

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖЕНЩИНЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОЙ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

ОБРАЗ ЖИЗНИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

Беременность — не болезнь, однако организм будущей матери работает в удвоенном режиме, что неизбежно вносит свои коррективы в привычный образ жизни и требует некоторого изменения поведения с учётом приоритета разумной осторожности.

В ранние сроки, на фоне адаптации к беременности, даже у здоровой женщины могут появляться различные расстройства (слабость, утомляемость, тошнота, рвота, слюнотечение, обострённое обоняние, резкая смена настроения, плаксивость). По мере прогрессирования беременности присоединяются симптомы, связанные с увеличением матки и влиянием плацентарных гормонов на все системы организма женщины (изжога, запоры, учащённое мочеиспускание, сердцебиение, мышечные боли в ногах). Накануне родов могут беспокоить одышка, отёки, боли в пояснице и в области лонного сочленения, частая смена настроения.

Основным правилом, мотивирующим поведение беременной, должно стать **предупреждение влияния вредных факторов внешней среды на плод**. Особенно важно обеспечить безопасность плода в **первые 8 недель** беременности — период активного органогенеза (развитие органов плода). Было доказано, что к критическим периодам развития относятся также **15–20-я недели** беременности (усиленный рост головного мозга) и **20–24-я недели** (формирование основных функциональных систем организма плода).

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 многих проблем и волнений.

Все изменения, происходящие в организме женщины в период беременности, имеют конечной целью подготовку к родовому стрессу и кровопотере, а также периоду лактации. В связи с этим крайне необходимо с

первых недель беременности посещать соответствующие занятия, которые проводят в условиях женской консультации.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Беременной следует изменить распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. В первую очередь, это означает наличие достаточного времени на отдых. Начиная со второго триместра, следует стремиться, чтобы продолжительность суточного сна составляла не менее 9 ч в сутки, включая дневной сон.

Учитывая повышение потребности в кислороде, будущей матери, особенно проживающей в городской местности, следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года рекомендованы **регулярные неусттомительные пешие прогулки** по 1–1,5 ч ежедневно и, по возможности, перед сном. При этом место для ежедневных прогулок нужно выбирать подальше от шумных улиц и перекрёстков, отдавая предпочтение паркам и скверам.

При планировании отпуска и организации оздоровительного отдыха следует предпочесть страны с привычными климатическими условиями в осенне-весенний период. Идеальный вариант — **санаторий для беременных**. На отдыхе следует исключить подъём и перенос тяжестей и ограничить пребывание на активном солнце. Беременным показаны тёплые воздушные ванны (температуры 22 °С) продолжительностью 5 мин в первые дни с постепенным ежедневным увеличением на 5–6 мин — до 25 мин. Выполнять процедуру можно на открытом воздухе, в солярии, на веранде. Рекомендованы общие солнечные ванны, начиная с 3 мин, с последующим увеличением на 2–3 мин в день — до 20 мин.

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

ЕЗДА В ТРАНСПОРТЕ И УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Во время беременности следует по возможности воздержаться от авиаперелётов, предпочтительно пользоваться поездом или автомобилем. Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их непереманные спутники — шум и тряска. Для путешествия в

поездах предпочтительнее купейные или спальные вагоны. При передвижении в автомобиле разумно каждые час–полтора делать остановки для отдыха. ***После 28 недель беременности длительных поездок на любом виде транспорта следует избегать, а в последние 2 недели перед родами необходимо оставаться дома.***

При пользовании общественным транспортом следует стремиться избежать часа пик и снизить до минимума передвижения в период эпидемий вирусных заболеваний. Войдя в салон, не следует стесняться попросить пассажиров уступить место. Противопоказано бежать за уходящим поездом, автобусом или трамваем.

При управлении автомобилем спинка водительского кресла должна иметь максимально удобное положение. Обязательно использование ремней безопасности, которые надевают как обычно: нижнюю часть перекидывают через бёдра, верхнюю часть пропускают поверх одного плеча и под противоположную руку так, чтобы между передней грудной клеткой и ремнём можно было просунуть кулак. Существуют также специальные ремни для беременных, которые схожи со спортивными образцами и застёгиваются на груди, предотвращая давление ремней на область матки. ***Беременным противопоказана езда на велосипеде и других видах транспорта, сопряжённая с вибрацией и сотрясением тела,*** создающая риск отслойки плаценты, а также способствующая травмам и воспалительным изменениям суставов, размягчённых под действием релаксина. Вождение автомобиля потенциально ограничивает не факт управления транспортным средством, а его качество, интенсивность движения и уровень шума, водительский стаж, длительность поездок и риск эмоциональной перегрузки водителя. Беременной, сидящей за рулем, следует стремиться избежать участия в дорожном движении в часы пробок, неукоснительно соблюдать правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.

Кроме того, необходимо отказаться от прослушивания музыки в наушниках при поездке в метро, а также не использовать на полную мощность громкоговорители в салоне автомобиля. Возникающие в этих ситуациях мощные вибрации оказывают чрезвычайно негативное воздействие на мозг.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от телосложения и привычного образа жизни женщины. Рекомендуемая кратность занятий — 2–3 раза в неделю. При этом очень **важно, чтобы нагрузки были систематическими**. Нерегулярные нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию, что небезопасно во время беременности. Суммарная длительность занятий обычно не превышает 40–50 мин. Перед началом физических упражнений желательно съесть йогурт, фрукт средней величины или выпить стакан нежирного молока (кефира).

