

СОВЕТЫ БУДУЩЕЙ МАМЕ

беременность и роды



ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ БЕРЕМЕННОЙ

1. Старайтесь каждый день есть мясо, молочные продукты, фрукты и овощи.
2. Обязательно посетите стоматолога как минимум 1 раз за беременность.
3. Не пропускайте плановые визиты к врачу, даже если у вас нет никаких жалоб.
4. Физические упражнения очень полезны для беременных, но помните — не стоит переутомляться.
5. Вам можно работать по дому, если это не тяжёлая работа.
6. Расскажите отцу ребёнка или другим близким людям, как их помощь и внимание помогут вам поддерживать позитивный настрой.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН



Брошюра подготовлена по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан при технической и финансовой поддержке Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА)

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ



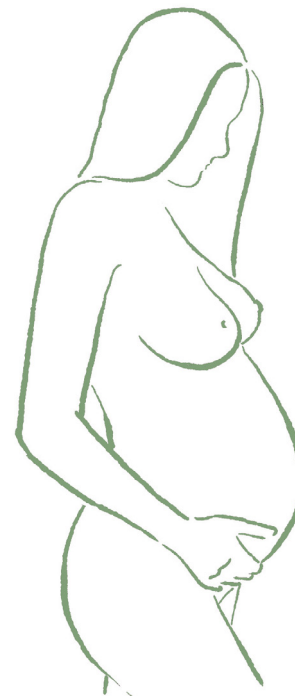
Если у вас появится хотя бы один из перечисленных признаков, немедленно обратитесь за медицинской помощью

- Чрезмерная рвота по утрам (более 4–5 раз)
- Кровянистые выделения из половых путей
- Обильные жидкие выделения из влагалища
- Постоянная головная боль, нарушение зрения с появлением в глазах пятнышек или вспышек
- Внезапный и быстро нарастающий отёк рук или лица
- Повышение температуры до 38 °С и более
- Сильный зуд и жжение во влагалище или усилившиеся влагалищные выделения
- Жжение и боль при мочеиспускании
- Сильная не стихающая боль в животе, даже когда вы лежите и расслабляетесь
- Более 4–5 схваток в течение часа
- Если вы ушибли живот во время падения, автомобильной аварии или кто-то вас ударил
- После шести месяцев беременности: если ваш ребёнок совершает менее 10 движений в течение 12 часов

ЧЕГО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Лекарства

Лекарственные препараты, даже те, которые кажутся вам безобидными, могут оказывать влияние на ребёнка. Поэтому нельзя принимать препараты без назначения врача (это касается даже аспирина, который очень часто самостоятельно принимают при головной боли). При посещении любого медицинского учреждения нужно сразу же сообщить врачу, что вы беременны.



Алкоголь

Во время беременности и кормления грудью нельзя принимать алкогольные напитки и любые препараты, содержащие алкоголь. Злоупотребление алкоголем во время беременности приводит к риску спонтанного выкидыша, снижению массы тела плода и возникновению пороков развития у ребёнка.

Курение

Курение во время беременности может стать причиной преждевременных родов, спонтанного выкидыша, задержки развития плода и других осложнений. Дети курильщиков более чувствительны к респираторным заболеваниям. Если вы курильщица, оставьте эту опасную для вас и ребёнка привычку хотя бы до начала четвертого месяца беременности.

С ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Состояние	Как снизить дискомфорт?	Надо ли обращаться к врачу?
Тошнота и рвота	Тошнота и рвота по утрам — обычное явление на ранних сроках беременности. Попробуйте исключить из рациона нелюбимые продукты, есть пищу маленькими порциями несколько раз в день и отдавать предпочтение тёплым напиткам и «спокойной» еде, которая не раздражает кишечник. Врач может порекомендовать имбирь, ромашку, витамин В6. Не переживайте, симптомы обычно исчезают к 4 месяцам беременности.	Надо, если рвота возникает более чем 4–5 раз в течение дня.
Изжога	Изжога вызвана забросом желудочного сока в пищевод и замедленной работой пищеварительного тракта во время беременности. Чтобы её избежать, не пейте кофе или газированную воду с кофеином; не ложитесь и не наклоняйтесь сразу после еды; спите, подложив под голову подушку.	Если изжога не проходит после принятых мер, обратитесь за советом к лечащему врачу.
Судороги в ногах	Для облегчения симптомов сделайте себе массаж или упражнение на растяжение мышц.	Надо, он подберёт необходимые вам препараты магния и кальция.
Запоры	Пейте больше воды (8 стаканов в день) и других жидкостей. Ешьте пищу, богатую клетчаткой. Вам полезны зелёные овощи и каши с отрубями, а также фрукты.	Надо, если коррекция диеты не приносит облегчения.

