



ГКП НА ПХВ
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ» УЗ
г. ШЫМКЕНТ

Гигиена беременности

Занятие 4
Тюребаева Д.Б.

- Запрещаются – езда на велосипеде, ночной и тяжелый труд, прыжки, плавание на далекие расстояния
- Обратите внимание на:
- Уход за кожей
- Уход за молочными железами
- Одежда для беременной
- Обувь
- Бюстгалтер
- Нижнее белье
- Бандажи и пояса

Физические упражнения.

Противопоказания

- Несостоятельность шейки матки, выкидыши и преждевременные роды
- Повышенное АД
- Угроза выкидыша
- многоплодие
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Влагалищное кровотечение

Упражнения

- Упражнения – растяжки
- Суставная гимнастика
- Упражнения на расслабление («поза ребенка», «кошачья поза»)
- Дыхательные упражнения
- Упражнения в бассейне