



# ГИГИЕНА БЕРЕМЕННЫХ

ВЫПОЛНИЛИ:  
ЗИНАИДА

БЕЗЕНЦЕВА

БУЗМАКОВА ЮЛИЯ

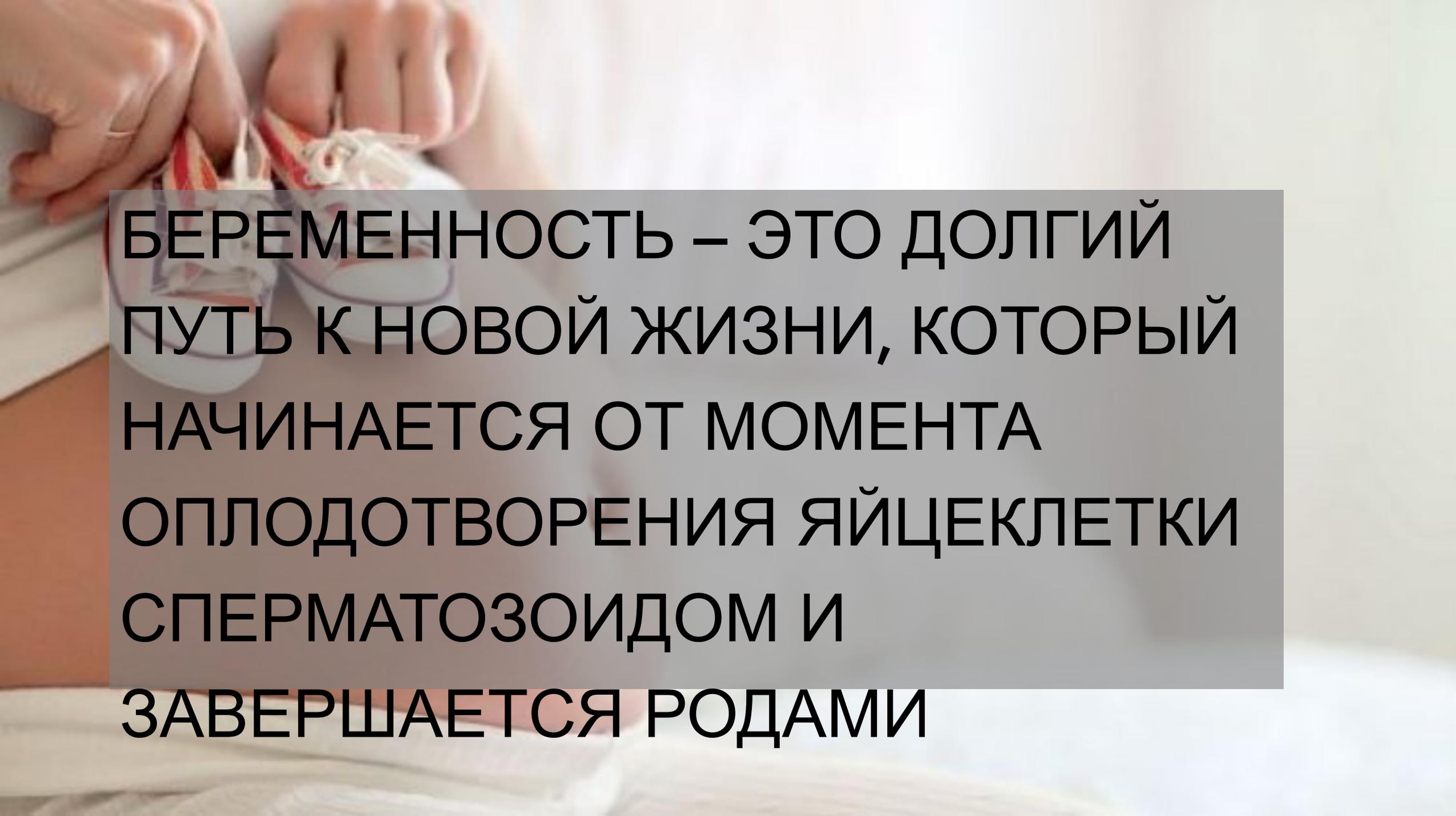
ВЕРТЯЧИХ

ВАЛЕНТИНА

КОЗИНА МАРГАРИТА

СТУДЕНТКИ АКД-211С ГРУППЫ





БЕРЕМЕННОСТЬ – ЭТО ДОЛГИЙ  
ПУТЬ К НОВОЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ  
НАЧИНАЕТСЯ ОТ МОМЕНТА  
ОПЛОДОТВОРЕНИЯ ЯЙЦЕКЛЕТКИ  
СПЕРМАТОЗОИДОМ И  
ЗАВЕРШАЕТСЯ РОДАМИ

## УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ  
ЦЕЛЕСООБРАЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНУЮ  
ЩЕТКУ С МЯГКОЙ ЩЕТИНОЙ И ЗУБНУЮ  
ПАСТУ, СПОСОБСТВУЮЩУЮ  
МИНЕРАЛИЗАЦИИ ЗУБОВ, ИЛИ ДЕТСКУЮ.  
ПОСЕЩЕНИЕ СТОМАТОЛОГА ЖЕЛАТЕЛЬНО  
В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ТРИМЕСТРА.

# УХОД ЗА КОЖЕЙ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ВНУТРИКОЖНОГО КРОВотоКА И УСИЛЕНИЕМ КОЖНОГО ДЫХАНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ВОЗРАСТАЮТ НАГРУЗКА НА КОЖУ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ЧРЕСКОЖНОГО ВЫДЕЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ ,ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ВОДНАЯ ПРОЦЕДУРА - ТЕПЛЫЙ ДУШ, КОТОРЫЙ МОЖНО СОЧЕТАТЬ С ОБМЫВАНИЕМ И ОБТИРАНИЯМИ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

ЖЕНЩИНЫ 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.

