



КОЖЕН ВЧИНОК МАЄ ВПЛИВ

Всі ваші дії, звички та рішення впливають на здоров'я ненародженої дитини. Навіть маленькі зміни, і хороші, і погані, можуть мати великий ефект на розвиток вашого малюка. Якщо ви чекаєте гарної нагоди почати зміни на краще – ось вона.



ЩОБ ВАГІТНІСТЬ БУЛА ЗДОРОВА

- Регулярно відвідуйте гінеколога, який веде вашу вагітність, і виконуйте його рекомендації;
- Їжте корисні продукти та пийте достатньо води;
- Приймайте спеціальні вітамінні комплекси для вагітних, якщо їх призначив лікар;
- Відмовтесь від вживання тютюну та нікотину, якщо ви курите;
- Завжди знаходьте можливість давати собі відпочити;
- Знизити рівень стресу допоможе довга прогулянка, тепла ванна, зустріч з близькими;
- Рухайтесь. Вагітним рекомендується помірна рухова активність принаймні 150 хв протягом тижня – це менше 25 хв на день;
- Повністю відмовтесь від алкоголю.

Навіть мінімальна кількість алкоголю будь-коли під час вагітності може призвести до незворотних порушень розвитку дитини та руйнівних наслідків на все її життя.

ПИЙТЕ ТЕ, ЩО КОРИСНЕ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Підтримання водного балансу впливає як на здоров'я майбутньої матері, так і на розвиток малюка.

ВОДА – ваш найкращий друг для підтримки гідра тації. Вона не містить калорій і сприяє виведенню шкідливих речовин з організму.

Регулярно пийте чисту воду. Щоб зробити її смак цікавішим, можна додати свіжої м'яти та лимон, скибочку огірка або імбир.

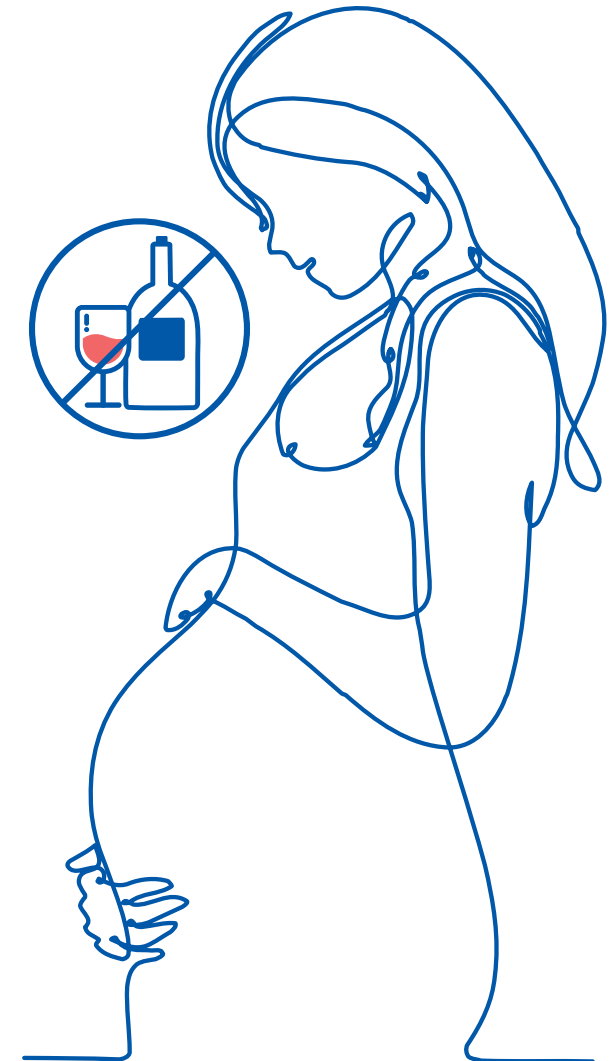
Для різноманіття і додаткової користі пийте:

- **СВІЖІ СОКИ**, фруктові та овочеві. Соки багаті на антиоксиданти, вони заряджають енергією та вітамінами.
- **МОЛОКО ТА ЙОГУРТИ БЕЗ ЦУКРУ**, багаті на кальцій та білок, вони покращують розвиток кісток і м'язів дитини. Якщо у вас непереносність лактози, обирайте безлактозне або рослинне молоко, мигдалеве, соєве чи вівсяне.
- **ТРАВ'ЯНІ ЧАЇ** – імбирний, ромашковий або м'ятний – здатні полегшити нудоту та покращити травлення. Але не всі трави безпечні під час вагітності. Чаї з шавлією, солодкою і деякі інші суміші вагітним не можна. **Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж вживати будь-які лікарські трави.**

У кожної людини потреба в кількості рідини індивідуальна. Прислухайтеся до організму та проконсультуйтеся зі своїм лікарем, щоб отримати рекомендації спеціально для вас.



