

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Гигиена беременности.....	4
1.1 Основные термины и понятия.....	4
1.2 Правила личной гигиены.....	4
1.3 Правильное питание беременной женщины.....	8
Вывод по 1 главе.....	12
ГЛАВА 2. физическая нагрузка и уход.....	14
2.1 Физическая нагрузка.....	14
1.2. Сон.....	16
1.3. Лекарственные средства.....	18
1.4. Алкоголь и никотин.....	20
1.5. Уход за зубами.....	21
1.6. Одежда и обувь.....	22
Вывод по 2 главе.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	24

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время вопросы планирования семьи и репродуктивного здоровья человека в нашей стране стоят очень остро.

По последним данным, в России не столько упала рождаемость, сколько сильно повысилась и продолжает оставаться на очень высоком уровне смертность. Рождаемость в России составляет 12 на одну тысячу человек. За последние годы ситуация несколько улучшилась, что связано с проведением государством активной демографической политики.

Наиболее важными условиями, для повышения рождаемости в стране, являются пропаганда здорового образа жизни, правил планирования семьи, репродуктивного здоровья в семье, обучение беременных правильной гигиене беременности и, безусловно, профилактика аборт.

Цель исследования: Выявить основные правила и особенности гигиены беременности. Систематизировать профилактические мероприятия, для предупреждения абортов.

Объект исследования: Научная литература, электронные источники в сети Интернет.

Предмет исследования: Гигиена беременной женщины.

Задачи:

- 1) Проанализировать научную литературу и электронные источники;
- 2) Выявить основные правила гигиены беременной женщины;
- 3) Рассмотреть основные факторы влияющие на ход беременности

ГЛАВА 1. ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОСТИ

1.1 Основные термины и понятия

Беременность (от лат. «*graviditas*») — физиологический процесс развития в женском организме оплодотворенной яйцеклетки, в результате которого формируется плод, способный к внеутробному существованию.

Продолжается в среднем 280 дней (40 нед., 10 акушерских, или 9 календарных, месяцев), считая от первого дня последней менструации, и завершается родами.

Личная гигиена беременной женщины заключается в соблюдении простых, но обязательных правил, что обуславливает укрепление и сохранение здоровья не только будущей мамы, но и ее малыша.

Гигиена человека является залогом хорошего самочувствия и здоровья. Особую роль гигиена играет и в период беременности женщины, ведь именно в это время в женском организме происходят различные изменения, которые, в первую очередь, связаны с гормональной перестройкой. Именно поэтому уже с первого триместра будущая мама может заметить, как изменилось ее тело, ногти, волосы, кожа и слизистые оболочки.

Итак, особого внимания требует соблюдение правил личной гигиены, сбалансированного питания и определённого режима труда и отдыха.

1.2 Правила личной гигиены

Кожа, как известно, принимает участие в поглощении кислорода и выделении углекислоты, в тепловой регуляции, защищает наше тело от вредных влияний внешней среды, от проникновения в организм болезненных микроорганизмов. Содержание кожи в чистоте значительно облегчает работу почек, что, во время беременности, является важным аспектом нормального течения беременности.

Если беременна женщина не будет следить за чистотой кожи – это неизбежно скажется на ее общем состоянии. Кроме того, на загрязненной, неухоженной коже могут легко образовываться опрелости, гнойнички, что представляет же серьезную опасность.

При беременности наблюдается усиленное действие потовых и сальных желёз. Мыть всё тело горячей водой с мылом в это время надо очень тщательно. В жаркое время года, когда кожа быстрее загрязняется, необходимо мыться чаще.

Важно, что бани и ванны лучше исключить, так как в этом случае может быть не только угроза прерывания беременности, но и возможно попадание грязной воды во влагалище, что также может привести к инфицированию и серьёзным нарушениям.

Некоторые врачи советуют проводить обтирание холодной водой во время беременности, однако это рекомендовано только тем женщинам, которые ранее занимались такими процедурами, ведь в противном случае они ведут к расстройству нервной системы.

Беременная должна коротко подстригать ногти, чтобы под ними не скапливалась грязь. Длинными ногтями женщина легко может поцарапать кожу, что всегда сопряжено с возможностью занесения инфекции.

