

Фадеева Валерия Вячеславовна

Здоровье женщины во время беременности



Практические советы для молодой мамы

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, приспособливаясь 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

Помимо анализов, врач может назначить будущей матери ряд препаратов. Практически всем беременным назначают поливитамины, так как в этот период потребность в витаминах и микроэлементах возрастает, и восполнить ее только за счет пищи невозможно. Если возникнет необходимость, то врач может выписать препараты для коррекции патологии беременности.

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

! Не отказывайтесь от лечения, мотивируя это нормальным самочувствием. 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.

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 (размеры, положение, начало шевелений). На основании всех этих сведений врач-акушер принимает решение о том, как вести роды.

! Во время беременности относитесь к обменной карте как к самому важному документу! Выходя из дома, всегда берите ее с собой, так как необходимость в госпитализации может возникнуть внезапно.

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 наблюдательное отделение обычного роддома.

Обменная карта состоит из трех частей-талончиков. При заполнении первого талончика «Сведения женской консультации о беременной» врач подробно записывает сведения об особенностях течения предыдущих 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 талончик «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 талончик «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.

ОБМЕННАЯ КАРТА	
Сведения женской консультации о беременной <i>(заполняется на каждую беременную и выдается на руки в 30 недель беременности)</i>	
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, ягодицы, не определяется _____ Сердцебиение плода: ясное, ритмичное, ударов _____ в 1 минуту слева, справа _____
4. Перенесенные общие, гинекологические заболевания, операции _____	16. Лабораторные и другие исследования: RW ₁ « _____ » _____ 200 г. HBS ₁ « _____ » _____ 200 г. RW ₂ « _____ » _____ 200 г. HBS ₂ « _____ » _____ 200 г. RW ₃ « _____ » _____ 200 г. HCV ₁ « _____ » _____ 200 г. ВИЧ ₁ « _____ » _____ 200 г. HCV ₂ « _____ » _____ 200 г. ВИЧ ₂ « _____ » _____ 200 г.
5. Особенности течения прежних бе- ременностей, родов, послеродового периода _____	Резус: «+», «-», тип крови _____ титр антител _____ группа крови _____
6. Которая беременность _____ роды _____	Резус-принадлежность крови мужа _____
7. Было аборт(ов) _____	Токсоплазмоз: РСК, кожная проба _____
Год _____ на каком сроке _____	Клинические анализы: _____
8. Преждевременные роды _____ год _____	крови _____ мочи _____
срок _____ срочные роды _____	Анализ содержимого влагалища (<i>мазок</i>) _____
9. Последняя менструация _____	Кал на яйца-глист _____
10. Срок беременности _____	17. Школа матерей _____
недель при первом посещении _____	18. Дата выдачи листка нетрудоспо- собности по дородовому отпуску « _____ » _____ 200 г.
« _____ » _____ 200 г.	19. Дата предполагаемых родов « _____ » _____ 200 г.
11. Всего посетила _____	Врач акушер-гинеколог _____
12. Первое шевеление плода _____	
13. Особенности течения данной бе- ременности _____	

ОБМЕННАЯ КАРТА <i>(сведения родильного дома, родильного отделения больницы о родильнице)</i>	ОБМЕННАЯ КАРТА <i>(сведения родильного дома, родильного отделения больницы о новорожденном)</i>
1. Фамилия, имя, отчество _____	1. Фамилия, имя, отчество родильницы _____
2. Возраст _____ 3. Адрес _____	2. Адрес _____
4. Дата поступления _____ роды произошли _____	3. Роды произошли _____
5. Особенности течения родов (<i>продолжительность, осложнения у матери и плода и др.</i>) _____	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 _____
6. Оперативные пособия в родах _____	5. Роды одноплодные, многоплодные (<i>подчеркнуть</i>), при многоплодных родах родился по счету _____
7. Обезболивание применялось, нет (<i>подчеркнуть</i>) - какое, эффективность _____	6. Особенности течения родов (<i>продолжительность, осложнения в родах у матери и плода</i>) _____
8. Течение послеродового периода (<i>заболевания</i>) _____	7. Обезболивание применялось, нет (<i>подчеркнуть</i>) - какое, эффективность _____
9. Выписана на ___ день после родов	8. Течение послеродового периода (<i>заболевания</i>) _____
10. Состояние матери при выписке _____	9. Выписана на ___ день после родов
_____	10. Состояние матери при выписке _____
_____	_____
_____	_____

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!

- Во время беременности очень полезны длительные прогулки. Они хорошо влияют как на организм будущей мамы, так и на развитие плода: тренируют сердечно-сосудистую систему женщины, успокаивают нервную систему и улучшают снабжение плода кислородом. Если ваша беременность протекает нормально, то вам рекомендуется проводить на свежем воздухе 1–2 часа, из них 30–60 минут активно двигаться.

При некоторых осложнениях беременности (отечность, повышенный тонус матки и др.) время и темп ходьбы следует уменьшать, однако пребывание на свежем воздухе даже более полезно, чем при нормально протекающей беременности.

- Курение при беременности вредно. Никотин сужает сосуды плаценты, в результате чего наступает хроническая гипоксия плода. Помимо этого, никотин проникает в кровь плода и оказывает прямое вредное воздействие на его организм и прежде всего на формирующуюся нервную систему. В результате дети, рожденные курящими матерями, на 40 % чаще имеют различные психические отклонения и сложности с концентрацией внимания.

! Для беременных опасно и пассивное курение. Поэтому старайтесь избегать пребывания в накуренном помещении, в обществе курящих.

- Алкоголь влияет на будущего ребенка не лучшим образом. Этиловый спирт легко преодолевает плацентарный барьер, быстро попадает в кровь плода и в результате сложных процессов может вызвать врожденные уродства, причем определить, какое именно количество алкоголя способно вызвать такие трагические последствия, невозможно, так как все связано с индивидуальными особенностями обмена веществ. Алкогольный синдром плода может не появиться у запойной алкоголички и проявиться у вполне умеренно употребляющей алкоголь женщины.

! На ранних сроках, до 20 недель, когда происходит формирование жизненно важных органов, употреблять спиртное категорически нельзя! Это может привести к порокам развития плода.

Но в то же время не стоит паниковать и с чувством вины вспоминать тот бокал, который был выпит, когда вы еще не знали о переменах. До 10 дней плодное яйцо существует в матке автономно, так что вы вряд ли могли причинить непоправимый вред своему ребенку.

Некоторые врачи считают, что во второй половине беременности иногда можно позволить себе небольшое количество красного вина или пива. Что касается крепких напитков, то их принимать во время ожидания ребенка вообще нельзя.

Беременная женщина должна помнить, что алкоголь вреден на всех этапах беременности, но особенно в I триместре, когда идет формирование внутренних органов ребенка. В более поздние сроки беременности, когда основные органы и системы ребенка уже сформированы, алкоголь может вызвать отставание в росте и развитии, прежде всего психическом, а также спровоцировать акушерскую патологию у матери.

! Воздержитесь от употребления алкоголя во время беременности! Не рискуйте здоровьем своего будущего ребенка!

- Наркотики абсолютно противопоказаны при беременности! Даже эпизодический прием наркотических веществ может привести к формированию различных пороков у плода и к патологии в родах. Регулярное употребление наркотиков приводит к такому страшному явлению, как наркотическая зависимость у плода. Уже через несколько часов

после рождения такие младенцы страдают от абстинентного синдрома – «ломки».

Бережное отношение к себе во время работы

Большинство женщин могут работать во время беременности и при этом не иметь осложнений, если на это получено согласие акушера-гинеколога. Но нужно иметь в виду, что некоторые виды работ требуют введения определенных ограничений для трудящихся беременных женщин, особенно на поздних сроках. Среди них – работы, связанные с подъемом тяжестей, наклонами, длительным пребыванием на ногах, а также вредное производство. Такой вид деятельности лучше вообще сменить.

Не воспринимайте необходимость временно оставить работу как трагедию – вполне может оказаться, что после рождения ребенка вы решите приобрести новую специальность или вообще потеряете всякий интерес к работе. Беременность и рождение ребенка – самое важное событие в жизни любой женщины, а потому и взгляды на окружающую действительность могут кардинально измениться, когда появится новый статус мамы. Если вы вернетесь на работу, ваша карьера может сложиться даже более успешно, чем вы сейчас это представляете, возможно, вы почувствуете, что изменились сами, стали мудрее, приобрели полезный опыт, и окружающие люди теперь связывают с вами новые перспективы.

Согласно действующему законодательству РФ, беременная женщина имеет право отказаться от ночных и суточных смен, командировок, сверхурочных. Ее работа не должна требовать излишнего напряжения зрения, поэтому беременным запрещается работать в помещениях без естественного освещения. Недопустима также работа в загазованном и запыленном помещении; в положениях на корточках, на коленях, с упором на грудь или живот, а также работа, связанная с постоянным перемещением. Кроме того, беременные женщины не должны работать в контакте с возбудителями различных заболеваний.

! Помните о своих правах и не стесняйтесь напоминать о них работодателю.

Если вы планируете работать во время беременности, прислушайтесь к следующим рекомендациям.

- Примите свою беременность как чудесный дар, который обязательно изменит вашу жизнь к лучшему. Подумайте о миллионах женщин, молящихся об этом даре и тем не менее лишенных его.
- Поставьте перед собой цель – выносить и легко родить здорового ребенка, все остальное второстепенное.
- О своей беременности сообщите вашему непосредственному руководителю, а также менеджеру по персоналу вашей компании.

Бывает так, что работа является необходимостью, а не свободным выбором. В таком случае ваша беременность потребует особенной заботы и внимания.

