



### **Зубы**

Растущий организм ребенка требует дополнительного поступления солей кальция, зубы мамы становятся менее устойчивы к кариесу, десны разрыхляются и при недостаточном уходе легко возникают болезни пародонта. Поэтому осмотр беременных стоматологом является обязательным. Чистить зубы рекомендуется дважды: перед сном и после завтрака и полоскать рот после каждого приема пищи. При первых признаках кариеса или воспаления десен – безотлагательное обращение к стоматологу.

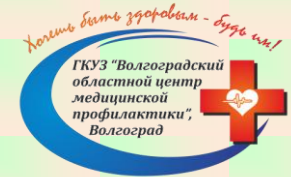


### **Стрижка и окрашивание ВОЛОС**

Беременность не предполагает применение косметики для волос и химических красителей. Допустимо лишь использование натуральных красителей типа хны и басмы.

**Надеемся, что наши простые советы будут полезны Вам. Здоровья Вам и вашему малышу!**

ГКУЗ "Волгоградский областной центр  
медицинской профилактики"  
400081 Волгоград  
ул. политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты: [vocmp@vomiac.ru](mailto:vocmp@vomiac.ru)



## **ГИГИЕНА ТЕЛА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**



Информация для будущих мам

## Дорогие будущие мамы!

Во время беременности Ваш организм перестраивается, приспосабливается к вынашиванию ребенка. Все системы женского организма переходят на другой режим работы, поэтому и гигиена женщины должна измениться. Серьезной перестройке подвергается эндокринная система женщин, которая определяет изменения и в других органах и системах.

### Кожа

Высокий уровень гормона прогестерона вызывает увеличение секреции сальных желез кожи. И Вашей коже становится сложнее дышать и выделять продукты обмена, она делается более восприимчивой к скоплению микроорганизмов на ней. Принимайте теплый душ два раза в день, в жаркое время года в нашем регионе и чаще (по потребности). Сделайте эпиляцию волосяного покрова в подмышечных впадинах и интимных местах. Наружные половые органы требуют особого ухода – их нужно подмывать несколько раз в день. Категорически противопоказано посещение сауны, прием горячих ванн. При подмывании также избегайте сильной восходящей струи душа.



### Уход за молочными железами

Советы по уходу за молочными железами в последнее десятилетие изменились. Современные рекомендации ВОЗ не предусматривают специальную подготовку молочных желез (растирание сосков жестким полотенцем, вытягивание в случае плоских или втянутых анатомических вариантов). Мало того, в ряде случаев она может быть нежелательна из-за угрозы прерывания беременности. Достаточно ежедневных рутинных гигиенических процедур типа душа и воздушных ванн по 10-15 минут.



Бытует мнение, что беременным не обязательно носить бюстгальтер. Но это заблуждение. В период вынашивания ребенка у женщин молочные железы достаточно сильно увеличиваются в размерах, приобретают чувствительность и болезненность при прикосновении. Поэтому специальный бюстгальтер для беременных будет иметь отличия:

- \* изготавливается только из натуральных тканей;
- \* лучшим считается бесшовный бюстгальтер особого покроя (с широкими бретельками и достаточной глубиной чашечек);
- \* обязательно нужно приобрести специальный бюстгальтер для сна для беременных, призванный обеспечить поддержку груди ночью;
- \* можно выбрать бюстгальтер в виде топика, он подходит для использования и днем, и во время сна.

