

# Беременность. Гигиена беременной женщины



# Беременность

- Беременность - физиологический процесс в женском организме связанный с развитием оплодотворенной женской половой клетки - яйцеклетки.
- Беременность продолжается 280 дней или 38 недель.



# Процесс оплодотворения

- Оплодотворенная сперматозоидом яйцеклетка, продвигаясь по маточной трубе превращается в многоклеточный зародыш и попав в матку прикрепляется своими ворсинками к ее слизистой оболочке.



- Беременность женщины принято разделять на так называемые «триместры» (периоды по три месяца). Соответственно говорят о первом, втором и третьем триместрах беременности.



4 неделя  
после зачатия



8 неделя  
после зачатия



18 неделя  
после зачатия



38 неделя после  
зачатия

# В первый триместр у ребенка:

- 4 неделя беременности - сформирована голова, налаживается кровообращение, которое видно на ультразвуке; формируется мозг и позвоночник.
- 6 неделя беременности - Сердце теперь имеет четыре отделения.
- Формируются пальчики на руках и ногах.
- 8 неделя беременности - Присутствуют все важные части тела ребёнка, хотя они ещё не полностью сформированы. Продолжают формироваться мышцы и скелет ребёнка. Нервная система всё более усовершенствуется.
- 10 неделя беременности - Пальцы на руках и ногах уже имеют ногти. Зародыш начинает двигаться в животе матери. Но она этого пока ещё не чувствует. Сердцебиение ребёнка может быть услышано специальным стетоскопом. Присутствуют все важные органы человека. Продолжают развиваться мышцы.
- 12 неделя беременности - Ребёнок начинает глотать, почки производят мочу, кровь образуется внутри костей.





## Во второй триместр у ребенка:



**14 неделя беременности** - Сформирована голова, руки и ноги человека.

Движения становятся всё более скоординированные.

**16 неделя беременности** - Кожа ребёнка розовая, хорошо видны ушки.

Продолжает активно толкаться в животе мамы.

**18 неделя беременности** - Все системы органов уже сформированы, и начинается период их роста. Появляются дыхательные движения, однако их недостаточно для выполнения нормальной функции легких. К этому времени мать начинает ощущать движения плода. Пол ребенка возможно определить с помощью УЗИ.

**20 неделя беременности** - Развиваются пальчики, появляется некоторое количество волос на головке и тельце.

Более подвижным. Это период быстрого развития головного мозга.

Сердцебиение плода можно выслушать при помощи стетоскопа.

Начинают работать почки. Однако, у ребенка, появившегося на свет в этот срок, все еще мало шансов выжить вне утробы матери.

**22 неделя беременности** - Происходит окостенение слуховых косточек, которые теперь способны проводить звуки. Начинают формироваться жировые отложения. Это период интенсивной прибавки в весе. Легкие развиваются настолько, что ребенок может выжить вне утробы матери, но лишь в условиях палаты интенсивной терапии



# В третий триместр у ребёнка



24 неделя беременности - Ребенок реагирует как на внешние звуки, так и на звуки, возникающие внутри матки. Продолжают свое развитие легкие. Ребенок теперь засыпает и просыпается. Кожа становится красноватой и покрывается морщинками и тонкими волосиками.

26 неделя беременности - Губы и ротик становятся более чувствительными.

28 неделя беременности - Легкие способны дышать обычным воздухом. Открывает глазки, сосет пальчик, плачет и отвечает на внешние звуки. Ритмичное дыхание и температура тела контролируются головным мозгом (центральной нервной системой).

30 неделя беременности - Кожа утолщается и розовеет.

32 неделя беременности - Ушки приобретают свою форму.

34 неделя беременности - Волосы на голове становятся шелковистыми возрастает тонус мышц, и ребенок способен поворачивать и поднимать голову.

36 неделя беременности - Легкие развиты.

Ребенок реагирует на источник света.