Во время беременности необходим особо тщательный уход за полостью рта. Утром и перед сном зубы следует чистить щеткой с зубной пастой; помимо этого, нужно полоскать рот после еды, чтобы удалить застрявшие между зубами остатки пищи. Беременная женщина должна регулярно посещать зубного врача, начиная с первых месяцев беременности. Больные зубы надо лечить, а испорченные – удалять.

Распространенное мнение, что лечение во время беременности больных зубов может способствовать наступлению выкидыша или преждевременных родов, неверно. Будущая мама должна особенно тщательно соблюдать гигиену наружных половых органов, ведь практически у всех беременных увеличиваются выделения из влагалища.

Такие процедуры, как бритье и обмывание таких зон ежедневно теплой водой. Это требуется для того, чтобы избежать скопления в таких местах грибков и бактерий, которые могут вызывать не только неприятный запах, но и прочий дискомфорт. Неопрятное содержание наружных половых органов может способствовать возникновению в дальнейшем послеродовых заболеваний.

Подмывание должно стать для каждой женщины, а тем более для беременной, обязательным ежедневным гигиеническим навыком.

Подмываться рекомендуется 2 раза в день – утром и вечером – теплой кипяченой водой с мылом. Перед подмыванием, а также после него надо тщательно вымыть руки. Подмывание надо производить движением руки спереди назад, чтобы не занести инфекцию из прямой кишки во влагалище. Для такого туалета должно быть выделено отдельное полотенце.

Исключительно большое значение в развитии грудных желез во время беременности и в выделении молока после родов играет уход за грудными железами.

Основным правилом ухода за грудными железами во время беременности является содержание их в безукоризненной чистоте. Несоблюдение этого ведет к опрелости и раздражению кожи под грудными железами и вокруг сосков.

Развивающиеся в течение беременности дольки грудных желез выделяют молозиво, капельки которого иногда непроизвольно вытекают наружу. Задерживаясь на самом соске или у его основания, они образуют корочки, под которыми легко могут возникнуть небольшие трещины, через которые в организм матери могут проникнуть болезнетворные микробы, вызывающие воспаление молочной железы – заболевание, называемое мастит. Это нарушает нормальное вскармливание ребенка: оно становится болезненным, иногда затруднительным, тяжело отражается на общем состоянии матери. Подготавливать соски надо способом, рекомендованным врачом. Целесообразно ежедневно омывать молочные железы (и соски)

теплой водой с мылом с последующим обтиранием их досуха махровым полотенцем.

Одежда и белье беременной должны быть свободными, не стягивать молочные железы и живот и препятствовать их нормальному развитию, поэтому пользоваться лифчиками, которые женщина носила до беременности, уже не представляется возможным, особенно к концу беременности. Правильный лифчик должен быть удобным, иметь широкий пояс, а также широкие бретельки, не травмирующие кожу плеч.

К середине беременности матка по мере своего увеличения начинает оказывать давление на переднюю брюшную стенку. С этого времени беременной рекомендуют носить бандаж. Если бандаж надет правильно, женщина чувствует себя в нем комфортно.

С развитием беременности, у женщин несколько меняется походка, поэтому обувь должна быть свободной на широком, низком каблуке. Это делает её походку более устойчивой.

Иногда беременные женщины отмечают, что половая жизнь ухудшает их общее состояние, вызывает чувство слабости, головную боль, увеличивает склонность к тошноте и т.д. В этих случаях должно соблюдаться хотя бы временное воздержание от половой жизни.

За 2 месяца до родов половую жизнь надо совершенно прекратить из опасения преждевременных родов и тяжелых заболеваний, вызываемых микробами, которые могут быть занесены во влагалище во время полового акта. У женщин, не выполняющих этих указаний, иногда наблюдается преждевременное отхождение околоплодных вод и несвоевременное наступление родовой деятельности, осложнения при родах, послеродовые заболевания.

1.3 Правильное питание беременной женщины

Правильное питание является одним из важнейших условий благоприятного течения и исхода беременности и родов.

Во время беременности в организме происходит перестройка обменных процессов, поэтому особое внимание следует уделять рациональному питанию.

