

Регулярное посещение врача и обследования

Для благополучного течения беременности необходимо регулярно посещать своего лечащего врача акушер-гинеколога и строго в срок выполнять все необходимые обследования и назначения.

Общий порядок ведения беременности включает (может быть скорректирован в индивидуальном порядке):

1. Регулярные посещения врача акушер-гинеколога.

2. Плановые анализы и обследования:

1 триместр: анализ крови клинический, биохимический общетерапевтический анализ крови, коагулограмма — анализ крови на свёртываемость, анализ крови на ВИЧ, определение антител (А/Т) в крови к вирусным гепатитам В и С, анализ крови на RW — определение А/Т к бледной трепонеме (возбудителю сифилиса), определение группы крови и резус-фактора (Rh), микроскопическое исследование отделяемого из влагалища (мазок из влагалища), определение в крови А/Т к вирусу краснухи. УЗИ — с 11 до 13-14 недель. β-ХГЧ (хорионический гонадотропин) — с 11 до 13-14 недель. PAPP-A (ассоциированный с беременностью белок-А плазмы крови) — с 11 до 13-14 недель.

2 триместр: глюкозотолерантный тест с 75 г глюкозы в 24-28 недель. Анализы: ОАК, ОАМ, биохимический анализ крови, определение А/Т к бледной трепонеме и гепатитам, мазок из влагалища, коагулограмма и некоторые др. УЗИ на сроке 18-21 недель, оптимально — на 19-21 недель. ЭКГ — по показаниям

3 триместр: ОАК, ОАМ, глюкоза, определение А/Т к ВИЧ, бледной трепонеме и вирусным гепатитам, мазок из влагалища, группы крови и Rh, биохимических показателей и некоторые др.

3. Осмотры врачами: терапевт, стоматолог, окулист и др. специалисты (по показаниям)



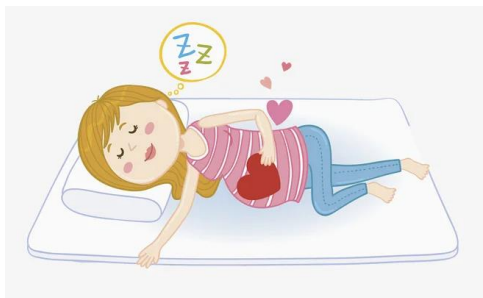
Распространенные жалобы во время беременности, которые не представляют собой опасности и являются вариантом НОРМЫ во время беременности:

- Токсикоз (тошнота и рвота), не чаще 2-3 раз в сутки, чаще натощак: в 90% случаев – норма, проходит самостоятельно к 16-20 неделе.
- Масталгия (отечность и нагрубание молочных желез) в 1 триместре.
- Изжога: наблюдается в 80% случаев, чаще в 3 триместре.
- Запоры: частота стула менее 3-х раз в неделю, чувство неполного опорожнения кишечника, трудности с дефекацией, плотная консистенция кала.
- Геморрой: встречается в 8-10% случаев.
- Варикозная болезнь: у 20-40% женщин.
- Влагалищные выделения (более обильные): без зуда, неприятного запаха, болезненности.
- Боль в спине: 30-60% случаев: чаще к 5-7 месяцу беременности.
- Боли в области лобка: на поздних сроках.
- Синдром запястного канала (онемение, покалывание, жжение руки/кисти, снижение моторной функции кисти): 21-62% случаев.
- Сухость кожи: во второй половине беременности

При возникновении данных симптомов важно не паниковать, при этом, обязательно обсудить их с лечащим врачом!



**Полный отказ
от вредных привычек:**
если они есть,
самое время отказаться от них



Достаточный отдых:
Твой организм сейчас работает очень усердно,
нужно дополнительное время для сна и
восстановления



Спорт и прогулки на свежем воздухе:
помогут тебе поддержать отличное самочувствие и настроение



Правильное питание:
Твое меню - сбалансированное и богатое витаминами
– залог здоровья и отличного самочувствия вас с
малышом



Достаточное количество воды:
пей чистую воду регулярно



Психологическое благополучие:
освой методы управления эмоциональным
состоянием



**Регулярное посещение врача
и обследования:**
регулярно посещай своего акушер-гинеколога
и строго выполняй все назначения



Психологическое благополучие: управление эмоциональным состоянием

Важно понимать:

1. Изменение эмоционального состояния – это нормальная адаптация к новому состоянию и новой роли! Мудрая природа, так создала организм будущей мамы, что психические реакции изменяются, чтобы создавать условия для максимально комфортного и безопасного вынашивания малыша.