# Изменения в женском организме в триместры



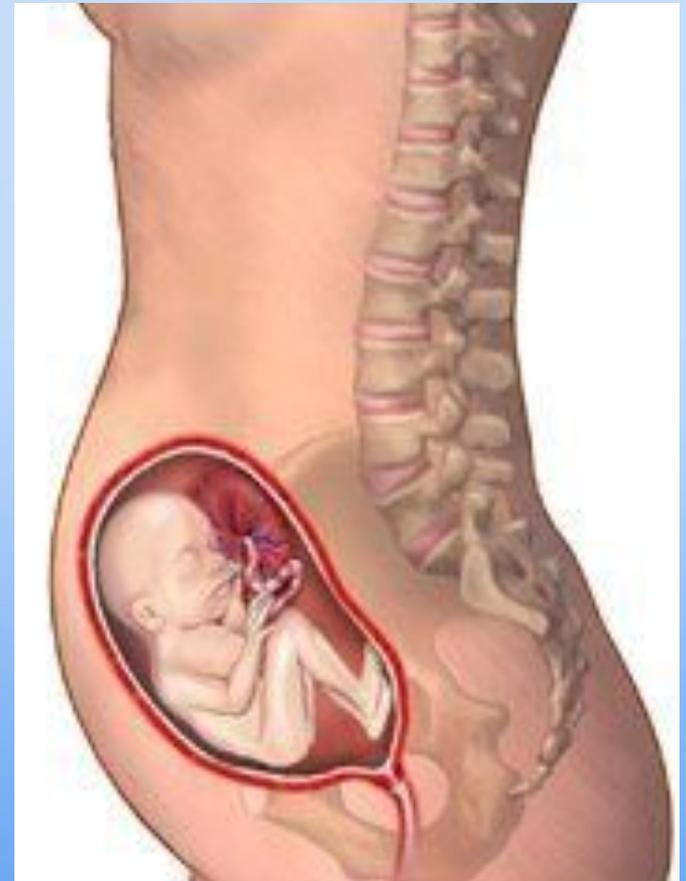
# Первый триместр

- Ранний период беременности у всех женщин протекает по-разному. Естественно, не будет регулярных менструаций, но в течение первого триместра могут продолжаться необильные кровянистые выделения, происходит изменение формы груди и появление в ней новых ощущений: груди набухают, в них может ощущаться покалывание, пульсация или боль, утренняя и вечерняя тошнота.



# Второй триместр

- С наступлением четвертого месяца беременности талия начнет стремительно расширяться. На этом этапе происходит перестройка всей системы кровообращения. С увеличением объема брюшной полости можно отметить появление растяжек – розоватых или красноватых полос на животе. Можно впервые ощущать шевеление плода. Примерно на девятнадцатой-двадцатой неделе могут появиться желтоватые выделения из сосков, так называемое молозиво.



## Третий триместр:

- На этой стадии беременности значительно увеличиваются размеры матки. Шевеление плода усиливается, и его движения становятся весьма ощутимыми. У большинства беременных не исключено некоторое нарушение координации движений: появляется ощущение неуклюжести, нередко – боли в пояснице, как и многие другие неприятности, объясняющиеся увеличением давления растущей матки. Может возникнуть также повышенная подвижность суставов.



# Гигиена беременности



- Не всегда беременность протекает нормально. Нормально ее течение во многом зависит от соблюдения беременной правил личной гигиены. Будущей матери необходимо в течении всей беременности находиться под наблюдением врача, аккуратно выполнять все его советы.



- Беременная женщина должна соблюдать чистоту тела, белья, окружающей обстановки. Неопрятное состояние кожи может вызвать в организме многие нарушения. Если беременная женщина не следит за чистотой кожи то это может сказаться на ее общем состоянии. В жаркое время года когда кожа быстрее загрязняется, надо мыться чаще. Рекомендуется использовать мыло в котором малое содержание щелочи (детское, банное).



- Долго сидеть в ванной не следует, так как это утомляет беременную женщину. После приема ванной следует отдохнуть 20 – 30 минут. Не рекомендуется принимать ванну пред самым сном, а также вскоре после приема пищи. Во второй половине беременности лучше принимать душ а не ванну. Баню лучше посещать когда в ней мало людей и не очень жарко.



- Беременная женщина должна особенно соблюдать чистоту наружных половых органов. Неопрятное содержание их в дальнейшем может привести к послеродовым заболеваниям. Подмыться не следует из налитой воды сразу в таз, так как вода сразу же загрязняется. Перед подмываем, а так же после него следует тщательно промывать руки.



