



В период беременности очень важно соблюдать ряд гигиенических правил. Основным требованием гигиены беременной женщины является чистота тела. Кожа наряду с легкими участвует в дыхании, выделяет с потом некоторые продукты обмена, что облегчает работу почек, защищает организм от проникновения болезнетворных микробов. Наконец, чистая кожа, свежее белье способствуют хорошему самочувствию и бодрому настроению.

Полезно принимать теплый душ, ежедневно обтирать водой комнатной температуры все тело с последующим растиранием жестким полотенцем. Это укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение и дыхание. Беременной женщине нельзя мыться в жарко натопленной бане, с 32-й недели беременности запрещается принимать ванну, в то время как душ до самых родов считается очень полезной процедурой.

Постельное белье надо менять еженедельно, а нательное - еще чаще.

Особое внимание следует уделять уходу за молочными железами. Их надо обмывать утром и вечером теплой водой с мылом, затем вытирать насухо жестким полотенцем, стараясь при этом не повредить нежную кожу соска.

Также важен уход за наружными половыми органами. Беременной женщине рекомендуется подмываться дважды в день под струей теплой воды с мылом.

В период беременности надо бывать на свежем воздухе не менее 3 ч в день. Чистый воздух улучшает кровообращение и дыхание, он необходим не только для здоровья женщины, но и для правильного развития ребенка. Очень полезны воздушные ванны в тени. Принимать солнечные ванны не рекомендуется.

Какая гигиена нужна беременной женщине? - Портал - Портал

Автор: Administrator
08.08.2008 08:57 -

Надо поддерживать чистоту в помещении, систематически проветривать его и делать влажную уборку. Температура воздуха в комнате должна быть не выше 18-20°C, в противном случае у беременной женщины затрудняется дыхание и кровообращение. Нельзя разрешать курить в комнате, где находится беременная.