Состояние	Как снизить дискомфорт?	Надо ли обращаться к врачу?
Боль в пояснице и тазовая боль	Носите удобную обувь без высокого каблука, старайтесь не поднимать тяжести. Если поднимать тяжёлое всё же приходится, сгибайте колени, а не спину. Носите бандаж. Регулярно делайте физические упражнения на протяжении всей беременности. Вам показано плавание: упражнения в воде укрепляют мышцы спины и снимают напряжение.	Если вы решили использовать бандаж, посоветуйтесь с медицинским работником, чтобы определить нужный размер бандажа.
Варикозное расширение вен и отёки	Не проводите слишком много времени на ногах, избегайте активных физических упражнений. Ваша одежда должна быть просторной и комфортной, но при этом вам рекомендованы эластичные чулки. Когда сидите или спите, подкладывайте под ноги подушку или валик. Спать лучше на боку.	При появлении боли по ходу вен обязательно сообщите врачу.
Растяжки на коже	Используйте специальный крем с витамином Е, не расчёсывайте растяжки.	Не обязательно.
Пигментация кожи	Старайтесь избегать излишнего пребывания на солнце. Повышенная пигментация обычно исчезает после родов.	Не обязательно.
Выделения из половых путей	Ничего с этим делать не надо. Обычно количество выделений во время беременности увеличивается.	Надо, только если выделения сопровождаются неприятным запахом, зудом или жжением.

КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ

Не слушайте советы «есть за двоих». Потребности в энергии беременной или кормящей женщины не настолько велики. В последнем триместре они всего на 200–300 килокалорий в день больше, чем обычно. Чтобы вы представляли объём пищи, на который увеличивается потребление, это 3 небольших кусочка хлеба и 1,5 стакана молока. Кормящей женщине необходимо чуть больше 400–500 килокалорий в день. Однако эти затраты могут быть удовлетворены частично за счёт запаса жира, который женщина накопила во время беременности.

Рекомендации по питанию беременной и кормящей женщины будут зависеть от первоначального веса женщины (до беременности), который оценивается по индексу массы тела (ИМТ). ИМТ — это соотношение веса в килограммах к квадрату роста в метрах. Идеальной прибавкой считают набор 10–12 килограммов за всю беременность.

Расчёт	Вес считается
ИМТ = вес (кг): рост ² (м) Пример: женщина, вес — 55 кг, рост — 1,55 м; ИМТ = 55:1,55 ² = 55:2,4 = 22,9	Низким: ИМТ =< 19 Нормальным: ИМТ = 19–25 Избыточным: ИМТ = 25–29 Ожирение: ИМТ => 30

Если ИМТ перед наступлением беременности был меньше 19, это означает, что масса тела до беременности была низкой. В этом случае рекомендуемая прибавка за беременность составит 13–16 кг. Возможно, врач дополнительно пропишет вам витаминно-минеральный комплекс.

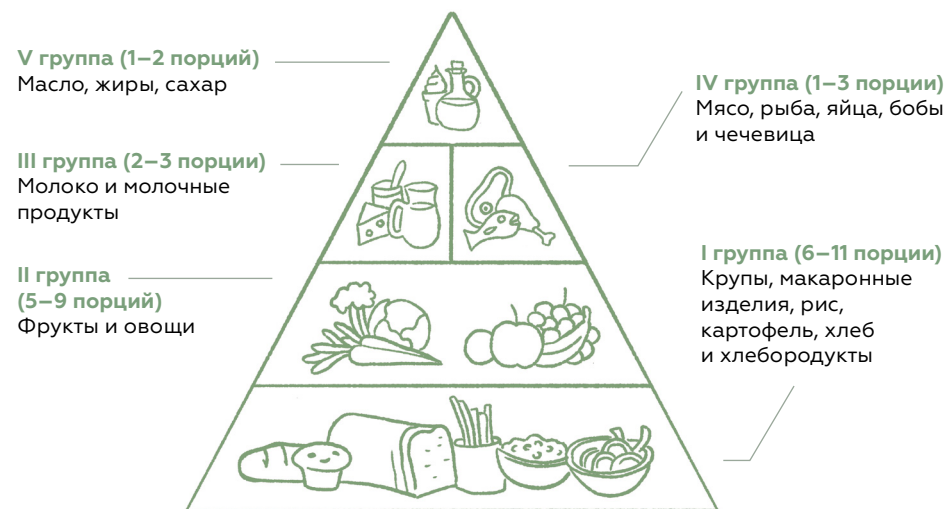
Если ИМТ до беременности находился между 20–25, рекомендуемая прибавка за беременность составит 10–14 кг.

