

## ДОРОГИЕ БУДУЩИЕ МАМЫ!

Несмотря на то что беременность подвергает испытанию деятельность каждого органа и всего организма женщины в целом, современное отношение к ней врачей кажется более прогрессивным, так как лекари и знахари прошлого рассматривали беременность как болезнь протяженностью в девять месяцев.

Действительно, во время беременности все функции организма женщины меняются, приспособляясь к обслуживанию растущего плода. Некоторые из происходящих изменений очевидны. Например, рост живота и увеличение грудных желез. Другие же изменения имеют более скрытый характер, но и они тоже оказывают сильное воздействие на весь организм будущей мамы. И все-таки это совершенно нормальное явление.

Не все происходящее в вашем организме во время беременности, пусть даже и вызывающее у вас чувство дискомфорта или временную болезненность, стоит сразу же относить к разряду недугов и приниматься лечить всеми доступными вам средствами.

Остерегайтесь пользоваться неквалифицированной медицинской помощью, советами разных людей или применять домашние средства, не рекомендованные вашим врачом.

У всех женщин беременность протекает по-разному, в зависимости от здоровья, уровня жизни и положения, которое они занимают в обществе, а также личного отношения к беременности.

Физические изменения, которые они ощущают, тоже разные, поэтому совсем не обязательно вы должны испытывать все недомогания, описанные в этой книге.

Есть женщины, которые легко переносят беременность, и их ничто не беспокоит. Они ощущают только увеличение живота и шевеление плода.

Настройтесь на прекрасное самочувствие!

Большинства неприятностей можно избежать или свести их к минимуму, если выполнять определенные правила.

Помните о том, что многие проблемы со здоровьем — временное явление.



# УСЛОВИЯ ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

После того как вы узнали, что в вашем организме зародилась новая жизнь, необходимо серьезно задуматься о том, как изменить свои привычки и образ жизни, чтобы создать для ребенка наилучшие условия для его роста и развития на протяжении всех девяти месяцев, пока он находится в утробе.

Пересмотреть придется многое — от гардероба и диеты до отношений с родственниками и посещений многолюдных мест.

Самое главное для вас теперь особо ответственно подходить к своему здоровью, поэтому только визитов в женскую консультацию будет недостаточно. Вам нужно научиться слушать свой организм, уметь отслеживать необычные ощущения.

## **Постановка на учет в женской консультации**

.....

Не стоит откладывать визит к акушеру-гинекологу. Даже если до беременности вы прочитали много специальной литературы, не следует переоценивать полученные знания и пренебрегать помощью квалифицированных специалистов.

С самого начала беременности необходимо встать на учет в женской консультации.

Сделать это следует не позднее 12 недель. В таком случае врач-гинеколог сможет наблюдать развитие беременности с самого начала, вовремя заметить отклонения от нормы и принять соответствующие меры.

**!** Желательно, чтобы за течением беременности наблюдал тот же врач, который впоследствии проведет роды.



*Если вы будете регулярно посещать врача, то:*

- избежите многих осложнений беременности;
- получите советы по организации правильного питания;
- предотвратите ряд возможных заболеваний ребенка;
- получите рекомендации по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний во время беременности;
- узнаете о том, как вести себя во время родов.

## **Необходимость медицинского обследования**

---

Во время беременности вам придется сдать немало анализов и сделать ряд различных исследований. Если врач назначит исследования, не входящие в обязательный список (см. раздел «Наблюдение врача. Обследования и анализы» на с. 40), это будет означать, что в течении беременности он заметил какие-то особенности, возможно, отклонения от нормы.

Нередко будущим мамам чрезмерное внимание к их здоровью кажется излишним, и они стараются пренебречь назначениями врача. Делать этого не следует. Многие заболевания проявляют себя только изменениями в анализах. Кроме того, такие явления, как слабость и утомляемость, бледность и одутловатость лица, могут как сопровождать нормальное течение беременности, так и являться признаками анемии или заболевания почек.

## **Выполнение всех рекомендаций врача**

---

Беременность создает повышенную нагрузку практически на все органы и системы будущей мамы. На этом фоне обостряются многие хронические заболевания. Не отказывайтесь от их лечения!

