

Школа здоровья для беременных

Лекция 3.

Как себя вести: вопросы и ответы



Образ жизни

Приоритет **разумной осторожности**:
предупредить влияние управляемых факторов внешней среды на развитие плода

Критические периоды развития плода:

- до 8 нед (период закладки органов),
- 15-20 нед (усиленный рост головного мозга),
- 20-24 нед (формирование основных функциональных систем плода)

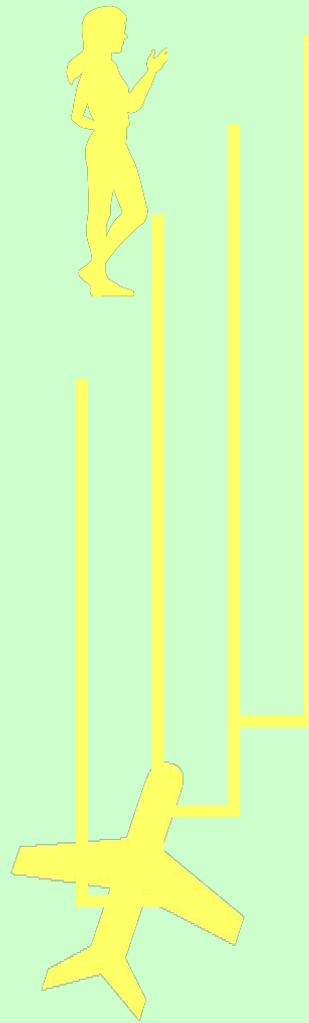
ВАЖНО



О наличии беременности (и даже подозрении на неё!) следует информировать не только гинеколога, но и медицинских работников всех специальностей, которые оказывают лечебно-профилактическую помощь беременной, и провизоров аптек. Как можно раньше необходимо поставить в известность об изменении своего состояния косметолога, мастеров маникюра и педикюра, фитнес-инструктора, массажиста и парикмахера, что в последующем поможет избежать целого ряда проблем и волнений.

Образ жизни

S



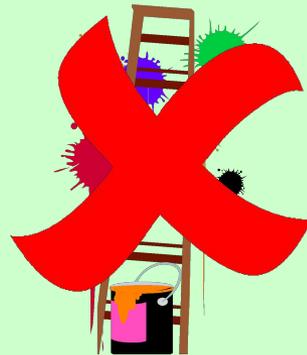
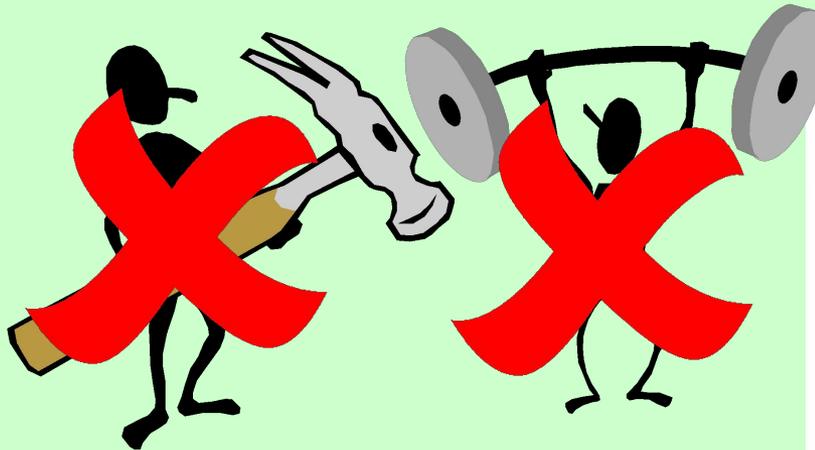
Работа и трудоустройство

Беременным противопоказана работа:

- связанная с подъёмом предметов тяжелее 3 кг;
- на жаре или в условиях высокой влажности;
- на высоте или требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день;
- связанная со стоянием на ногах более 4 ч подряд или с пребыванием в вынужденной рабочей позе;
- предусматривающая наклоны ниже уровня колен более 10 раз в час;
- требующая значительного нервно-эмоционального напряжения, особенно связанная с опасностью аварии, взрыва, форс-мажорной ситуации или деятельностью в условиях значительного дефицита времени;
- связанная с воздействием неблагоприятных физических или химических факторов, работа с веществами, не имеющими токсической оценки, с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.



Домашнее хозяйство



Посещение магазинов



ВАЖНО

Желательно избегать походов в магазины во время наплыва покупателей (праздничные и выходные дни, конец рабочего дня) и в период эпидемии гриппа и ОРВИ.

Максимальная тяжесть — желательно не более 3 кг, поэтому беременной в любом сроке обязательно пользоваться тележками на колёсиках.



Одежда

ВАЖНО

Одежда должна быть свободной, удобной и эргономичной – предпочтение следует отдавать натуральным, «дышащим» тканям.

Необходимо избегать стеснения грудной клетки

и живота, давящих резинок, особенно на нижнем белье. Ввиду необходимости снять напряжение с мышц передней брюшной стенки, а также смещения во второй

половине беременности и перед родами центра тяжести обувь должна быть удобной,

на широком, невысоком каблуке.



