



Детский организм на 95% состоит из воды. Вероятно, это главная причина того, что в период беременности увеличивается объем циркулирующей крови в 1,5 раза. Именно поэтому так важно сформировать правильный питьевой режим в это время.

Основы питьевого режима

Предпочтение во время беременности следует отдавать «живым» (связанным) жидкостям. Это благотворнее скажется на формировании организма ребенка, да и мама будет чувствовать себя лучше. К такому типу жидкости относятся натуральные соки и молоко.

Это могут быть моно-соки (из одного вида фруктов или овощей): морковный, яблочный, огуречный, апельсиновый и т.д. Либо возможно сочетание разных культур: морковь с яблоком или грушей, смесь цитрусов, свекла и морковь и другие.

Эти напитки созданы природой. Они созвучны жидкостям нашего тела, поэтому легко проникают через мембраны без нарушения солевого баланса и питают клетки. В XIX веке доктор Ламанн обратил на это внимание и создал особую солевую диету. Полезно есть сочные фрукты и овощи (огурцы, помидоры, грейпфруты, апельсины и т.д.), таким образом, жидкость тоже может поступать в организм.

Конечно, важнейшая часть, которая составляет питьевой режим беременной женщины, это вода. В идеале она должна быть чистой. В попытке достичь этого мы употребляем воду, добытую в неведомых скважинах, фильтруем, отстаиваем на шунгите и т.д.

К продуктивным способам очистки можно отнести замораживание, хотя он занимает много сил и времени. Зато это лучший источник чистой «живой» воды для вашего ребенка. Размороженная вода в течение двух часов сохраняет структуру как в горных реках. Причем, важно помнить, что наиболее загрязненная вода замерзает дольше всего, самая чистая – в центре ледяной глыбы.

Технология получения «живой» воды

Заполните емкость водой, а затем уберите ее в морозильную камеру. Образовавшийся лед достаньте и поместите под струю горячей воды. Грязь и примеси, накопившиеся снаружи, оттают самостоятельно. В конце останется прозрачный кусок льда, при таянии которого и получится структурированная вода.

Особое место в рекомендациях для беременных занимают травы. Но следует помнить, что у каждого вида растений собственный терапевтический эффект, поэтому с осторожностью следует относиться к фитотерапии. Настои, отвары, чай – все это следует воспринимать, как лекарства и принимать дозированно. Сорт чая при этом значения не имеет.

Древнерусские красавицы заваривали малиновый лист или липовый цвет с медом для разжижения крови. Такие отвары содержат натуральный аспирин, который этому способствует. Также весьма популярными витаминными напитками остаются морсы: клюквенный, брусничный, облепиховый. Полезно пить компоты из сухофруктов, ягод свежих и замороженных. Настойки из шиповника и калины также содержат много

Питьевой режим беременной женщины - Виды родов.

Автор: Administrator
12.03.2017 20:01 -

витаминов. Главное, в формировании питьевого режима беременных, это соблюдать пропорции и не злоупотреблять.