Некоторые заболевания, например патология плаценты или хроническая гипоксия плода, могут не оказывать никакого влияния на самочувствие женщины. При этом они угрожают развитию плода и требуют обязательного медикаментозного лечения. Не отказывайтесь от лечения, мотивируя это нормальным самочувствием!

Если у вас есть сомнения по поводу лекарства, которое вам назначил врач, обсудите это с ним, но не отменяйте его самостоятельно!



## Обменная карта — самый важный документ беременной женщины

Во II триместре беременности гинеколог выдаст вам обменную карту. В этом документе отражены все существенные особенности течения беременности, результаты основных анализов, сопутствующие заболевания, сведения о предыдущих беременностях, о развивающемся плоде. На основании всех этих сведений врач-акушер принимает решение о том, как вести роды.

**!** Относитесь к обменной карте как к самому важному документу! Выходя из дома, всегда берите ее с собой.

<b>ОБМЕННАЯ КАРТА</b> Сведения женской консультации о беременной (заполняется на каждую беременную и выдается на руки в 30 недель беременности)	
1. Фамилия, имя, отчество _____	14. Размеры таза _____ D Sp _____ D Cr _____ D troch _____ C.ext _____ C.diag _____ C.vera _____ Рост _____ Масса _____
2. Возраст _____ 3. Адрес _____	15. Положение плода _____ Предлежащая часть: головка, ягодичи, не определяется _____
4. Перенесенные общие, гинекологические заболевания, операции _____	Серцебиение плода: ясное, ритмичное, ударов _____ в 1 минуту слева, справа _____
5. Особенности течения прежних беременностей, родов, послеродового периода _____	16. Лабораторные и другие исследования: RW <sub>1</sub> « » _____ 200 г. HBS <sub>1</sub> « » _____ 200 г. RW <sub>2</sub> « » _____ 200 г. HBS <sub>2</sub> « » _____ 200 г. RW <sub>3</sub> « » _____ 200 г. HCV <sub>1</sub> « » _____ 200 г. ВИЧ <sub>1</sub> « » _____ 200 г. HCV <sub>2</sub> « » _____ 200 г. ВИЧ <sub>2</sub> « » _____ 200 г.
6. Которая беременность _____ роды _____	Резус: «+», «-», тип крови _____ титр антител _____
7. Было аборт(ов) _____	группа крови _____
Год _____ на каком сроке _____	Резус-принадлежность крови мужа _____
8. Преждевременные роды _____ год _____	Токсоплазмоз: РСК, кожная проба _____
срок _____ срочные роды _____	Клинические анализы: _____
9. Последняя менструация _____	крови _____ мочи _____
10. Срок беременности _____	Анализ содержимого влагалища (мазок) _____
недель при первом посещении _____	Кал на яйца-глист _____
« » _____ 200 _____ г.	17. Школа матерей _____
11. Всего посетила _____	18. Дата выдачи листка нетрудоспособности по родовому отпуску _____
12. Первое шевеление плода _____	« » _____ 200 _____ г.
13. Особенности течения данной беременности _____	19. Дата предполагаемых родов _____
_____	« » _____ 200 _____ г.
_____	Врач акушер-гинеколог _____



**ОБМЕННАЯ КАРТА***(сведения родильного дома, родильного отделения больницы о роженице)*

1. Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_
2. Возраст \_\_\_\_\_ 3. Адрес \_\_\_\_\_
4. Дата поступления \_\_\_\_\_  
роды произошли \_\_\_\_\_
5. Особенности течения родов (*продолжительность, осложнения у матери и плода и др.*) \_\_\_\_\_
6. Оперативные пособия в родах \_\_\_\_\_
7. Обезболивание применялось, нет (*подчеркнуть*) - какое, эффективность \_\_\_\_\_
8. Течение послеродового периода (*заболевания*) \_\_\_\_\_
9. Выписана на \_\_\_\_\_ день после родов
10. Состояние матери при выписке \_\_\_\_\_

11. Состояние ребенка:  
при рождении \_\_\_\_\_  
в родильном доме \_\_\_\_\_  
при выписке \_\_\_\_\_
12. Масса ребенка:  
при рождении \_\_\_\_\_  
при выписке \_\_\_\_\_
13. Рост ребенка при рождении \_\_\_\_\_
14. Нуждается ли в патронаже мать:  
да, нет (*подчеркнуть*), показания \_\_\_\_\_
15. Особые замечания \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Врач акушер-гинеколог \_\_\_\_\_

