

- [Вакцинация во время беременности](#)
- [Исключение факторов риска](#)
- [Когда нужно обратиться к врачу](#)
- [Необходимые исследования во время беременности](#)
- [О важности прегравидарной подготовки](#)
- [О внутриутробном развитии ребенка по неделям беременности](#)
- [О лактации](#)
- [О нормальной беременности](#)
- [О партнерских родах](#)
- [О показаниях к кесареву сечению](#)
- [О понятии нормальных родов](#)
- [О приеме витаминов и лекарств](#)
- [Об обезболивании родов](#)
- [Полезное влияние беременности на организм женщины](#)
- [Информация о часах и месте приема кабинета медико-психологической и социально-правовой и медико-социальной помощи женщинам.](#)

Как спланировать беременность?

Планирование беременности включает в себя комплекс мер, направленных на предотвращение возможных проблем со здоровьем мамы и будущего ребенка. Рождение малыша — важный этап в жизни будущих родителей, но, чтобы это событие стало поистине радостным и желанным, необходимо позаботиться об этом заблаговременно. Для того, чтобы свести к минимуму риски возможных осложнений, еще до зачатия ребенка будущим маме и папе следует пройти обследования у гинеколога и андролога, выявить наличие хронических заболеваний, оценить гормональный фон, иммунологический статус и генетические предрасположенности к соматическим заболеваниям. Также доктор подробно расскажет, как подготовиться к

зачатию и назначит определенные препараты, способствующие благоприятному протеканию беременности.

Подготовка к беременности — с чего начать?

Для того, чтобы правильно подготовиться к беременности, следует начинать ее планирование не позднее, чем за 3 месяца до зачатия. За это время будущим родителям следует обратить внимание на состояние своего здоровья, избавиться от вредных привычек и наладить здоровый образ жизни. Перед первой беременностью паре следует должным образом морально подготовиться и начать сбор информации из литературы и других источников о предстоящих событиях. В этот период также следует пройти ряд необходимых обследований как для мужчины, так и для женщины.

Какие обследования необходимо пройти?

Важно выбрать хорошее медицинское учреждение и квалифицированного специалиста, который впоследствии будет контролировать состояние здоровья мамы и малыша вплоть до родов. Врач-гинеколог расскажет, как подготовиться к беременности и, с целью проверки состояния здоровья, предложит пройти следующие обследования:

- УЗИ органов малого таза (матки, яичников, фаллопиевых труб, шейки матки). Исследование рекомендуют проводить после менструации, на 5-12 день менструального цикла.
- Обследование на хронические очаги инфекций — консультация стоматолога и ЛОР-врача.
- Осмотр у маммолога на наличие патологических изменений в тканях груди.
- Кольпоскопия — позволяет оценить состояние шейки матки.
- Посещение профильных специалистов при наличии хронических заболеваний.

Помимо вышеприведенных манипуляций доктор должен самостоятельно осмотреть пациентку в гинекологическом кресле, собрать анамнез и расписать все риски и факторы, которые могут неблагоприятно повлиять на зачатие и вынашивание ребенка.

Какие нужно сдать анализы?

Для того, чтобы заблаговременно выявить какие-либо нарушения в организме женщины и скорректировать их, необходимо сдать следующие анализы:

- Мазок на флору и инфекции, передающиеся половым путем;
- Анализ крови на ВИЧ, сифилис, гепатит В и С;
- Общий и биохимический анализы крови;
- Исследование крови на антитела к вирусам краснухи и кори (иммуноглобулин G);
- Соскоб на ПЦР диагностику;
- Исследование крови для определения состояния гормонального фона. Обычно необходимо сдать гормоны: эстрадиол, прогестерон, фолликулостимулирующий, лютеинизирующий гормон, тестостерон, пролактин, дегидроэпиандростерон-сульфат, гормоны щитовидной железы и антимюллеров гормон.

Консультация генетика

Консультация генетика направлена на определение генетических заболеваний пары и возможности их передачи будущему ребенку. Обращение к этому доктору обязательно не для каждого родителя, а в большей степени для тех, кто подвержены следующим факторам риска:

- оба партнера или один из них старше 35 лет;
- наличие ребенка с пороками развития;
- психические заболевания у близких родственников;
- наследственные отклонения у одного или обоих родителей;
- наличие в анамнезе женщины неудачных беременностей;
- родители являются друг другу родственниками.

Подготовка мужчины к зачатию ребенка

Подготовка мужчины не менее важна, ведь от того, какой образ жизни он ведет и, как питается, зависит качество сперматозоидов. Поэтому минимум за 3 месяца следует исключить все вредные факторы, придерживаться сбалансированного питания,

добавить умеренную физическую активность и вести регулярную половую жизнь. Также мужчинам рекомендуется пройти следующие обследования:

- мазки из мочеиспускательного канала на наличие ИППП;
- спермограмма;
- УЗИ мошонки;
- общие анализы крови и мочи.

