**Реферат на тему:**

**Гігієна жінки післяпологового періоду**

Важливе значення для жінки в післяпологовий період займає дотримання правил гігієни, оскільки організм перебуває в стадії відновлення і жінка матір контактує з малою дитиною, яка є вкрай чутливою, особливо в ранній період, до різних бактерій і т.п.

Гігієна (від грецького hygieinos - здоровий), область медицини, що вивчає вплив умов життя і праці на здоров'я людини і розробляє заходи (санітарні норми, правила й ін.), спрямовані на попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування, зміцнення здоров'я і продовження життя.

Гігієна, а також природні умови зовнішнього середовища (вплив сонячних променів, повітря, води) є засобами фізичного виховання. Фізична культура не повинна вичерпуватися одними лише фізичними вправами у виді спорту, гімнастики, рухливих ігор і іншого, але повинна обіймати і суспільну й особисту гігієну праці і побуту, використання природних сил природи, правильний режим праці і відпочинку.

Гігієна - наука про здоров'я, про створення умов, сприятливих для збереження людиною здоров'я, про правильну організацію праці і відпочинку, про попередження хвороб. Її метою є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження його здоров'я і довголіття. Гігієна є основою профілактики захворювань.

У період установлення правильного ритму менструальних циклів не слід перевантажувати організм фізичними вправами. Велике значення має додержання чистоти статевих органів. Під час менструації слід двічі на день підмиватися теплою водою з ми-лом; треба користуватися менструальними тампонами, міняючи їх у міру просочування кров'ю, але не менш ніж двічі на день, один раз на день слід приймати легкий теплий душ. У дні менструації слід утримуватися від занять фізкультурою, тривалих походів, їзди велосипедом і верхи, купання в морі. Із харчового раціону потрібно виключити спиртні напої, різні спеції.

Здорова жінка під час менструації може без шкоди для здоров'я продовжувати свою виробничу діяльність. Якщо під час менструації в жінки буває сильний біль, її звільняють від роботи. Слід уникати охолодження тіла, особливо ніг, проте не слід і кутатися.

Кожна жінка, особливо якщо вона живе статевим життям, повинна вести так званий календар менструацій, тобто занотовувати час настання, тривалість та інтенсивність менструацій.

Під час менструації нерідко спостерігаються запори, що зумовлює застій крові в малому тазу, а отже, посилення менструальної кровотечі. В цих випадках слід добиватися нормального щоденного випорожнення. З цією метою призначають легке проносне, олійні клізми, мінеральні води, фруктові соки тощо.

Молоді жінки, які беруть шлюб, повинні звернутися до жіночої консультації за порадою, як запобігти вагітності.

Випадкові статеві зв'язки небезпечні, бо можуть призвести до зараження венеричними захворюваннями, СНІДом.

Не рекомендується статеве життя під час менструації через небезпеку інфікування і посилення кровотечі, а також статеве життя протягом вагітності при загрозі переривання, а також протягом 6-8 тиж після пологів.

Бажано, щоб ті, хто бере шлюб, ознайомили один одного із станом свого здоров'я.

Гігієна жінок під час клімактеричного періоду. Додержання гігієнічних правил протягом усього життя є запорукою благополучного перебігу клімактеричного періоду.

Велику користь організму дають загальні обтирання водою кімнатної температури, теплі ванни (35-37 °С), перебування на свіжому повітрі. Легкі фізичні вправи, особливо для жінок, які займаються розумовою працею, значно ослаблюють запаморочення, серцебиття, припливи. Велику увагу слід звернути на чистоту шкіри, зокрема статевих органів. Щоденні гігієнічні підмивання теплою водою з милом мають стати звичкою.

Основною небезпекою, що підстерігає жінок у клімактеричний період і в старості, є злоякісні новоутворення статевих органів. Профілактичні огляди, ретельне регулярне самообстеження, своєчасне активне лікування - основні правила для успіш-ної боротьби зі злоякісними новоутвореннями.

  Одяг вагітної має бути зручним, не повинен стискувати грудну клітку і живіт. Найкращими є вироби із бавовняних тканин, які треба часто міняти. Бюстгальтери (краще бавовняні) не повинні здавлювати грудну клітку. Щоб запобігти застійним явищам, молочні залози мають перебувати в піднятому положенні.

    Не можна носити одяг з тугими резинками на поясі. У другій половині вагітності рекомендується носити спеціальний бандаж, особливо тим, хто багато разів народжував, а також при розходженні прямих м'язів живота, при відвислому животі. Взуття має бути зручним, на низькому або невисокому підборі.

 Усі жінки в післяпологовий період, як і в період вагітності повинні займатися гігієнічною гімнастикою. Комплекс фізичних вправ передбачає зміцнення м'язів усього тулуба, особливо передньої черевної стінки і тазового дна, збільшення рухливості суглобів таза і хребта, поліпшення зовнішнього дихання. Під впливом фізичних вправ поліпшуються гуморальні і рефлекторні зв'язки між матір'ю і плодом, вдосконалюються всі фізіологічні процеси в організмі вагітної, створюються більш сприятливі умови для життєдіяльності плода. Фізичні вправи позитивно позначаються на психоемоційній сфері. Тому вони входять до системи комплексної підготовки вагітних до пологів. Така система сприяє підвищенню порога больової чутливості в корі головного мозку і, внаслідок цього, зменшенню больових відчуттів під час пологів.

    Фізичні вправи рекомендує лікар жіночої консультації після ретельного обстеження жінки. Заняття проводять методист з лікувальної фізкультури або медична сестра, яка має спеціальну підготовку. Жінка спочатку відвідує групові заняття в жіночій консультації, а згодом вона може виконувати вправи вдома самостійно. Загальна тривалість занять не повинна перевищувати 15-20 хв.

    Під час проведення гімнастики треба контролювати частоту пульсу, дихання, величину АТ. Частоту пульсу і дихання можуть контролювати самі жінки. Перед гімнастикою і після неї необхідно відпочивати сидячи. Заняття гімнастикою не повинні зумовлювати втому, прискорення серцебиття чи дихання.

**Використана література:**

1. Програма охорони репродуктивного здоров'я, репродуктивних прав жінок та попередження передракових та ракових захворювань жіночої статевої системи.
2. Основи гігієни та праці. – К., 2001.