Школа здоровья для беременных

ЗАНЯТИЕ 3.

Как себя вести: вопросы и ответы

Цель занятия:

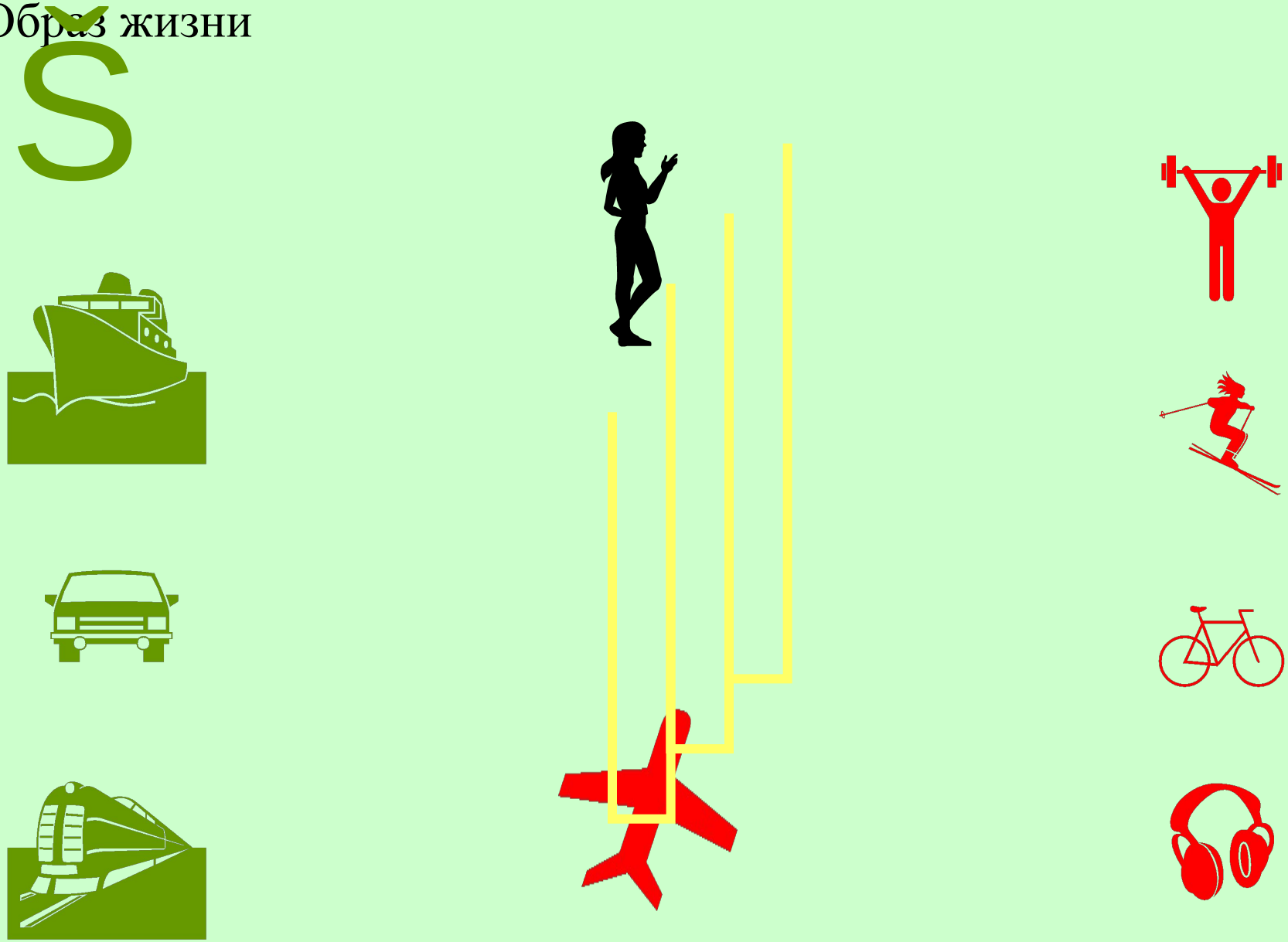
- информировать беременных об основных принципах рационального поведения;
- информировать будущих мам об изменениях режима труда и отдыха;
- обучить беременных особенностям гигиены и ухода во время беременности;
- закрепить информацию о воздействии вредных привычек.

По окончании занятия женщина будет знать:

- принципы рационального образа жизни при беременности;
- принципы рациональной диеты беременных;
- навыки гигиены и ухода при беременности;
- принципы организации режима труда и отдыха.

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.