Специалисты Калифорнийского университета считают, что **большинству беременных наиболее подходят ходьба, плавание и специальный курс лечебной физкультуры (аэробики)**, который можно выполнять в условиях спортивного зала или дома. Весьма полезны кардиозанятия на шадающем велотренажёре (горизонтальный велотренажёр со спинкой), йога и пилатес, адаптированные для будущих мам.

Комплекс для беременных исключает упражнения, связанные с бегом, прыжками, резкими движениями и эмоциональным напряжением. **В III триместре беременности следует резко ограничить нагрузку на коленные и голеностопные суставы.** В то же время спортсменкам можно продолжать тренировки, избегая перегревания и обезвоживания.

Цели занятий физической культурой во время беременности:

- укрепление мышц спины;
- увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;
- устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях;
- укрепление и увеличение эластичности мышц промежности;
- обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
- снижение риска чрезмерной прибавки массы тела;
- нормализация тонуса и функции внутренних органов.

При занятиях в тренажёрном зале следует разработать индивидуальную программу тренировок. Во время занятий нужно следить за пульсом и самочувствием. Современные кардиотренажёры проводят подсчёт пульса автоматически, и его показатели отражаются на экране. Пульс во время занятия можно считать самостоятельно. **Сделать это можно путем подсчёта его на запястье или на шее за 10 с и умножить резуль-**

таб на 6. Во время первого триместра беременности пульс на фоне физической нагрузки не должен превышать 60% от пульса при максимальном потреблении кислорода, во втором и третьем триместре — 65–70% от пульса при максимальном потреблении кислорода, который рассчитывают по формуле «**220 – возраст**». Если во время занятий появляются одышка, слабость, головокружение, тянущие боли внизу живота, кровянистые выделения или другие необычные симптомы, нужно немедленно прекратить занятие и обратиться к врачу.

Беременным противопоказаны занятия спортом и физические нагрузки при наличии:

- острых заболеваний;
- обострения хронических заболеваний;
- симптомов угрозы прерывания беременности;
- выраженного токсикоза;
- гестоза;
- самопроизвольных абортов в анамнезе;
- многоводия;
- систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

РАБОТА И ТРУДОУСТРОЙСТВО

В течение рабочего дня необходимо менять позу, избегая длительного статического стояния и сидения. Каждые час–полтора следует устраивать себе небольшие перерывы, во время которых можно выполнить несколько лёгких физических упражнений на растяжку мышц спины и груди, поочередно напрягая и расслабляя их на фоне спокойного глубокого дыхания через нос. В обеденный перерыв желательно несколько минут побыть на свежем воздухе.

Беременную необходимо ***освободить от ночных смен, командировок и сверхурочных работ — начиная с 4-го месяца, от работ, связанных с вредными условиями — с момента установления беременности, от тяжёлого физического труда — с 20 недель.*** Согласно законодательству, беременная должна быть своевременно переведена на лёгкий труд. Желательно, чтобы рабочий день в период беременности не превышал **6 ч**, при свободном режиме работы, не связанном со срочными заданиями. Длительность сосредоточенного наблюдения не должна превышать 25% рабочего времени.

Беременным противопоказана работа:

- связанная с подъёмом предметов весом свыше трёх килограммов;
- на жаре;
- в условиях высокой влажности;
- на высоте;
- требующая переходов по лестнице более одного пролёта чаще четырёх раз в день;
- связанная со стоянием на ногах более четырёх часов подряд;
- 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;
- в условиях значительного дефицита времени;
- связанная с воздействием неблагоприятных физических факторов (высокие и низкие температуры, электромагнитные поля, различные частоты и др.);
- связанная с воздействием химических веществ, способных оказать вредное воздействие на организм матери или плода;
- с веществами, обладающими неприятным запахом;
- с веществами, не имеющими токсической оценки;
- с возбудителями инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

Не рекомендовано работать беременным:

- имеющим в анамнезе двое или более преждевременных родов;
- при истмико-цервикальной недостаточности;
- имеющим в анамнезе самопроизвольные аборты вследствие аномалии развития матки;
- при сердечной недостаточности;
- при синдроме Марфана;
- при гемоглобинопатиях;
- при сахарном диабете, осложнённом ретинопатией или нефропатией;
- при кровотечении из половых путей в III триместре;
- после 28 недель при многоплодной беременности.

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО И РЕМОНТ

Домашней работой будущей матери заниматься можно и нужно, соблюдая условие — ***не переусердствовать***. Оказавшись дома после трудового дня, не обходимо отдохнуть лёжа в течение часа, прежде чем приступать к домашним обязанностям. Кроме того, каждые час–полтора желательно устраивать себе небольшие перерывы в занятиях. Никогда не следует отказываться от помощи близких.

