

Если учитывать советы специалистов, то беременной женщине полагается все время лежать и ничем себя не утруждать. Такой образ жизни смело можно назвать сознательной пассивностью.



Жизнь современной женщины устроена так, что не возможно себя оградить от различных воздействий во время беременности. Допустимы даже небольшие стрессы и некоторая вялость. Использование мобильных приборов так же не избежать.

Конечно, воздействие телефона, планшета и телевизора полезным не назовешь. Но можно уменьшить их влияние, чтобы не навредить крохе. Мобильный друг За последние годы телефон так вписался в нашу жизнь, что забыть его дома приравнивается к катастрофе. Будущая мама никак не обойдется без смартфона. Но с ним можно найти

золотую середину, чтобы минимизировать вред. Не стоит держать аппарат близко к телу, например, в кармане. Пусть в помещении телефон лежит подальше, и перед сном убирайте его от себя.

Без компьютера/планшета тоже не обойтись. Многие мамочки трудятся в офисе. Компьютер не опасен своими радиационными излучениями. Низкочастотные волны, которые от него исходят, незначительны. Компьютер таит в себе другие вредные моменты. Мерцание экрана может привести к синдрому «сухого глаза». В результате опасность близорукости на порядок выше для организма беременной женщины.

Еще, если сидеть в одной позе, то в области малого таза случится застой крови. В наших силах минимизировать вред. Каждые полчаса делайте гимнастику: прогуляйтесь по офису или подышите воздухом. Несложная гимнастика для глаз расслабит органы зрения и отведет от близорукости. Просматривая сериал, делайте перерывы и гимнастику.

Важно следить за тем временем, которое проведено у экрана (не больше 3-4 часов). Старайтесь не обедать перед телевизором, общайтесь с родственниками за трапезой. Отличным занятием станет вязание или скрапбукинг. Главное – уметь совмещать приятное и полезное!

Воспользуйтесь сервисом поиска [сиделки, няни](#) в Москве. Доверьте заботу о ваших близких опытным специалистам, которые ответственно подходят к своим профессиональным обязанностям и помогут сделать вашу жизнь проще.