



Валеология беременности

**Выполнила студентка 221
группы Ефремова Анастасия**

Основные признаки беременности

- Отсутствие очередной менструации;
- Тошнота, иногда рвота по утрам;
- Учащенное мочеиспускание;
- Напряжение молочных желез;
- Повышенный аппетит;
- Повышенная утомляемость.



Наблюдение у врачи

- Для того чтобы родить здорового ребенка и сохранить собственное здоровье, необходимо хорошее медицинское наблюдение.
- Необходимо отправиться к врачу сразу, как только мама заподозрит



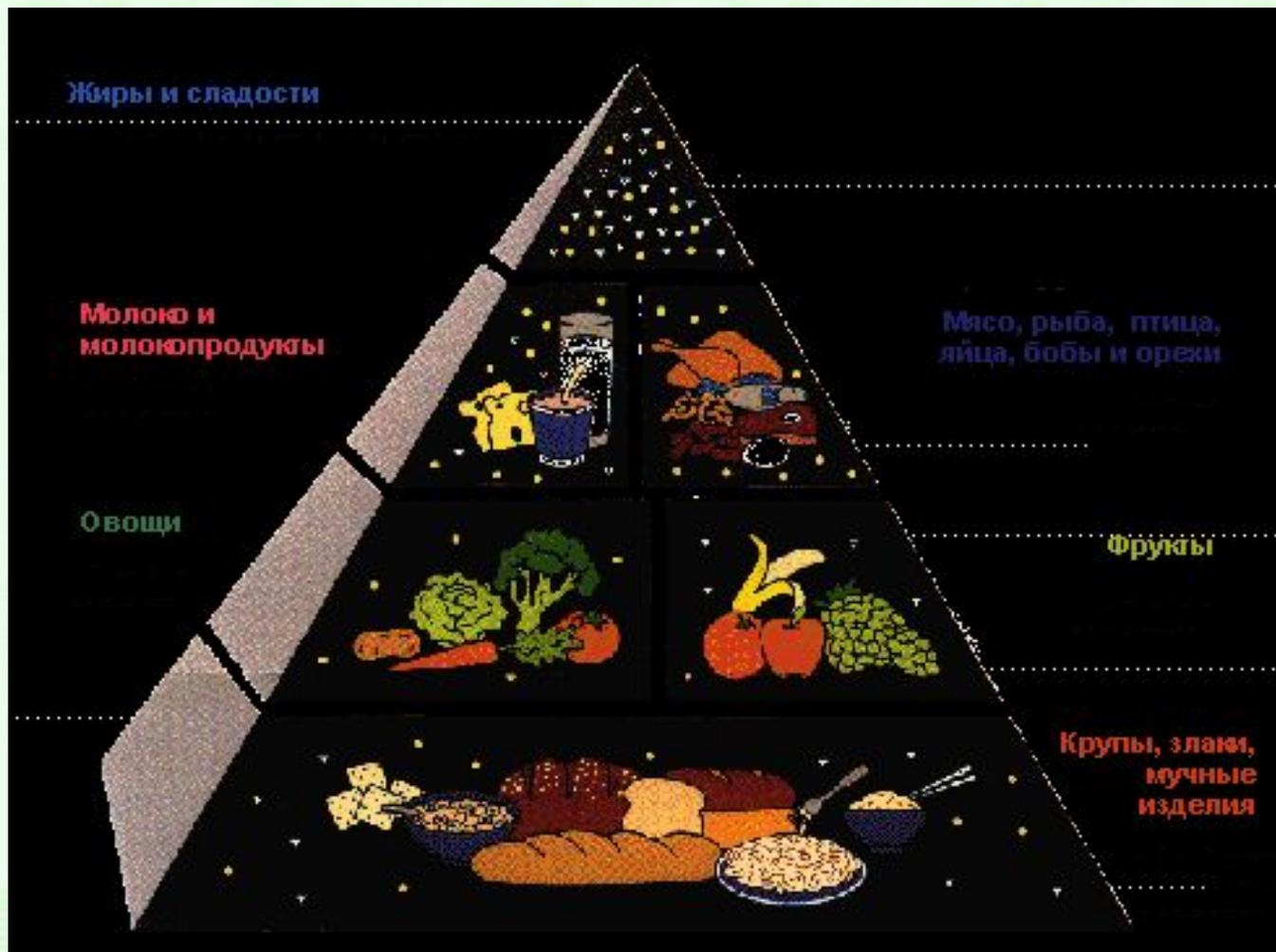
Токсикоз

Основные признаки токсикоза беременных

- тошнота;
- рвота;
- Слюнотечение;
- угнетенное состояние;
- плохое самочувствие;
- раздражительность;
- сонливость;
- снижение веса.



Питание матери во время беременности

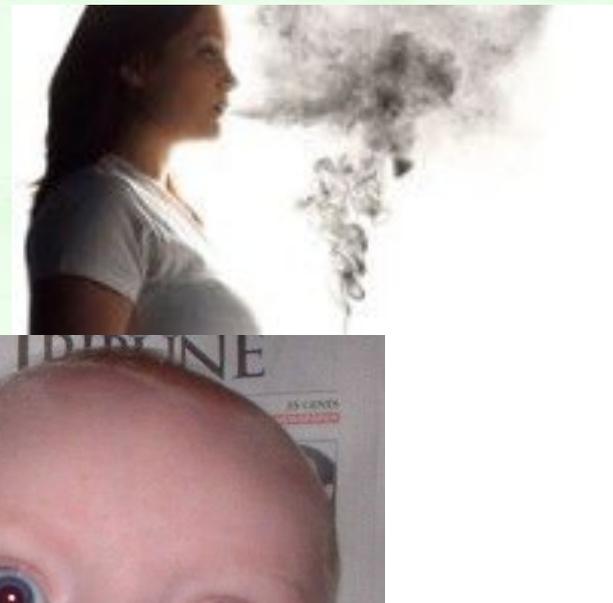


A large, stylized warning sign is centered on the page. It features a red border and a white background with a black exclamation mark. The sign is set against a black rectangular background. The text is overlaid on the sign.

**Что может
повредить?**

Мама, не кури!

- **повышенный риск умереть в первый год жизни от внезапной остановки сердца**
- **Врожденные патологии развития (Заячья губа, волчья пасть, паховая грыжа, косоглазие и даже синдром Дауна)**
- **молока вырабатывается меньше**
- **Дети курящих матерей обычно поздно начинают читать, считать, у них хуже развито логическое мышление**



Откажись от алкоголя!



