

Технологическая карта занятия №

Тема занятия: Беременность и гигиена беременной.

Тип занятия: сообщения новых знаний

Цели занятия:	<p>Образовательная :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Познакомить обучающихся с понятием «беременность», «роды» с признаками и осложнениями беременности и родов. • с правилами личной гигиены беременной. • Обучить определению срока беременности.
	<p>Развивающая: Способствовать развитию умения переносить знания в новые ситуации.</p>
	<p>Воспитательная: Стремиться воспитать чувство гордости за избранную профессию, умению управлять эмоциями.</p>
<p>Межпредметные связи Биология</p>	

Содержание занятия:

№ элемента	Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения	Добавления, изменения, замечания
1	2	3
1.	Организационный момент	2 мин.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Проверка готовности кабинета. 3. Проверка готовности обучающихся. 4. Проверка присутствия обучающихся: количество по списку ____, количество присутствующих ____, отсутствующих ____. 5. Ознакомление обучающихся с темой, целями и мотивацией предстоящей деятельности 	<p>Задача: Подготовить обучающихся к работе на занятии, определить цели и задачи занятия.</p>
2.	Этап проверки домашнего задания	5 мин.
	<p style="text-align: center;">Интерактивная технология «Цепочка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое рациональное питание? 2. Каким требованиям должно отвечать рациональное питание? 3. Назовите основные пути обеспечения 	<p>Задача: Установить правильность и осознанность выполнения всеми домашнего задания,</p>

	рационального питания. 4.Как определяется достаточность питания?	устранить в ходе проверки обнаруженные пробелы в знаниях.
	2.	
3.	Этап подготовки студентов к активному и сознательному усвоению материала.	3 мин.
	<p><u>Метод: стимулирования и мотивации учебно – познавательной деятельности обучающихся.</u></p> <p>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), исследуя здоровье детей в различных странах, пришла к выводу, что от здоровых матерей здоровые дети рождаются, если они желанны и рождаются в желаемое время. Подготовка к зачатию — первый шаг к здоровью будущего ребенка.</p> <p>И мужчина, и женщина равно ответственны за зачатие ребенка: их здоровье, наследственность, взаимоотношения и психологическая готовность к роли матери и отца одинаково важны для будущего малыша. Но не вызывает сомнения зависимость здоровья, счастья ребенка от протекания беременности и отношения к ней матери и окружающих ее людей. Знание физиологических и психологических особенностей этого состояния позволяет лучше подготовиться к вынашиванию беременности, родам и послеродовому периоду.</p> <p>Тема занятия: Беременность и гигиена беременной.</p> <p>Цель занятия: Изучить признаки, течение, осложнения беременности и родов. Изучить правила личной гигиены беременной.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассмотреть подготовку к беременности, в том числе психологическую. • Рассмотреть особенности течения беременности и родов в юном возрасте. • Рассмотреть правила личной гигиены. • Знать признаки, периоды, осложнения беременности. • Знать признаки, периоды, осложнения родов. • Уметь определить предполагаемый срок родов. 	<p>Задача: Организовать и направить к цели познавательную деятельность обучающихся.</p>

	Проблема: Какие знания нужно иметь для благополучного течения беременности и родов, определения срока родов?	
4	Формирование новых способов действий	20 мин.
	<p>Теоретический блок по теме: «Беременность и гигиена беременности».</p> <p>План лекции</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к беременности. 2. Психологическая подготовка к беременности. 3. Особенности течения беременности в юном возрасте. 4. Изменения в организме при беременности. 5. Периоды беременности. 6. Осложнения беременности. 7. Роды. Периоды родов. 8. Осложнения во время родов. 9. Личная гигиена беременной. <p><u>Метод: продуктивно - практический</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельная работа Задание: <i>Записать в тетради:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Гигиена беременной 	<p>Задача: установить, усвоили или нет обучающиеся содержание новых понятий из изучаемого материала, устранить обнаруженные пробелы.</p> <p>Приложение 1.</p> <p>Приложение 2</p>
5	Этап закрепления материала	10 мин.
	<p>Работа в микрогруппах Задание микрогруппам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составите ситуационные задачи. 2. Обменяйтесь задачами. 3. Решите ситуационные задачи. <p>2. Тестовое задание по теме: «Беременность и гигиена беременной».</p>	<p>Задача: Закрепить у обучающихся те знания и умения, которые необходимы для самостоятельной работы по этому материалу.</p> <p>Приложение 3.</p>
6	Домашнее задание, инструктаж по его выполнению	3 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Повторить тему: «Беременность и гигиена беременной». 	<p>Задача: Сообщить о домашнем задании, разъяснить методику его выполнения.</p>
7	Подведение итогов занятия	2 мин.

