



*Dr. Nona*



**Советы от  
Доктора Нонны**

**Беременность**



*Советы Доктора Нонны*

**Комплементарное  
применение препаратов  
при  
БЕРЕМЕННОСТИ**



### **Беременность – ЧУДО ЗАРОЖДЕНИЯ НОВОЙ ЖИЗНИ**

*Беременность ... Каждая женщина воспринимает её по-разному. Кто-то тщательно планирует и с нетерпением ждет наступления этого события. А для кого-то беременность – приятная неожиданность.*

Как бы там ни было, новость о том, что вы беременны, означает, что вас ждут перемены: в образе жизни, в настроении и в самом организме в целом.

Если беременность первая, то такие перемены могут казаться пугающими. Но не стоит бояться! Беременность – это счастье, которое нужно встретить с радостью и провести с любовью к себе и вашему будущему ребенку.

#### **Как понять, что вы БЕРЕМЕННЫ?**

С момента зарождения в организме женщины новой жизни, начинают появляться некоторые изменения:

- прекращается менструация;
- темнеют соски;
- набухают молочные железы;
- появляются частые позывы к мочеиспусканию;
- меняются вкусовые предпочтения;
- появляется слабость и сонливость;
- токсикоз.

Если у вас появились первые признаки беременности, то не спешите бежать к врачу.



Сделайте специальный тест сами – вы можете купить его в любой аптеке. Результаты теста могут подтвердить или опровергнуть наличие беременности, однако они не всегда достоверны. Поэтому, для полной уверенности, все же лучше проконсультироваться с гинекологом, который по увеличенной матке определит беременность.

#### **Как меняется организм женщины ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?**

Беременная женщина с каждым днем замечает в своем организме значительные изменения. Первой проявляет реакцию гормональная система, которая начинает вырабатывать гормоны, влияющие на матку, молочные железы и другие органы. Под влиянием гормональной перестройки у женщины меняется вкус, появляется утренняя тошнота, плаксивость и раздражительность.

Именно гормоны являются виновниками такого неприятного явления первой половины беременности, как токсикоз.

Многие воспринимают токсикоз крайне негативно, но на самом деле это явление говорит о том, что беременность развивается, и организм активно готовится к вынашиванию и рождению ребенка. У кого-то токсикоз будет выражаться сильнее, а кто-то вообще может по окончании беременности спросить: «а что это такое?»

При наличии токсикоза, беременной женщине нужно питаться рационально и небольшими порциями, больше гулять на свежем воздухе и получать как можно больше положительных эмоций. Соблюдение этих простых правил поможет облегчить течение первых недель беременности.

Очень хорошо при токсикозе помогает «Гало Гонсин» с лимоном.



Если симптомы токсикоза становятся слишком сильными или появляются во второй половине срока, то нужно немедленно обратиться к врачу.

**Во время беременности каждая женщина обязана крайне внимательно и заботливо относиться к себе:**

- носить удобную обувь и одежду;
- соблюдать личную гигиену;
- соблюдать правильный режим дня;
- употреблять здоровую пищу без консервантов и красителей;
- принимать витамины и больше проводить времени на свежем воздухе.

*Соблюдая эти несложные правила, вы сможете выносить и родить здорового малыша без ущерба своему здоровью.*

### Гигиена во время БЕРЕМЕННОСТИ

Многие женщины отмечают, что во время беременности у них значительно усиливается потоотделение, причем пот приобретает не свойственный ему раньше запах.

Увеличение интенсивности выделений из влагалища — тоже совсем не редкое явление в этот период.

Добавьте к этому еще и учащенное мочеиспускание — классическую проблему беременности...

Все это естественно, поскольку изменяется количество и скорость тока крови в организме будущей матери, очень сильные изменения претерпевает и гормональный фон.

Кроме дискомфорта, повышенное потоотделение и застой влагалищного содержимого таят в себе и определенную опасность —



создают «удобные» условия для инфицирования бактериями, грибами и т. д.

Поэтому важно запомнить, что ваши гигиенические процедуры должны стать более частыми, чем обычно!

