





Школа здоровья для беременных

ЗАНЯТИЕ 3.


Как себя вести: вопросы и ответы




Цель занятия:

-  информировать беременных об основных принципах рационального поведения;
-  информировать будущих мам об изменениях режима труда и отдыха;
-  обучить беременных особенностям гигиены и ухода во время беременности;
-  закрепить информацию о воздействии вредных привычек.


По окончании занятия женщина будет знать:




принципы рационального образа жизни при беременности;



принципы рациональной диеты беременных;



навыки гигиены и ухода при беременности;

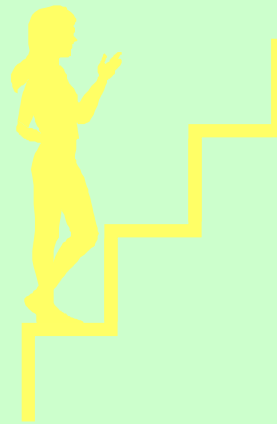


принципы организации режима труда и отдыха.



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 целого ряда проблем и волнений.

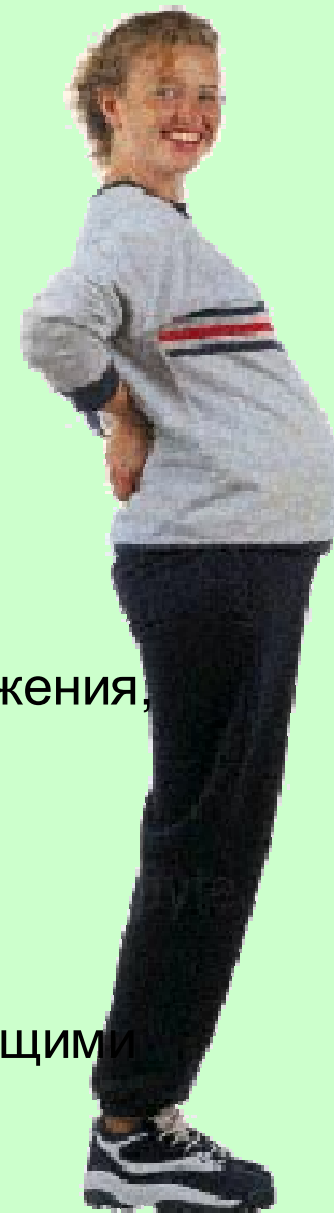
Образ жизни



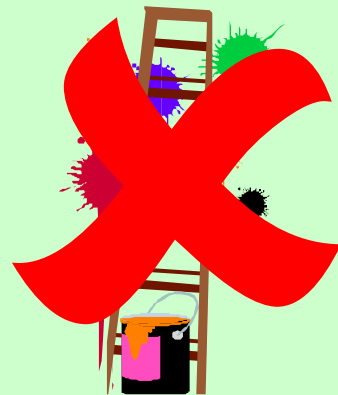
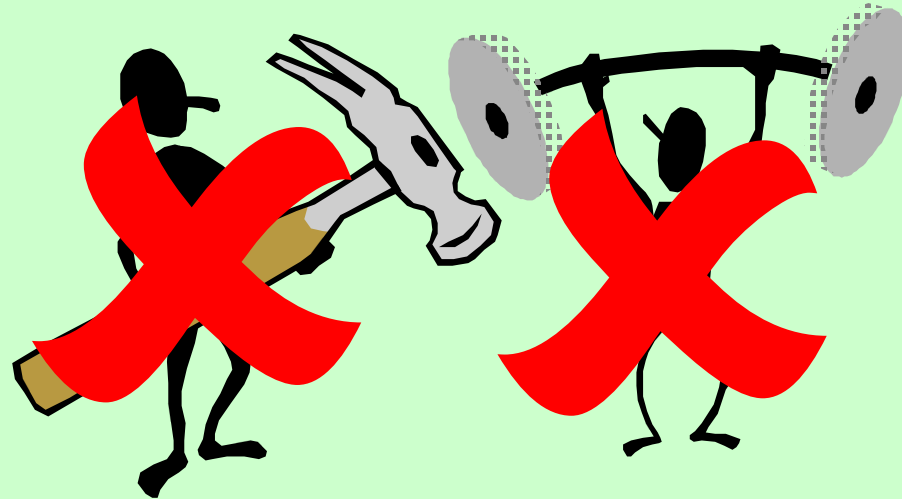
Работа и трудоустройство

Беременным противопоказана работа:

- связанная с подъёмом предметов тяжелее 3 кг;
- на жаре или в условиях высокой влажности;
- на высоте или требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день;
- связанная со стоянием на ногах более 4 ч подряд или с пребыванием 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 или деятельностью в условиях значительного дефицита времени;
- связанная с воздействием неблагоприятных физических или химических факторов, работа с веществами, не имеющими токсической оценки, с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.