ИМТ до наступления беременности больше 26 говорит об избыточном весе, больше 30 — об ожирении. В случае избыточного исходного веса женщине рекомендуется набрать за беременность от 7 до 9 кг.

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Пирамида питания — это базовая схема употребления различных продуктов для беременных или кормящих каждый день.

1. Несколько раз в день ешьте крупы или макаронные изделия, картофель, хлеб и хлебобудничные продукты (группа I).
2. Ешьте не менее 500 граммов различных овощей и фруктов, кроме картофеля, предпочтительно местного производства и не прошедших переработку (группа II).
3. Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира и соли (группа III).
4. Замените жирное мясо и мясопродукты нежирной говядиной, бараниной, птицей, рыбой, бобовыми (группа IV).
5. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и жира (группа V) и снизьте потребление рафинированного сахара, варенья, мёда, прохладительных напитков и других продуктов, содержащих сахар.



Беременная и кормящая женщина должна получать с пищей достаточное количество **железа, кальция, йода, витаминов А и С**, чтобы восполнить свои потребности и обеспечить здоровое развитие ребёнка, начиная с внутриутробного периода. Достигнуть этого можно, добавив в рацион на одну порцию больше продуктов из групп «мясо, рыба, бобовые», «молоко и молочные продукты», а также употребляя достаточно овощей, фруктов и ягод.

Рекомендации по питанию:

- ежедневно есть **мясо или рыбу** (2-3 порции) и не реже 3 раз в неделю — бобовые;
- из круп чаще выбирать **кукурузу, гречку, перловую крупу** и добавлять в пищу сушёные фрукты и зелень (укроп, петрушку, кинзу);
- добавлять к основному приёму пищи **свежие овощи** (редьку, лук, морковь, болгарский перец, свёклу и т. д.), на десерт есть **фрукты или/и ягоды**;
- добавлять в еду **кисломолочные продукты** (сузбе, катык, айран, кефир) и **квашеную капусту**;
- пить чистую воду или несладкие напитки: компоты, настои из сушёных фруктов и ягод, фруктовые и овощные соки домашнего приготовления;
- После еды должно пройти **2 часа**, прежде чем можно будет выпить чашку чая.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Уход за зубами

Посещать стоматолога во время беременности очень важно, это поможет предотвратить серьёзные проблемы. Обратитесь к врачу во втором и третьем триместре беременности, перед осмотром обязательно предупредите о том, что беременны. В течение всего срока тщательно соблюдайте гигиену полости рта: ежедневная чистка зубов утром и вечером, полоскание рта после каждого приёма пищи, использование зубной нити защитят ваши зубы от потенциальных проблем. Зубы женщины особенно уязвимы во время беременности. Молочные продукты обеспечивают поступление кальция в организм, поэтому не стоит ими пренебрегать.

Гигиена тела

Во время беременности потовые железы работают более активно, поэтому может возникнуть желание чаще принимать теплый душ. Нежелательно мыться горячей водой, принимать длительные горячие ванны, париться в бане или сауне, чтобы не спровоцировать головокружение, обморок или перегрев.

Подмываться беременным необходимо дважды в день проточной водой и — по желанию — гелем для интимной гигиены. Струю воды нужно направлять спереди назад, от лобка к анальному отверстию, чтобы избежать попадания патогенных микроорганизмов из прямой кишки во влагалище.

Одежда и обувь

Одежда не должна стеснять ваших движений. Лучше, если она будет из натуральных тканей. Одевайтесь по погоде, чтобы не мёрзнуть или, наоборот, не потеть. Носите удобную обувь с невысоким каблуком, желательно из натуральных материалов.

Работа

Если ваша работа не связана с тяжёлым физическим трудом или контактом с вредными веществами, продолжать работать можно до декретного отпуска, который наступит на сроке 30 недель.

Половые контакты

Половая жизнь во время беременности не запрещена и зависит от самочувствия и желания самой женщины. Воздержаться от секса нужно в случае угрозы выкидыша, преждевременных родов и при некоторых других состояниях. Особенно критичны в этом отношении первые 3 месяца беременности. Пожалуйста, обсудите этот вопрос с вашим врачом.