- Полезно научиться «отключаться» от окружающей действительности хотя бы на несколько минут в день тогда, когда это возможно. Сосредоточьтесь в основном на своем здоровье, ведь оно напрямую связано с благополучием малыша, общайтесь с приятными

вам людьми, старайтесь больше бывать на свежем воздухе, следите за тем, что едите, и конечно же как можно чаще думайте о своем будущем ребенке, который скоро будет называть вас мамой.

- Сохраняйте энергию. В свободное от работы время старайтесь побольше отдыхать. Уменьшите физические и умственные нагрузки.

- Сбалансируйте нагрузку на работе. Если вы утомлены и это сказывается на вашем здоровье, сообщите руководителю о том, что хотите изменить круг исполняемых вами обязанностей, и пусть он позаботится о том, чтобы в течение рабочего дня у вас было бы много перерывов, во время которых вы будете просто двигаться. Делайте упражнения на растяжку шеи, плеч и спины.

- Ни в коем случае не пытайтесь работать, когда вы действительно плохо себя чувствуете. Лучше уйдите домой и доделайте работу, когда самочувствие улучшится.

- Если ваша работа связана с длительным пребыванием на ногах, например если вы заняты в сфере розничной торговли или уходом за пациентами или занимаетесь приготовлением пищи, почаще устраивайте «сидячие» паузы по 15–20 минут и, если можно, кладите при этом ноги на возвышение. Ходите на месте, чтобы тренировать мышцы икр. Это способствует притоку крови к лодыжкам и уменьшает их отечность. Постарайтесь выполнять часть работы сидя.

Врачи советуют вообще отказаться от работы стоя в течение всего срока беременности. Иначе возрастает риск для ребенка и усиления таких недугов, как постоянные боли в спине, варикозное расширение вен на ногах.

- Если ваша работа связана с подъемом тяжестей, наклонами или подъемами по лестнице, посоветуйтесь с доктором и вашим руководством о том, какой можно найти оптимальный выход в этой ситуации. Что касается тяжестей, то беременная женщина может поднимать не более 2,5 кг разово и не более 480 кг суммарно за смену.

Старайтесь реже подниматься вверх по лестнице, особенно в последнем триместре, когда нарушается центр тяжести. Поднимая тяжести, избегайте напряжения спины.

- Если у вас в основном сидячая работа, старайтесь каждые два часа прогуливаться по офису, чтобы улучшить кровообращение, когда сидите, поднимайте ноги. Несколько раз в час делайте упражнения на растяжку: вытягивайте ногу вперед, затем сгибайте стопу. Повторите эти движения 3–4 раза. Делайте упражнения на растяжку спины и/или подкладывайте под спину подушку, когда сидите.

- Если большую часть рабочего дня вы проводите за компьютером, то вам необходимо каждые два часа делать 15-минутные перерывы, чтобы улучшить кровообращение, снять усталость глаз и расслабить мышцы спины. Время работы за компьютером постарайтесь сократить до четырех часов в день, а если удастся, то и больше.

- В том случае, если ваша работа связана с частыми командировками, в последнем триместре необходимо свести их количество до минимума. Подумайте о том, что вы будете делать, если роды начнутся вдали от дома. Обсудите этот вопрос с врачом. Если вам предстоит длительная поездка, постарайтесь найти необходимую для вас клинику в городе, в который вы едете, и проверьте при этом, действительна ли ваша страховка в этой местности.

- Если у вас токсикоз, измените режим питания по принципу «лучше меньше, да лучше». Пища должна быть легкой, полезной, богатой кальцием, железом и фолиевой кислотой. Чтобы сохранить энергию и избежать изжоги, ешьте мало, но часто ту пищу, которую вы приготовили сами и принесли с собой. Не увлекайтесь чаепитиями, особенно

если вместе с чаем вы привыкли поглощать много мучного и сладкого. Замените кофе на соки. Помните и про воду. Общее количество выпитой вами за день жидкости не должно превышать 1,5 литра.

- Чтобы на работе чувствовать себя комфортно, носите туфли без каблуков, ортопедические колготки для беременных, которые не будут давить на талию и увеличивающийся живот, свободные сапоги.

Поскольку во время беременности повышается температура тела, одевайтесь «слоями», как капуста, и тогда вы избежите перегрева и при необходимости сможете снять любой «слой».

- Опорожняйте мочевой пузырь не реже чем каждые два часа.
- Избегайте слишком высоких и низких температур, а также вредных испарений и химических веществ.

Помните, что второй триместр беременности, когда токсикоз уже позади, а тяжелый живот еще впереди, – очень творческое и продуктивное время. Используйте его для того, чтобы эффективно реализовать ближайшие планы и «выстроить» будущие на то время, когда малыш подрастет.

Права будущей матери

- Работа в ночное время. Ночное время – время с 22 часов до 6 часов утра. Согласно статье 96 ТК РФ, беременные женщины не допускаются к работе в ночное время. При этом указанные работники должны быть в письменной форме ознакомлены со своим правом отказаться от работы в ночное время.

- Работы, на которых ограничивается применение труда женщин. Ограничивается применение труда женщин на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на подземных работах, за исключением нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию.

- Запрещается применение труда женщин на работах, связанных с подъемом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы.

- Перевод на другую работу беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до полутора лет. Беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка на прежней работе.

До решения вопроса о предоставлении беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя.

- При прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских учреждениях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы.

- Запрещаются направление беременных женщин в служебные командировки, привлечение их к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, а также к работам, выполняемым вахтовым методом.

Спорт во время беременности

Польза от занятий спортом

Умеренная физическая нагрузка очень полезна будущей маме. Она позволяет ей чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. Помимо этого, правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки помогут беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Правила, которые необходимо соблюдать будущей маме

- Женщины, которые до беременности вели активный образ жизни: занимались в тренажерном зале, посещали бассейн и т. д., после консультации с врачом могут продолжать свои занятия с условием, что интенсивность физических нагрузок будет снижена в несколько раз.
- Не следует во время беременности начинать осваивать то, чем раньше вы никогда не занимались, за исключением специальной гимнастики для беременных и плавания, проводимых под наблюдением опытного специалиста – инструктора для беременных.
- В ряде случаев из-за особенностей течения беременности приходится существенно ограничивать физические нагрузки, а для некоторых беременных женщин занятия спортом вообще противопоказаны.

! Угроза прерывания беременности, аномалии строения матки являются противопоказанием для любой физической нагрузки!

- Посоветуйтесь с врачом, наблюдающим вашу беременность, прежде чем приступить к занятиям, о целесообразности тренировок, а также их объеме и интенсивности.
- При отсутствии противопоказаний заниматься спортом можно 3–4 раза в неделю, но даже при меньшей интенсивности тренировок следует строго соблюдать их режим. Единичные упражнения являются стрессом для организма будущей мамы и ее малыша.

! Наиболее благоприятным периодом для спортивных тренировок является II триместр беременности.

В I и III триместрах следует соблюдать особую осторожность!

- Важно, в чем вы тренируетесь. Предпочтение отдавайте одежде из натуральных тканей, хорошо пропускающих воздух и не позволяющих организму перегреваться. Она должна

быть свободной и не стеснять ваших движений. Позаботьтесь также о том, чтобы обувь была удобной.

Запрещенные виды спорта

- Следует избегать занятий, чреватых толчками, ударами, падениями (сноуборд, катание на коньках и роликах, волейбол, футбол, карате, вольная борьба и др.).
 - Недопустим подъем тяжестей (штанга).
 - Противопоказаны занятия, при которых беременная может испытывать недостаток кислорода, например дайвинг.
 - Будущей маме запрещены любые чрезмерные нагрузки, поэтому ей не рекомендованы конный спорт и горные лыжи, тяжелая атлетика и борьба, прыжки в воду и баскетбол.
- Лучше воздержаться от занятий на силовых тренажерах (особенно с большой нагрузкой), так как во время беременности под воздействием гормона релаксина происходит размягчение связок, силовые упражнения могут оказаться рискованными для ослабленных связок, и тогда будущая мама может получить травму.
- Экстремальные виды спорта: скалолазание и рафтинг также противопоказаны беременной женщине.

Рекомендованные виды спорта [1 - Более подробную информацию вы найдете в книге «Гимнастика и активный образ жизни во время беременности» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2010).]

Ходьба, бег на лыжах

В I триместре лучше заниматься только ходьбой. Пешие прогулки тонизируют мышцы ног, предупреждая риск образования варикозных вен, укрепляют мышцы брюшной полости. Конечно, ходить вы можете, если для этого нет медицинских противопоказаний.

Беговыми лыжами можно заниматься начиная со II триместра, при условии снижения интенсивности тренировок и с разрешения врача. Во время пробежек не преследуйте цели бежать как можно быстрее.

Плавание и акваэробика

Начинать заниматься в бассейне можно на любом сроке беременности.

Вода снимает напряжение, усталость, помогает расслабиться, улучшает кровоток в брюшной полости и нижних конечностях (профилактика варикозного расширения вен). Выполнение особых упражнений в воде позволяет нормализовать сон, снять беспокойство, предотвратить появление отеков.

Плавание является прекрасным видом времяпрепровождения и оздоровления во время беременности. Выбирая бассейн, поинтересуйтесь, как часто очищается там вода,

требуются ли для посещения бассейна справки от врача, велика ли скученность людей в бассейне и т. д.

! Плавание в бассейне с хлорированной водой может быть опасно для будущей мамы! Проконсультируйтесь с врачом.

! Для беременных категорически запрещены прыжки в воду – с бортика или вышки любой высоты! Следует отказаться от заплывов на длинные дистанции, даже в том случае, если вы хорошо подготовлены и долго занимались этим видом спорта.