	<p style="text-align: center;"><u>Метод: рефлексивный</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Как вы думаете, при изучении какой дисциплины необходимы знания по изученной теме? 	<p>Задача: проанализировать, дать оценку успешности достижения цели и наметить перспективу на будущее.</p>
	<p>Комментарий оценок</p>	

Преподаватель

Н.А.Глянь

Глоссарий

Беременность – это физиологический процесс развития в женском организме оплодотворённой яйцеклетки.

Бесплодие - это неспособность к воспроизводству потомства.

Плод – это будущий ребёнок с девятой недели и до рождения.

Роды - это сложный физиологический процесс, завершающий беременность, в процессе которого происходит изгнание плода из полости матки через родовые пути.

Эмбрион – это будущий ребёнок с момента зачатия и до девятой недели.

Подготовка к беременности

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), исследуя здоровье детей в различных странах, пришла к выводу, что от здоровых матерей рождаются здоровые дети, если они желанны и рождаются в желаемое время. Только при следовании правилу «желанные дети — в желаемое время» приобретает смысл выражение «подготовка к беременности». Иначе как можно подготовиться к случайности?

У молодежи возникает множество вопросов в этой связи.

Первый, из них: каков, минимальный возраст женщины для рождения ребенка? Ответ через пять лет после менархе.

Каков оптимальный возраст женщины для рождения первого ребенка?

Врачи рекомендуют рожать женщине в течение десяти лет после достижения минимального для деторождения возраста, примерно от 18 до 28 лет.

Итак, возраст определен.

Что необходимо сделать перед зачатием?

Посетить женскую консультацию и пройти все необходимые обследования, хотя большинство будущих мам делают это только во время беременности. Врачи возьмут мазки из влагалища на наличие возбудителей заболеваний, передаваемых половым путем.

- Назначат исследование мочи на выявление воспаления в почках, крови для определения уровня гемоглобина, резус-фактора и группы крови.

- Возьмут анализы на сифилис, ВИЧ-инфекцию и гепатит В и С.

- Если женщина не болела в детстве краснухой, а по роду своей деятельности общается с маленькими детьми, сделают прививку против краснухи. Необходимо залечить все кариозные зубы, чтобы погасить источник инфекции. А о том, что нельзя курить, употреблять алкоголь и наркотики, даже говорить не приходится.

Генетическая подготовка необходима только при выявлении наследственных заболеваний в семьях супругов, например, гемофилии и др.

В консультационном пункте врачи-генетики по специальной методике составят родословную и дадут родителям необходимые рекомендации.

Это — медицинская часть подготовки к зачатию.

Поговорим об эмоциональной подготовке.

Некоторые пары посещают специальные занятия либо при женских консультациях, либо в «школах материнства», где им рассказывают о течении беременности, отвечают на все важные и для будущих родителей вопросы, обучают технике дыхания и самоконтроля, необходимых при родах. Формируют отношение к младенцу как к личности, требующей заботы и уважения.

Подготовка к зачатию — первый шаг к здоровью будущего ребенка.

И мужчина, и женщина равно ответственны за зачатие ребенка: их здоровье, наследственность, взаимоотношения и психологическая готовность к роли матери отца одинаково важны для будущего малыша. Но не вызывает

сомнения зависимость здоровья, счастья ребенка от протекания беременности и отношения к ней матери и окружающих ее людей.

Знание психологических особенностей этого состояния позволяет лучше подготовиться к вынашиванию беременности.

Психология беременности

Беременность и рождение ребенка переживаются женщинами по-разному.

В состоянии беременности происходит перестройка отношения женщины к своему телу, ведь ее тело существует уже не только для нее.

