

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В МОЕМ ОРГАНИЗМЕ, ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ГИГИЕНА И УХОД ЗА ТЕЛОМ

### ДИСКОМФОРТНЫЕ СОСТОЯНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность – не болезнь. Безусловно, соглашаясь с этим утверждением, тем не менее, надо признать, что существует, достаточно много симптомов, которые в другой ситуации, у небеременной женщины, могли бы быть приняты за проявление болезни. Сами по себе эти состояния не опасны для нормального развития плода и не приводят к каким-либо осложнениям, но дискомфорт, который испытывает беременная, сказывается, иногда значительно, на ее работоспособности, настроении, общем восприятии беременности. Уменьшение влияния этих симптомов является важной составляющей антенатального ухода. Медицинский работник не должен ограничиваться фразами: «Это все норма, не волнуйтесь!» или «Это не представляет опасности для Вашего ребенка» и т.д. Только качественно проведенное консультирование, возможно, неоднократное, сможет по-настоящему помочь пациентке.

### ТОШНОТА И РВОТА

Тошнота и рвота, беспокоят большинство женщин, ожидающих ребенка, такие неприятные явления обычно продолжаются до 16-20 недели беременности не оказывают никакого влияния на исходы беременности, развитие плода, но могут значительно повлиять на качество жизни пациентки.

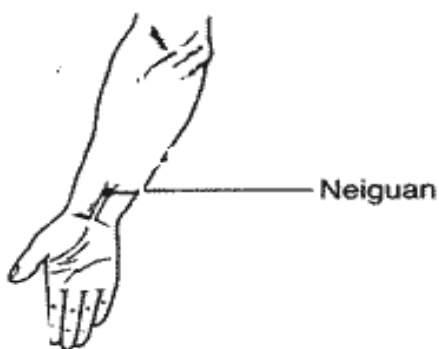
Не нужно забывать о том, что причина рвоты — не всегда беременность: рвота может оказаться симптомом какого-либо заболевания. Если она сопровождается высокой температурой тела, поносом или болями в животе, если в рвотных массах Вы заметили кровь, если Ваша кожа приобрела желтоватый оттенок, — срочно обратитесь к врачу. Помните, что сейчас Ваше здоровье — это и здоровье Вашего ребёнка.

#### **Советы женщинам:**

рано утром съешьте несколько сухих крекеров или кусочек хлеба;  
избегайте острой и жирной пищи;  
ешьте чаще и небольшими порциями.

#### **Лечение:** нефармакологическое:

имбирь в виде порошков или сиропа по 250 мг 4 раза в день – снижение тяжести тошноты и рвоты после 4-х дней приема;  
акупрессура точки Neiguan (примерно на 3 поперечных пальца выше запястья).



### ИЗЖОГА

Причина изжоги не совсем ясна. Беременные чаще отмечают изжогу соответственно развитию беременности. Как и тошнота, изжога не оказывает никакого влияния на развитие Вашего ребёнка.

### ***Советы женщинам:***

ешьте чаще и небольшими порциями;  
избегайте острой и жирной пищи;  
избегайте употребления кофе и газированных напитков, содержащих кофеин;  
не ложитесь и не наклоняйтесь после еды;  
во время сна Ваша голова должна находиться на высокой подушке;  
при изжоге выпейте молоко или кефир либо съешьте йогурт.

## **ЗАПОР**

Запоры – наиболее распространенная патология кишечника при беременности, возникает в 30-40% наблюдений. Запоры связаны с нарушением пассажа по толстой кишке и характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю. Они сопровождаются хотя бы одним из следующих признаков: чувством неполного опорожнения кишечника, небольшим количеством и плотной консистенцией кала, натуживанием не менее четверти времени дефекации. Причинами развития запоров при беременности являются повышение концентрации прогестерона, снижение концентрации мотилина и изменение кровоснабжения и нейрогуморальной регуляции работы кишечника

Как правило, запор связан с уменьшением потребления пищи, богатой клетчаткой, а также служит следствием действия прогестерона на активность желудка, что увеличивает продолжительность эвакуации из него пищи. Частота возникновения запора уменьшается с увеличением срока беременности: в 14 нед. и запор отмечают у 39% беременных, в 28 нед. — у 30%, в 36 нед. — у 20%.