Плавать в открытых водоемах во время беременности не рекомендуется!

Аквааэробика считается самой лучшей физической подготовкой к родам даже для будущих мам, не умеющих плавать. В воде все движения мягкие, плавные, тело находится в состоянии невесомости, активные движения можно чередовать с полным расслаблением.

! Во время водных занятий тело заметно охлаждается, и это может скрыть признаки усталости, поэтому будьте внимательны – прислушивайтесь к своему организму!

Гимнастика

В гимнастические комплексы для беременных входят упражнения на укрепление мышц тазового дна, дыхательные упражнения, которые помогают справиться с болью при родах и правильно провести потужной период, общефизические упражнения. Такая гимнастика помогает предотвратить появление отечности и болей в пояснице, улучшает крово-и лимфообращение.

Заниматься гимнастикой для будущих мам можно на любом сроке беременности, не имея никакой специальной физической подготовки. Индивидуальный подход делает занятия безопасными на любом сроке беременности.

Метод Пилатеса

Метод Пилатеса помогает женщинам гораздо легче переносить беременность и роды. Специальный комплекс упражнений для будущих мам учитывает происходящие на разных этапах изменения в организме женщины, учит правильно дышать, вовремя расслабляться, укрепляет и подготавливает группы мышц, участвующие в родах. Развитие мышц обеспечивает хорошую поддержку живота и распрямляет позвоночник, что обеспечивает ровную осанку, и, следовательно, больше места для развития плода. Пилатес предлагает наиболее безопасные упражнения, которые вы можете выполнять в вашем положении.

Фитбол

Комплекс упражнений проводится с помощью специальных больших мячей. Тренировка на фитболе направлена на развитие силы, гибкости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, уменьшение боли в спине, снижение давления, улучшение кровообращения и общего самочувствия в целом. Используя мяч, легко выполнять упражнения на растяжку, укрепление мышц тазового дна, работа которых важна при родах. Мяч помогает снять нагрузку с позвоночника, суставов и крестца.

Йога

В результате занятий йогой улучшается гибкость тела; упражнения способствуют нормальному пищеварению, кровообращению, укрепляют мышцы спины, ног, брюшного пресса. Дыхательные упражнения повышают иммунитет, увеличивают объем легких, что способствует обогащению крови кислородом. Специально подобранные упражнения направлены на растяжку и укрепление мышц тазового дна, мышечного корсета позвоночника. С помощью различных медитативных практик достигается состояние равновесия, внутреннего покоя. Комплекс занятий йогой для будущих мам разработан с учетом всех физиологических потребностей женщины во время беременности.



Танец живота

Этот вид нагрузки хорошо подходит для физической подготовки к родам. Существует специальный курс, адаптированный для будущих мам. Медленный темп занятий исключает тряску, резкие повороты и наклоны. Занимаясь этим танцем, вы получите эстетическое удовольствие, прилив сил, бодрости и хорошего настроения, что положительно скажется на вашем с малышом состоянии.

Прогулки во время беременности

Важность прогулок для будущей мамы

Для физиологического развития беременности, нормального протекания родов необходимо, чтобы сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы нормально функционировали в состоянии повышенной нагрузки. Однако в этот период приходится прекращать занятия многими видами спорта. «Выручат» пешие прогулки, во время которых происходит тренировка вышеназванных систем. Одновременно легкие насыщаются кислородом. Благодаря этому ткани будущей мамы получают достаточное количество кислорода, и процессы обмена в них происходят на должном уровне. С кровью через плаценту кислород попадает к плоду, где участвует в многочисленных процессах обмена, тем самым способствуя его росту и развитию.

Пешие прогулки укрепляют мышцы ног, спины, ягодиц. Важно и то, что при физической нагрузке усиливается кровоснабжение костной ткани и поэтому улучшается обмен кальция, в результате чего не происходит его вымывание из костей.

Ходьба на свежем воздухе полезна при анемии, так как способствует активации кровообращения и доставки к тканям кислорода, а ведь при железодефицитной анемии вследствие снижения уровня гемоглобина нарушается транспортировка кислорода к тканям.

Прогулки на свежем воздухе вместе с правильным питанием поддерживают нормальную перистальтику кишечника, помогая в борьбе с запорами, что особенно актуально во время беременности.

Кроме этого, во время прогулок повышается настроение и появляется прилив сил. Все это благотворно сказывается на самочувствии будущей мамы.

Продолжительность, время и место прогулок

- Во время беременности рекомендуется гулять 1,5–2 часа в день.
- В летнее время пешие прогулки желательно совершать до 11 часов и после 17 часов. В период наибольшей солнечной активности лучше побыть дома. Слишком жаркая погода (выше +30 °С) тоже не подходит для активного отдыха на природе.
- Если длительная прогулка вам не под силу, можно гулять 2–3 раза в день по 30–40 минут.
- Если вы до беременности вели малоподвижный образ жизни, то не стоит начинать с длительной ходьбы. Для начала гуляйте каждый день по 30 минут недалеко от дома в местах, где есть скамейки для отдыха. Тогда в случае необходимости можно будет сделать перерыв. Со временем маршруты делайте более продолжительными по времени и расстоянию.
- Выбирайте места для прогулок в парках, скверах и прибрежных зонах, так как вблизи воды воздух увлажненный, свежий, а обилие деревьев служит источником кислорода. Кроме этого, вид зелени сам по себе действует успокаивающе.

Полезны прогулки в сосновом бору, среди елей, лип, ясеней, так как они выделяют фитонциды – органические вещества, которые способны убивать болезнетворные микробы, грибки.

Лучше ходить по специально выложенным дорожкам.

! Не гуляйте в сильно загазованных районах, около дорог, вблизи промышленных предприятий!

Отличным местом для прогулок служит морское побережье. Полезен не только свежий увлажненный воздух, но и созерцание моря, шум прибоя, которые оказывают общее успокаивающее действие на организм.

! Во время беременности не следует, совершая прогулки, подниматься высоко в горы. Беременным, проживающим на равнинной поверхности, противопоказано нахождение на высоте более 1000 метров над уровнем моря, так как такая смена давления может неблагоприятно отразиться на здоровье будущей матери, вызвав изменение тонуса сосудов, спровоцировать у нее изменение артериального давления и дефицит кислорода у малыша.

Правильно выбранная экипировка для прогулок

Будущая мама должна стараться гулять каждый день, невзирая на погоду. Чтобы комфортно чувствовать себя во время прогулок, нужно выбирать одежду, соответствующую погоде. Не стоит кутаться в теплые вещи или, наоборот, одеваться слишком легко. Предпочтение следует отдавать легкой, удобной и не стесняющей движений одежде, сделанной из натуральных материалов.

- Отправляясь на прогулку, выбирайте обувь на невысоком, не более 2–3 см, устойчивом каблуке. Обувь же на плоской подошве, так же как и на высоких каблуках, создает дополнительную нагрузку на поясничную область и ноги.

- Для того чтобы облегчить ходьбу и улучшить отток крови от нижних конечностей, во второй половине беременности рекомендуется носить эластичные колготки.

Компрессионный трикотаж необходим прежде всего беременным с предрасположенностью к варикозной болезни, но не мешает во время длительной ходьбы всем будущим мамам.

- Если есть необходимость, надевайте бандаж, который будет поддерживать растущий живот и снимать часть нагрузки с поясницы. Его начинают носить не ранее 22 недель.

Прежде чем покупать бандаж, проконсультируйтесь с акушером-гинекологом, нет ли у вас противопоказаний (это могут быть повторная беременность, многоводие, искривление позвоночника ит. д.) и необходимо ли вам его носить.

Надевать и снимать бандаж нужно в положении лежа. Он не должен сдавливать низ живота, но в то же время должен плотно облегать контуры тела.

Укрепляющие физические упражнения во время прогулок

Совершайте прогулки в спокойном темпе со скоростью 3–4 км в час. Имейте в виду, что слишком медленная ходьба приятна для отдыха, но не служит тренировкой для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А пешие прогулки в слишком быстром темпе являются перегрузкой для будущей мамы. Отсутствие одышки служит критерием правильности выбранного темпа.

Дыхание должно быть ровным и спокойным. Если же вы почувствовали недостаток

воздуха и не можете говорить при ходьбе, то это говорит о перегрузке. Не должно возникать также неприятных ощущений в нижней части живота и напряжения матки (повышения ее тонуса).

Во время ходьбы старайтесь распределить вес тела равномерно на обе ноги.

Следите за положением таза, выдвиньте его чуть вперед, чтобы копчик был направлен строго вниз. Это избавит вас от прогиба в пояснице. Держите плечи развернутыми и не наклоняйтесь назад.

Старайтесь при ходьбе перекачиваться с пятки на носок, чтобы не перегружать пятки и не ходить вразвалку.

Смотрите на несколько шагов вперед, а не под ноги, так как в последнем случае вы будете сильно перенапрягать мышцы шеи и плечевого пояса.

Во время прогулки полезно сделать несколько укрепляющих упражнений.

