

*** Гигиена
беременной
женщины**

* Общий режим при благоприятном течении беременности в ранние сроки не требует особых изменений. Здоровые беременные выполняют свою обычную работу. Тем не менее, их освобождают от ночных изменений, тяжелой физической работы, а также от работы, связанной с вредными условиями производства (вибрацией, пребыванием на высоте, высокими температурами и т.п.)





* Для беременных очень важным является правильный режим сна, продолжительность которого должна составлять не менее 8 ч в сутки.

*Особое внимание следует уделять рациональному питанию во время беременности, так как в этот период происходит перестройка обменных процессов, направленных на создание благоприятных условий для развития плода и поддержание организма матери.



* Рациональное питание наряду с другими факторами является одним из важных условий благоприятного течения и окончания беременности и родов, нормального развития плода и новорожденного.





* Особое внимание следует уделять общему уходу за телом. Важно следить за состоянием и ухаживать за кожей, держать в чистоте наружные половые органы, обратить внимание на состояние молочных желез, очень большое значение имеет уход за зубами и полость рта.

* Одежда и обувь беременной должна быть максимально удобной, не должна стеснять и стягивать. Предпочтительны изделия из натуральных тканей.



* Всем беременным в зависимости от срока беременности рекомендуется выполнять комплекс физических упражнений, которые действуют на сосудистый и мышечный тонус, оказывая содействие нормальному течению беременности и родов.





* Необходимо следить чтобы занятия гимнастикой не вызывали чрезмерную усталость.

Рекомендуется в любое время года совершать прогулки, а также использовать другие возможности длительного пребывания на свежем воздухе.

* Следует помнить, что половые отношения не рекомендуются при угрозе прерывания беременности, при нормальном течении беременности половая жизнь существенно не ограничивается.



* Во время беременности желательно полностью отказаться от вредных привычек. Нельзя употреблять алкоголь, курить, поскольку это отрицательно влияет на плод.



* Беременная должна избегать контакта с больными острыми инфекционными заболеваниями, так как это может послужить причиной внутриутробного инфицирования плода, а иногда и его гибель.



*Вакцинация женщины желательна до начала беременности. Некоторые вакцины содержащие живые вирусы могут спровоцировать заболевание плода. При возникновении различных инфекционных (бактериальных) заболеваний антибиотики принимаются только в случае, когда все другие меры неэффективны.





* В период беременности необходимо регулярное посещение врача. Наблюдение беременности врачом специалистом помогает избежать возникновения многих осложнений беременности.