Употребление алкоголя во время беременности вызывает:

- Выкидыш
- Преждевременные роды
- фетальный алкогольный синдром



Откажись, от кофе

- кофе возбуждающе действует на центральную нервную систему
- Увеличивает выделение мочи из-за ускоренной работы почек
- в пять раз увеличивает желудочную секрецию соляной кислоты
- в два раза увеличивает секрецию слюнных желез
- раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта
- учащает дыхание и сердцебиение,
- повышает артериальное давление
- выводит из организма кальций



Гимнастика

- Во время беременности физические упражнения помогают укреплять те группы мышц, на которые приходится основная нагрузка во время родов, способствуют правильному дыханию, улучшают кровообращение.
- При регулярном выполнении упражнений повышается уровень эндорфинов, естественных обезболивающих веществ, а после родов происходит более быстрое восстановление



Экология и беременность

- Больше быть на свежем воздухе
- Не злоупотреблять загаром
- Употреблять качественную воду и пищу
- Откажитесь от воздействия сильнодействующих химических веществ (моющие средства)
- Ограничить себя от мобильных телефонов телевизоров, компьютеров и других электроприборов.



A spiral-bound notebook with a green cover and silver rings. The pages are white with faint horizontal lines and a pattern of small green leaves scattered across them. The text is written in a bold, purple font.

Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!