Ребенок одновременно составляет часть ее самой, в то же время женщина подчинена ему. Вынашивая его, она чувствует себя огромной, как вселенная. Вместе с тем у нее может возникнуть ощущение собственной незначительности: ребенок сам растет внутри нее. В беременности проявляется творческая сущность жизни в самом широком смысле.

Хорошо известно, что состояние женщины во время беременности во многом зависит от ее психологического состояния и, в первую очередь, от обстановки в семье.

Сначала беременности у некоторых будущих матерей возникают тревожные опасения за будущего ребенка, а также сомнения в связи с потерей женственности, привлекательности для мужа. Безусловно, женщине нужна поддержка мужчины, чтобы взять на себя новую ответственность.

Чувства женщины, любящей своего мужа, нередко зависят от его чувств: если муж испытывает гордость, узнав о беременности жены, то и она воспринимает свое положение с радостью. Если же ему это только докучает, то и женщиной овладевает уныние. Если мужчина отдает всего себя женщине, то и она с радостью отдает всю себя ребёнку.

Если же женщина враждебно относится к мужу, тут могут быть разные варианты: ребенок поглотит ее полностью, а его отца она отстранит от себя, другая ситуация - когда женщина свою нелюбовь к мужчине переносит на ребёнка. У женщины могут быть свои причины захотеть ребёнка. Иногда ребенка хотят ради упрочения связи или замужества, и тогда отношение к ребёнку может ставиться в зависимость от успеха или провала плана женщины.

В первый период беременности большое место занимают повышенная чувствительность к различным запахам сонливость, утомляемость. Поведение женщины меняется по мере развития зародыша.

Ребенок еще никак не даёт о себе знать, он еще только в воображении; женщина может представлять себе в мечтах, каким будет этот кроха.

С этого момента она понимает, что ее телу дано такое предназначение, которое приобщает ее к бессмертию.

День за днем ребенок растет в ней, и она оказывается все сильнее во власти природы, диктующей ей свои таинственные законы. Иногда это пугает. Нередко результат этих страхов рвота.

Тошнота и рвота при беременности имеют много причин. Отчасти рвоту вызывает перестройка внутренних органов. Подобной реакции нет у самок других млекопитающих, у женщин же она может быть сильно выражена. Нередко причины тому — психологические. Запоры, поносы, рвота — все это может быть признаком неуравновешенного состояния, желая сохранить ребенка и тревоги за себя. Все недомогания, связанные с беременностью, усиливаются по мере того, как женщина на них сосредоточивается, они тем невыносимее, чем больше женщина «прислушивается» к своему организму.

Нередко женщина настраивается на то, что у нее должны быть особенные желания, она их ждет, она их выдумывает.

С течением беременности меняются взаимоотношения матери и плода. Оба адаптируются друг к другу. Между ними происходит биологический обмен, позволяющий женщине обрести равновесие.

В первые месяцы беременности она обычная женщина, ослабленная тем скрытым процессом, который происходит внутри её, а позже она уже мать, и ее физическое недомогание — это обратная сторона ее славы.

Очень многие женщины обретают в беременности восхитительный покой.

Их настоящее озарено мечтами о будущем и задача — расслабиться и жить. Общество признает, что женщина имеет право на спокойное вынашивание ребенка, придает этому большое значение. Все, что женщина делает для себя, она делает также для ребенка. Это ощущение необычности ее положения проявляется в каком-либо желании, и женщина иногда заикливается на нем. На последней стадии беременности между матерью и ребенком намечается расставание. Вновь нарушается единство плода и материнского тела: матка опускается, женщина испытывает как бы давление, напряжение, появляясь затрудненное дыхание. Ребенок становится осязаемой реальностью, он вот-вот родится.

К концу беременности часто появляется тревога и беспокойство за благополучный исход родов. Сами роды требуют большого напряжения духовных и физических сил женщины.

