**Личная гигиена и внешний вид при беременности**

Вообще-то, гигиена - понятие очень емкое. По сути дела, это образ жизни беременной женщины, включая питание, режим труда и отдыха, секс и т.д. Поэтому большинство статей календаря беременности можно объединить таким заглавием. Здесь же мы поговорим о гигиене тела во время беременности.

И в ранние, и в поздние периоды беременности в организме женщины происходит большое количество изменений. При этом прежний, "добеременный" гигиенический режим не всегда может поддержать тот уровень свежести и комфорта, к которому Вы привыкли.

Многие женщины отмечают, что в это время значительно усиливается потоотделение, причем пот приобретает не свойственный ему раньше запах. Увеличение интенсивности выделений из влагалища - тоже совсем не редкое явление. Добавьте к этому еще и учащенное мочеиспускание - классическую проблему беременности. Все это естественно, поскольку изменяется количество и скорость тока крови в организме будущей матери, очень сильные изменения претерпевает и гормональный фон.

Кроме дискомфорта, повышенное потооделение и застой влагалищного содержимого таят в себе и определенную опасность - создают "удобные" условия для инфицирования бактериями, грибками и т.д. Поэтому Ваши гигиенические процедуры должны стать более частыми, чем обычно. Это могут быть ванны или не слишком интенсивный душ, однако при этом Вам следует знать следующее - температура воды должна быть умеренной (теплой, но не горячей). Горячая вода способствует расширению сосудов, перераспределению тока крови, а это может привести к головокружению и даже обморокам. К тому же перегрев совсем не нужен плоду. По этой же причине Вам следует временно отказаться от парных и саун, если Вы привыкли к ним.

На пол душевой кабины, ванной комнаты, да и на дно самой ванны неплохо было бы поместить резиновую циновку. Она предотвратит скольжение, а значит и снизит риск получения травмы. Ближе к концу беременности принятие ванн может стать проблематичным, поскольку смещение центра тяжести сильно ограничивает Вашу подвижность. Переключайтесь на душ, или попросите помощи у супруга (приобщение к проблемам будущей мамы твоего наследника не вредит никому).

Что касается различных средств (шампуни, гели для душа, бальзамы, кондиционеры и т.п.), то Вы можете следовать своим прежним предпочтениям, если Ваша реакция на них не изменилась. Туалетное мыло может усиливать сухость кожи, но не у всех. Лучше использовать мягкие средства с натуральными экстрактами, с пониженной аллергенностью (т.е. способностью вызывать аллергическую реакцию). Используйте нерезкие дезодорирующие кремы (это наиболее предпочтительно), шариковые дезодоранты. Резкий запах может "не понравиться" плоду (да, да - не удивляйтесь, об этом мы еще поговорим позже).

Кожа беременной женщины может приобрести ряд не совсем приятных глазу изменений: красноту, сухость и шелушение, пятна, стрии (растяжки), просвечивающие сквозь кожу вены, иногда - прыщи. Некоторые женщины отмечают появление на коже сосудистых пятнышек красного цвета, по форме напоминающих маленьких паучков. Это так называемые телеангиоэктазии - расширенные мелкие кровеносные сосуды, просвечивающие сквозь кожу.

Используйте опять-таки мягкие кремы и лосьоны, специальные косметические кремы. В течение дня опрыскивайте лицо профильтрованной или кипяченой водой с помощью пульверизатора, увлажняйте воздух в помещении. Самый важный вклад в "борьбу" с этими изменениями вносят правильное питание, достаточное количество витаминов и хороший гигиенический режим. Если Вас беспокоит телеангиоэктазия (в косметическом смысле, например - перед светским выходом), то используйте косметический корректор цвета, после чего нанесите на эту область тональную пудру или крем. В случае, если кожные изменения "не сдаются", Вы можете обратиться к косметологу. Однако помните - сейчас "ломать копья" в сражениях с пятнами и пятнышками не стоит. Обычно большинство из них исчезает вскоре после родов, а с теми, что задерживаются дольше, Вы разделаетесь потом. И вообще, поверьте - все это выглядит не так "ужасно", как может Вам казаться.

