



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Каждая здоровая женщина должна ежедневно выполнять специально подобранный комплекс физических упражнений, укрепляющих здоровье, способствующих профилактике осложненной беременности и родов. Исключаются упражнения, сопряженные с сотрясениями тела, прыжками, реакциями поворотами, силовыми приемами и вызывающие значительное утомление. Занятия гигиенической гимнастикой должны находиться под постоянным контролем врача.

В первые недели беременности предусматривается обучение навыкам полного дыхания, правильному напряжению и расслаблению мускулатуры тела, адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, брюшного и грудного дыхания.

С 17 до 32 недель рекомендуются упражнения, укрепляющие мышцы живота и спины, упражнения, увеличивающие гибкость и пластичность позвоночника и сочленений таза, укрепляющие мускулатуру ног (профилактика венозного застоя).

Начиная с 32 недели закрепляют навыки, имеющие значение для поведения во время родов (волевое напряжение и расслабление мышц брюшного пресса и тазового дна, тренировка движения с задержкой вдоха и выдоха с последующим расслаблением тела); используют упражнения, имитирующие позы при потугах. Включают приемы обезболивания родов, рекомендуемые при психопрофилактической подготовке.

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ.

Целями психопрофилактической подготовки к родам являются устранение психогенного компонента родовой боли, перестройка представления о ее неизбежности, снятие страха и опасений. Психопрофилактика способствует созданию нового представления о родах как благополучно протекающем физиологическом процессе, при котором сильная боль не является обязательной.



АВТОР: валеолог Ж. В. Александрова

ГУ "Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

2010 г., Чарошанская гил. Паб, № 023300150404 3, 2010 г. 2010

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Ва заметку молодой маме



Минск 2010

Природа наделила женщину великой миссией - быть матерью.

Здоровье матери определяет здоровье будущего ребенка,

ведаром в древности говорили:
"В здоровом теле женщины - будущее народа".

Несмотря на то, что беременность является физиологическим процессом, при ее наступлении организм претерпевает существенные изменения, перестраиваются все основные системы, ответственные за жизненные функции; гормональная, нервная системы, сердечно-сосудистая, пищеварительная и т. д. Вот почему нарушения гигиены, неправильное питание, избыточное физическое и психическое напряжение могут вызвать нарушение физиологических процессов и возникновение осложненной беременности.

РЕЖИМ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. Во многом нормальное течение беременности зависит от соблюдения женщиной правил личной гигиены. Беременная должна тщательно соблюдать чистоту тела, белья, окружающей обстановки. Мыться рекомендуется под душем утром и вечером, особенно следует обращать внимание на туалет подмышечных впадин, паховых складок и наружных половых органов, которые должны обмываться 2-3 раза в день.

В женской консультации начинается профилактика трещин сосков и маститов. Она сводится к ежедневному обмыванию молочных желез водой комнатной температуры с мылом и последующему обтиранию жестким полотенцем. Нельзя носить тугий лифчик с чашечками.

Одежда беременной должна быть удобной, не стеснять грудную клетку и живот. Предпочтительны хлопчатобумажные изделия, которые можно часто менять и стирать. Во второй половине беременности рекомендуется ношение бандажа, который поддерживает, но не сдавливает живот. Обувь должна быть удобной, на низком или невысоком каблуке.

Рекомендуется в любое время года совершать прогулки, оказывающие благотворное действие, а также использовать другие возможности длительного пребывания на свежем воздухе. Весьма важен хороший сон продолжительностью не менее 8 ч в сутки.

Категорически запрещается курение и употребление алкоголя как факторов, оказывающих вредное действие на организм беременной и

плода. Беременная должна избегать контакта с больными обидными и очаговыми инфекционными заболеваниями. Необходимо устранить все очаги инфекции, возникшие до и во время беременности (ангина, тонзиллит, кариез и др. воспалительные заболевания стоматологического профиля).

Половая жизнь во время беременности должна быть сведена к минимуму: следует ограничить ее в течение первых 2-3 мес. (режкое повышение кровенаполнения в сочетании с механическим раздражением при половом сношении может нарушить процесс прикрепления плодного яйца к стенке матки и вызвать выкидыш) и прекратить в последние месяцы беременности.

ПИТАНИЕ. Рациональное питание - необходимое условие для развития всех физиологических процессов, совершающихся в организме беременной, правильного развития плода, нормального течения родов и послеродового периода. Питание должно быть полноценным, разнообразным, достаточно калорийным, но не избыточным. Правильное питание является важным фактором профилактики анемии, токсикозов, гипотрофии плода, аномалий родовых сил и других осложненной беременности и родов.

Исключительно велика в питании беременной роль белка, так как материнскому организму необходим материал для роста плода, матки, плаценты, молочных желез. Продуктами, содержащими полноценные белки и незаменимые аминокислоты являются: молоко, кефир, творог, простокваша, отварное мясо и рыба.

Потребность в углеводах удовлетворяется за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой (хлеб грубого помола, овощи, ягоды). Рекомендуются растительные жиры - подсолнечное, кукурузное, оливковое масло. Из животных жиров предпочтительны сливочное и топленое масло.

Количество свободной жидкости должно составлять 1 - 1,2 л. В конце беременности введение жидкости ограничивается (0,7 - 0,8 л). В последние месяцы беременности следует ограничить введение поваренной соли.

Потребность в витаминах возрастает примерно в 2 раза. Она покрывается в результате употребления продуктов растительного и животного происхождения (хлеб грубого помола, крупы, картофель, бобовые, ягоды, фрукты, мясо, творог, молоко и др.). Зимой и весной необходимо назначать поливитаминные препараты. С развитием беременности возрастает потребность организма матери и плода в минералах (калий, кальций, фосфор и др.) и микроэлементах (железо, медь, кобальт и др.).

