***Реферат***

***на тему:***

**“Гігієна вагітної жінки”**

**ПЛАН**

**1. Загальні засади гігієни вагітних**

**2. Гігієна одягу вагітних**

**3. Гігієнічна гімнастика вагітних**

**4. Використана література**

**1. Загальні засади гігієни вагітних**

У період вагітності відбуваються фізіологічні зміни в усіх органах і системах, спрямовані на створення сприятливих умов для розвитку внутрішньоутробного плода. Проте порушення правил гігієни і харчування, надмірне фізичне і психоемоційне напруження можуть зумовити розлад фізіологічних процесів і призвести до виникнення ускладнень вагітності. Тому вже з перших днів режим вагітної має деякі особливості.

 Гігієна вагітної жінки передбачає, по-перше, всі загальні гігієнічні правила незалежно від статі (гігієна одягу, тіла, фізкультура тощо), по-друге, гігієну праці (вона має виняткове значення для жіночого організму); по-третє, заходи, пов'язані з особливостями жіночого організму.

Загальний режим при сприятливому перебігові вагітності в ранні строки не потребує особливих змін. Здорові вагітні виконують свою звичну роботу. Проте їх звільнюють від нічних змін, важкої фізичної роботи, а також від роботи, пов'язаної зі шкідливими умовами виробництва (вібрація, перебування на висоті, високі температури тощо). Усім вагітним залежно від строку вагітності рекомендують виконувати комплекс фізичних вправ, які діють на судинний і м'язовий тонус, що сприяє нормальному перебігу вагітності і пологів.

    Для вагітних дуже важливим є добрий сон, тривалість якого має становити не менше як 8 год на добу.

    Слід пам'ятати, що статеві зносини не рекомендуються при погрозі переривання вагітності.

    Під час вагітності не можна вживати алкоголь і тютюн, оскільки вони негативно впливають на плід.

    Вагітна має уникати контакту з хворими на гострі інфекційні захворювання, бо це може спричинити внутрішньоутробне інфікування плода, а іноді і його загибель.

    Особливу увагу слід звертати на догляд за шкірою, яка виконує захисну роль, дихальну і видільну функції. Крім того, шкіра бере участь у терморегуляції. Тому вагітна повинна щодня митися теплою водою з милом, краще під душем. Необхідно тримати в чистоті зовнішні статеві органи.

    З перших днів відвідання консультації визначають стан молочних залоз. Важливе значення має профілактика тріщин сосків та маститу. Рекомендується приймати перед сном повітряні ванни протягом 10-15 хв. При плоских і втягнутих сосках необхідно проводити масаж навколо соска, легенько відтягуючи його.

**2. Гігієна одягу вагітних**

  Одяг вагітної має бути зручним, не повинен стискувати грудну клітку і живіт. Найкращими є вироби із бавовняних тканин, які треба часто міняти. Бюстгальтери (краще бавовняні) не повинні здавлювати грудну клітку. Щоб запобігти застійним явищам, молочні залози мають перебувати в піднятому положенні.

    Не можна носити одяг з тугими резинками на поясі. У другій половині вагітності рекомендується носити спеціальний бандаж, особливо тим, хто багато разів народжував, а також при розходженні прямих м'язів живота, при відвислому животі. Взуття має бути зручним, на низькому або невисокому підборі.

**3. Гігієнічна гімнастика вагітних**

 Усі жінки в період вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м'язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки і тазового дна, збільшення рухливості суглобів таза і хребта, поліпшення зовнішнього дихання. Під впливом фізичних вправ поліпшуються гуморальні і рефлекторні зв'язки між матір'ю і плодом, вдосконалюються всі фізіологічні процеси в організмі вагітної, створюються більш сприятливі умови для життєдіяльності плода. Фізичні вправи позитивно позначаються на психоемоційній сфері. Тому вони входять до системи комплексної підготовки вагітних до пологів. Така система сприяє підвищенню порога больової чутливості в корі головного мозку і, внаслідок цього, зменшенню больових відчуттів під час пологів.

    Фізичні вправи рекомендує лікар жіночої консультації після ретельного обстеження вагітної. Заняття проводять методист з лікувальної фізкультури або медична сестра, яка має спеціальну підготовку. Вагітна спочатку відвідує групові заняття в жіночій консультації, а згодом вона може виконувати вправи вдома самостійно. Загальна тривалість занять не повинна перевищувати 15-20 хв.

    Під час проведення гімнастики треба контролювати частоту пульсу, дихання, величину АТ. Частоту пульсу і дихання можуть контролювати самі жінки. Перед гімнастикою і після неї необхідно відпочивати сидячи. Заняття гімнастикою не повинні зумовлювати втому, прискорення серцебиття чи дихання.

**Використана література:**

1. “Інформаційна магістраль – здоров'ю жінок”. Програма охорони репродуктивного здоров'я, репродуктивних прав жінок та попередження передракових та ракових захворювань жіночої статевої системи.
2. Основи гігієни та праці. – К., 2001.