2. Особенно активно на эмоциональное состояние гормоны влияют в первом триместре и ближе к родам, когда происходят наиболее значимые перемены в развитии малыша, поэтому и всплески эмоциональности стоит ожидать именно в эти периоды.

3. Стрессы – естественная составляющая современного мира. При этом, хронический стресс вреден: он подрывает защитные механизмы, приводя к гормональному дисбалансу и нарушению роста и развития малыша.

4. Эмоциями и чувствами можно и нужно учиться управлять, а не контролировать (блокировать).

Управление эмоциями офлайн (тренировка навыков «впрок»):

- ✓ Творчество
- ✓ Прогулки (с изменением маршрутов и целенаправленным наблюдением за окружающим, за своими ощущениями и др.)
- ✓ «Список 30» (составь список того, что возвращает тебе оптимизм, приносит приятные эмоции. Например, любимая музыка, общение, чашка чая, любимая книга, душ, медитация, место силы и т.п. Каждый день выполняй минимум 3-5 пунктов из списка)
- ✓ Запрос помощи и поддержки близких (разделение ответственности/делегирование вместо позиции «я-герой!», с обязательными практиками благодарности за поддержку)
- ✓ Тренировка позитивного мышления (чаще повторяй ресурсные позитивные мысли)
- ✓ Учись проговаривать свои эмоции и чувства (я чувствую ...)

Управление эмоциями онлайн (в «моментах»):

- ✓ Дыхательные техники (например, выдох в 2 раза длиннее, чем вдох или «квадратное дыхание»: 4 счета вдох – 4 счета задержка дыхания – 4 счета выдох – 4 счета задержка дыхания)
- ✓ Визуализация (например, представь как цвет, который тебе очень нравится, обволакивает тебя)
- ✓ Переключение на «логику» (вспомни стихотворение или начни вспоминать таблицу умножения)

Если потребуется, обратись за помощью к психологу!



Питьевой режим

Правила оптимального питьевого режима:

Важно понимать, что вода выполняет незаменимые функции:

1. Увеличивает объем циркулирующей крови. Регулирует эффективность кровотока в системе мать-плацента-малыш.
2. Улучшает работу кишечника.
3. Повышает эластичность соединительной ткани, что, в том числе, облегчает рождение малыша.
4. Поддерживает обмен веществ: происходит отлаженное всасывание необходимых витаминов и минералов, и в то же время интенсивное выведение из организма вредных продуктов распада.
5. Насыщает околоплодные воды — защитную среду растущего малыша.
6. Препятствует сгущению крови.
7. Предотвращает нарушение венозного кровообращения.

Помним:

избыток потребляемой жидкости, как и дефицит, приводит к неприятным последствиям в виде отеков, гестационной артериальной гипертензии, потере важных витаминов и минералов по причине учащенного мочеиспускания и ускоренного пищеварения.

Будущая мама должна понимать, что важно не только количество, но и качество потребляемой жидкости, а также частота и регулярность питья.

- ✓ Вода должна быть максимально чистой, качественной и безопасной.
- ✓ Минеральная вода назначается только по согласованию с врачом.
- ✓ Супы, соки, компоты, газировки не учитываются при расчете потребляемой в сутки жидкости (чай и кофе требуют дополнительного приема воды).
- ✓ Ограничить потребление соли, чтобы не спровоцировать ложное чувство жажды.
- ✓ Не более 200 мл воды одномоментно.
- ✓ Всегда носить с собой бутылку с чистой водой для своевременного утоления жажды.

Питьевой режим будущей мамы расчитывается врачом и зависит от массы тела, состояния здоровья в настоящее время, осложнений, сопутствующих заболеваний, времени года, физических нагрузок. Оптимальный питьевой режим — неотъемлемая часть благополучного течения беременности и гармоничного развития малыша.



