

# Памятка будущей матери

Принимая решение стать матерью, женщина берет на себя ответственность за жизнь и здоровье нового человека. На этом этапе важна правильная подготовка к беременности, нужно заранее знать об особенностях ее течения, о внутриутробном развитии ребенка, родах, возможных проблемах, а также иметь представление о других понятиях, связанных с вынашиванием и рождением малыша.

## Важность прегравидарной подготовки

Gravida — беременность, pre — предшествующий.

Начинать готовиться к зачатию рекомендуется за 2 года. В этот период будущая мать (в идеале оба родителя) проходят консультирование, всестороннее обследование и прегравидарную вакцинацию. По результатам исследований, возможно, потребуется коррекция образа жизни и лечение заболеваний, способных негативно повлиять на беременность.

Для каждой женщины (пары) составляется индивидуальный план прегравидарной подготовки с подробными рекомендациями и назначениями.

Подготовка, предшествующая беременности, себя оправдывает: снижается риск пороков развития плода, увеличиваются шансы благополучного вынашивания и родов.

## Понятие нормальной беременности

Нормальной называют одноплодную беременность, сроком от 37 до 41 недели, с плодом без пороков развития и генетических патологий, без родовых и послеродовых осложнений.

Тем не менее, для нормальной беременности характерны неприятные состояния, вызванные перестройкой организма:

- 1 триместр: тошнота (чаще утренняя), однократная или двукратная рвота, напряжение и боль в молочных железах, вздутие живота, метеоризм, бели (лейкорея) — незначительные выделения из влагалища, изменение пищевых привычек, изжога, прибавка в весе, сонливость, раздражительность;
- 2 триместр: учащенное мочеиспускание, легкие боли внизу живота, увеличение влагалищных выделений, боли в спине (чаще в области крестца);
- 3 триместр: опять изжога, запоры, геморрой, варикоз, отеки, боли в лобковой области, усталость.

Минимизировать симптоматику поможет дробное здоровое питание, компрессионный трикотаж, контрастный душ, ЛФК после консультации с лечащим гинекологом.

# Питание и поведение во время беременности



Для формирования здорового организма будущему ребенку нужно полноценное питание, получаемое от матери. Женщине важно правильно есть для хорошего самочувствия, наращивания плаценты и нормальной лактации.

Питайтесь небольшими порциями 5 раз в день, исключите ночную еду, самым сытным приемом пищи должен быть завтрак. Обогащите рацион овощами, фруктами, нежирным мясом и рыбой, кисломолочными продуктами. Исключите фаст-фуд, суши и роллы, жирное, соленое, сыры с плесенью, пейте не менее двух литров жидкости в сутки. Желательно полностью отказаться от алкоголя и курения.

Если режим питания соблюдался в период прегравидарной подготовки, особых изменений не требуется.

Секс при беременности не запрещен и не может причинить вреда плоду. Воздержание рекомендовано женщинам с преждевременными родами в анамнезе, с предлежанием плаценты и с преждевременным раскрытием шейки матки.

Физические нагрузки при беременности не должны быть интенсивными и непосильными.

# Тревожные симптомы, требующие обращения к гинекологу

Ниже приведены патологические состояния, требующие срочной консультации у акушера-гинеколога:

- интенсивная рвота (более пяти раз в сутки);
- сильные боли в животе и пояснице;
- водянистые и кровянистые выделения;
- боль при мочеиспускании;
- высокая температура и артериальное давление;
- шелушение, покраснение, зуд кожи на любых участках тела;
- депрессивное состояние.

Акушер-гинеколог проведет осмотр, назначит терапию, при необходимости направит пациентку к нужному специалисту.

## Важность исследований



Каждый триместр беременности необходимо сдавать ряд обязательных лабораторных анализов. Исследования позволяют контролировать здоровье матери и плода, выявлять и своевременно устранять возникшие патологии.

## Витамины и лекарства

Организм беременных женщин требует повышенного количества витаминов B6, B9, B12, железа, цинка и йода. Витаминотерапию назначает врач с учетом анализов и состояния пациентки.

Лечение антибиотиками, антидепрессантами, транквилизаторами, противосудорожными, гормонами и другими средствами может негативно повлиять на здоровье плода, поэтому назначается только при крайней необходимости и под контролем врача.

## Профилактика осложнений беременности

Всегда есть риски, способные создать угрозу для здоровья матери и ребенка, начиная с упомянутых выше алкоголя и курения.

Для профилактики осложнений рекомендуется:

- регулярно проходить осмотр у акушера-гинеколога;
  - отказаться от работы, связанной с рентгеновским излучением, ночными сменами, статическими нагрузками;
  - вести активный образ жизни с умеренными физическими нагрузками;
  - по возможности избегать стрессовых ситуаций;
  - соблюдать рекомендации при авиаперелетах (компрессионное белье, обильное питье, хождение по салону самолета и т.д.);
  - правильно использовать ремень безопасности при нахождении в автомобиле;
  - больше гулять на свежем воздухе;
  - отказаться от вегетарианства;
  - снизить употребление кофеина и продуктов с высоким содержанием витамина А (печень), а также рыбы, содержащей метилртуть (тунец, макрель).
- Следует избегать деструктивных страхов, дистанцироваться от людей, нагнетающих плохое настроение, избавиться от информационного мусора, заниматься любимыми хобби.

