

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТАШКЕНТСКИЙ
ПЕДИАТРИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Кафедра: Акушерства и
Гинекологии

На тему:

**«ОБРАЗ ЖИЗНИ И
РАСПОРЯДОК
ДНЯ ПРИ
БЕРЕМЕННОСТИ»**

ПЛАН:

- ОБРАЗ ЖИЗНИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- ЕЗДА В ТРАНСПОРТЕ И УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- РАБОТА И ТРУДОУСТРОЙСТВО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО И РЕМОНТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- ГИГИЕНА И ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ
- УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ
- УХОД ЗА КОЖЕЙ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
- УХОД ЗА НОГТЯМИ
- УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ
- ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА И ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

ОБРАЗ ЖИЗНИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

- Беременность — не болезнь, однако организм будущей матери работает в удвоенном режиме, что неизбежно вносит свои коррективы в привычный образ жизни и требует некоторого изменения поведения с учётом приоритета разумной осторожности.
- В ранние сроки на фоне адаптации к беременности даже у здоровой женщины могут появляться вегето-невротические расстройства (слабость, утомляемость, тошнота, рвота, слюнотечение, обострённое обоняние, резкая смена настроения, плаксивость). По мере прогрессирования беременности присоединяются симптомы, связанные с увеличением матки и влиянием плацентарных гормонов на все системы организма женщины (изжога, запоры, учащённое мочеиспускание, сердцебиение, мышечные боли в ногах). Накануне родов могут беспокоить одышка, отёки, боли в пояснице и в области лонного сочленения, частая смена настроения.
- Основным правилом, мотивирующим поведение беременной, должно стать предупреждение влияния управляемых факторов внешней среды, имеющих доказанное или потенциально негативное влияние на плод. Особенно важно обеспечить безопасность плода в первые 8 недель беременности — период активного органогенеза. Было доказано, что к критическим периодам развития относятся также 15–20-я недели беременности (усиленный рост головного мозга) и 20–24-я недели (формирование основных функциональных систем организма плода).
- 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 многих проблем и тревог.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно.
- В первую очередь, это означает наличие достаточного времени на отдых. Начиная со второго триместра, следует стремиться, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 ч в сутки, включая эпизод дневного сна.
- При возникновении эмоциональной напряжённости и нарушений сна беременным можно рекомендовать аутотренинг, фитотерапию, ароматерапию, рисование, пение, занятия по системе биологической обратной связи, при необходимости — консультацию психотерапевта.
- Учитывая повышение потребности в кислороде, будущей матери, особенно проживающей в городской местности, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендованы регулярные неусттомительные пешие прогулки по 1–1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном. При этом место для ежедневных прогулок нужно выбирать подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам.
- При планировании отпуска и организации оздоровительного отдыха следует предпочесть страны с привычными климатическими условиями в осенне-весенний период. Идеальный вариант — санаторий для беременных. На отдыхе следует исключить подъём и перенос тяжестей и ограничить пребывание на активном солнце.
- Беременным показаны тёплые воздушные ванны (температуры 22 °С) продолжительностью 5 мин в первые дни с постепенным ежедневным увеличением на 5–6 мин — до 25 мин. Выполнять процедуру можно на открытом воздухе, в солярии, на веранде. Рекомендованы общие солнечные ванны, начиная с 3 мин, с последующим увеличением на 2–3 мин в день — до 20 мин.
- Ввиду риска нарушения фосфорно-кальциевого обмена у беременных в осенне-зимнее время года и весной при естественном относительном гиповитаминозе, особенно в северных районах страны, полезно ультрафиолетовое облучение тела в сроки беременности 18–20 и 35–37 недель.
- Если беременность протекает нормально, разрешено купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.