В организме происходит процесс «уживания» с новым состоянием, с развитием внутри беременной еще одного живого человечка. Необходимо помогать этому процессу.

Основные рекомендации по правильному питанию для беременной женщины:

- Питаться необходимо дробно, понемногу, 5 – 6 раз в день;
- Если тошнота беспокоит по утрам, то 1-й маленький завтрак следует провести в постели;
- Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин;
- Чтобы справиться с изжогой, надо есть понемногу. После еды обязательно походить и не садиться;
- Большую роль в организме беременной играет печень. Она помогает выводить вредные вещества в 2-х «государствах», поэтому, чтобы печень справилась не нужно нагружать ее сверх меры, употребляя «тяжелую» пищу;
- Не рекомендуется есть жареную, жирную и острую пищу;
- При запорах надо включить в меню продукты, стимулирующие перистальтику кишечника. Например, хлеб грубого помола с отрубями, ржаные хлебцы, каши из цельных круп, чернослив, инжир, курага, а также блюда и свеклы и кисломолочные биопродукты;
- Беременной следует ежедневно употреблять в пищу 400–500 миллилитров молока (считая и молочнокислые продукты);
- Ужинать не позже, чем за 1-2 часа до сна;

Большое значение для беременной и плода имеют витамины. В настоящее время насчитывается несколько десятков различных витаминов (их обозначают буквами латинского алфавита). Витамины играют большую роль во всех важнейших процессах организма и, в частности, в усвоении пищи и обмене веществ. При недостатке в пище витаминов наблюдается ухудшение общего состояния, появляется слабость, раздражительность, головная боль, снижается сопротивляемость инфекции, а также наблюдаются и другие нарушения в жизнедеятельности организма. Помимо общего воздействия на организм, каждый из витаминов оказывает и специфическое действие. При резком недостатке витаминов возникают тяжелые заболевания.

Так, при отсутствии или резком недостатке в пище витаминами С возникает цинга, недостаток витамина D ведет к возникновению рахита, при недостатке витамина А нередко наблюдается ухудшение зрения и т.д. Потребность в витаминах во время беременности возрастает, особенно во второй ее половине.

Основным источником витаминов служат растительные пищевые продукты, но они содержатся и в продуктах животного происхождения.

Особое значение для беременных имеют витамины А, В1, С, D и Е.

Витамин «А» мы получаем главным образом с животными продуктами. Наиболее богат им рыбий жир, печень, сливочное масло и желток яйца.

Витамин «В1» в большом количестве содержится в черном хлебе, дрожжах, печени, говядине и мясе птиц.

Витамин «С» содержится главным образом в растительной пище. Из овощей наиболее богаты этим витамином зелень петрушки, укроп, зеленый лук, шпинат, помидоры, капуста и репа.

Много витамина «D» (так называемого противорахитического) содержится в рыбьем жире, яичном желтке, икре, молочных продуктах.

Здоровой женщине нет надобности с самого начала беременности отказываться от пищевых продуктов, к которым она привыкла до

беременности. В этом вопросе в значительной мере следует считаться с особенностями климатических и других условий жизни женщины, с ее привычками, вкусовыми ощущениями и т.д.

Лишь учитывая возникающие в организме беременной некоторые особенности и прежде всего особенности обмена веществ, приходится в пищевой режим беременной ряд изменений и ограничивать употребление отдельных продуктов.

Однообразие в пище или стол, состоящий из продуктов, к которым беременная не привыкла, может привести к потере аппетита, а он для усвоения пищи имеет существенное значение. Поэтому, во время беременности, как и всегда, очень важно заботиться о вкусовых качествах пищи.

Беременной не следует сверх желания «есть за двоих» и перегружать желудок чрезмерным количеством пищи. Это, кроме вреда, ничего не приносит. Если женщина получала до беременности достаточную по количеству и качеству пищу, то нет никакой надобности значительно увеличивать питание во время беременности. Следует лишь добавлять в пищевой рацион больше молочных продуктов.

Во второй половине беременности надо несколько ограничить употребление мясных блюд, соблюдая главным образом молочно-растительную диету. Очень полезен в это время творог. Рекомендуется мясные супы заменить вегетарианскими, а мясо употреблять в вареном виде не больше 3 раз в неделю. Женщины, склонные к полноте, должны употреблять меньше мучных блюд и сладостей.