- При ходьбе поднимайте колени повыше. Не забывайте держать спину ровно, плечи разверните. Дышите легко и спокойно. Сделайте 20 шагов.
- Согните ногу в колене и постарайтесь подтянуть пятку поближе к ягодицам. При этом ваше колено обязательно должно быть направлено вниз. Повторите упражнение с другой ногой. Сделайте 20 шагов.
- Поставьте руки на пояс и держите корпус ровно, не сутультесь. Отведите правую ногу как можно дальше в сторону и сделайте широкий шаг, левую ногу отставьте назад и в сторону, скрестив с правой. Повторите упражнение с другой ноги. Главное – делать широкие шаги. Сделайте по 20 шагов в разные стороны.
- Сядьте на краешек скамейки, расставьте ноги на ширину плеч и согните их в коленях. Руки положите на бедра. Опустите плечи, отведите их назад, почувствуйте, как соединяются лопатки. Оставаясь в этом положении, наклонитесь немного назад (на 10–20°), старайтесь не округлять спину. Это упражнение тренирует мышцы живота и спины. Повторите упражнение 12–16 раз.
- Отдохните на солнышке, а заодно потренируйте мышцы груди. Сядьте ровно, плотно соедините ладони на уровне груди. На счет 1–4 сожмите ладони, на счет 5–8 расслабьте их. Старайтесь держать локти параллельно поверхности земли, не опускайте их вниз. Повторите упражнение 20 раз.
- Оставаясь в прежнем положении, плотно соедините ладони за спиной (пальцы должны быть направлены вниз). На счет 1–4 сожмите ладони, на 5–8 расслабьте их. Это упражнение тренирует мышцы плеч, а значит, и осанку. Сделайте 20 повторений.
- Снять напряжение с поясницы после ходьбы вам поможет растягивание мышц спины. Отойдите от скамейки на 1–1,2 м, обопритесь о нее руками. Опуститесь грудью вниз, почувствуете, как растягиваются мышцы спины. Оставайтесь в этом положении 20–25 секунд.
- Сядьте на скамейку, повернитесь корпусом в сторону и, не отрывая ягодиц от ее поверхности, отведите руки назад. Почувствуйте, как растягиваются мышцы плеч, груди, живота. Оставайтесь в таком положении на 15–20 секунд. Затем повернитесь в другую сторону и повторите упражнение.
- Чтобы снять напряжение мышц бедер, тазобедренных суставов, нужно растянуть боковую поверхность бедра, ягодиц и паха. Для этого сядьте на скамейку, выпрямите спину, расправьте плечи и положите правую ногу на левое колено. Если вам трудно, помогите себе рукой. Задержитесь в этом положении на 15–20 секунд, а затем повторите

упражнение, поменяв ноги.

! Прекратите занятия и обратитесь к врачу, если у вас появились одышка, головные боли, головокружение!

Ограничения для прогулок во время беременности

Во время беременности даже для прогулок существуют ограничения.

- Во время цветения растений у многих будущих мам появляется аллергия на пыльцу. Женщинам, страдающим до беременности таким видом аллергии, в этот период следует как можно меньше находиться на улице. Длительные прогулки вообще придется отложить.

- Аллергическая реакция может быть и на продукты сгорания отходов, выделяемые промышленными предприятиями, выхлопные газы автомобилей.

Будущим мамам нужно гулять вдали от промышленных объектов, магистралей, оживленных улиц.

- Пешие прогулки противопоказаны беременным при угрозе прерывания или преждевременных родов, при предлежании плаценты, когда она перекрывает выход из матки, тяжелом гестозе. Эти состояния требуют соблюдения постельного режима.

В любом случае следует предварительно обсудить вопрос о физической активности и оптимальных нагрузках с врачом, который ведет вашу беременность.

Секс во время беременности

Если ваша беременность протекает нормально, вы хорошо себя чувствуете и у вас нет противопоказаний для занятий сексом, то наслаждайтесь им с самого начала беременности вплоть до родов.

! Если вас что-то беспокоит, необходимо обратиться к наблюдающему вас врачу.

Многие пары во время ожидания малыша продолжают активно заниматься сексом. Однако интерес к нему у будущего папы и будущей мамы может сильно различаться.

У большинства женщин в течение первых трех месяцев беременности снижается влечение, так как именно в этот период ухудшается их общее самочувствие: мучает тошнота, рвота, непереносимость привычных запахов, нагрубание и болезненность молочных желез, эмоциональная неустойчивость, связанная с гормональными перестройками в организме, и т. д. Тут уж не до секса.

Когда период недомоганий успешно преодолен и лечащий врач не выявил каких-либо противопоказаний, можно смело отдаваться своему желанию, которое как раз усиливается во II триместре. Но в это время у будущей мамы начинает расти живот, который создает неудобства при занятиях сексом. Чтобы решить эту проблему, нужно лишь подобрать оптимальную, удобную для вас позу. Самой удобной считается «поза ложек», при которой

женщина лежит на боку, прижавшись к мужчине спиной. Экспериментируйте. Некоторые позы, когда женщина находится сверху, хорошо подходят даже для поздних сроков беременности.

Есть женщины, у которых сексуальное влечение во время беременности резко повышается. Физиологически повышенная чувствительность во время беременности объясняется тем, что усиливается приток крови к органам малого таза. Это сопровождается улучшением кровотока в клиторе, слизистой влагалища, поэтому не удивительно, что многие женщины испытывают яркие ощущения именно во время беременности. Не последнюю роль в этом играет и тот факт, что не нужно предохраняться, и вы можете расслабиться и не опасаться нежелательной беременности.

Многие врачи рекомендуют половые контакты на поздних сроках беременности, особенно если беременность перенашивается, так как сперма содержит простагландины, которые способствуют смягчению шейки матки, делая ее более эластичной и подготавливая к предстоящим родам.

Многие будущие папы считают беременность помехой в сексуальных отношениях с женой. Самая частая причина – страх навредить будущему малышу. Объясните ему, что бояться не стоит, так как ребенок защищен со всех сторон: мышцы матки надежно предохраняют плод от механических повреждений, а околоплодные воды амортизируют более или менее сильные толчки.

Ошибочно мнение, что занятия сексом во время беременности могут нанести психологическую травму будущему ребенку. Он еще не способен оценить действия родителей, и если его мама испытывает радость, то младенцу это пойдет на пользу. Все дело в эндорфинах – гормонах радости. Их действие заключается не только в повышении настроения женщины, но и в расширении сосудов, увеличении притока крови к органам, в том числе к плаценте, что, в свою очередь, сопровождается увеличением поступления кислорода и питательных веществ к плоду.

! Оба партнера должны обследоваться на наличие инфекций, передающихся половым путем. И если они есть хотя бы у одного из них, следует воздержаться от незащищенных сексуальных контактов до полного излечения.

Если вы заметили, что сексуальная активность вашего мужа снизилась, то не думайте, что это произошло из-за того, что вы стали менее привлекательной, просто ваш муж, скорее всего, переживает за ваше здоровье и благополучный исход беременности.

//-- Противопоказания для занятий сексом: --//

- повышенный тонус матки, который может сопровождаться болями внизу живота;
- кровянистые выделения из половых путей;
- боли при половом контакте;
- предлежание хориона на ранних сроках беременности по данным ультразвукового исследования (состояние, при котором хорион – будущая плацента полностью перекрывает выход из матки, что опасно появлением кровотечения при половом контакте);
- на поздних сроках низкое прикрепление или полное предлежание плаценты;
- истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН), при которой шейка матки не выполняет свою запирающую функцию;
- многоплодная беременность, беременность после ЭКО (экстракорпоральное

оплодотворение – зачатие «в пробирке»);

– привычное невынашивание беременности (если у женщины было две потери беременности и более на любых сроках беременности).

При наличии медицинских противопоказаний к половому контакту постарайтесь обойтись другими формами интимного общения – приятными словами, нежными объятиями и поцелуями.

Питание во время беременности

Правильное, полноценное питание – одно из важнейших условий благополучного протекания беременности и рождения крепкого, здорового ребенка. Полезных питательных веществ, получаемых с пищей, должно хватать не только самой будущей маме, но и малышу.

Прежде всего, осознайте, что ваше питание влияет на развитие вашего будущего ребенка. Конечно, вы желаете ему всего самого лучшего, поэтому приготовьтесь к соблюдению правильного режима питания и диете. Теперь вам нужно быть очень внимательной к тому, что вы едите. Ведь вместе с вами питается и ваш малыш!

Диета и прирост веса

Будущие мамы, готовые недоедать только для того, чтобы сохранить фигуру после родов, приносят в жертву красоте здоровье своего малыша. Нехватка калорий во внутриутробном периоде изменяет ген, ответственный за избыточный вес, и риск развития ожирения у ребенка повышается на 30 %. Из-за скудного питания страдают жировые клетки плода, что в будущем может привести к нарушению у него обмена веществ.

Большинство врачей считают нормой прирост веса во время беременности 10–13 кг. Существует мнение, что рекомендации по жесткому ограничению набора веса провоцировали рождение детей с недостаточной массой тела.

Для того чтобы обеспечить оптимальный вес для своего малыша и в то же время избежать излишнего прироста веса во время беременности, проконсультируйтесь по этому вопросу со своим доктором, который даст вам специальные рекомендации в отношении диеты.

! Не набирайте излишнего веса, а потом не пытайтесь потерять его до взвешивания в кабинете врача. Быстрая или внезапная потеря веса может создать угрозу выкидыша!

Если у вас наблюдается перебор или недобор веса в начале беременности, рекомендуемый вам вес может отличаться от средних показателей.

Ваш младенец живет тем, что вы едите. Помните об этом, когда выбираете между питательной пищей и пищей, состоящей в основном из «пустых калорий».

Вес ребенка связан с вашими прибавками в весе. Если у вас лишний вес, то может родиться тучный ребенок, и эта тенденция к полноте может сохраниться у него на всю жизнь. Однако недостаточное питание матери может привести к замедлению роста и

развития плода, что тоже может закрепиться на всю жизнь и доставить будущему ребенку немало физических мук и нравственных проблем.

Соблюдение правильного режима питания

Для того чтобы придерживаться правильного режима питания, будущей маме необходимо выполнять следующие рекомендации.