Психологическое состояние сказывается на продолжительности и трудности протекания родов (роды зависят, естественно, также от физиологических факторов), можно отметить, что нормальной женщине необходима помощь при выполнении того, что ей определено природой. Есть женщины, для которых роды превращаются в настоящую пытку. Есть женщины, которые, напротив, считают это испытание не очень тяжким. Некоторые даже находят в нем чувственное удовольствие. Одни утверждают, что во время родов чувствовали прилив мощных творческих сил, и они действительно проделали очень производительную работу, связанную с большим напряжением. Другие, наоборот, вели себя пассивно, ощущая себя словно их пытаются.

С давних пор человечество искало способы женщин от болей во время родов. Структура боли им очень сложна. В ней, по мнению исследователей, место принадлежит укоренившемуся представлению, роды всегда должны сопровождаться болью. Формирование болевого ощущения в сознании человека представляет собой функцию коры головного мозга.

Проведенные исследования поведения матерей и детей на первом году жизни ребенка показали, что матерям, которые получали обезболивающее во время родов, сложнее наладить хорошие отношения со своим ребенком, чем тем, которые не получали обезболивания. Роды по-разному воспринимаются женщинами: хочется и сохранить себе это сокровище, часть и одновременно избавиться от того, что стесняет ее; хочется, наконец, подержать свою мечту в руках, и в то же время но новых обязанностей, которые неизбежно появятся.

Изменения в организме при беременности. Особенности течения беременности в юном возрасте

Беременность продолжается 40 недель, или 9 месяцев, в течение которых организм женщины испытывает серьезную нагрузку на все свои системы.

Изменения в нервной системе

Начинают доминировать процессы торможения над процессами возбуждения, поэтому может появиться сонливость, спокойствие, отрешенность.

Изменения в эндокринной системе

Может появиться тошнота, рвота в первые 1—2 месяца. Очень напряженно работают все железы эндокринной системы. Это нужно для развития зародыша. Так, например, под воздействием гормона паращитовидной железы, при недостатке в организме матери кальция, кальций начинает изыматься из скелета матери, в первую очередь из зубов. Изымается он для построения скелета будущего ребёнка.

И тогда ткани зубов разрушаются. Раньше считалось, что за каждую беременность женщина платит потерей зуба. Современная медицина предлагает минерально-витаминные комплексы для будущих мам, поэтому не обязательно терять зубы. Хотя у подростков постоянные зубы прорезываются полностью к 15 годам, а зубы мудрости — к 25 годам. У юной беременной эти зубы могут просто не появиться. Низкое содержание половых гормонов в организме девушки-подростка может вызвать плохую работу плаценты плохое снабжение плода кислородом и питательными веществами, что приводит к выкидышу.

Изменения обмена веществ и массы тела.

Усиливается обмен веществ, в организме накапливаются питательные вещества (белки, жиры, углеводы, соли) и вода и необходимы для питания организма матери и плода, Существует критический показатель роста и веса женщины в начале беременности. Рост беременной менее 150 см и масса тела менее 48 кг являются неблагоприятными для вынашивания ребенка. У подростков такие показатели роста и веса считаются средними, то есть обычными. Фактором риска для будущих родов является узкий таз девочки-подростка причем совсем необязательно это совпадает с внешним видом, нередко пышные формы скрывают узкое строение коки таза, что нормально для возраста, но плохо для родов). Все перечисленные изменения менее опасны для юной женщины, если беременность у нее наступила через 5 лет (после 18л)

Изменения в сердечно-сосудистой системе.

В организме беременной женщины появляется новый круг кровообращения - плацентарный, то есть собственный круг кровообращения плода, который через плаценту соединяется с кровообращением матери. Сердце матери испытывает дополнительную нагрузку, а при больном сердце она становится чрезмерной и опасной для ее жизни. Во время беременности увеличивается объем циркулирующей крови на 40% и количество эритроцитов в ней - на 15 - 20%. Если исходное количество эритроцитов невелико содержание гемоглобина снижено, ткани ребенка и матери недополучают кислород. Это очень опасно для обоих. Вот почему при подготовке к беременности сдают кровь на определение уровня гемоглобина. Пониженное содержание гемоглобина в крови в подростковом возрасте — явление частое.

Изменения в выделительной и пищеварительной системе

Растущая матка (к концу беременности размер м примерно 40 см) изменяет топографию внутренних органов: смещает кишечник вверх и в стороны, давит на и на желудок.

