

## Информационный бюллетень по акушерству

### Советы для беременных:

Постарайтесь следовать нашим инструкциям

1. Посещать консультации в указанные даты.
2. Используйте консультацию для выяснения любых возможных вопросов и сомнений или недомоганий (рвота, дискомфорт при мочеиспускании, головные боли, отеки, варикоз, и т.д.)
3. Немедленно обратитесь к врачу за экстренной помощью, в случае:
  - генитальных кровотечений.
  - боль в брюшной полости.
  - температура.
  - жидкостных генитальных выделений.
  - сильные головокращения.
4. Следите за своим весом. Чрезмерное увеличение веса способствует затруднению родов, а также к возврату к первоначальному весу.
5. Следите за вашим питанием.

Рекомендуемые продукты:

- злаковые.
- молоко и молочные продукты.
- овощи (сырые и вареные).
- рис и картофель (не злоупотреблять).
- свежие фрукты.
- мясо или рыба на гриле.
- яйца.
- бобовые.

Не рекомендуемые продукты:

- газосодержащие напитки
- острые приправы
- жиры в большом количестве
- спиртные напитки (вино, пиво, шампанское...)
- кулинарные выпечки в большом количестве
- возбуждающие напитки (кофе, чай, какао, кока-кола...)
- карамель и сладости в большом количестве

6. Следите за личной гигиеной  
Очень важно принимать ежедневно душ. (Прием ванны не вреден)
7. Можете выполнять небольшую неустрашающую работу.  
Избегайте контакта с токсичными и радиоактивными веществами.
8. Выполняйте умеренные физические упражнения.
  - Чрезмерный отдых является вредным
  - Рекомендуются ежедневные получасовые прогулки, как минимумНе носите обувь на высоком каблуке.

**Sant Joan de Déu**  
INSTITUT PEDIÀTRIC

9. Половые отношения при нормальной беременности разрешены.

Запрещены в случаях:

- угрозы выкидыша.
- разрыва мембраны.
- вагинальные кровотечения.
- угроза преждевременных родов.

10. Исключите или снизьте курение. Курение вредит здоровью вашего ребенка.

11. Исключите полностью употребление наркотиков, не зависимо от вида администрации. Также как и алкоголь, наркотики вредят здоровью вашего ребенка.

12. Рентгенологические исследования, или любое другое воздействие лучей Rx ставить под угрозу здоровье вашего ребенка, особенно в первые месяцы беременности.

13. УЗИ и мониторинг не вредят здоровью вашего ребенка.

14. Следуйте указаниям и предписанным лечением. Не принимайте никаких лекарственных средств без предварительной консультации с вашим врачом, т.к. могут быть вредными для вашего здоровья и вашего ребенка.

15. Рекомендуется посещать подготовительные курсы к родам.

16. Рекомендуемые вещи для вашего ребенка

- 4 комплекта: футболка с трусиками или Боди.
- 4 распашонок х/б.
- 4 кофты из перла или шерсти.
- 4 брючек или колготок.
- 4 пары носочков или пинеток.
- 1 одеяло для новорожденного.
- 1 упаковка подгузников.

Косметичка для новорожденного:

- нейтральное мыло.
- вегетативная губка.
- клеёнка (на которой меняют памперс ребёнку).
- расчёска.

Рекомендуемые вещи для мамы:

- 4 ночные рубашки.
- 2 бюстгалтера.
- 6 трусов (можно одноразовые).
- тапочки.
- халат.
- гигиенические принадлежности.

