



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Памятка беременным и кормящим женщинам

Питайтесь полноценно, включайте все группы продуктов

Посоветуйтесь с врачом о дополнительном применении витаминно-минеральных комплексов

Постарайтесь исключить из рациона сахар, газированные напитки, полуфабрикаты

Отдавайте предпочтение фруктам и овощам

Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьёзнейшим нарушениям здоровья Вашего ребёнка

Полезны прогулки, легкая гимнастика, адаптированные для беременных йога или пилатес

Рекомендуется посещать Школу для будущих мам и психологические тренинги по подготовке к родам

Противопоказаны силовые упражнения, упражнения на задержке дыхания, травмоопасные виды спорта, интенсивные кардионагрузки

Регулярно посещайте своего врача и соблюдайте все его рекомендации

