

Режим дня и другие советы беременным женщинам.

Беременность – физиологическое явление. Однако не всегда она протекает нормально. Будущей матери необходимо находиться под наблюдением врача, следовать всем его советам.

Режим труда и отдыха. В первой половине беременности женщина может выполнять обычную ежедневную работу, как на производстве, так и дома. Однако во избежание истощения центральной нервной системы и нарушения сна не следует переутомляться.

Тяжелый физический труд, переноска тяжестей, работа в горячих цехах на заводе, длительное охлаждение, работа, связанная с сильным сотрясением тела, – все это вредно для беременных. Противопоказаны также ночные работы, что предусмотрено нашим Кодексом законов о труде.

После обычного дневного труда рекомендуется отдых и сон в течение 1 ч. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 8 – 9 ч. Очень полезна за 1 ч перед сном прогулка на свежем воздухе.

Перед сном не следует плотно есть. Комнату, где спит беременная, нужно хорошо проветривать, температура в ней не должна быть выше 18 – 19 °С.

На весь период беременности запрещается употреблять кофе, крепкий чай и алкогольные напитки.

У беременной женщины повышена потребность в кислороде. Поэтому необходимо ежедневно 2 – 3 ч проводить на свежем воздухе.

Большое значение имеет активный режим, который подготавливает организм беременной к физическим нагрузкам. Основные элементы активного режима – физические упражнения в сочетании с естественными природными факторами (солнце, воздух, вода). У женщин, постоянно занимающихся физкультурой, роды протекают значительно легче и быстрее.

Беременным запрещаются спортивные занятия, требующие большого физического и нервного напряжения: катание на коньках, лыжах, гребля, верховая езда и езда на велосипеде.

Помимо ежедневной прогулки на свежем воздухе, беременная женщина может посещать различные общественные места (магазины, городские парки), культурные заведения (кино, театр, выставки и др.), продолжая полноценно отдыхать, общаться с друзьями, вести интересный образ жизни, чтобы беременность не показалась ей скучным и однообразным времяпрепровождением.

В течение всего дня беременная женщина может заниматься любыми привычными, и для нее домашними делами: гладить постиранное белье, готовить еду, наводить порядок в шкафах и т. д. Благодаря большому количеству свободного времени каждая женщина может заняться всем, чем угодно: спокойно в тишине почитать книгу, журнал, посмотреть телевизор, послушать любимую музыку, поболтать с подругой, повышивать и т. д.

Питание

Завтрак во время беременности должен быть правильным, что позволит избежать многих традиционных проблем.

Кстати, http://www.roditeli.ua/pregnancy/all_about_pregnancy/toxicoz токсикоз часто может быть предупрежден именно с помощью правильного завтрака. Не стоит бежать на кухню, резко поднявшись с кровати, а лучше подождать первый завтрак в постели. Попросите мужа или родственника сделать вам такое одолжение. Кушать нужно небольшими порциями. При токсикозе стоит воздержаться от мясомолочной продукции. Кисломолочные продукты могут оставаться допустимы. Основное правило первого завтрака - легкая усвояемость продуктов. Это могут быть: детский творожок, банан, мюсли, каши, овсяные хлопья. Второй завтрак для беременных первого триместра может включать более основательные блюда: салат с вареной куриной грудкой; яичницу.

Не менее значимую роль, чем завтрак, играет обед беременной женщины. Обед будущей матери должен приходиться на 13—14 ч дня (не позже). Стереотипное мнение, что обед должен быть долгим и сопровождаться обильным принятием пищи — неверное. Напротив, обед должен быть легким и максимально полезным (питательным), для того чтобы после него будущая мать не ощущала тяжести в животе и смогла спокойно отдохнуть (поспать) днем (это важно после 30 нед беременности). Во время трапезы беременной нужно контролировать свой аппетит и не переедать.

Через 2 ч после обеда (15.30—16 ч дня) ежедневно каждой будущей матери разумно устраивать легкий полдник, состоящий из стакана сока, тарелочки творога или фруктов.

