



Вот и сбылась заветная мечта, дама в положении. Однако, сразу же наступает период ошибок. Давайте посмотрим на несколько самых распространенных. Нас двое, значит кушаем за двоих.

Нельзя! Ребенок слишком крохотен, чтобы потреблять две тысячи калорий в день. А мамочка хочет как лучше и пытается впихнуть в себе двойной обед, да и ужин плотный... Соленое и сладкое не сходит со стола, а потом переходит в желудок. А это совсем не польза, а скорее вред, так как ведет к отекам. Кстати, свежая клубничка зимой также вредна, там лишь одна химия. Употреблять фрукты нужно по сезону.

Беременным нужен покой. Это не так. При беременности лучше побольше двигаться, чем лежать и смотреть русские сериалы в интернете или по телевизору, медленно набирая лишние килограммы.

Избыток информации. При каких-то проблемах, мы лезем в Интернет и слушаем советы "бывалых". Лечимся сбором из ромашки, спринцуемся кефирчиком и все! А это может нанести вред малышу, так как все должен учитывать ваш врач.

Миф о постоянном ограничении. Стричься нельзя, на второй этаж лишь на лифте, поход в кино не нужен, а отдых противопоказан. Почему? Ведь это же не страшная болезнь, чтобы сидеть постоянно дома. Радуйте себя почаще и выполняйте лишь предписания врача.

Нельзя много заниматься спортом. Кто-то сказал, что чем крепче и лучше мышцы, тем легче пройдут роды? Возможно. Но качать мышечную массу нужно не при беременности. Можно заняться специальной гимнастикой, но не более. Ведь лишние вибрации не так уж и полезны малышу.

Ну и конечно, каждая мамочка ждет, что все будет умиляться и сюсюкать, а этого не происходит... Какая странность. Ведь они с малышом самые лучшие и мир перевернется с его появлением! Дамы, успокойтесь! Ведь так думает каждая, потому что материнство это счастье, просто не всеобщее.