

СПб ГБПОУ «МК имени В.М. Бехтерева»

Планирование беременности, как залог здоровья мамы и будущего новорожденного



Выполнила:
студентка
Егорова М.В.

Санкт –
Петербург

Дорогие друзья!

В данной презентации вашему вниманию представлена концепция здорового образа жизни, которая поможет Вам в будущем вырастить здоровых и счастливых детишек



- Одним из основных правил ЗОЖ является отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Начинать нужно как можно раньше.



- Правильное рациональное витаминизированное питание. Корректируется у каждого человека индивидуально (исходя из особенностей человека, его социального положения, места жительства, времени года)



белки



мясо



яйца



рыба



грибы



баклажаны



бобовые



орехи



семена
подсолнечника

1

группа

растительные продукты



фрукты



орехи



зелень



свежие соки



ягоды



гречка



масла • жиры



овощи

2

группа

углеводы



мучное



хлеб



сахар



конфеты



варенье



чай



крупы



картофель



мёд

3

группа

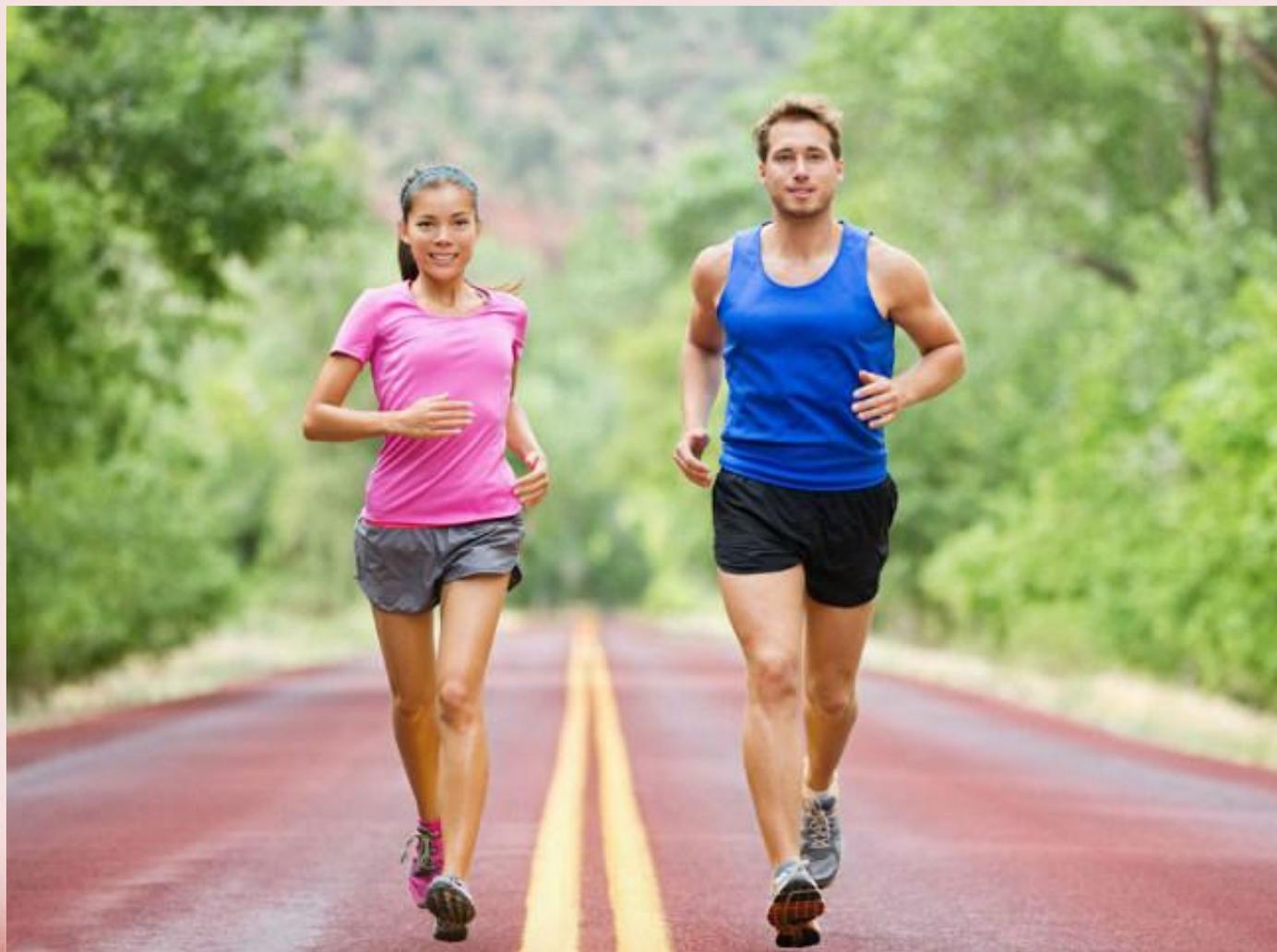
Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ- сбалансированное питание

Необходимо исключить из рациона недоброкачественные продукты, вредные для

■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

- Изменение образа жизни. Включить в свой день умеренную порцию физических нагрузок: зарядка, быстрая ходьба, бег, физические упражнения





- Нормализировать жизненные биоритмы: спать по 6-8 часов в день, не перерабатывать, соблюдать режим труда и отдыха



- Исключить острые стрессовые ситуации. Научиться методам релаксации. Некоторые из них:

1) Дыхательная гимнастика

Дыхательную гимнастику можно делать в любое время и в любом месте: на работе, в транспорте, дома;





2) Мысленная релаксация

При мысленной релаксации – вы сам себе хозяин. Проходитесь поочередно по всем частям тела и расслабляете их.

«Расслабляю пяточки, расслабляю лодыжки и т.д. до макушки головы». Этот способ хорошо работает перед сном, когда нет возможности для другой релаксации.

3) Сон

Сон – это самый простой и один из самых эффективных методов релаксации. Дневной сон в 15-30 минут восстанавливает работоспособность на 100%;



4) Массаж

Массаж расслабляет мышцы тела и освобождает человека от лишнего напряжения. Даже если нет возможности сделать массаж всего тела, можно ограничиться ступнями, на которых проецируются все органы человека;



5) Аудиорелаксация

Аудиорелаксация очень проста для выполнения: надеваешь наушники и следуешь указаниям диктора. В аудиорелаксации часто включаются визуализации. Вам предлагается представить себя в какой-то очень приятной обстановке и какое-то время побыть в нем. Через 10-15 минут чувствуешь себя отдохнувшим и полным сил.



- Также соблюдение личной гигиены способствует хорошему здоровью



Следуйте нашим советам и ваша жизнь будет
здоровой и счастливой!