# Питание беременной женщины



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны

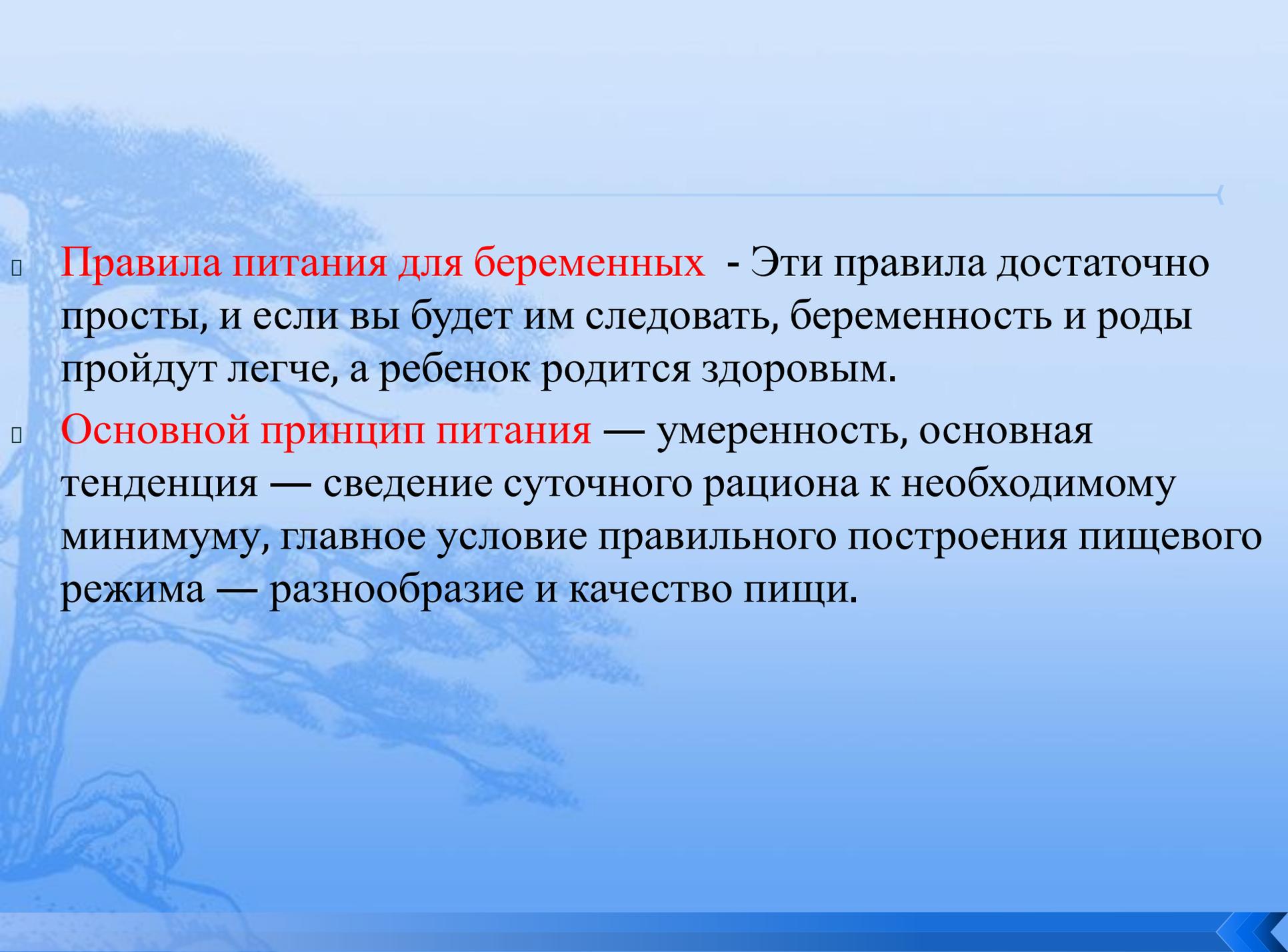


мясо, рыба,  
яйца, бобовые



молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

- 
- **Правила питания для беременных** - Эти правила достаточно просты, и если вы будете им следовать, беременность и роды пройдут легче, а ребенок родится здоровым.
  - **Основной принцип питания** — умеренность, основная тенденция — сведение суточного рациона к необходимому минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима — разнообразие и качество пищи.

- **Правило 1-е.** Не объедаться, то есть выходить из-за стола с ощущением легкого голода. То, что вам надо кормить еще одного человечка, не значит, что нужно есть очень много. Чувство тяжести в животе довольно неприятно и это плохо сказывается на ребенке.
- **Правило 2-е.** Стараться сохранять обычный режим питания. Если пища будет принята вовремя, то ваш организм уже будет «готов» к ее обработке, а следовательно, лучше ее переварит и усвоит.
- Не рекомендуем есть сразу после пробуждения ото сна и менее чем за 2—3 часа до отхода ко сну. Нормальный интервал между приемами пищи — 4—5 часов.
- **Правило 3-е.** Не принимать пищу, если нет желания. Помните, что пища хорошо усваивается, только если есть аппетит.
- **Правило 4-е.** Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде. Если натуральной сырой пищи мало, то пополнить запас витамином и микроэлементами можно при помощи натуральных биологически активных добавок к пище Гай-бао и Спирулины.
- **Правило 5-е.** Ограничивать себя в рафинированной пище, консервах и продуктах, содержащих красители. Влияние консервантов и красителей на развитие плода еще не изучено полностью. Многие из консервирующих веществ, содержащихся в маргаринах, жвачках и батончиках, которые продаются у нас, запрещены в Европе. Поэтому исключите из своего рациона всю пищу, относящуюся к «фаст-фуду».