ВАГІТНІСТЬ І АЛКОГОЛЬ НЕ СУМІСНІ



ФАКТИ ПРО АЛКОГОЛЬ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ



НЕ ІСНУЄ БЕЗПЕЧНОЇ ДОЗИ АЛКОГОЛЮ

Алкоголь завжди впливає і на вагітну, і на її майбутню дитину. Навіть мінімальна кількість алкоголю загрожує здоров'ю малюка.



НЕ ІСНУЄ БЕЗПЕЧНОГО ЧАСУ ДЛЯ АЛКОГОЛЮ

Алкоголь небезпечний на всіх етапах вагітності. Від ранніх стадій, коли ви можете не знати про вагітність, і до 40-го тижня й далі. Він може вплинути на розвиток дитини і підвищує ризик виникнення незворотних проблем зі здоров'ям. Тільки повна відмова від алкоголю на весь період вагітності захистить вашу майбутню дитину.



НЕ ІСНУЄ БЕЗПЕЧНОГО ТИПУ АЛКОГОЛЮ

Не існує безпечного типу алкоголю для вагітних. Весь алкоголь – вино, сидр, пиво, коктейлі, слабоалкогольні чи міцні напої – містить спирт, який може шкідливо впливати на розвиток дитини.



НІКОЛИ НЕ ПІЗНО ПРИПИНІТИ

Навіть якщо на початку вагітності ви вживали алкоголь, відмова від нього зараз суттєво підвищить шанси народити здорову дитину. Кожен крок у напрямку вагітності без алкоголю знижує ризик шкоди для вашої майбутньої дитини.

Найбезпечніший вибір – повна відмова від алкоголю на час вагітності.

АЛКОГОЛЬ ТА ВАГІТНІСТЬ НЕ СУМІСНІ

Найменша доза алкоголю швидко проникає через плаценту і потрапляє в організм майбутньої дитини. Навіть на останніх тижнях вагітності її недорозвинена печінка не здатна знешкодити алкоголь. Він виводиться з організму в рази повільніше, ніж у матері.

Внаслідок внутрішньоутробного впливу алкоголю на здоров'я у дитини виникає ФАСП – фетальний алкогольний спектр порушень.

ФАСП вражає будь-які органи та системи малюка, що розвивається, і призводить до руйнівних наслідків, які залишаються з дитиною на все життя. Недавнє дослідження виявило **428 супутніх захворювань у людей із ФАСП***.

ОСНОВНІ СИМПТОМИ ФАСП:

- затримка фізичного та психічного розвитку;
- вади зору та слуху;
- порушення координації рухів;
- поведінкові розлади та порушення соціалізації;
- синдром дефіциту уваги та гіперактивності;
- порушення пам'яті та труднощі в навчанні;
- затримка розвитку мовлення.

У дітей, які зазнали впливу алкоголю до народження, часто наявні нетипові риси обличчя: тонка верхня губа, маленькі очі, гладка ділянка між носом і верхньою губою.

* за даними спеціалістів Університету Торонто, Канада

НАЙБЕЗПЕЧНІШИЙ ВИБІР – ПОВНА ВІДМОВА ВІД АЛКОГОЛЮ

Багатьом жінкам легше відмовитись від алкоголю, якщо вони відчувають підтримку від партнера, друзів і сім'ї. Є багато способів підтримати вагітну.

Ось кілька порад:

- уникайте соціальних подій, де очікується вживання алкоголю;
- приносьте свої безалкогольні напої на заходи, де є лише алкоголь;
- поясніть сім'ї та друзям, що алкоголь небезпечний на всіх етапах вагітності та в будь-якій дозі.

Якщо Ви вагітна і не можете припинити вживати алкоголь, попросіть поради у свого гінеколога або сімейного лікаря.

Будьте відверті зі своїм лікарем і не приховуйте, скільки алкоголю ви вживали під час вагітності.

Рання діагностика та допомога дозволить зменшити наслідки впливу алкоголю, якого дитина зазнала до народження.