Это изменяет и затрудняет работу желудочно - кишечного тракта. Поэтому питание будущей мамы требует внимания, оно должно быть сбалансированным подходящим для работы желудка и кишечника в изменённых условиях, а также достаточно грамотным для здоровья самой мамы и будущего ребенка. Дополнительные калории необходимы будущим мамам только в последние три месяца, поэтому установка «есть за двоих» во время беременности требует осторожности и контроля веса и, врачом. Почки и мочевой пузырь во время беременности работают также с удвоенной нагрузкой, поэтому иногда беременность выявляет такие болезни, которые ранее протекали скрытно. В связи с изменениями в нервной системе могут меняться вкусы. Может начать беспокоить изжога.

Изменения опорно-двигательного аппарата

Растущий плод вместе с увеличивающейся в размерах маткой, плацентой и околоплодными водами составляет примерно 10 кг веса к концу беременности. С одной стороны, «набор» веса идет постепенно, и организм адаптируется к нагрузке, с другой — это все равно колоссальная нагрузка на позвоночник, на ноги. Вес влияет на походку. Удобнее ходить в обуви устойчивой, комфортной, на низком каблуке. Еще и по этой причине девочкам с детства нужна профилактика плоскостопия, хорошо подобранная обувь.

Периоды беременности

Весь период беременности делят на три триместра:

- 1.Первый триместр заканчивается через 12 недель после зачатия.
- 2.Второй триместр заканчивается - через 24 недели после зачатия.
- 3.Третий триместр заканчивается - через недели после зачатия.

В акушерстве будущий ребенок с момента зачатия и до 9-й недели беременности называется эмбрионом или зародышем, а с **9-й недели и до рождения - плодом.**

На седьмые сутки после оплодотворения яйцеклетка прикрепляется к слизистой оболочке матки, и с этого момента начинается процесс образования плаценты.

С 5-й недели - начинает биться сердце эмбриона, это хорошо видно при ультразвуковом обследовании.

К 8-й неделе беременности формируется тело плода, его голова, имеются зачатки конечностей, глаз, носа, рта.

В первом триместре закладываются все системы жизнедеятельности будущего ребёнка, идёт интенсивное формирование всех будущих органов. К концу первого триместра плод весит 25 г, его рост составляет 9 см. В первом триместре развития зародыш очень чувствителен к вредным воздействиям, к факторам внешней среды.

К концу второго триместра плод весит 600—680 г, а его длина равна 30 см.

В 16 недель заканчивается полное развитие плаценты или детского места. Через плаценту к плоду поступают питательные вещества, кислород, выводятся продукты обмена веществ плода. Плацента выполняет функцию барьера, препятствуя проникновению в развивающийся организм многих химических веществ, лекарств, возбудителей инфекционных заболеваний.

Однако через плаценту относительно легко проходят никотин, алкоголь, наркотики и некоторые вирусы, вызывающие заболевания плода, которые нередко приводят к уродству.

Третий триместр продолжается до родов, то есть до 38—40-й недели беременности. В этом триместре полностью формируются и функционируют все органы. Двигательная активность плода, которая начинается в конце второго триместра, в этом триместре приобретает определенный ритм: через каждые 40 минут активности наступает 20-минутный сон. Ученые установили, что еще не родившийся ребенок слышит голос матери, музыку, отдавая предпочтение плавной, мелодичной музыке, чаще классической, успокаивается при звуках голоса отца, когда тот к нему обращается. Плод рождается зрелым, весит 3—3,5 кг при длине 50—52 см.

Осложнения беременности

Плод — уязвимый объект для различных неблагоприятных факторов, особенно в критические периоды развития.

Первый триместр можно считать весь критическим, поскольку это период закладки тканей и органов плода.

Вредные факторы, действующие на зародыша в первые недели его существования, чаще вызывают его гибель или же различные уродства (если на 13—14-е сутки беременности женщина получила пищевое отравление или пережила стресс, ребенок в 90% случаев рождается с аномалиями).

Во втором триместре критическими периодами являются 18—20 и 22—24 недели, в этом интервале у плода формируются функции органов, свойственные новорожденному.

