

#Я_меняюсь

Проект «Профилактика неинфекционных заболеваний,
продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации
системы здравоохранения в Республике Беларусь» (БЕЛМЕД)
финансируется Европейским Союзом и реализуется ПРООН, ВОЗ,
ЮНИСЕФ и ЮНФПА в партнерстве с Министерством здравоохранения
Республики Беларусь

БЕЛМЕД



Проект финансируется
Европейским Союзом



Содержание

Вместо предисловия	2
Беременность во время пандемии коронавируса	3
Время важных перемен	7
Как меняется ваше тело	8
Как растет ваш малыш	10
Ваши новые правила жизни во время беременности	12
Общие рекомендации для беременных женщин	12
Питание будущих мам	11
Образ жизни и физическая активность	20
Путешествуйте на здоровье!	21
Что нужно знать мужчине о беременности и родах	23
На приеме у специалиста	25
Возможные неприятные изменения в самочувствии	30
Подготовка к родам. Роды	32
Рекомендации врачей для послеродового периода	37
Грудное вскармливание	39
Половая жизнь и контрацепция	42
Прислушиваясь к эмоциям	43
Мой дневник	44
Витамины и лекарства (чек-листы)	52

Вместо предисловия

Как превратить
беременность
в приятный
и спокойный
период жизни?

Беременность — важный и ответственный этап в жизни каждой семьи. Большинство женщин чувствуют себя хорошо в это волнующее время, доверяя естественной перестройке организма под чутким руководством природы. Заранее позаботившись о своем здоровье и самочувствии, нетрудно предотвратить возможные осложнения и сосредоточиться на главном.

В данной брошюре мы предлагаем краткий «конспект» полезных сведений и рекомендаций от квалифицированных медиков, который поможет вам понять основные физиологические процессы, происходящие во время беременности, психологически подготовиться к материнству, а также своевременно задать возможные дополнительные вопросы вашему врачу – акушеру-гинекологу.

*С уважением,
коллектив авторов проекта.*

Беременность во время пандемии коронавируса

Беременность — это время, когда важно сохранять спокойствие и ощущать себя в безопасности. Возможно, у вас есть волнующие вопросы о том, как эпидемиологическая ситуация может сказаться на вашем состоянии и здоровье малыша.

Чтобы чувствовать себя уверенно, внимательно изучите информацию и придерживайтесь рекомендаций.

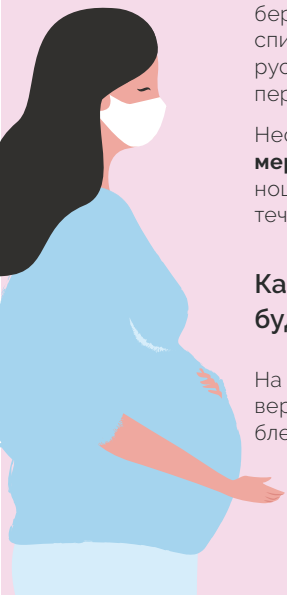
Как коронавирусная инфекция влияет на здоровье беременных?


Доступные на сегодняшний день результаты исследований и наблюдения специалистов говорят о том, что **беременные женщины не подвержены большому риску заболеть коронавирусной инфекцией** по сравнению со здоровыми взрослыми людьми. Большинство беременных переносят COVID-19 в виде легкого или умеренного респираторного заболевания. Однако симптомы, сопровождающие вирусную инфекцию, могут осложнять течение беременности и родов, период грудного вскармливания.

Несмотря на отсутствие повышенного риска, **следует применять меры профилактики и проявлять повышенную осторожность** в отношении коронавирусной инфекции из-за возможных особенностей течения болезни у беременных женщин.

Как коронавирусная инфекция влияет на здоровье будущего ребенка?

На данный момент нет свидетельств о том, что вирус увеличивает вероятность выкидыша, как и нет данных о том, что он вызывает проблемы в развитии плода или влияет на здоровье будущего ребенка.






Может ли коронавирус передаваться от матери к новорожденному?


Да, при несоблюдении мер безопасности и профилактики заболевания.

Сможет ли мать находиться с новорожденным в роддоме, если она больна COVID-19?


Врачи сегодня все больше склоняются к тому, что в данной ситуации стоит использовать **меры безопасного дистанцирования** матери и ребенка.



Сможет ли мать, заболевшая COVID-19, кормить ребенка грудью?



ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев как важнейшую меру по сохранению здоровья новорожденного. В некоторых ситуациях, при тяжелом течении болезни, возможно, придется отказаться от стандартных подходов к грудному вскармливанию. Поскольку в большинстве случаев COVID-19 протекает легко, даже при раздельном пребывании возможно кормление грудью с соблюдением мер гигиены (мытьё рук, использование маски) либо кормление сцеженным грудным молоком.



Возможны ли партнерские роды при неблагоприятной эпидемиологической ситуации?

При росте распространения коронавирусной инфекции будут ограничиваться посещения больниц и родильных домов, а также отменяться партнёрские роды. Решение о возобновлении партнёрских родов будет приниматься Министерством здравоохранения и администрацией учреждений в зависимости от развития ситуации.

Как снизить вероятность заражения коронавирусом во время беременности?

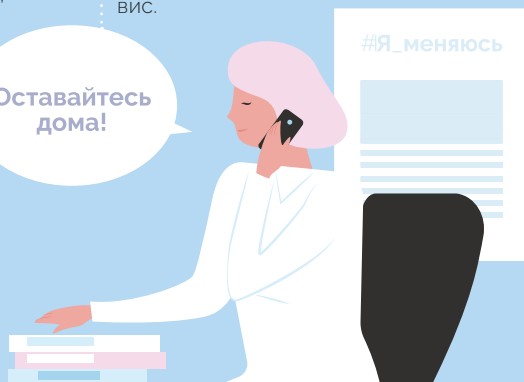
Пожалуйста, следуйте рекомендациям Министерства здравоохранения и индивидуальным рекомендациям вашего врача!

Основные советы:



- регулярно **мойте руки** с мылом;
- **используйте салфетки** при чихании и кашле, выбрасывайте их после использования;
- **избегайте прикосновений необработанных рук** к глазам, носу, рту. При необходимости используйте средства индивидуальной защиты;
- **избегайте контактов** с членами семьи, имеющими признаки коронавирусной инфекции;
- чаще **проветривайте помещения**, контролируйте режим температуры и влажности;
- **избегайте поездок** на общественном транспорте, если это возможно;
- **избегайте скопления людей** в общественных местах, а также необязательных встреч с друзьями, знакомыми и членами семьи;
- **используйте для общения средства связи:** телефон, интернет, социальные сети;
- **обрабатывайте антисептическими растворами поверхности предметов**, к которым часто прикасаетесь (мобильный телефон, руль управления автомобилем и др.);
- **следуйте принципам рационального питания**, соблюдайте режим сна и отдыха;
- **для согласования визита к врачу используйте телефон** или онлайн-сервис.

Оставайтесь дома!



На какие симптомы нужно обращать особое внимание?