### ***Советы женщинам:***

Увеличение двигательной активности

выпивайте не менее 8 стаканов воды и других жидкостей в сутки;  
употребляйте продукты, богатые пищевыми волокнами, например, зеленые овощи и каши с отрубями (пшеница и отруби в 5 раз снижают частоту запоров)

## **ГЕМОРРОЙ**

возникновению способствует как сама беременность, так и уменьшение в рационе питания грубой пищи.

### ***Советы женщинам:***

изменение в диете – увеличение доли грубой, волокнистой пищи;  
при сохранении клинических симптомов возможно использование обычных против геморроидальных кремов;  
хирургическое лечение во время беременности используется крайне редко.

## **ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН**

Варикозная болезнь развивается у 20-40% беременных женщин. Причиной развития варикозной болезни во время беременности является повышение венозного давления в нижних конечностях и расслабляющее влияние на сосудистую стенку вен прогестерона, релаксина и других биологически активных веществ.

### ***Советы женщинам:***

это распространенный симптом, не приносящий вреда, кроме эстетических проблем, чувства общего дискомфорта, иногда зуда;

компрессионные эластичные чулки могут уменьшить отеки ног, но не являются профилактикой варикозного расширения вен.

## БОЛИ В СПИНЕ

Распространенность высока – от 35% до 61% беременных предъявляют жалобы на боли в нижней части спины;

у большинства интенсивность боли увеличивается к вечеру, боли связаны с изменением осанки беременных, массой беременной матки и расслабления поддерживающих мышц, как результат действия релаксина;

Не являются признаком болезненного состояния, например, симптомом угрозы прерывания беременности, но значительно влияет на активность беременной в дневное время и невозможность полноценного ночного отдыха.

### *Советы женщинам:*

носите обувь без каблуков;

избегайте поднятия тяжестей, если Вам приходится поднимать тяжести, сгибайте колени, а не спину;

могут быть полезны упражнения в воде, массаж, индивидуальные или групповые занятия в специальных группах.

## СУДОРОГИ В НОГАХ

Причины не ясны, беспокоят почти 50% беременных женщин, чаще в ночное время в последние недели беременности, не являются признаками какого-либо заболевания, но вызывают значительное беспокойство у женщин;

Во время приступов целесообразны массаж и упражнения на растяжение мышц.