**ОБМЕННАЯ КАРТА***(сведения родильного дома, родильного отделения больницы о новорожденном)*

1. Фамилия, имя, отчество родильницы \_\_\_\_\_
2. Адрес \_\_\_\_\_
3. Роды произошли \_\_\_\_\_
4. От какой беременности по счету родился ребенок \_\_\_\_\_ со сроком беременности \_\_\_\_\_ недель. Предшествующие беременности закончились: абортами, искусственными, самопроизвольными \_\_\_\_\_ родами \_\_\_\_\_ в т.ч. с мертвым плодом \_\_\_\_\_
5. Роды одноплодные, многоплодные (*подчеркнуть*), при многоплодных родах родился по счету \_\_\_\_\_
6. Особенности течения родов (*продолжительность, осложнения в родах у матери и плода*) \_\_\_\_\_
7. Обезболивание применялось, нет (*подчеркнуть*) - какое, эффективность \_\_\_\_\_
8. Течение послеродового периода (*заболевания*) \_\_\_\_\_
9. Выписан на \_\_\_\_\_ день после родов
10. Состояние матери при выписке \_\_\_\_\_

11. Пол ребенка: жен., муж., масса при рождении \_\_\_\_\_ при выписке \_\_\_\_\_  
рост при рождении \_\_\_\_\_ см.
12. Состояние ребенка: при рождении - оценка по шкале Апгар - закричал - сразу, нет (*подчеркнуть*), проводились ли меры по оживлению (какие) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ в родильном доме - приложен впервые к груди на \_\_\_\_\_ день жизни; вскармливание - грудное, сцеженным молоком матери, донора (*подчеркнуть*), в случае перевода на вскармливание донорским грудным молоком указать причину \_\_\_\_\_

пуговина отпала на \_\_\_\_\_ день жизни. Не болел, болел (*подчеркнуть*).

Диагноз \_\_\_\_\_ Лечение \_\_\_\_\_

При выписке \_\_\_\_\_

13. Противотуберкулезная вакцинация проведена полностью, нет (*подчеркнуть*), если нет, то указать причину \_\_\_\_\_



Если у женщины на момент госпитализации не окажется с собой обменной карты, то врач в роддоме не сможет учесть все данные, которые были получены в ходе обследований, и это может помешать ему принять верное решение в затруднительной ситуации. Помимо этого, в обменной карте фиксируются результаты исследований на различные инфекции, при ее отсутствии женщину будут считать потенциально инфицированной и в связи с этим госпитализируют в специализированный «инфекционный» роддом или в так называемое обсервационное отделение обычного роддома.

Обменная карта состоит из трех частей-талонов. При заполнении первого талона «Сведения женской консультации о беременной» врач подробно записывает сведения об особенностях течения прежних беременностей, родов, послеродового периода и тех особенностях течения настоящей беременности и состояния беременной, знание которых имеет важное значение для врача, ведущего роды, и для врача-педиатра родильного дома.

Второй талон «Сведения родильного дома, родильного отделения больницы о родильнице» заполняется в акушерском стационаре перед выпиской родильницы и выдается ей для передачи в женскую консультацию. Эти данные важны для определения тактики реабилитации женщины после родов.

Третий талон «Сведения родильного дома, родильного отделения больницы о новорожденном» заполняется в детском отделении акушерского стационара перед выпиской новорожденного и выдается матери для передачи его в детскую поликлинику.

## Здоровый образ жизни будущей мамы

Настало время пересмотреть свой образ жизни.

⇒ Беременным необходим *полноценный ночной сон*. Бессонные ночи предрасполагают к нарушению тонуса кровеносных сосудов и, как следствие, к повышению (реже — понижению) артериального давления и нарушению кровоснабжения плаценты.

**!** Регулярное отсутствие ночного сна (например, из-за работы в ночное время) на 50 % увеличивает риск преждевременных родов!