В последние месяцы беременности, а иногда по указанию врача и ранее употребление поваренной соли надо уменьшить; пищу лучше немного недосаливать.

Беременная не должна употреблять много жидкости, так как это может повести к ее задержке в организме. Однако не следует резко сокращать прием жидкости в тех случаях, когда беременность протекает нормально и

когда нет быстрого избыточного нарастания веса. Утолять жажду надо кипяченой или минеральной водой, слабым чаем, молоком, а еще лучше овощными или фруктовыми соками. Пить газированную воду не рекомендуется.

Алкогольные напитки (водка и различные вина) вредно влияют на организм беременной, а особенно на плод. Употребление их во время беременности даже в самом незначительном количестве воспрещается.

1.4 Благоприятный режим труда и отдыха для беременной

Не нужно забывать и о том, что для беременных рекомендуется соблюдение правильного распорядка дня, полноценный отдых и сон.

В России изданы специальные законы об охране труда женщин вообще и беременных в частности.

В домашних условиях беременная также должна придерживаться определённого режима труда и отдыха. Дома, как и на производстве, она не должна выполнять работу, связанную с поднятием или переносом большой тяжести, с частым резким наклоном туловища, вынужденным согнутым положением тела в течении длительного времени и т.д.

Это не значит, что беременная женщина не должна работать вообще. Обычный труд с соблюдением вышеперечисленных правил будет полезен, но необходимо помнить о том, что и труд, и отдых беременной должен протекать в наиболее благоприятных условиях.

В комнате, где живет беременная должно быть достаточно света, тепла, стоять удобная мебель. Целесообразно чаще проветривать комнату, и проводить влажную уборку. В помещении, где находится беременная нельзя разрешать курить.

Ежедневно заниматься гигиенической гимнастикой надо всем здоровым женщинам, у которых беременность протекает нормально. Однако, это следует делать только по указанию врача, так как не все упражнения

рекомендованы беременным женщинам. Купаться беременным можно только с разрешения врача, в хорошие тёплые дни, в неглубоких местах, медленно текущей реке с пологим песчаным берегом. Температура воды должна быть не ниже 19-20 градусов. В море можно купаться, с разрешения врача, когда нет прибоя, сильных волн и ветра.

Чистый воздух улучшает кровообращение и дыхание человека. Беременной женщине он нужен не только для её здоровья, но и для развития ребёнка.

Во время беременности, особенно в конце её, женщине необходимо ежедневно гулять. Длительность прогулок зависит от общего состояния, от предыдущей физической нагрузки и от состояния погоды.

Прогулки не должны утомлять беременную: гулять надо не очень быстро, с периодическими перерывами. Для прогулок надо выбирать относительно ровные места, достаточно озеленённые.

Очень полезно беременной совершать хотя бы небольшую прогулку перед сном. В вечерние часы с наступлением сумерек беременную должен кто-либо сопровождать.

Сон является важным фактором в лечении многих заболеваний и предупреждений осложнений беременности. Желательно ложиться спать и вставать всегда в одно и то же время, перед сном тщательно умыться, почистить зубы, хорошо проветрить комнату. Ложиться рекомендуется не позднее 23 часов, помня о том, что сон в ночное время должен длиться не менее 8 часов в условиях, обеспечивающих наиболее полный отдых.

Вывод по 1 главе

Надо заботиться не только о физическом состоянии беременной, но и всемерно оберегать её от всякого рода сильных душевных переживаний.

Женщинам необходимо знать, что во время беременности, особенно в её последние месяцы, лучше не посещать театры. Это делается, потому что в

театральных помещениях нередко бывает душно, и, потому что некоторые постановки и кинофильмы драматического характера вызывают тяжелые переживания, а это крайне нежелательно, особенно в конце беременности.

Имеется немало примеров того, как в результате тяжелых психических травм, волнений, испуга у женщин внезапно наступали преждевременные роды.

В соблюдении всех правил, в поддержании качества жизни беременной очень велика роль мужа и членов семьи. Особое внимание, уход, помощь по дому сохраняет её здоровье, решает многие проблемы в развитии беременности.