Гигиена и уход

ВАЖНО

Оптимальной гигиенической водной процедурой является тёплый душ, который можно сочетать с обмыванием и обтираниями водой комнатной температуры. Можно использовать специальные косметические средства для беременных или любые косметические средства по уходу за лицом и телом, на которых не написано, что они противопоказаны при беременности. Предотвратить появление стрий помогают увлажняющие кремы для беременных, предназначенные для ликвидации сухости кожи.

Противопоказано наращивание ногтей с использованием кислотного праймера!!!



Интимная близость

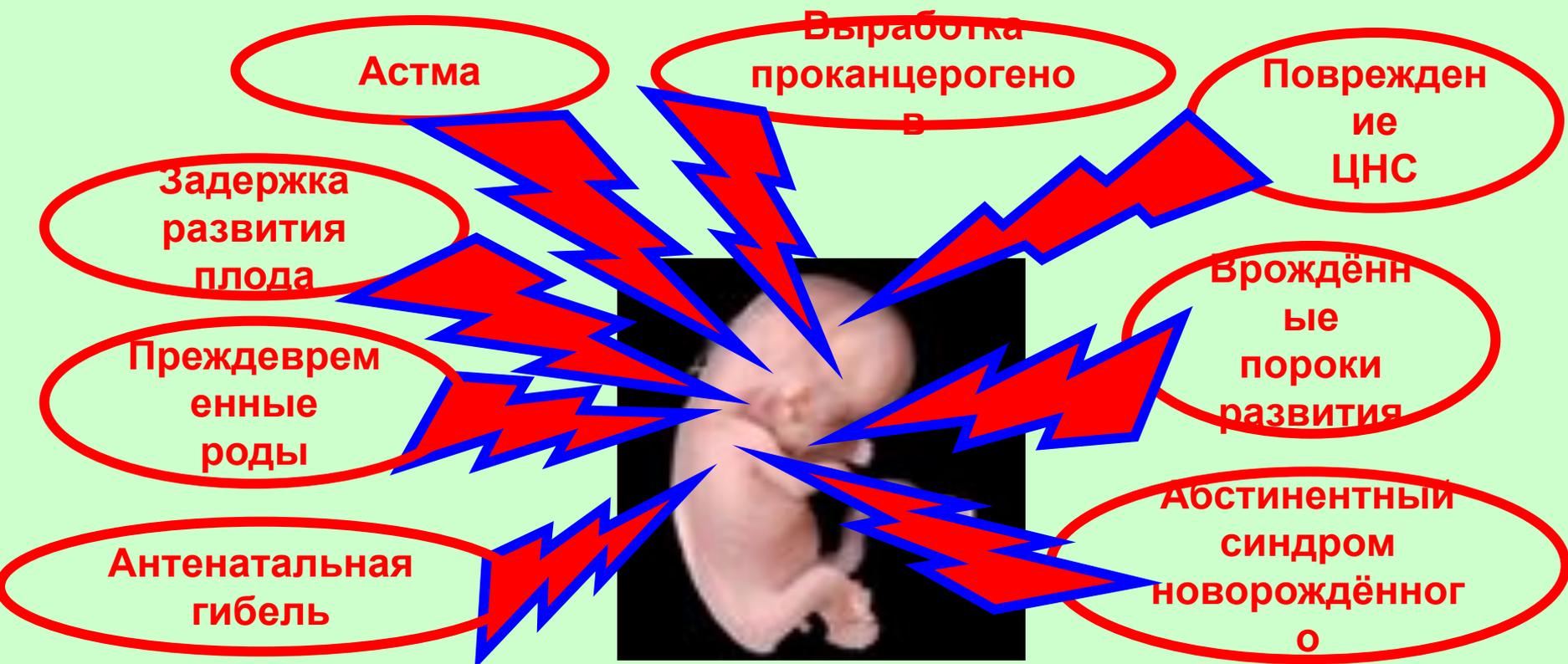
Противопоказана при:

- повторных выкидышах в анамнезе;
- угрозе прерывания настоящей беременности;
- кровянистых выделениях из половых путей;
- низком расположении плаценты;
- истмико-цервикальной недостаточности.



Интимная близость при нормально протекающей беременности не противопоказана!

Вредные привычки



Питание беременной

Вымысел:

Базарный творог и цельное молоко беременным полезны.

Молочно-кислые продукты полезны всем.

Полезно есть много фруктов.

Можно не ограничивать количество сладостей.

Правда:

Полезны молоко и творог с жирностью не более 1–1,5%.

Полезны йогурты и биокефиры жирностью не более 1–1,5%.

Прежде всего это углеводы, а превышение их суммарного количества в 1,5–2 раза (более 500 г/сут) приводит к ожирению.

Сладости нужно ограничить четырьмя ложками в день, практически отказаться от сахара, идеально – потреблять 30 г чёрного горького шоколада в сутки. Мороженого — не более 50 г.



Спасибо за внимание