Это могут быть ванны или не слишком интенсивный душ, однако при этом вам следует знать следующее — температура воды должна быть теплой, но не горячей. Горячая вода способствует расширению сосудов, перераспределению тока крови, а это может привести к головокружению и даже обморокам.

Да и плоду совсем не нужен перегрев.

По этой же причине вам следует временно отказаться от парных и саун, если вы привыкли к ним.

### Рекомендуемые препараты компании Dr. Nona ДЛЯ ГИГИЕНЫ:

- «Гало Гель» — в душе, для тела.
- «Шампунь для повседневного пользования» — моем голову.
- Дезодорант Dr. Nona (любой, на ваш выбор) — наносим на тело.
- «Динамический крем» — утром, на лицо.
- Лосьон для тела «Солярис» — на область живота.







### Первый ТРИМЕСТР

Питание в первом триместре беременности наиболее важно — ведь именно в этот период закладываются основы здоровья будущего ребенка.

#### Основы питания в первом триместре беременности

К питанию в первом триместре беременности будущая мама должна подходить с огромной ответственностью. По большому счету, диета для беременных — это основа здоровья будущей мамы и ее малыша. Особенно тщательно нужно подходить к питанию в первые месяцы беременности, поскольку именно в этот период закладываются все основные функции, системы и органы ребенка.

Во-первых, вопреки увещаниям родственников и друзей, беременная женщина вовсе не должна есть за двоих — ведь растущий в ней человек во много раз меньше, чем она сама и ему нужны не калории, а питательные вещества — для роста и развития.

С момента зачатия запускается программа — новый организм развивается последовательно, с точностью почти до часов. Например, на 18-е сутки закладывается нервная система, с 25 по 35 день — сердце, с 23 по 38 день — руки и ноги. Питаться необходимо так, чтобы в нужный момент в организме матери был наготове соответствующий материал.

В этот период особенно важно принимать «Гало Фазу 3» (по 2 капсулы по утрам) и «Гало Оксин» (по 1 капсуле утром).



В 1-м триместре беременности рацион женщины существенно не отличается от ее меню до беременности, могут лишь поменяться вкусы беременной. Но важно придерживаться принципов правильного питания, чтобы избежать токсикоза и заложить основу правильного развития эмбриона.

Постарайтесь включить в меню ежедневно зеленые салаты с растительным маслом и морскую рыбу.

Важно начать прием препаратов фолиевой кислоты, йода и витамина Е, принимать на протяжении всей беременности.

Из-за повышенной работы печени и почек целесообразно в самом начале беременности значительно ограничить в рационе количество острых блюд и таких пряностей, как перец, горчица, уксус.

Для снижения нагрузки на печень жареное и жирное старайтесь заменить на отварное и тушеное, ограничьте употребление сливочного масла, сметаны высокой жирности, сливок, растительного масла. Творог употреблять маложирный.

Наряду с овощами и фруктами, кушайте хлеб грубого помола, так как в нем содержится клетчатка и витамины группы В.

Особое внимание в рационе беременной следует обратить на поваренную соль.

Она играет большую роль в водном обмене.

Избыточное ее употребление способствует развитию отеков и поддерживает воспалительные процессы.

Обычная суточная норма употребления соли составляет 12-15 г.

В 1-м триместре беременности уже можно рекомендовать ограничение в рационе солений и копченостей.





### Второй ТРИМЕСТР

Это самый спокойный и благодатный период ожидания малыша.

По мере того, как уровень гормонов в крови снижается, организм привыкает к беременности.

Усталость, тошнота и утреннее недомогание, которые ощущались в первом триместре – уменьшаются.

Вы вновь обретаете утраченные силы.

Питание немного изменится, так как ребенок начинает активно расти и набирает вес.

Женщина обычно набирает от 2 до 5 килограмм за это время.

Кстати, секс во второй триместр – не противопоказан.

Для гигиены интимных мест используйте наш **«Шампунь для повседневного пользования»** и **«Гало Гель»**.