- Правильно в процентном соотношении распределяйте суточный рацион: 30 % – первый завтрак, 20 % – второй, 40 % – обед, 10 % – ужин.
- Если вы хотите оградить ребенка в будущем от диатеза и аллергии, не злоупотребляйте такими продуктами, как шоколад, кофе, какао, цитрусовые, клубника, малина, персики, орехи, ананасы, мед, куриное мясо, креветки, копчености, колбасные изделия, острые приправы и яйца.
- Общее количество жидкости ограничьте 1–1,2 литра в день, включая супы, молоко и компоты.
- Постарайтесь принимать наиболее калорийную и трудно усвояемую пищу в первой половине дня, оставляя на вечер более легкую пищу: нежирный творог, кисломолочные продукты, овощные салаты с растительным маслом или сметаной. После 19–20 часов есть нежелательно, так как и ваш организм, и организм ребенка, который уже подстроился под материнский ритм, готовится ко сну. Если вы ощущаете сильное чувство голода, ешьте сухофрукты, орехи, отруби, – попав в желудок, эти продукты разбухают и создают ощущение сытости даже при небольшом объеме, обладая при этом высокой энергетической ценностью.
- Если вы не хотите сильно располнеть во время беременности, не слушайте советов окружающих питаться «за двоих». Не бойтесь навредить ребенку – сейчас уже научно доказано, что у матери, которая питается низкокалорийной пищей и испытывает физические нагрузки, плод двигается намного активнее, а движение жизненно необходимо и к тому же является отличной подготовкой к благополучным родам.
- Будущим мамам, склонным к полноте, следует ограничить потребление сладостей, кондитерских изделий, мучных блюд. Чрезмерная полнота затрудняет роды.
- По утрам до еды пейте овощные и фруктовые соки; особенно полезны лимонный и морковный соки (если у вас нет аллергии), разбавленные водой.
- Пейте живую воду – кипяченая, как известно, мертвая вода.
- Включайте в свой рацион только цельные продукты – фрукты с кожурой и зернышками, овощи с шелухой и ботвой, цельнозерновые продукты, отруби – источники белков, углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.
- Не ешьте слишком много мяса – существует много других более полезных источников белка как животного, так и растительного происхождения: морепродукты, птица, яйца, молочные и кисломолочные продукты, грибы, баклажаны, орехи, соя, бобовые, гречневая крупа, отруби и т. д. Мясо же следует употреблять в основном постное и не чаще 1–2 раз в неделю.
- Сократите время тепловой обработки продуктов до минимума: варите на пару, тушите с кожурой, запекайте в закрытом виде, избегайте жарки продуктов в масле.

Диета для беременной

Завтрак. К овсяной каше добавьте 1 чайную ложку сливочного масла и 2 чайных ложки хлопьев из зародышей пшеницы. Прибавьте к этому 1 яйцо всмятку и 1 стакан отвара шиповника, и ваша иммунная система с самого утра во всеоружии.

Легкое питание во время работы. Тертая морковь с грецкими орехами и изюмом, заправленная нерафинированным подсолнечным маслом. Если вам не нравится такое сочетание, можете вместо растительного масла заправить салат сливками.

Обед. Немного овощного супчика и отбивная из молодой говядины с капустой брокколи или сладким болгарским перцем.

Ужин. Салат с консервированной печенью трески в масле или вымоченная в молоке сельдь и картофельное пюре.

//-- Продукты, которые необходимо ежедневно включать в рацион беременной женщины: --//

- молоко (0,5–1 л) и молочные продукты (сыр, творог, кефир, йогурт);
- мясо или рыба, 3–4 порции (по 60–90 г каждая);
- альтернативой постному мясу может стать курятина или рыба, 2 яйца или 60 г сыра;
- яйцо (одно в день); у свежие или вареные овощи и фрукты;
- хлеб;
- каши (овсяная, гречневая и др.);
- масло (сливочное и растительное);
- отвар шиповника (1–2 стакана). Значение аскорбиновой кислоты (витамина С) для противовирусной защиты так велико, что ее включили практически во все противогриппозные лекарства. Большим содержанием витамина С отличаются черная смородина, красная плодовая рябина, черемша, киви и цитрусовые.

! Продукты, не рекомендованные беременной женщине:

- копчености;
- соленые блюда;
- алкогольные напитки.

Кофе

Врачи не советуют будущей маме пить много кофе, особенно в самом начале беременности, так как этот напиток может привести к появлению угрозы выкидыша вследствие того, что под его действием матка начинает сокращаться чаще и сильнее, а вот проблем в развитии малыша кофе не вызывает независимо от срока беременности.

Если у будущей мамы обычно низкое давление, часто бывает слабость и она привыкла пить кофе, не стоит отказывать себе в удовольствии, ограничив его одной чашкой в день. Важно также, чтобы кофе был некрепким (можно пить его с молоком) и натуральным, а не растворимым, в котором содержится много искусственных примесей.

Важное значение йода

В России большинство населения живет в йододефицитных районах, поэтому беременная женщина должна употреблять в пищу продукты, богатые йодом. В первую очередь, это морская капуста, морская рыба, особенно треска, и морепродукты. В небольших количествах йод также содержится в мясе, молоке, яйцах и зерновых. Вместо обычной соли нужно использовать йодированную. Но лечебной йодированная соль может быть только, если вы посолите блюдо непосредственно перед употреблением, а не в процессе приготовления, иначе йод выпарится, и такая соль растеряет все свои полезные свойства.

Сладости

Если будущая мама ест много сладкого, в кишечнике развивается негативная флора, что отражается на внешности: ухудшается состояние волос, ногтей, на коже появляются угри. Вредные токсины, вырабатываемые негативной флорой, могут оказывать воздействие и на ребенка. Получая их от матери, организм младенца не научится распознавать их как чужеродные. В процессе родов (причем независимо от способа родоразрешения) кишечник малыша заселяется именно материнскими микроорганизмами. А это значит, что он получит ту самую негативную флору, которая стала для него «родной», поэтому ребенок не сможет выработать к ней антитела и не получит полноценной иммунной защиты.

Малыш может родиться с признаками интоксикации (увеличенными печенью и селезенкой), столкнуться с затяжной желтухой. Кроме того, такие дети рождаются более слабыми.

Если вам очень хочется сладкого, ешьте фрукты, которые являются источником витаминов, пищевых волокон и других биологически активных веществ и при этом не оказывают вредного влияния на желудочно-кишечный тракт, какими бы сладкими они ни были. Малина, черника, ежевика, смородина, облепиха, морошка полезны свежими, а также в компотах или морсах. Из яблок, апельсинов, груш можно приготовить свежесжатый сок.

! Меньше ешьте винограда и бананов, так как они могут вызвать сильное брожение в кишечнике.

Цитрусовые, клубника, киви исключаются из меню только в случае индивидуальной непереносимости. Они не оказывают вредного влияния на плод и не вызывают аллергии у детей.

Рыба

Загрязнение океана привело к тому, что некоторые рыбы стали накапливать в себе токсины, поэтому беременным и кормящим грудью женщинам лучше не включать в свое меню отдельные морепродукты. Способность накапливать ртуть особенно велика у акулы, королевской скумбрии, меч-рыбы.

Лучше есть рыбу и морепродукты, которые слабо накапливают ртуть: лосось, сом,

креветки.

Женщины, ожидающие ребенка, нуждаются в хорошо сбалансированной диете. Им обычно предписываются витаминные и минеральные добавки. Но фактическое количество пищи не должно удваиваться.

Питание в I триместре

Если до беременности у вас был нормальный стабильный вес, значит, энергетически ваш рацион оптимален. В первые три месяца беременности потребности организма остаются прежними, а иногда даже уменьшаются, так как женщина уже не так активно занимается спортом. Поэтому в таком случае ваша диета не должна существенно отличаться от вашего питания до наступления беременности.

Обратите особенное внимание на качество пищи, которую вы едите. Если раньше вы запросто могли обойтись чашечкой кофе на завтрак, шоколадкой на обед, а поужинать бутербродом, то теперь вам необходим плотный завтрак, обед из трех блюд и легкий ужин. Добавьте к этому фрукты (с 11 до 12 часов), стаканчик кефира перед сном – и вы обеспечены полноценным пятиразовым питанием!

! Если вы питаетесь в ресторане и кафе, будьте осторожны! Выбирайте еду, прошедшую полноценную термическую обработку. Кроме того, блюдо должно быть свежеприготовленное, а не вчерашнее, которое просто разогрели, иначе вы сильно рискуете. Сейчас вам лучше рассчитывать на собственные кулинарные способности!

В I триместре происходит закладка и дифференцировка органов плода. Поэтому особенно важным в этот период является достаточное поступление в ваш организм полноценных белков, витаминов и минеральных соединений.

- Учтите, что с беременностью появляются новые потребности. Для того чтобы ваш будущий ребенок нормально развивался, важно обеспечить необходимый баланс питательных веществ в рационе мамы. Ваша пища должна содержать необходимое количество незаменимых аминокислот, которые есть в таких продуктах животного происхождения, как яйца, мясо, птица, молочные продукты, рыба. Постарайтесь съесть белковое блюдо хотя бы один раз в день. Если вы подозреваете, что вам не удастся полноценно пообедать, то приготовьте на завтрак сырники или омлет с сыром и шампиньонами. Если же вы запланировали обед с мясным или рыбным блюдом, с утра достаточно съесть молочную кашу со сливочным маслом.

- Овощи должны быть на вашем столе каждый день – сырые, тушеные или отварные. Они являются источником очень полезных для организма углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов. Возьмите за основу салатов разнообразные зеленые салатные листья, которые необходимы для правильного обмена веществ. Выбор других ингредиентов определяется сезоном и вашим личным вкусом. Это могут быть помидоры, огурцы, капуста, сельдерей, редис, оливки, орехи или семечки.