А вот с волосами - все как раз наоборот. Во время беременности Ваши волосы становятся более густыми и толстыми, и даже больше - их естественный блеск выражен намного сильнее, чем раньше. Объяснение этому то же самое - гормональные изменения в организме влияют на темпы роста и выпадения волос. Обычно Вы теряете около 100 волос ежедневно, во время же беременности эти потери уменьшаются в десятки раз! Обобщая, можно сказать, что Вы сохраните все свои волосы в прежнем количестве. Однако, нет добра без худа - после родов Вы обнаружите, что при обычном рассчесывании теряете волос даже больше, чем до беременности. При уходе за волосами имейте ввиду следующее - химическая завивка и окраска волос противопоказаны в первом триместре беременности по причине потенциальной опасности для плода.. Да и прежде, чем делать их на более поздних сроках, задумайтесь - а так ли это необходимо? Наслаждайтесь естественной красотой волос.

Во время беременности может усилится оволосение голеней, лобка и средней линии живота. Если Вас это беспокоит, можете аккуратно удалить эти волосы, только ни в коем случае не используйте химические депиляторы в любом виде (кремы, гели и т.д.).

Теперь о гигиене полости рта. Это очень важный момент. По идее, еще до зачатия неплохо было бы привести свои зубы и десны в полный порядок. Если не успели, то обратитесь к стоматологу, при этом не забудьте поставить его в известность о Вашей беременности. Обсуждайте с врачом все манипуляции и средства, которые он собирается применить во время Вашего лечения - рентгенологические и другие исследования, анестезию и наркоз, другие медикаменты. Во время беременности необходимо чистить зубы как минимум два раза в день. Не игнорируйте пасты, "рекомендованные стоматологами мира", а также щетки особой конструкции для очистки труднодоступных мест коронок. Можно использовать флоссы - специальные нити разной толщины для чистки зубов. Важный вклад в состояние Ваших зубов и десен вносит правильная диета, богатая витаминами и микроэлементами (особенно важны фтор, фосфор и кальций, а из витаминов - аскорбиновая и никотиновая кислоты; последнюю прошу не путать с никотином). Ограничьте употребление сладостей, особенно - карамели, леденцов, мягких напитков типа колы или "Фанты". После них необходимо почистить зубы, обратиться к помощи "Дирола" или "Орбита", или хотя бы просто прополоскать рот обычной водой.

Некоторые женщины чувствуют себя во время беременности отлично, отмечают творческий подъем и нимало не "комплексуют" по поводу изменений в своем внешнем облике. Однако, многих женщин угнетает набранный вес, потерянные пропорции, проблемы с кожей, выделениями и т.д. Неуверенность в себе, наслаиваясь на обычную для беременных эмоциональную нестабильность, может стать серьезным источником беспокойства и раздражительности. А это не нужно никому - ни Вам, ни плоду, ни домочадцам. Поддерживая себя в гигиенически должной форме, Вы сведете эти временные минусы до минимума. А с оставшимся минимумом поможет справиться... чувство юмора! Запишите на видеокамеру танго или самбу в Вашем исполнении (неделе на тридцатой). Только при этом улыбайтесь и дерзко смотрите прямо в объектив. Про нас всегда говорили - силен народ, который может подсмеиваться над собой! Если Вы не согласны с утверждением, что беременность украшает женщину (я бы мог привести массу примеров из литературы, кино и изобразительных искусств в пользу этого утверждения), то по крайней мере, постарайтесь взглянуть критически на проблему - эти изменения в Вашем теле вовсе не безобразны, они способны вызвать добрую улыбку, а отнюдь не усмешку. Так что смело глядите вперед - Вам нечего стесняться.