38°

К наиболее частым проявлениям болезни COVID-19 относятся:

- кашель;
- лихорадка (повышение температуры выше 37,5 градусов);
- одышка (затрудненное дыхание);
- головная боль;
- потеря обоняния и вкуса.

Если состояние ухудшается, срочно проинформируйте об этом своего врача и обратитесь в службу скорой медицинской помощи.

Следует помнить, что беременные женщины с сопутствующими проблемами со здоровьем (избыточный вес, гипертония, сахарный диабет) имеют больший риск тяжелого течения коронавирусной инфекции или ее осложнений. В таких случаях рекомендуется проходить лечение в учреждении здравоохранения.



Время важных перемен




Как меняется ваше тело

Зарождение новой жизни, как ничто иное, перестраивает физиологию женского организма, как бы «включая» все данные ему природой возможности на максимум.

Эндокринные железы: гипофиз, половые железы, щитовидная железа, надпочечники — вырабатывают гормоны в режиме колебаний, к которым постоянно адаптируется весь Ваш организм. Сейчас его целью становится сохранение равновесия и поддержание взаимодействия между организмом матери и плода.

Представление о физиологической основе беременности поможет вам ощутить и понять самые сокровенные процессы, происходящие внутри вашего тела.

*Тут Вы можете описывать
все Ваши радости и переживания
этого периода!*



Признаки беременности, которые я чувствую:

Что я думаю об изменении моего тела:

Что окружающие говорят о моем теле:

Сердечно-сосудистая система

Наибольшую нагрузку испытывает сердечно-сосудистая система за счет усиления обмена веществ, увеличения массы циркулирующей крови, а также дополнительных потребностей в кровоснабжении плода и плаценты (уникальный орган, который связывает между собой организм матери и плода). Увеличивается сердечный выброс, частота сердечных сокращений и масса сердечной мышцы.

Легкие

Из-за возрастающей потребности в кислороде ваши **легкие работают в усиленном режиме**: учащается дыхание, увеличивается дыхательный объем, усиливается работа дыхательных мышц, расширяется грудная клетка.

Пищеварительная система

Увеличенная матка достигает значительных размеров, после 20 недель беременности отодвигая вверх пищеварительные органы. **Моторика и двигательная активность кишечника снижаются**, что, увы, часто приводит к запорам.

Мочевыделительная система

Мочевыделительная система также претерпевает серьезные изменения из-за усиленной выработки прогестерона в начале и больших размеров матки в конце беременности. Проявляется это сначала в увеличении почечного кровотока, увеличении диуреза (объема вырабатываемой мочи), а затем его снижении после 32–34 недель. Шутки о частых визитах беременных в туалет — как раз отсюда.

Центральная нервная система

В центральной нервной системе также наблюдаются существенные изменения, за которыми следуют и знаменитые **«шалости» вегетативной нервной системы**: повышенное слюноотечение, тошнота, рвота, запоры, расширение мочеточников и вен. **Ваше настроение меняется непредсказуемо часто**, вы капризничаете и раздражаетесь по самым неожиданным причинам — и тем самым невольно требуете к себе самого трепетного отношения!

Костно-мышечная система

Увеличение концентрации в крови гормонов релаксина и прогестерона во время беременности влечет за собой **нарушение кальциевого баланса**, что тут же отражается на костно-мышечной системе. Уменьшается жесткость соединения между тазовыми костями, в частности, лобкового соединения, зато повышается эластичность тазового кольца. Благодаря этому снижается сопротивление родовых путей во время родов. Кроме того, повышенная потребность в кальции вызвана формированием и ростом костного скелета плода. Увеличение вашего веса и возросшие потребности в кальции создают дополнительную нагрузку на позвоночник, суставы и стопы.

Как растет ваш малыш

1 триместр

Итак, весь ваш организм активизирует свои ресурсы и направляет их в центр тела — матку — во имя свершения наивысшего таинства природы.

Здесь происходит волшебство, которое долгое время поддавалось описанию только в мифах, песнях и стихах. К счастью, теперь мы знаем о процессе зарождения новой жизни очень много подробностей, но не перестаем им восхищаться!

1-й месяц / 1–4 недели

Происходит закладка внутренних органов: легких, желудка, печени, поджелудочной железы, эндокринных желез. Начинает формироваться пупочный канатик, через который будут поступать питательные вещества и удаляться продукты жизнедеятельности зародыша.

Длина зародыша составляет 0,5 см.

2-й месяц / 5–8 недели

Появляются руки и ноги, развиваются мочеполовая и мочевыделительная системы, продолжается развитие сердца и сосудов. Головной мозг похож на мозг взрослого человека, со всеми извилинами и бороздками. В конце 8-й недели начинается окостенение скелета (которое завершается, к слову, к 24 годам жизни). **В 8 недель длина зародыша — 3 см, масса — 11 г.**

3-й месяц / 9–13 недели

Начинают формироваться внутренние и внешние половые органы. К концу 12-й недели ребенок сгибает и разгибает ножки, сжимает и разжимает кулачки и кивает головкой. **К 10-й неделе плод достигает 3–4 см и весит около 30–45 г.** К этому моменту вы прибавите в весе 1–2 кг.



2 триместр

4-й месяц / 14–17 недели

Сформированы органы плода. Пропорции его изменяются, голова кажется меньше по отношению к туловищу, кожа тонкая, покрыта пушком. Начинают функционировать сальные и потовые железы, сердце бьется очень быстро, работают почки, моча изливается в амниотическую жидкость. На этом этапе плод может переворачиваться, открывает ротик. **Рост плода — 15 см, а вес — 115 г.**

5-й месяц / 18–22 недели

Плод быстро растет. К концу 5-го месяца он **достигает длины 30 см, вес — 500 г.** Ваши молочные железы готовы к выработке молока.

6-й месяц / 23–27 недели

Плод начинает открывать глаза и реагировать на сильный свет, начинается формирование зачатков зубов. **Вес плода — 700 г, а рост — 35 см.** Начиная с 24-ой недели беременности идет развитие высших отделов центральной нервной системы (коры головного мозга) нового человечка, что оказывает влияние на его умственное развитие, развитие слуха, творческих способностей. Поэтому в это время для Вас важны не только свежий воздух, но и положительные эмоции.

3 триместр

7-й месяц / 27–30 недели

Кожа становится толще, она уже больше похожа на кожу новорожденного. Мозг плода начинает активно функционировать. **Вес плода достигает 1 кг.**

8-й месяц / 31–35 недели

В течение 8-го месяца плод занимает положение головкой вниз, готовясь к рождению. Начинает функционировать желудок, в легких появляется сурфактант — жировое вещество, смазывающее альвеолы и не позволяющее им слипаться. Кровь обогащается кислородом через пуповину. **Вес плода — 2 кг, рост достигает 40 см.**

9-й месяц / 36–40 недели

Голова плода опускается, готовясь к родам, становится легче дышать. Зрение быстро развивается в этот период, и он может различать свет и темноту. Примерно в 36 недель плод координирует свое сосание и глотание, у него сильно развит сосательный инстинкт.

