

Необходимо ежедневно совершать **пешие прогулки**. Перед сном нужно хорошо проверить комнату, спать лучше на боку. Продолжительность ночного сна должна быть **не менее 8–9 часов**.



Предстоящие роды потребуют от женщины большого физического напряжения. Чтобы лучше подготовиться к ним, нужно заниматься **специальной гимнастикой**. Разработан особый комплекс упражнений, который Вам порекомендует врач женской консультации. Большинство гимнастических упражнений, рекомендуемых для выполнения в первой половине беременности, направлены на **укрепление мышц рук, ног,**

спины, брюшного пресса. Во второй половине беременности выполняйте упражнения, укрепляющие мышцы стопы и вращательные упражнения, способствующие увеличению гибкости позвоночника и тазовых сочленений. В это время важно выполнять **дыхательную гимнастику**: глубокие задержки вдоха чередовать с расслаблением тела. Умение управлять своим дыханием понадобится при родах. Если вы знакомы с основами аутотренинга, посоветуйтесь с врачом и занимайтесь им. Чаще «разговаривайте» с будущим малышом, слушайте приятную мелодичную, негромкую музыку, пойте, занимайтесь творчеством.

Не забывайте, что лучшим Вашим советчиком во время беременности будет врач. Консультируйтесь с ним по всем беспокоящим Вас вопросам.






Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья

ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 3000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА

БЕРЕМЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ



Казань
2021

БУДУЩАЯ МАТЬ должна знать, что от того, как она будет вести себя во время беременности, как подготовится к родам, зависит благополучие и здоровье ее ребенка. Чтобы обеспечить благоприятные условия внутриутробного развития плода, нужно вести здоровый образ жизни и **ВЫПОЛНЯТЬ РЯД ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ.**



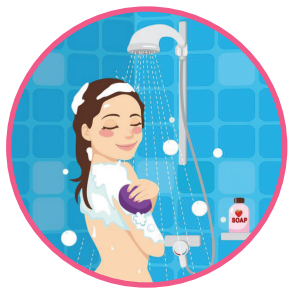
Прежде всего, необходимо **позаботиться о правильном здоровом пи-**

тании, так как плод получает все необходимые вещества из организма матери. Пища беременной женщины должна быть **разнообразной и сбалансированной по белкам, жирам, углеводам, минеральным вещества и витаминам.** В первую половину беременности пищу рекомендуется принимать 4 раза в день, а во вторую – 5-6 раз. В суточный рацион необходимо включить **отварное или тушеное мясо, рыбу, молочные и растительные продукты (овощи и фрукты).** Днем употребляйте пищу, богатую белками, а в ужин - молочные и растительные продукты. Желательно **исключить из рациона жареные, острые, жирные блюда, ограничить мучные изделия.** При наличии хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, почечных и др.) необходимую диету порекомендует врач.



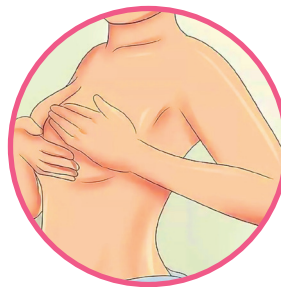
Во время беременности **категорически запрещается куре-**

ние и употребление алкогольных напитков. Алкоголь и никотин легко проникают в плаценту и могут нанести существенный вред плоду. У курящих женщин чаще рождается дети с массой тела менее 2500г. Возможность преждевременных родов находится в прямой зависимости от количества выкуриваемых сигарет. Если женщина употребляет алкоголь, дети нередко рождаются с алкогольным синдромом: маленькой головкой, выступающей челюстью, умственной и физической отсталостью.



Во время беременности очень важно **выполнять правила личной гигиены.** Утром и вечером принимайте

теплый душ, особое внимание обращайтесь на чистоту подмышечных впадин, паховых складок и наружных половых органов. Летом в теплую погоду, можно принимать **солнечные ванны в утренние часы не более 10–15 минут.**



Во второй половине беременности **молочные железы необходимо начать готовить к кормлению ребенка** (еже-

дневно обмывать их прохладной водой и потом растирать жестким полотенцем).



Одежда беременной должна быть чистой, свободной и удобной; желательно носить натуральное белье

из натуральных тканей. Бандаж советуем надевать с 26–27 недель беременности (он способствует укреплению мышц передней стенки живота), обувь носить легкую, не на высоком каблуке.

Во время формирования плода **организм матери расходует минеральные соли, в том числе кальций и фосфор.** В связи с этим часто появляются заболевания зубов:

они становятся хрупкими и легко разрушаются. Поэтому каждая беременная должна **пройти осмотр у стоматолога и следить за гигиеной полости рта.**



Во время беременности следует **избегать контактов с больными краснухой, желтухой, гриппом и другими инфекционными заболеваниями.**



Беременной женщине **необходимо соблюдать режим труда и отдыха.** Не рекомендуется длительное время находиться в одной и той же позе, **каждые 15 минут делайте перерывы в работе**, во время которых полезно **сделать несколько легких физических упражнений**, улучшающих кровообращение (подвигать плечами, ногами, головой, сделать легкий массаж кистей). После работы не следует сразу хвататься за домашние дела, нужно прилечь, отдохнуть.