Длительное нахождение на кухне, особенно маленькой по площади, при высокой температуре и влажности может способствовать расширению кровеносных сосудов, что небезопасно для беременной, так как приток крови к матке повышает её возбудимость. ***Оптимально пребывание на кухне не более двух часов, равномерно распределённых в течение дня.***

При выборе бытовой техники необходимо проверить наличие у неё гигиенического сертификата. Шум от кухонных бытовых приборов с длительностью работы не более часа не должен превышать 85 децибел, бытовой оргтехники — 75 децибел. Шить предпочтительнее на электрической, а не механической машинке.

Для ежедневной текущей уборки лучше пользоваться лёгкими портативными мини-пылесосами для горизонтальных поверхностей, оргтехники и мягкой мебели.

Влажную уборку следует проводить ***без химических моющих средств*** — ввиду своей токсичности они могут повлиять на развитие плода. Желательно использовать швабру или специальные приспособления, позволяющие избегать наклонов ниже уровня колен, что чревато преждевременным началом родовой деятельности. Для наведения лоска в труднодоступных местах лучше привлечь членов семьи.

Для беременной характерно повышенное внимания к обустройству быта, которое психологи определяют как «синдром гнездования», что зачастую сопровождается сменой дизайна жилища, его перепланировкой и ремонтными работами. При этом поездки по строительным рынкам, перестановку мебели и подъём тяжёлых предметов следует предоставить другим членам семьи или профессионалам. Ни лаком, ни красками, ни ацетоном в период проживания в доме будущей матери пахнуть не должно. Беременной не следует контактировать с органическими растворителями с момента установления беременности, а при необходимости — пользо-

ваться защитными средствами и работать в хорошо проветриваемых помещениях.

Хорошо, если в доме, расположенном рядом с шумной улицей, застеклены балконы и на окнах есть современные стеклопакеты, повышающие шумовую защиту.

Когда нет возможности оборудовать детскую комнату, место для будущего малыша следует выделить с учётом возможных сквозняков, расстояния от телевизора, наличия проводов и розеток. От ковровых покрытий на время лучше отказаться, так как комнатам будет необходима регулярная влажная уборка.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Этот период - не самое удачное время для обзаведения домашними животными.

Многие коты и кошки инфицированы токсоплазмой. При первичном попадании в организм беременной этот микроб может вызвать заболевание у матери, а также вызвать генетические дефекты и другие поражения в органах и тканях плода.

Однако, если кот у Вас в семье живет достаточно долго, вполне возможно, что Вы имеете естественную защиту от этого заболевания. Убедиться в этом можно, проверив уровень специальных защитных антител в Вашей крови (где и каким образом это можно сделать - подскажет Ваш врач). Кроме того, желательно обследовать Вашего любимца у ветеринара.

В любом случае, заниматься обслуживанием туалетной посуды кота должны не Вы, а кто-нибудь из домочадцев. Постарайтесь также не кормить кота сырым мясом и ограничить его возможности в плане ловли мышей, крыс и голубей. Нежелательно его общение с уличными собратьями.

Что же касается собак, то существует не так уж много болезней, которыми они могут заразить человека. Внимательно следя за четвероногим другом можно избежать многих опасностей. Вовремя и правильно прививайте собаку (особенно от бешенства и лептоспироза), в плане еды, прогулок, общения и прочего "сервиса" - рекомендации те же, что и для котов.

ГИГИЕНА И УХОД

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ

В период беременности целесообразно использовать зубную щётку с мягкой щетиной и зубную пасту, способствующую минерализации зубов, или детскую. Даже если состояние зубов и дёсен этого не требует, посещение стоматолога желательно в начале каждого триместра, ещё лучше — один раз в два месяца.

УХОД ЗА КОЖЕЙ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

В связи с увеличением внутрикожного кровотока и усилением кожного дыхания в период беременности возрастает нагрузка на кожу и степень кожного выделения вредных продуктов обмена веществ. Эти изменения — нормальное явление, вызванное гормональными изменениями в организме. Поэтому уход за телом и сохранение чистоты кожи лица и тела во время беременности играют важную роль, облегчая работу почек и способствуя профилактике заболеваний.

Чтобы поддержать кожу в этот период, необходимо строго следовать определённому плану по уходу за ней. С первых месяцев беременности обязательно наносите увлажняющее средство на все тело после каждого приема душа или ванны. Особенно полезно наносить средство на еще влажную кожу, так как это помогает ей удерживать больше влаги. Щедро наносите средство на особенно сухие и чувствительные участки кожи. В период беременности происходит ускоренное отшелушивание клеток эпидермиса, поэтому кожа нуждается в повышенном увлажнении. По мере роста живота уделяйте особое внимание увлажнению этого участка. Выбирайте удобную и свободную одежду, чтобы кожа дышала, - это поможет избежать появления раздражения и сыпи. Обязательно обращайтесь к лечащему врачу по всем вопросам, даже если это незначительные изменения состояния кожи.

Беременным не рекомендуют принимать ванны, особенно во второй половине беременности.

Оптимальная гигиеническая водная процедура — это тёплый душ, который можно сочетать с обмыванием и обтираниями водой комнатной температуры.