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>УСЛОВИЯ ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	4
Постановка на учет в женской консультации .....	4
Необходимость медицинского обследования .....	5
Выполнение всех рекомендаций врача .....	5
<b>Обменная карта — самый важный документ беременной женщины</b> .....	6
<b>Здоровый образ жизни будущей мамы</b> .....	8
<b>Бережное отношение к себе во время работы</b> .....	10
Права будущей матери .....	14
<b>СПОРТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	15
Польза от занятий спортом .....	15
<b>Правила, которые необходимо соблюдать будущей маме</b> .....	15
<b>Запрещенные виды спорта</b> .....	16
<b>Рекомендованные виды спорта</b> .....	17
Ходьба, бег на лыжах .....	17
Плавание и акваэробика.....	17
Гимнастика.....	18
Метод Пилатеса .....	18
Фитбол.....	19
Йога.....	19
Танец живота .....	19
<b>ПРОГУЛКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	20
Важность прогулок для будущей мамы .....	20
Продолжительность, время и место прогулок .....	21
Правильно выбранная экипировка для прогулок .....	22

<b>Укрепляющие физические упражнения во время прогулок.....</b>	<b>23</b>
<b>Ограничения для прогулок во время беременности.....</b>	<b>24</b>
<b>СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ .....</b>	<b>26</b>
<b>ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ .....</b>	<b>29</b>
Диета и прирост веса.....	29
Соблюдение правильного режима питания.....	30
Диета для беременной.....	31
Кофе.....	32
Важное значение йода.....	33
Сладости.....	33
Рыба.....	34
Питание в I триместре.....	34
Питание во II триместре.....	36
Питание в III триместре.....	37
Рацион женщины перед родами.....	38
<b>НАБЛЮДЕНИЕ ВРАЧА .....</b>	<b>39</b>
<b>Отношения с врачом .....</b>	<b>39</b>
<b>Обследования и анализы .....</b>	<b>40</b>
I триместр.....	40
II триместр .....	42
III триместр.....	43
План обследования беременных.....	43
Исследование крови на группу крови и резус-фактор.....	45
Клинический анализ крови .....	45
Биохимический анализ крови .....	46
Анализ крови на сахар.....	46
Анализ крови на вирусы гепатита, ВИЧ, сифилис.....	46
Коагулограмма.....	47
Общий анализ мочи.....	47
Гинекологический мазок.....	47
Ультразвуковое исследование .....	48
Пренатальная диагностика. Двойной и тройной тесты.....	48
Кардиотокограмма.....	49
<b>Необходимость лечения в стационаре.....</b>	<b>49</b>
<b>СЛУЧАИ ЭКСТРЕННОГО ВЫЗОВА «СКОРОЙ ПОМОЩИ» .....</b>	<b>51</b>



<b>Акушерские кровотечения</b> .....	52
Самопроизвольный аборт .....	52
Предлежание плаценты .....	52
Преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты .....	53
<b>Боли во время беременности</b> .....	53
Кратковременные колющие или ноющие боли внизу живота, в поясничной области .....	54
Гестоз .....	54
<b>«Острый живот»</b> .....	55
Трубная внематочная беременность .....	56
Разрыв матки по старому рубцу .....	56
Нарушение кровоснабжения миоматозного узла .....	56
Острый аппендицит .....	57
Острый холецистит (желчекаменная болезнь) .....	57
Острый панкреатит .....	57
Прободение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки .....	57
<b>Соматические заболевания</b> .....	58
Бронхиальная астма .....	58
Почечная колика .....	59
<b>ЛЕКАРСТВА ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ</b> .....	60
<b>Аптечка беременной женщины</b> .....	60
<b>Правила приема лекарств</b> .....	61
<b>Поливитамины</b> .....	61
Польза поливитаминов для будущей мамы .....	61
Правила приема поливитаминов .....	62
<b>Замена лекарственных средств альтернативными</b> .....	63
Гомеопатия .....	64
Остеопатия .....	64
Кинезиотерапия .....	65
Массаж .....	65
Ароматерапия .....	66
Психотерапия .....	67
Методы восточной медицины .....	67
<b>ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ НА ЛЮБОМ ЭТАПЕ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	68
<b>Беременность в жаркое время года</b> .....	68

