

Вы можете обратиться по адресу:
Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
ул. 1-я Заводская д.3а

Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

Заведующий отделением

Клевцова Наталья Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Зинякова Ирина Борисовна

Ефимова Евгения Николаевна

Логопед

Назарова Елена Ивановна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

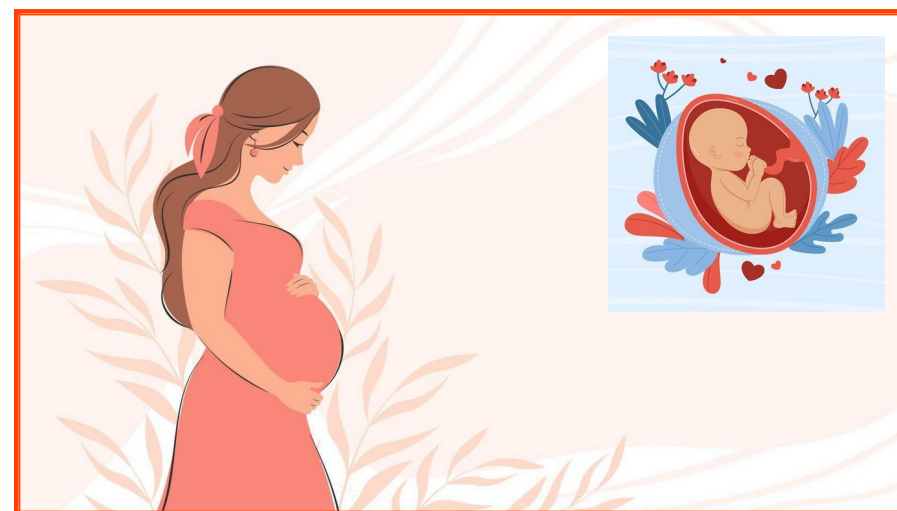
Телефон: 8 49(236) 2-27-95



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания Владимирской области
«Селивановский комплексный центр социального
обслуживания населения»



**Памятка для беременных и
будущих мам**



Красная Горбатка

2026

«Забота о себе — забота о здоровом ребенке»

Беременным рекомендуется скорректировать образ жизни так, чтобы снизить риск неприятных ситуаций для себя и ребенка, легче перенести все trimestры и сами роды. Все пункты памятки для беременных касаются режима дня, рациона и физической активности. Это основные составляющие, влияющие на самочувствие мамы и малыша.

Вредные привычки — под запретом. Курение и алкоголь негативно сказываются на развитии плода, особенно в первом триместре. Тем, кто находится на работе, стоит избегать длительной неподвижной позы. Каждые полчаса нужно прерываться и разминать мышцы. Со второго триместра исключены работа в ночную смену и труд, связанный с физическими нагрузками.

Какой распорядок дня выбрать?

Режим дня скорректируйте так, чтобы он включал в себя достаточное количество сна, своевременное питание, прогулки и легкую гимнастику.

Спите от 8 до 10 часов ночью и еще 1 час днем. Вставайте в 7–9 часов и засыпайте не позже 23.

1. Утренняя разминка улучшает циркуляцию крови и запускает физиологические процессы;
2. Прохладный душ взбодрит. Принимайте его дважды в день. Баню и горячую ванну стоит исключить;
3. Приемы пищи распределите в течение дня так, чтобы кушать 5–7 раз малыми порциями;
4. Ежедневно гуляйте по 2 часа.

Соблюдайте правильный распорядок дома и в роддоме, а памятка для беременных пусть всегда будет под рукой!

Рекомендации по питанию

Важный пункт, который включает в себя памятка для будущих мам, — коррекция рациона. С самого начала обогатите его кальцийсодержащими продуктами, увеличьте количество рыбы (не сырой, а приготовленной), птицы и мяса. Откажитесь от бесполезных углеводов в виде тортов, булочек, конфет. Ешьте овощи и фрукты, орехи, шпинат, смородину. Кроме полезных продуктов, организму нужна фолиевая кислота. Она нужна для формирования ЦНС ребенка. Питайтесь часто, но понемногу, перекусывайте фруктами. Объем жидкости — 1,5–2 л в день (вода, морсы и

компоты). Большинство блюд готовьте на пару или в духовке. Исключите слишком соленые и перченые продукты, чтобы не перегружать органы ЖКТ.



Простые, но важные рекомендации для мам:

- ✓ Получайте положительные эмоции от материнства. Проблемы приходят и уходят, а ожидание встречи с ребенком неповторимо!
- ✓ Чаще улыбайтесь - в момент стремительного развития малыша так полезны мамины положительные эмоции.
- ✓ На работе уделяйте время отдыху, не давайте себе переутомляться.
- ✓ Обеспечьте полноценный 8-часовой сон в хорошо проветриваемом помещении.
- ✓ Прежде чем принять медпрепарат (при головной боли, простуде...), убедитесь в отсутствии противопоказаний при беременности.
- ✓ Будьте физически активной, гуляйте на свежем воздухе не менее 1-1,5 ч. ежедневно.
- ✓ Включайте в рацион все группы продуктов: овощи, фрукты, ягоды, мясо, рыбу, молочные продукты, крупа, бобовые и орехи. Исключите продукты с консервантами и красителями.
- ✓ Пейте не менее 1,5 л. чистой воды в сутки.
- ✓ Избегайте час пик при использовании общественного транспорта.

Самое большое чудо, когда внутри женщины появляется и зарождается новая жизнь!



