

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГБПОУ «СОМК»)  
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

Презентация на тему:  
«ЗОЖ и беременность»



ИСПОЛНИЛА: ШОСТАКОВСКАЯ АРИНА  
СТУДЕНТКА ГРУППЫ 199МС, СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО, 1 КУРС  
РУКОВОДИТЕЛЬ: БОБРОВА ЛАРИСА АЛЕКСАНДРОВНА

НИЖНИЙ ТАГИЛ, 2020

# Что такое ЗОЖ?



- ▶ Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни.







Рациональное  
Питание



Закаливание и  
занятия спортом



**Здоровый  
Образ  
Жизни.**



**1. Курение**



Искоренение  
Вредных  
привычек

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



Правильный  
Режим труда и отдыха





~~сигареты~~

~~наркотики~~

~~алкоголь~~

~~электромагнитные поля~~

овощи

спорт

режим дня

свежий воздух  
фрукты  
правильное питание





# Как курение влияет на организм?

- ▶ Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего.



# Как алкоголь влияет на организм?

- ▶ **Алкоголь** поражает поджелудочную железу, **влияет** на печень, желудок, пищевод. Сильнее всего от **алкоголя** страдает человеческий мозг. **Алкоголь** склеивает эритроциты в крови, что приводит к образованию тромбов. Доказано, что сто грамм водки убивает **8 000** мозговых клеток.



# ✦ Беременность. ✦

- ▶ Особое состояние женщины, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод.





# Признаки беременности.



- Задержка менструации;
- Мочеиспускание учащается, но остается безболезненным.
- ▶ «Утренняя тошнота», которая может повториться в любое время дня.
- ▶ Кровянистые выделения.
- ▶ Неустойчивое эмоциональное состояние.
- ▶ Постоянная усталость и сонливость.
- ▶ Острое желание каких-то необычных продуктов.





# Здоровый образ жизни во время беременности.

- ▶ Режим питания - 4 раза в день в первой половине беременности и 5-6 раз в день небольшими порциями - во второй.
- ▶ На завтрак и обед лучше употреблять продукты, богатые белком: мясо, рыбу, яйцо, на ужин - растительную, молочную пищу, на ночь - стакан кефира.
- ▶ Пища должна быть разнообразной, свежей, не очень горячей.



# Развитие плода по неделям.





# Влияние вредных факторов для развития плода.

- ▶ 1. Профессиональные вредности, среди которых особенно вредными являются работы с радиоактивными веществами, рентгеном, химическими веществами, контакт с инфекционными больными, штаммами микроорганизмов, любые чрезмерные нагрузки. Так химические вещества (например, фосфорорганические) способны накапливаться в организме и оказывать вредное воздействие даже через несколько лет после того, как женщина уволилась с вредного производства.
- ▶ 2. Инфекции. Так как при лечении инфекционных заболеваний применяются антибактериальные препараты, то это может также оказать неблагоприятное воздействие на плод.
- ▶ 3. Вредные экологические факторы. Резкое изменение экологических условий может быть стрессовым фактором для беременной (изменение высоты местности, природных или погодных условий).
- ▶ 4. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркотики). Их влияние, особенно наркотиков и алкоголя, совершенно недопустимо во время беременности, так как приводит к гипоксии и уродствам плода.



# Влияние вредных факторов на развитие плода.

- ▶ 5. Недостаточное питание. Во время беременности вредным является также и чрезмерное и несбалансированное питание.
- ▶ 6. Соматические заболевания.
- ▶ 7. Стрессовые ситуации. Необходимо охранять женщину во время беременности от стрессовых ситуаций. Это обязанности семьи, близких людей, акушерки и самой женщины. Женщина должна избегать конфликтов, избытка негативной информации и избытка общения, очень продуманно выбирать литературу, телевизионные программы, контакты с окружающими и темы разговоров. Ребёнок родится больным или может вообще не родиться (выкидыш) из-за стрессовых ситуаций.





# Что полезно для беременных?

## ► Питание во время беременности

1. фолиевая кислота: в шпинате, брокколи, яичном желтке, помидорах и бананах
2. Железо: в мясе, черном перце, корице, петрушке, бобах, горохе, чечевице, кунжуте, маке, орехах
3. Йод: используйте йодированную пищевую соль!
4. Кальций: в молоке, молочных продуктах, капусте, брокколи, луке-порее, укропе



# Развитие плода по триместрам.

## Первый триместр.

- ▶ Первый триместр — от первого дня заключительной менструации до 13-й недели.

Более всего похож на **волшебство**, чем необычайно впечатляет будущих родителей. Небольшое скопление клеток буквально за считанные недели превращается в маленького человека. В конце периода у него уже сформированы, хотя и в зачаточном состоянии, основные органы и системы — от нервной системы и головного мозга до четырехкамерного сердца. У малыша даже есть крошечные пальчики с ноготками! В финале первого триместра малыш начинает активно двигаться за счет появления мышечной системы. Но пока не стоит надеяться на долгожданные первые «толчки» — размеры ребенка еще не позволяют матери почувствовать признаки его присутствия.