Каждый человек может индивидуально определить частоту использования геля для душа, однако для частого ежедневного использования лучше выбирать гели с содержанием увлажняющих компонентов, которые не только очищают, но и увлажняют кожу, предотвращая появление сухости. Для будущих мам это особенно актуально. Также необходимо пользоваться увлажняющими средствами после душа. Особенно полезно наносить увлажняющий крем, молочко или масло на еще влажную кожу, так как это поможет ей удержать больше влаги.

Будущие мамы могут использовать специальные косметические средства для беременных или любые косметические средства по уходу за лицом и телом, на которых не указано, что они противопоказаны при беременности. В то же время нужно быть готовым к возможному изменению типа и состояния кожи. Беременным абсолютно противопоказаны все используемые в косметологии аппаратные методики, мезотерапия, фотоэпиляция, тонизирующий и лимфодренажный виды массажа.

В этот период повышена выработка женских гормонов - эстрогенов. Под их воздействием уменьшается количество выделяемого кожного сала, и кожа становится значительно суше. Практически меняется тип кожи, а, следовательно, Вам придется скорректировать уход за ней и набор привычных косметических средств. Покупая новые косметические средства, помните, что во время беременности кожа становится чувствительнее, более подверженной раздражению и аллергии. Поэтому отдавайте предпочтение гипоаллергенным средствам и средствам тех фирм, которые Вам хорошо знакомы. Ожидание ребенка - не лучшее время для косметических экспериментов. Поэтому любые опыты с «домашней» косметикой, часто являющейся причиной аллергии, тоже советуем оставить до будущих времен.

Уход за чувствительной кожей требует особого внимания к выбору косметических средств. Если у Вас чувствительная кожа, выбирайте средства, содержащие такие успокаивающие кожу компоненты, как олива, алоэ, ромашка. Экстракт листа оливы с давних времен известен своим успокаивающим действием на кожу, он прекрасно снимает раздражение и

покраснение, а также увлажняет кожу. Очень важно использовать средства с особо мягкими формулами, которые не раздражают чувствительную кожу. Например, при разработке средств для детской кожи используются компоненты, обладающие наиболее мягким воздействием, поэтому они прекрасно подходят для чувствительной кожи взрослого.

Если, нанося увлажняющий крем утром, Вы не ощущаете сухость и стянутость кожи в течение дня, значит для Вас это оптимальная частота нанесения увлажняющих средств. Если же Ваша кожа склонна к сухости и шелушению, будет полезно увлажнять кожу два раза в день. Утром отдавайте предпочтение легким увлажняющим кремам и молочку для тела. А перед сном используйте питательные крема или детское масло, которые стимулируют обменные процессы кожи, интенсивно питают и разглаживают ее.

Для профилактики появления стрий, особенно во время интенсивного роста живота в третьем триместре, можно использовать средства, улучшающие состояние кожи, из числа косметических средств для беременных, содержащих витамины А и Е, а также вещества, улучшающие кровообращение. Отчасти предотвратить появление стрий помогают увлажняющие кремы для беременных, предназначенные для ликвидации сухости кожи.

Без использования кремов, соблюдения особого режима питания и ухода за собой растяжек во время беременности избежать достаточно сложно, скажем прямо - почти невозможно. Стрии - это абсолютно закономерный результат того, что происходит в этот период с организмом, поэтому придется смириться с тем, что опасность такая действительно есть. Растяжки внешне выглядят как шрамики, которые остаются на всю жизнь (без серьезного и своевременного косметического ухода), и плохи еще и тем, что на солнце эти области не загорают, что делает их особенно яркими дефектами кожи. Но закономерность этого процесса, непременно сопряженного с беременностью, можно попытаться избежать, используя правильное питание, полноценный косметический уход за кожей в проблемных местах с помощью крема от растяжек, который рекомендован специально для беременных женщин.

Кремы от растяжек имеют в основе компоненты, которые повышают эластичность кожи, борются за восстановление коллагеновых и эластиновых волокон, которые в этот момент рвутся, содержат регенерирующие кожные покровы ингредиенты, витамины, ненасыщенные жирные кислоты. Крем для беременных должен быть приятным на ощупь, желательно с легкой воздушной текстурой, не жирным и не липким, быстро впитывающимся и с тонким запахом, а лучше вообще без отдушек.

В кремы от растяжек часто включают масла ши, экстракты ростков пшеницы, масло рисовых отрубей, а также незаменимый для красивой кожи витамин Е. Они повышают эластичность кожи, снимают напряжение, питают и смягчают кожу, которая должна растягиваться не так сильно, и на механические процессы растяжения реагировать не так остро. Морские водоросли, которые являются частым гостем в составе крема от растяжек, улучшают кровообращение и местный обмен веществ, восстанавливая нарушенный баланс внутри эпидермиса, а также блокируя возможность дисбаланса необходимых веществ проявиться на поверхности стриями. Кроме того, есть кремы от растяжек, которые действуют как антивозрастные средства, борясь за восстановление и сохранение коллаген-эластинового каркаса, поддерживающего целостность в эпидермисе, не дающего прочным связям порваться, трансформируясь в растяжки.