Уход за грудью

Во время беременности ваша грудь тоже проходит трансформацию — она готовится к выработке молока. Поэтому одежда и бельё не должны сдавливать молочные железы и препятствовать их развитию. В то же время надо заботиться о том, чтобы молочные железы не свисали, к ним нормально поступала кровь и не было застоя. Выбирая бюстгальтер на время беременности, обратите внимание на модели с достаточно широкими и глубокими чашечками, соответствующими форме и объёму молочных желёз. У бюстгальтера должны быть широкие поясик и бретельки, не травмирующие кожу.

Во второй половине беременности из сосков может выделяться бесцветная или желтоватая жидкость, молозиво. Это предшественник молока. Если вас беспокоит это ощущение, возможно, вам будет комфортно носить специальные прокладки для груди, которые продаются в аптеках.

Стресс и беременность

Лучший способ избавиться от тревожных мыслей, справиться с возмущением или страхами — **рассказать о них близким людям**, которые вас любят и понимают, способны выслушать и поддержать. Чутким собеседником могут стать не только муж, подруга или мама, но и ваш врач или психолог из поликлиники. Говорите с ними о своих переживаниях, не стесняйтесь просить о помощи.

Чтобы самостоятельно снять стресс во время беременности, уединитесь, расположитесь удобнее и сосредоточьтесь на дыхании: сделайте неспешный глубокий вдох, задержите дыхание и медленно, без усилия, выдохните. Вдох, задержка дыхания и выдох должны быть примерно равны по времени. Уже через несколько минут вы почувствуете, как эмоциональное напряжение уходит и вы успокаиваетесь. Как вариант — примите тёплый душ или ванну.

Старайтесь думать о хорошем, находить положительные моменты в любой ситуации, а огорчениям противопоставлять приятные воспоминания. **Займитесь делом**, которое приносит удовольствие, пробуждает фантазию и интерес к жизни. Существует также специальная методика пения для будущих мам. Сядьте по-турецки, выпрямите спину, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно, с чувством пойте низкий звук «а». Также можно «гудеть» звук «м» через сомкнутые губы. Эти упражнения учат использовать голос для глубокого расслабления (этот навык пригодится вам в родах во время схваток), снимают телесные зажимы и тренируют дыхание.

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ РОДОВ

Существуют медикаментозные и немедикаментозные методы обезболивания. К немедикаментозным методам относятся массаж, специальные дыхательные техники, расслабляющие позы, двигательные методики и использование фитбола (гимнастический мяч) в родах.

Расслабляющие позы и двигательные методики

Что такое активное поведение в родах? Это когда роженица не сидит на месте, а меняет позы и передвигается по родовой комнате, ищет такое положение тела, в котором ей будет максимально удобно. Виды активного поведения во время схватки:

- ходьба по комнате;
- наклоны в стороны и вперёд;
- потягивания и повороты всем корпусом;
- покачивающие и вращающие движения тазом;
- переминание с ноги на ногу;
- перенос веса тела с носков на пятки и обратно;
- полуприседания;
- прогибание и выгибание позвоночника.

Существуют так называемые **партнёрские позы**, для которых роженице понадобится помощник для обезболивания схваток (смотрите рисунки на стр. 14):

1. Встаньте лицом к партнёру и обхватите его руками за шею. Верхней частью тела прижмитесь к партнёру, голову поверните набок. Ноги согните в коленях, расставьте как можно шире и покачивайтесь из стороны в сторону, не отрывая ног от пола.
2. Встаньте «паровозиком» впереди партнёра. Попросите его выставить вперёд согнутые в локтях руки (поза боксёра). Широко расставьте согнутые в коленях ноги, откиньтесь спиной на партнёра и повисните на его руках как на гимнастических кольцах, не отрывая ноги от пола и покачиваясь (в этой позе роженица фиксируется подмышками на предплечьях партнёра).
3. Попросите партнёра сесть на край стула или кровати, широко расставив ноги. Опуститесь на корточки спиной к партнёру, широко расставив ноги и опираясь на полную стопу. Откиньтесь на партнёра и покачивайтесь из стороны в сторону.



1.



2.



3.