В последние несколько недель беременности **плод прибавляет в весе 200 г в неделю, рост достигает 50 см.** Общая прибавка вашего веса за 3-й триместр должна составить 4–5 кг.

Общие рекомендации для беременных женщин

Общие рекомендации, соблюдение которых увеличивает шансы зачатия, нормального течения беременности и родов и рождения здорового ребенка:

Сбалансированная диета

Начать соблюдать ее необходимо уже за 3 месяца до планируемой беременности и затем придерживаться в течение всего периода вынашивания малыша.

Специальные витамины и минералы

Фолиевая кислота предотвращает возникновение у плода дефекта нервной трубки — врожденного порока развития. Ее необходимо принимать по 400 мкг/сут ежедневно.

Фолиевая кислота содержится в фасоли, соевом твороге, чечевице, горохе, цитрусовых, неполированном зерне и листовых овощах.

Употребление во время беременности продуктов, содержащих **железо**, будет способствовать профилактике анемии. При установленном диагнозе анемии, врач порекомендует прием препаратов железа.

К богатым железом продуктам относят мясо, птицу, рыбу, листовые овощи и плоды бобовых культур.

Йодид калия следует принимать за три месяца до планируемой беременности в дозировке не менее 200 мкг/сут, если в месте, где Вы проживаете, недостаточно йода в почве и воде, а также при недостаточном его поступлении с продуктами, обогащенными йодом.

Новые предпочтения в еде

У многих женщин во время беременности проявляются особые пристрастия к определенной пище или запахам, а иногда, напротив, отвращение. **Будьте готовы к неожиданной смене своих вкусовых ощущений**, ориентируясь при этом на разнообразие рациона. Подробнее об особенностях питания Вы узнаете в следующей главе.

Курение

Лучше отказаться от курения обоим партнерам за три месяца до планируемой беременности и на весь период, так как даже пассивное курение может оказать неблагоприятное воздействие на развитие эмбриона и плода.

Алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества

Рекомендация только одна: **отказаться полностью**. Алкоголь и наркотические вещества увеличивают вероятность развития врожденных пороков у плода, задержки внутриутробного роста плода, преждевременных родов. **Не рискуйте!**

Контроль массы тела

Нормальный индекс массы тела составляет от 18,5 до 24,9. **Проконсультируйтесь со специалистами по поводу избыточного веса заранее**, т. к. это один из факторов риска возможных осложнений беременности и родов.

Хронические заболевания

Заблаговременно посетите врача-терапевта и других специалистов, чтобы выявить хронические заболевания и принять решение о необходимости их лечения.

Прививки

Важно заранее обезопасить себя как минимум от двух вирусных заболеваний.

Грипп. Беременные женщины входят в группу высокого риска по заболеваемости гриппом и его осложнениям, поэтому рекомендуем сделать прививку заранее: за 2–4 недели до предполагаемой эпидемии, но после 20 недель беременности. Предварительно проконсультируйтесь с врачом – акушером-гинекологом.

Краснуха — вирус, который врачи особенно выделяют как потенциально опасный для развития плода. Простейший способ определить Ваш иммунитет к нему — это сдать анализы на соответствующие антитела. Предупредить краснуху, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, можно путем вакцинации, в идеале — еще до зачатия.

Лекарственные и гормональные препараты

Прием любых медицинских препаратов должен быть согласован с лечащим врачом. Обратите внимание, что во время беременности нельзя принимать оральные контрацептивы.

Дополнительные анализы

До планируемого зачатия и во время беременности пройдите обследование на инфекции, передающиеся половым путем (далее — ИППП) и вирус иммунодефицита человека (далее — ВИЧ), особенно, если какая-либо из этих инфекций обнаружена у полового партнера. Исследование на ВИЧ-инфекцию необходимо пройти и партнеру, сдав кровь из вены.

Важно! При наличии хронических заболеваний вероятны ложноположительный и ложноотрицательный результаты.

Особая гигиена

Сейчас Вам особенно **важна регулярность в водных гигиенических процедурах**: проводите их 1–2 раза в сутки. Помните, что из сосков могут появиться желтоватые выделения (молозиво), образующие плотную корочку. Ее нужно убирать, аккуратно обмывая грудь теплой водой.

Ревизия гардероба

Желательно выбирать специальную одежду для беременных, с эластичным поясом, отдавать предпочтение нижнему белью из мягкого, хорошо впитывающего влагу хлопка. Подберите удобный, поддерживающий грудь бюстгалтер, в соответствии с размером увеличивающейся груди.

Сексуальная жизнь

Сексуальная жизнь пары во время ожидания малыша меняется. Ваше влечение непредсказуемо и зависит от колебания гормонов, а будущий папа порой боится навредить ребенку. Все это приводит к уменьшению сексуальных контактов, хотя общих ограничений с точки зрения медицины здесь нет. Проконсультируйтесь с врачом о возможных индивидуальных противопоказаниях, и если их нет, продолжайте наслаждаться близостью!

Упражнения, которые рекомендует мой врач;

Продукты, к которым меня тянет:

Для заметок:



Питание будущих мам

Пусть рациональное питание станет вашим новым жизненным кредо как минимум на эти девять месяцев. Очень вероятно, Вам понравится питаться с системным подходом!

Рекомендации по питанию могут отличаться в зависимости от культуры, географии, личных предпочтений. При этом **ключевой принцип построения сбалансированной диеты — разнообразие**. Не существует абсолютно вредных или абсолютно полезных продуктов. Включая в рацион овощи, мясо, рыбу, бобовые, орехи, цельное зерно и фрукты, Вы обеспечите своему организму достаточное количество жиров, белков, витаминов и минералов.

Эти странички можно вырезать из брошюры и использовать отдельно, например, приклеить на холодильник.)

Вредно

- алкоголь
- колбасы
- консервы
- соленья
- маринады
- магазинные кондитерские изделия
- газированные напитки
- грибы

Можно в небольших количествах

- крабовые палочки
- морепродукты
- экзотические фрукты
- цитрусовые
- орехи
- красную рыбу
- горчицу, хрен, перец, уксус
- крепкий чай и кофе
- жирное мясо

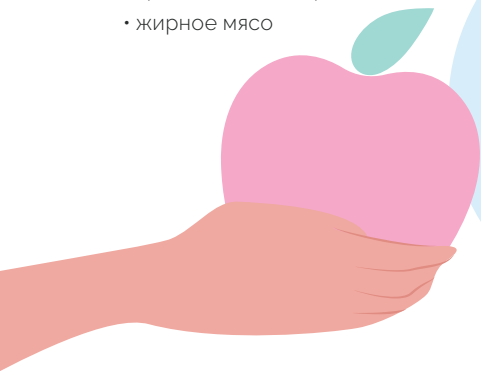
Полезно

- индейка
- кролик
- нежирная свинина
- говядина
- **нежареные белые сорта рыбы:** хек, минтай, пикша (можно тушить, варить, запекать)
- **курица** (осторожно, если есть склонность к аллергии)
- **ягоды:** черника, брусника, клюква, крыжовник, красная и белая смородина
- **фрукты:** бананы, яблоки, груши (ограниченно), чернослив
- соки
- **овощи:** морковь, томаты, огурцы, свекла, лук, сладкий перец
- зелень

**Старайтесь есть
каждые 3–4 часа.**

**Рекомендованы 3 основных
приема пищи (завтрак, обед, ужин)
и 2 перекуса.**

**Ужинайте лучше за 2–3 часа
до сна.** Отдавайте предпочтение
легким продуктам.



Рекомендуемый набор веса во время беременности — от 10 до 16 кг.