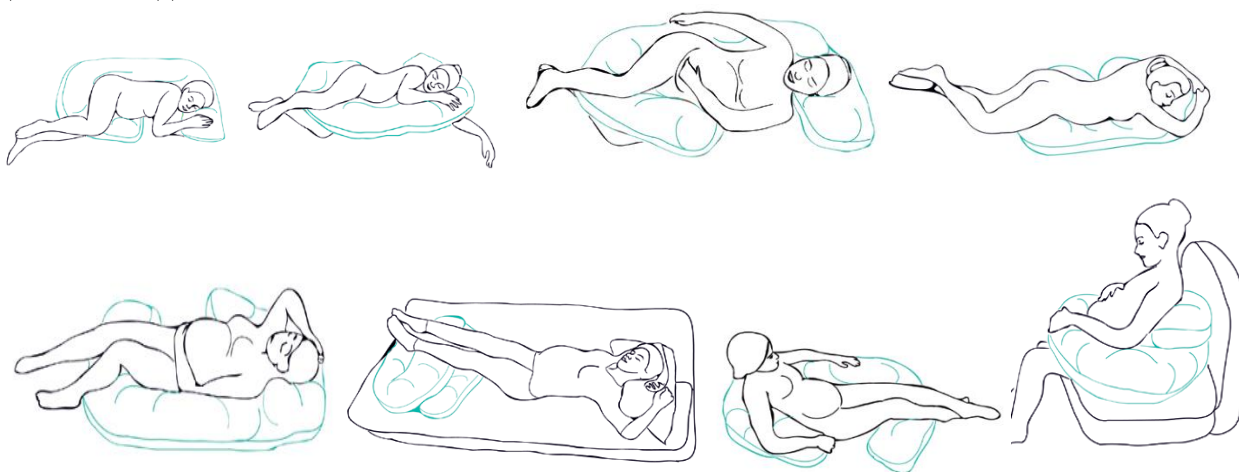
## ОБРАЗ ЖИЗНИ

**О наличии беременности (и даже подозрении на неё) Вам следует информировать** не только гинеколога, но и медицинских работников всех специальностей, которые оказывают лечебно-профилактическую помощь беременной, а также провизоров аптек. Вы должны как можно раньше поставить в известность об изменении Вашего состояния косметолога, мастеров маникюра и педикюра, фитнес-инструктора, массажиста и парикмахера, что в последующем поможет избежать целого ряда трудностей и волнений. Следует избегать физического перенапряжения, т. е. прежде всего не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время. Кроме этого, следует полностью отказаться от прослушивания громкой музыки, утомительных занятий спортом (конечно, кроме гимнастики для беременных), долгого стояния на ногах и пребывания в сидячем положении, купания в природных водоемах (и в холодной воде вообще), долгого присутствия под открытыми солнечными лучами.

**Режим отдыха во время беременности:** при беременности у женщины наблюдается быстрая утомляемость, в результате которой иногда появляются головокружение, повышенная сонливость. Поэтому продолжительность сна беременной должна быть не менее 8—9 ч. Наиболее оптимальное время для этого — с 22 ч вечера до 7 ч утра. Кроме того, будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1—2 ч после обеда), оптимально — с 14 до 16 ч. Но днем долго спать не следует, так как это может нарушить ночной сон. В том случае, если спать днем не хочется, после обеда, дневной прогулки или домашней работы рекомендуется отдохнуть лежа 30—50 мин. Для того, чтобы улучшить сон беременной, комната должна хорошо проветриваться несколько раз в день, особенно перед сном. Наилучшая поза для матери и ее будущего ребенка - положение на левом боку. При этом следует

положить ногу на ногу и, для наиболее здорового отдыха положить между ними специальную подушку для беременных. В таком положении улучшается не только приток крови к детскому месту, но и работа почек, что способствует уменьшению отеков ног и рук. Засыпать на боку можно с уверенностью: эта поза хороша и для вас, и для вашего малыша.

Подушка для беременных — это одна из самых востребованных вещей во время вынашивания ребенка и при его последующем кормлении. На протяжении всей беременности, особенно в нелегкие поздние сроки, она обеспечивает здоровый сон, комфортный отдых, снижает или может снять совсем отеки рук и ног при использовании в определенных позициях. Подкладывая подушку под ноги, поясницу при растущем животике, беременная снимает с них нагрузку и, как следствие, снимается чувство усталости и напряжения. При помощи подушки можно даже полежать на животе! Свернув U или G-образную подушку бубликом, следует расположить животик в центре - расслабятся мышцы живота, чего очень трудно достичь без подушки для беременных! При следует быть чуть осторожнее на поздних сроках, руководствуйтесь чувством комфорта, нужно делать борта «бублика» повыше, если подушка достаточно длинная.



После рождения малыша такая подушка остается незаменимой и для принятия удобного положения при кормлении (залог хорошего кормления и здоровой спины) и при обеспечении безопасного положения младенца, а также станет надежной опорой, когда малыш, еще не ползая, захочет обзирать окружающее пространство.

После полноценного сна, встав с утра, желательно сразу же сделать несколько легких упражнений, которые помогут проснуться. Причем делать их можно прямо в постели, не вставая, а потягиваясь и приводя в движение конечности.

