

Состояние беременной женщины не требует от нее никаких кардинальных перемен в поведении, режиме и способе жизни. Ведь беременность – это не заболевание, а вполне естественный процесс. Ваш организм удивительным образом приспосабливается к возрастающим требованиям.

Но для лучшего протекания беременности и успешного её завершения вам будет полезно уделять внимание таким моментам как физическая активность, рациональное питание, выполнение правил гигиены и другим важным вопросам.

Умеренная физическая нагрузка и ежедневная гимнастика позитивно влияют на протекание беременности, предупреждают появление избыточного веса, укрепляют мышцы и, соответственно, облегчают процесс родов. Прежде чем приступить к выполнению упражнений обязательно проконсультируйтесь с вашим доктором. Если все в порядке, можете смело начинать занятия.

Не забывайте при этом правильно дышать, расслабляться после занятий и, конечно же, получать удовольствие от процесса.

Личная гигиена во время беременности имеет определенные особенности, о которых необходимо знать. Тщательное мытье рук, особенно перед употреблением пищи, ежедневный душ, регулярная смена нательного и постельного белья способствуют сохранению вашего здоровья. Нательное белье желательно носить из натуральной ткани, гладить её рекомендуется с внутренней стороны.

Иногда повседневное применение мощных средств при уходе за наружными **половыми органами**

может вызвать сухость и раздражение чувствительной кожи. Поэтому, при условии отсутствия воспалительных процессов, периодически при уходе за ними можно использовать простую чистую воду. Спринцевание во время беременности противопоказано.

Вам также необходимо уделять достаточное внимание чистоте в квартире. При уборке с осторожностью используйте дезинфицирующие средства и различные химические вещества. Они могут оказаться токсичными и причинить вред будущему ребенку. Это касается средств для уничтожения насекомых и средств, содержащих хлор.

Более безопасным является применение мыла, соды и пр.

Выполняя возможную работу в саду, при контакте с землей, обязательно одевайте резиновые перчатки, а после – тщательно мойте руки. Это является хорошей

профилактикой токсоплазмоза. Для предупреждения заражения этой и другими инфекциями, передающимися с пищей и при контакте с землей, обязательно старательно мойте овощи и фрукты перед употреблением.

Тщательно мойте руки, кухонные поверхности и посуду после контакта с сырым мясом, овощами и фруктами, морепродуктами, домашней птицей. Готовя пищу, поддавайте её достаточной тепловой обработке.

Если дома у вас есть домашние животные, вам нужно быть более внимательными, ухаживая за ними: обязательно пользуйтесь резиновыми перчатками, тщательно мойте руки, особенно перед приемом пищи. Лучше если ухаживать за кошкой вы доверите другому члену вашей семьи. Старайтесь пореже выпускать свою любимицу на улицу и не давать ей сырого или недостаточно обработанного мяса.

Безусловно необходимо воздерживаться о желания приютить бездомное животное, так как оно может быть источником различных опасных для беременной женщины инфекций.

Очень важным для будущей мамы является вопрос полноценного отдыха. Вечером, перед сном вам будет полезна прогулка на свежем воздухе в парке. Ночью вы должны спать не менее 8-9 часов, в хорошо проветренном помещении на удобной кровати.

Если протекание вашей беременности не сопровождается какими-либо осложнениями, то половые контакты являются вполне безопасными как для вас, так и для будущего ребенка и могут продолжаться на протяжении всей беременности за исключением первых и последних 8 недель.

Учитывая изменения фигуры и увеличения нагрузки на ваш организм, вместе с вашим партнером, вам возможно придется быть более внимательными и осторожными. При наличии осложненной беременности (угроза прерывания, недоношенность в анамнезе, предлежание плаценты и др.), осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы и других органов и систем, **половые отношения во время беременности** должны иметь определенные ограничения и даже могут быть вообще противопоказаны.

Каждая беременная женщина, ответственно относящаяся к своему здоровью и благополучию будущего малыша, должна понимать, что активное или пассивное табакокурение, а также употребление алкоголя или наркотиков во время беременности особенно вредно влияют на развитие ребенка как до, так и после его рождения.

Курение и употребление алкоголя во время беременности вызывает нарушения функции плаценты, задержку **развития плода**, повышает риск преждевременных родов и мертворожденных. Никотин, алкоголь и наркотики проникают сквозь плаценту и нарушают нормальное формирование органов и систем плода.

Особенно чувствительной к их токсическому действию является нервная система.

Поэтому после рождения для таких детей характерны отставание в физическом и психическом развитии, врожденные пороки развития и синдром внезапной смерти.

Отказавшись от табака, алкоголя и наркотиков, заботясь о собственном здоровье, полноценно питаясь и придерживаясь правил личной гигиены, вы сделаете важный шаг к рождению вашего здорового ребенка.