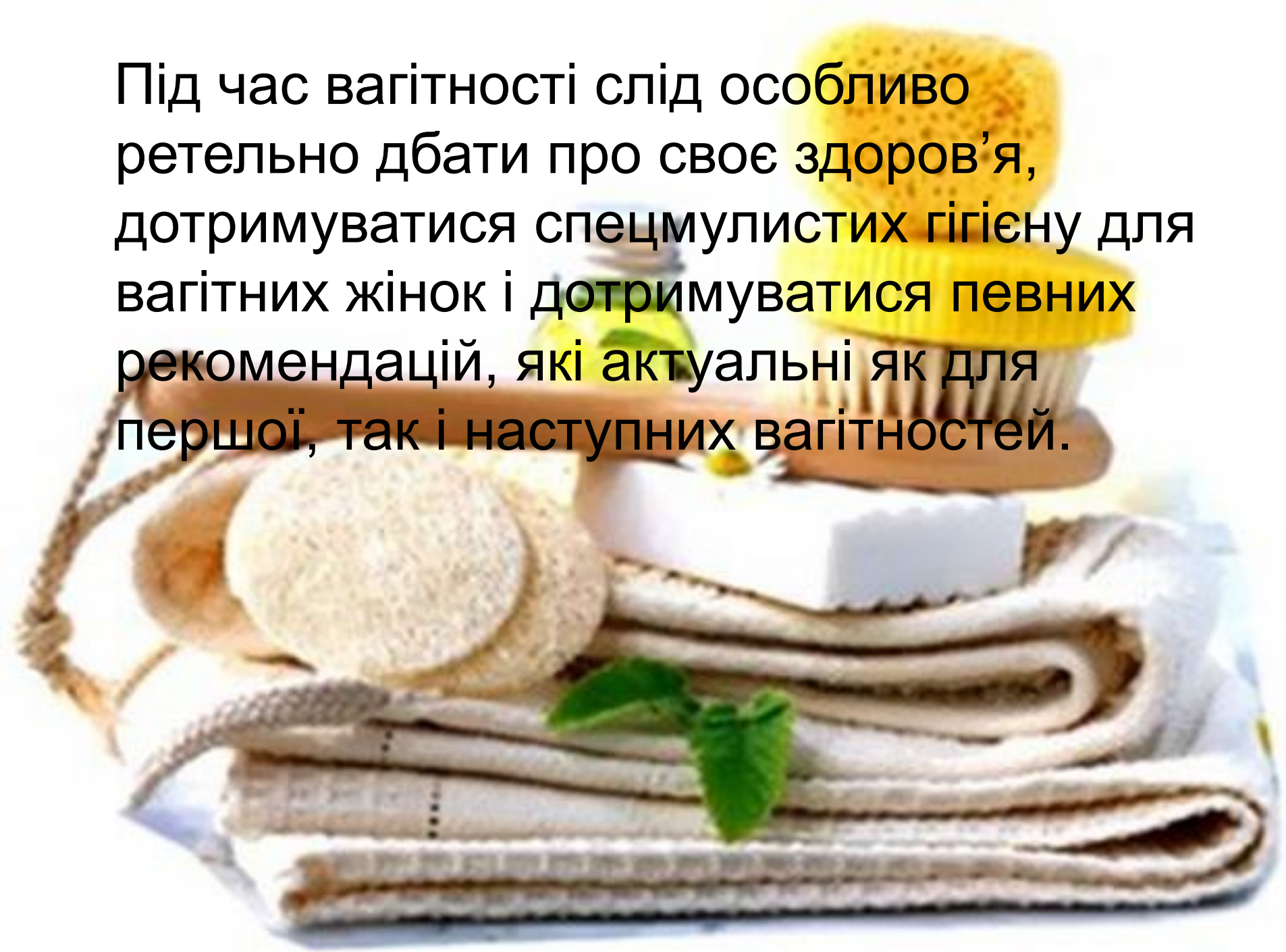


Гігієна вагітної жінки

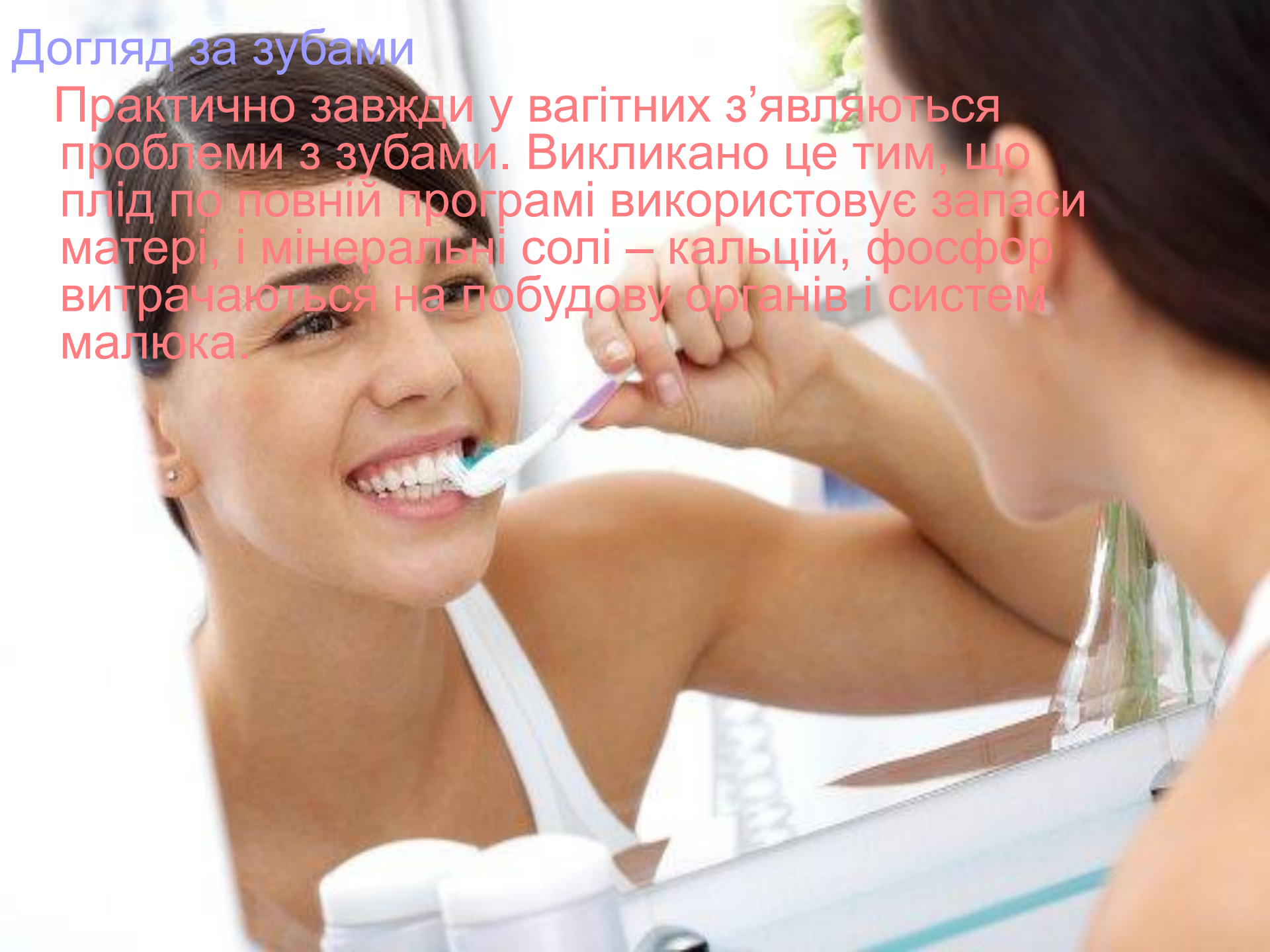


Під час вагітності слід особливо ретельно дбати про своє здоров'я, дотримуватися спецмулистих гігієну для вагітних жінок і дотримуватися певних рекомендацій, які актуальні як для першої, так і наступних вагітностей.



