

# Беременность и здоровье

## A Healthy Pregnancy

Below are some things you can do to take care of yourself and your baby.

### Appointments and Classes

- Make an appointment as soon as you think you are pregnant to start prenatal care.
- Go to your regular prenatal check ups, even when you feel well. At the end of your pregnancy, your check ups will be every 1 to 2 weeks.
- Go to classes to help prepare you for labor and delivery, breastfeeding and baby care. Take your partner or other support person with you.
- Check if you have insurance for pregnancy and baby benefits.
- Ask for an interpreter and financial help if needed.

### Food and Drinks

- Eat balanced meals that include whole grain breads, cereals, fruits, vegetables, milk, and meat and other proteins. Avoid fried and high sugar foods.
- Drink 6 to 8 glasses of water each day.
- Try eating smaller meals more often.
- Avoid or limit food and drinks with caffeine to 1 to 2 cups each day.

Ниже приводятся советы, которые будут полезны для вас и вашего малыша.

### Посещение врачей и занятия для беременных

- Запишитесь на прием к врачу, как только поймете, что беременны.
- Регулярно проходите дородовое обследование, даже если чувствуете себя хорошо. На поздних сроках обследование будет проводиться раз в 1–2 недели.
- Посещайте занятия для беременных, чтобы подготовиться к родам, кормлению и уходу за ребенком. Возьмите с собой партнера или близкого человека.
- Проверьте наличие страховки по беременности.
- При необходимости попросите предоставить переводчика и оказать финансовую помощь.

### Еда и напитки

- Питайтесь сбалансированно: ешьте цельнозерновой хлеб, крупы, фрукты, овощи, молоко, мясо и белковосодержащие продукты. Избегайте жареной пищи и продуктов с высоким содержанием сахара.
- Ежедневно выпивайте 6–8 стаканов воды.
- Ешьте малыми порциями, но часто.
- Ограничьте прием напитков с кофеином 1–2 чашками в день.

- Caffeine is in chocolate, colas, teas and coffee.
- Limit your intake of artificial sweeteners, including diet sodas, to 2 to 3 servings each day. Nutrasweet and Equal (aspartame) and Splenda (sucralose) in small amounts are okay, but do not use any saccharin (Sweet 'N Low).
- Avoid meats and eggs that are not fully cooked. Eat dairy products that have been pasteurized, including milk and cheese. Uncooked foods may have bacteria in them that can cause serious illness in pregnant women and increase the risk of miscarriage.
- Avoid unheated hot dogs and lunch meats from the deli counter or at restaurants. These are okay to eat if they have been heated through until steaming. Cook hot dogs in boiling water or microwave deli meat for at least 30 seconds on high for food safety.

The Women, Infants and Children (WIC) Program is available to provide free nutritious food and health information for pregnant women, breastfeeding mothers and children. Go to [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic) to find the toll-free phone number for your state or in Ohio call 1-800-755-4769.

## Weight Gain

Total weight gain depends on your pre-pregnant weight, eating habits, exercise and your metabolism. The average weight gain during pregnancy for a normal weight female is 25 to 35 pounds. You should gain 2 to 4 pounds in the first 3 months and about  $\frac{3}{4}$  to 1 pound per week after that. If you were under or over weight before pregnancy, ask your doctor or dietitian about how much weight you should gain.

- Кофеин содержится в шоколаде, газированных напитках, кофе и чае.
- Ограничьте потребление подсластителей, вкл. диетические напитки, 2–3 порциями в день. Можно использовать небольшое количество подсластителей Nutrasweet, Equal (аспартам) и Splenda (сукралоза), но не сахарин (Sweet 'N Low).
- Не употребляйте недоваренные мясо и яйца. Молочные продукты, включая молоко и сыр, должны быть пастеризованы. В сырых продуктах могут содержаться бактерии, способные вызвать у беременных серьезные заболевания и увеличить риск выкидыша.
- Откажитесь от хот-догов и мяса из кулинарных отделов и ресторанов. Такие продукты должны быть подвергнуты достаточной тепловой обработке. Сосиски нужно готовить в кипятке, а мясные полуфабрикаты — в микроволновке не менее 30 секунд.

В рамках программы WIC беременные, кормящие матери и дети могут бесплатно получить полноценное питание и медицинскую информацию. Если вы проживаете в Огайо, позвоните по тел. 1-800-755-4769. Беспл. номера для др. штатов см. на сайте [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic).

## Набор веса

Набор веса зависит от массы тела до беременности, режима питания, активности и обмена веществ. В среднем, женщины с нормальным весом во время беременности набирают 10–15 кг (25–35 фунтов). Вы должны набрать 1–2 кг (2–4 фунта) за первые 3 месяца и около 0,3–0,4 кг ( $\frac{3}{4}$ –1 фунт) каждую последующую неделю. При недостатке или избытке веса уточните у врача или диетолога, сколько вы должны набрать.

If you are gaining weight too fast:

- Limit sweets and high fat foods. Choose low fat items, fruit or a small serving of frozen yogurt, sherbet, pudding or jell-o.
- Use very little butter, margarine, sour cream, mayonnaise or salad dressing. Try reduced calorie or low fat products.
- Avoid fried foods. Choose baked, broiled or grilled chicken, fish or turkey.