Будущей матери желательно находиться на открытом воздухе не меньше 2—3 ч в день, при этом не обязательно прогуливаться долго, достаточно выходить на улицу несколько раз и гулять по часу. Прогулки во время беременности лучше всего проводить в определенные часы: утром с 10 до 11 ч, вечером — с 18 до 19 ч, перед сном — с 20 до 21 ч.

## РАБОТА

Нет никаких оснований для рекомендации прекращения работы при неосложненной беременности, но необходимо исключить тяжелые физические нагрузки, например, перенос тяжестей, и контакт с агрессивными жидкостями и газами. При подтверждении беременности, женщинам, работающим в ночную смену, либо имеющим продолжительные смены выдается справка по месту работы, для изменения расписания работы, либо перевода на легкий труд. Беременная женщина может заниматься работой вплоть до самых родов в том случае, если работа не связана с физическими и психологическими нагрузками (например, женщины, занимающиеся умственным трудом и т. п.). Но даже простая работа в большом количестве, так или иначе, связана с перенапряжением и может стать причиной ухудшения общего самочувствия беременной

женщины, поэтому во втором триместре следует ограничить себя в физическом тяжелом или длительном труде и отдыхать, находясь в законном декретном отпуске

**Несколько советов:** если у Вас сидячая работа, то лучше поставить ноги на подставку, или несколько раз в день перекладывать их на рядом стоящий стул. Это облегчит отток крови и предохранит от варикозного расширения вен — одного из самых распространенных осложнений во время беременности. Кроме того, необходимо время от времени (желательно через каждый час), вставать со стула и делать легкие гимнастические упражнения, позволяющие задействовать все мышцы (и особенно мышцы таза), а также предотвратить застой крови в органах во избежание отеков, нормализовать дыхание. **Например:** шаг на месте, вращение бедрами, поднять руки вверх, сочетая с вдохом и опустить резко вниз – выдох, потрясти кистями.

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Нет никаких оснований для ограничений занятий физкультурой и спортом, во время неосложненной беременности. Потенциально опасны некоторые виды спорта, например: все виды единоборств, горнолыжный, парашютный, автомобильный спорт, дайвинг, т.к. они предоставляют большой риск абдоминальной травмы и могут вызывать повреждение плода.

Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от Вашего телосложения и привычного образа жизни. Гимнастикой во время беременности заниматься не только можно, но и нужно! Предстоящие роды потребуют от Вас много физических сил, и нужно заранее подготовиться к такой нагрузке. Гимнастика поможет укрепить мышцы, особенно мышцы живота и таза, которым придётся поработать больше всего.

Важно, чтобы упражнения не вызывали переутомления или одышки. Не повредят спокойные велосипедные прогулки, а плавать без всякого вреда для здоровья можно даже до 9-го месяца беременности.

## **СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ**

Нет никаких оснований для ограничений сексуальной жизни, при физиологическом течении беременности. Не следует волноваться, что малыш что-то почувствует во время близости. Ребенок защищен мышечной стенкой матки (она довольно толстая), амниотическим пузырем, а также слизистой пробкой. Околоплодные воды гасят все колебания. Возбуждение мамы может быть даже полезным – в это время в области малого таза усиливается кровообращение, благодаря чему ребенок получает через плаценту больше кислорода и питательных веществ. По мере увеличения срока беременности следует рекомендовать соответствующее изменение позиции партнёров. Не рекомендуется лежать на спине, лучше исключить давление на живот, а также большую физическую нагрузку. Для большего спокойствия, врачи рекомендуют воздерживаться от половых контактов в первые два и последние два месяца беременности. Если ранее у беременной были самопроизвольный аборт или преждевременные роды, врач может посоветовать женщине воздержаться от половых контактов.