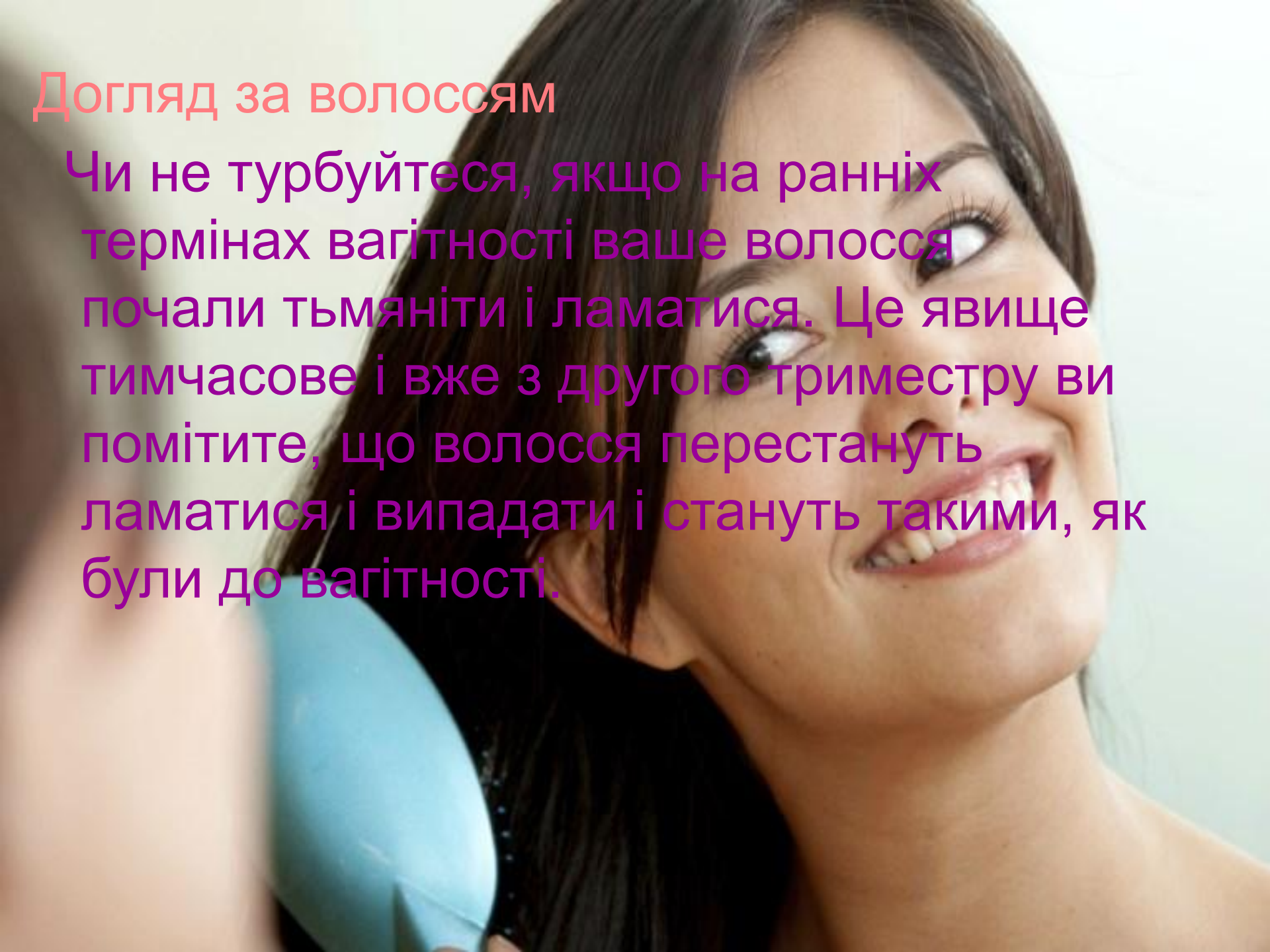
Догляд за зубами

Практично завжди у вагітних з'являються проблеми з зубами. Викликано це тим, що плід по повній програмі використовує запаси матері, і мінеральні солі – кальцій, фосфор витрачаються на побудову органів і систем малюка.