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И УХОД

2.1 Физическая нагрузка

Здоровая женщина при нормальном течении беременности может продолжать привычные для нее физические упражнения. Обязательной должна быть утренняя гимнастика, возможны также занятия легкими видами спорта. Однако при этом запрещаются упражнения, связанные с сотрясением тела, большим напряжением и задержкой дыхания (прыжки и др.). Не рекомендуются спортивные игры, при которых возможны толчки, удары и падения. Беременным нельзя участвовать в спортивных состязаниях, так как это сопровождается не только большой физической нагрузкой, но и нервным напряжением.

Целесообразно проводить физические упражнения по особому комплексу при беременности, которому обучают в женской консультации. В этот комплекс входят упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и тазового дна, что важно для предстоящих родов. Количество упражнений должно соответствовать физическому развитию и тренированности женщины. Общая длительность занятий не должна превышать 10 мин.

Упражнения:

1. Дыхательные упражнения лежа. Руки медленно запрокидываются назад (глубокий вдох через нос), руки медленно вытягиваются вдоль туловища (выдох через рот).

2. Дыхательные упражнения стоя на коленях. Руки, вытянутые вперед, медленно отводятся в стороны (вдох), медленно возвращаются в исходное положение (выдох).

3. Дыхательное упражнение стоя: руки медленно поднимаются до уровня плеч (вдох), руки медленно опускаются (выдох).

4. Упражнение для мышц тазового дна: сближение руками колен при сопротивлении последних.

- 5.Сближение колен при задерживании руками этого движения.
- 6.При подъеме — вдох, при опускании — выдох.
7. Сидя на коврике, ноги разводят в стороны (вдох) и сдвигают (выдох).
8. Упражнение попеременно для каждой ноги, обязательно держась рукой за спинку стула.
9. Из положения лежа на спине подъем на руках (вдох) и затем медленное возвращение в исходное положение (выдох).
10. В положении стоя или стоя на коленях поворот туловища в сторону (вдох), возвращение в исходное положение(выдох).
- 11.Стоя с несколько расставленными ногами сгибание туловища (выдох) и разгибание (вдох). В последние месяцы беременности это упражнение не рекомендуется.
- 12.Из того же положения проводятся наклоны туловища в стороны.
- 13.Стоя у спинки стула, отведение ноги (вдох) и возвращение ноги в исходное положение (выдох). Обязательно держаться за спинку стула.
14. Сидя на коврике, попеременное сгибание и разгибание ног, приближая колено к животу.
15. Поднимание (вдох) и опускание ног (выдох).
- 16.Свободные легкие взмахи ногами (попеременно) вперед (вдох) и назад (выдох).
- 17.Сгибание и разгибание спины в положении сидя. Все упражнения следует делать медленно, плавно, избегая быстрых и резких движений; после каждого упражнения следует полностью расслаблять мускулатуру.

После гимнастики полезно обтереть тело теплой водой или принять душ. Все физические упражнения беременная женщина проводит с разрешения врача.

В большинстве случаев во время беременности женщина продолжает выполнять свою обычную работу. Однако, если эта работа связана с поднятием тяжестей, большим напряжением мышц или сотрясением тела (например, при работе на тракторе, кране и т. п.), женщина нуждается в

переводе на более легкую работу. Умеренный физический и умственный труд влияет на женщину благотворно, и наоборот, бездействие и длительное лежание приводят к ожирению, вялости мускулатуры, раздражительности.

1.2. Сон

Продолжительность сна во время беременности должна быть такой, чтобы после пробуждения женщина чувствовала себя отдохнувшей, бодрой. В среднем взрослый человек для восстановления сил должен спать 8 — 9 часов. Будущей маме может потребоваться больше времени: 9 — 11 часов.

В 1 триместре вырабатывается прогестерон, может быть токсикоз с тошнотой и рвотой. Вследствие этого сонливость возникает и днем. Женщина в интересном положении, если есть потребность, должна уделять время и дневному сну, чтобы все физиологические процессы протекали нормально.