Пользоваться кремом от растяжек нужно с 3 месяца беременности, втирая его в проблемные места на животе, груди и бедрах, разумеется, на чистой коже. Наносить крем лучше всего сразу после душа, когда вы немного помассируете кожу, повысив метаболизм и улучшив кровообращение. Пользоваться кремом нужно 2 раза в день, при этом не забывая регулярно проводить легкий массаж проблемных зон пощипывающими движениями.

Эффективным средством предотвращения растяжек является детское масло. Нанесенное на чистую влажную кожу, оно сохраняет до 10 раз больше влаги и делает кожу мягкой и эластичной. Сочетайте использование увлажняющих средств (лосьонов или детского масла) с массажем кожи, т.к. он улучшает микроциркуляцию крови, а значит, улучшаются обменные процессы и питание кожи.

Несомненно, питание беременной женщины отражается на состоянии ее кожи. Чтобы кожа сохраняла эластичность необходимо в течение дня выпивать около 1,5 л воды. Старайтесь употреблять как можно меньше продуктов, содержащих концентраты и консерванты. Соблюдайте натриево-калиевый баланс: меньше натрия, т.е. соли, больше калия, которого много в грушах, кураге, изюме, абрикосах. Включайте в Ваш ежедневный рацион все необходимые витамины, микроэлементы, белки и полиненасыщенные кислоты, содержащиеся в растительных маслах. Необыкновенно важны для здоровья кожи витамины А и Е. Витамин А содержится в молочных продуктах, яйцах, печени, им богаты морковь, абрикосы, красный перец. Большое количество витамина Е содержится в растительных маслах. Миндаль особенно рекомендуется употреблять в пищу беременным женщинам, т.к. он содержит большое количество полезных элементов и витаминов. В нем высокое содержание белка, витамина Е, магния, фосфора. Кроме этого миндаль богат цинком, медью, марганцем, железом, витаминами группы В.

Посещение косметического салона для женщины в этот период не противопоказано, однако оно не должно быть сопряжено с какими-либо неприятными или болевыми ощущениями. Поэтому необходимо отказаться от некоторых процедур, например пилинга, чистки, эпиляции. Сейчас во многих фитнес- и лечебных центрах разработаны специальные программы для беременных. Они включают специальную систему профилактических упражнений, коррекцию питания, элементы ухода за кожей и волосами.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

В период беременности следует регулярно делать маникюр и педикюр, иногда даже чаще, чем обычно, ввиду возможного усиления огрубения кутикулы и склонности к образованию заусенцев. **В течение первых 14 недель (период органогенеза) желательно отдать предпочтение гигиеническому маникюру, без использования лака для ногтей, в лучшем случае — с использованием лечебной основы. В течение всего периода беременности для снятия лака следует пользоваться жидкостью, не содержащей ацетона.**

Противопоказано наращивание ногтей с использованием кислотного праймера. Безопасность использования геля для наращивания ногтей у беременных не изучена.

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Рекомендовано ежедневное их обмывание водой комнатной температуры с детским мылом и обтирание жёстким полотенцем. Показано ***ношение бюстгалтеров из льняной или хлопчатобумажной ткани***. Накануне родов в бюстгалтер можно вкладывать крахмаленную ткань, которая будет способствовать раздражению и формированию сосков. При сухой коже за 2–3 нед до родов следует ежедневно смазывать кожу молочных желёз, включая ареолы, нейтральным или детским кремом. Существует мнение о полезности воздушных ванн области груди, которые проводят по 10–15 мин несколько раз в день.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА И ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

В период беременности необходимо производить туалет половых органов с детским мылом два раза в сутки, а также после каждого эпизода мочеиспускания и дефекации. Половая область должна быть сухой и чистой.

Для беременных характерно учащение мочеиспускания, особенно в начале беременности и перед родами.

Спринцевания влагалища с гигиенической целью противопоказаны, так как доказано их негативное влияние на состояние биоценоза влагалища.

Нижнее бельё должно быть выполнено только из натуральной ткани, предпочтительно хлопчатобумажной.

Рекомендации в отношении физической близости при беременности учитывают наличие у будущей матери медицинских противопоказаний. Согласно мнению международных экспертов, ***сексуальное воздержание показано при наличии у беременной:***

- повторных выкидышей в анамнезе;
- угрозы прерывания данной беременности;
- кровянистых выделений из половых путей;
- низкого расположения или предлежания плаценты;

- истмико-цервикальной недостаточности;
- разрыва плодных оболочек;
- преждевременных родов в анамнезе;
- многоплодной беременности (после 20 недель).

При отсутствии противопоказаний и нормальном течении беременности половая жизнь вполне допустима, но ограничена необходимостью **избегать чрезмерного давления на живот (после 12 недель беременности)**, а также **ограничить глубину проникновения полового члена во влагалище**. В связи с этим по мере увеличения срока беременности следует рекомендовать соответствующее изменение позиции партнёров.

При наличии индивидуального риска инфекций передающихся половым путем при любых сексуальных контактах рекомендовано использование презерватива.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Табакокурение абсолютно противопоказано. Чем больше сигарет в сутки выкуривает беременная, тем выше риск для плода и новорождённого. Доказано повышение у курящих матерей риска самопроизвольного аборта, предлежания и преждевременной отслойки плаценты, дородового излития вод, задержки развития плода и синдрома внезапной детской смерти, а также увеличение уровня перинатальной смертности в среднем на 27%, а при потреблении более 20 сигарет в сутки — на 35%.