- Для салатных заправок выбирайте качественное растительное масло: оливковое, кукурузное или подсолнечное. Нерафинированное растительное масло является источником полиненасыщенных жирных кислот и необходимым элементом, который

помогает развиваться вашему будущему ребенку.

- Включите в свой рацион и жирную рыбу, в которой содержатся не только полиненасыщенные жирные кислоты, но также витамины А и D.

- В I триместре плод растет особенно интенсивно, поэтому ему необходим особый состав витаминов и питательных веществ, среди которых выделяются водорастворимые витамины В-группы, особенно фолиевая кислота (или витамин В9), недостаток которой может привести к формированию пороков центральной нервной системы у ребенка. Естественные источники фолиевой кислоты – печень трески, бобовые, ржаной и цельнозерновой хлеб, зелень (салат, шпинат, лук и петрушка).

Хорошо, если фасоль, горох и чечевица будут присутствовать на вашем столе каждый день. Эти продукты, помимо высокой биологической ценности, богаты белком, витаминами В-группы, такими редкими микроэлементами, как марганец, цинк, хром, молибден, ванадий, бор и германий. Бобовые содержат большое количество изофлавонов, которые необходимы для нормального функционирования организма в период беременности. Многие женщины ограничивают бобы и фасоль в своем рационе из-за вздутия живота. В такой реакции виноват недостаток ферментов. Для того чтобы повысить их выработку, следует их вводить постепенно. Так, каждый день добавляйте несколько фасолин в овощной салат или борщ. Со временем вы сможете осилить целую тарелку фасоли. Если же, несмотря на все ваши старания, неприятные явления в животе сохраняются, ограничьтесь стручковой фасолью и зеленым горошком в замороженном виде.

Естественные источники жирорастворимых витаминов – печень трески, жирная рыба, сливочное масло, молочные продукты, яичный желток, икра. Все они необходимы для нормального развития матки и плаценты.

- Ценным источником белка и всех групп сбалансированных витаминов являются субпродукты. Необязательно готовить дорогие блюда типа фуа-гра (паштет из гусиной печени с коньяком). Вкусны и доступны, например, традиционные русские щи с куриными потрошками или тушеные с луком печень, сердце и легкие.

Питание во II триместре

Во время беременности потребности организма меняются. И это важно учитывать.

Во II триместре вам необходимо получать белковое блюдо, как минимум, дважды в день.

В это время могут проявиться пищевые прихоти. Будущей маме хочется то кисленького, то солененького, то остренького. Не отказывайте себе ни в чем, но знайте меру!

- Очень полезна квашеная капуста. Соли в ней меньше, чем в соленых огурцах. Особый пикантный вкус квашеной капусте придают органические кислоты, которые образуются в результате брожения. Это делает капусту ценным источником клетчатки и витамина С.

- В рационе будущей мамы должна присутствовать, как минимум, дважды в неделю морская капуста, которая является незаменимым источником органического йода.

- Морепродукты богаты белком и цинком (очень важный микроэлемент).

- Если вы не любите морскую кухню, то источником йода и цинка для вас могут служить мясо, рыба, субпродукты, грецкие орехи и тыквенные семечки.

Питание в III триместре

Во второй половине беременности особенно важно, чтобы в пищевом рационе будущей мамы было достаточно железа, фолиевой кислоты и кальция.

В это время происходит активное развитие кроветворной системы и скелета будущего ребенка, и поэтому потребность в этих компонентах увеличена.

- Источниками железа являются говядина, печень, гранаты, салат, капуста белокочанная, фасоль, чернослив, гречневая и овсяная крупы; фолиевой кислоты – брокколи, шпинат, говяжья печень, соя, орехи, зеленые листовые овощи; кальция – молоко и молочные продукты, лосось, миндаль, сухофрукты.

- В III триместре соблюдайте пятиразовый режим питания. Вырастая, будущий малыш несколько оттесняет желудок вверх. Кроме того, сердечно-сосудистая система испытывает повышенную нагрузку, поэтому частое питание малыми порциями создает щадящий режим.

! В настоящее время известно, что последствия голодания и недоедания для плода колеблются в очень широких пределах – от легких степеней внутриутробной гипотрофии до возникновения аномалий развития и мертворождений!

- Следите за качеством продуктов. Между основными приемами пищи полезно есть сырые овощи, фрукты, пить свежевыжатые соки. Если завтрак был легким, в 11 часов утра съешьте творог со сметаной или салат из фруктов, а на полдник – биокефир с зерновым хлебом.

- Используйте солезаменители. В них меньше хлористого натрия, который способствует задержке жидкости в организме.

Рацион женщины перед родами

- Приблизительно за один месяц до предполагаемых родов будущей маме следует кое в чем себя ограничить. В первую очередь это касается мяса. Также рекомендуется убрать из рациона рыбу, яйца, масло, молоко. Желательно перейти на кисломолочные продукты, растительную пищу, каши на воде, печеные овощи, свежие соки, минеральную воду, травяные чаи (кроме чабреца, он стимулирует сокращения матки.)

- Еще через две недели постарайтесь убрать из своего рациона каши и хлеб, оставляя только растительную пищу и кисломолочные продукты. Это поможет кишечнику оставаться незагруженным.

- Желательно, чтобы за неделю до родов вы питались только растительной пищей. Вегетарианская диета делает ткани мягкими и податливыми, а это значит, что вы сможете родить без разрывов.

- Накануне родов следует полностью отказаться от цитрусовых, шоколада, меда – всего того, что может вызвать аллергию.

- В день родов, если уже чувствуются схватки или отошли воды, лучше ничего не есть. Это связано с двумя причинами: во-первых, во время схваток часто появляется тошнота, а во-вторых, кишечник должен быть пустым, так как после родов очень тяжело ходить в туалет.

Наблюдение врача

Помните о том, что теперь, когда внутри вас есть чудесный малыш, вы ответственны не только за свою, но и за его жизнь.

Если вы будете находиться под наблюдением грамотного врача и выполнять все его рекомендации, то роды разрешатся благополучно. Достижения современной медицины позволяют родить полноценного малыша даже женщинам, имеющим серьезные проблемы со здоровьем.

В I триместре встаньте на учет в женской консультации, где потом вы сможете получить родовой сертификат (имейте в виду, что в частных клиниках его не выдают) и бесплатно сдавать многие анализы.

Отношения с врачом

Если у вас сложились с лечащим врачом-гинекологом хорошие, добрые отношения, это благотворно скажется на вашем самочувствии и вашего ребенка, так как доктор всегда успокоит (ведь беременные такие мнительные) и даст нужный совет.

Будьте откровенны с врачом, рассказывайте обо всех своих сомнениях и проблемах со здоровьем, не стесняйтесь задавать интересующие вас вопросы, переспрашивать и уточнять.

Обязательно сообщите о перенесенных вами операциях, наследственных недугах, аллергических реакциях на лекарства и о том, какие препараты вы принимали до беременности.

Используйте каждую консультацию для уточнения ситуации и корректировки своих привычек в соответствии с вашей беременностью. Если что-то вас беспокоит или вы обнаружили какой-то новый симптом, обратитесь к врачу, который вас наблюдает, не дожидаясь очередной консультации.

Обследования и анализы

I триместр

До 28-й недели вам предложат приходить на осмотр к врачу 1 раз в месяц. Позже визиты станут чаще: 2 раза в месяц – до 36-й недели, потом – еженедельно.

Уже на первом приеме врач может направить вас на УЗИ (ультразвуковое исследование), для того чтобы уточнить срок беременности и убедиться, что оплодотворенная яйцеклетка находится именно в матке.

Если этого не потребовалось, то в первый раз вам проведут УЗИ в 11–14 акушерских

недель беременности. В этом возрасте у ребенка сформированы не только ручки и ножки, но и все жизненно важные органы, работает крошечное сердечко! Попросите врача показать на мониторе, как оно бьется. На этом сроке оценивается состояние плода.

Акушерские недели считаются с момента последней менструации и обычно на две недели «обгоняют» реальный срок. Это значит, что если у вас восемь акушерских недель, то вашему будущему ребенку только шесть.

Уже на 5—6-ю акушерскую неделю врач может диагностировать беременность, проведя лишь стандартное обследование женщины на кресле. Без «посещения» кресла никак не обойтись. Доктор должен осмотреть шейку матки, взять мазок. Эти манипуляции не должны вызывать неприятных эмоций. Возможно, следующий осмотр вы пройдете только в конце беременности. По данным Минздравсоцразвития, излишнее вмешательство нередко приводит к инфицированию мочеполовой сферы и увеличивает риск выкидышей. Поэтому сегодня врачи стараются как можно реже усаживать беременных женщин в гинекологическое кресло.

После обследования на кресле вас взвесят. Врач запишет ваш вес, который будет считаться исходным и в дальнейшем сравниваться с последующими показателями, которые будут измеряться во время каждого вашего посещения врача.

Врач также определит размеры вашего таза. Бывают случаи, когда узкий таз препятствует нормальным родам. О его размерах судят по росту. Если ваш рост больше 152 см, а вес ребенка не превышает нормы, то вам нечего опасаться.

При каждом посещении врача вам будут измерять давление. По уровню кровяного давления судят о работе сердца, кровеносных сосудов и почек. Во время беременности оно обычно немного пониженное. Нормальное давление – 120/70 мм рт. ст.

Гинеколог оформит вам обменную карту и направит к врачам-специалистам: отоларингологу, окулисту, терапевту и стоматологу. Помимо этого, вам придется сделать электрокардиограмму.