**При наличии индивидуального риска инфекций, передаваемых половым путём, при любых сексуальных контактах рекомендуют использование презерватива.**

## **КУРЕНИЕ**

Существует прямая связь между курением во время беременности и риском рождения маловесного ребенка и преждевременных родов. **Необходимо прекратить курение!**

**Вы можете обратиться для помощи отказа от курения в ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ КГБУЗ «Красноярская городская поликлиника № 1»; с 08.00 до 20.00 по адресу улица Воронова 35Г, цокольный этаж, телефон 224-01-65..**

## **АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ**

Доказано негативное влияние алкоголя на плод в дозе превышающей 1 стандартную дозу (15 мл чистого спирта в день или до 30 мл крепких спиртных напитков или небольшой бокал некрепленого вина или около 300 мл светлого пива); врачу необходимо убедить пациентку, о полном прекращении приема алкоголя в антенатальный период. Доказано негативное влияние любых наркотиков на плод, необходимо так же, как и в случае приема алкоголя, убедить пациентку о полном прекращении приема наркотиков, и предложить специализированную медицинскую помощь.

## **Воздушные путешествия**

Длительные перелеты опасны развитием венозного тромбоза, для профилактики которого, рекомендуется использование компрессионных Чулков или бинтов во время полета, никаких других влияний на беременность не отмечено. Большинство компаний-авиаперевозчиков имеют ограничения в зависимости от срока беременности (чаще всего не допускают к полету после 34-36 недель).

## **ЕЗДА В ТРАНСПОРТЕ И УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их неизменными спутниками служат шум и тряска. Для путешествия в поездах предпочтительнее купейные или спальные вагоны. При передвижении в автомобиле, разумно каждые час-полтора делать остановки для отдыха. После 28 недель беременности, длительных поездок на любом виде транспорта, следует избегать, а в последние 2 недели перед родами - необходимо оставаться дома. При пользовании общественным транспортом избегайте часов пик и сократите до минимума передвижения в период эпидемий вирусных заболеваний. Войдя в салон, не стесняйтесь попросить пассажиров, чтобы они уступили Вам место.

**Противопоказано бежать за уходящим автобусом, трамваем, поездом.**

При управлении автомобилем спинка водительского кресла должна иметь максимально удобное положение. Обязательно используйте ремни безопасности, которые надевают как обычно: нижнюю часть перекидывают через бёдра, верхнюю — пропускают поверх одного плеча и под противоположную руку так, чтобы между передней поверхностью грудной клетки и ремнём можно было просунуть кулак.

Во время беременности не рекомендуют езду на велосипеде, мотоцикле и других видах транспорта, сопряжённую с вибрацией и сотрясением тела, создающую риск отслойки плаценты, а также способствующую травмам и воспалительным изменениям суставов, которые размягчены под действием релаксина.

**Старайтесь не попадать в «пробки» на дорогах, неукоснительно соблюдайте правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулём не более часа подряд и не более 2,5 ч в день.**

Кроме того, необходимо отказаться от прослушивания музыки в наушниках при поездке в метро, трамвае, поезде, а также не использовать на полную мощность громкоговорители в салоне автомобиля. Возникающая в этих ситуациях мощная вибрация оказывает чрезвычайно негативное воздействие на мозг.



## ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Необходимо помнить о важности приобретения соответствующей страховки при выезде за рубеж, или наличия полиса обязательного медицинского страхования при всех поездках по России; Необходимо проконсультироваться перед планированием поездки у своего специалиста, акушерки или врача, наблюдающих за беременностью.

## СМЕНА НАСТРОЕНИЯ

Очень важна благоприятная атмосфера в Вашем доме, без семейных конфликтов и стрессов. С наступлением беременности обостряется психологическое восприятие некоторых ситуаций, которые раньше оставляли Вас безразличной. «Капризы аппетита», особенно заметные в начале беременности, постоянные мысли о состоянии ребёнка, новые ощущения, боязнь предстоящих родов... Женщину во время беременности нередко беспокоит снижение профессиональных возможностей, она чувствует утрату социальной значимости, её тревожит потеря привлекательности.

