

Кофе, суши и высокие каблуки теперь не запрещены при беременности

Нет ничего по-настоящему запретного в жизни тех, кто готовится к рождению ребенка, пишет Паола Коппола в статье, напечатанной в газете La Repubblica.

"Каблук 12 см, авиаперелеты, многочисленные дела. Обыденная жизнь все больше примиряется с материнством? Например, 37-летняя Виктория Бекхэм в ожидании четвертого ребенка, который должен родиться в июле, как всегда элегантна и, несмотря на живот, на высоких шпильках. Не пришло ли время остановиться, пересмотреть обязательства и начать спокойно жить в ожидании счастливого события?" - задается вопросом издание.

"Как оказывается, в поведении Posh (прозвище Виктории в группе Spice Girls. - Прим. ред.) - от стиля жизни до аксессуаров - нет ничего запретного для женщины, ожидающей ребенка и хорошо себя чувствующей. По меньшей мере, так считают авторы "Руководства для мам в состоянии беременности и подготовки к родам" (The Mommy Docs Ultimate Guide to Pregnancy and Birth). Три калифорнийских гинеколога с 15-летним стажем, на счету которых более 10 тысяч рожденных детей, решили покончить с ложными мифами о беременности", - пишет автор статьи.

"Во время беременности обычная жизнь продолжается: от еды до секса, от работы до положения, в котором спит женщина. Таково общее послание авторов "Руководства". Беременной женщине не стоит есть за двоих: достаточно увеличить дневной рацион на 300 калорий, лишний вес матери приводит к осложнениям при родах. Беременным можно питаться более разнообразно: можно есть рыбу в сыром виде, как в суши, копченый лосось, поскольку он богат омега-3. Позволены хорошо прожаренные гамбургеры. Излишек кофеина может привести к сердцебиениям, но одна чашка кофе в день не нанесет вреда. Алкоголь: в исследовании, опубликованном в Journal of epidemiology and community health, говорится, что один или два бокала в неделю не навредят плоду. Тем, у кого есть кошки, можно с ними играть - лишь кошачьи экскременты являются источником токсоплазмозов. Никакого негативного влияния на плод не оказывают краски для волос и лаки для ногтей. Работа - вовсе не враг в период сладостного ожидания. Работать за компьютером можно, но специалисты рекомендуют ставить его на стол. В постели можно принимать любимые позы, спать на левом боку или на спине. Лучше избегать саун, джакузи и бань, но не всех, а только тех, где поддерживается слишком высокая температура, как считают в American College of Obstetricians and Gynecologists", - пишет корреспондент.

"Если нет противопоказаний, то сексуальные отношения также рекомендованы: британские ученые установили положительную роль простагландинов, присутствующих в сперме, в процессе родов. Мама не должна лениться. Если она занимается гимнастикой, то она лучше переносит вес живота, а ребенок, которого она вынашивает, тренируется вместе с ней: физические упражнения оказывают благотворное влияние на сердце малыша", - пишет автор статьи.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

[Связаться с редакцией Бабра:](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

