

ГИГИЕНА И УХОД

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА И ЗУБАМИ



Даже если состояние зубов и десен Вас не беспокоит, осмотр стоматолога обязателен при подготовке к гестации или после зачатия.

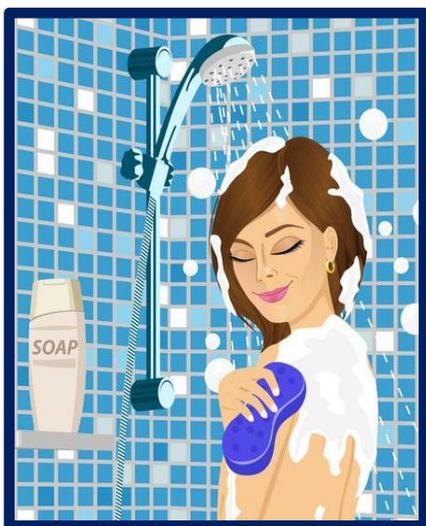
Чистите зубы не реже 2 раз в день (утром за 30 минут до завтрака и вечером перед сном).

Используйте зубную щетку с мягкой щетиной и пасту для минерализации зубов. Очищайте межзубные промежутки зубной нитью, либо при наличии проблем с деснами -

специальными ершиками. Это предупредит развитие наиболее распространенной контактной формы кариеса.

Сейчас Вы в большей степени подвержены заболеваниям полости рта. Этому способствуют изменения пищевых привычек, токсикоз и гормональные перестройки в Вашем организме. Из-за них слизистая в полости рта более чувствительная, поэтому воспалительная реакция может протекать особенно бурно. У нее есть даже особое название «гингивит беременных». Лечить зубы во время беременности можно и нужно, ведь хронические очаги инфекции во рту - прямая угроза здоровью и матери, и плода.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ



Из-за увеличения внутрикожного кровотока и усиления кожного дыхания возрастает нагрузка на кожу и степень чрескожного выделения вредных продуктов обмена веществ. Сохранение чистоты тела облегчает работу почек и профилактирует заболевания.

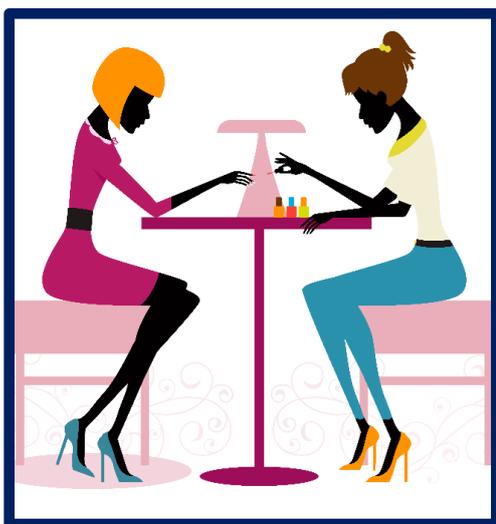
Вам не рекомендуется принимать ванны, особенно во II-ой половине беременности.

Оптимальной гигиенической водной процедурой является теплый душ, который

можно сочетать с обтираниями водой комнатной температуры.

Будьте готовы к изменению типа и состояния кожи. Используйте специально создаваемые косметические средства для беременных. Для профилактики появления стрий (особенно при интенсивном росте живота в III триместре) применяйте кремы, содержащие витамины А и Е. Это увлажнит и улучшит состояние кожи. Знайте, что сейчас Вам абсолютно противопоказаны все аппаратные косметологические методики, тонизирующий и лимфодренажный виды массажа, мезотерапия и фотоэпиляция.

УХОД ЗА НОГТЯМИ



Регулярно делайте маникюр и педикюр ввиду усиленного огрубения кутикулы и склонности к образованию заусенцев. В первые 14 недель (органогенез у плода) выбирайте гигиенический уход без применения лака для ногтей, в лучшем случае - с использованием лечебной основы. В течение всей беременности исключите контакт с формальдегидом, толуолом и камфорным маслом, которые могут содержаться в лаках для ногтей, а для снятия лака пользуйтесь жидкостью, не содержащей ацетона. Вам также противопоказано наращивание ногтей с использованием кислотного праймера.

