**Режим дня и правила поведения беременной женщины**

С самого начала наступления беременности женщина должна сделать все необходимое для того, чтобы сохранить свое физическое и психологическое здоровье и позаботиться о полноценном развитии своего будущего ребенка для его последующего благополучного рождения. Для этой цели каждая беременная женщина обязана приучить себя следовать ежедневному распорядку, предназначенному специально для будущих матерей, благотворно влияющему на поддержание их здорового состояния и протекания беременности.

Правила, которых должна придерживаться каждая беременная женщина

1. Избегать физического перенапряжения, т.е. прежде всего не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время;
2. Отказаться от курения и употребления спиртных напитков;
3. Соблюдать правила гигиены (ежедневно принимать теплый душ, чистит зубы, менять нижнее бельё), одежда должна быть чистой и свободной желательно из натуральных тканей, обувь на низком каблуке, ни в коем случае нельзя носить тугой бюстгальтер и стягивающие пояса;
4. Продолжительность сна не менее 8-9 часов, наиболее оптимальное время для этого с 22 ч вечера до 7 ч утра. Будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1-2 ч после обеда), оптимально с 14 ч до 16 ч.
5. Обязательно проветривать комнату несколько раз в день, особенно перед сном;
6. Ежедневно в течение 2-3 часов проводить прогулки на свежем воздухе, так как у беременной женщины повышена потребность в кислороде на 25-30%. Прогулки проводить в определенные часы. Утром с 10 ч до 11 ч, вечером с 18 ч до 19 ч и обязательно перед сном с 20 ч до 21 ч. На последних месяцах беременности женщина для собственной безопасности должна гулять в сопровождении близких людей. В холодное время года и плохую погоду от прогулок лучше воздержаться во избежание простуды и прочих осложнений;
7. Систематические занятия физкультурой в течение 40 минут 2-3 раза в неделю положительно влияют на состояние организма беременной и подготавливают к физическим нагрузкам (роды), положительно влияют на органы дыхания, укрепляют дыхательные мышцы грудной клетки. Прежде чем приступить к выполнению упражнений, обязательно нужно проконсультироваться у врача. За 20 – 30 минут до начала упражнений выпить сладкого чая или съесть йогурт. Помните, что в первой половине беременности большая часть упражнений проводится в положении стоя, а во второй половине преимущественно сидя или лежа;
8. Во второй половине беременности (на 6-7 месяце) нужно посещать курсы для будущих матерей, на которых Вы сможете получить массу полезной информации о питании, о том, как делать специальную гимнастику, как вести себя во время схваток, как правильно дышать во время схваток и родов. Очень важно научится управлять своим дыханием, так как это пригодится при родах. Рекомендуется тренироваться в глубоком вдохе и учиться дольше, задерживать выдох;
9. Психопрофилактическая подготовка Хорошо известно, что уравновешенные роженицы ведут себя спокойно, не испытывают страха, а потому и роды протекают у них с незначительной болью. Женщины с повышенной возбудимостью нервной системы со страхом ожидают приближения родов. Порог болевой чувствительности у них низкий, поэтому схватки, даже первоначальные, воспринимаются ими как сильные боли. Разъяснения, позволяют снять психогенный компонент родовой боли, чувство страха, беспокойства, создать положительные эмоции. Успех психопрофилактической подготовки в значительной мере определяется сознательным отношением беременной, ее желанием освоить методы поведения во время родов и приемы, способствующие обезболиванию.

Следите за собой, и своим здоровьем, и будьте уверены, что «наградой» вам за это будет здоровое сокровище – ваш малыш.