**3 НЕДЕЛЯ**

РОСТ: 0,36-1 мм  
ВЕС: 0,3 г



**6 НЕДЕЛЯ**

РОСТ: 3-6 мм  
ВЕС: 1 г



**9 НЕДЕЛЯ**

РОСТ: 30 мм  
ВЕС: 4 г



**12 НЕДЕЛЯ**

РОСТ: 52-60 мм  
ВЕС: 8-13 г

*Fabiosa*

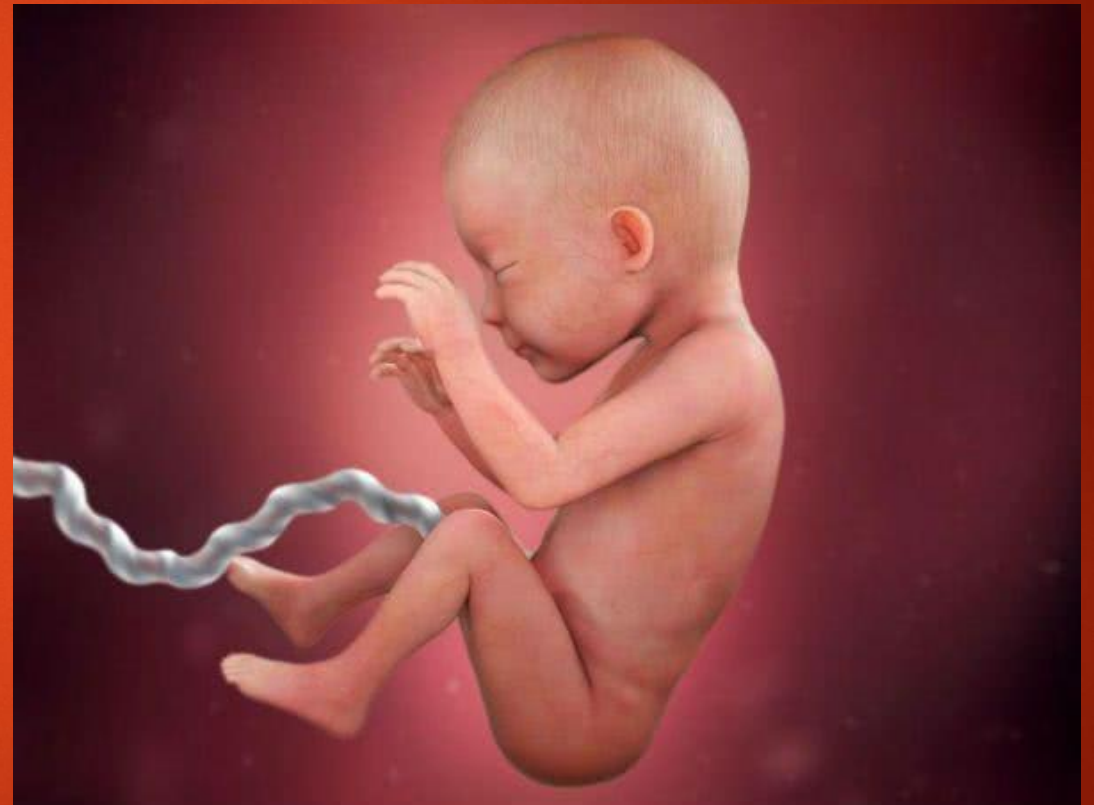


# Развитие плода по триместрам.

## Второй триместр.

- ▶ Второй триместр- от 13 до 28 недель.

Этот период беременности прежде всего связан с активным развитием ранее начавших формирование систем плода. Нервные клетки достигают того уровня, когда малыш способен получать информацию снаружи — распознавать звуки, осязать окружающее пространство. Кровотворная система производит красные и белые кровяные тельца, начинают работу кишечник и мочевыделительная системы. В это время плод все еще получает кислород через плаценту.



# Развитие плода по триместрам. Третий триместр.

- ▶ Третий триместр- от 28-40 недель.

Настало время готовиться к появлению на свет. Ребенок начинает видеть, у него уже есть вкусовые ощущения. В маленьком организме активно развиваются рефлексy, вырабатываются собственные гормоны. Малыш усиленно набирает вес за счет появления подкожной жировой прослойки.





# Профилактика вредных привычек во время беременности.

У курильщиц во время беременности повышен риск отслойки плаценты, ее обширного инфаркта и предлежания. Курение матери провоцирует кислородное голодание плода и, как следствие, задержку его внутриутробного развития. У женщин, куривших во время беременности, нередки случаи внутриутробной гибели плода.

Алкоголь в первом триместре беременности провоцирует ряд серьезных расстройств: нарушения центральной нервной системы; пороки сердца; заболевания внутренних органов; внешние уродства; недостаточную массу тела и малый рост. Значительные дозы алкоголя могут вызвать отторжение плода или его гибель в утробе матери.

Установлено, что ряд наркотиков оказывают очень вредное воздействие на плод. В большинстве случаев женщин, принимающих наркотики, ждут осложнения во время беременности. Некоторые препараты приводят к дефициту питательных веществ, к анемии (малокровию) и замедленному развитию плода.



# Роль рационального питания во время беременности.

- ▶ Рациональное питание — одно из основных условий благоприятного течения и исхода беременности, родов, развития плода и будущего ребенка. Оно играет существенную роль в профилактике анемии, гестозов, внутриутробной задержки роста плода, аномалий родовой деятельности и других осложнений. Под рациональным питанием подразумевается полноценный набор разнообразных пищевых продуктов соответственно сроку беременности и правильное распределение рациона в течение дня. Рацион составляется индивидуально с учетом роста и массы тела беременной, величины плода, характера течения беременности, трудовой деятельности. Неотъемлемым условием рационального питания является соблюдение определенного режима питания, нарушение которого не только наносит вред организму матери, но и неблагоприятно влияет на развитие плода и новорожденного.





Следите за своим здоровьем!