Важно понимать:

тренировки во время беременности не приносят вреда женщине и ребенку (если нет противопоказаний к занятиям спортом), а наоборот, обеспечивают ряд преимуществ маме и малышу:

- снижение вероятности развития гестационного сахарного диабета,

- снижение вероятности осложнений в родах,

- более быстрое восстановление после родов;

- меньший набор веса за беременность;

- при наличии болей в пояснице разнообразные занятия в воде (плавание, аква-аэробика, аква-йога) уменьшают выраженность болевого синдрома.

Помним:

любая физическая активность по согласованию с врачом

Спорт и прогулки

Виды физических нагрузок, разрешенных при беременности:

1. Ходьба
2. Плавание
3. Велотренажер
4. Аэробные нагрузки низкой интенсивности
5. Йога (адаптированная)
6. Пилатес (адаптированный)
7. Пешие прогулки (универсальный безопасный вариант)
8. Бег*
9. Теннис, бадминтон*
10. Силовые тренировки*

- *только для тех, кто активно занимался этими видами спорта до беременности; занятия под контролем врача.

Виды физических нагрузок, которые стоит избегать при беременности:

1. Контактные виды спорта (хоккей, бокс, футбол, баскетбол)
2. Виды спорта с повышенным риском травм (горные лыжи/сноуборд, водные лыжи, серфинг, велоспорт, верховая езда)
3. Дайвинг
4. Парашютный спорт
5. «Горячая» йога.

Нагрузки во время беременности должны быть средними, лучше избегать слишком интенсивных аэробных и анаэробных тренировок.

Во время тренировки необходимо потреблять большое количество жидкости. Перегрев и обезвоживание недопустимы! Также нужно внимательно относиться к своему состоянию и прекращать тренировки при появлении любых «опасных» признаков.

Абсолютные противопоказания (заниматься спортом нельзя на протяжении всей беременности): Заболевания сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся гемодинамическими нарушениями, обструктивные болезни легких; истмико-цервикальная недостаточность, многоплодная беременность, сопровождающаяся риском преждевременных родов; кровотечение из половых органов; предлежание плаценты; угроза преждевременных родов; разрыв плодных оболочек; преэклампсия (гестоз) или гипертензия, ассоциированная с беременностью; тяжелая анемия.

Питание

Рекомендуется	Не рекомендуется
Хлеб из муки грубого помола	Хлебобулочные изделия из муки высших сортов
Супы на вторичном мясном бульоне, овощные	Крепкие мясные, куриные, рыбные бульоны
Нежирные сорта мяса, предпочтительнее в отварном виде	Жирные сорта мяса, консервы, копчености
Нежирные сорта рыбы (хек, треска, навага и др.) , предпочтительнее в отварном виде	Жирная и деликатесная рыба, консервы, соленая рыба
1-2 яйца в день (вареные, омлет)	Сырые яйца, продукты, содержащие сырые яйца (тирамису, домашний майонез)
Молоко пастеризованное, йогурт, нежирный творог (запеканка, сырники), кефир, нежирная сметана, сыр	Копченый, острый сыр, сыры с белой/голубой плесенью, непастеризованное молоко
Различные виды свежих овощей/фруктов/зелени/ягоды в сыром и отварном виде	Овощи/фрукты оранжевого, красного и черного цвета, цитрусовые
Оливковое, кукурузное, подсолнечное, сливочное масло. Умерено: кондитерские изделия, джемы, сахар, конфеты	Баранье и говяжье сало, маргарин, жевательные резинки. Ограничить шоколад, изделия с кремом.
Салаты из свежих овощей, винегрет, заправленные растительным маслом	Острые и жирные соусы, хрен, горчица, уксус. Избегайте избыточного употребления пряностей.
Соки, кисели, компоты, некрепкий чай	Исключить алкоголь, крепкий чай, кофе. Очень осторожно – травяные чай, газированные напитки



Вредные привычки



АЛКОГОЛЬ

Вызывает так называемый «алкогольный синдром плода»: внутриутробная задержка развития малыша, самопроизвольное прерывание беременности, появление на свет с недостаточной массой тела, со слишком маленькой головой, недоразвитой нижней челюстью, косоглазием. У детей отмечаются характерные изменения черт лица: уплощение переносицы, губной желобок, узкая верхняя губа, срастание век в углах глаз. По данным ВОЗ, умственная отсталость детей в 40 — 60% случаев связана с алкоголизмом родителей.