Во 2 триместре гормональный фон становится стабильным, поэтому слабость проходит: женщина чувствует себя такой же бодрой, как и в добеременное время. Если днем она полна энергии, насильно ложиться спать нет необходимости. Но ночью следует выспаться. В целом женщина может сама регулировать продолжительность сна при беременности, исходя из самочувствия, характера деятельности.

Обязательное условие качественного ночного отдыха: ложиться в постель и просыпаться в одно и то же время. Наиболее естественными считаются: отход ко сну в 23.00, подъем — в 8.00 утра. Такой режим следует соблюдать и в выходные, и в будние дни, чтобы организм привык к ритму. Досыпание в выходные дни, когда в течение недели нет нормального сна — не лучшая тактика и мы этот метод не рекомендуем в целом, для будущих мам в особенности.

Для сна во время беременности необходимо подобрать такую позу, которая будет комфортна маме и безопасна крохе. Так как в течение

9 месяцев происходят колоссальные изменения в организме будущей мамы, то и позы будет разными для каждого триместра.

В 1 триместре идет формирование органов у плода, но значительных изменений в организме женщины не происходит. Матка еще не начала увеличиться в размерах, а кости в области лона ее надежно защищают от сдавления. Объемы живота практически остались прежними. Поэтому позы для сна при беременности могут быть любыми.

Ограничение может быть вызвано только болезненностью молочных желез. Под действием гормонов происходит разрастание тканей, повышается чувствительность сосков. При положении на животе грудь сдавливается, что приводит к болям, дискомфорту. Кроме того, нарушается кровоток, поэтому рекомендуется спать или на боку, или на спине.

3 триместр характеризуется интенсивным ростом и развитием плода, увеличением матки и живота. Поэтому положение на животе отменяется: такая позиция сдавливает живот, нарушает кровообращение в сосудах брюшной полости, также оно дискомфортно для младенца. Оптимальная позиция для сна во время беременности на этом сроке — на боку. На спине можно спать до 26 — 27 недель, пока размеры живота и матки небольшие.

В брюшной полости проходит брюшная часть аорты, и находится она левее позвоночника. Поэтому рекомендуется лежать на правом боку, чтобы матка не давила на аорту и не вызывала нарушение кровообращения в нижележащих отделах, не приводила к повышению артериального давления.

Второй фактор, на который стоит обратить внимание — изжога. В 3 триместре матка смещает кверху диафрагму и желудок, из-за чего учащается заброс желудочного содержимого в пищевод. Женщину беспокоят отрыжка, жжение за грудиной, изжога. Уменьшить их выраженность поможет правильная поза для сна во время беременности: на высокой подушке или с приподнятым головным концом кровати.

Третий фактор — положение плода внутри матки, то есть предлежание. Если он находится поперек матки, женщине необходимо лечь так, чтобы головка оказалась внизу. Это простимулирует младенца занять правильную позицию.

Специалисты рекомендуют подкладывать между ног небольшую подушку или свернутое одеяло. Это улучшает кровообращение в органах малого таза, плаценте, разгружает кровеносную систему мамы. Поза благоприятна для позвоночника, бедренных суставов. Можно приобрести специальную подушку для сна во время беременности. Судя по отзывам, это приспособление очень удобно: его можно использовать и после родов для придания комфортного положения телу.

Лежать на спине на поздних сроках противопоказано. Повышается нагрузка на позвоночник, сдавливается полая вена (риск варикозной болезни ног, геморроя, головокружения, учащения пульса), кишечник (риск запоров). Малыш тоже плохо себя чувствует: развивается кислородное голодание.

1.3. Лекарственные средства.

В период беременности вообще следует избегать необоснованного приема лекарств без назначения врача. А между тем беременные женщины нередко при недомогании, ангине, головной боли по своей инициативе принимают антибиотики, стрептоцид, пирамидон, люминал, анальгин и другие препараты. Делать этого не следует, так как плод очень чувствителен к вводимым в организм женщины лекарствам. При этом надо учесть, что многие лекарства, принятые беременной, проникают в организм плода быстро, а выводятся медленно и потому накапливаются в высоких концентрациях. Это может вызвать повреждение внутренних органов плода и заболевания в период новорожденности.

