

Режим дня и гигиена во время беременности

Прежде всего, наступившая беременность нередко требует изменения привычек будущей матери и ее режима. В ряде случаев у большинства женщин с начала беременности возникает повышенная потребность во сне. И это явление является вполне нормальным, так как оно связано с происходящими изменениями центральной нервной системы в процессе беременности. Поэтому каждой беременной следует, прежде всего, упорядочить свой сон. Она должна спать не меньше 8-9 часов в сутки, так как длительное недосыпание нередко приводит к раздражительности и утомляемости беременной.



Если по каким-то условиям жизни ночного сна становится недостаточно для беременной, то тогда ей нужно обязательно отдыхать 1,5-2 часа в течение дня. Перед сном комнату, в которой спит беременная, следует хорошо проветривать. С самого начала беременности спать беременной рекомендуется на правом боку. Нужно чтобы постель у нее была удобной, но не слишком

мягкой.

Особое внимание должно быть уделено прогулкам, так как свежий воздух полезен всем людям, но особенно он требуется беременной. Именно пребывание на свежем воздухе способно обогатить организм любого человека кислородом. Гулять следует несколько раз в день. Вообще-то беременной в общей сложности нужно проводить на свежем воздухе 2-3 часа. Если возможно, то часть пути, а то и весь путь на работу и с работы полезно идти пешком. А вот посещение магазинов, поездки в любом транспорте считать прогулкой вовсе нельзя. Особенно полезно и целесообразно гулять на свежем воздухе перед сном. Поэтому беременной следует так организовать свой день, чтобы после ужина она обязательно 1-1,5 часа могла побыть на воздухе. Для прогулок рекомендуется выбирать не улицы с интенсивным движением транспорта, а бульвары, парки, сады, скверы. Кроме того, нужно следить за тем, чтобы прогулки не слишком утомляли беременную. Желательно, пройдя некоторое расстояние пешком и ощутив усталость, постараться выбрать место, где можно посидеть и отдохнуть. Также во время прогулки нельзя идти слишком быстро, торопясь, стараясь в то же время глубоко дышать носом.

Всем беременным очень полезными воздушные ванны. Они способны повышать общий тонус организма, а также способствуют закаливанию. Прием воздушных ванн можно организовывать как в помещении, так и на открытом воздухе. Летом их лучше принимать на открытом воздухе при температуре не ниже 18 градусов, но обязательно в месте, защищенном от

ветра и прямых лучей солнца. Начинать принимать воздушные ванны следует с 8-10 минут, постепенно увеличивая их длительность до 15-20 минут.

Можно ли загорать и купаться беременной, не причинит ли это вреда будущему ребенку?

О приеме солнечных ванн лучше всего посоветоваться со своим врачом в женской консультации. Однако любой здоровой женщине с нормально протекающей беременностью можно утром и вечером находиться на солнце. В промежутках между 8 и 11, 17 и 19 часами ультрафиолетовые лучи, преобладающие в солнечном излучении являются очень полезными для беременных. Они способны понижать артериальное давление, благоприятствовать лучшему усвоению витаминов, благоприятно воздействовать на костеобразование у плода, задерживать в организме беременной кальций и фосфор. Однако, ведь кроме ультрафиолетовых лучей, солнце посылает на землю еще и инфракрасные лучи, которые обычно преобладают днем между 11 и 17 часами. Поэтому солнечные ванны в это время могут нанести вред развитию плода и привести к перегреву организма беременной.

Говоря о водных процедурах, нужно сказать, что они прекрасно способствуют улучшению обмена веществ, закаливанию организма и улучшению самочувствия беременной. Кратковременные купания в теплой речной, озерной или морской воде может разрешить только врач при нормальном течении беременности в летний период. А в остальное время года беременной рекомендуются ежедневные обтирания, обливания водой или душ. Если женщина не привычна к прохладной воде, то начинать водные процедуры нужно при температуре 36-34 градуса, снижая их постепенно до 29-28 градусов. Если у беременной нет возможности принимать душ или обливаться, то ей можно делать ежедневные обтирания до пояса. После окончания каждой водной процедуры следует насухо вытереться махровым полотенцем. Любая водная процедура должна длиться 5-6 минут. Обтирания до пояса прохладной водой можно выполнять всем беременным, а принимать душ или ванну ежедневно можно только с разрешения врача.

Каждой беременной особое внимание следует уделить чистоте тела и рук, так как от состояния кожи, ее чистоты нередко зависит здоровье женщины, как во время беременности, так и после родов. Хорошо известно, что в коже человека находится множество сальных и потовых желез. Выделения сальных желез смягчают кожу и делают ее более эластичной. Благодаря железам, кожа способна выдерживать иногда даже сильные температурные, химические и механические раздражения. В функции кожного покрова входит защита глубже расположенных тканей и внутренних органов от внешних воздействий. С помощью деятельности потовых желез из организма удаляются ненужные вещества. Значит, они оказывают помощь почкам в связи с возросшей на них нагрузкой из-за беременности. Кроме того, не следует забывать, что чистая кожа также участвует в акте дыхания. Поэтому если с поверхности кожи не удалить продукты деятельности

сальных и потовых желез, то все функции кожи естественно нарушатся. Кроме того, грязная кожа способна издавать неприятный запах и подвергается достаточно легко гнойничковым заболеваниям. Поэтому беременной кроме ежедневных процедур следует не меньше, чем дважды в неделю мыться горячей водой с мылом. Лучше всего для этой цели использовать душ. Если беременная моется в бане, то ей желательно мыться теплой водой. Следует запомнить, что беременной категорически запрещено париться, парить ноги, а также принимать длительные и горячие ванны.

Во время беременности особое внимание следует уделять гигиене наружных половых органов. Это необходимо делать, потому что при попадании во влагалище болезнетворных микробов может возникнуть тяжелое послеродовое заболевание. Каждой беременной необходимо подмываться кипяченой водой с детским мылом дважды в день. При этом струю воды нужно направлять спереди назад, то есть она должна быть направленной от лобка к заднему отверстию. Именно таким способом удастся избежать попадания микробов из прямой кишки во влагалище.