**Гігієна вагітних**

 Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі вагітної жінки, спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку плода, нормального розродження і грудного вигодовування немовляти. Усі системи і органи жінки при цьому функціонують нормально, проте з підвищеним навантаженням. У цих умовах порушення правил гігієни, неправильне харчування, надмірі фізичні та психоемоційні навантаження можуть спричинити різноманітні порушення перебігу вагітності. У жінок з екстрагенітальними захворюваннями, ознаками затримки розвитку статевої системи навіть незначні порушення правил гігієни і загального режиму можуть призвести до розладів фізіологічних процесів, характерних для вагітності.

 Загальний режим при правильному способі життя не потребує особливих змін. Здорові вагітні можуть виконувати звичну фізичну та розумову роботу. Робота, особливо пов’язана з руховою активністю, сприяє правильній функції всіх систем та органів, обміну речовин. Зниження рухової активності вагітних призводить до ожиріння, виникнення запорів, а у пологах – слабкості пологової діяльності. Тому вагітним, особливо тим, у кого робота пов’язана з малою руховою активністю, слід рекомендувати комплекс вправ, що позитивно впливають на перебіг вагітності та пологів. Проте навантажень, що призводить до фізичної та розумової перевтоми, слід уникати. Вагітних звільняють від роботи в нічний час, понаднормових робіт, а також від робіт, пов’язаних із впливом шкідливих чинників – вібрації, високих температур, радіації, цілої низки хімічних факторів. Не рекомендують заняття спортом: біг, стрибки, спортивна ходьба, гімнастика та інші види, де є різкі рухи і фізичне перевантаження.

 Бажано, щоб вагітна якомога більше перебувала на свіжому повітрі – це корисно як для самої жінки, так і для її майбутнього малюка. Позитивний вплив має хороший, тривалий сон – не менше 8 годин на добу. Слід рекомендувати перед сном здійснювати невеликі прогулянки, а також ретельно провітрювати приміщення. Це дасть можливість запобігти порушенням сну.

вагітні повинні уникати контактів з інфекційними хворими, всі вогнища інфекції, які є в організмі (каріозні зуби, хронічний тонзиліт та ін.), слід усунути. Особливо ретельним має бути догляд за порожниною рота: необхідно двічі на день чистити зуби, особливо перед сном.

 Велике значення для здоров’я вагітної жінки має догляд за шкірою. Вона виконує надзвичайно багато функцій: захисну, дихальну, видільну, терморегуляційну. Чистота шкіри сприяє нормальному здійсненню цих функцій, особливо видільної, чим полегшується робота нирок, які при вагітності працюють з великим навантаженням. Крім того, чистота шкіри є профілактикою ряду інфекційних захворювань. Вагітна повинна регулярно митися, краще приймати душ. Ванни менш бажані, особливо в останні місяці вагітності. В будь-якому разі слід уникати перегрівань тіла, вода має бути теплою, а не гарячою. Якщо побутові умови не дозволяють приймати душ, слід регулярно проводити вологі обтирання.

 Зовнішні статеві органи необхідно обмивати теплою водою з милом двічі на день. Рухи при цьому слід роботи від лобка до промежини, а не навпаки. Це дасть можливість запобігти занесенню мікроорганізмів у статеві органи з ділянки анального отвору. Спринцювання під час вагітності не рекомендуються.

 Особливу увагу потрібно приділити догляду за молочними залозами. Він полягає у щоденному обмиванні молочних залоз водою кімнатної температури з милом і витиранні шорстким рушником. Якщо шкіра суха, то можна дозволити змащувати її (включаючи ареолу) нейтральними кремами: “Дитячий”, “Рум’янковий”. При плоских і втягнути сосках слід проводити масаж, легенько відтягуючи їх. Декілька разі на день проводиться 10-15-хвилинні повітряні ванни. Жінка має носити зручні бюстгальтери, які не стискають грудну клітку, а лише підтримують молочні залози, що дає можливість запобігти застійним явищам у них.

 Особливого значення у вагітних набувають питання статевої гігієни. Необхідно утримуватись від статевих стосунків у перші 2-3 місяці, тому що зміни кровонаповнення судин у статевих органах, які відбуваються при статевому акті, можуть призвести од переривання вагітності, особливо у жінок з ознаками інфантилізму, обтяженим акушерським анамнезом. В останні місяці вагітності статеві зносини слід припинити, тому що підсилюється небезпека інфікування родових шляхів.

 Одяг вагітної має бути зручним, не стискати грудну клітку і живіт. Слід надавати перевагу бавовняній білизні, яку можна часто міняти і прати (краще із виварюванням). Не можна носити круглі гумові підв’язки, а також трико із тугими гумками. Бажано користуватися бандажем, особливо тим жінкам, які багато разів народжували, з розходженням прямих м’язів живота. Одягати його потрібно лежачи, він має лише підтримувати, а не стискати живіт. Не менш зручним має бути і взуття вагітної: просторим, на низькому підборі.

 Категорично забороняється куріння, а також вживання алкоголю, оскільки це негативно впливає не лише на організм вагітної, а й на розвиток плода.

 Усі жінки під час вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м’язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки та м’язів тазового дна, збільшення рухомості суглобів таза і хребта, покращення зовнішнього дихання. Виконання фізичних вправ сприяє тому, що пологи перебігають швидше і легше, рідше спостерігаються аномалії родових сил, травми пологових шляхів, кровотечі в районному післяпологовому періоді. Фізичні вправи призначає лікар жіночої консультації після ретельного обстеження вагітної, а заняття проводить медсестра, що пройшла відповідну підготовку. Вагітна спочатку відвідує групові заняття, а згодом вона може виконувати вправи самостійно. Для кожного терміну вагітності існує певний комплекс вправ. Після 35-46 тижнів до нього включають прийоми знеболювання пологів. Наприкінці вагітності жінку знайомлять з комплексом вправ, які рекомендується виконувати в післяпологову періоді. Крім фізичних вправ, у жіночій консультації треба проводити ультрафіолетове опромінювання.