В существующих классификациях принято подразделять лекарства во время беременности на группы — безопасные, относительно безопасные,

относительно небезопасные и опасные. Причем перечень препаратов периодически корректируется.

Категория А - безопасные лекарства. Контролируемые испытания не показали возникновение риска для плода впервые 12 недель беременности. Относительно них отсутствуют данные о вредном влиянии на плод в поздние сроки беременности. Это фолиевая кислота, левотироксин натрия, парацетамол, магния сульфат.

Категория В - относительно безопасные лекарства. Экспериментальные исследования в целом не показали их тератогенного действия у животных и детей, чьи матери принимали такие лекарства. Это амоксициллин, гепарин, инсулин, аспирин, метронидазол (кроме первого триместра)

Категория С – относительно небезопасные лекарства. При испытаниях этих препаратов на животных выявлено их тератогенное или эмбриотоксическое действие. Контролируемых испытаний не проводилось либо действие препарата не изучено (изониазид, фторхинолоны, гентамицин, антидепрессанты, противопаркинсонические препараты). Эти препараты следует назначать лишь в том случае, когда потенциальная эффективность выше потенциального риска.

Категория Д - опасные лекарства. Применение препаратов этой группы связано с определенным риском для плода, но несмотря на это возможно применение препарата по жизненным показаниям (противосудорожные препараты, доксициклин, канамицин, диклофенак).

Категория Х - опасные лекарства, противопоказанные к приему. Доказано тератогенное действие препаратов этой группы, прием их противопоказан во время беременности, а также при планировании беременности.

Хотя известно почти 1000 химических веществ, оказывающих тератогенный эффект на животных, доказано постоянное тератогенное действие только нескольких химических веществ, влияющих на человека. К

ним относятся ряд наркотических анальгетиков, химиотерапевтические препараты (антиметаболиты, алкилирующие средства), антиконвульсанты (триметадион, вальпроевая кислота, фенитион, карбамазепин), андрогены, варфарин, даназол, литий, ретиноиды, талидомид.

1.4. Алкоголь и никотин.

Будущая мама должна отказаться от вредных привычек на весь срок вынашивания младенца и грудного вскармливания. Спиртные напитки и никотин категорически противопоказаны — их употребление может негативно отразиться на развитии малыша и его здоровье.

Опасность употребления алкоголя во время беременности

Алкоголь и беременность несовместимы, и безопасных доз не существует. Этиловый спирт легко преодолевает плацентарный барьер и попадает в организм ребенка: фактически малыш употребляет его одновременно с мамой. У взрослого человека пораженные этанолом клетки мозга способны частично восстанавливаться, но маленький организм не справляется с такой задачей. Кроме того, воздействие алкоголя препятствует попаданию в плаценту кислорода и питательных веществ.

Не менее опасны и продукты расщепления алкоголя, например, ацетальдегид. Его воздействие способно привести к отклонениям в развитии, нарушениям в нервной системе и сбою в обменных процессах организма. Регулярное употребление алкогольных напитков может стать причиной фетального алкогольного синдрома (ФАС).

Однако бывает так, что на самых ранних сроках будущая мама, еще не зная о том, что ждет ребенка, позволяет себе несколько бокалов вина, а затем переживает о негативных последствиях... Как правило, в течение первых двух недель от зачатия плод не так сильно подвергается воздействию негативных факторов, так как клетка является автономной и еще не прикреплена к стенке матки. Если бы воздействие алкоголя было

губительным, зачатия бы не произошло. Но в любом случае будущей маме следует обязательно проконсультироваться со специалистом.

Курение во время беременности не менее опасно!

Порой будущие мамы полагают, что могут время от времени позволить себе выкурить сигарету. При этом вряд ли они задумываются о весьма неприятных последствиях подобных удовольствий. Курение табака вызывает серьезное сужение сосудов, в том числе и тех, которые отвечают за кровообращение и питание малыша. Это приводит к гипоксии плода. Из-за недостатка кислорода малыш постоянно задыхается, и это существенно замедляет развитие органов и систем, особенно в тех случаях, когда мама страдает анемией.

Курение может привести к недобору веса у младенца и другим отклонениям. На поздних сроках, если будущая мама не сумела отказаться от этой вредной привычки, может серьезно пострадать дыхательная система крохи. Курение также негативно влияет и на закладку половых органов, особенно у мальчиков, а также снижает их фертильность.

