

## *Когда лучше и **можно ли принимать ванну во время беременности?***

*Довольно много мнений и споров возникает по поводу того, стоит ли принимать ванну, если вы забеременели. Кто-то пугает беспочвенными «страшилками», прочитанными в одном из медицинских источников, кстати говоря, без ссылки на первоисточник. Кто-то предлагает решение на основании своего собственного опыта и даже призывает посещать сауну и даже баню. Как выбрать из огромного числа советов и разнообразных мнений правильное решение?*

*Вне всяких сомнений, правильное решение знает только лечащий доктор. Но, опять же, у них иногда бывают самые разные мнения. Могут запретить, только чтобы подстраховаться, как говорится «от греха подальше». Так всё-таки **можно ли принимать ванну во время беременности или нет?***

*Если у женщины беременность протекает нормально, то в первом триместре разрешают принимать ванну, а если есть какие-либо осложнения, то приём ванны, категорически исключён. Хотя лучше не рисковать. Можно и потерпеть, моясь под негорячим душем, если хотите родить здорового карапуза. Тем более что рекомендуемая температура должна быть не выше 36-37° С. В такой ванной особенно и не расслабишься, не снимешь отёки и не уберёшь боли в пояснице. Вода довольно прохладная и рекомендованные 15 минут, просто не вылежать. Кто знает, какая будет реакция, при такой смене температуры. Если, конечно, вы не занимались закаливанием или моржеванием.*

*Кстати, принимать ванну советуют, не запираясь, и не в одиночестве. Зачем же тогда рисковать? И сперва надо помыться под душем, а потом лечь в ванну, чтобы исключить инфицирование влагалища. Также не все аромомасла подходят, можно ошибиться с выбором и это требует консультации врача. Зачем такие сложности?*

*Видимо ответ на вопрос: «**можно ли принимать ванну во время беременности**» довольно неоднозначен и сугубо индивидуален. Хотя мнение от том, чтобы исключить эту процедуру из списка обязательных, имеет место быть. А как думаете Вы?*