Очень опасно беременной в этот период заболеть вирусными заболеваниями: краснухой, гриппом, корью. Очень осторожно в этот критический период надо принимать лекарства, а лучше не применять их без назначения врача. Никотин и алкоголь легко проникают через плаценту плода:

никотин вызывает спазм сосудов и плод не получает необходимое количество питания и кислорода.

Алкоголь поражает мозг, печень, сосудистую систему, эндокринные железы, поэтому дети рождаются с умственной и физической отсталостью.

Но могут быть осложнения беременности, не связанные с воздействием внешних факторов.

К примеру, ранние и поздние токсикозы.

При ранних токсикозах женщин мучает рвота и слюнотечение. Если рвота появляется до 5—6 раз в день, она не отражается на здоровье беременной, а если более 10 раз, это опасно для плода и матери. И в таком случае беременную госпитализируют и лечат. Поздний токсикоз сопровождается повышением артериального давления и нарушением работы почек. Это вызывает расстройство мозгового кровообращения, появляются отеки, что требует наблюдения за ходом беременности в условиях стационара.

Роды

Дату предстоящих родов сообщают в женской консультации. Но можно ее вычислить и самим. Для этого необходимо к первому дню последней менструации прибавить 280 дней, или 9 календарных месяцев плюс 7 дней.

Например: последняя менструация началась 5 апреля, плюс 9 месяцев, будет 5 января, плюс 7 дней: вероятная дата родов — 12 января.

За 24—28 часов до родов могут появиться слизистые выделения, часто окрашенные кровью. Затем начинаются схватки, они сначала похожи на легкую боль в пояснице, но постепенно усиливаются, становятся продолжительными (до 60 секунд). Потом схватки становятся регулярными и чередуются в начале родов через 20—15 минут, а в конце — через 1—3 минуты. В течение схваток важно правильное дыхание, которому заранее обучают и которое помогает справляться с напором схваток.

Периоды родов

В течение родов наблюдается три периода.

Первый период родов — раскрытие шейки матки под влиянием родовых схваток. Продолжается у первородящих 12—18 часов. Это самый продолжительный и часто болезненный период, который требует от женщины самодисциплины (помнить о правильном дыхании, положении тела, мышц) и терпения

Второй период родов - изгнание плода продолжается от 30 минут до двух часов. В этот период схватки становятся более частыми и продолжительными, к ним присоединяются потуги — ритмичные сокращения мышц брюшной стенки. В этот период необходима помощь акушерки.

Третий период — послеродовой. Через некоторое время после рождения ребенка выходит плацента (детское место)- это студенистая масса, размером с блюдце, состоит из отдельных долек. Третий период родов длится не более 30 минут.

Осложнения во время родов

У юных рожениц течение и исход родов зависит во многом от их возраста.

В группе 14-летних наблюдается большой процент осложнений.

- Самое частое из них — несоответствие размера головы ребенка внутреннему размеру таза, роженицы. Самостоятельно, как правило, они родить не могут, приходится делать кесарево сечение.
- Из-за низкого тонуса матки у 14-летних очень часто начинается в родах и в послеродовом периоде маточное кровотечение, что чрезвычайно опасно для жизни, иногда для его прекращения необходимо удалять матку.
- Если роды идут естественным путем, часто дети рождаются травмированными и в асфиксии из-за неразвитости родовых путей юной матери.
- В группе 15—17-летних частота осложнений резко снижается. Но самое распространенное осложнение — быстрые роды.

Длительность родов сокращается до 1—3 часов, вместо 20 часов в норме. В результате стремительного изгнания плода роженица получает разрывы мышц шейки матки, влагалища, промежности, начинаются кровотечения.

- У плода могут быть различные травмы, приводящие к повышенной возбудимости, нервности, что впоследствии сильно осложняет воспитание и обучение ребенка.

Поэтому юных рожениц предпочитают класть в роддом, задолго до срока родов.

Самостоятельная работа

Гигиена беременной

Беременная женщина в период беременности должна соблюдать правила личной гигиены.

➤ Соблюдать режим труда и отдых

Во время беременности необходимо работу чередовать с отдыхом. Нельзя поднимать тяжести, делать резкие движения.