Борясь со своими опасениями, женщина часто демонстрирует агрессивное поведение, похожее на поведение беззащитного ребёнка, который ищет помощи у близких людей. Ваши родственники, и особенно муж, должны это очень хорошо понимать и окружать вниманием, заботой, нежностью. В таком тёплом климате будет комфортно Вам и, конечно, Вашему малышу.

**При наличии любого беспокойства, частой смене настроения – обратитесь к психологу вашей женской консультации.**

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Чаще меняйте одежду. Никаких особых требований к Вашей одежде нет, просто она должна быть свободной и чистой. Если Вы выбираете комбинезон, необходимо учитывать такую особенность беременности, как учащенное мочеиспускание, поэтому одежда должна легко сниматься и не иметь слишком много застежек. Ткани лучше выбирать только натуральные, мягкие и удобные. Важно, чтобы воздух свободно циркулировал. Дело в том, что в организме будущей мамы увеличивается скорость обмена веществ, соответственно и терморегуляция. Поэтому ткани должны быть легкими, дышащими, хорошо впитывающими пот. Иногда у женщин повышается чувствительность кожи, поэтому проверяйте швы, они должны быть плоские и качественно обработанные. Нижнее белье более комфортное – бесшовное, из натуральных тканей.

Бюстгальтер. Специально адаптированный для беременности бюстгальтер поможет сохранить форму груди. Нижнее белье в этот период, ни в коем случае не должно быть узким, а тем более натирать. Бюстгальтеры на косточках не подходят, так как они не предоставляют необходимых - поддержки и удобства, могут нарушать приток молока. К 20-й неделе, иногда раньше, важно подобрать удобный бюстгальтер. Чтобы можно было регулировать длину бретели и застежку, он должен иметь широкие бретели, чтобы увеличивающийся вес груди не давил на плечи, так как это может вызвать боли в спине, хорошо поддерживать, пропускать воздух и обеспечивать терморегуляцию, не вызывать раздражения молочной железы. Бюстгальтеры из синтетических тканей могут спровоцировать трещины сосков. После 36 недель, особенно если молочные железы не удерживают молозиво, стоит одевать специальный бюстгальтер для кормления, а в чашечки вкладывать салфетки-сборники. Проще всего сразу приобрести бюстгальтер универсальный, такие модели разработаны и для беременных, и для кормления. Бюстгальтеров необходимо иметь не менее 2-х штук, для смены на период стирки. При определении размера бюстгальтера следует помнить: слишком свободный теряет поддерживающий эффект. Тугой бюстгальтер не только не удобен, но и опасен – он сдавливает молочные протоки. Ориентировочная шкала, которая поможет подобрать размер: снимите с себя две мерки: по выступающим точкам (по соскам) и под грудью – разница между ними определяет размер чашечки (13 см – А; 15 см – В; 17 см – С; 19 см –

D; 21 см – E; 23 см – F; 25 см – G; 27 см – H). У каждого производителя есть небольшие отклонения в обозначениях размеров, нужно обязательно сверить свои данные с более подробными раскладками, которые указаны на упаковке бюстгальтера и имеются у продавцов в магазине.

Начиная с 5 месяца беременности (обычно с 20 - 22 недели), а по рекомендации врача и ранее, пора носить бандаж или поддерживающий пояс.

Бандаж содействует правильному положению плода, уменьшает появление «растяжек», разгружает ваш позвоночник. При этом нужно следить за тем, чтобы бандаж не оказывал сильного давления на живот, а только поддерживал его. Женщинам, родившим нескольких детей, без пояса или бандажа не обойтись, так как при повторной беременности брюшная стенка растягивается. Ну и, конечно, если женщина носит двойню, тройню, бандаж незаменим. Бандаж надевается лежа, чтобы не сдавливал живот, а как бы его поддерживал. На ночь его нужно снимать. Если бандаж надет правильно, женщина чувствует себя в нем лучше, чем без него: значительно снимается чувство тяжести со спины, кожа меньше подвержена растяжкам, улучшается общее состояние и активность. Обувь, как и одежду при беременности стоит подобрать, учитывая особенности состояния. Гормональные изменения, происходящие в организме беременной женщины, вызывают расслабление связок, делая их более рыхлыми. Увеличивается вес и нарастает нагрузка на мышцы и сосуды ног, смещается центр тяжести и, как следствие, повышается риск случайных травм и варикозного расширения вен. Вместе с тем не стоит и вовсе отказываться от каблуков.