Нормальная беременность – одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 370-416 недель, протекающая без акушерских и перинатальных осложнений.

Жалобы, которые могут быть при нормальной беременности:

- Тошнота и рвота наблюдаются у каждой 3-й беременной женщины. В 90% случаев тошнота и рвота беременных являются физиологическим признаком, в 10% – осложнением беременности. При нормальной беременности рвота бывает не чаще 2-3-х раз в сутки, чаще натощак, и не нарушает общего состояния пациентки. В большинстве случаев тошнота и рвота купируются самостоятельно к 16-20 неделям беременности и не ухудшают ее исход.

- Масталгия является нормальным симптомом во время беременности, наблюдается у большинства женщин в 1-м триместре беременности и связана с отечностью и нагрубанием молочных желез вследствие гормональных изменений.

- Боль внизу живота во время беременности может быть нормальным явлением как, например, при натяжении связочного аппарата матки во время ее роста (ноющие боли или внезапная колющая боль внизу живота) или при тренировочных схватках после 20-й недели беременности (тянущие боли внизу живота, сопровождающиеся тонусом матки, длящиеся до минуты, не имеющие регулярного характера).

- Изжога во время беременности наблюдается в 20-80% случаев. Чаще она развивается в 3-м триместре беременности.

- Запоры – наиболее распространенная патология кишечника при беременности, возникает в 30-40% наблюдений. Запоры связаны с нарушением пассажа по толстой кишке и характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю.

- Примерно 8-10% женщин заболевают геморроем во время каждой беременности.

- Варикозная болезнь развивается у 30% беременных женщин.

- Влагалищные выделения без зуда, болезненности, неприятного запаха или дизурических явлений являются нормальным симптомом во время беременности и наблюдаются у большинства женщин.

- Боль в спине во время беременности встречается с частотой от 36 до 61%. Среди женщин с болью в спине у 47-60% боль впервые возникает на 5-7-м месяце

беременности. Самой частой причиной возникновения боли в спине во время беременности является увеличение нагрузки на спину в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести, и снижение тонуса мышц под влиянием релаксина.

- Распространенность боли в лобке во время беременности составляет 0,03-3%, и возникает, как правило, на поздних сроках беременности.

- Синдром запястного канала (карпальный туннельный синдром) во время беременности возникает в 21-62% случаев в результате сдавления срединного нерва в запястном канале, и характеризуется ощущением покалывания, жгучей болью, онемением руки, а также снижением чувствительности и моторной функции кисти.

Ведем здоровый образ жизни

Здоровье будущего малыша во многом зависит от образа жизни его родителей, поэтому необходимо уделить особое внимание коррекции привычного распорядка дня и внести изменения в следующие аспекты:

- Работа. Старайтесь соблюдать рациональный режим труда и отдыха. Если нагрузка и стресс слишком высоки, стоит заранее поменять место работы или перейти в другой отдел. Если девушка работает на вредном производстве, где приходится постоянно контактировать с химией, лаками, красками, излучением и другими отрицательными факторами, также стоит найти более безопасную работу.

- Стресс. Подготовка к зачатию обязательно должна сопровождаться нормализацией психологической обстановки. По возможности устраните источники стресса, избегайте конфликтов на работе, исключите мероприятия, связанные с чрезмерным эмоциональным напряжением и переживаниями.

- Физическая активность. Не стоит злоупотреблять интенсивными физическими нагрузками, избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения. Однако, упражнения, позволяющие привести в тонус мышцы девушки, смогут облегчить течение беременности. Отлично подойдет плавание, гимнастика, йога, прогулки на свежем воздухе.

При путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, необходимо одевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, исключить алкоголь и кофеин, при путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности, сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации.

Немаловажным для беременной женщины является ее эмоциональный фон. На всем протяжении беременности Вам нужно избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний.

Питаемся правильно

Питаться следует рационально и сбалансированно. Не стоит злоупотреблять жирными, консервированными, копчеными продуктами. Желательно отказаться от мясной и рыбной продукции, не прошедшей термическую обработку. Исключите фаст фуд и полуфабрикаты. Не стоит также прибегать к диетам, если они не назначены врачом.

Необходимо

- потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна,
- избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости, из-за содержащегося в ней токсиканта бисфенола А, ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель), снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее),
- ограничить потребление кофеина менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл),
- избегать употребления в пищу непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштеты, плохо термически обработанную пищу,

Очень важно основную долю витаминов и минералов потреблять с продуктами питания. Чтобы обеспечить организм будущей мамы всем необходимым следует обогатить рацион следующими продуктами:

- Яйца. Это не только продукт, содержащий незаменимые омега-3 жирные кислоты, но и источник белка, фолиевой кислоты, железа и холина. Последний играет важную роль в развитии мозга плода и сводит к минимуму риск дефектов нервной трубки.
- Батат (сладкий картофель). В нем содержатся питательные волокна, витамин B6, калий, витамин C, железо, медь, бета каротин и витамин A. Витамин A способствует развитию глаз, костей и кожи ребенка.
- Орехи. В орехах много полезных жиров и магния, который снижает риск преждевременных родов и способствует развитию нервной системы ребенка.
- Фасоль и чечевица. В этих бобах содержатся белок и железо, фолиевая кислота, клетчатка и кальций. Если девушка — вегетарианка, фасоль и чечевица могут даже заменить мясо.
- Постное мясо. С ним в организм поступают белок, железо и витамины, помогающие правильному развитию мышц плода.