Поскольку большинство курящих не представляют себе тяжести последствий, важно как можно раньше информировать будущую мать о необходимости **бросить курить или сократить количество выкуриваемых сигарет до 2–3 в сутки**. Идеально прекращение курения на преконцепционном этапе за 4–6 циклов до зачатия.

Наркотические вещества категорически недопустимы в период беременности. Их потребление высоко коррелирует с развитием патологии плаценты и плацентарного комплекса. Это повышает риск самопроизвольного аборта, дородового излития вод, преждевременных родов, внутриутробной гипоксии и недостаточности питания плода, вплоть до его антенатальной гибели, а также сопровождается развитием наркотической интоксикации и абстинентного синдрома у новорождённого, синдрома внезапной детской смерти, нарушений физического и умственного развития ребёнка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

В фазе органогенеза (до 14 недель) для предупреждения аномалий развития нервной трубки и врождённого кретинизма необходимо стремиться к воздержанию от употребления любых лекарственных средств. Исключение составляют фолиевая кислота в дозе не менее 4 мг в сутки и калия йодид 200 мг в сутки. Их приём необходимо начать как можно раньше, в идеале — с момента принятия решения о зачатии, в худшем случае — с момента установления факта беременности.

Здоровым женщинам на протяжении всего периода следует избегать любых лекарственных препаратов, кроме простейших безрецептурных средств, соответствующих группе А перечня *FDA (Food and Drug Administration)*. При этом самой женщине при обращении за медицинской помощью следует уведомить медицинского работника или врача любой специальности о вероятности или наличии беременности, особенно в ранние сроки.

Беременным, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо вместе с лечащим врачом так подготовиться к беременности, чтобы иметь возможность снизить приём препаратов в ранние сроки до минимума или временно отказаться от них. **Необходимость приёма лекарственных средств в период беременности контролирует лечащий врач.**

Вопрос о приёме витаминов, специально разработанных для беременных, в настоящее время остаётся открытым. Доказательств необходимости их приёма с уровнем доказательности А в настоящее время нет. Однако в разрезе ситуации, характерной для популяции российских женщин начала XXI в, приём поливитаминовых и минеральных комплексов, разработанных специально для беременных, сохраняет свою актуальность у женщин, не имеющих возможности адекватно питаться, либо имеющих подтверждённый дефицит конкретных нутриентов. Возмещение последних предпочтительнее проводить монопрепаратами.

Поливитаминовые комплексы, предназначенные для других групп населения, в том числе детям, беременным в любом случае противопоказаны.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

Значение полноценного питания беременной для нормального развития плода доказано многочисленными клиническими и экспериментальными исследованиями. Средняя масса тела новорожденного в развивающихся странах ниже таковой у новорожденных развитых стран. Недостаточное питание матери оказывает отрицательное влияние не только на массу, но и на длину тела плода. На фоне недостаточного питания значительно увеличивается вероятность возникновения анемии во время беременности.

Для нормального развития плода и новорожденного важен не только количественный но и качественный состав пищи.

При беременности возникает потребность в дополнительном количестве белка, необходимого для роста матки и плода. В рационе беременной должно быть не менее 60% белков животного происхождения, из них 30% белков мяса и рыбы, до 25% - молока и его продуктов и до 5% - яиц. Из продуктов, содержащих полноценные белки, рекомендуются молоко, простокваша, кефир, нежирный творог, неострый сыр. Эти продукты содержат не только полноценные легкоусвояемые белки, но и незаменимые аминокислоты и соли кальция в оптимальных соотношениях.

Рыбу и мясо лучше использовать в отварном виде, особенно во второй половине беременности. Следует отказаться от рыбных, мясных и грибных бульонов, подлив, которые богаты экстрактивными веществами (раздражают слизистую желудка, отягощают работу печени и почек). Рекомендуется готовить овощные, молочные или фруктовые супы.

Основным видом животного жира, который следует употреблять беременной женщине, является свежее коровье масло. Количество сливочного масла в рационе не должно превышать 25-30 г/сут. Необходимо также ежедневно употреблять 25-30 г растительных масел, которые содержат витамин Е, необходимый для нормального течения беременности. Из растительных масел рекомендуется подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.

Источниками углеводов в рационе беременной должны быть в основном продукты, содержащие пищевые волокна: хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, способствующие улучшению функции кишечника и содержащие важные для матери и плода минеральные соли и витамины, а также крупы: гречневая овсяная и других злаковых культур.

Если во время беременности в рационе питания женщины содержится недостаточно свежих фруктов и овощей, следует использовать яблочный, сливовый, томатный соки, мороженые фрукты. Не рекомендуются настои из ягод и фруктов, заготовленные в домашних условиях, поскольку во время брожения в них образуется алкоголь, который категорически противопоказан женщине во время беременности.

Общее количество сахара не должно превышать 40-50 г/сут. Начиная со второго триместра беременности следует ограничить потребление кондитерских изделий, варенья, конфет, поскольку они способствуют увеличению массы тела беременной и плода.