➤ Прогулки на свежем воздухе

Ежедневно гулять на свежем воздухе с первых дней беременности нужно как больше находиться на свежем воздухе, чаще проветривать помещение.

Свежий воздух благоприятно действует на физическое и психическое состояние женщины, а также на развитие плода, который особенно чувствителен к недостатку кислорода.

Здоровым женщинам можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Солнечные ванны принимать по назначению врача с учетом состояния нервной и сердечнососудистой систем.

Купание в море или реке разрешается только при нормальном течении беременности. Выезжать к морю беременным, живущим в другой климатической зоне, не рекомендуется.

➤ Правильно питаться

Рациональное питание — одно из основных условий благоприятного течения беременности и нормального развития плода. Не следует, особенно в последние месяцы употреблять много жиров. Обильная мучная и жирная пища может привести к излишней массе плода, что затрудняет роды. Питание должно быть четырехразовым. Нередко у женщин в ранние сроки беременности наблюдаются тошнота, извращение вкуса, иногда рвота по утрам. Если эти явления не сильно выражены и не влияют на работоспособность, они не требуют лечения или специальной диеты.

Во время беременности возрастает потребность в витаминах.

Источником витамина А являются печень, молоко, яйца, сливочное масло, морковь, шпинат и др.;

витамина В — печень, почки, крупы, бобовые культуры;

витамина С — овощи и фрукты;

витамин Е содержится в кукурузе, печени, яйцах;

витамин D — в печени, икре, сливочном, масле.

Зимой и весной, когда мало овощей и фруктов, врач включает в рацион нужные беременной сиропы или драже, содержащие витамины. Необходимо увеличить также потребление продуктов, содержащих соли кальция (молоко и молочные продукты). Соленая и острая пища не рекомендуется. Чрезмерное потребление поваренной соли способствует возникновению отеков, поэтому в конце беременности суточное количество ее не должно превышать 5 г.

В последние 3 мес. беременности и при склонности к отекам ограничивают прием жидкости до 4 стаканов в день, включая чай, молоко, компоты, супы и т. д. При первых признаках отеков - усиленной прибавке веса во второй половине беременности (более 300 г в неделю) — беременная должна обратиться к врачу (акушерке), который назначит специальную диету с ограничением жидкости и поваренной соли, лекарственные средства.

У беременных обычно имеется склонность к запорам. В этих случаях натощак полезно есть сырые овощи и фрукты (чернослив, яблоки, сырую морковь), на ночь — простоквашу или однодневный кефир.

➤ **Уход за телом**

Кожа беременных усиленно выделяет продукты обмена, поэтому необходимо ее поры освобождать от загрязнения.

По утрам необходимо принимать душ и растирать тело жёстким полотенцем. Ванну принимать не рекомендуется т.к с грязной водой в половые пути могут попасть болезнетворные бактерии и вызвать опасные осложнения. Нельзя париться в бане — это может привести к преждевременным родам. Перед сном обязательно моют руки ноги и лицо. Ногти нужно коротко подстригать, чтобы под ними не скапливалась грязь. На протяжении всей беременности особенно тщательно нужно следить за чистотой наружных половых органов.

➤ **Уход за молочными железами**

Уход за молочными железами в период беременности поможет не только предотвратить деформацию сосков, затрудняющих кормление, но и избежать образование трещин.

Молочные железы необходимо ежедневно обмывать кипячёной водой комнатной температуры с детским мылом, затем обтирать чистым, сухим жёстким полотенцем.

➤ **Нательное и постельное бельё**

Нательное и постельное бельё необходимо менять не реже одного раза в неделю. На ночь одевают более широкое и удобное бельё. Беременная должна иметь отдельную удобную кровать.

Одежда должна быть свободной и легко стираться. Нельзя допускать ношения тугих поясов, резинок которые будут сдавливать поверхностные вены, затрудняют кровообращение, а это может привести к расширению вен нижних конечностей.

С пятого месяца беременности рекомендуется носить бандаж.

➤ **Обувь**

Обувь должна быть удобной на широком не высоком каблуке. Надо помнить, о том, что центр тяжести тела при беременности смещается вперёд, и на высоких каблуках труднее удерживать равновесие.