Если Вы курите, постараться бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет, избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.

Принимаем витаминно-минеральные комплексы

Не стоит принимать витаминные комплексы без назначения врача. Только доктор на основании результатов анализов подберет подходящие витаминные препараты и распишет план их приема. Обычно назначают следующие витамины:

- фолиевая кислота — необходима для профилактики пороков развития плода;
- омега-3 — укрепляет иммунитет мамы и восполняет дефицит полезных жирных кислот;
- витамины группы B — способствует усвоению фолиевой кислоты и снижает проявления токсикоза;
- витамин D3 — способствует усвоению кальция и фосфора;
- витамины A и E — препятствуют развитию анемии у плода;
- йод, магний, железо, цинк — микроэлементы, отвечающие за физическое развитие

малыша.

Вакцинация и планирование беременности

Вакцинация — неотъемлемый этап подготовки, который поможет обезопасить маму от ряда опасных заболеваний, способных повлиять на процесс формирования плода. Если женщина не помнит, какие прививки были сделаны ранее, врач может назначить лабораторные исследования, позволяющие выявить наличие антител к различным инфекционным заболеваниям. Исходя из полученных данных, выполняется решение о дальнейшей вакцинации.

При необходимости можно поставить вакцину от:

- кори, краснухи, паротита;
- гепатита А и В;
- дифтерии и столбняка;
- ветряной оспы.

Избавляемся от вредных привычек

И мужчинам, и женщинам необходимо исключить вредные привычки. В первую очередь следует отказаться от курения и употребления алкогольных напитков. Старайтесь избегать мест, где курят, так как пассивное курение наносит не меньший урон организму.

Также следует прекратить бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Многие медикаменты могут быть опасны для плода или препятствовать оплодотворению.

Внимание!

Вы незамедлительно должны обратиться к врачу при появлении следующих жалоб:

рвота > 5 раз в сутки,

потеря массы тела > 3 кг за 1-1,5 недели,

повышение артериального давления > 120/80 мм рт. ст.,

проблемы со зрением, такие как размытие или мигание перед глазами, сильная головная боль,

боль внизу живота любого характера (ноющая, схваткообразная, колющая и др.),

эпигастральная боль (в области желудка),

отек лица, рук или ног,

появление кровянистых или обильных жидких выделений из половых путей,

лихорадка более 37,5,

отсутствие или изменение шевелений плода на протяжении более 12 часов (после 20 недель беременности).

Внутриутробное развитие ребенка по неделям

Длится беременность в среднем 40 акушерских недель. Эмбриональные недели – время, которое малыш фактически существует (с момента зачатия), а акушерскими считают время от первого дня последней в цикле зачатия менструации.

Все исчисления, которые ведутся во время ожидания малыша, указываются именно в акушерских неделях. По ним составлены таблицы у специалистов УЗИ, по таким срокам будут ориентироваться на правильность формирования плода, оценивать, как он растет и развивается.

Описание развития ребенка в утробе матери по неделям:

2024
ГОД СЕМЬИ



1 ТРИМЕСТР



1 - 4 НЕДЕЛЯ

Здравствуй, мама! Теперь ты знаешь, что я у тебя есть



4 - 8 НЕДЕЛЯ

Тук-тук! В тебе теперь бьется два сердечка



8 - 10 НЕДЕЛЯ

У меня уже есть ручки и ножки. И даже кулачки, которые я держу за нас

10 - 14 НЕДЕЛЯ

Я не только толкаюсь, но и строю тебе смешные рожицы. Жалко, что пока ты не можешь их увидеть

2 ТРИМЕСТР



14 - 16 НЕДЕЛЯ

Мама, теперь я тебя слышу! Спой мне песенку!



16 - 20 НЕДЕЛЯ

Давай по УЗИ узнаем мальчик я или девочка?



20 - 27 НЕДЕЛЯ

Я научился моргать и щуриться. Верчусь, чтобы устроиться поудобнее

3 ТРИМЕСТР



27 - 29 НЕДЕЛЯ

Тут довольно тесно, поэтому извини, если я часто толкаюсь.



29 - 36 НЕДЕЛЯ

Видела бы ты, какой я красивый! Разгладились морщинки, отросли волосики, я уже готов встретиться с тобой!



36 - 40 НЕДЕЛЯ

Мама, потерпи немного. Сейчас я наберусь сил, и мы скоро-скоро увидимся