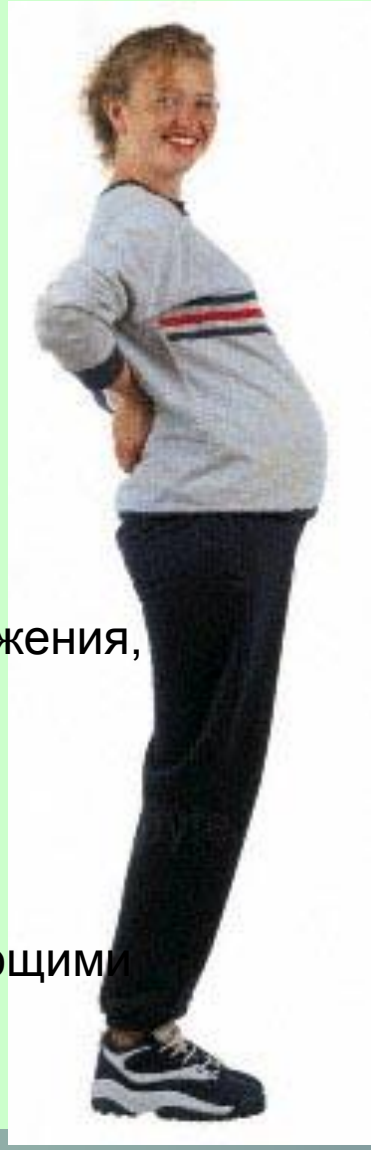
Образ жизни



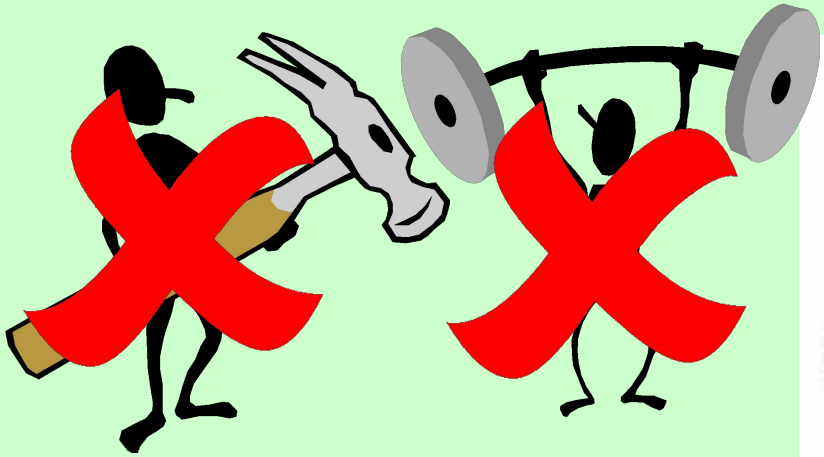
Работа и трудоустройство

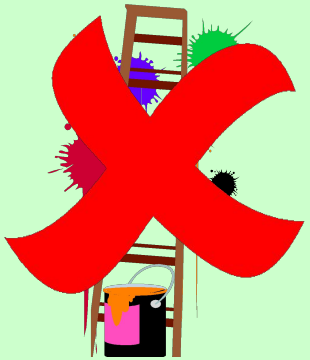
Беременным противопоказана работа:

- 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

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

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

Астма

Выработка проканцерогенов

Повреждение ЦНС

Задержка развития плода

Врождённые пороки развития

Преждевременные роды

Антенатальная гибель

Абстинентный синдром новорождённого

Питание беременной

Вымысел:	Правда:
Базарный творог и цельное молоко беременным полезны.	Полезны молоко и творог с жирностью не более 1–1,5%.
Молочно-кислые продукты полезны всем.	Полезны йогурты и биокефиры жирностью не более 1–1,5%.
Полезно есть много фруктов.	Прежде всего это углеводы, а превышение их суммарного количества в 1,5–2 раза (более 500 г/сут) приводит к ожирению.
Можно не ограничивать количество сластей.	Сласти нужно ограничить четырьмя ложками в день, практически отказаться от сахара, идеально – потреблять 30 г чёрного горького шоколада в сутки. Мороженого — не более 50 г.

- О наличии беременности (и даже подозрении на неё!) Вам следует информировать не только гинеколога, но и медицинских работников всех специальностей, что в последующем поможет избежать целого ряда проблем и волнений.
- Место для ежедневных прогулок выбирайте подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам.
- Если беременность протекает нормально, разрешается купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.
- Следует избегать езды на дорогах в часы пик, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.
- Прежде чем выбрать гимнастические упражнения, посоветуйтесь с врачом: при наличии каких-либо медицинских противопоказаний к дополнительной физической нагрузке стоит относиться с большой осторожностью.