### Третий ТРИМЕСТР

Третий триместр беременности – самое ответственное время: ведь мама и будущий малыш вышли, наконец, на «финишную прямую». К этому времени заканчивается формирование органов плода и он становится жизнеспособным – его созревание и развитие полностью завершились.

Продолжается развитие органов чувств и коры головного мозга. В это время малыш активно прибавляет в весе и быстро растет. Его масса увеличивается за счет накопления подкожно-жировой клетчатки, которая в дальнейшем поможет ему избежать переохлаждения и поддерживать определенную температуру тела.

Развиваются и совершенствуются органы чувств.

Малыш различает запахи, чувствует вкус, слышит звуки, способен видеть. Он может отдавать предпочтение определенной музыке, узнает голос отца и близких родственников. Его зрачки реагируют на свет.

Малыш продолжает активно расти и набирать вес. Он готовится к будущей «внеутробной» жизни.

Совсем скоро долгие недели ожидания останутся позади! Надо помнить, что малыш совсем не обязательно будет придерживаться сроков, которые Вам установили в женской консультации. Вы знаете, что только 4% женщин рожают точно в расчетный срок? Остальные беременные рожают в пределах 1 – 2 недель до или после рассчитанной даты.



### Общие принципы правильного питания во время БЕРЕМЕННОСТИ СВОДЯТСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ:

- Пищу следует принимать часто 5-7 раз в день малыми порциями.
- Ешьте медленно, не торопясь.
- Пейте больше простой питьевой воды. стакан воды, выпитый перед приемом пищи, позволит Вам насытиться быстрее и на более длительное время.
- Если Вы знаете, что не можете ограничить себя от какого-либо продукта, лучше откажитесь от него совсем.
- Ешьте больше рыбы, птицы и меньше красного мяса.
- Пища должна быть отварной, запеченной или тушеной, но не жареной.
- Отдавайте предпочтение в еде овощам, фруктам и злаковым, растительному маслу.



### Примерное меню для БЕРЕМЕННЫХ:

#### *Завтрак (на выбор)*

- Все виды крупяных каш, с добавлением молока и сливочного масла.
- Обезжиренный творог и сметана.
- Сливочное масло, отрубной хлеб и яйца.
- Отварная рыбка и салатик овощной.

#### *Второй завтрак*

- Ягоды и фрукты с йогуртом или медом.
- Омлет из белков.
- Кефир с сухариками или сушками.
- Блинчик и молоко.

#### *Обед*

- Борщ, кусочек хлеба черного, тушеная телятина с рисом, салатик из овощей.
- Куриный суп, запеченная рыба и рагу овощное.
- Суп рыбный, курица на пару и тушеная фасоль.
- Суп-пюре из тыквы, рыбные котлеты, гречка, салат.

#### *Ланч*

- Яблочный, апельсиновый или гранатовый сок, затыжное печенье.
- Фруктовый салат с орехами.
- Творог с сухофруктами.
- Отвар шиповника и фрукты.

#### *Ужин*

- Молочная каша (кроме манки).
- Овощное рагу с рыбой.
- Свежий салат и куриная грудка.
- Винегрет, несоленый сыр.





**Рекомендуемые препараты Dr. Nona  
для комбинированного применения в  
1, 2 и 3 ТРИМЕСТРЫ БЕРЕМЕННОСТИ:**

- **«Гало Фаза 3»** — 2 капсулы утром за 15 минут до еды.
- **«Гало Гонсин»** — 1 пакетик на ½ л. горячей воды. Пить утром, натощак.
- **«Гало Оксин»** — 1 капсула в день, во время еды. Важно: если вы ждете мальчика – то 2 капсулы.
- **«Динамический крем»** — наносить на места пульсации и на низ живота.
- **Лосьон для тела «Солярис»** — на живот (от растяжек) и на грудь.
- **«Гало Ямсин»** — 1 капсула перед сном.
- **«Эликсир для полости рта»**.



Помните: беременность – это не болезнь!

*Ваша Доктор Нонна*