БЕРЕМЕННЫМ АБСОЛЮТНО ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОСМЕТОЛОГИИ АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ, МЕЗОТЕРАПИЯ, ФОТОЭПИЛЯЦИЯ, СОЛЯРИЙ, ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ.

В НАЧАЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ СЛЕДУЕТ УДАЛИТЬ ПИРСИНГОВЫЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ ОБЛОСТИ СОСКОВ,ПУПКА,НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ

# УХОД ЗА НОГТЯМИ

В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ СЛЕДУЕТ РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ МАНИКЮР И ПЕДИКЮР, ИНОГДА ДАЖЕ ЧАЩЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО, ВВИДУ ВОЗМОЖНОСТИ УСИЛЕННОГО ОГРУБЕНИЯ КУТИКУЛЫ И СКЛОННОСТИ К ОБРАЗОВАНИЮ ЗАУСЕНЦЕВ. В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 14 НЕД (ПЕРИОД ОРГАНОГЕНЕЗА) ЖЕЛАТЕЛЬНО ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКОМУ МАНИКЮРУ БЕЗ НАНЕСЕНИЯ ЛАКА. В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА БЕРЕМЕННОСТИ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛАКА НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЖИДКОСТЬЮ, НЕ СОДЕРЖАЩЕЙ АЦЕТОНА.

ПРОТИВОПОКАЗАНО НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИСЛОТНОГО ПРАЙМЕРА. БЕЗОПАСНОСТЬ ГЕЛЯ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ НОГТЕЙ У БЕРЕМЕННЫХ НЕ ИЗУЧЕНА.

# УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНОЕ ИХ ОБМЫВАНИЕ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ С ДЕТСКИМ МЫЛОМ.

НОШЕНИЕ БЮСТГАЛЬТЕРА ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ ТКАНИ ПОКАЗАНО . ПРИ ПОЯВЛЕНИИ В КОНЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦ. ВПИТЫВАЮЩИЕ САЛФЕТКИ , ПОМЕЩАЕМЫЕ В ЧАШЕЧКИ БЮСТГАЛЬТЕРА

# ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

- В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ТУАЛЕТ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ОЧЕНЬ ВАЖЕН.
- ПОДМЫВАТЬСЯ СЛЕДУЕТ 2 Р. В СУТКИ , А ТАК ЖЕ ПОСЛЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ И ДЕФЕКАЦИИ. ОБЛАСТЬ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СУХИМИ И ЧИСТЫМИ . НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ИЗГОТОВЛЕНО ТОЛЬКО ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ ТКАНИ

The image features five pregnant women standing in a row against a white background. From left to right: the first woman wears a light grey, short-sleeved, knee-length dress and tan strappy sandals; the second wears a bright pink, sleeveless, knee-length dress and black high-heeled shoes; the third wears a black short-sleeved top and bright pink, wide-leg trousers, paired with tan strappy sandals; the fourth wears a black and white striped, short-sleeved, knee-length dress with a red sash and red strappy sandals; the fifth wears a grey blazer over a black top and bright pink, wide-leg trousers, paired with tan strappy sandals. A semi-transparent grey box with text is overlaid on the center of the image.

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ СВОБОДНОЙ, УДОБНОЙ И ЭРГОНОМИЧНОЙ. ПРЕДПОЧТЕНИЕ СЛЕДУЕТ ОТДАВАТЬ НАТУРАЛЬНЫМ ТКАНЯМ. НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ СТЕСНЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ЖИВОТА, ДАВЯЩИХ РЕЗИНОК И ВСТАВОК, ОСОБЕННО НА НИЖНЕМ БЕЛЬЕ. БЕРЕМЕННЫМ ПОДХОДЯТ ПЛАТЬЯ СВОБОДНОГО ПОКРОЯ ИЛИ ДЛИННЫЕ СВОБОДНЫЕ БЛУЗОНЫ.

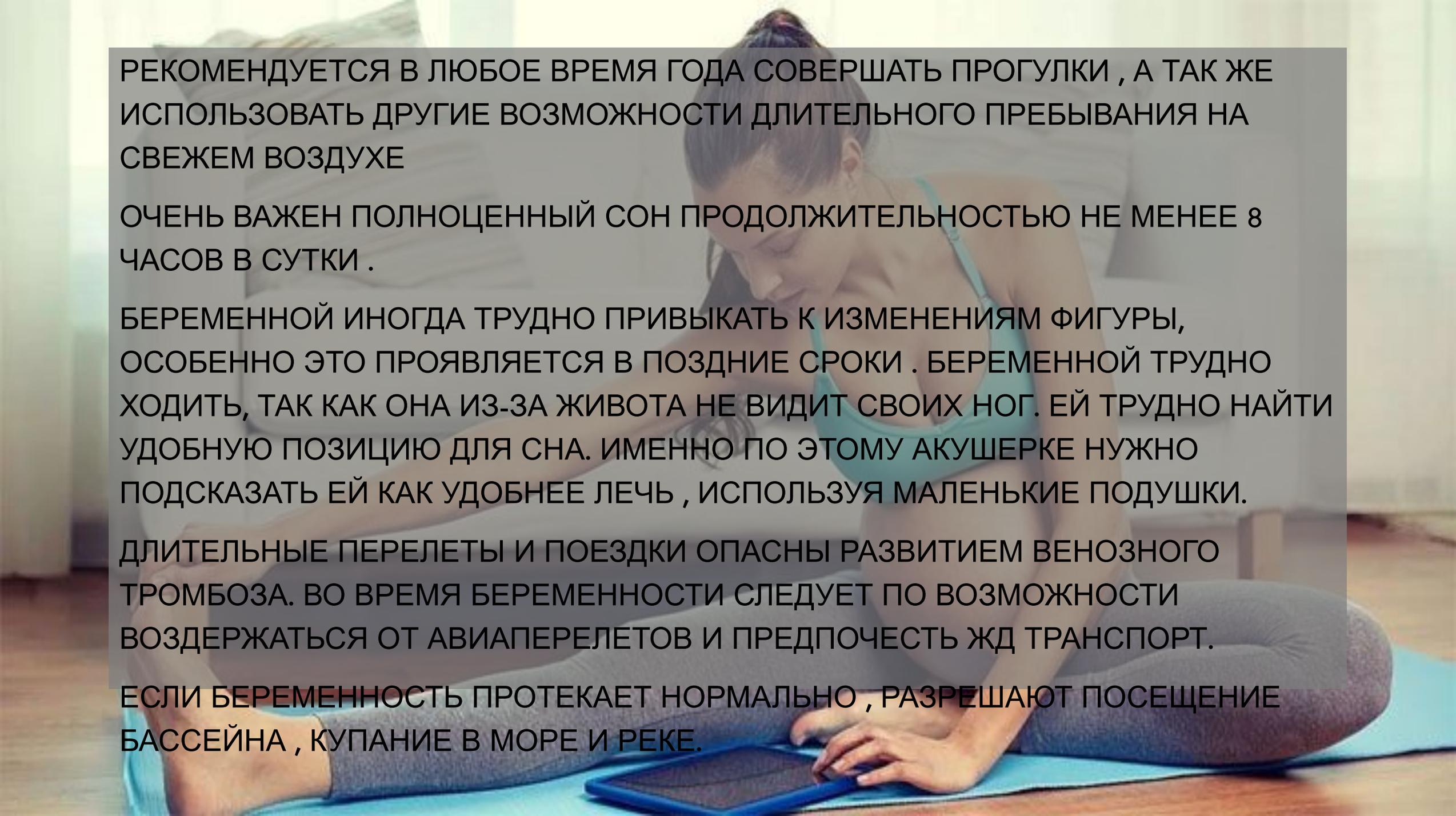
ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ УДОБНОЙ, НА ШИРОКОМ НЕВЫСОКОМ КАБЛУКЕ.

