ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

2024 ГОД СЕМЬИ

ИНФОРМАЦИЯ О БЕРЕМЕННОСТИ

Что такое беременность?

Нормальная беременность – одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 37-41 недель, протекающая без акушерских и перинатальных осложнений, она может наступить самопроизвольно и посредством вспомогательных репродуктивных технологий.

Что есть норма для беременности?

- **Тошнота и рвота**, они наблюдаются у каждой 3-ей беременной. В подавляющем большинстве (90%) это является нормой, лишь в 10% случаев можно говорить об осложнении беременности, которое требует лечения. В норме рвота бывает не чаще 2-3 раз за сутки, не сказывается на общем состоянии беременной, не влияет на исход беременности. В большинстве случаев к 16-20 неделям акушерского срока проходит самостоятельно.
- **Масталгия** (болезненность молочных желез) наблюдается в 1-ом триместре, возникает за счёт гормональных изменений молочных желез.
- **Боли внизу живота**, которые являются следствием растяжением связочного аппарата матки при ее росте. Они могут быть ноющими или колющими. Так же с после 20-ой недели появляются тренировочные схватки Брекстона-Хиггса. Они представляют из себя нерегулярные тянущие боли внизу живота, сопровождающиеся повышением тонуса матки, продолжительностью до 1 минуты.
- **Изжога.** Сопровождает от 20 до 80% беременных. Связана она с релаксацией нижнего пищеводного сфинктера, а также повышением давления в брюшной полости.
- **Запоры.** Наблюдаются у 30-40% и связаны с повышением концентрации прогестерона, который способствует расслаблению мышечной ткани кишечника. Характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю, при наличии ощущения неполного опорожнения кишечника, небольшим количеством плотного кала, а так же необходимостью натуживания не менее ¼ от всего времени дефекации.
- **Геморрой.** Встречается у 8-10%. Так же варикозная болезнь вен нижних конечностей у 20-40%. Они обусловлены повышением венозного давления и затруднением оттока венозной крови.
- **Боль в спине** в 36-61%. Возникает из-за увеличения нагрузки на позвоночник.
- **Боль в лобке** на поздних сроках у 0.3-3%.
- **Увеличение выделений из влагалища**, без явлений воспаления (зуда, жжения, отечности) и неприятного запаха.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является консультация врача акушера-гинеколога, во время которой подтверждается факт беременности и определяется ее срок.

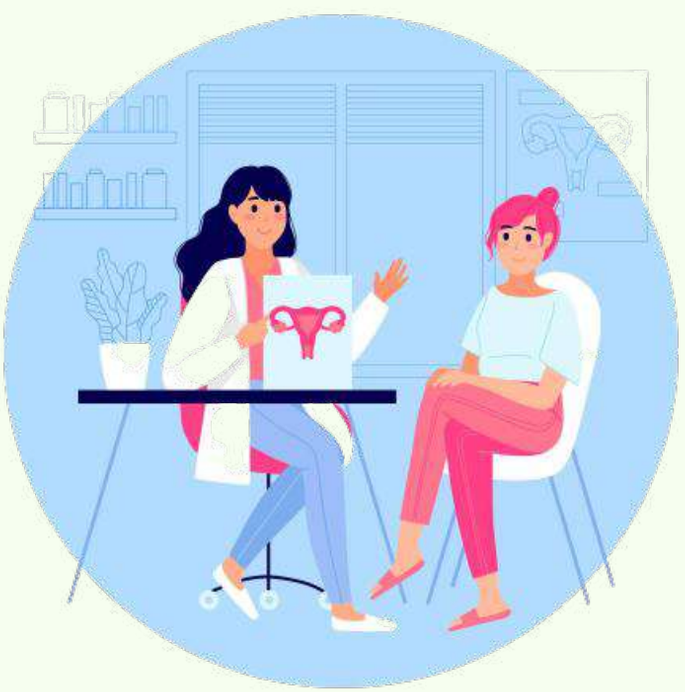
Врач проводит общий и гинекологический осмотр, составляет план обследований, план необходимых осмотров специалистов и дает рекомендации по образу жизни, питанию, при необходимости Вам будут назначены лекарственные препараты, рекомендован прием витаминов и микроэлементов.

Оптимальным является планирование беременности, когда на прегравидарном этапе (т.е. до наступления беременности) есть возможность провести своевременное полное обследование и необходимое лечение выявленных заболеваний, при необходимости провести плановую вакцинацию.

На прегравидарном этапе необходимо обязательно соблюдать здоровый образ жизни, с целью максимального повышения вероятности рождения здорового ребенка.

Оптимальным временем первого визита к врачу акушеру-гинекологу является 1-й триместр беременности до срока 10 недель.

В среднем, кратность посещения врача акушера-гинеколога во время беременности при нормальном ее течении (при полном отсутствии какой-либо патологии) составляет от 5 до 7 раз.



Беременные должны четко соблюдать все рекомендации врача, своевременно проходить плановое обследование, соблюдать рекомендации по правильному образу жизни во время беременности, а именно:

- избегать работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой,
- избегать работы в ночное время и работы, вызывающей усталость, избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу,
- избегать занятий с контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения,
- беременная должна быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний),
- при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, одевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, абсолютно 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,
- правильно и регулярно питаться: 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 (говяжей, 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/латте/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,
- если вы курите, постараться обязательно бросить курить или максимально снизить число выкуриваемых в день сигарет,
- избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

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

Половые контакты во время беременности не запрещены при Вашем нормальном самочувствии. Но в случае болей, дискомфорта, появлении кровяных выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и непрозрачных выделений белого цвета, то необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.

Также Вы должны обратиться к врачу при появлении следующих жалоб:

- рвота более 5 раз в сутки,
- потеря массы тела более 3 кг за 1-1,5 недели,
- повышение артериального давления более 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 (боли 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).

Если у Вас резус-отрицательная кровь, то Вашему мужу желательно сдать анализ на определение резус-фактора. При резус отрицательной принадлежности крови мужа Ваши дальнейшие исследования на выявления антирезусных антител и введение антирезусного иммуноглобулина не потребуются.

Начиная со второй половины беременности, Вам рекомендуется посещать курсы для будущих родителей (школу беременных, школу подготовки к родам), где Вам будут даны ответы на возникающие во время беременности вопросы.

КубГМУ

Кубанский государственный медицинский университет Минздрава России

КАФЕДРА АКУШЕРСТВА, ГИНЕКОЛОГИИ И ПЕРИНАТОЛОГИИ ФПК И ППС

ИНФОРМАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ ПРИКАЗА МИНЗДРАВА РОССИИ ОТ 20.10.2020 N 1130Н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО ПРОФИЛЮ «АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ», КЛИНИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ «НОРМАЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ».

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

WWW.MED-PROF.RU

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПОДГОТОВЛЕНЫ ГБУЗ ЦОЗИМП

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