На 18—19 ч вечера приходится ужин. Устраивать ужин позже 19 ч вечера не стоит, поскольку пища должна успеть перевариться до сна, дабы не заставлять работать ночью и без того перегруженные органы (желудок, почки, мочевой пузырь). На протяжении всего срока беременности ужин женщины должен быть максимально полноценным и питательным, чтобы она не ощутила внезапного голода ночью и не нарушала здоровый сон принятием пищи. За 1—2 ч до сна беременной рекомендуется принять стакан кефира или ягодного компота (для улучшения работы желудка).

У многих беременных женщин обычно наблюдается повышенный аппетит. Нет ничего запретного в том, что женщина в течение дня будет съедать то яблоко или грушу (или тарелку ягод), то выпивать стакан напитка (сока, компота, кефира, молока). Но следует иметь в виду, что такой дополнительный прием пищи должен проводиться не более чем через каждые 2—3 ч, и важно, чтобы это были не бутерброды с колбасой и не сдобные булочки с чаем.

Как правило, во время **беременности у многих женщин развивается склонность к запорам**, которая прогрессивно нарастает с увеличением срока. Чтобы обеспечить нормальную работу кишечника, здоровой беременной рекомендуется употреблять больше грубой пищи, обогащенной клетчаткой. Правильное, разнообразное питание позволяет избежать запоров, вздутия живота (а вместе с этим вредных отравлений), в результате чего желудок не давит на матку и плод полноценно развивается.

Кишечник беременной должен освобождаться в определенные часы, лучше всего — по утрам и желателно — вечером. При соблюдении необходимой диеты и режима питания кишечник беременной обычно действует самостоятельно. В тех случаях, когда его деятельность нарушается, беременной необходимо обратиться к врачу за советом, какие именно средства следует применять от запора.

О личной гигиене. Беременная женщина должна ежедневно принимать теплый душ (уделяя особое внимание чистоте молочных желез и промежности), насухо вытираясь после него мохнатым или жестким полотенцем. От принятия ванны в период беременности лучше отказаться, равно как и от мытья в бане, так как подобное мероприятие может спровоцировать выкидыш. Лучше всего пользоваться душем при температуре 35—40 °С. Общая продолжительность мытья не должна превышать 15—20 мин. Что касается купания в водоемах (море), то они не противопоказаны в том случае, если **беременность протекает без осложнений и если водоем экологически чист**. В противном случае от купания следует воздержаться — либо заменить его на плавание в закрытом бассейне.

Половая жизнь во время беременности должна быть сведена до минимума. Половой акт вызывает резкий прилив крови к половым органам, в результате плодное яйцо может отслоиться от стенки матки, возможны кровотечения и выкидыш. В первые два месяца беременности, когда плодное яйцо еще слабо прикреплено к стенке матки, половые сношения категорически запрещаются. Они также опасны в последние два месяца беременности, так как может наступить раннее отхождение околоплодных вод и возникнуть опасность проникновения микробов в половые органы женщины. Все это может привести к преждевременным родам и послеродовым заболеваниям.

В случае угрозы выкидыша половая жизнь запрещена!!!

Одежда беременной должна быть чистой и свободной. Ни в коем случае нельзя пользоваться тугими бюстгалтерами, стягивающими поясами, трико с тугой резинкой, обувью на высоком каблуке. Во второй половине беременности рекомендуется, особенно беременным повторно, носить бандаж, который предупреждает чрезмерное растяжение брюшной стенки. Его полагается надевать утром в лежачем положении, а на ночь снимать.

Гигиена беременной категорически не допускает курения и употребления алкогольных напитков – пива, вина, водки.

Волнующий вопрос среди будущих мам-« Можно ли красить волосы?»

Окрашивание волос в первом триместре беременности (до 12 недель) следует исключить. Причина в том, что в первые 12-13 недель беременности происходит колоссальный этап в развитии ребенка. Идет закладка и формирование всех органов и систем, и любые воздействия на организм матери-будь то инфекции либо другие вредные воздействия, в том числе химические реагенты, входящие в состав красок (аммиак, тяжелые металлы) могут привести к изменениям в органах ребенка и формированию пороков развития.