НЕЛЬЗЯ НОСИТЬ ТЕСНУЮ ОБУВЬ, ПОТОМУ ЧТО РАЗМЕР ОБУВИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ЧАСТО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ

# РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- БЕРЕМЕННАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСВОБОЖДЕНА ОТ НОЧНЫХ СМЕН, КОМАНДИРОВОК И СВЕРХУРОЧНЫХ РАБОТ НАЧИНАЯ С 4 МЕС; ОТ РАБОТ, СВЯЗАННЫХ С ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ, - С МОМЕНТА УСТАНОВЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ; ОТ ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА - С 20 НЕД. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ РАБОЧИЙ ДЕНЬ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ НЕ ПРЕВЫШАЛ 6 Ч, ПРИ СВОБОДНОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ, НЕ СВЯЗАННОМ СО СРОЧНОСТЬЮ ЗАДАНИЯ. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СОСРЕДОТОЧЕННОГО НАБЛЮДЕНИЯ НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 25% РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ.
- БЕРЕМЕННОЙ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ДОМАШНЕЙ РАБОТОЙ, НО НЕЛЬЗЯ ПЕРЕУТОМЛЯТЬСЯ. ПОСЛЕ РАБОТЫ НЕОБХОДИМО ПРИЛЕЖЬ И ОТДОХНУТЬ В ТЕЧЕНИИ ЧАСА. КАЖДЫЙ 1 – 1,5 ЖЕЛАТЕЛЬНО УСТРАИВАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕРЫВЫ.

ВЛАЖНУЮ УБОРКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ БЕЗ УИМ МО... ШУ...



РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА СОВЕРШАТЬ ПРОГУЛКИ , А ТАК ЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ОЧЕНЬ ВАЖЕН ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ .

БЕРЕМЕННОЙ ИНОГДА ТРУДНО ПРИВЫКАТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ ФИГУРЫ, ОСОБЕННО ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ПОЗДНИЕ СРОКИ . БЕРЕМЕННОЙ ТРУДНО ХОДИТЬ, ТАК КАК ОНА ИЗ-ЗА ЖИВОТА НЕ ВИДИТ СВОИХ НОГ. ЕЙ ТРУДНО НАЙТИ УДОБНУЮ ПОЗИЦИЮ ДЛЯ СНА. ИМЕННО ПО ЭТОМУ АКУШЕРКЕ НУЖНО ПОДСКАЗАТЬ ЕЙ КАК УДОБНЕЕ ЛЕЖЬ , ИСПОЛЬЗУЯ МАЛЕНЬКИЕ ПОДУШКИ.

ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЛЕТЫ И ПОЕЗДКИ ОПАСНЫ РАЗВИТИЕМ ВЕНОЗНОГО ТРОМБОЗА. ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ СЛЕДУЕТ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ АВИАПЕРЕЛЕТОВ И ПРЕДПОЧЕСТЬ ЖД ТРАНСПОРТ.