Суточная потребность организма в жидкости составляет около 35 г на 1 кг массы тела, т.е. при массе 60 кг – **около 2 литров**. Значительная часть этого количества содержится в пищевых продуктах.

Витамины и минералы:

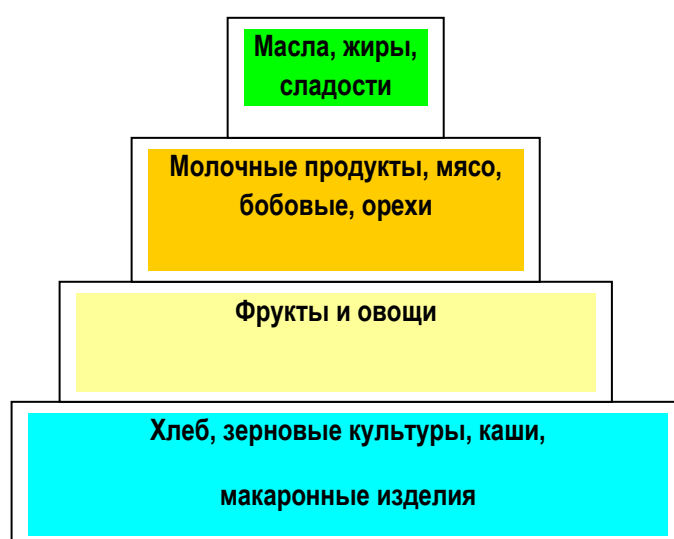
Витамин	В чем содержится?
<i>B₁</i>	<i>Хлебные продукты, изделия из муки грубого помола, крупы, дрожжи, бобовые культуры, мясо, печень</i>
<i>B₂</i>	<i>Молоко, творог, яйца, печень, мясо, дрожжи</i>
<i>РР</i>	<i>Дрожжи, орехи, бобовые растения, зерновые продукты, картофель, говяжья печень, говядина, телятина, яйца</i>
<i>B₅</i>	<i>Дрожжи, печень, отруби</i>
<i>B₆</i>	<i>Дрожжи, бобы, почки, говядина, яичный желток, молоко</i>
<i>B₁₂</i>	<i>Говяжья печень, почки, сердце, желток яйца, мясо, сыр</i>
<i>Фолиевая кислота</i>	<i>Дрожжи, бобы, говяжья печень, листовые овощи</i>
<i>С</i>	<i>Черная смородина, ягоды красного шиповника, клубника, зеленый лук, цветная и белокачанная капуста, помидоры, шпинат, укроп, петрушка и другие овощи и фрукты</i>
<i>Р</i>	<i>Черная смородина, апельсины, лимоны, виноград, шиповник, салат, петрушка</i>
<i>А</i>	<i>Печень (особенно морских рыб и животных), яйца, сливочное масло, молоко, морковь</i>
<i>Д</i>	<i>Сливочное масло, яичный желток, печень говяжья и тресковая</i>
<i>Е</i>	<i>Гречневая и овсяная крупы, прорастающие злаковые культуры, зеленые бобы, зеленый горох, пшеница, кукуруза, овес, салат, печень, почки, растительные масла</i>

Кальций	<i>Молоко и молочные продукты (творог, сыр), яичные желтки, ржаной хлеб</i>
Фосфор	<i>Сыр, творог, молоко, орехи, хлеб, мясо, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа</i>
Магний	<i>Хлеб из муки грубого помола, крупы гречневая и овсяная, фасоль, сухой горох</i>
Железо	<i>Мясо (телятина), печень, яблоки, салат, шпинат, чернослив, гречневая и овсяная крупа, ржаной хлеб</i>
Медь	<i>Орехи, зерновые и бобовые культуры</i>
Калий	<i>Яблоки, сливы, абрикосы, персики, шелковица, крыжовник, черника, курага, изюм, печеный картофель, овсяная крупа</i>

Важно правильно распределить пищевые продукты в течение суток. Мясо, рыба, крупы должны входить в дневные приемы пищи (завтрак и обед). За ужином следует употреблять молочно-растительные блюда. Обильный прием пищи в вечернее время отрицательно сказывается на здоровье беременной, нарушает нормальный сон и отдых.

Употребляемая пища должна быть свежей, хорошо приготовленной, вкусной и не очень горячей. Если пища долго сохраняется, а потом подогревается, она теряет не только вкусовые качества, но и большое количество витаминов. Так, при тепловой кулинарной обработке пищи, особенно при жарении и варке, витамин С разрушается на 30-90%.

По структуре Ваше питание должно напоминать «ПИРАМИДУ»:



Примерное меню, рекомендуемое во второй половине беременности:

Первый завтрак:

Гуляш – 120 г с картофельным пюре – 200 г, или рыба отварная – 120 г с отварным картофелем – 80 г, или яйцо – 1 шт, и салат из свежей капусты – 100 г. Творожное суфле – 150 г. Молоко, простокваша или чай – 200 г.

Второй завтрак:

Омлет белковый – 60 г со сметаной – 15 г и сок фруктовый – 200 г, или каша гречневая – 200 г, молоко – 200 г и ягоды – 300 г.