В случаях, когда беременная женщина после 12-13 недель беременности все-таки не хочет отказываться от окрашивания волос, она должна при выборе краски внимательно знакомиться с ее составом и отдавать предпочтение растительным краскам.

Актуальным вопросом в наше время является: работа на компьютере и беременность.

Во время беременности будущей маме необходимо как можно ответственнее относиться к собственному здоровью и помнить какие негативные последствия возможны при **длительной работе** за компьютером, **длительном использовании** мобильных телефонов. Прежде всего необходимо отметить, что при длительной работе (6-8 час. в день) за компьютером глаза испытывают дополнительную нагрузку. В то же время при беременности происходят некоторые изменения в функционировании зрительного аппарата. Сочетание этих факторов может привести к прогрессированию близорукости. В процессе длительной работы

за компьютером происходит застой крови в органах малого таза, в том числе и матке .что снижает скорость обмена веществ .Плод испытывает состояние гипоксии, что негативно сказывается на его развитии. У беременной женщины, проводящей много времени за компьютером в несколько раз увеличивается риск возникновения геморроя, а вследствие неудобного положения усиливается нагрузка на позвоночник, что приводит к появлению болей в спине. Следует также помнить о негативном воздействии электромагнитного излучения от компьютеров, мобильных телефонов, что может привести к появлению головных болей, усилению нервного и психического напряжения, возникновению чувства дискомфорта и усталости.

Хотя беременность и компьютер –не очень благоприятное сочетание, но при условии соблюдения определенных правил ,можно минимизировать возможный вред, не отказываясь от современной техники.

Музыкотерапия при беременности.

Еще Аристотель говорил о том, что музыка участвует в формировании характера. Прослушивание классической музыки положительно сказывается на здоровье будущего малыша. Последние исследования показывают, что музыку можно использовать для лечения депрессии во время беременности, избавления от стрессов. Уже с пятого месяца плод способен различить звуки, темп музыки и громкость и по состоянию плода мамочка может понять нравятся ему эти звуки или нет. Американские ученые выявили взаимосвязь между прослушиванием произведений Моцарта и повышением коэффициента IQ. Таким образом, 10 минут музыки этого композитора увеличивает показатель интеллекта на 8-9 единиц. Кстати говоря, в этом эксперименте участвовали не только любители классической музыки, были и испытуемые, которым Моцарт безразличен.

Вообще, у каждой женщины имеются свои привязанности к музыке. Можно слушать любое направление, единственное от чего необходимо отказаться –это тяжелый рок и металл. Такие звуки отрицательно воздействуют на нервную систему будущего ребенка и его психоэмоциональное здоровье.

Специализированная литература для беременных.

На сегодняшний день специализированных изданий (журналов, книг, руководств) для будущих мамочек бесчисленное количество.Нельзя не упомянуть книги Сергея Зайцева, дающие прекрасные советы о воспитании деток с самого рождения. Преимуществом его произведений является то, что они написаны на максимально простом и понятном языке для читателей, при этом содержат полезные советы о беременности, родах и уходе за ребенком. За последние несколько лет настоящим хитом стала книга Е. Комаровского «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников».Хорошие отзывы и о книге Уильяма и Марты Сирс «В ожидании малыша». Там рассказывается, как нужно себя вести в ожидании прибавления. Особенно будет полезно почитать эту книгу будущим отцам. Книга «Роды без страха» автора ГрентлиДик-Рида понравится всем, поскольку она подробно и понятно повествует о том, что роды смогут пройти практически безболезненно, но при должной физической подготовке в период беременности. Здесь рассказывается, как правильно дышать и суметь расслабиться, а также психологически настроиться на роды.

Подводя итог, хочу сказать, что беременность, рождение и воспитания деток — это самое удивительное время в жизни родителей. Удачи вам, дорогие мамы и папы!