Нужно помнить, что рекомендуемый набор веса во время беременности — от 10 до 16 кг. Если Ваш индекс массы тела (далее — ИМТ) до беременности был в пределах нормы, то ежедневный рацион можно увеличить на 200 калорий.

При избыточном или недостаточном весе нужно корректировать рацион и физическую нагрузку. Врач может помочь Вам в составлении диеты и подборе упражнений.

Чтобы не набрать избыточный вес в 3-м триместре, лучше кушать меньше калорийной пищи: сметаны, сыров, жирного мяса, свиного жира, маргарина, сахара.

Соотношение ИМТ до беременности с прибавкой массы тела за беременность

Характеристика веса	ИМТ	Норма прибавки за беременность
при недостаточном весе в начале беременности	<18,5 кг/м ²	12,5–18 кг
при нормальном весе	18,5–24,9 кг/м ²	11,5–16 кг
при избыточном весе	25–29,9 кг/м ²	7–11,5 кг
при ожирении	>30 кг/м ²	5–9 кг

Формула для расчета ИМТ

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела до беременности (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

Примерный суточный рацион беременной женщины по триместрам при неосложненной беременности

Состав	1-й триместр	2-й триместр	3-й триместр
Белки	100–110 г/сут	120 г/сут	110–120 г/сут
Жиры	75 г/сут	85 г/сут	70 г/сут
Углеводы	350 г/сут	400 г/сут	350 г/сут
Общая энергетическая ценность	2400–2700 ккал	2800–3000 ккал	2600–2870 ккал
Норма жидкости	до 2-х л	до 2-х л	1–1,5 л в день (включая супы и молочные продукты)
Прибавка массы тела	2–3 кг	6–7 кг	4–5 кг (в неделю 300–350 г)

Суточный набор продуктов

Продукты	1-я половина беременности	2-я половина беременности
мясо	150 г	100 г
рыба	50 г	50 г
яйцо	1 шт.	1 шт.
кефир, молоко	500 мл	400 мл
сметана	20 г	30 г
растительное масло	20 г	25 г
овощи	400–500 г	600 г
фрукты, ягоды	400–500 г	200 г
сахар	40 г	40 г
ржаной и пшеничный хлеб	по 150 г	по 100 г
творог, сыр	200 г	150 г
сливочное масло	25 г	15 г
крупа и макароны	60 г	60 г
картофель	150 г	200 г

И немного важных предостережений!

Для того, чтобы не заразиться токсоплазмозом или листериозом* через пищу, избегайте:

- с непривитыми домашними животными;
- необработанного мяса и рыбы;
- сырых или частично приготовленных яиц и продуктов, их содержащих (например, свежего майонеза);
- непастеризованного молока;
- мягкого сыра, сделанного из свежего молока, таких сортов, как бри, камамбер, а также мягких голубых плесневых сыров, например, данаблю;
- сырых морепродуктов;
- акулу, рыбу-меч и марлин (в связи с высоким содержанием ртути);
- более 2-х порций в неделю жирной рыбы;
- невымытых овощей и фруктов (в связи с риском наличия токсоплазм на почве).

Травяные чаи и сборы, биологически активные добавки

Будьте аккуратны с травяными чаями и сборами, биологически активными добавками: их безопасность во время беременности не изучена. Например, есть ряд травяных чаев с эстрогеноподобным эффектом, а увеличение концентрации эстрогена во время беременности ведет к угрозе прерывания и иным неблагоприятным последствиям.

Вегетарианство и веганство

Если вы придерживаетесь вегетарианства или веганства, вам может быть полезна консультация диетолога по восполнению дефицита питательных веществ.

***Листериоз** (бактериальная инфекция), **токсоплазмоз** (паразитарное заболевание) — заболевания, заражение которыми возможно при плохой температурной обработке пищевых продуктов.

Образ жизни и физическая активность

Для здоровья беременной женщине очень важно движение.

Обычная повседневная активность или целенаправленные тренировки благотворно влияют как на Ваше здоровье, так и на здоровье ребенка: снижается риск диабета и преэклампсии, регулируется прибавка в весе, улучшается самочувствие. **Регулярные физические упражнения** помогут вам оставаться в хорошей

форме как до, так и после родов. Но и здесь нужна некоторая осторожность.

К концу беременности не все женщины могут спать на спине из-за того, что большие размеры матки могут сдавливать нижнюю полую вену, что вызывает головокружение, дискомфорт. **Выбирайте любое удобное положение для сна.**

Необходимо исключить:

- занятия в тренажерном зале с поднятием тяжестей и высокой кардионагрузкой;
- резкие движения, приседания, подъемы ног;
- не рекомендуется посещать сауны или бани.

Лучше предпочесть:

- физические нагрузки средней интенсивности без упражнений на развитие выносливости и силы. Интенсивность тренировок должна быть такой, чтобы при выполнении упражнений вы могли спокойно разговаривать;
- быстрая ходьба, йога, плавание. Для плавания выбирайте безопасные места.



Помните, что все физические нагрузки должны быть согласованы с врачом.

Путешествуйте на здоровье!

Беременность — время важных событий и изменений, которые требуют внимательного отношения.

Однако не стоит отказываться от новых впечатлений и отдыха.

При нормальном течении беременности путешествовать можно на любом сроке, кроме последних недель беременности. **Лучше планировать поездки в срок с 14-й по 26-ю неделю**, т. к. уже сформированы органы и системы плода, сформировалась и оптимально работает плацента, а живот не слишком большой.

Запланированное путешествие следует обсудить с врачом, чтобы создать наиболее комфортные условия для поездки и убедиться в отсутствии противопоказаний.

Документы, которые нужны в путешествии:

- медицинское заключение (лучше перевести на английский язык);
- медицинская страховка;
- обменная карта (официальный сопроводительный документ, который выдается женской консультацией).

Внимательно изучите медицинскую страховку и проверьте, какие случаи она покрывает, включая возможные осложнения во время беременности.

При выборе маршрута путешествия учитывайте, что **нежелательны резкая смена климата, посещение удаленных мест, длительные перелеты**. Проблемы с акклиматизацией могут снизить иммунитет и привести к обострению хронических заболеваний или повышенному риску респираторных инфекций.

Необходимо исключить:

- плавание с аквалангом;
- длительные экскурсии пешком или на велосипеде;
- виндсерфинг;
- альпинизм.

