

*Нижнетагильский филиал ГБПОУ  
«Свердловский областной медицинский колледж»  
Ирбитский ЦМО*



*Презентация на тему:  
«ЗОЖ и беременность».*

*Кукарских Елена Владимировна  
студентки группы 491МС, специальность Сестринское дело  
Руководитель: Распутина Н.Э.*

**2020  
ИРБИТ**



# Содержание

- *Здоровый Образ Жизни*
- *Образ жизни во время беременности*
- *Ранняя симптоматика беременности*
- *Сон беременной*
- *Практические рекомендации для полноценного сна во время беременности*
- *Физическая активность беременных*
- *Питание беременной женщины*
- *Образец однодневного меню беременной*
- *Гигиена беременных*
- *Беременность и вредные привычки*
- *Информационные источники*



# ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) — это

совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активному и грамотно составленному рациону. Здоровый образ жизни – это особый подход ко всем аспектам собственного здоровья. Он включает в себя определенные привычки и принципы поведения, направленные на укрепление всех систем организма.



# Образ жизни во время беременности

- Каким должен быть образ жизни во время беременности? Такой вопрос часто задают многие молодые женщины, едва узнавшие о своём скором материнстве. Вопрос не является праздным, поскольку организм будущей матери, испытывающий удвоенную нагрузку, нуждается в особом режиме бодрствования, питания и отдыха.



# Ранняя симптоматика беременности

В связи с адаптацией материнского организма для первых недель беременности часто характерен ряд вегето-невротических расстройств:

- *Быстрая утомляемость.*
- *Повышенная слабость.*
- *Приступы тошноты и рвота.*
- *Усиленное слюноотделение.*
- *Чувствительность к запахам.*
- *Частые перепады настроения.*
- *Плаксивость.*

Будучи физиологическими, при нормальном протекании беременности эти расстройства не мешают женщине ходить на работу и выполнять обычные дела.





- Соблюдение здорового образа жизни во время беременности - одно из главных условий ее успешного завершения для будущей матери, ребенка и детей вообще. Если женщина вела здоровый образ жизни и до беременности, менять что-то кардинально не нужно, ведь беременность - это нормальный естественный процесс, а не заболевание.



*Основные вопросы здорового образа жизни, на которые следует обратить внимание беременной женщине и ее семье:*



- Сон, гигиена.
- Физическая активность
- Питание
- Вредные привычки
- Домашняя экология



# Сон беременной

- Ночной сон должен быть достаточной продолжительности (8-9 часов), в хорошо проветриваемом помещении, на удобном для беременной женщины постели. Перед сном очень полезно прогуляться на свежем воздухе в любое время года. Может потребоваться и в дневном сне, особенно в первой половине беременности. Очень важно для спокойного полноценного сна умение расслабляться.





# Практические рекомендации для полноценного сна во время беременности

- Основное препятствие нормальному сну - неправильный психологический настрой. Гораздо большего успеха можно достичь, если вашей целью будет не сон, а состояние, равноценный ему. Проще говоря, нужно ложиться не спать, а отдыхать. В первую очередь необходимо перевести негативные эмоции в механическую энергию. Лежа в постели, Расслабьтесь и закройте глаза.
- Во время расслабления проследите, чтобы язык был прижат к небу. Это тоже важный психологический момент. Это будто отказ от разговорного языка. Устройтесь поудобнее. Теперь попробуйте сгибать ноги. Медленно сгибаем одну ногу, считая до 10. В течение нескольких секунд фиксируем положение, и так же медленно считая до 10, разгибаем и отпускаем ногу. То же самое проделываем с другой ногой.

Руки сгибаем постепенно: сначала, считая до 10, в кисти, затем в локти, и после - разгибаем.



# Физическая активность беременных

- Физические упражнения и гимнастика при нормальном течении беременности полезны как для беременной женщины, так и для ребенка, который развивается. Поддержание хорошей физической формы во время беременности способствует ее физиологическому течению, а также соответствующей подготовке к чрезвычайно большой нагрузке (в том числе и физического), которое происходит во время родов. Если до беременности женщина занималась таким видом спорта, как плавание, можно продолжать занятия, но с меньшим нагрузками.



# Питание беременной женщины

## Значение правильного питания

- Витамины, минералы и другие нутриенты необходимо балансировать на протяжении всего срока вынашивания малыша. Поскольку правильное питание во время беременности обеспечивает:
  - нормальное функционирование материнского организма;
  - полноценное питание эмбриона, удовлетворяя его потребности;
  - рост и формирование плаценты;
  - набухание молочных желез;
  - длительную и достаточную лактацию.

## Ошибки питания

- От правильности и полноты питания зависит не только состояние здоровья мамочки, но и развитие плода. Не подозревая, о нецелесообразности своих действий, женщины сами совершают ошибки:
  - Нерегулярный прием пищи.
  - Сухомятка.
  - Отсутствие завтрака.
  - Острая еда.



