

Программа Здоровой Беременности

Сфера контроля	Ключевые рекомендации	Почему это важно
Показатели	Контроль веса (норма +10–12 кг за весь срок), давления и пульса плода (120–160 уд/мин).	Раннее выявление отеков, гестоза и гипоксии плода.
Нутриенты	Фолиевая кислота (до 12 нед.), Йод, Железо, Вит. Д, Кальций (в III триместре).	Профилактика пороков развития, анемии и поддержка костей.
Психоэмоциональное состояние	Отслеживание настроения. При затяжной депрессии/тревоге — консультация психолога.	Гормональные изменения влияют на психику, психотерапия безопаснее лекарств.
Образ жизни	Сон 8+ часов, умеренная активность, отказ от вредных привычек.	Восстановление ресурсов организма и подготовка к родам.
Питание и вода	Сбалансированный рацион, «не есть за двоих», пить по жажде.	Профилактика скрытых отеков и избыточного веса.
Медицина	График анализов и визитов по триместрам (не пропускать!).	Своевременный скрининг рисков (диабет, инфекции, патологии).

Здоровая беременность

Ежедневный чек-лист осознанной мамы

Защищаю с первых недель: Пью фолиевую кислоту — для развития нервной системы малыша.

Питаю интеллект: Принимаю йод — для мозга ребенка и своего энергообмена.

Дышу за двоих: Пью железо (по назначению врача) — для профилактики анемии.

Укрепляю каркас: Принимаю кальций и вит. D — для зубов и скелета малыша.

Двигаюсь в радость: Гуляю или делаю гимнастику — для кровотока и настроения.

Берегу покой: Исключаю алкоголь, кофеин и сырые продукты. Только проверенная еда!

Слушаю тело: Слежу за весом и сном. При резкой боли или отеках — сразу звоню врачу.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