Лучше предпочесть:

- короткие экскурсионные поездки;
- отдых.

Важно помнить некоторые правила безопасного путешествия:

- не следует пить сырую воду;
- нужно мыть овощи и фрукты, не пробовать пищу на улице;
- избегать блюд, содержащих сырое мясо, рыбу, морепродукты;
- очищать руки мылом, влажными антибактериальными салфетками, антисептическими гелями;
- надевать обувь во время прогулки по пляжу, т. к. во многих экзотических странах (Африка, Индия, Южная Америка, Вьетнам) распространены гельминтозы, заражение которыми происходит при соприкосновении обнаженной кожи с землей;
- выбирать для купания специально предназначенные и оборудованные места.

Ваш багаж должен быть максимально легким.

Следует выбирать сумки и чемоданы на колесиках и с длинными ручками. На вокзале и в аэропорту можно воспользоваться услугами носильщика, в отеле — помощью портье.





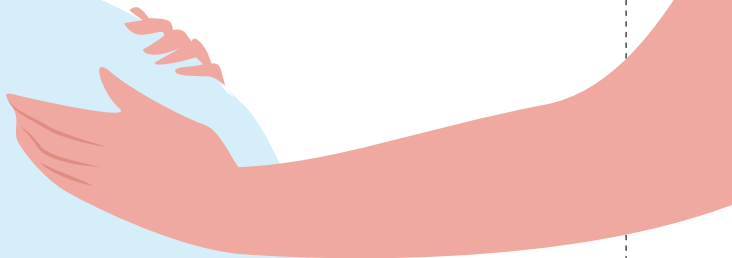
Что нужно знать мужчине о беременности и родах



В период беременности женщина требует дополнительного внимания и заботы.

- ✓ Приготовьтесь к тому, что во время беременности у женщины **будет очень быстро меняться настроение и самочувствие**, повысится чувствительность, эмоциональные перепады и новые неожиданные предпочтения ко вкусам, запахам, цветам будут следовать один за одним.
- ✓ Избегая навязчивых и лишних советов, **вместе изучайте современную литературу для беременных и рожениц**.
- ✓ **Сопровождайте супругу в медицинские учреждения** на все важные обследования. Будьте внимательны ко всей информации, которую предоставляет ведущий беременность врач.
- ✓ Вместе проходите консультации по правильному дыханию во время родового процесса. **Партнерские роды** — это колоссальная поддержка для женщины.
- ✓ **Устанавливайте контакт с еще не родившимся малышом**: разговаривайте с ним, прикладывайте к животу ладони.
- ✓ **Сейчас особенно важно создавать благоприятную домашнюю атмосферу**, разделяя дополнительные заботы, связанные с беременностью. Помогите женщине вместе подобрать нужные вещи будущему малышу, возьмите на себя большую часть домашних хлопот.
- ✓ На эмоциональную расположенность женщины к сексуальной активности очень влияет ее восприятие изменений собственного тела. Чтобы не допустить недопонимания между вами, **будьте особенно внимательны и всячески поддерживайте супругу**, показывая, насколько Вам нравятся изменения, происходящие в ее теле и его очертаниях.

Беременность и рождение ребенка — совершенно особый период для женщины. Ваше активное участие в поддержании ее психологического комфорта и здоровья в этот период невозможно переоценить!



На приеме у специалиста

В Беларуси медицинское наблюдение женщин во время беременности осуществляют врач – акушер-гинеколог и акушерка женской консультации в соответствии с Клиническим протоколом «Медицинское наблюдение и оказание медицинской помощи женщинам в акушерстве и гинекологии». **Врачу можно и нужно задавать все волнующие вас вопросы.**

Не забывайте о своем психологическом состоянии — об этом также важно откровенно говорить с врачом, ведущим вашу беременность. **Не бойтесь рассказать специалисту о своих тревогах**, в особенности, если имеют место любые проявления жестокого отношения или насилия.

Бывают критические ситуации, в которых необходима срочная консультация и помощь врача.

Следует различать:

Выкидыш — самопроизвольное прерывание беременности до 22 недель. Чаще всего это происходит в первые три месяца беременности. Кровянистые выделения могут быть от мажущих до обильных, часто сопровождаются тянущими или схваткообразными болями в нижних отделах живота или поясничной области.

Преждевременные роды происходят в сроке беременности позже 22 недели и ранее 37 недели беременности. Это может случиться по многим причинам: инфекционным, гормональным, генетическим и т.д. Если ощущаются схваткообразные боли или изливаются околоплодные воды в сроках до 37 недель беременности, необходимо срочно обратиться в ближайший стационар.

При появлении одного или нескольких признаков немедленно обратитесь в медицинское учреждение:

- кровянистые выделения из половых путей;
- сильная головная боль, нарушение зрения;
- повышение артериального давления;
- судороги, потеря сознания;
- шевеление плода редкое или отсутствует;
- затруднение дыхания;
- повышение температуры тела до 38° С и более;
- появление сильной боли в животе;
- жидкие обильные выделения из влагалища.

Необходимый объем диагностических обследований при неосложненной беременности



*Клинико-лабораторное обследование:

- определение групп крови по системам АВО и Резус;
- скрининг антиэритроцитарных антител;
- биохимическое исследование крови;
- исследование тощаковой гликемии;
- коагулограмма;
- цитологическое исследование;
- микроскопическое исследование отделяемого из влагалища;
- бактериологическое исследование из влагалища

на флору и чувствительность к антибиотикам;

- обследование на гонорею;
- обследование на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С;
- обследование на токсоплазмоз, цитомегаловирус;
- обследования на инфекции, передаваемые половым путем (ИППП);
- электрокардиография.

****Врачи-специалисты:** врач-терапевт, врач-офтальмолог, врач-эндокринолог, врач-стоматолог, врач-оториноларинголог.

30

Выдача листа не-
трудоспособности
по беременности

34

Определение показаний для дородовой
госпитализации

36

Информация
о подготовке к
родам и рождению,
симптомах начала
родов и пр.

38/40

Информация о
послеродовом пе-
риоде и возможных
его осложнениях,
правильном пита-
нии женщины после
родов при грудном
вскармливании,
возможных методах
контрацепции при
грудном вскармли-
вании

Обязательные консультации врача – акушера-гинеколога

ОАК

УЗИ плода с
доплерометрией

Определение групп крови по системам
ABO и Резус

КТГ

КТГ

КТГ

КТГ

ОАМ

ОАМ

ОАМ

Скрининг антиэритроцитарных антител

Биохимическое ис-
следование крови

**Бактериологиче-
ское исследова-
ние*****

Обследование
на ВИЧ, сифилис,
гепатиты В и С

Микроскопическое
исследование
отделяемого из
влагалища

Коагулограмма

**Обязательная
консультация
врача-терапевта**

Обследования беременной

Обследования плода

ОАК — общий анализ крови

ОАМ — общий анализ мочи

КТГ — кардиотокография плода

***Бактериологическое исследование:

- из влагалища на флору и чувствительность к антибиотикам;
- из влагалища и прямой кишки на бета-гемолитический стрептококк.