Догляд за волоссям

Чи не турбуйтеся, якщо на ранніх термінах вагітності ваше волосся почали тьмяніти і ламатися. Це явище тимчасове і вже з другого триместру ви помітите, що волосся перестануть ламатися і випадати і стануть такими, як були до вагітності.



Догляд за нігтями

Дефіцит кальцію під час вагітності призводить до розшарування і ломці нігтів. Допоможуть 20 хвилинні ванночки з неодмінним додаванням морської солі.



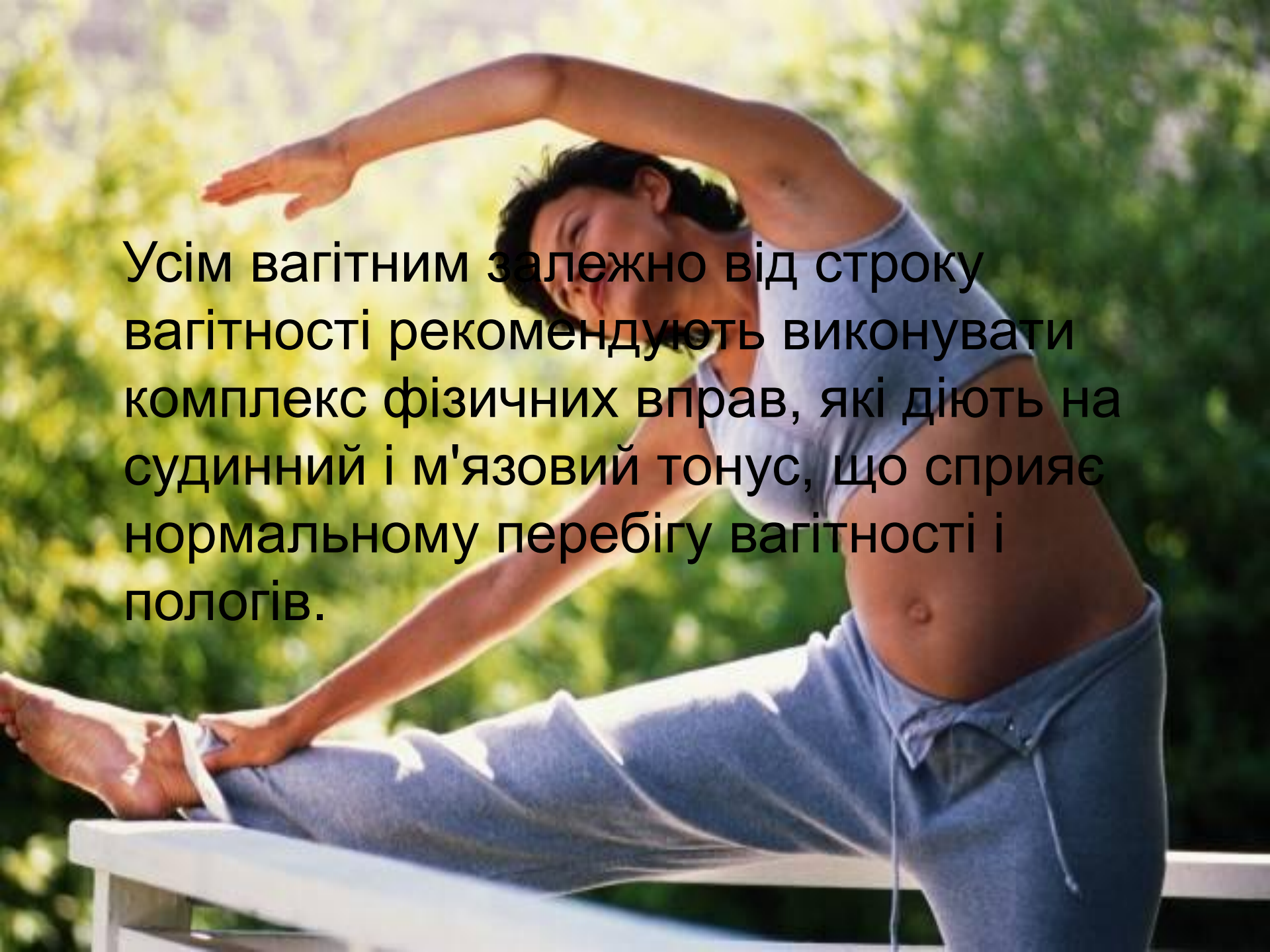