ЕЗДА В ТРАНСПОРТЕ И УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Во время беременности следует по возможности воздержаться от авиаперелётов, предпочтительно пользоваться поездом или автомобилем. Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их непеременные спутники — шум и тряска. Для путешествия в поездах предпочтительнее купейные или спальные вагоны. При передвижении в автомобиле разумно каждые час–полтора делать остановки для отдыха. После 28 недель беременности длительных поездок на любом виде транспорта следует избегать, а в последние 2 недели перед родами необходимо оставаться дома.
- При пользовании общественным транспортом следует стремиться избежать часа пик и снизить до минимума передвижения в период эпидемий вирусных заболеваний. Войдя в салон, не следует стесняться попросить пассажиров уступить место. Противопоказано бежать за уходящим поездом, автобусом или трамваем.
- При управлении автомобилем спинка водительского кресла должна иметь максимально удобное положение.
- Обязательно использование ремней безопасности, которые надевают как обычно: нижнюю часть перекидывают через бёдра, верхнюю часть пропускают поверх одного плеча и под противоположную руку так, чтобы между передней грудной клеткой и ремнём можно было просунуть кулак. Существуют также специальные ремни для беременных, которые схожи со спортивными образцами и застёгиваются на груди, предотвращая давление ремней на область матки.



- Беременным противопоказана езда на велосипеде и других видах транспорта, сопряжённая с вибрацией и сотрясением тела, создающая риск отслойки плаценты, а также способствующая травмам и воспалительным изменениям суставов, размягчённых под действием релаксина. Вождение автомобиля потенциально ограничивает не факт управления транспортным средством, а его качество, интенсивность движения и уровень шума, водительский стаж, длительность поездок и риск эмоциональной перегрузки водителя. Беременной, сидящей за рулем, следует стремиться избежать участия в дорожном движении в часы пробок, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.
- Кроме того, необходимо отказаться от прослушивания музыки в наушниках при поездке в метро, а также не использовать на полную мощность громкоговорители в салоне автомобиля. Возникающие в этих ситуациях мощные вибрации оказывают чрезвычайно негативное воздействие на мозг.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от телосложения и привычного образа жизни женщины. Рекомендуемая кратность занятий — 2–3 раза в неделю. При этом очень важно, чтобы нагрузки были систематическими.
- Нерегулярные нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию, что небезопасно во время беременности.
- Суммарная длительность занятий обычно не превышает 40–50 мин. Перед началом физических упражнений желательно съесть йогурт, фрукт средней величины или выпить стакан нежирного молока (кефира).
- Специалисты Калифорнийского университета считают, что большинству беременных наиболее подходят ходьба, плавание и специальный курс лечебной физкультуры (аэробики), который можно выполнять в условиях спортивного зала или дома. Весьма полезны кардиозанятия на шадящем велотренажёре (горизонтальный велотренажёр со спинкой), йога и пилатес, адаптированные для будущих мам.
- Комплекс для беременных исключает упражнения, связанные с бегом, прыжками, резкими движениями и эмоциональным напряжением. В III триместре беременности следует резко ограничить нагрузку на коленные и голеностопные суставы. В то же время спортсменкам можно продолжать тренировки, избегая перегревания и обезвоживания.

Цели занятий физической культурой во время беременности:

- укрепление мышц спины;
 - увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;
 - устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях;
 - укрепление и увеличение эластичности мышц промежности;
 - обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
 - снижение риска чрезмерной прибавки массы тела;
 - нормализация тонуса и функции внутренних органов.
- При занятиях в тренажёрном зале следует разработать индивидуальную программу тренировок. Во время занятий нужно следить за пульсом и самочувствием. Современные кардиотренажёры проводят подсчёт пульса автоматически, и его показатели отражаются на экране. Пульс во время занятия можно считать самостоятельно. Сделать это можно путем подсчёта его на запястье или на шее за 10 с и умножить результат на 6. Во время первого триместра беременности пульс на фоне физической нагрузки не должен превышать 60% от пульса при максимальном потреблении кислорода, во втором и третьем триместре — 65–70% от пульса при максимальном потреблении кислорода, который рассчитывают по формуле «220 – возраст». Если во время занятий появляются одышка, слабость, головокружение, тянущие боли внизу живота, кровянистые выделения или другие необычные симптомы, нужно немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу.