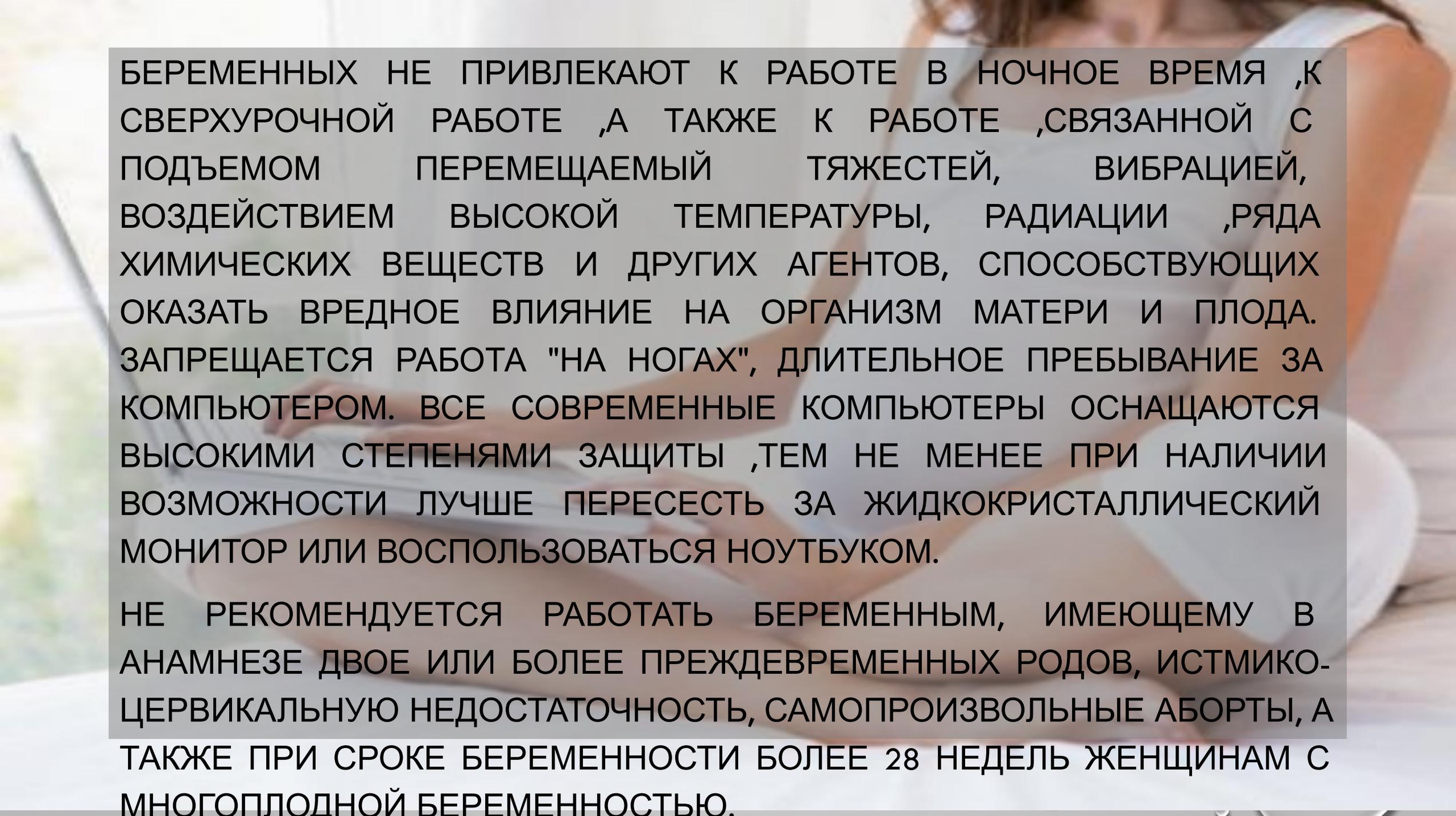
ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ ПРОТЕКАЕТ НОРМАЛЬНО , РАЗРЕШАЮТ ПОСЕЩЕНИЕ БАССЕЙНА , КУПАНИЕ В МОРЕ И РЕКЕ.

# ПОСЕЩЕНИЕ МАГАЗИНОВ, УЧРЕЖДЕНИЙ ДОСУГА И МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

НАХОДИТЬСЯ В МАГАЗИНЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕ БОЛЕЕ ЧАСА В ДЕНЬ. РАЗУМНЕЕ ИЗБЕГАТЬ ПОХОДОВ В МАГАЗИН ВО ВРЕМЯ НАПЛЫВА ПОКУПАТЕЛЕЙ (ПРАЗДНИЧНЫЕ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ, КОНЕЦ РАБОЧЕГО ДНЯ) И В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ПОСКОЛЬКУ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ У БЕРЕМЕННЫХ ПОНИЖЕНА. ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ НЕ СЛЕДУЕТ ПОСЕЩАТЬ НОЧНЫЕ КЛУБЫ И ЛЮБЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ, ГДЕ ДОПУСКАЮТ КУРЕНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО В ЗАЛЕ И ПОВЫШЕН УРОВЕНЬ ШУМА. ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ БЕРЕМЕННЫМ ПОСЕЩАТЬ ВЫСТАВКИ, ТЕАТРЫ, КОНЦЕРТЫ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ

# РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- НОРМАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЁНКА К И ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ НЕ ПРОТИВОПОКАЗАН НОРМАЛЬНЫЙ ВОСЬМИЧАСОВОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ. ОДНАКО РАННИЙ ПОДЪЁМ НЕУДОБСТВО В ТРАНСПОРТЕ, ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ, СПЕШКА, НА РАБОТЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ БЕРЕМЕННОЙ И ПЛОДА. ЛУЧШЕ, ЕСЛИ РАБОЧИЙ ДЕНЬ БЕРЕМЕННОЙ НЕ ПРЕВЫШАЕТ 6 ЧАСОВ

A pregnant woman is sitting on a wooden deck, using a laptop computer. She is wearing a white sleeveless top and glasses. The background is a blurred outdoor setting with greenery.

БЕРЕМЕННЫХ НЕ ПРИВЛЕКАЮТ К РАБОТЕ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ ,К СВЕРХУРОЧНОЙ РАБОТЕ ,А ТАКЖЕ К РАБОТЕ ,СВЯЗАННОЙ С ПОДЪЕМОМ ПЕРЕМЕЩАЕМЫЙ ТЯЖЕСТЕЙ, ВИБРАЦИЕЙ, ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, РАДИАЦИИ ,РЯДА ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ И ДРУГИХ АГЕНТОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОКАЗАТЬ ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ МАТЕРИ И ПЛОДА. ЗАПРЕЩАЕТСЯ РАБОТА "НА НОГАХ", ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ. ВСЕ СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЬЮТЕРЫ ОСНАЩАЮТСЯ ВЫСОКИМИ СТЕПЕНЯМИ ЗАЩИТЫ ,ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПРИ НАЛИЧИИ ВОЗМОЖНОСТИ ЛУЧШЕ ПЕРЕСЕСТЬ ЗА ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ МОНИТОР ИЛИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НОУТБУКОМ.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РАБОТАТЬ БЕРЕМЕННЫМ, ИМЕЮЩЕМУ В АНАМНЕЗЕ ДВОЕ ИЛИ БОЛЕЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ, ИСТМИКО-ЦЕРВИКАЛЬНУЮ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, САМОПРОИЗВОЛЬНЫЕ АБОРТЫ, А ТАКЖЕ ПРИ СРОКЕ БЕРЕМЕННОСТИ БОЛЕЕ 28 НЕДЕЛЬ ЖЕНЩИНАМ С МНОГОПЛОДНОЙ БЕРЕМЕННОСТЬЮ.