Домашнее хозяйство



Посещение магазинов

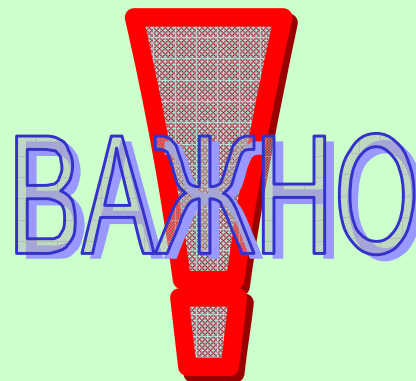


Желательно избегать походов в магазины во время наплыва покупателей (праздничные и выходные дни, конец рабочего дня) и в период эпидемии гриппа и ОРВИ.

Максимальная тяжесть — желательно не более 3 кг, поэтому беременной в любом сроке обязательно пользоваться тележками на колёсиках.



Одежда



Одежда должна быть свободной, удобной и эргономичной – предпочтение следует отдавать натуральным, «дышащим» тканям. Необходимо избегать стеснения грудной клетки и живота, давящих резинок, особенно на нижнем белье. Ввиду необходимости снять напряжение с мышц передней брюшной стенки, а также смещения во второй половине беременности и перед родами центра тяжести обувь должна быть удобной, на широком, невысоком каблуке.



Гигиена и уход

ВАЖНО

Оптимальной гигиенической водной процедурой является тёплый душ, который можно сочетать с обмыванием и обтираниями водой комнатной температуры.

Можно использовать специальные косметические средства для беременных или любые косметические средства по уходу за лицом и телом, на которых не написано, что они противопоказаны при беременности. Предотвратить появление стрий помогают увлажняющие кремы для беременных, предназначенные для ликвидации сухости кожи.

Противопоказано наращивание ногтей с использованием кислотного праймера!!!



Интимная близость

Противопоказана при:

- повторных выкидышах в анамнезе;
- угрозе прерывания настоящей беременности;
- кровянистых выделениях из половых путей;
- низком расположении плаценты;
- истмико-цервикальной недостаточности.



Интимная близость при нормально протекающей беременности не противопоказана!!!

Вредные привычки



Астма

Выработка проканцерогенов

Повреждение ЦНС

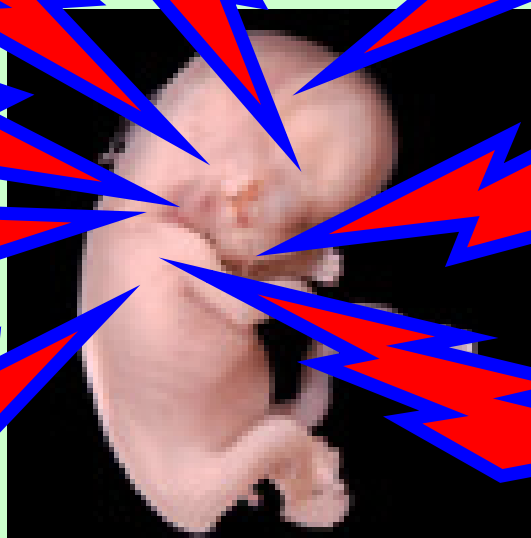
Задержка развития плода

Преждевременные роды

Врождённые пороки развития

Аntenатальная гибель

Абстинентный синдром новорождённого



Питание беременной

Вымысел:

Базарный творог и цельное молоко беременным полезны.

Молочно-кислые продукты полезны всем.

Полезно есть много фруктов.

Можно не ограничивать количество сладостей.

Правда:

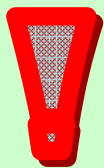
Полезны молоко и творог с жирностью не более 1–1,5%.

Полезны йогурты и биокефиры жирностью не более 1–1,5%.

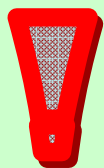
Прежде всего это углеводы, а превышение их суммарного количества в 1,5–2 раза (более 500 г/сут) приводит к ожирению.

Сладости нужно ограничить четырьмя ложками в день, практически отказаться от сахара, идеально – потреблять 30 г чёрного горького шоколада в сутки. Мороженого — не более 50 г.

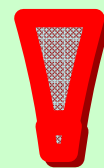




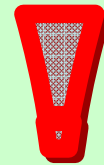
О наличии беременности (и даже подозрении на неё!) Вам следует информировать не только гинеколога, но и медицинских работников всех специальностей, что в последующем поможет избежать целого ряда проблем и волнений.



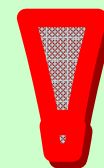
Место для ежедневных прогулок выбирайте подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам.



Если беременность протекает нормально, разрешается купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.



Следует избегать езды на дорогах в часы пик, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.



Прежде чем выбрать гимнастические упражнения, посоветуйтесь с врачом: при наличии каких-либо медицинских противопоказаний к дополнительной физической нагрузке стоит относиться с большой осторожностью.