СТРИЖКА И ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС



Регулярно подравнивайте кончики волос, это способствует их росту. Исключите косметику для волос и окрашивающие средства в период органогенеза, позже 14 недель используйте минимально. Вы можете рассматривать для себя натуральные красители - хну или басму. Не следует игнорировать негативное влияние на организм, особенно в ранние сроки, достаточно длительное (от 1 до 3 часов) пребывание в статической позе в салоне - парикмахерской с высокой концентрацией в воздухе токсических веществ и повышенным уровнем шума. Но Вы всегда должны быть ухожены в это счастливое время!

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ



- ✚ Ежедневно обмывайте их водой комнатной температуры с детским мылом и обтирайте жестким полотенцем.
- ✚ Принимайте воздушные ванны области груди по 10 минут несколько раз в день.
- ✚ Носите бюстгальтер из льняной или хлопчатобумажной ткани.
- ✚ Рекомендуем отказаться от бюстгальтера на косточках, т.к. они мешают оттоку лимфы и создают проблемы кровообращению.
- ✚ Накануне родов в бюстгальтер вложите накрахмаленную ткань, это способствует раздражению и формированию сосков.
- ✚ При сухой коже за 2-3 недели до родов ежедневно смазывайте кожу молочных желез, включая ареолы, детским кремом.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ



Выбирайте свободную, удобную и эргономичную одежду из натуральных, «дышащих» тканей. Избегайте стеснения грудной клетки и живота, давящих резинок. Вам подойдут платья со свободным кроем или с завышенной талией, в жаркую погоду это может быть сарафан на бретельках. Блузы также с завышенной талией или пошиты с запахом, позволяющим регулировать их ширину. Актуальны длинные свободные блузоны. В юбках вместо пояса используйте резинку или кулиску. Брюки шьются из эластичной ткани, либо имеют эластичные вставки в области живота, чтобы по мере необходимости увеличивать объем талии. Покупайте одежду не в первые месяцы, а по мере надобности (не раньше 4-5 месяцев), потому что размер ее сильно изменится.



В связи с необходимостью снятия напряжения с мышц передней брюшной стенки, а также смещением во II половине беременности и перед родами центра тяжести, обувь



должна быть удобной, на широком невысоком каблуке. Высокие каблуки представляют для Вас опасность.

Позаботьтесь заранее и об одежде на период лактации. Халат, пижама, ночная рубашка должны быть удобными для кормления. Бюстгалтеров для кормления купите как минимум 2, их чашечки должны легко отстегиваться одной рукой. Прокладки в бюстгалтер можно использовать одноразовые и многоразовые (главное, чтобы они легко стирались). Удобно, когда к бюстгалтеру они крепятся на липучке.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА И ФИЗИЧЕСКАЯ БЛИЗОСТЬ

Покупайте нижнее белье только из натуральной ткани, предпочтительно хлопчатобумажной. Помните, что половая область всегда должна быть сухой и чистой. Туалет наружных половых органов с детским мылом или средствами для интимной гигиены, разрешенными к применению у беременных, проводите 2 раза в сутки, а также после каждого эпизода мочеиспускания и дефекации. Спринцевания влагалища с гигиенической целью абсолютно противопоказаны, доказано их негативное влияние на состояние биоценоза влагалища.

В III триместре категорически запрещается посещение бань и парилок, а также прием ванны.



Секс при вынашивании плода не запрещен при Вашем нормальном самочувствии. Исключите сильное давление на живот и ограничьте глубину близости во влагалище. По мере увеличения срока беременности найдите оптимальную позицию. Пользуйтесь презервативом для профилактики половых инфекций.