## ОТДЫХ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

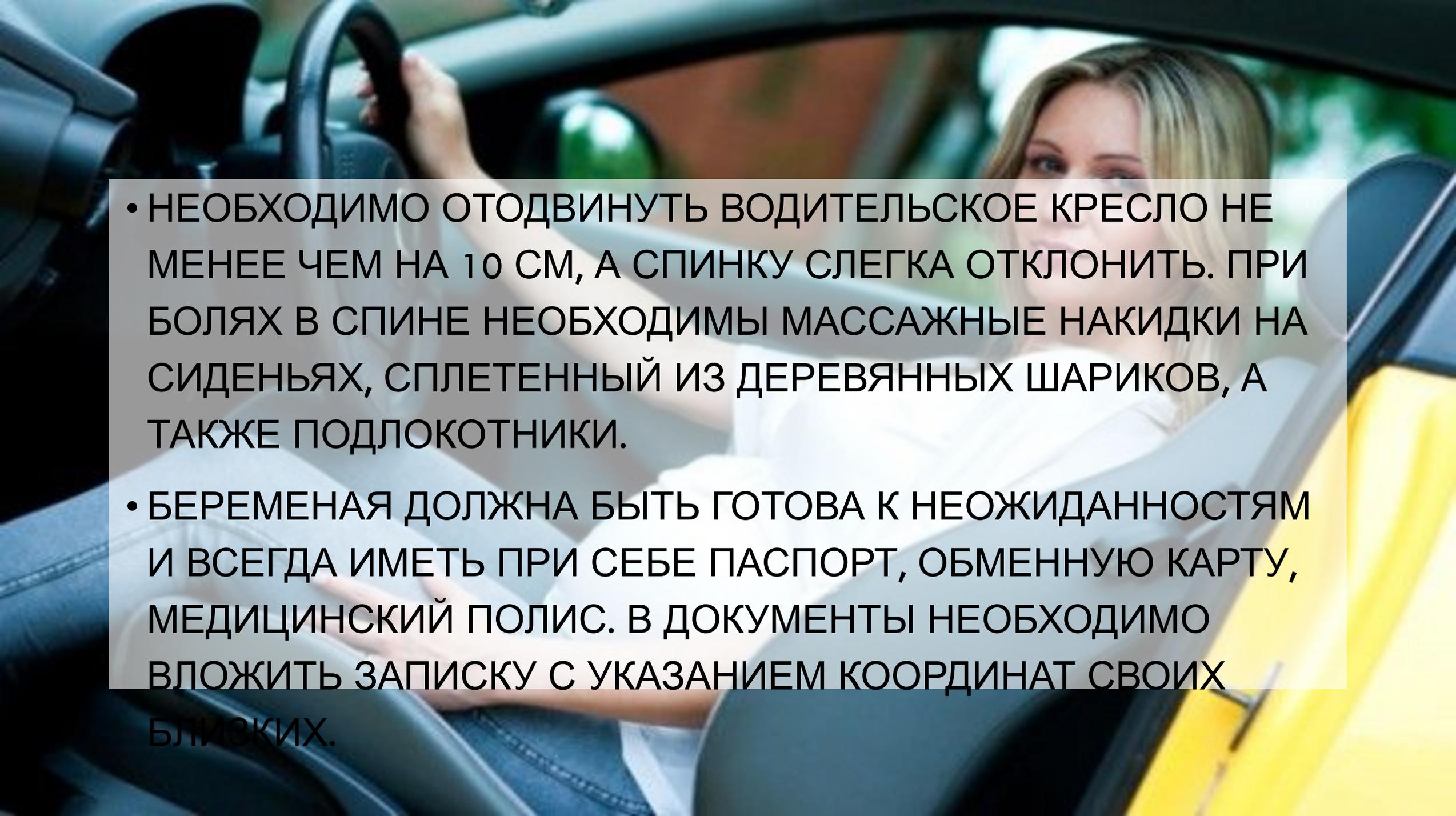
- В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ БЕРЕМЕННОЙ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ ПОЗУ, ИЗБЕГАТЬ ДЕЯТЕЛЬНОГО СТОЯНИЯ И СИДЕНИЯ. КАЖДЫЙ ЧАС-ПОЛТОРА СЛЕДУЕТ УСТРАИВАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕРЫВЫ, ВРЕМЯ КАЖДОГО МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ НЕСКОЛЬКО ЛЁГКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПООЧЕРЕДНО НАПРЯГАЯ И РАССЛАБЛЯЯ МЫШЦЫ СПИНЫ И ГРУДИ, ДЫШАТЬ ЧЕРЕЗ НОС. В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ ЖЕЛАТЕЛЬНО НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОБЫТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

# ОТПУСК

- В РФ БЕРЕМЕННАЯ ИМЕЕТ ПРАВО НА ОТПУСК ПО БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ 70 КАЛЕНДАРНЫХ ДНЕЙ ДО РОДОВ И 70 ПОСЛЕ РОДОВ ,В СЛУЧАЕ ОСЛОЖНЕННЫХ РОДОВ- 86 ДНЕЙ ,А ПРИ РОЖДЕНИИ ДВУХ И БОЛЕЕ ДЕТЕЙ -110 ДНЕЙ.

# ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ

- ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ДОСТАТОЧНО УВЕРЕННО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЗА РУЛЁМ, ОНА МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ 6-7 МЕСЯЦЕВ БЕРЕМЕННОСТИ. В ЭТО ВРЕМЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ РЕМЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЗА РУЛЁМ НЕ БОЛЕЕ 1 ЧАСА ПОДРЯД И НЕ БОЛЕЕ 2,5 ЧАСОВ В ДЕНЬ.

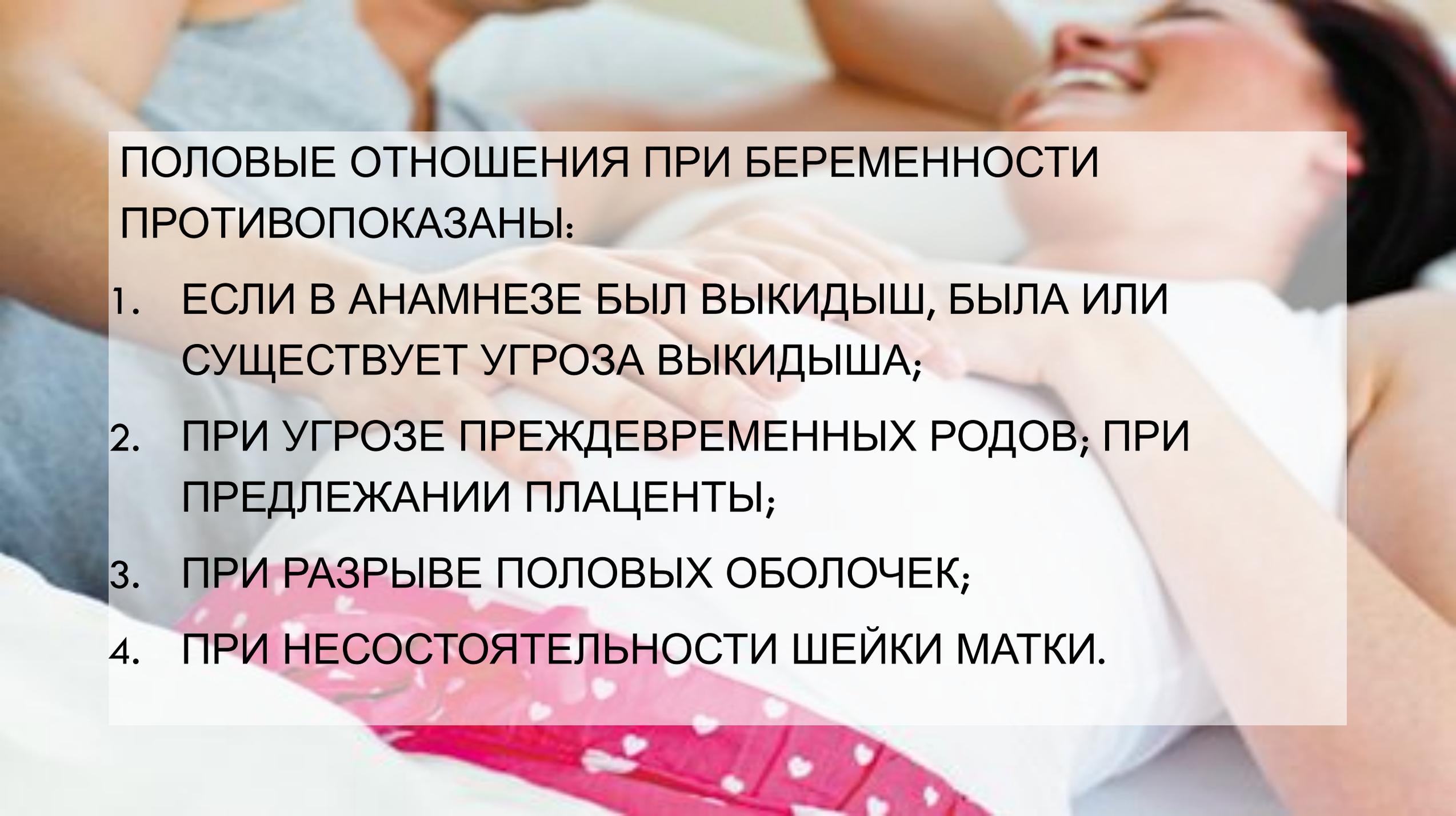
- 
- A pregnant woman with blonde hair is driving a car. She is wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans. The car's interior, including the steering wheel and dashboard, is visible. The background shows a blurred outdoor scene with greenery and a building.
- НЕОБХОДИМО ОТОДВИНУТЬ ВОДИТЕЛЬСКОЕ КРЕСЛО НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ НА 10 СМ, А СПИНКУ СЛЕГКА ОТКЛОНИТЬ. ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ НЕОБХОДИМЫ МАССАЖНЫЕ НАКИДКИ НА СИДЕНЬЯХ, СПЛЕТЕННЫЙ ИЗ ДЕРЕВЯННЫХ ШАРИКОВ, А ТАКЖЕ ПОДЛОКОТНИКИ.
  - БЕРЕМЕНАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ГОТОВА К НЕОЖИДАННОСТЯМ И ВСЕГДА ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ ПАСПОРТ, ОБМЕННУЮ КАРТУ, МЕДИЦИНСКИЙ ПОЛИС. В ДОКУМЕНТЫ НЕОБХОДИМО ВЛОЖИТЬ ЗАПИСКУ С УКАЗАНИЕМ КООРДИНАТ СВОИХ БЛИЗКИХ.

# СПОРТ И БЕРЕМЕННОСТЬ

- ПРИ НЕОСЛОЖНЕННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. БОЛЬШИНСТВУ БЕРЕМЕННЫХ ПОДОЙДЕТ ХОДЬБА, ПЛАВАНИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ КУРС АЭРОБИКИ. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ТОЛЬКО БЕЗОПАСНО, НО ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПОДБОРЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЁНКА. БЕРЕМЕННЫМ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ДРУГИХ ВИДАХ ТРАНСПОРТА, СОПРЯЖЕННАЯ ВИБРАЦИЕЙ И СОТРЯСЕНИЕМ ТЕЛА, ВСЕ ВИДЫ СПОРТА, СВЯЗАННЫЕ С БЕГОМ, ПРЫЖКАМИ, РЕЗКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ.

## СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- ЖЕЛАННЫЙ СЕКС ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ, КАК ПРАВИЛО, ПОЛЕЗЕН. В РАЗНЫЕ ТРИМЕСТРЫ БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИНЫ МЕНЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ. СУПРУГОМ НЕОБХОДИМО ВМЕСТЕ ВЫБРАТЬ ПОЗИЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО КОНТАКТА. ПРИ ВЫРАЖЕННОЙ УСТАЛОСТИ, ХАРАКТЕРНОЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ БЕРЕМЕННОСТИ, ЛУЧШЕ ОТВАДИТЬ ДЛЯ СЕКСА УТРЕННИЕ ИЛИ ДНЕВНЫЕ ЧАСЫ, ОСТАВЛЯЯ НОЧЬ ДЛЯ ОТДЫХА. БОЛЬ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО КОНТАКТА

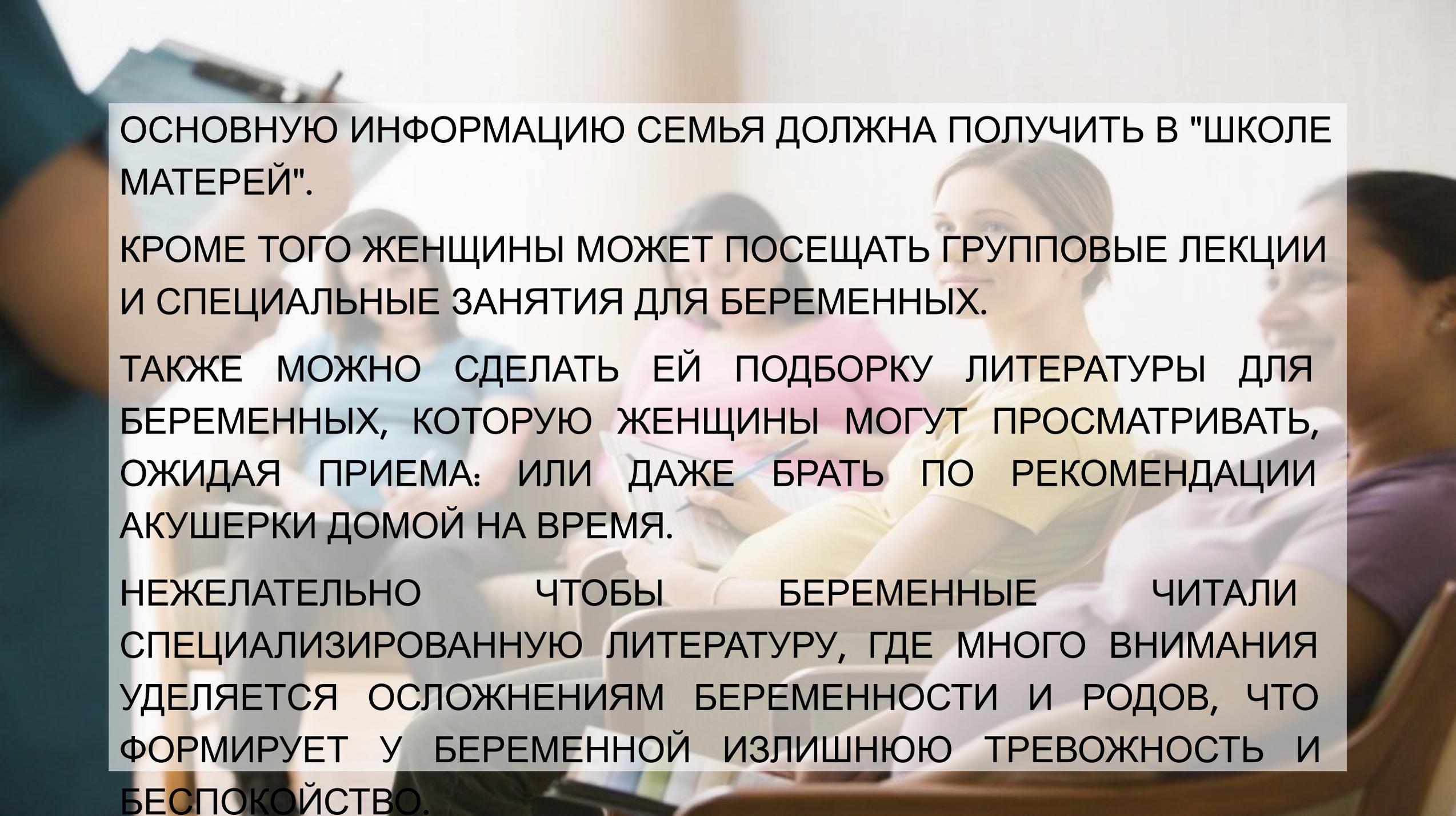


ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ  
ПРОТИВОПОКАЗАНЫ:

1. ЕСЛИ В АНАМНЕЗЕ БЫЛ ВЫКИДЫШ, БЫЛА ИЛИ СУЩЕСТВУЕТ УГРОЗА ВЫКИДЫША;
2. ПРИ УГРОЗЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ; ПРИ ПРЕДЛЕЖАНИИ ПЛАЦЕНТЫ;
3. ПРИ РАЗРЫВЕ ПОЛОВЫХ ОБОЛОЧЕК;
4. ПРИ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ШЕЙКИ МАТКИ.