Оптимальный вариант: для устойчивости походки и для уменьшения нагрузки на голеностопные суставы, советуем вам носить обувь на невысоком и широком каблуке 3-5 см.

## **ГИГИЕНА И УХОД**

Во время беременности Ваш организм перестраивается для того, чтобы приспособиться к вынашиванию ребёнка, и все системы начинают работать по-иному. Поэтому Ваша личная гигиена тоже должна измениться, Вам нужно соблюдать определённые правила.

## **УХОД ЗА КОЖЕЙ**

Высокий уровень гормона прогестерона, вызывает увеличение секреции сальных желёз кожи. Вашей коже становится труднее «дышать» и сложнее выделять продукты обмена, она делается более восприимчивой к скоплению болезнетворных микробов. Принимайте тёплый душ два раза в день, волосы под мышками желателно сбрить. Если у Вас сухая кожа, можно пользоваться увлажняющим лосьоном. От горячих ванн и посещений сауны Вам придётся отказаться: эти удовольствия опасны для Вас и для ребёнка, они могут повлечь за собой преждевременное прерывание беременности. Особого ухода требуют наружные половые органы — их нужно подмывать несколько раз в день. При этом постарайтесь не пользоваться сильной восходящей струёй душа.

## **УХОД ЗА ЗУБАМИ**

Большого внимания теперь требует уход за зубами. Из-за повышенной потребности в солях кальция зубы становятся менее устойчивыми к развитию кариеса, дёсны — рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуют утром и вечером, а после каждой еды — полоскать рот. Лечить зубы во время беременности не только можно, но и необходимо. В настоящее время врачи-стоматологи для обезболивания используют гипоаллергенные анестетики, которые не могут повредить будущему ребёнку.

В результате гормональной перестройки организма изменяется структура слюны беременной женщины, в ней уменьшается концентрация кальция, фосфатов и других важных микроэлементов.



Как следствие, кислотно-щелочной баланс полости рта после еды восстанавливается медленнее, чем обычно.

Поэтому, для будущей мамы очень важна гигиена полости рта. Существуют зубные пасты, разработанные специально для беременных. Отнеситесь к выбору зубной пасты со всем вниманием.

Выбирайте средства, содержащие кальций – это могут быть растворимые формы кальция (лактат, глюконат кальция или фосфаты кальция) и нерастворимые (в виде карбоната кальция).

Пасты, содержащие фторид натрия, снижают вероятность развития кариеса зубов за счет торможения процесса «вымывания» минералов из зубной эмали.

В составе пасты должны быть мягкие антисептические компоненты для десен, например, триклозан в микродозе до 0,6%. Серьезная проблема во время беременности – десны, рыхлые, склонные к воспалению и образованию десневых «карманов».

Избегайте отбеливающих зубных паст с пометкой «для курильщиков» – они содержат высокообразивные компоненты, травмирующие эмаль зубов беременной женщины

Избегайте зубных паст с оксидом алюминия. Даже небольшое количество может повредить будущему ребенку.

Обратите внимание на обязательное обозначение «гипоаллергенности» всех компонентов, входящих в состав зубной пасты.

Чистить зубы рекомендуется утром и вечером, используя щетку со щетиной нормальной или слабой жесткости, а после каждой еды – полоскать рот, даже если просто кипяченой водой в случае недоступности ополаскивателя. При необходимости стоматолог обучит вас технике массажа десен, чтобы предупредить или снизить их кровоточивость.