Беременным противопоказаны занятия спортом и физические нагрузки при наличии:

- острых заболеваний;
- обострения хронических заболеваний;
- симптомов угрозы прерывания беременности;
- выраженного токсикоза;
- гестоза;
- самопроизвольных абортов в анамнезе;
- многоводия;
- систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

РАБОТА И ТРУДОУСТРОЙСТВО ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- В течение рабочего дня необходимо менять позу, избегая длительного статического стояния и сидения. Каждые час—полтора следует устраивать себе небольшие перерывы, во время которых можно выполнить несколько лёгких физических упражнений на растяжку мышц спины и груди, поочередно напрягая и расслабляя их на фоне спокойного глубокого дыхания через нос. В обеденный перерыв желательно несколько минут побыть на свежем воздухе.
- Беременную необходимо освободить от ночных смен, командировок и сверхурочных работ — начиная с 4-го месяца, от работ, связанных с вредными условиями — с момента установления беременности, от тяжёлого физического труда — с 20 недель. Согласно российскому законодательству, беременная должна быть своевременно переведена на лёгкий труд. Желательно, чтобы рабочий день в период беременности не превышал 6 ч, при свободном режиме работы, не связанном со срочными заданиями. Длительность сосредоточенного наблюдения не должна превышать 25% рабочего времени.

Беременным противопоказана работа:

- связанная с подъёмом предметов весом свыше трёх килограммов;
- на жаре;
- в условиях высокой влажности;
- на высоте;
- требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день;
- связанная со стоянием на ногах более четырёх часов подряд;
- 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;
- в условиях значительного дефицита времени;
- связанная с воздействием неблагоприятных физических факторов (высокие и низкие температуры, электромагнитные поля, различные частоты и др.);
- связанная с воздействием химических веществ, способных оказать вредное воздействие на организм матери или плода;
- с веществами, обладающими неприятным запахом;
- с веществами, не имеющими токсической оценки;
- с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

Не рекомендовано работать беременным:

- имеющим в анамнезе двое или более преждевременных родов;
- при истмико-цервикальной недостаточности;
- имеющим в анамнезе самопроизвольные аборты вследствие аномалии развития матки;
- при сердечной недостаточности;
- при синдроме Марфана;
- при гемоглобинопатиях;
- при сахарном диабете, осложнённом ретинопатией или нефропатией;
- при кровотечении из половых путей в III триместре;
- после 28 недель при многоплодной беременности.



ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО И РЕМОНТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Домашней работой будущей матери заниматься можно и нужно, соблюдая условие — не переуусердствовать.
- Оказавшись дома после трудового дня, необходимо отдохнуть лёжа в течение часа, прежде чем приступать к домашним обязанностям. Кроме того, каждые час–полтора желательно устраивать себе небольшие перерывы в занятиях. Никогда не следует отказываться от помощи близких.
- Длительное нахождение на кухне, особенно маленькой по площади, при высокой температуре и влажности может способствовать расширению кровеносных сосудов, что небезопасно для беременной, так как приток крови к матке повышает её возбудимость. Оптимально пребывание на кухне не более двух часов, равномерно распределённых в течение дня.
- При выборе бытовой техники необходимо проверить наличие у неё гигиенического сертификата. Шум от кухонных бытовых приборов с длительностью работы не более часа не должен превышать 85 децибел, бытовой оргтехники — 75 децибел. Шить предпочтительнее на электрической, а не механической машинке.
- Для ежедневной текущей уборки лучше пользоваться лёгкими портативными мини-пылесосами для горизонтальных поверхностей, оргтехники и мягкой мебели. Влажную уборку следует проводить без химических моющих средств — ввиду своей токсичности они могут повлиять на развитие плода. Желательно использовать швабру или специальные приспособления, позволяющие избегать наклонов ниже уровня колен, что чревато преждевременным началом родовой деятельности. Для наведения лоска в труднодоступных местах лучше привлечь членов семьи.
- Для беременной характерно повышенное внимание к обустройству быта, которое психологи определяют как «синдром гнездования», что зачастую сопровождается сменой дизайна жилища, его перепланировкой и ремонтными работами.
- При этом поездки по строительным рынкам, перестановку мебели и подъём тяжёлых предметов следует предоставить другим членам семьи или профессионалам. Ни лаком, ни красками, ни ацетоном в период проживания в доме будущей матери пахнуть не должно. Беременной не следует контактировать с органическими растворителями с момента установления беременности, а при необходимости — пользоваться защитными средствами и работать в хорошо проветриваемых помещениях. Хорошо, если в доме, расположенном рядом с шумной улицей, застеклены балконы и на окнах есть современные стеклопакеты, повышающие шумовую защиту.
- Когда нет возможности оборудовать детскую комнату, место для будущего малыша следует выделить с учётом возможных сквозняков, расстояния от телевизора, наличия проводов и розеток. От ковровых покрытий на время лучше отказаться, так как комнатам будет необходима регулярная влажная уборка.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- Табакокурение абсолютно противопоказано. Чем больше сигарет в сутки выкуривает беременная, тем выше риск для плода и новорождённого. Доказано повышение у курящих матерей риска самопроизвольного аборта, предлежания и преждевременной отслойки плаценты, дородового излития вод, задержки развития плода и синдрома внезапной детской смерти, а также увеличение уровня перинатальной смертности в среднем на 27%, а при потреблении более 20 сигарет в сутки — на 35%.
- Поскольку большинство курящих не представляют себе тяжести последствий, важно как можно раньше информировать будущую мать о необходимости бросить курить или сократить количество выкуриваемых сигарет до 2–3 в сутки. Идеально прекращение курения на прекоцепционном этапе за 4–6 циклов до зачатия.
- Наркотические вещества категорически недопустимы в период беременности. Их потребление высоко коррелирует с развитием патологии плаценты и плацентарного комплекса. Это повышает риск самопроизвольного аборта, дородового излития вод, преждевременных родов, внутриутробной гипоксии и недостаточности питания плода, вплоть до его антенатальной гибели, а также сопровождается развитием наркотической интоксикации и абстинентного синдрома у новорождённого, синдрома внезапной детской смерти, нарушений физического и умственного развития ребёнка.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- В фазе органогенеза (до 14 недель) для предупреждения аномалий развития нервной трубки и врождённого кретинизма необходимо стремиться к воздержанию от употребления любых лекарственных средств. Исключения составляют фолиевая кислота в дозе не менее 4 мг в сутки и калия йодид 200 мг в сутки. Их приём необходимо начать как можно раньше, в идеале — с момента принятия решения о зачатии, в худшем случае — с момента установления факта беременности.
- Здоровым женщинам на протяжении всего периода следует избегать любых лекарственных препаратов, кроме простейших безрецептурных средств, соответствующих группе А перечня FDA (Food and Drug Administration). При этом самой женщине при обращении за медицинской помощью следует уведомить медицинского работника или врача любой специальности о вероятности или наличии беременности, особенно в ранние сроки. Беременным, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо вместе с лечащим врачом так подготовиться к беременности, чтобы иметь возможность снизить приём препаратов в ранние сроки до минимума или временно отказаться от них. Необходимость приёма лекарственных средств в период беременности контролирует лечащий врач.
- Вопрос о приёме витаминов, специально разработанных для беременных, в настоящее время остаётся открытым.
- Доказательств необходимости их приёма с уровнем доказательности А в настоящее время нет. Однако в разрезе ситуации, характерной для популяции российских женщин начала XXI в, приём поливитаминовых и минеральных комплексов, разработанных специально для беременных, сохраняет свою актуальность у женщин, не имеющих возможности адекватно питаться, либо имеющих подтверждённый дефицит конкретных нутриентов. Возмещение последних предпочтительнее проводить монопрепаратами. Поливитаминовые комплексы, предназначенные для других групп населения, в том числе детям, беременным в любом случае противопоказаны.

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ

- В период беременности целесообразно использовать зубную щётку с мягкой щетиной и зубную пасту, способствующую минерализации зубов, или детскую. Даже если состояние зубов и дёсен этого не требует, посещение стоматолога желательно в начале каждого триместра, ещё лучше — один раз в два месяца.



