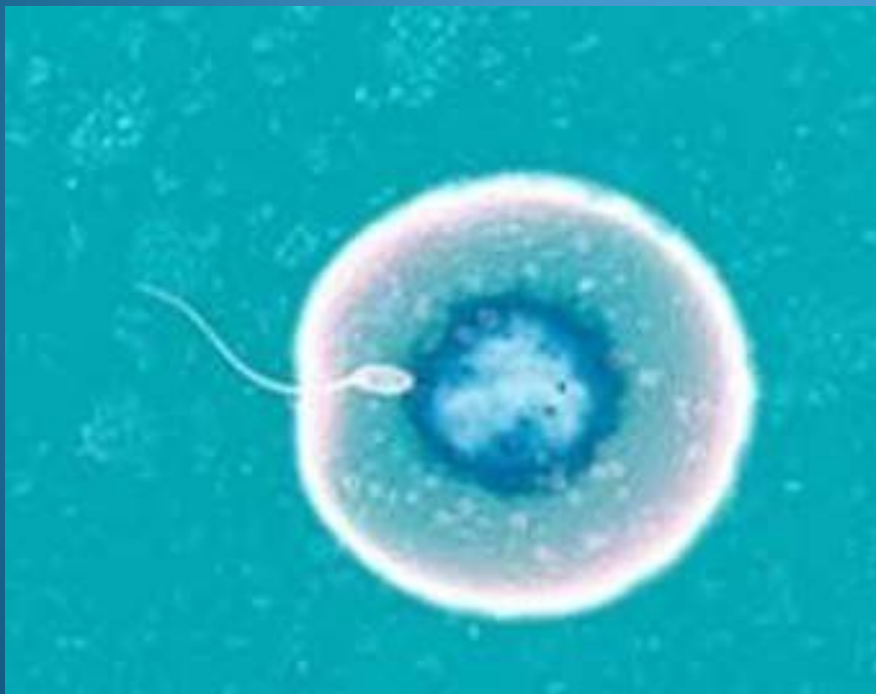


Беременность



Беременность — физиологический процесс развития в женском организме оплодотворенной яйцеклетки, в результате которого формируется плод, способный к внеутробному существованию.



Гигиена беременной женщины

Основные правила гигиены, направленные на сохранение и укрепление здоровья женщины и будущего малыша, а также подготовку ее организма к нормальному течению родов, послеродового периода, к лактации и грудному вскармливанию, включают такие основные пункты здорового образа жизни как: сон, питание, уход за телом, правильные одежда и обувь, спорт и гимнастика, половая жизнь, отказ от вредных привычек и т.д.



Правильный режим сна

Для беременных очень важным является правильный режим сна, продолжительность которого должна составлять не менее 8 ч в сутки.



Рациональное питание

Рациональное питание наряду с другими факторами является одним из важных условий благоприятного течения и окончания беременности и родов, нормального развития плода и новорожденного.



Общий уход за телом

Особое внимание следует уделять общему уходу за телом. Важно следить за состоянием и ухаживать за кожей, держать в чистоте наружные половые органы, обратить внимание на состояние молочных желез, очень большое значение имеет уход за зубами и полость рта.



Одежда и обувь

Одежда и обувь беременной должна быть максимально удобной, не должна стеснять и стягивать. Предпочтительны изделия из натуральных тканей.



Комплекс физических упражнений

Всем беременным в зависимости от срока беременности рекомендуется выполнять комплекс физических упражнений, которые действуют на сосудистый и мышечный тонус, оказывая содействие нормальному течению беременности и родов.



Вредные привычки

Во время беременности желательно полностью отказаться от вредных привычек. Нельзя употреблять алкоголь, курить, поскольку это отрицательно влияет на плод.



Изменение в организме женщины

Естественно, нельзя не отметить изменений, которые проявляются внешне или которые явно ощущает сама женщина.

Это касается изменений:

- груди (она набухает, становится чувствительной, количество ее долек увеличивается, ареолы сосков меняют цвет);
- половых органов (матка постепенно увеличивается в размерах);
- зубов (как правило, их состояние ухудшается);
- волос (у одних женщин они начинают «лезть клочьями», у других, наоборот, становятся сильными и красивыми);
- ногтей (обычно в лучшую сторону);
- массы тела (с ростом малыша, а также в результате физиологических изменений в организме женщины происходит увеличение ее массы тела; идеальная прибавка составляет 12-13 кг.).

**Спасибо за
внимание!!!**