Обед:

Суп гороховый с мясным фаршем – 300 г, или борщ украинский с мясным фаршем и сметаной – 300 г, или уха – 300 г. Овощное рагу – 80 г с отварной рыбой – 100 г, или курица отварная – 100 г с овощным салатом – 100 г, или язык отварной – 100 г с овсяной кашей – 200 г. Компот, мусс клюквенный – 200 г. Фрукты, ягоды – 200 г.

Полдник:

Фрукты или ягоды или отвар шиповника – 200 г и творог нежирный – 120 г. Булочка – 75 г.

Ужин:

Творожное суфле – 170 г или рыба отварная – 100 г и тушеная капуста – 200 г. Чай – 200 г.

Перед сном:

Кефир – 200 г.

***Какие «природные неудобства» я могу ощущать
во время беременности?***

- Частое мочеиспускание, особенно в первые три месяца и в последние три месяца.
- Утомляемость, особенно в первые три месяца. Вам следует больше отдыхать, употреблять здоровую пищу и выполнять легкие физические упражнения. Это даст Вам возможность меньше ощущать усталость.
- Тошнота утром или в другое время суток часто проходит после первых трех месяцев. Постарайтесь с самого утра лежа принять пищу в холодном виде и съесть сухое печенье или кусочек хлеба. Избегайте острой и жирной пищи. Ешьте понемногу, но часто.
- На пятом месяце беременности может появиться изжога. Для того, чтобы ее избежать, принимайте пищу часто – маленькими порциями. Постарайтесь не употреблять жирную и острую пищу, кофе и газированные напитки, содержащие кофеин. Не ложитесь и не наклоняйтесь сразу после приема пищи. Старайтесь уснуть, подложив под голову дополнительную подушку. Если изжога не прошла – выпейте немного молока, кефира или йогурта. Если изжога не исчезает – обратитесь за рекомендацией к Вашему доктору.
- Во время беременности могут возникать запоры. Выпивайте, по меньшей мере, восемь стаканов жидкости (желательно воды) в день и ешьте пищу, богатую клетчаткой, например: зеленые овощи, хлеб с отрубями.
- Могут отекать голени и ступни. Ложите ноги на возвышение несколько раз в день, спите на боку, чтобы уменьшить отечность.
- В последние три-четыре месяца может появиться боль в пояснице. Носите туфли без каблуков, старайтесь не поднимать тяжелые предметы; если все-таки поднимать приходится, приседайте, а не сгибайте спину.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, ПРИ ПОЯВЛЕНИИ КОТОРЫХ Я ДОЛЖНА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- Вагинальное кровотечение
- Выделение жидкости из влагалища
- Постоянная или преходящая головная боль, нарушение зрения с появлением пятен и вспышек в глазах
- Внезапное появление отеков на руках и лице
- Озноб с повышением температуры до 38⁰С и больше
- Сильная боль и жжение во влагалище, или усиливающиеся вагинальные выделения
- Боль и жжение при мочеиспускании
- Боли в животе
- Тошнота, рвота, понос
- Более 5-6 схваток (болезненные, ритмические сокращения матки) в течение часа
- После 28 недель беременности, если Ваш ребенок делает меньше 10 движений в течение 12 часов

Ожидание ребенка – длительный процесс. Иногда кажется, что пройдет целая вечность до тех пор, пока Вы возьмете на руки своего ребенка. Именно в этот период ожидания следует задуматься о будущем своей семьи!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Кулаков В.И. и др. Руководство по амбулаторнополиклинической помощи в акушерстве и гинекологии / Кулаков В.И., Прилепская В.Н., Радзинский В.Е. — М.: ГЭОТАРМедиа, 2006. — 1056 с.

Руководство Дьюхерста по акушерству и гинекологии для последипломного обучения / Под ред. Ч.Р. Уитфилда. — М.: Медицина, 2003. — 808 с.

Нисвандер К., Эванс А. Акушерство: справочник Калифорнийского университета. — М.: Практика, 1999. — 702 с.

Хеффнер Л. Половая система в норме и патологии: Пер. с англ. Гунина А.Г. — М.: ГЭОТАРМедиа, 2003. — 128 с.

Айламазян Э.К. Акушерство: учебник для медицинских вузов. — 6е изд., испр. и доп. — СПб.: СпецЛит, 2007. — 528 с.

Дуда В.И. и др. Акушерство / Дуда В.И., Дуда Вл.И., Дуда И.В. — М.: Высш. шк., 2004. — 639__

Самборская Е.П. Основы лечебного питания беременных / Киев «Здоровья», 1989. — 144

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, ПРИ ПОЯВЛЕНИИ КОТОРЫХ Я ДОЛЖНА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

- Вагинальное кровотечение
- Выделение жидкости из влагалища
- Постоянная или преходящая головная боль, нарушение зрения с появлением пятен и вспышек в глазах
- Внезапное появление отеков на руках и лице
- Озноб с повышением температуры до 38⁰С и больше
- Сильная боль и жжение во влагалище, или усиливающиеся вагинальные выделения
- Боль и жжение при мочеиспускании
- Боли в животе
- Тошнота, рвота, понос
- Более 5-6 схваток (болезненные, ритмические сокращения матки) в течение часа
- После 28 недель беременности, если Ваш ребенок делает меньше 10 движений в течение 12 часов