Солнечный загар во время беременности .....	68
Маска беременности .....	70
Усиление потоотделения .....	70
Чувство тяжести в ногах .....	71
Отеки .....	71
Проблемы с кровообращением .....	71
Пигментные пятна .....	72
Зудящий живот .....	72
Ощущение жара, чувство жажды .....	73
Усталость .....	73
<b>Состояние кожи</b> .....	73
Проблемная кожа .....	73
Растяжки на коже (стрии) .....	74
Потливость .....	75
Пигментация кожи .....	75
Покалывание и зуд кожи .....	75
Сухость кожи лица и тела .....	75
<b>Забота о глазах</b> .....	76
Посещение офтальмолога .....	76
Ложная близорукость .....	77
Синдром сухого глаза .....	79
Ячмень .....	80
Блефарит .....	81
<b>Отит</b> .....	82
Острый гнойный средний отит .....	83
Тубоотит (евстахиит) и экссудативный отит .....	85
Хронический отит .....	86
<b>Стресс</b> .....	87
Влияние стресса на беременность и ребенка .....	89
Деловые будущие мамы .....	91
<b>Головокружение</b> .....	96
<b>Опасные вирусные инфекции</b> .....	100
Меры защиты будущей мамы от опасных вирусных инфекций .....	100
Токсоплазмоз .....	101
Краснуха .....	106
Цитомегалия .....	106
Герпес .....	107
Гепатит .....	107

Корь.....	108
Скарлатина .....	108
Ветряная оспа .....	109
<b>Простуда</b> .....	109
<b>Грипп</b> .....	115

**ИЗМЕНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ БУДУЩЕЙ МАМЫ  
ПО ТРИМЕСТРАМ .....** 119

**I триместр**..... 119

**Вегетоневротические расстройства**..... 119

Болезненные ощущения в области сердца..... 119

Ранний токсикоз..... 120

Увеличение аппетита и особая тяга  
к отдельным продуктам .....

125

Непищевой токсикоз .....

126

Повышенное слюноотечение .....

127

Резкая смена настроения .....

127

Усталость.....

129

Нарушение памяти .....

129

Напряжение и болезненность молочных желез .....

130

Низкое давление .....

130

**Учащение мочеиспускания** .....

132

**Цистит** .....

133

**Влагалищные выделения**.....

134

**Кандидозный вульвовагинит (молочница)**.....

135

**II триместр**.....

138

**Изжога** .....

138

**Запоры**.....

141

**Геморрой**.....

144

**Пиелонефрит**.....

151

**Гестоз (поздний токсикоз беременных)**.....

156

**Анемия** .....

157

Влияние анемии на течение беременности  
и развитие ребенка .....

160

**Диабет**.....

161

Диабет беременных (транзиторный диабет).....

161

Будущая мама, больная сахарным диабетом  
до беременности .....

162

**Боли в спине**.....

164

Правила подъема тяжести при беременности .....	166
Умение правильно сидеть во время беременности .....	167
<b>Схватки Брекстона-Хикса</b> .....	167
<b>III триместр</b> .....	167
<b>Неприятности с зубами и полостью рта</b> .....	167
Причины ухудшения состояния зубов во время беременности .....	167
Гингивит .....	168
Кариес.....	168
Пародонтит.....	169
Профилактика заболеваний ротовой полости и зубов во время беременности.....	169
<b>Проблемы с ногами</b> .....	171
Плоскостопие.....	171
Мышечные боли .....	172
Иррадиирующие боли.....	173
Отеки .....	174
Судороги.....	177
Варикозное расширение вен.....	180
<b>Учащение мочеиспускания</b> .....	183
<b>Затрудненное дыхание (одышка)</b> .....	183
<b>Боль в промежности</b> .....	184
<b>Повышенное давление (гипертензия)</b> .....	185
Опасность повышенного давления во время беременности .....	186
Контроль за давлением .....	187
<b>Бессонница</b> .....	190
<b>Депрессия</b> .....	197
<b>«Синдром сдавливания нижней полой вены»</b> .....	199
<b>Непроизвольное мочеиспускание</b> .....	199
<b>Разрыв плодных оболочек раньше срока</b> .....	200
Опасность разрыва плодных оболочек раньше срока.....	200
Определение подтекания .....	202