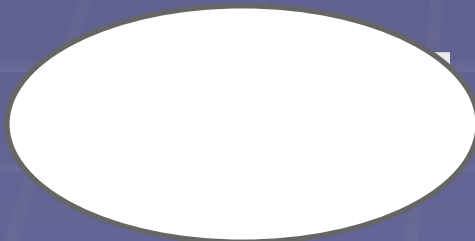




# ГИГИЕНА И РЕЖИМ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



# ГИГИЕНА

- Тщательно надо следить за чистотой тела . По утрам не только моют руки , лицо и шею , но растирают тело влажным полотенцем, а затем обязательно жестким . Перед сном моют руки, лицо и ноги. Беременная должна следить за своими ногтями , чтобы под ними не скапливалась грязь.



# ГИГИЕНА

- При беременности увеличиваются выделения из половых путей. Скапливаясь и разлагаясь они способствуют размножению микробов и могут вызвать воспалительные заболевания женских половых органов. Поэтому нужно особенно тщательно следить за чистотой половых органов. После каждого туалета рекомендуется подмывать их теплой водой с мылом( от лобка к заднепроходному отверстию).
- Спринцеваться без назначения врача не следует , чтобы не разрушить микрофлору влагалища.
- Полотенце для ухода за половыми органами должно быть отдельным. Его регулярно стирают , высушивают и проглаживают горячим утюгом.

# ГИГИЕНА

- Душ надо принимать ежедневно, а при отсутствии условий не реже 2х раз в неделю. При отсутствии противопоказаний можно принимать ванны с теплой водой , плавать в море или бассейне.
- Париться в бане нельзя - это может повлечь за собой преждевременные роды.

# ГИГИЕНА

- Белье у беременной должно быть чистым , меняться не реже 1раза в неделю. Одежда должна быть свободной, из натурального волокна .
- Узкие джинсы , одежда с тугими резинками на талии и бедрах, обувь на высоких каблуках , с неудобной колодкой не способствуют созданию благоприятных условий для вынашивания беременности.

# ПРОФИЛАКТИКА ЧРЕЗМЕРНОГО РАСТЯЖЕНИЯ БРЮШНОЙ СТЕНКИ

- Начиная с 5 месяца желательно носить бандаж.
- Бандаж одевается в положении лежа и только после 10 минутного отдыха в горизонтальном положении , слегка приподняв таз.



# ГИГИЕНА

- Уход за молочными железами поможет не только предотвратить деформацию сосков но и избежать трещин.
- Молочные железы ежедневно обмывают кипяченой водой с детским мылом ,затем обтирают их чистым жестким полотенцем. Применять для закаливания груди мази, спирт, одеколон и другие средства не рекомендуется.
- Плоские и втянутые соски массируют в последние 2 месяца беременности 2-3 раза в день по 3-4 мин. Для этого указательным и большим пальцами захватывают сосок , предварительно смазанный вазелином и стараются его оттянуть.

# ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

- Этот вопрос постоянно волнует семейные пары, ожидающие прибавления в семействе. Моральный барьер - общая боязнь за ребенка, здоровье самой женщины, исход беременности. Он может возникнуть как у одного из будущих родителей, так и у обоих сразу.





# В каких случаях нельзя жить половой жизнью во время беременности.

- Первый триместр и последние 2 месяца беременности
- Появление кровотечения
- Повышенный тонус матки
- Если беременность - повторная, и прежние беременности заканчивались выкидышами или преждевременными родами.
- Многоплодная беременность
- Индивидуальные показания, связанные с общим состоянием здоровья женщины.

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Курение
- Алкоголь
- Медикаменты



# КУРЕНИЕ

- Бросайте курить сразу же, как только вы узнали что вы беременны.
- Курение во время беременности лишает плод кислорода. Дети курящих матерей чаще рождаются маловесными или раньше срока.
- Кроме того, табачный дым увеличивает вероятность выкидыша, рождения дефективного, мертвого или нежизнеспособного ребенка.
- Чем больше вы курите, тем больше и риск, поэтому откажитесь от сигарет совсем. Если это не удастся, сократите их количество, перейдите на слабые, не затягивайтесь, докуривайте до половины.
- Одной из причин внутриутробной гибели плода, является даже пассивное курение. Поэтому, оберегая будущего малыша, избегайте вдыхать табачный дым.

# АЛКОГОЛЬ

- Неумеренное употребление алкоголя пагубно отражается на развитии плода.
- Он нарушает рост плода, приводит к развитию аномалий головного мозга и скелета, пороков сердца.
- Увеличивается риск рождения ребенка с алкогольным синдромом плода. Какое количество можно считать безопасным, не знает никто, поэтому лучше во время беременности не пить вообще. Это относится также и к лекарственным настойкам на спирту.

# МЕДИКАМЕНТЫ

- Большинство лекарственных средств проникают через плаценту к плоду.
- В первый триместр беременности лекарственные средства применяют только по жизненным показаниям. Поэтому во время беременности избегайте приема лекарств, которые не были прописаны врачом.
- Это касается и тех средств, которыми вы обычно пользуетесь при легких недомоганиях, например: аспирин, парацетамол.

# РЕЖИМ БЕРЕМЕННОЙ

- Возникшие изменения ,связанные с беременностью , не могут не повлиять на режим труда и отдыха беременной.



# ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- Беременной нет необходимости ограничивать себя в гимнастике, при условии что она не вызывает чрезмерной усталости.
- Строгие ограничения показаны при подозреваемой или подтвержденной патологии ( истмико - цервикальной недостаточности, артериальной гипертензии, угрозе преждевременных родов и многоплодной беременности).
- Специально для беременных разработан комплекс упражнений необходимых для поддержания общего тонуса организма.

# ПОЕЗДКИ

- При отсутствии противопоказаний беременной разрешаются поездки , даже на таких видах транспорта как самолет, поезд.
- Беременная должна двигаться каждые 2 ч , чтобы предотвратить венозную застой в нижних конечностях и развитие тромбофлебита.



# УСЛОВИЯ ТРУДА

- Во время беременности женщина выполняя свою работу должна чередовать ее с отдыхом. Нельзя поднимать тяжести, делать резкие движения .
- При повышенной вредности на производстве , тяжелых условиях труда беременную переводят на более легкий труд согласно трудовому кодексу.
- С 20 недель беременная не должна работать в ночные смены.

# Прогулки.

- С первых дней беременности важно как можно больше находиться на свежем воздухе, чаще проветривать помещение.
- Свежий воздух благоприятно действует на физическое и психическое состояние женщины, а также на развитие плода, который особенно чувствителен к недостатку кислорода.
- Очень полезны воздушные ванны: по 20 мин в день ходить обнаженной по квартире, при наличии условий для этого.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Ваша беременность длиться не много, не мало , а всего 280 дней.
- Вы и оглянуться не успеете как она разрешиться .
- Наслаждайтесь каждой минутой своего нового состояния.
- Когда еще, как не при беременности вы сможете почувствовать себя целой вселенной.
- Создайте все условия для более комфортного протекания беременности и результат не заставит себя долго ждать