Важно: безопасных доз алкоголя не существует!

КУРЕНИЕ

Замедляет рост малыша и на 25% повышают риск его внутриутробной гибели, а также может привести к преждевременным родам. Даже если удастся избежать этих тяжелых последствий, ребенок будет часто болеть. Дети курящих матерей подвержены заболеваниям дыхательных путей, в том числе таких серьезных, как, например, бронхиальная астма. Курение беременной способствует выработке проканцерогенов, увеличивая риск онкологических заболеваний у будущего ребенка.

Будущему отцу тоже следует позаботиться о здоровье мамы и малыша : курение в присутствии беременной также негативно воздействует на здоровье ребенка. Известно, что у детей заядлых курильщиков в два раза чаще встречаются дефекты развития плода.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

Наркотики приводят к тяжелым нарушениям в организме самой беременной. У беременных, принимающих наркотики, очень часто происходит антенатальная гибель плода. Практически все наркотические препараты вызывают задержку физического и психического развития малыша, некоторые формируют врожденные пороки развития. Особенность наркотических веществ — вызывание наркозависимости и абстинентного синдрома у новорожденного.

Важно: если бросить наркотики самостоятельно — непосильная задача, то обязательно следует обратиться к психологу - наркологу и пройти курс лечения от наркозависимости.



Важно понимать:

Особенности сна беременных в зависимости от триместра. Сон беременных подвержен гормональному, физическому и психологическому влиянию.

1. В 1-м триместре характерно увеличение общего количества сна, но значительно ухудшается его качество. Часто возрастает дневная сонливость, а также возникают трудности с засыпанием.

2. Второй триместр сопровождается бессонницей у беременных гораздо реже. Это самый комфортный для женщины период. Тем не менее снижается продолжительность сна, а значит, на утро будет отсутствовать ощущение отдыха, а днем — преобладать вялость и слабость.

3. В 3-м триместре сон становится беспокойным, страдает его глубина. Интенсивно растущая матка влечет за собой резкие изменения в работе органов и систем. Также в этот период появляются тренировочные (ложные) схватки.

Сон и отдых

Что способствует качественному отдыху и сну:

- ✓ Соблюдай режим (старайся ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Оптимальное время для сна — с 22:00 до 8:00, когда происходит активное восстановление нервной системы и выработка нужных организму гормонов. Не спи днем без потребности, взамен лучше выполнить расслабляющие упражнения. Не спится? Не мучай себя, лучше займись чем-нибудь спокойным и приятным, например, послушай музыку) Но что делать, если не спится ночью? Не мучайте себя, лучше займитесь чем-нибудь спокойным и приятным: порисуйте, начните вести дневник, послушайте музыку. Только не гаджеты!)
- ✓ Ограничьте потребления чая, кофе, газированных напитков. Старайся не нагружать мочевой пузырь перед сном.
- ✓ Избегай стрессов (серьезные и активные дела лучше планировать на первую половину дня. Делегируйте домашние обязанности, абстрагируйся от стресса, думайте о том, что малыш впитывает каждую эмоцию. Не забудьте перед сном прогуляться на свежем воздухе)
- ✓ «Сонные» ритуалы (любимая книга, спокойная музыка или медитация, душ, легкий массаж, ароматерапия, ограничить гаджеты).
- ✓ Спальное «гнездышко» (хороший матрас и подушка, натуральные материалы белья, температура около 20--21 °С, влажность 50-60%).
- ✓ Настрой на приятные сновидения

Важно:

следующие нарушения сна во время беременности требуют обращения за врачебной помощью:

болевы́е ощущения в спине и нижних отделах живота; частые судороги в икроножных мышцах; тошнота и рвота; изжога (если неэффективна коррекция питания); нехарактерная вашему малышу активность: как чрезмерная, так и недостаточная; скачки артериального давления; нарушения дыхания; невозможность самостоятельно справиться с тревогой и нарастающим стрессом.