

## Гигиена беременных

- Общий режим при благоприятном течении беременности в ранние сроки не требует особых изменений.
- Здоровые беременные могут выполнять свою привычную работу.
- Однако им противопоказаны ночные дежурства, тяжелая физическая работа, а также работа, связанная с вредными условиями производства (вибрация, пребывание на высоте, высокие температуры и тому подобное).
- Всем беременным в зависимости от срока беременности рекомендуют выполнять комплекс физических упражнений, которые положительно действуют на сосудистый и мышечный тонус, который способствует нормальному ходу беременности и родов.
- Для беременных очень важным является хороший сон, длительность которого должна составлять не меньше как 8 часов в сутки.
- Следует помнить, что половые отношения не рекомендуются при угрозе прерывания беременности.
- Во время беременности нельзя употреблять алкоголь и курить, поскольку это негативно влияет на плод.
- Беременная должна избегать контакта с больными острыми инфекционными заболеваниями, так как это может повлечь внутриутробное инфицирование плода, а иногда и его гибель.
- Особенное внимание следует обращать на уход за кожей, которая выполняет защитную роль, дыхательную и выделительную функции.
- Кроме того, кожа участвует в терморегуляции.
- Поэтому беременная должна ежедневно мыться теплой водой с мылом, лучше под душем.
- Необходимо содержать в чистоте внешние половые органы.
- С первых дней посещения консультации определяют состояние молочных желез.
- Важное значение имеет профилактика трещин сосков и мастита.
- Рекомендуется принимать перед сном воздушные ванны в течение 10-15 мин.
- При плоских и втянутых сосках необходимо проводить массаж вокруг соска, слегка оттягивая его.
- Одежда беременной должна быть удобной, не должна сжимать грудную клетку и живот.
- Наилучшими являются изделия из хлопчатобумажных тканей, которые необходимо часто менять.
- Бюстгалтеры (лучше хлопчатобумажные) не должны сдавливать грудную клетку.
- Чтобы предотвратить застойные явления, молочные железы должны находиться в поднятом положении.
- Нельзя носить одежду с тугими резинками на поясе.
- Во второй половине беременности рекомендуется носить специальный бандаж, особенно тем, кто многократно рожал, а также при расхождении прямых мышц живота, при отвисшем животе.
- Обувь должна быть удобной, на низком или невысоком каблуке.