

Если для каждого человека важно соблюдать правила гигиены, то тем более это относится к беременной женщине. Однако многие беременные считают, что о гигиене следует думать лишь со второй половины беременности. Это не так. Первая половина беременности является наиболее ответственным этапом развития плода.

Зародыш является наиболее «ра-нимым» в это время. Поэтому будущая мама должна тщательно и умело выполнять все правила гигиены, касающиеся режима работы и отдыха, питания, супружеской жизни, одежды и т. д., которые обеспечат не только нормальную беременность, но и рождение здорового ребёнка.

Рекомендуется в течение дня два раза (утром и вечером) принимать душ. Вода при этом должна быть прохлад-ная или чуть теплая. Необходимость чаще делать эту водную процедуру оправдана тем, что: с тела смывается пыль, удаляется пот (при беременности потоотделение, как известно, усиливается), устраняется секрет сальных желез, улучшается кровооб-ращение, и кожа становится красивой, уп-ругой, эластичной — то есть здоровой и лучше справляется со своими функциями.

Чистота тела исклю-чительно важна для здоро-вья человека. Особое значение для бере-менной имеет чистота кожи. Неопрятное содержание кожи может нарушить её защитные, терморегулирующие, выделительные и дру-гие функции, вызвать закупорку потовых и сальных желёз, её раздражение и образование на ней гнойничков, что очень опасно как для женщины, так и для будущего малыша. При грязной коже создаются условия для активизации про-цессов самоинфицирования в послеродо-вом периоде.

Гигиена кожи улучшает кожное дыхание и способ-ствует выделению вредных для организма веществ, что облегчает работу почек, кото-рые несут в это время большую нагрузку. Чем опрятнее женщина, тем лучше выде-лительная функция кожи. Вот почему ко-жу необходимо регулярно и тщательно мыть во-дой с мылом, способствующим раство-рению и удалению кожного сала.

Одной из функций кожи является дыхательная. Кожа дышит через поры, хотя процесс

этот не очень активный, он для организма немаловажен. Когда поры кожи закупорены секретом сальных желез, остатком высохшего пота, перемешанным с пылью, кожа не дышит точно так же, как если бы тело было погружено под воду. Между тем не только организму матери, но и развивающемуся плоду (особенно ему) очень нужен кислород в достаточном количестве.

Будущая мама, не соблюдающая такое правило ги-гиены, как частое мытье, будто бы своими руками перекрывает ребенку кислород.

Температура кожи и воды разная; эта разница температур, естественно, вызывает реакцию кровеносных сосудов, питающих кожу. Такая реакция, с одной стороны, способствует быстрому выведению через кожу конечных продуктов обмена (одна из функций кожи), то есть очищению организма, с другой — устраняет застойные явления в коже: кровь в кровеносных сосудах быстрее сменяется, активнее уходит кровь венозная и уносит углекислый газ, и энергичнее притекает кровь артериальная и приносит кислород; также становится более интенсивным движение лимфы; субъективно все это ощущается в виде улучшения самочувствия, в приливе бодрости, в хорошем настроении.

Кроме перечисленных выше причин, регулярные водные процедуры — лучший способ борьбы с микроорганизмами. В окружающем нас воздухе (в пыли), на предметах, на коже присутствует полный набор микробов, вообще существующих в природе. И для того, чтобы активизироваться, этим микробам нужно немного: условия для развития, питательная среда и чтобы никто этих микробов не угнетал и не подавлял.

Подходящие условия есть — теплая влажная поверхность кожи; питательная среда превосходная — смесь секрета сальных желез, пота и пыли; а если человеческий организм в силу каких-то причин еще ослаблен и не борется с инфекцией, то соответственно и начинают возникать здесь и там разные гнойнички, угри, потнички и пр. Регулярно становясь под душ, вы активно удаляете с поверхности тела всякого рода инфекцию.