## Вакцинация

Вакцинация нужна для защиты матери от заражений и для передачи антител ребенку в третьем триместре.

Если нет прививок от кори, краснухи, паротита, их ставят заблаговременно, на этапе планирования беременности. За 30 дней до зачатия — от ветряной оспы, за 6 месяцев от гепатита В.

Во время беременности необходима прививка от гриппа, от коклюша (после 27 недели), от столбняка, дифтерии и бешенства при укусе больным животным.

# Развитие ребенка



После оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом образуется зигота и начинается развитие плода. Спустя 30 часов зигота делится: через сутки эмбрион состоит из четырех клеток, через пять суток — из нескольких десятков. На 7-8 день нормальной беременности происходит имплантация эмбриона в стенку матки, у матери при этом может быть незначительное кровомазание.

К третьей неделе размер эмбриона составляет около 4 мм и начинается формирование систем и органов:

- 3 неделя: начинает развиваться головной и спинной мозг, начинает биться сердечная трубка, которая делится на четыре камеры и становится сердцем к восьмой неделе;
- к концу 4 недели устанавливается циркуляция крови, закладываются органы пищеварения;
- 6 неделя: развиваются конечности, формируются черты лица;
- 8 неделя: образуются репродуктивные органы — яички и яичники;
- 13-14 неделя: закладка 20 зубов, развитие гениталий;
- 17-18 неделя: полностью формируется иммунная система;
- 19-20 неделя: совершенствуются органы чувств, появляются сосательные и хватательные движения, близнецы могут держаться за руки;
- на 23-24 неделе беременности плод весит около 600 г, его системы и органы практически сформированы;
- с 28 недели ребенок может открывать глаза и фокусироваться на определенной точке. На 37 неделе малыш завершает развитие, беременность считается доношенной.

# О пользе беременности для женского организма

Материнство делает женщин более чувствительными и чувственными, появляется нехарактерная ранее мягкость. Давно известен омолаживающий эффект беременности, что особенно заметно у женщин 35-40 лет. Рожавшие стареют позже нерожавших сверстниц.

Многие женщины отмечают нормализацию менструального цикла, укрепление иммунитета, улучшение памяти.

## Нормальные роды

Нормальными называют роды одним плодом, наступившие на 37-41 неделе беременности. Процесс начинается самостоятельно, проходит без осложнений, ребенок рождается самопроизвольно в головном предлежании. После родов состояние матери и младенца оценивается как удовлетворительное. Продолжительность нормальных родов 9-15 часов.

## Роды с кесаревым сечением

Плановые одноплодные роды посредством кесарева сечения — это хирургическая операция, которая проводится по медицинским показаниям или по желанию пациентки. Операция длится 20-40 минут, может проводиться сколько угодно раз при последующем родоразрешении.

## Показания к кесареву сечению

Экстренное кесарево сечение проводится при острой гипоксии плода, слабости родовой деятельности, отслойке плаценты, при угрозе разрыва матки, выпадении пуповины, смерти матери.

Плановое кесарево сечение обсуждается заранее и назначается по следующим показаниям:

- анатомически узкий таз;
- миома матки и другие механические препятствия для естественных родов;
- варикоз репродуктивных органов, болезни почек, сердца и сосудов, отслойка сетчатки и другие патологии, несущие угрозу для здоровья матери;
- осложнения беременности: эклампсия, преэклампсия;
- многоплодная беременность;
- генитальный герпес и ВИЧ-инфекции матери.

Кесарево сечение исключает перекосы и смещение тазовых костей, разрывы и болевой шок. Также проводится одновременно с медицинской стерилизацией у женщин после 35 лет с двумя детьми (по желанию женщины).

# Подготовка к родам



Правильно готовиться к родам все 9 месяцев беременности. Помимо указанных выше рекомендаций важно освоить дыхательную технику, для укрепления тела гимнастику и аквааэробика, для укрепления духа йогу и медитацию.

Непосредственно перед родами собрать сумку со всем необходимым для отправки в роддом (вещи и документы), не уходить далеко от дома, иметь при себе телефон.

## Обезболивание родов

Применение анальгезии целесообразно при низком болевом пороге матери, диагностированной бронхиальной астме, диабете и гипертонии, при осложнениях беременности и аномалиях родовой деятельности.

Для обезболивания используются инъекционные и ингаляционные методы, а также гипносуггестивные методики. За исключением общей анестезии, роженица остается в сознании. Препарат и метод обезболивания подбираются индивидуально, с целью снизить или устранить болевые ощущения, не навредив здоровью матери и ребенка.

## Партнерские роды

Роды с помощником, в роли которого чаще выступает отец ребенка, получили название партнерских. Эмоциональная поддержка близкого человека отвлекает женщину от боли, обнадеживает и успокаивает, дает ощущение защищенности, снижает риск послеродовых осложнений. Многие пары отмечают особое чувство сплоченности, которое возникает и сохраняется в будущем.

# Лактация



Грудное молоко содержит необходимый для новорожденного набор питательных элементов, а также ферменты, иммунные клетки, гормоны и факторы роста.

В норме лактация длится 5-24 месяца, количество выделяемого в сутки молока составляет от 600 мл до 1,3 л.

Грудное молоко — полноценный источник питания, естественная защита ребенка от инфекций и аллергенов. Кормление грудью способствует физиологическому развитию ребенка и обеспечивает эмоциональный комфорт.