## Medicine

- Take your prenatal vitamins each day.
- Check with your doctor or clinic before taking any medicines such as prescription or over the counter medicines and herbals.
- Take only medicines ordered by your doctor.

## Smoking, Alcohol and Drugs

- Do not smoke and avoid being in the same room with people who are smoking.
- Do not drink alcohol or take drugs during your pregnancy.

## Activity and Sleep

- Get plenty of rest. Try to get 8 hours of sleep. It is best to lie down on your left side because this increases the flow of oxygen and nutrition to your baby.
- Exercise by walking, swimming or biking for about 30 minutes each day. Check with your doctor before starting a new exercise program.

Если вы сильно прибавляете в весе:

- ограничьте сладости и жирную пищу; употребляйте нежирные продукты, фрукты, замороженный йогурт, шербет, пудинг или желе;
- ограничьте употребление масла, маргарина, сметаны, майонеза и соусов; употребляйте низкокалорийные продукты и продукты с низким содержанием жиров;
- откажитесь от жареного; употребляйте курицу, рыбу и индейку в запеченном, вареном виде или жареные на гриле.

## Лекарства

- Ежедневно принимайте витамины для беременных.
- Перед приемом рецептурных и безрецептурных препаратов и травяных сборов проконсультируйтесь с врачом.
- Принимайте только те лекарства, которые назначил врач.

## Курение, алкоголь и наркотики

- Не курите и не находитесь рядом с курящими людьми.
- Во время беременности не употребляйте алкоголь и наркотики.

## Физическая активность и сон

- Старайтесь побольше отдыхать и спать по 8 ч. Лучше спать на левой стороне, так как при этом ребенок получает больше кислорода и питания.
- Ежедневно в течение получаса занимайтесь ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде. Прежде чем заняться новыми физическими упражнениями, посоветуйтесь с врачом.

- Learn and practice the exercises from your childbirth class.
- Wear a supportive bra that fits well.

## Safety

Check with your doctor before having any medical x-rays while you are pregnant. Dental x-rays are safe if a shield is placed over your abdomen. The second trimester, months 4 to 6 of pregnancy, is the best time for dental care. Before any treatment, x-ray or cleaning, you may need to get permission from your obstetrician or OB doctor. This is for the health of you and your baby.

Other safety points:

- Avoid paints (except latex), pesticides, sprays and other strong chemicals.
- Do not clean a cat litter box, or bird or reptile cages. Animal feces can have bacteria that can make you sick and harm your baby.
- Wash your hands well with soap and water after touching raw meat.
- Cook meat well.
- Wear seat belts low over your hips.

- Выполняйте упражнения, которые вы изучили на занятиях по подготовке к родам.
- Носите удобный поддерживающий бюстгальтер.

## Безопасность

Прежде чем делать рентген, проконсультируйтесь с врачом. Рентген зубов безопасен при использовании защитного экрана над животом. Лечить зубы лучше всего во 2-м триместре (с 4 по 6 месяц) и только при наличии разрешения от гинеколога. Это необходимо для вашего здоровья и здоровья ребенка.

Другие меры безопасности:

- избегайте лакокрасочных материалов (кроме латексных), пестицидов, аэрозолей и сильных химикатов;
- не занимайтесь чисткой кошачьих лотков и клеток с птицами и рептилиями, так как в фекалиях могут содержаться болезнетворные бактерии, которые могут нанести вред ребенку;
- после прикосновения к сырому мясу тщательно вымойте руки с мылом;
- хорошо проваривайте или прожаривайте мясо;
- при пристегивании ремнем безопасности располагайте его под животом.

## Share Your Concerns

- Share good or bad feelings about your pregnancy, your body changes and having a baby with your partner, friends and family. Talk to your doctor or nurse if you are having problems coping.
- Write down questions to ask your doctor or nurse. Ask for more information on breastfeeding, birth control to use after delivery and choosing a doctor for your baby.

## Planning Ahead

- Get a baby car seat and install it in your car.
- Plan for things you will need the first 6 weeks, such as baby items, diapers, clothes and easy to prepare foods for meals.
- Plan for someone to help you at home after the delivery.
- Make arrangements for child care if needed.
- Make a list of phone numbers of people to call when your labor begins. Arrange for transportation to the hospital.
- Pack your suitcase. Put in clothes and other items to use at the hospital and that you and your baby will wear home.

## Делитесь своими проблемами

- Делитесь хорошими и плохими ощущениями, касающимися беременности, изменений тела и родов с партнером, друзьями и близкими. При возникновении проблем обращайтесь к врачу или медсестре.
- Перед этим запишите вопросы, которые хотите задать. Запросите информацию о кормлении, контрацепции после родов и выборе педиатра.

## Планирование на перспективу

- Приобретите и установите в автомобиль детское автокресло.
- Продумайте, что вам понадобится в первые 6 недель, например детские вещи, подгузники, одежда и полуфабрикаты.
- Подумайте, кто будет помогать вам по дому.
- При необходимости организуйте уход за ребенком.
- Составьте список телефонов тех, к кому следует обратиться, когда начнутся роды. Организуйте доставку в больницу.
- Упакуйте чемодан. Подберите одежду и все необходимое для себя и ребенка для нахождения в больнице и дома.