Принимать [<a rel="nofollow"](#)

onclick="javascript:pageTracker._trackPageview('/outgoing/article_exit_link');"

href="http://www.sana-med.com.ua/enc_preg_content.php">при беременности следует душ и ни в коем случае не ванну. Сидеть в ванне — значит, сидеть в смывных водах,

значит, дружить с теми самыми мик-робами, которые только и ждут, что ошиб-ки с вашей стороны.

Естественно, не повредят мочалка и мыло. Микробы и «питательная среда» для них смываются активнее. К тому же воз-действие мочалки на тело — неплохой мас-саж, который доставит только ощущения бодрости и здоровья.

После мытья будет неплохо слегка рас-тереться полотенцем.

Время для водных процедур рекомен-дуется одно и то же в течение каждого дня — чтобы Ваш организм привык к этому режиму. Лучше всего подходит время утром и вече-ром. Утром душ помогает взбодриться после сна, а вечером — смыв стела пыль и грязь, вы дадите возможность легче ды-шать своей коже.

Иногда бывает недостаточно и двухразового мытья под душем — например, если вы живете в местности с сухим жарким клима-том и в воздухе много пыли. Можно не-сколько раз вдень обтирать тело влажным полотенцем.

Чрезвычайно важен уход за наружными половыми органами. Надо быть готовым к тому, что во время беременности несколько усилятся выделения из влагалища. Эти выделения необходимо регулярно удалять, иначе на коже и слизистой возникнет раздраже-ние в виде покраснения.

Наружные поло-вые органы следует подмывать не реже 2-3 раз в день.

Если женщина привыкла купаться в ес-тественных водоемах, расположенных по-близости от ее жилья, или в бассейне, то может не изменять своей привычке при-мерно до середины беременности; а если беременность протекает нормально, и у женщины нет проблем со здоровьем, и она хорошо плавает, то может купаться в есте-ственных водоемах (также в бассейнах) и до 7-го месяца беременности включитель-но. Однако всегда следует помнить, что купаться в слишком холодной воде, не го-воря уж о ледяной, при беременности про-тивопоказано. Это может привести к

судо-рогам, а также — к сокращениям матки.

Купание в естественных водоемах и в бассейнах не заменяет мытья. Такое купание можно воспринимать только как бодрящую, закаливающую процедуру или как развлечение. В воде рек и озер присутствует много микробов и микроскопических водорослей; в бассейнах вода бывает застойная — а это значит, тоже с микроорганизмами в полном раскладе.

Поэтому после купаний «на природе» помыться дома — под душем — будет совсем не лишним. Женщины, которые привыкли, время от времени спринцеваться, т.е. промывать влагалище, должны во время беременности отказаться от этой процедуры, поскольку, во-первых, с промывными водами можно внести во влагалище инфекцию и вызвать заболевание воспалительного характера, во-вторых, спринцевание оказывает раздражающее воздействие на матку и в результате может привести к аборту.

Постельное белье и одежду нужно менять чаще обычного. Особенно во второй половине беременности, когда женщина в силу физиологических причин больше потеет.

Не рекомендуется пользоваться мылом, раздражающим кожу. Часто многие женщины выбирают мыло по его аромату — так же, как и духи и дезодоранты. Но приятный запах не является основным качеством мыла. Кожа женщины в период беременности становится нежнее, чувствительнее и ранимее.

И теперь выбор при покупке должен пасть на мягкое глицериновое мыло или классическое — детское.

[Во время беременности](http://www.sana-med.com.ua/enc_preg_content.php) женщина должна воздержаться и от излюбленных кремов и мазей, которые она наносила себе на кожу до беременности. Дело в том, что кремы и мази наглухо закупоривают поры кожи и тем самым мешают ей дышать, равно, как и выделять конечные продукты обмена. Это приносит вред — пусть и небольшой, но все же вред.

Между тем в ответственный период своей жизни — в период беременности — все, что делает (или не делает) женщина, призвано служить одной цели — нормальному развитию плода.