УХОД ЗА КОЖЕЙ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- В связи с увеличением внутрикожного кровотока и усилением кожного дыхания в период беременности возрастает нагрузка на кожу и степень чрезкожного выделения вредных продуктов обмена веществ. Поэтому уход за телом и сохранение чистоты кожи лица и тела во время беременности играют важную роль, облегчая работу почек и способствуя профилактике заболеваний. Беременным не рекомендуют принимать ванны, особенно во второй половине беременности. Оптимальная гигиеническая водная процедура — это тёплый душ, который можно сочетать с обмыванием и обтираниями водой комнатной температуры.
- Будущие мамы могут использовать специальные косметические средства для беременных или любые косметические средства по уходу за лицом и телом, на которых не указано, что они противопоказаны при беременности. В то же время нужно быть готовым к возможному изменению типа и состояния кожи. Беременным абсолютно противопоказаны все используемые в косметологии аппаратные методики, мезотерапия, фотоэпиляция, тонизирующий и лимфодренажный виды массажа.
- Для профилактики появления стрий, особенно во время интенсивного роста живота в третьем триместре, можно использовать средства, улучшающие состояние кожи, из числа косметических средств для беременных, содержащих витамины А и Е, а также вещества, улучшающие кровообращение. Отчасти предотвратить появление стрий помогают увлажняющие кремы для беременных, предназначенные для ликвидации сухости кожи.



УХОД ЗА НОГТЯМИ

- В период беременности следует регулярно делать маникюр и педикюр, иногда даже чаще, чем обычно, ввиду возможного усиления огрубения кутикулы и склонности к образованию заусенцев. В течение первых 14 недель (период органогенеза) желательно отдать предпочтение гигиеническому маникюру, без использования лака для ногтей, в лучшем случае — с использованием лечебной основы. В течение всего периода беременности для снятия лака следует пользоваться жидкостью, не содержащей ацетона.
- Противопоказано наращивание ногтей с использованием кислотного праймера. Безопасность использования геля для наращивания ногтей у беременных не изучена.



УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

- Рекомендовано ежедневное их обмывание водой комнатной температуры с детским мылом и обтирание жёстким полотенцем. Показано ношение бюстгалтеров из льняной или хлопчатобумажной ткани. Накануне родов в бюстгальтер можно вкладывать накрахмаленную ткань, которая будет способствовать раздражению и формированию сосков. При сухой коже за 2–3 нед до родов следует ежедневно смазывать кожу молочных желёз, включая ареолы, нейтральным или детским кремом. Существует мнение о полезности воздушных ванн области груди, которые проводят по 10–15 мин несколько раз в день.



ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА И ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

- В период беременности необходимо производить туалет половых органов с детским мылом два раза в сутки, а также после каждого эпизода мочеиспускания и дефекации. Половая область должна быть сухой и чистой. Для беременных характерно учащение мочеиспускания, особенно в начале беременности и перед родами. Спринцевания влагалища с гигиенической целью противопоказаны, так как доказано их негативное влияние на состояние биоценоза влагалища.
- Нижнее бельё должно быть выполнено только из натуральной ткани, предпочтительно хлопчатобумажной.
- Рекомендации в отношении физической близости при беременности учитывают наличие у будущей матери медицинских противопоказаний к пенетрирующему сексу, анатомо-физиологические изменения в её организме и риск ИППП. Согласно мнению международных экспертов, сексуальное воздержание показано при наличии у беременной:
 - повторных выкидышей в анамнезе;
 - угрозы прерывания данной беременности;
 - кровянистых выделений из половых путей;
 - низкого расположения или предлежания плаценты;
 - истмико-цервикальной недостаточности;
 - разрыва плодных оболочек;
 - преждевременных родов в анамнезе;
 - многоплодной беременности (после 20 недель).
- При отсутствии противопоказаний и нормальном течении беременности половая жизнь вполне допустима, но ограничена необходимостью избегать чрезмерного давления на живот (после 12 недель беременности), а также ограничить глубину проникновения полового члена во влагалище. В связи с этим по мере увеличения срока беременности следует рекомендовать соответствующее изменение позиции партнёров. При наличии индивидуального риска ИППП при любых сексуальных контактах рекомендовано использование презерватива.

КОНЕЦ!!!

СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ!!!

Презентацию выполнил:
Расулев Ёркин 401-группа,
медико-педагогического
факультета.

Ташкент 2013 –г.