# БЕСЕДЫ И ЗАНЯТИЯ С БЕРЕМЕННЫМИ

- ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ БЕСЕДЫ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ: ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ БЕРЕМЕННОЙ, ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ, РЕЖИМ ДНЯ, ПИТАНИЕ БУДУЩЕЙ МАТЕРИ, ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА, ПОДГОТОВКА К РОДАМ И ДРУГОЕ. БЛИЖЕ К РОДАМ ЗАНЯТИЯ В МОГУТ СОЧЕТАТЬСЯ С ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ К РОДАМ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.
- ЖЕНЩИНА ПО СОВЕТАМ АКУШЕРКИ ДОЛЖНА ЗАРАНЕЕ ВЫБРАТЬ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ. ОНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ СЛЕДУЮЩАЯ. КОГДА ПОСТУПИТЬ В РОДИЛЬНЫЙ ДОМ, КАК ДОБРАТЬСЯ, ЧТО ВЗЯТЬ В РОДИЛЬНЫЙ ДОМ, СЕМЬЯ ДОЛЖНА ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИТЬ ВСЁ ДЛЯ РЕБЁНКА.

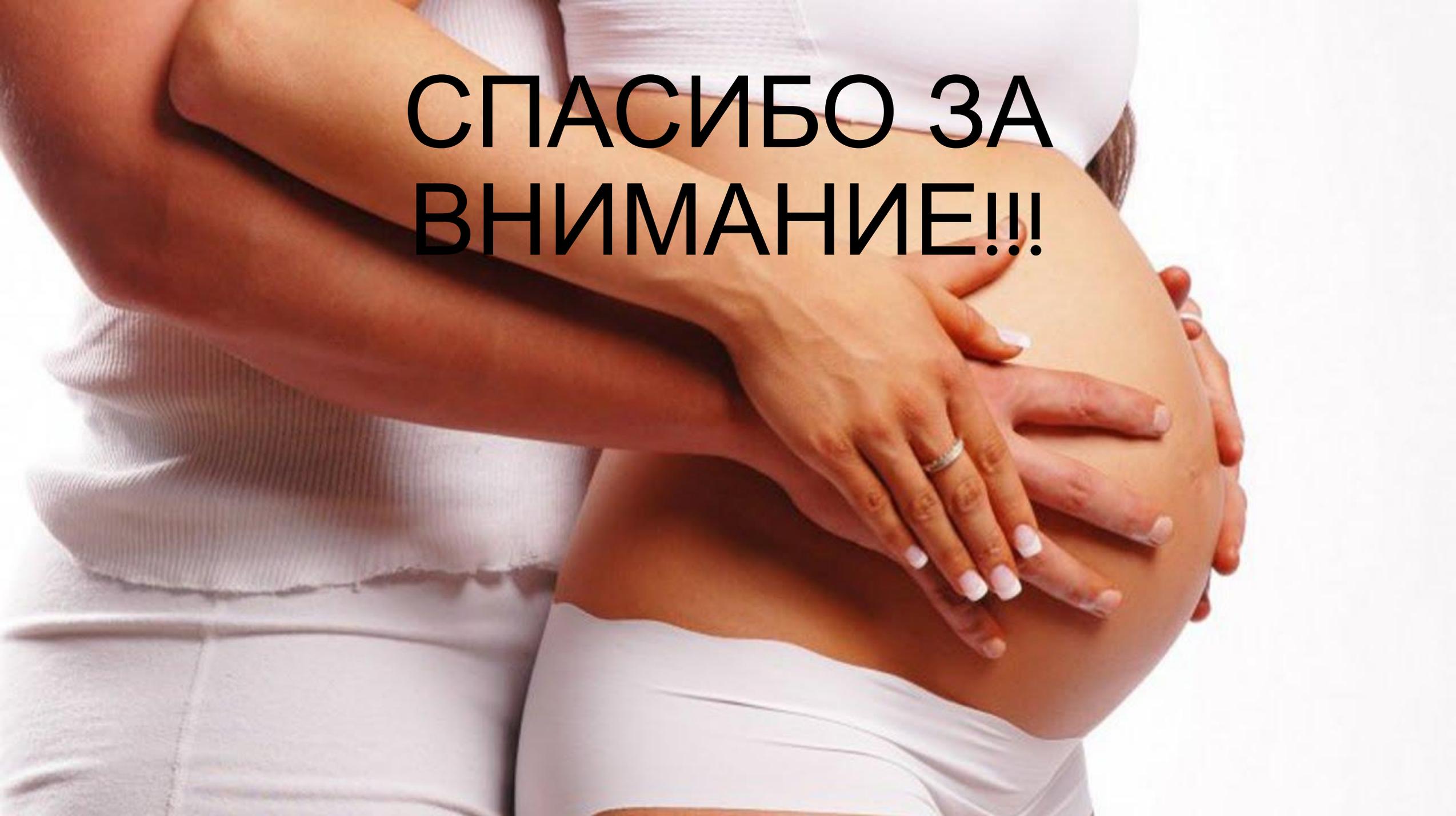
A group of pregnant women are seated in a classroom, listening to a lecture. They are looking towards the front of the room. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

ОСНОВНУЮ ИНФОРМАЦИЮ СЕМЬЯ ДОЛЖНА ПОЛУЧИТЬ В "ШКОЛЕ МАТЕРЕЙ".

КРОМЕ ТОГО ЖЕНЩИНЫ МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ГРУППОВЫЕ ЛЕКЦИИ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ.

ТАКЖЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ЕЙ ПОДБОРКУ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ, КОТОРУЮ ЖЕНЩИНЫ МОГУТ ПРОСМАТРИВАТЬ, ОЖИДАЯ ПРИЕМА: ИЛИ ДАЖЕ БРАТЬ ПО РЕКОМЕНДАЦИИ АКУШЕРКИ ДОМОЙ НА ВРЕМЯ.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНО ЧТОБЫ БЕРЕМЕННЫЕ ЧИТАЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ ЛИТЕРАТУРУ, ГДЕ МНОГО ВНИМАНИЯ УДЕЛЯЕТСЯ ОСЛОЖНЕНИЯМ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ, ЧТО ФОРМИРУЕТ У БЕРЕМЕННОЙ ИЗЛИШНЮЮ ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**