- **Правило 6-е.** Желательно исключить жареную, соленую и сладкую пищу. Излишнее употребление глюкозы может привести к ожирению плода, создаст у ребенка предрасположенность к сахарному диабету. Соль в избыточных количествах (человеку достаточно 2—3 г) замедляет обмен веществ и является причиной солевых отложений в суставах.
- **Правило 7-е.** Стараться питаться традиционной пищей, то есть свойственной вашей нации. В надежде на всемогущий витамин С русская мама съедает много иноземных апельсинов и тем самым создает все условия для возникновения у малыша в годовалом возрасте диатеза. В чем причина? Организм «северного» ребенка не вырабатывает ферменты для переработки цитрусовых. Дело в том, что эти ферменты генетически не сформированы, поскольку цитрусовые не входили в рацион наших предков. В результате организм малыша начинает вырабатывать в ответ на антигены (эфирные масла цитрусовых) антитела. Если беременная женщина будет регулярно потреблять сладкие цитрусовые, детский организм начнет вырабатывать антитела на любые другие сладкие фрукты и варенья из них. Запретным плодом могут стать даже яблоки.

- Рацион беременной - В рационе беременной женщины должно быть 100—120 г белков в день, из них 70—90 г — животного происхождения (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба). Советуем чаще пить кисломолочные напитки (кефир, ряженка, йогурт).
- Во время беременности потребность в жирах составляет 80—100 г, из них не менее 20 г растительных.
- Углеводов в рационе беременной должно быть не более 350—400 г в сутки. Избыток углеводов ведет к формированию чрезмерно крупного плода, а такие дети гораздо чаще получают травмы при родах. Поэтому советуем во второй половине беременности сократить количество углеводов до 300—350 г в день за счет уменьшения в рационе количества хлеба, мучных изделий, сахара.
- Беременная женщина должна ежедневно употреблять свежие овощи и фрукты, ягоды, огородную зелень, чтобы обеспечить свой организм и развивающийся плод минеральными солями и витаминами в достаточном количестве. При недостатке перечисленного используйте биологически активные добавки, содержащие витамины и микроэлементы.
- Йод, магний, полиненасыщенные жирные кислоты необходимы для нормального развития плода. Они содержатся в морепродуктах (океаническая рыба, креветки, морская капуста, спирулина).

Исходя из рекомендаций Института питания АМН, суточный набор продуктов для женщин в первой половине беременности может быть следующим:

- мясо — 150 г
- рыба — 50 г
- яйцо — 1 шт.
- молоко — 500 мл
- сметана — 20 г
- масло растительное — 20 г
- овощи разные — 400—500 г
- фрукты - 400-500 г
- сахар — 40 г
- хлеб ржаной — 150 г
- хлеб пшеничный — 150 г
- творог — 200 г
- масло сливочное — 25 г
- крупа и макаронные изделия — 60 г
- картофель — 150 г

Во второй половине беременности нужно увеличить количество белков, а углеводов — снизить. В этот период специалисты Института питания АМН рекомендуют такое распределение рациона: завтрак — 30%, обед — 40%, полдник — 10%, ужин — 20%. Последний прием пищи должен происходить за 2—3 часа до сна и состоять из легкоусвояемых продуктов (кефир, простокваша, творог со сметаной, мед).

# НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!!!



Creative Commons Attribution Licence by ##Erika@Flickr.com

- Носить узкие джинсы , одежда с тугими резинками на талии и бедрах, обувь на высоких каблуках.
- Употреблять спиртные напитки, табачные и наркотические вещества, и различные медикаменты без назначения врача.



- Довольно часто у курящих женщин дети рождаются раньше срока или с явным дефицитом массы. Очень часто наблюдается кардиологическая патология у новорожденных. Дети курящих матерей, как правило, отстают в развитии от своих сверстников. Это особенно остро проявляется в раннем детском возрасте (до двух – трёх лет) и в подростковом. Намного чаще у таких детей встречаются психологические проблемы в виде рассеянности, чрезмерной агрессивности.



□ У курящих беременных женщин могут быть очень тяжёлые последствия в виде маточного кровотечения, выкидыша. Помните, что дети некурящих матерей, как правило, рождаются значительно здоровее, чем у курящих. Риск развития серьёзнейших отклонений у новорожденного крайне велик, если будущая мама курит. Задумайтесь, ведь Вы сами гробите свою жизни и жизнь своего будущего малыша, если вдыхаете никотин в период беременности!

Бросьте сигарету – этим поступком Вы сделаете шаг к новой, намного более здоровой жизни.



- Многие женщины во время беременности пьют спиртные напитки, тем самым нанося вред не только себе, но ребёнку. Одно из серьёзных заболеваний, которым рискуют заболеть новорождённые дети у таких матерей - это редкий тип рака крови - острым миелоидным лейкозом (ОМЛ). Данные показывают, что при употреблении алкоголя в такой период увеличивает риск заболевания ОМЛ у детей на 56%.

