

Рекомендации по правильному поведению беременных в дородовый период

Беременность - пора трогательных надежд и ожиданий, когда женщина особенно уязвима и чувствительна. И от того, насколько гармонично пройдет этот важный период в жизни женщины, зависит здоровье и благополучие ее будущего малыша.

Беременная женщина должна знать о том, что необходимо информировать о наступлении беременности не только гинеколога, но и медицинских работников всех специальностей, которые оказывают лечебно-профилактическую помощь беременной женщине, и провизоров аптек.

Распорядок дня

Соблюдение режима дня - это залог здоровья для нее самой и малыша. Следует изменить его таким образом, чтобы было достаточное количество времени на отдых.

Начиная со второго триместра беременности, следует стремиться к тому, чтобы продолжительность сна составляла не менее (часов, включая дневной сон. Дневной сон лучше запланировать с 14 до 16 часов.

Рано ложиться спать - это важно для всех женщин, но для беременных - особенно. Если беременная женщина будет ложиться в 21.00, то ей гораздо легче будет вставать утром, тело будет бодрее, организм будет чувствовать себя отдохнувшим. Для более легкого засыпания не следует употреблять перед сном много пищи, особенно жареной и жирной; не употреблять стимулирующие напитки (чай, кофе, какой, газировки).

Учитывая повышение потребности в кислороде будущей матери следует использовать любые возможности пребывания на улице. Во все времена года рекомендованы регулярные неусттомительные пешие прогулки 1-1,5 часа в день.

Гигиена и уход во время беременности

Уход за полостью рта и зубами. У беременных нередко портятся зубы, разрыхляются и кровоточат десны. Поэтому нужно периодически проверять состояние полости рта у стоматолога и лечить больные зубы. Следует соблюдать чистоту рта: дважды день чистить щеткой с мягкой щетиной.

Уход за кожей и косметические процедуры. Гигиена при беременности – это, прежде всего ежедневный уход за своим телом. Безопасно ли принимать ванну во время беременности? Однозначно на этот вопрос трудно ответить. Главным требованием к приему ванны беременной является температура воды не выше 37 градусов. Горячие ванны вызывают перегрев тела, что может неблагоприятно отразиться на развитии плода в первом триместре, когда происходит закладка органов.

Беременным женщинам полезны прохладные ванночки для ног с морской солью, отварами трав. Такие ванночки охлаждают ноги, освежают, избавляют от отеков.

Посещение сауны и бани абсолютно противопоказаны на протяжении всей беременности.

Беременным женщинам абсолютно противопоказаны все используемые в косметологии аппаратные методики, мезотерапия, фотоэпиляция, тонизирующий и лимфодренажный виды массажа.

Уход за молочными железами. Рекомендовано ежедневное обмывание молочных желез водой комнатной температуры. Особое внимание стоит уделить подбору бюстгалтера. Бюстгалтер должен быть хлопчатобумажным, не сдавливающим молочную железу. По мере увеличения молочных желез с развитием беременности размер бюстгалтера должен меняться.

Интимная гигиена и половая близость. В период беременности необходимо проводить туалет наружных половых органов водой, без использования мыла, интимных гелей, дважды в сутки. Сексуальное воздержание показано у беременных при наличии повторных выкидышей, угрозы прерывания данной беременности, кровянистых выделений из половых путей, предлежания плаценты, истмико-цервикальной недостаточности, преждевременных родов в анамнезе, многоплодной беременности (после 20 недель).

В первые 2 месяца беременности и последние 2 месяца половую жизнь рекомендуется исключить всем беременным женщинам, даже при нормальном течении беременности.

Требования к одежде и обуви

Начиная с ранних сроков беременности следует внимательно относиться к выбору одежды, обуви и нижнего белья.

Одежда должна быть удобной, свободной, не затруднять движений и не стягивать грудную клетку и живот. Предпочтения следует отдавать натуральным тканям. Вещи не должны вызывать переохлаждения или перегрев.

Обувь должна быть удобной, свободной, на широких низких каблуках. Желательно покупать обувь без шнурков и липучек, чтобы надевать ее, не нагибаясь.

Нижнее белье рекомендовано носить из хлопка с широкой ластовицей, менять его ежедневно.

Физические нагрузки

Во время беременности необходимы регулярные занятия лечебной физкультурой. 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. Суммарная длительность не превышает 40-50 минут.

Большинству беременных наиболее подходит ходьба, плавание, йога для беременных, пилатес, кардиозанятия на шагающем велотренажере.

Беременным противопоказаны занятия спортом при наличии:

- Острых заболеваний;
- Обострения хронических заболеваний;
- Симптомов угрозы прерывания беременности;
- Выраженного раннего токсикоза;
- Преэклампсии;
- Самопроизвольных абортов в анамнезе;
- Систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

Беременным женщинам не рекомендуются все виды спорта, связанных с бегом, прыжками, резкими движениями, эмоциональным напряжением.

Вредные привычки

Табакокурение абсолютно противопоказано. Чем больше сигарет выкуривает беременная, тем выше риск для плода и новорожденного. Наркотические вещества абсолютно противопоказаны во время беременности. Это повышает риск самопроизвольного аборта, преждевременных родов, внутриутробной гипоксии, недостаточного роста плода, вплоть до антенатальной гибели.

О вреде алкоголя известно немало. Безопасных доз алкоголя не существует, так как этанол легко преодолевает плацентарный барьер и соответственно ребенок потребляет 50% алкоголя, выпитого мамой.

Угрозой для плода может стать любой спиртной напиток – они все одинаково вредны!

При планировании беременности обоими будущими родителями рекомендуется, как минимум за 3 месяца до зачатия, воздержаться от употребления алкоголя.

Питание беременных

Порой считают, что будущая мать должна питаться за двоих, однако это не так. Будущая мать должна питаться для двоих, а избыточное потребление пищи ведет к патологической прибавке массы тела, нарушает гармоническое развитие всех органов и систем плода.

Один из важнейших показателей рационального питания беременной – нарастание массы тела за весь период беременности 8-12 кг.

Питание беременной женщины должно быть полноценным и сбалансированным. Предпочтение следует отдавать натуральным продуктам, свежим овощам и фруктам, растительным маслам, орехам. Следует исключить из питания полуфабрикаты, колбасы, копчености, консервированные продукты, фаст-фуд, газировки, пакетированные соки. Предпочтение следует отдавать чистой питьевой воде (1,5-2л в сутки).

Первый триместр беременности питание матери по калорийности, как правило, меняться не должно. Начиная со второго триместра увеличивается потребность в белке (мясо, рыба, яйца, творог). На их долю должно приходиться 50% суточного рациона.

Жиры беременная должна получать из таких продуктов, как оливковое масло, подсолнечное, орехи, сливочное масло, авокадо, жирная рыба.

Из углеводов стоит отдать предпочтение таким продуктам, как макароны из твердых сортов пшеницы, гречка, овсяная каша, рис, хлеб из муки грубого помола. Кондитерские изделия следует ограничить.

Рождение малыша – радостное и в то же время ответственное событие в жизни семьи. От поведения женщины во время беременности зависит её течение и благоприятный исход. Поэтому соблюдая эти простые рекомендации можно свести к минимуму возможные осложнения беременности.

Подготовила врач акушер-гинеколог Алимкина В.О.