➤ **Сон**

Сон имеет большое значение. Длительность сна должна быть не меньше 8 часов. Перед сном целесообразно совершать прогулку.

➤ **Физическая нагрузка**

Во время беременности необходимы регулярные занятия физкультурой. Упражнения назначает врач или специально подготовленная акушерка. Разработаны специальные комплексы гимнастических упражнений с учетом срока беременности и особенностей развития плода. Под влиянием упражнений у беременных улучшается аппетит и сон, реже появляется тошнота и рвота, вырабатывается правильное дыхание, укрепляются мышцы брюшного пресса и промежности. У женщин, занимающихся физкультурой, роды протекают быстрее и легче.

Работа в микрогруппах

Задание микрогруппам:

1. Составьте ситуационные задачи.
2. Обменяйтесь задачами.
3. Решите ситуационные задачи.

2. Тестовое задание

1. Каков минимальный возраст женщины для рождения ребёнка?

- а) 18 – 28 лет
- б) 16- 23
- в) 20- 25.

2. Что нужно сделать перед зачатием?

- а) посетить гинеколога
- б) посетить стоматолога
- в) посетить врача – генетика
- г) все ответы верны.

3. Какое обследование назначит гинеколог женщине перед зачатием? (вписать)

- а)
- б)
- в)
- г)

4. Если женщина не болела в детстве краснухой, а по роду своей деятельности общается с маленькими детьми, ей нужно:

- а) сделать прививку против краснухи
- б) не нужно делать прививку против краснухи.

5. Признаки беременности: (вписать)

- а)
- б)
- в)

6. Беременность длится _____ недель.

7. Первый период беременности длится.

- а) через 12 недель после зачатия
- б) через 10 недель после зачатия
- в) через 15 недель после зачатия.

8. Второй период беременности длится:

- а) через 20 недель после зачатия
- б) через 19 недель после зачатия
- в) через 24 недели после зачатия.

9. Третий период беременности длится:

- а) через 40 недель после зачатия;
- б) через 36 недель после зачатия;
- в) через 32 недели после зачатия;

10. К концу первого триместра вес и рост плода :

- а) 25 г, 9см;
- б) 30г, 15см;

11. К концу второго триместра вес и рост плода :

- а) 600- 800 г, 30 см
- б) 500 г, 25см.

12. К концу третьего триместра вес и рост плода :

- а) 3- 3,5 кг, 50- 55 см
- б) 2000 г, 40см.

13. Какие осложнения, которые могут возникнуть во время беременности?

- а) кровотечения;
- б) отёки
- в) поздний токсикоз
- г) все ответы верны.

14. Роды – это-

15. Продолжительность первого периода родов (у первородящих):

- а) 11-15 часов
- б) 12- 18 часов.

16. Продолжительность второго периода родов (у первородящих):

- а) 1- 1,5 часа
- б) 30 минут.

17. Продолжительность второго периода родов (у первородящих):

- а) 1 час
- б) 30 минут.

18. Какие осложнения могут возникнуть в период родов?:

- а) кровотечение
- б) различные травмы плода
- в) тошнота, рвота
- г) разрывы мышц шейки матки, влагалища, промежности.

19. Ребёнка с момента зачатия и до 9-й недели называют:

- а) плодом

б) эмбрионом.

20. Во время схваток очень важно для беременной:

а) правильное дыхание

б) положение беременной.

Эталоны ответов к тестовому контролю по теме:
«Беременность и гигиена беременной»

1. а
2. Г
3. а) мазки из влагалища на ИППП
б) ОАК
в) ОАМ
г) определить группу крови резус – фактор
д) забор крови на ВИЧ, сифилис, гепатит В и С.
- 4.а
5. а) прекращение менструаций
б) тошнота по утрам
в) головокружение
6. 38- 40 недель
- 7.а
8. в
9. а
10. а
11. а
12. а
13. г
14. Роды – это сложный физиологический процесс, завершающий беременность, в процессе которого происходит изгнание плода из полости матки через родовые пути.
- 15.б
16. б
17. б
18. а, б, в, г.
19. б
- 20.а