К счастью, зачастую во время беременности женщины естественным образом отказываются от сигарет, так как запах дыма вызывает неприятные ощущения.

1.5. Уход за зубами.

Очень важен тщательный уход за зубами. Утром и вечером следует чистить зубы щеткой с зубным порошком или пастой, а после еды полоскать рот водой, чтобы очистить его от остатков пищи. Беременная должна посетить зубного врача и вылечить, а при необходимости удалить больные зубы. Наличие испорченных зубов у беременной женщины может осложнить течение послеродового периода и вызвать заболевание плода. Для сохранения зубов при беременности надо употреблять достаточное количество овощей и фруктов, наиболее богатых минеральными солями.

1.6. Одежда и обувь

Следует обращать внимание на одежду и обувь. Одежда должна быть свободной и не стягивать грудь и живот, особенно во второй половине беременности. Начиная с V — VI месяца беременности необходимо носить бандаж, который предохраняет мышцы брюшной стенки от перерастяжения, облегчает движения и способствует правильному положению плода. Бандаж надевают в положении лежа, на ночь его снимают. Обувь беременной женщины должна быть в меру свободной, на широком низком каблуке. Обувь на высоком каблуке во второй половине беременности создает затруднения для сохранения равновесия тела, вызывает напряжение мышц нижних конечностей и спины.

Вывод по 2 главе

При появлении первых признаков беременности женщина должна обратиться в консультацию и в дальнейшем посещать ее регулярно. Это поможет врачу правильно определить срок беременности и своевременно выявить возможные нарушения в ее течении. В женской консультации беременная получает необходимые сведения о механизме родов и правилах поведения в это время. Знание этих правил значительно облегчает течение родов.

После родов женщина также должна соблюдать ряд гигиенических правил, главное из которых — тщательный уход за телом. Необходимо ежедневно обмываться до пояса теплой водой. Молочные железы следует обмывать дополнительно перед каждым кормлением ребенка. Для предупреждения и лечения трещин сосков надо применять воздушные ванны для молочных желез в течение 10 — 15 мин, в теплое время года эту

процедуру можно проводить на открытом воздухе. Менять нательное и постельное белье следует не реже одного раза в неделю, а в первое время после родов еще чаще.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основе проделанной работы можно сделать вывод о том, что выявленные правила гигиены беременности помогут женщинам, только планирующим забеременеть, и уже беременным, сделать процесс вынашивания благоприятным и для плода, и для будущей мамы. Также, соблюдение представленных рекомендаций, значительно снизят риск развития послеродовых осложнений и самопроизвольного аборта.

Соблюдение выявленных мероприятий по профилактике абортов повысят информированность населения о данном вопросе и помогут снизить количество случаев искусственного прерывания беременности, нежелательной беременности и криминальных абортов.

Подробно изучив представленные темы, я сделала выводы о том, что при планировании беременности необходимо иметь хорошую информативную базу по данному вопросу, так как зачастую, женщины, узнав о беременности, испытывают страх перед предстоящим состоянием.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Бартельс, Н.Е. Гранат и др. «Курс лекций для беременных женщин» Изд-во «Медгиз», М., 1957 г.
2. Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, Общая гигиена, М., 1990.
3. А.А. Минх, Общая гигиена, М., 1984.
4. П. Симкин, Э. Кепплер, Д. Вэлли, «Гид по беременности», М., 1998.
5. Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса, Здоровый человек и его окружение (2-е изд.)/ Серия «Медицина для вас» Изд-во «Феникс», Ростов н/Д., 2004 г.
6. Шарапова О.В., Кулаков В.И., Стрижаков А.Н. Современные методы профилактики абортов [Электронный ресурс]. - 2004. – Режим доступа: <http://medobook.com/2671>
7. Организационные мероприятия по профилактике абортов // Регулирование рождаемости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ginekol.com/index.php?id=247>
8. Аборт. Методы прерывания беременности. // Энциклопедия [Электронный ресурс]. – 2008-2015. – Режим доступа: <http://www.nazdor.ru/health/encyclopaedia/organism/abort>