Врач может направить вас на генетическую консультацию, тем самым он хочет подстраховаться и убедиться в том, что у ребенка нет врожденных отклонений. Обычно посетить врача-генетика рекомендуют женщинам, у которых случались неоднократные выкидыши или «замершая» беременность, а также тем, кому уже за сорок, и тем, кто подвергался вредному воздействию рентгеновского излучения, наркотиков, сильнодействующих лекарственных средств.

Для того чтобы исключить вероятность наследственных заболеваний, врач-генетик задаст вам вопросы про родственников, посоветует сдать особые анализы крови или слюны, по результатам которых будет видно, насколько велик риск генного заболевания. Врач также может предложить сделать амниоцентез (получение амниотической жидкости и клеток плода для последующего анализа) или хорионбиопсию (взятие ворсинок хориона для исследования).

! Эти процедуры многие считают небезопасными, поэтому вы вправе от них отказаться. Но если ваш врач – высококлассный специалист, такие манипуляции не отразятся на развитии и здоровье ребенка.

Существует обязательный минимум анализов, которые беременная должна сдать. Это пробы на ВИЧ и реакцию Вассермана (сифилис), гепатиты В и С, а также клинический анализ крови (в женской консультации их делают бесплатно).

Однако не стоит ограничиваться только этим перечнем. Все гинекологи настоятельно рекомендуют сделать анализы на различные инфекции: пробы на токсоплазмоз, хламидии, генитальный герпес, уреа- и микоплазмы, цитомегаловирус, а также трихомониаз. Эти анализы платные, их можно сдать в лаборатории рядом с работой или в районном кожно-венерологическом диспансере, а также в частных клиниках, где их сделают за один день.

Если вы до сих пор не знаете свою группу крови и резус-фактор, то сейчас самое время это определить. При наличии у вас отрицательного резуса необходимо проверить и резус отца. Если у него резус-положительная кровь и ваш малыш ее унаследовал, то между матерью и ребенком возникает резус-конфликт, который иногда приводит к преждевременным родам или гемолитической болезни. Лечащий врач обязательно назначит процедуры, которые помогут этого избежать. Прежде всего вам сделают прививку особого иммуноглобулина, который препятствует образованию антител, «нападающих» на кровяные клетки малыша.

Помимо крови, в I триместре сдают общий анализ мочи и кал на яйца гельминтов.

II триместр

В это время посещать акушера-гинеколога нужно примерно 1 раз в месяц. Придется снова сдавать анализы мочи и крови, сделать УЗИ и так называемую пренатальную диагностику.

УЗИ проводят при сроках беременности в 22–24 недели. Оно позволит хорошо рассмотреть вашего ребенка и определить его пол. Если же этого не удалось сделать, проводить УЗИ еще раз не стоит.

За все время беременности УЗИ желательно проводить не более трех раз. Современная медицина не располагает данными о том, что интенсивность ультразвукового воздействия, используемая в диагностических приборах в настоящее время, может причинить какой-нибудь вред плоду или матери, однако следует избегать повторных исследований, проводимых без наблюдения врача.

Во II триместре оценивается объем околоплодных вод (многоводие или маловодие одинаково нехорошо для будущей мамы). Специалист также внимательно изучит плаценту, выяснит, в какой части матки она крепится. В случае если плацента располагается слишком низко, женщине могут порекомендовать лечь на сохранение. Иногда плацента перекрывает зев. В таком случае рекомендуется делать кесарево сечение.

В период с 16 до 20 недель врач наверняка назначит исследование крови на общий ХГЧ, АФП и свободный эстриол (Е3), которое еще называют тройным тестом.

По результатам теста, а также данным УЗИ врач сделает вывод о том, есть ли патология беременности или нет. Это и будет пренатальная диагностика (проведение безопасных исследований с целью выделить группы риска развития той или иной патологии).

Полученные в результате цифры свидетельствуют не о наличии конкретной патологии, а всего лишь о риске ее возникновения.

Примерно у 2–3 % женщин во время беременности развивается так называемый гестационный диабет. Поэтому во II триместре часто сдают анализ на сахар. Нередко после рождения ребенка гестационный диабет проходит сам по себе, однако во время беременности он может сильно навредить будущему малышу, так как его поджелудочная

железа будет перенапрягаться.

III триместр

В этот период, когда до родов остаются считанные недели, акушера-гинеколога придется посещать чаще.

На каждом приеме он будет внимательно слушать сердечко вашего ребенка, спрашивать вас об интенсивности его шевелений. Теперь вы будете подсчитывать все толчки и движения вашего малыша. За 12 часов их должно быть не менее 10.

Важное исследование III триместра – кардиотокограмма (КТГ). Аппарат фиксирует все движения ребенка и контролирует его сердцебиение с помощью датчиков, закрепленных на животе. Анализируя полученные данные, врач может судить о возможных страданиях, которые испытывает малыш, и в первую очередь о гипоксии.

На сроке 30–34 недели вам предложат сделать последнее УЗИ. Врач исследует головной мозг и внутренние органы ребенка, оценит состояние плаценты и подсчитает массу плода.

Вам снова предстоит осмотр на кресле, который определит готовность шейки матки (достаточно ли она мягкая и есть ли раскрытие). Опытный врач может с точностью до дня сказать, когда малыш появится на свет.

План обследования беременных

По плану обследования беременных, приведенному в данной таблице, будущая мама сможет определить, в каком именно триместре необходимо сделать тот или иной анализ и каких специалистов нужно пройти.

Анализы и обследования	I триместр (до 12—14 нед.)	II триместр (12—28 нед.)	III триместр (28—40 нед.)
Группа крови и резус-фактор	+		+
Клинический анализ крови	+	Каждый месяц	Каждый месяц
Биохимический анализ крови	+		+

Анализы и обследования	I триместр (до 12—14 нед.)	II триместр (12—28 нед.)	III триместр (28—40 нед.)
Анализ крови на сахар	+		+
Анализ крови на вирусы гепатита, ВИЧ, сифилис	+	+	+
Коагулограмма	+		+
Общий анализ мочи	+		Перед каждым плановым визитом к врачу
Гинекологический мазок	+		+
Бактериологический посев из цервикального канала	+	В 26 недель	
Мазок на онкоцитологию	+		
Анализы на урогенитальные инфекции (мазок и кровь из вены)	+		
Ультразвуковое исследование	В 11—14 недель	В 22—24 недели	В 30—34 недели УЗИ с доплерометрией
Пренатальная диагностика	Двойной тест (определение в крови АФП и ХГЧ) в 10—12 недель	Тройной тест (определение в крови АФП, ХГЧ и Е3) в 16—20 недель	
Электрокардиограмма	+		
Консультации специалистов	Терапевт, офтальмолог, отоларинголог, стоматолог, хирург		Офтальмолог (если есть проблемы со зрением)
Кардиотокограмма			С 32 недель

Исследование крови на группу крови и резус-фактор

Во время беременности для данного исследования кровь берут дважды (на ранних сроках и непосредственно перед родами).

Если у будущей матери отрицательный резус-фактор, а у будущего отца положительный, ей необходимо будет каждый месяц сдавать анализ крови на антитела. Наличие титра антител свидетельствует о резус-конflikте между организмом матери и плода. В таком случае иммунная система матери воспринимает резус-положительный плод как чужеродный агент и начинает от него защищаться. В результате страдает ребенок, находящийся в утробе.

Если у вас резус-конфликтная беременность, вам необходимо быть под наблюдением врача в условиях стационара.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Подготовка к этому анализу не нужна. Кровь берут из вены.

Клинический анализ крови

Этот анализ достаточно простой. В то же время он позволяет узнать в целом о состоянии организма беременной.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Кровь берут из пальца утром натощак. Накануне вечером не употребляйте жирную пищу. Постарайтесь также избежать стресса.

РАСШИФРОВКА АНАЛИЗА

Гемоглобин. Во время беременности допустимая нижняя граница нормы – 110. Если уровень гемоглобина оказывается ниже, у женщины – анемия. Это значит, что ребенок не получает достаточного количества питательных веществ и кислорода.

Ребенок может начинать отставать в развитии, поэтому при низком уровне гемоглобина беременной требуется лечение!

Тромбоциты. Если уровень тромбоцитов ниже 180,0, то требуется дополнительное исследование свертывающей системы крови, так как именно тромбоциты способствуют предотвращению массивного кровотечения во время родов.

Лейкоциты. Если уровень лейкоцитов более 9,0, это может быть признаком инфекции у беременной.

Если вы плохо себя чувствуете, обратитесь в тот медицинский центр или лабораторию, где берут анализы на дому.

Биохимический анализ крови

Анализ проводят однократно, если к тому нет других показаний. Он позволяет врачу оценить работу многих внутренних органов: почек, печени, поджелудочной железы; показывает, каких микроэлементов не хватает в организме женщины. Биохимия крови может указывать на нарушения в работе органов даже тогда, когда еще нет никаких внешних симптомов болезни.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Кровь берут из вены. Анализ проводится натощак. Накануне лучше поужинать пораньше, чтобы после приема пищи прошло не менее 12 часов. Исключите из рациона жирную пищу за день до предполагаемого анализа.

Анализ крови на сахар

Анализ предоставляет возможность определить, нет ли у будущей мамы скрыто протекающего сахарного диабета беременных. Дело в том, что в период ожидания ребенка нагрузка на поджелудочную железу увеличивается. И если этот орган не справляется,

уровень глюкозы в крови повышается. В этом случае женщине потребуется лечение.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Кровь берут из пальца (часто вместе с клиническим анализом) натошак.

