

## **БЕРЕМЕННОСТЬ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА**

Беременность - это физиологический процесс, происходящий в организме женщины и заканчивающийся рождением ребенка.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является консультация врача акушера-гинеколога, во время которой подтверждается факт беременности и определяется ее срок, проводится общий и гинекологический осмотр, также составляется план дальнейших обследований, осмотров и даются рекомендации по образу жизни, питанию, назначаются необходимые витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

Кратность посещения врача акушера-гинеколога беременной женщиной с нормально протекающей беременностью составляет от 7 до 10 раз. Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

**Встать на учет к специалисту следует на ранних сроках беременности - до 12 недель!**

Причины, по которым это нужно сделать:

1. Ранняя постановка на учет позволяет максимально точно определить срок беременности и родов.

2. Вам ответят на вопросы: «Как правильно питаться?», «Какой режим дня соблюдать?», «Что может навредить малышу?» и др.

3. В ранние сроки беременности надо начать обследования у специалистов, сдачу анализов, чтобы исключить все возможные неприятности и своевременно получить лечение при обнаружении той или иной патологии, так как это увеличивает вероятность благополучного протекания беременности и родов, рождения здорового ребенка.

4. Ранняя явка позволит своевременно провести пренатальную (дородовую) диагностику врожденных пороков развития плода и своевременно решить вопрос дальнейшей тактики ведения беременности.

### **Что включает диспансерное обследование будущей мамы?**

- Постановка на учет в ранние сроки (в первые 12 недель); проведение обследований и лабораторных анализов; консультативная помощь.
- Повторное посещение врача-гинеколога через 7-10 дней после первого обращения, а затем 1 раз в месяц — до 28 недель; после 28 недель — 2 раза в месяц;
- При нормальном развитии плода женщине «в интересном положении» за все время наблюдения рекомендуют осмотр терапевтом — не менее двух раз; стоматологом, офтальмологом — однократно; иными докторами — по показаниям

- В целях повышения эффективности дородовой диагностики и предупреждения рождения детей с врожденной и наследственной патологией всем беременным проводится пренатальная диагностика
- Скрининги (УЗИ) проводят трижды — на сроках от 11 до 14 недель, от 18 до 21 недели и на 30-34 неделях.
- При сроках беременности 11 - 14 и 19 - 21 неделя беременным женщинам проводится оценка антенатального развития плода с целью выявления таких нарушений, как задержка роста плода, риск преждевременных родов, риск преэклампсии, хромосомные аномалии и пороки развития плода.
- Трижды сдают общий анализ крови, дважды биохимический анализ крови, трижды — анализы крови на СПИД и сифилис, дважды коагулограмма, проводится исследование уровня тиреотропного гормона (ТТГ), общего анализа мочи, определение группы крови и резуса, определение микрофлоры и др. Точное количество обследований определяет акушер-гинеколог по показаниям в каждом конкретном случае.
- При сроке беременности 36 - 37 недель беременности формулируется полный клинический диагноз и определяется место планового родоразрешения.
- Беременные женщины, проживающие в районах, отдаленных от акушерских стационаров, заблаговременно направляются на дородовую госпитализацию в отделения акушерского ухода для беременных женщин для наблюдения.
- Беременная женщина информируется врачом - акушером-гинекологом о медицинской организации, в которой рекомендуется (планируется) родоразрешение, с указанием срока дородовой госпитализации (при необходимости) с отметкой в обменной карте беременной, роженицы и родильницы.

**Вы 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, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость,

- избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения,

- 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, надевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, 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 (говяжьей, 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/лате/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 бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет,
- избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.

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. В случае болей, дискомфорта, появлении кровянистых выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и белей необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.

**Также Вы должны обратиться к врачу при появлении следующих жалоб:**

- рвота > 5 раз в сутки,
- потеря массы тела > 3 кг за 1 - 1,5 недели,
- повышение артериального давления > 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 (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 выявление антирезусных антител и введение антирезусного иммуноглобулина не потребуются.

Начиная со второй половины беременности, Вам рекомендуется посещать курсы для будущих родителей, где Вам будут даны ответы на возникающие во время беременности вопросы.