Во время беременности противопоказаны: рентгеновское излучение (может влиять на развитие клеток ребенка), ортопантомограммы (панорамные снимки) и имплантация зубов.

## 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 использования лака для ногтей, в лучшем случае — с применением лечебной основы. В течение всего периода беременности для снятия лака следует пользоваться жидкостью, не содержащей ацетона. **Противопоказано наращивание ногтей с использованием кислотного праймера. Безопасность использования геля для наращивания ногтей у беременных не изучена.**

## УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Вам предстоит кормить малыша грудью. Молочные железы специально не нужно к этому готовить. Каждая женщина способна выкормить своего малыша грудью, поговорите об этом со своей акушеркой или врачом. Настройтесь кормить грудью столько, сколько потребуется вашему малышу, грудное вскармливание может быть продолжено до 2 лет.

## СТРИЖКА И ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС

Во время беременности желательно исключить применение косметики для волос и окрашивающих средств, особенно в период до 14 нед. Если Вы желаете, то можно пользоваться натуральными красителями — хной и басмой.

## **ИНТЕРНЕТ И БЕРЕМЕННОСТЬ**

В современном мире интернет-магазины завоевывают все большее число приверженцев. Особенно при беременности, и после, при уходе за малышом до года, покупки «на дому» имеют множество преимуществ перед традиционным, зачастую утомительным, методом совершения покупок, сопряженным с необходимостью пребывать в местах большой скученности людей, возможных вирусов и помещениях с сухим кондиционированным воздухом.

Особенно удобно в сети пользоваться услугами интернет-аптек и приобретать специализированные товары, рекомендованные вашим врачом или другим компетентным в своей области лицом, так как такие товары не затрагивает задача выбора. Обращайте внимание на бонусные программы и акции, часто именно они позволяют существенно сэкономить.

Разумеется, некоторые товары, например, продукты, вам может быть удобнее приобретать традиционным способом. Помните, что беременность – это ответственность за здоровье и благополучие не только вас, но и вашего будущего ребенка. Если вам лучше не выходить на улицу или по каким-либо причинам это не удобно, не стесняйтесь обращаться к вашим родным и близким за помощью обеспечить вас всем необходимым.

## **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА**

В период закладки органов Вашего ребёнка (до 14 нед.) необходимо стремиться к воздержанию от употребления любых лекарственных средств, за исключением фолиевой кислоты в дозе не менее 4 мг/сутки до 12 недель, калия йодида (200 мг/сутки), чтобы предупредить аномалии развития нервной трубки и врождённый кретинизм. Приём этих препаратов необходимо начать как можно раньше, в идеале — с того момента, как принято решение о зачатии, в другом случае — с момента установления факта беременности. При обращении за медицинской помощью Вам следует уведомить медицинского работника или врача любой специальности о вероятности или наличии беременности, особенно в ранние сроки. Если Вы страдаете хроническими заболеваниями, необходимо вместе с лечащим врачом так подготовиться к беременности, чтобы иметь возможность снизить приём препаратов в ранние сроки до минимума или временно отказаться от них. Необходимость приёма лекарственных средств в период беременности определяется состоянием женщины, которое контролирует лечащий врач.

Вопрос о приёме витаминов, специально разработанных для беременных, в настоящее время остаётся открытым. Проведенные исследования не подтвердили пользу приёма поливитаминных комплексов во время беременности. Посоветуйтесь с врачом: если есть необходимость, он порекомендует те или иные препараты.

**Добавление в рацион питания искусственных витаминов при беременности необходимо крайне редко. Только при крайне нерациональном питании, а также в регионах, где население голодает, применение витаминов оказалось эффективным.**

Травы, травяные настойки и настои так же являются лекарствами, поэтому не должны приниматься без назначения врача. Безопасность подобных препаратов, как для будущего ребенка, так и для здоровья самой беременной женщины неизвестны.