

Никога не е късно да се откажете от цигарите и винаги си заслужава да го направите!

Особени грижи се полагат и за устната кухина. Бременните са предразположени към възпаление на венците и кариес.

По отношение на облеклото на бременната трябва да бъде удобно, по възможност памучно и чисто. Сутиенът трябва да прикрепя гърдите, а не да ги притиска. Носенето на еластични колани е противопоказно.



Здравите бременни могат да укрепват здравето си и чрез леки дозирани упражнения, както и закалителни процедури - въздушни и слънчеви бани, обливания с хладък душ, като се съветват и с личните си лекари.

На бременните с изявени оплаквания се забраняват пътувания, независимо от превозното средство.



Желаем Ви щастливо начало в изграждане на духовна връзка с Вашето бебе!!!



Издава:
РЗИ - гр.Смолян
отдел „ПБПЗ“
2012г.

Адрес: гр. Смолян, бул. "България" № 26

Телефон: 0301 63292; 0301 62913

e-mail: rzi_smolyan@mbox.contact.bg

<http://www.riokoz-smolyan.com/>



ЗНАНИЯ ЗА БЪДЕЩАТА МАЙКА



За да се роди вашето дете здраво, са необходими не само желание, но и познания за нормално протичане на бременността. Някои практически съвети можете да прочетете тук.



ФИЗИОЛОГИЯ НА БРЕМЕННОСТТА

За да настъпи бременност, женската полова клетка /яйцеклетката/ трябва да бъде оплодена от мъжката полова клетка /сперматозоид/. Образувалата се качествено нова клетка дава начало на новия организъм. Оплоденото яйце се придвижва до маточната кухина и се загнездва в нейната лигавица.

Към четвъртия месец на бременността се образува специален, сложно устроен орган - плацентата, която поема обменните функции и осигурява снабдяването и нарастването на плода.

Бременността при човека продължава 10 лунарни месеца или 280 дни, изчислено от датата на последната менструация.

Признаците на бременността са свързани както с общите промени в организма така и с локалните промени на половата система, в която се развива плода.

Най-важни са промените във вегетативната нервна система, храносмилателната, сърдечно-съдовата и отделителната. Локалните промени се наблюдават в матката, меките родови пътища и млечните жлези. С напредване на бременността обема на матката нараства и в края изпълва почти цялата коремна кухина, повдига диафрагмата и измества сърцето, като то заема хоризонтално положение, затруднява дишането, нарушава венозната циркулация. Плодът притиска пикочния мехур и правото черво, като това довежда до смущения в уринирането и дефекацията.

Влагалището и външните полови органи стават сочни и разтегливи, което осигурява лесно преминаване на плода през родовия канал.

Млечните жлези на бременната наедряват, стават сочни, зърната им изпъкват и пигментираната зона около тях потъмнява.

Често по кожата на бременната се наблюдават пигментации, които засягат лицето, корема, гърдите, външните полови органи.

Допълнително се наблюдават промени в самочувствието, в апетита и обонянето, гадене и сутрешно повръщане, увеличава се слюноотделянето, сънливостта, уморяемостта и лесната дразнимост.

ХИГИЕНА НА БРЕМЕННОСТТА

Бременността е физиологично състояние, което по правило оказва благоприятно влияние върху организма на жената. Тя може да изпълнява обикновените си домакински и служебни задължения, но без големи физически и умствени усилия. Трябва да избягва работа в лаборатории и помещения с отровни химически или радиоактивни вещества, прах, шум, вибрации, и др.

Бременната трябва да има достатъчно сън през нощта и следобедна почивка. Избягвайте обилните вечери или пиенето на прекалено много течности в разстояние на поне два часа преди сън. Създайте си режим за сън и се опитайте да лягате по едно и също време всяка вечер. Разпуснете с музика, хубава книга, чаша мляко или топла вана преди сън. Подремвайте по един час следобед, когато имате възможност.



Поддържането на чистотата на кожата е от особено значение. Кожните инфекции са особено опасни в края на бременността, тъй като могат да



предизвикат усложнения у майката и детето при раждане и след това. Най-голямо внимание изисква кожата на ръцете, гърдите корема и външните полови органи.



Храната, която консумирате преди, по време и след бременност има важно значение за здравето Ви, за нормалното развитие на плода и раждането на здраво бебе. Тя ще осигури пълноценно кърмене и ще намали риска от заболявания в по-късна възраст. Потребностите преди бременност за физически активните жени са около 2500 ккал и около 2000 ккал за жени водещи заседнал начин на живот.

Бременната жена се нуждае от около 300 ккал на ден във втория триместър и 500 ккал дневно през третия триместър в повече от това, което е приемала преди бременността, за да поддържа бързия растеж на плода, увеличаването на матката, плацентата и други тъкани.

Плодът се нуждае от повече белтъчини и по-малко въглехидрати и мазнини. Нарастват нуждите от калций, фосфор, желязо и витамини. Препоръчват се много плодове, зеленчуци, избягват се тестени храни, сладкиши, солено.

Министерството на здравеопазването препоръчва на жените, които се опитват да забременеят както и бременните, да не консумират алкохол и тютюн.



Спирането на пушенето по време на бременността осигурява повече кислород за Вашето бебе и увеличава шансовете му да се роди с нормално тегло и в добро здраве.