Возможные неприятные изменения в самочувствии

Что и говорить, беременность может подбросить некоторые не самые приятные или понятные сюрпризы!

Будьте во всеоружии и не стесняйтесь задавать любые волнующие вас вопросы врачу.



Неприятные симптомы,
которые я ощущаю:

Когда появились
(дата):

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Рекомендации врача:

Для заметок:

Усталость	Часто обусловлена прибавкой массы тела и гормональными изменениями в организме.
Бессонница	Нередко появляется в последние месяцы беременности , ее причины различны.
Обмороки	Головокружение происходит при резкой перемене положения тела. Оно обусловлено либо недостаточным кровообращением мозга, либо низким содержанием в крови кислорода. Старайтесь помедленнее встать со стула и кровати. Если Вы стоите и неожиданно чувствуете головокружение, то сядьте и наклоните голову к коленям.
Кровоточивость десен	Из-за гормональных изменений на зубах может появиться налет, вызывающий кровоточивость десен. Уделите особое внимание гигиене полости рта, исключите из рациона сладости и сладкие напитки , посетите стоматолога не менее 2-х раз за беременность.
Обильное выделение слюны	Преодолеть излишнее слюноотделение помогут регулярное полоскание полости рта мятным раствором , использование мягкой щетки после каждого приема пищи.
Тошнота	Чувство тошноты могут облегчить продукты, богатые углеводами (макароны, картофель и хлеб). Ешьте понемногу , но часто, небольшими порциями. Между приемами пищи пейте воду. В случае появления утренней тошноты или рвоты за полчаса до подъема с постели можно скушать сухие кукурузные хлопья или сухой крекер, выпить щелочную минеральную воду.
Изжога	Чтобы облегчить это состояние, ешьте чаще и мелкими порциями, исключите из рациона острое и жареное , проконсультируйтесь по вопросам питания и образа жизни. Возможно применение антацидных препаратов
Запоры	Гормоны во время беременности нарушают нормальную работу кишечника и предрасполагают к появлению запоров. Избежать этой проблемы поможет диета с ограничением легкоусвояемых углеводов, но с высоким содержанием пищевых волокон (пшеничные отруби, фрукты, овощи). Важно пить достаточно воды.

Сокращения Брестона-Хикса

Неприятные, но безболезненные сокращения матки, готовые ее к родам.

Тазовая боль и боль в пояснице

Боли чаще всего связаны с натяжением связок и мышц, увеличением поясничного лордоза (изгиба позвоночника вперед) из-за растущей матки. Предупредить появление поясничных болей **помогут физические упражнения, выбор обуви на невысоком каблуке, также не следует поднимать тяжести**. Для облегчения симптомов можно сидеть в таком положении, чтобы спине было на что опереться. В зависимости от доступности и предпочтений можно выбирать различные методы лечения, в том числе физиотерапию, ношение бандажа и акупунктуру.

Судороги в ногах

Внезапные судороги ног появляются чаще ночью. **Необходимо потянуть пальцы ног в направлении голеностопа и хорошо растереть поврежденную мышцу**. Появление таких непроизвольных и болезненных спазмов предотвратит легкая, но регулярная гимнастика. Также помогут справиться с судорогами препараты магния и кальция.

Варикоз

Обусловлен гормональными изменениями на поздних сроках беременности. **Рекомендуется: меньше стоять, больше сидеть с приподнятыми ногами, носить компрессионные чулки, ежедневные пешие прогулки, подъем ног, ножные ванны**.

Геморрой

Развивается постепенно: сначала появляются неприятные ощущения в области заднего прохода, особенно после похода в туалет. По мере увеличения срока беременности появляются более выраженные признаки геморроя: боль и зуд в области ануса, увеличение геморроидальных узлов, кровотечение из прямой кишки. **Для профилактики геморроя необходимо не допускать запоров**. Для стимуляции перистальтики кишечника **рекомендуется пить много жидкости, выбирать богатые клетчаткой продукты** (зерна злаков, хлеб грубого помола, фрукты и овощи).

Вагинальные выделения

Во время беременности выделения из половых путей усиливаются. **В случаях появления зуда, неприятного запаха, изменения цвета выделений необходимо обратиться к врачу** – акушеру-гинекологу.

Подготовка к родам. Роды

Приближается самый волнительный и ответственный этап, после которого ваша жизнь изменится навсегда.

Со дня на день свершится долгожданное чудо, к которому вы и ваши близкие готовились все это время, — рождение малыша.

На всякий случай лучше заранее подготовиться к появлению нового члена семьи: вдруг он захочет родиться чуть раньше времени.

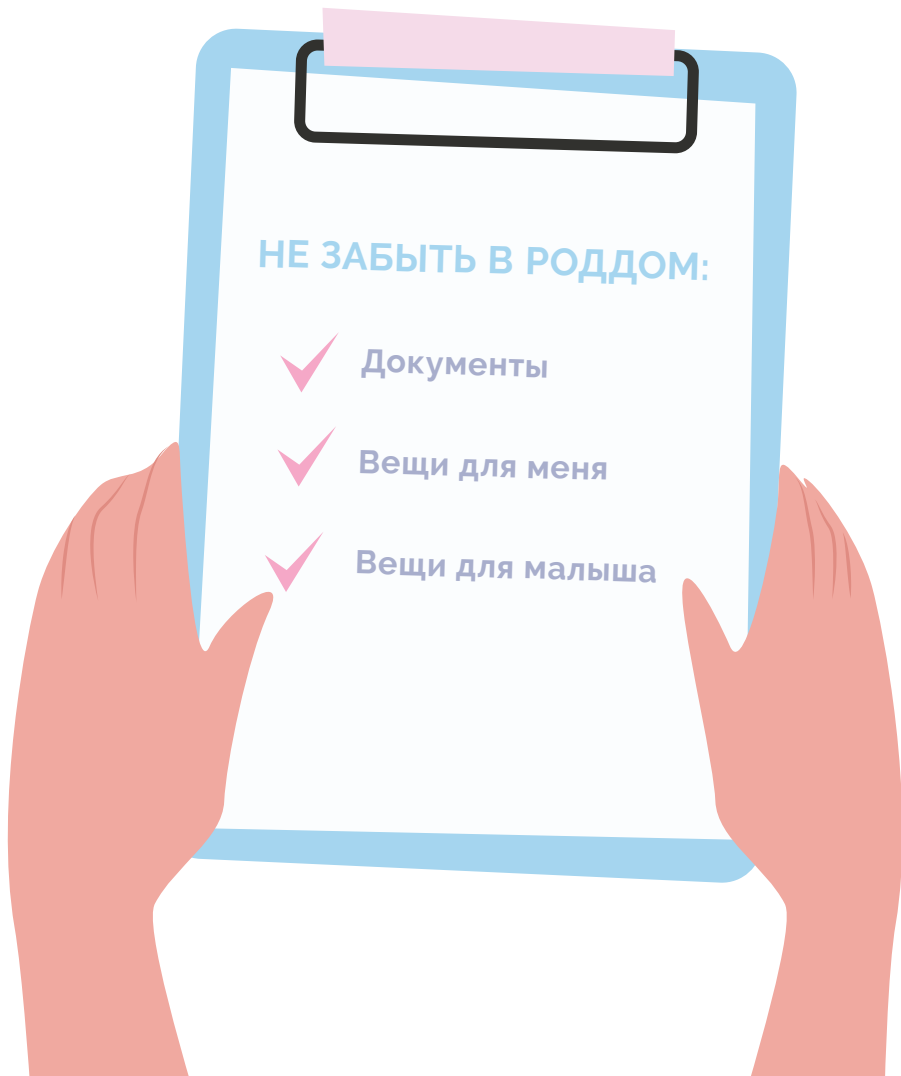
К моменту рождения малыша рекомендуем приобрести:

- ✓ коляску с переносной люлькой;
- ✓ кроватку с кокосовым матрасом;
- ✓ ванночку для купания со вкладышем;
- ✓ переносной пеленальный столик;
- ✓ термометр для воды и для тела;
- ✓ детский аспиратор или маленькую спринцовку.

При поступлении в родильный дом...

При поступлении в родильный дом медсестра в приемном отделении регистрирует вас, далее медики возьмут необходимые анализы.

Врач – акушер-гинеколог осмотрит родовые пути, чтобы диагностировать период родов. Также запишут кардиотокографию плода.



НЕ ЗАБЫТЬ В РОДДОМ:



Документы



Вещи для меня



Вещи для малыша

Возьмите с собой в родильный дом

...для вас:

- халат, носочки, нижнее белье (обязательно два бюстгалтера для кормящих мам), трусики одноразовые, ночная рубашка и тапочки (моющиеся);
- полотенца, мыло, шампунь, расческа, гель для душа, прокладки с максимальной впитываемостью, зубная паста и зубная щетка;
- ложка, вилка и чашка;
- мобильный телефон и зарядное устройство;
- аптечка с необходимыми вам лекарствами;
- накладки для кормления грудью.
- _____

...для малыша:

- одноразовые подгузники самого маленького размера;
- детские влажные салфетки;
- крем под подгузники;
- одежда для малыша: распашонки без пуговиц, ползунки, шапочка.
- _____

...документы:

- паспорт;
- обменная карта с данными всех анализов, врачебными заключениями и рекомендациями;
- контракт (если вы заключили договор о платных услугах в роддоме);
- при планировании партнерских родов: сертификат о прохождении школы «Партнерство в родах» и справки о состоянии здоровья партнера.

Мои мысли и чувства по поводу предстоящих родов:

Что я хочу сказать малышу, когда он родится:

Что мне нужно успеть сделать до родов:

<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____	<input type="radio"/>	_____

Сейчас вы — счастливая будущая мама, которая вот-вот родит очаровательного малыша.

Вы с нетерпением и волнением ждете этой встречи. Понимание процесса родов поможет вам преодолеть возможную тревогу и легче пройти этот этап.

1-й период родов

Период раскрытия матки.

Может продолжаться от 8 до 12 часов.

Схватки становятся чаще; при каждой схватке матка сначала напрягается, а затем расслабляется, способствуя открытию ее шейки и проталкиванию ребенка вниз, в родовые пути.

2-й период родов

Период изгнания плода.

Он длится около полутора часов при первой беременности и может уменьшаться на 20–30 минут при последующих.



После полного раскрытия шейки матки головка опускается на тазовое дно. Начинаются сильные, но менее болезненные схватки (потуги), которые способствуют прохождению ребенка через влагалище и его рождению (появляется чувство давления на задний проход). Для успешного рождения ребенка к непроизвольным сокращениям матки вам необходимо будет добавить свои усилия. Первой рождается головка ребенка: с каждой потугой головка будет то появляться, то исчезать. Если головка рождается слишком быстро, не давая тканям растянуться, возможны разрывы промежности. При угрозе серьезных разрывов промежности, либо для ускорения родов, производится расширение промежности с помощью разреза — эпизиотомии.

3-й период родов

Период отделения и изгнания плаценты и оболочек плода. **Обычно он завершается через 10–15 минут после рождения ребенка.**

Сразу после рождения

Ребенка выкладывают на живот матери и прикладывают к груди, затем взвешивают и измеряют. Возможно, ребенок будет громко кричать либо, наоборот, молчать. Такое поведение объясняется воздействием гормонов на нервную систему новорожденного.

Рекомендации врачей для послеродового периода

Наступил тот самый долгожданный день! Вы держите на руках малыша, которому подарили жизнь, все мысли и чувства сосредоточены вокруг него. Это естественно и прекрасно.

В это время ваше тело не меньше прежнего нуждается в заботе и уходе.



Соблюдение гигиены

- Принимайте душ утром и вечером.
- После каждого посещения туалета проводите гигиену половых органов в направлении спереди назад (от лонного сочленения к заднему проходу).
- Ногти на руках нужно стричь коротко, обязательно мыть руки с мылом перед каждым кормлением.
- В течение первых 6 недель после родов не рекомендуется принимать ванну, купаться в бассейне, реке, море.

Особенности ухода после кесарева сечения

- Принимать душ вы можете после снятия швов и повязки. Область шва следует мыть моющим средством, не растирать мочалкой.
- Ношение послеродового или послеоперационного бандажа (по рекомендации врача) позволяет снизить болевые ощущения в области передней брюшной стенки.
- В течение 2–3 месяцев после операции не поднимайте тяжести, превышающие вес ребенка.
- **В случае появления покраснений, раздражения в области шва, кровянистых или гнойных выделений из половых путей немедленно обратитесь к врачу – акушеру-гинекологу.**

После выписки из роддома **посетите врача женской консультации в течение 2 недель.**

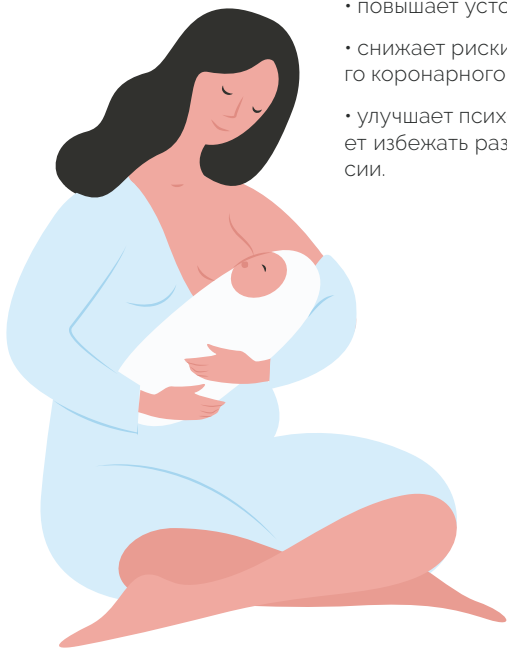
Грудное вскармливание

Грудное молоко — самая лучшая пища для новорожденного.

