

Женщинам с признаками варикоза врач-флеболог назначит компрессионное белье. Чулки или колготки так же одевают утром до подъема с постели.

#### **Правило 8. Нет горячим процедурам.**

Гинекологи не советуют принимать горячие ванны. Они усиливают кровоток в малом тазу, что может негативно сказаться на вынашивании ребенка. У женщин с угрозой прерывания беременности горячая вода может вызвать кровотечение. По той же причине не нужно посещать сауну, париться в бане.

#### **Правило 9. Ухаживать за кожей.**

Кожа беременной требует особого питания и ухода. Особенность в том, что на лице из-за эстрогенов появляются пигментные пятна, которые исчезнут сразу после родов. Но летом лучше защитить кожу от солнца специальным кремом с SPF 20 и выше.

Чтобы избежать появления растяжек на животе, бедрах и груди, кожу нужно увлажнять. Рекомендуется использовать специальный крем от растяжек.

#### **Правило 10. Остерегаться стрессов.**

Тема гигиены затрагивает и психическую деятельность. Для будущей мамы важно избегать стрессовых ситуаций, меньше волноваться и переживать. Гормоны стресса могут повысить тонус матки, что приведет к появлению угрозы прерывания беременности. Чтобы сохранить психическое здоровье, лучше отказаться от просмотра новостей, перейти на спокойную работу и не вступать в конфликты с окружающими.

### **Режим труда и отдых во время беременности**

ТК РФ Статья 259. Гарантии беременным женщинам и лицам с семейными обязанностями при направлении в служебные командировки, привлечении к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни Запрещаются направление в служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни беременных женщин.

Право на визит к врачу в рабочее время. Беременная может посещать врачей и проходить обязательное диспансерное обследование в рабочее время. При этом за ней сохраняется средний заработок по месту работы.

Работодатель обязан предоставить отпуск по беременности и родам. По общему правилу его продолжительность составляет 140 календарных дней – 70 дней до родов и столько же после

*И в заключение хотелось бы в скзать – наслаждайтесь этим состоянием беременности, будь то она легкой и не очень, ведь это значимое событие в жизни каждой женщины!*

Составитель:  
Хорошавина Д. И.

БУЗОО «Тарская ЦРБ»

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**



Тара 2025

*Гигиена беременной женщины учитывает физиологические изменения в организме будущей мамы. Под влиянием гормона прогестерона снижается местный и общий иммунитет, женщина становится более восприимчивой к инфекциям. Поэтому нужно поддерживать в чистом виде кожу, слизистые оболочки.*

Для этого следует придерживаться следующих **правил личной гигиены**:

- ☞ принимать душ 2 раза в день; использовать нейтральное или детское мыло;
- ☞ не мыть тело и интимную зону антибактериальными средствами;
- ☞ обмывать половые органы спереди назад;
- ☞ не применять крем для депиляции.

### **10 правил гигиены во время беременности**

*Ограничений и рекомендаций для гигиены периода беременности много. Условно можно выделить основные 10 правил, которые должна соблюдать будущая мама, чтобы сохранить свое здоровье и не навредить ребенку.*

#### **Правило 1. Придерживаться режима дня.**

Для беременной важно ложиться отдыхать вечером до 22-23 часов. В ночное время во сне у всех людей вырабатывается гормон мелатонин, который координирует работу всех эндокринных желез и головного мозга. От правильной секреции гормонов зависит вынашивание плода. Поэтому в гигиене труда для беременных установлен запрет на работу в ночное время и по 12 часов.

#### **Правило 2. Правильно питаться.**

Потребность в питательных веществах и витаминах в период беременности увеличивается в 2 раза, а процесс переваривания пищи изменяется, замедляется перистальтика кишечника, снижается выработка соляной кислоты в желудке. Поэтому питание во время беременности должно соответствовать следующим требованиям гигиены:

- ☞ сбалансированное по составу; содержать достаточное количество витаминов;
- ☞ небольшими порциями, но не реже 4 раз в сутки;
- ☞ без красителей, консервантов и других токсичных веществ.

#### **Правило 3. Свежий воздух.**

В период беременности потребность в кислороде возрастает, поэтому важны прогулки на свежем воздухе. С точки зрения гигиены, лучше гулять в парке, где нет шумной дороги и большого количества машин. В жаркое время года это делают вечером, во время захода солнца.

В квартире для поддержания гигиены необходимо как можно чаще проветривать комнаты. Пыль, которая оседает на вещах и полу, содержит большое количество аллергенов и вредных веществ. Поэтому для здоровья будущей мамы нужно делать ежедневную влажную уборку.

#### **Правило 4. Подходящая одежда.**

Требования личной гигиены к выбору одежды для беременных простые. Она должна быть из натуральных тканей, дышащая, не пережимать тело. Когда живот начинает увеличиваться, лучше носить брюки на широком эластичном поясе или

перейти на комбинезоны и платья.

Нижнее белье должно быть из хлопка. Грудь за беременность может увеличиться на 1-2 размера, поэтому бюстгалтер придется поменять. Но покупать лучше модели без жестких косточек.

#### **Правило 5. Нет каблукам.**

Особенность осанки беременных – смещение центра тяжести. Поэтому для соблюдения личной гигиены, необходимо перейти на обувь с устойчивым каблуком не выше 2-3 см. Полностью отказываться от каблука и носить обувь на плоской подошве тоже вредно для здоровья.

Гормональные изменения у беременных делают рыхлыми связки. Поэтому у многих женщин после родов появляется плоскостопие. Чтобы этого избежать, рекомендуется подобрать ортопедические стельки уже во время вынашивания ребенка.

#### **Правило 6. Здоровые зубы.**

О состоянии полости рта нужно позаботиться еще до зачатия. Кариозные зубы – это источник инфекции в организме, а из-за повышенной потребности в кальции, у беременных зубы разрушаются очень быстро. Поэтому их лечат заранее, а для профилактики кариеса подбирают хорошую зубную пасту. Если появилась небольшой дефект на зубе, его можно залечить даже во время вынашивания ребенка.

#### **Правило 7. Носить бандаж.**

В 26-28 недель врачи рекомендуют носить специальный бандаж для беременных. Его одевают утром в положении лежа и не снимают в течение дня. Бандаж поддерживает спину и живот, уменьшает нагрузку на позвоночник.