Догляд за шкірою

гормональних змін у вагітних помітно змінюється шкіра, так як сальні залози починають інтенсивніше працювати. Останні місяці характеризуються посиленням потовиділення..



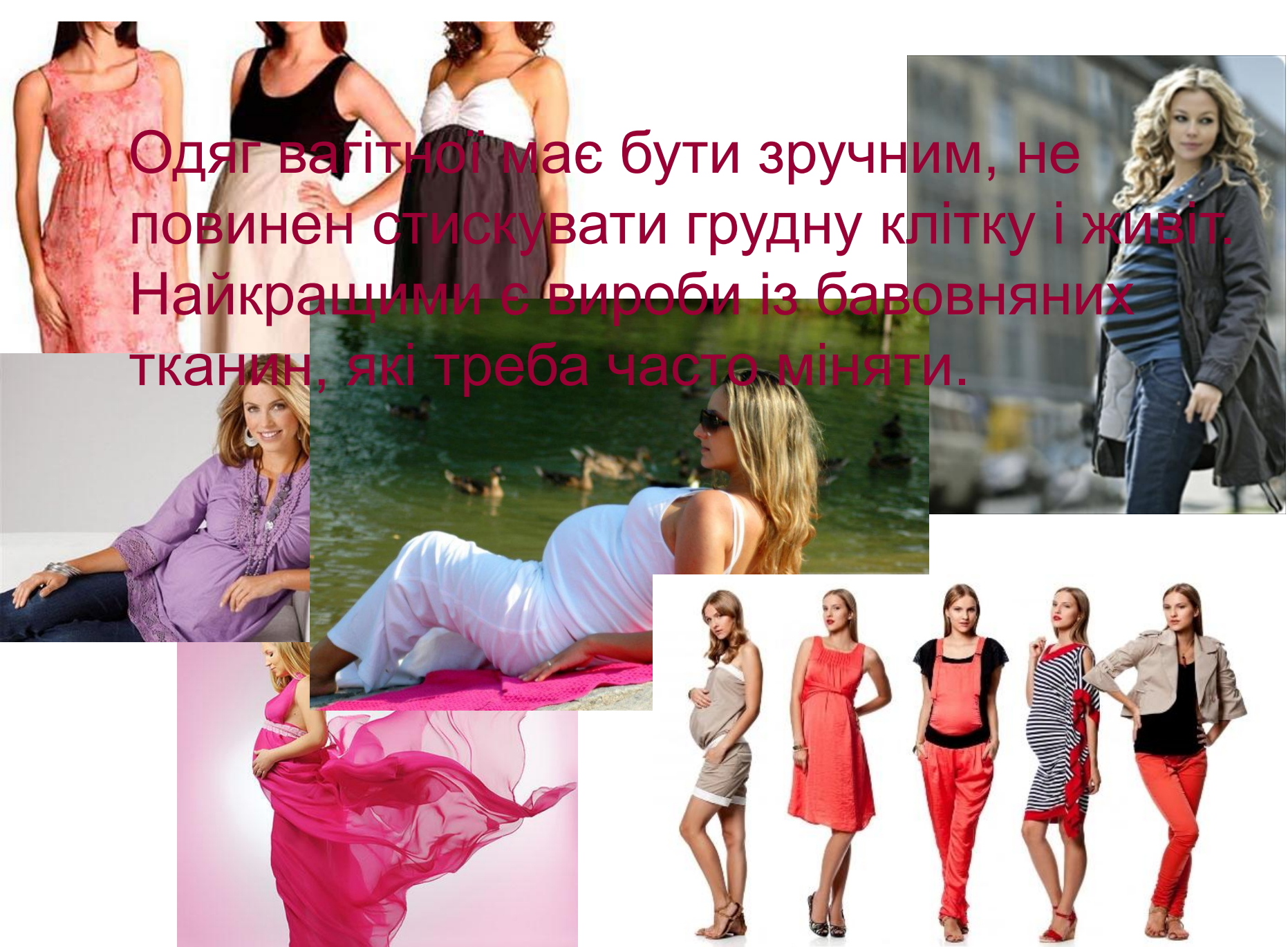
Можно відвідувати басейн, але є ймовірність зараження інфекцією. Тому зважте всі «за» і «проти», перш ніж записатися туди. Найоптимальнішим варіантом для жінок в положенні є щоденне відвідування душа вранці і ввечері.