Дыхание в родах

В начале схватки роженица делает медленный вдох носом, а затем долго выдыхает воздух ртом, как будто дует на воду. Такое дыхание помогает расслабиться, снимает нервное возбуждение и насыщает кровь кислородом, стимулируя и обезболивая схватки. Когда схватки нарастают и становятся болезненными, хорошо помогает «дыхание свечой». Это частое поверхностное дыхание, при котором короткий вдох производится через нос, а выдох — ртом, как будто женщина задувает свечу. В момент полного раскрытия шейки матки, когда схватки становятся особенно длинными и частыми, эффективнее всего дышать «паровозиком». В этом дыхании чередуются предыдущие техники. По мере «стихания» схватки роженица успокаивается и выравнивает дыхание. Во втором периоде родов, когда плод начинает продвигаться по родовым путям, каждая схватка сопровождается потугами. Во время потуги нужно дышать «собачкой». Это частое поверхностное дыхание ртом. Оно максимально обезболивает и расслабляет.

Массаж в родах

Массируя во время схваток определённые зоны, будущая мама может самостоятельно снижать уровень боли. Самая популярная зона — поясница и крестцовая область. Стимулируя во время схватки крестец, роженица блокирует передачу нервного импульса, снижая болевые ощущения. Массировать можно как одной, так и двумя руками, подушечками пальцев, основанием кулака и/или ладони, ручным массажёром. Движения во время массажа могут быть поглаживающими, надавливающими и похлопывающими. Чтобы на коже крестцовой области не возникло раздражения, можно периодически смазывать её кремом. Кроме того, во время схватки можно стимулировать выступы тазовых костей по бокам от живота. Можно периодически нежно поглаживать полукругом низ живота. Эти движения успокаивают женщину и помогают расслабиться. Если роды партнёрские, помощник может делать женщине лёгкий массаж всего тела.

Использование фитбола (гимнастический мяч)

С его помощью можно принимать разнообразные позы, легко меняя одну на другую, расслабляясь и непрерывно двигаясь, экономя при этом силы. На мяче можно принимать специальные позы:

- качаться, вращать тазом, пружинить, перекатываться из стороны в сторону, сидя на мяче;
- встать на четвереньки, грудью, руками и подбородком опираясь на мяч и качаясь на нём;
- лечь на бок, подложив мяч под бок и руку и пружиня на нём;
- опереться на мяч спиной в положении полулежа-полусидя, с широко разведёнными ногами;
- качаться, отталкиваясь спиной от мяча; сидеть или стоять на коленях, опираясь на мяч вытянутыми руками и пружиня.

Чтобы пользоваться «активным» обезболиванием родов, нужно знать, какие движения вам помогут, и хотеть быть участницей родов, а не пассивной пациенткой.



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ



Не берите с собой ценности и украшения.
Не забудьте подстричь ногти, снять лак или удалить наращённые ногти.

Заранее подготовьте вещи, которые должны быть сложены в полиэтиленовые пакеты (не более двух) или прозрачную сумку, чтобы вы могли переносить их самостоятельно.

Одежду малыша предварительно необходимо постирать и погладить.



Список для самоконтроля, который заполняется беременной

№	Для себя	✓
1	Обменная карта, удостоверение личности	
2	Две ночные сорочки с прорезями для грудного вскармливания	
3	Халат, тапочки, запасное нижнее бельё, два бюстгалтера для кормления, носки	
4	Компрессионные чулки, бандаж	
5	Памперсы для взрослых — 2 шт.	
6	Прокладки для рожениц (они похожи на обычные гигиенические, но больше по размеру)	
7	Туалетные принадлежности (жидкое мыло, полотенце, расчёска, зубная паста, щётка и прочее)	
8	Бумажные полотенца — 1 рулон	
9	Лёгкие закуски, вода, сок на время ваших родов, тарелка, стакан, ложка, вилка	
10	Блокнот и карандаш	
Для вашего малыша:		
1	Одеяло, в которое вы завернёте ребёнка	
2	Детская одежда: шапочка, носочки, распашонки с длинными рукавами, ползунки, рукавички, дополнительная пара носков	
3	Подгузники для новорождённого (маленький размер)	
4	Влажные салфетки	
5	Электронный термометр для ребёнка	
Для вашего партнёра в родах:		
1	Удостоверение личности	
2	Удобная чистая одежда и обувь (бахилы)	

Совсем скоро вас ждёт самое волнующее событие в вашей жизни: встреча с новым человеком, которого приведёте в мир именно вы. Вы для вашего ребёнка — центр Вселенной и самая лучшая мама. Берегите себя!