Грудное вскармливание — прекрасный способ чувствовать связь с малышом с пользой для его здоровья. Ведь сама природа позаботилась о том, чтобы ваш малыш ни в чем не нуждался. **В молоке матери содержатся все необходимые для роста ребенка вещества** в нужных количествах и пропорциях, меняющихся в зависимости от возраста малыша и даже от сезона и климата. В состав грудного молока входят антитела, защищающие новорожденного от инфекций, оно идеально усваивается и не вызывает расстройства желудка.

Лактация также полезна и для вас, поскольку помогает восстановиться после родов:

- «сжигает» лишние килограммы, потому что при кормлении грудью тратится значительное количество калорий;
- максимально снижает риск развития новообразований в молочной железе;
- защищает от маточных кровотечений;
- повышает устойчивость к инфекциям;
- снижает риски развития сахарного диабета и острого коронарного синдрома;
- улучшает психоэмоциональное состояние и позволяет избежать развития тяжелой послеродовой депрессии.



- ✓ **Приложите новорожденного к своей груди как можно раньше** — желательно, в течение первого часа после родов.
- ✓ Для кормления грудью **заранее приобретите бюстгалтеры для кормящих матерей**: со специальными прокладками и отстегивающимися чашечками.
- ✓ **Кормить ребенка нужно не по часам, а по требованию**, в том числе и в ночное время.
- ✓ **Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания**: не давайте ребенку ничего, кроме грудного молока, **за исключением** случаев, связанных с медицинскими показаниями (к примеру, при сильном обезвоживании, связанном с инфекцией или жаркой погодой).
- ✓ В первые дни после рождения ребенка **не используйте бутылочки, соски и пустышки**.
- ✓ **Помочь в освоении грудного вскармливания вам смогут врачи-специалисты и средние медицинские работники роддома** — не стесняйтесь к ним обратиться.
- ✓ Во время лактации очень **важно заботиться о правильном питании и достаточном количестве воды**.
- ✓ **Грудное молоко обеспечивает полноценное питание ребенка в течение первых шести месяцев после его рождения**. По достижении ребенком возраста шести месяцев его рацион уже можно разнообразить другими продуктами питания.

Вы можете помочь малышу взять грудь следующим образом:

- удобно расположите ребенка, чтобы ему легко было взять грудь, не надавливая на головку ребенка сзади;
- поддерживайте его таким образом, чтобы ребенок мог захватить губами область соска и ареолы.

Если у ребенка не получается сосать

Вы можете сцедить молоко из молочной железы молокоотсосом или руками. Иногда, чтобы грудь стала мягче и ребенок смог сосать, достаточно сцедить небольшое количество молока. **Если после самостоятельного сцеживания улучшений нет, то необходимо обратиться к врачу.**

Застой молока в молочных железах

В случае застоя молока в молочных железах вероятно появление лактостаза. Его развитие может привести к формированию мастита, прекращению лактации и хирургическому вмешательству. **Лучшая профилактика лактостаза** — естественное грудное вскармливание и сцеживание молока. Начните кормление грудью сразу после родов, прикладывайте ребенка к груди как можно чаще.

Профилактика образования трещин сосков

Для профилактики образования трещин соска положите ребенка на груди так, чтобы он мог захватить грудь, а не только сосок. Тогда ребенок сосет эффективно, не повреждая нежные ткани. **После каждого кормления оставляйте на соске каплю молока. При образовании трещин сосков проконсультируйтесь с врачом или акушеркой.**

Нехватка молока

Повысить лактацию помогают специальные чаи или чай с молоком. **Если молоко пропало — нужна консультация врача или акушерки.**

Искусственное вскармливание

Иногда грудное вскармливание невозможно по объективным причинам или противопоказано. **Не переживайте!** Вы можете дать своему малышу все необходимые вещества и микроэлементы с помощью сбалансированных заменителей.

Половая жизнь и контрацепция

Рождение ребенка во многом изменило вашу жизнь, но вы не перестали быть прекрасной, любимой и желанной женщиной.

Важно!

- ✓ Возобновлять половую жизнь после родов рекомендуется не ранее чем через **6–8 недель** после рождения малыша. Но только вы можете оценить свое самочувствие и готовность к интимной близости.
- ✓ Помните, что физиологическое отсутствие менструаций при кормлении грудью **не гарантирует у современных женщин 100% контрацептивный эффект**. Поэтому для подбора надежной контрацепции лучше обратиться к врачу женской консультации.
- ✓ При планировании рождения следующего ребенка важно учитывать, что **оптимальным интервалом между беременностями является период 1,5–2 года**. Соблюдение этого интервала позволит избежать многих осложнений.

Для заметок:

Прислушиваясь к эмоциям

Рождение ребенка вызывает самые разнообразные эмоции: восхищение, радость, тревога, страх. **Изменчивость настроения** после родов, как правило, **связана с физиологическими, нормальными колебаниями гормонального фона.**

У послеродового расстройства настроения есть особое название: «**бэби блюз**». Под ним скрываются изменчивость настроения, тревога, нарушение сна, плаксивость. Это может начаться через два-три дня после родов и длиться до двух недель. **В это время женщине очень важна поддержка и помощь мужа, семьи, близких.**

Расстройства настроения:

- тревога;
- плаксивость;
- печаль;
- снижение концентрации;
- раздражительность;
- нарушения аппетита;
- утомляемость;
- нарушения сна.

Иногда более выраженные и длительные изменения настроения могут быть «звоночком» заболевания — послеродовой депрессии. В редких случаях может развиваться **послеродовой психоз** — психическое заболевание с тяжелыми нарушениями настроения и сознания.

Послеродовая депрессия — не проявление слабости или плохого характера, **это болезнь.** Она может быть осложнением процесса родов. При послеродовой депрессии **необходима безотлагательная консультация врача и лечение,** которое уменьшит симптомы и поможет почувствовать радость материнства.

Обязательно обратитесь к врачу, если:

- нет улучшения состояния в течение двух недель;
- не справляетесь с обычной домашней работой;
- становится хуже;
- появляются негативные мысли о себе или ребенке.
- тяжело ухаживать за ребенком из-за своего состояния;

Мой дневник





1-й триместр

Когда я узнала о беременности? Моя реакция?

Мои тревоги и радости:

Физические ощущения:

Что я сказала бы ребенку, если бы он мог меня слышать:

Важные мысли и чувства:

Фотография малыша
с первого УЗИ





2-й триместр

Мои ощущения, когда я впервые почувствовала, как шевелится ребенок:

Мои тревоги и радости:

Физические ощущения:

Что я сказала бы ребенку, если бы он мог меня слышать:

Важные мысли и чувства:

Фотография малыша
со второго УЗИ

Как меняется мое тело



3-й триместр

Мои тревоги и радости:

Физические ощущения:

Что я сказала бы ребенку, если бы он мог меня слышать:

Как я представляю своего ребенка:

Важные мысли и чувства:

Фотография малыша
с третьего УЗИ

Как меняется мое тело