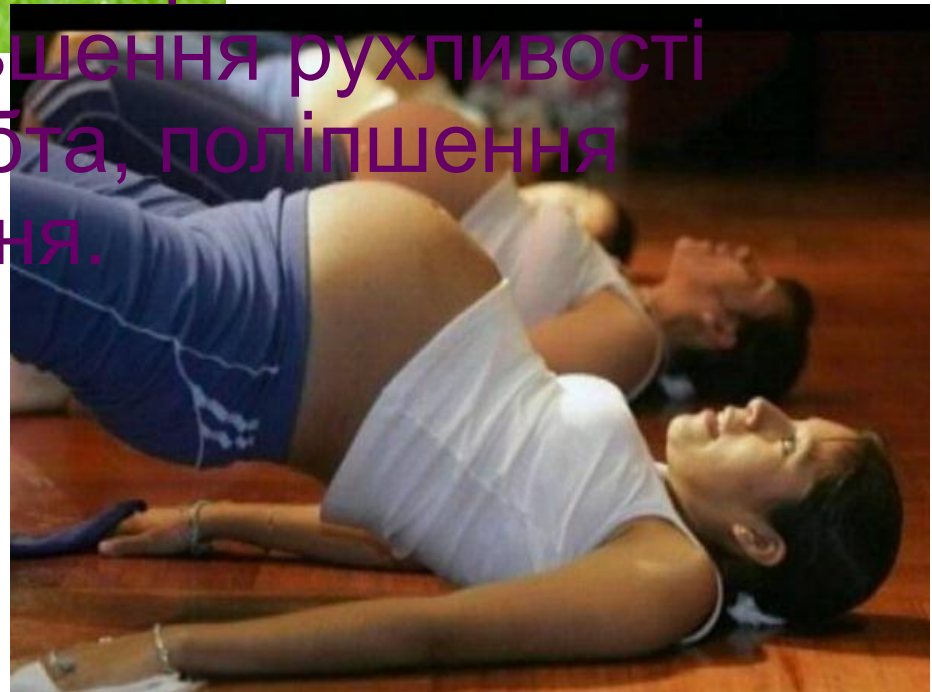
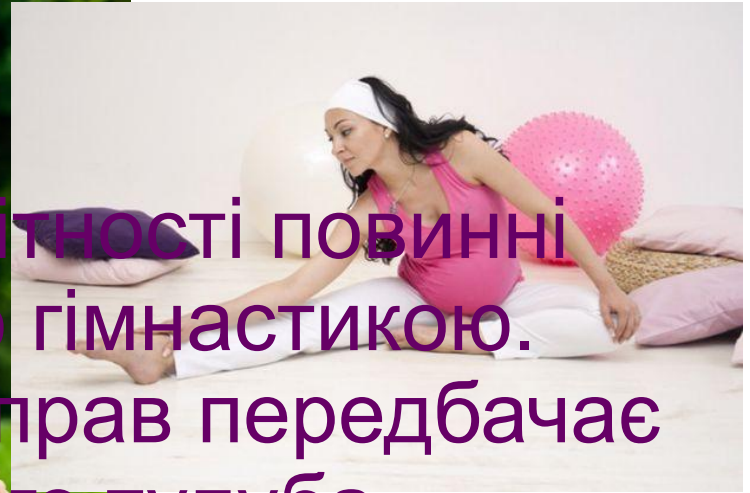
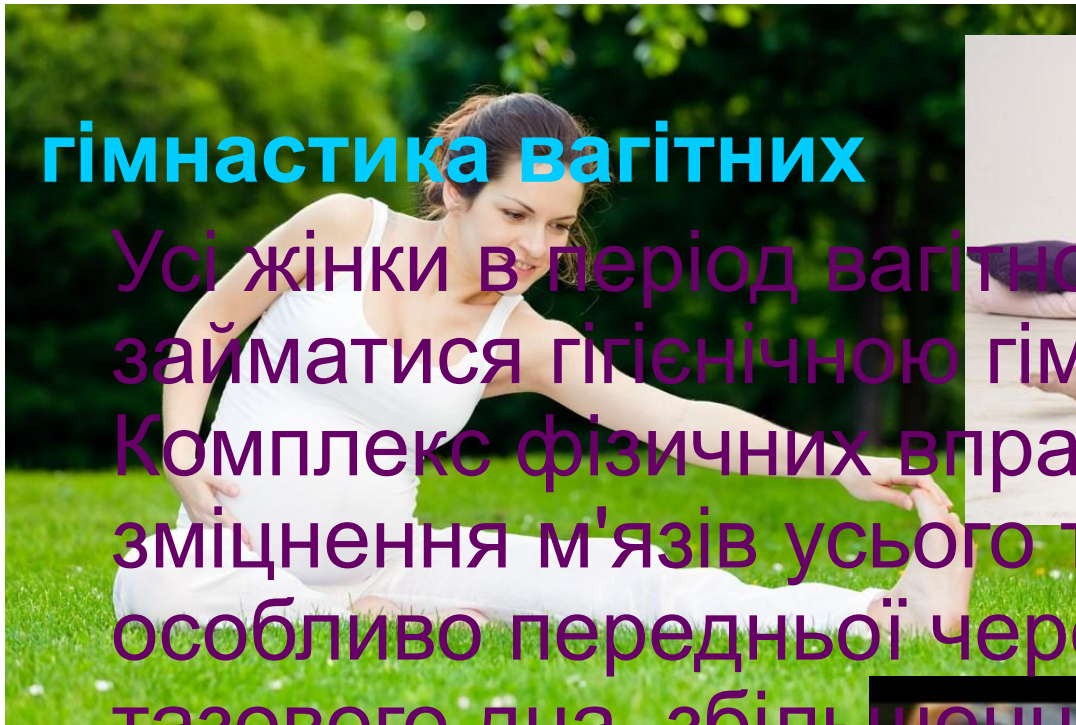
Усім вагітним залежно від строку вагітності рекомендують виконувати комплекс фізичних вправ, які діють на судинний і м'язовий тонус, що сприяє нормальному перебігу вагітності і пологів.

Одяг вагітної має бути зручним, не повинен стискувати грудну клітку і живіт. Найкращими є вироби із бавовняних тканин, які треба часто міняти.



гімнастика вагітних

Усі жінки в період вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м'язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки і тазового дна, збільшення рухливості суглобів таза і хребта, поліпшення зовнішнього дихання.





Вже звикай до чистоти адже
матусею будеш і ТИ