# Образец однодневного меню беременной

- Завтрак: котлеты паровые из куриного филе, гречневая каша, салат из свеклы с растительным маслом, кусочек хлеба, чай.

Завтрак 2: стакан молока, сухарик.

Обед: борщ или овощной суп, рыба отварная или тушеная с картофельным пюре, 2 кусочка хлеба, компот.

Полдник: салат из моркови и яблока со сметаной, банан, йогурт.

Ужин: нежирный творог или сырники, отвар шиповника (стакан сока), перед сном - стакан кефира или простокваши.



# Гигиена беременных

- Правила личной гигиены способствуют улучшению самочувствия беременной, профилактике возникновения осложнений, а также усилению уверенности. Личная гигиена беременной женщины - это ежедневный теплый душ, частая смена нательного и постельного белья, тщательное мытье рук, особенно перед едой. Важно объяснить женщине, что повседневное применение моющих средств при уходе за внешними половыми органами вызывает сухость и раздражение кожи.



# Беременность и вредные привычки

## Что такое вредные привычки

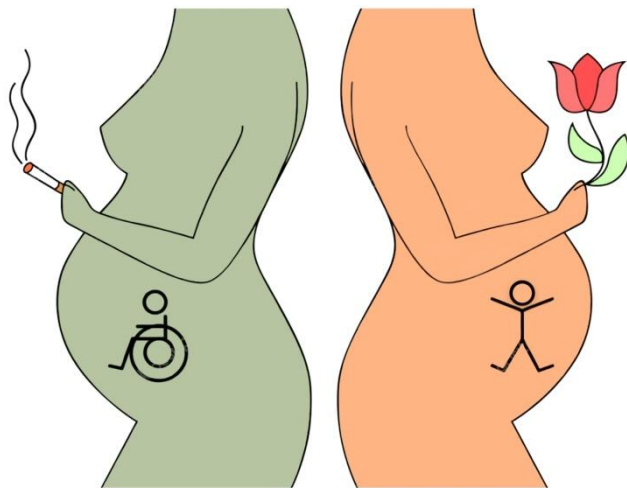
- Вредные привычки — это самый злой враг здоровья человека. Вредные привычки вредят вашему здоровью, мешают вести здоровый образ, а в интересном положении еще и несут угрозу жизни будущего малыша. Вредные привычки возникают в результате повторения одного действия на протяжении некоторого времени.

К самым распространённым вредным привычкам для здоровья будущей мамы и её малыша относятся:

- ? Курение;
- ? Употребление алкоголя;
- ? Наркотики;
- ? Переедание;
- ? Недосыпания;

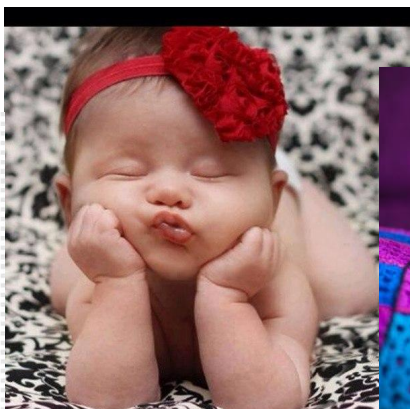


- На каждом этапе беременности ваши привычки могут нанести огромный вред вашему малышу. Одним из самых опасных периодов беременности являются первые три месяца. На данном этапе закладываются и формируются ткани органов и систем органов будущего малыша.
- Второй критический этап беременности выпадает на 20-24 недели беременности. На этом сроке помимо роста органов плода происходит становление самых важных систем, таких как система кровообращения, свертываемости крови. На данном этапе развития, плода повреждающие реагенты не обязательно могут повлиять на развитие пороков у малыша, но могут привести к развитию внутриутробных заболеваний.
- Третий опасный период беременности приходится на последние недели беременности. На этом этапе беременности, вредные привычки могут привести не столько к порокам развития плода, сколько к рождению недоношенного ребенка или к рождению мертвого малыша.



- *Вам счастье подарили Небеса —  
Ребеночек в животике у мамы,  
И как тут не поверить в чудеса,  
Как радость передать словами!*

*У вас малыш, он ваша плоть и  
кровь,  
И скоро он появится на свете,  
И новый смысл приобретет  
любовь,  
За жизнь его теперь уж вы в  
ответе.*





# Информационные источники

- <https://womenparadise.ru/>
- <http://malyshochek.ru/beremennost/obraz-zhizni-budushey-mami>
- <https://salid.ru/journal/vrednye-privychki-pri-beremennosti>



*Нижнетагильский филиал ГБПОУ  
«Свердловский областной медицинский колледж»  
Ирбитский ЦМО*



*Презентация на тему:  
«ЗОЖ и беременность».*

*Кукарских Елена Владимировна  
студентки группы 491МС, специальность Сестринское дело  
Руководитель: Распутина Н.Э.*

**2020  
ИРБИТ**