Анализ крови на вирусы гепатита, ВИЧ, сифилис

Во время беременности этот анализ сдается трижды, так как у вирусных инфекций есть определенный период от времени проникновения возбудителей в организм до начала выработки антител. Когда будущая мама сдает анализы на вирусные заболевания в начале беременности, они могут показать отрицательные результаты, однако месяцев через шесть покажут, что она заражена.

Если будущая мама не проверяется на вирусные заболевания в последнем триместре, то в роддоме ее положат в наблюдательное отделение, где лежат необследованные пациентки или те, у кого есть инфекционные заболевания.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Кровь берут из вены. Подготовка для этого не требуется.

Коагулограмма

Анализ выявляет нарушения в работе системы свертывания крови, которые могут привести к серьезным внутриутробным проблемам у плода, а также стать причиной кровотечения во время родов и после них.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Кровь берут из вены. Анализ нужно сдавать строго натощак.

Общий анализ мочи

Благодаря этому анализу можно оценить выделительную функцию почек и общее состояние организма.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Сдается утренняя моча. Прежде всего нужно провести туалет наружных половых органов. Вход во влагалище закройте стерильным марлевым тампоном. Баночка для анализа должна быть чистой.

РАСШИФРОВКА АНАЛИЗА

Белок в моче. Наличие белка в моче может быть симптомом осложнения беременности – гестоза (токсикоза второй половины беременности).

Глюкоза. Наличие в моче глюкозы может указывать на сахарный диабет беременных. При подозрении на это заболевание врач назначит нагрузочные тесты для определения уровня сахара в крови.

Лейкоциты. Повышение количества лейкоцитов (норма не более 4) и наличие бактерий может быть признаком цистита или пиелонефрита – воспаления мочевого пузыря и почек во время беременности.

Кетоновые тела. Их присутствие может говорить о том, что из-за сильного токсикоза

организму не хватает питательных веществ.

Гинекологический мазок

Проводится анализ отделяемого мочеполовых органов беременной. За сутки до взятия мазка нельзя ставить вагинальные свечи, делать спринцевания, иначе результаты анализа будут неверными.

РАСШИФРОВКА АНАЛИЗА

Лейкоциты. Если уровень лейкоцитов более 15, то это может свидетельствовать о наличии воспалительного процесса во влагалище (кольпит) или цервикальном канале (цервицит).

Необходимо дополнительное бактериологическое обследование.

Гонококки и трихомонады. В норме они должны отсутствовать. Если они обнаружены, то будущей маме понадобится пройти курс лечения.

Ультразвуковое исследование

Это исследование позволяет оценить формирование внутренних органов ребенка, узнать о состоянии плаценты, понять, соответствуют ли размеры плода сроку беременности, и др. Помимо этого, врачи могут оценить скорость кровотока в сосудах матки, плаценты и основных сосудах ребенка.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Подготовка для этого исследования не требуется.

Пренатальная диагностика. Двойной и тройной тесты

Эти диагностики позволяют выявить у ребенка врожденные пороки развития, такие как синдром Дауна, гидроцефалия, нарушение формирования спинного мозга, другие хромосомные нарушения.

Двойной тест (определение в крови АФП и ХГЧ) проводится в 10–12 недель, тройной (определение в крови АФП, ХГЧ и Е3) – в 16–20 (предпочтительно до 18) недель.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Кровь берут из вены. Анализ нужно сдавать строго натощак.

Если результаты тестов покажут, что у ребенка могут быть какие-либо отклонения, понадобятся консультация генетика и дополнительные обследования.

! Вероятность обнаружения патологии и развитие этой патологии – не одно и то же. Обнаружение повышенного риска появления каких-либо отклонений от нормального течения беременности или нормального развития плода не является диагнозом!

К счастью, генетические заболевания встречаются нечасто и в большинстве случаев тесты необходимы для того, чтобы подтвердить, что у вас все в порядке.

Кардиотокограмма

В результате этого обследования врачи получают информацию о двигательной активности ребенка и о том, нет ли у него гипоксии (недостатка кислорода), о тонусе матки.

ПРОВЕДЕНИЕ АНАЛИЗА

Беременная ложится на спину, на животе устанавливают датчики, которые фиксируют сердечные сокращения плода и сокращения матки. Обследование может продолжаться от 15 до 60 минут.

Необходимость лечения в стационаре

Если будущей маме во время беременности врач предлагает лечь в больницу, не отказывайтесь, так как, видимо, на это есть серьезные медицинские обоснования. Например, в том случае, если открылось кровотечение или матка постоянно находится в тонусе. Сделать это необходимо даже тогда, когда будущая мама, казалось бы, чувствует себя хорошо и, по ее мнению, здоровью ее и ребенка ничто не угрожает. Но существуют такие отклонения, которые не видны, и определить их может только врач. Например, признаки фетоплацентарной недостаточности, которая может привести к нарушению питания и дыхания плода, выявляются только в ходе лабораторных и инструментальных исследований.

Поэтому, прежде чем отказаться от госпитализации, хорошенько подумайте. Помните, что вы принимаете решение не только за себя, но и за вашего будущего ребенка. В случае если женщина отказывается от пребывания в стационаре по серьезным причинам (не с кем оставить маленького ребенка, или она ухаживает за взрослым преклонного возраста, или у нее ответственная работа, которую за нее никто не может выполнить, и т. д.), врач может предложить ей пребывание в дневном стационаре, где в первой половине дня можно будет приходить в больницу, а после обеда возвращаться домой или на работу.

Итак, вы приняли решение лечь в стационар. Прежде чем лечь в стационар, вам нужно знать о проблемах, с которыми вы можете столкнуться, и о том, как провести время в больнице с наибольшей пользой.

- Проживание в одной комнате с несколькими чужими людьми может вызвать дискомфорт. Уединиться у вас не получится, так как вы будете вынуждены соблюдать режим, одинаковый для всех, поэтому посидеть допоздна за книжкой вам вряд ли удастся, да и к тому же вас может беспокоить храп соседки.
- В разговорах с соседями по палате старайтесь избегать неприятных тем про неудачные роды, выкидыши и т. д., сосредоточьтесь лучше на веселых и забавных историях, тогда и настроение у вас будет хорошее, и беременность будет протекать благополучно.
- Находясь в стационаре, проводите время с пользой для себя: научитесь вязать, например носочки или чепчики для будущего малыша; подружитесь с другими будущими мамами, которые живут в одном районе с вами и, возможно, составят вам вскоре компанию для совместных прогулок с ребенком.
- Что касается питания, то словосочетание «больничная еда» уже само по себе наводит уныние. В меню найдутся блюда, которые способны вызвать у вас стойкое отвращение.

Кроме того, питание в больнице организовано строго по режиму, поэтому если вы проспите обед, завтрак или ужин, то рискуете остаться голодной. Но и здесь есть свои «плюсы». У вас под боком нет холодильника, откуда в любой момент вы могли бы достать такие любимые, но вредные в данный момент для вас продукты. Поэтому значительно увеличиваются ваши шансы на соблюдение рекомендаций врача.

• Если вы привыкли к активной деятельности, то, возможно, будете страдать от избытка свободного времени, отсутствия телевизора и интернета. Не переживайте по этому поводу. Подумайте о положительных моментах. Свободного времени скоро у вас не будет. Поэтому наслаждайтесь возможностью отдохнуть. Спите и читайте, сколько хотите. В это время вы занимаетесь чрезвычайно важным делом: поддержанием здоровья будущего ребенка и вашего собственного самочувствия. Все остальные дела могут подождать.

Случаи экстренного вызова «скорой помощи»

Внимательно прислушивайтесь к своему телу. Очень важны первые месяцы беременности. В это время формируются органы вашего ребенка. Обращайте внимание на все необычное, что с вами происходит.

! Немедленно обращайтесь к врачу, если:

- у вас понос (частый, более двух раз в день, стул, водянистый, с кровью);
- появились легкие или обильные кровянистые выделения из влагалища, особенно если они сопровождаются болями в животе или спине;
- температура тела поднялась выше 39 °С;
- мучает сильная головная боль, не проходящая в течение 2–3 часов;
- появились кровянистые выделения из молочных желез, прямой кишки, мочевого пузыря;
- пошел внезапный поток воды из влагалища;
- происходит отхаркивание мокроты с кровью;
- появились неожиданные тянущие боли, а моча при этом отсутствует;
- отек рук, лица, век сопровождается головной болью или нарушением зрения;
- во время мочеиспускания вы испытываете боль или жжение и этому сопутствует озноб, температура, боль в спине;
- недомогание и истощающая рвота чаще 3 раз в день, сопровождаемая головной болью и температурой;
- у вас расплывчатое видение;
- появились отеки с пятнами на лодыжках, ступнях, руках или на лице;
- на икрах ног появились болезненные большие красные пятна.

Акушерские кровотечения

Акушерскими кровотечениями называют патологическое выделение крови из половых путей во время беременности, родов и в послеродовом периоде.

! Показаниями для экстренной госпитализации являются кровянистые выделения из половых путей и (или) острые боли в области матки. Если кровотечение сильное, госпитализация осуществляется в ближайший акушерский стационар только на носилках.

При не очень интенсивных выделениях в I триместре беременности лучше также вызвать «скорую помощь».

Причинами кровотечения во время беременности являются следующие.

Самопроизвольный аборт

Самопроизвольный аборт – прерывание беременности без какого-либо вмешательства самой женщины или других лиц.

СИМПТОМЫ

- Боли в нижних отделах живота, часто схваткообразные.
- Кровянистые выделения.
- Повышение тонуса матки.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Срочно вызвать «скорую помощь».
- Лечь в постель, принять средства, снижающие сократительную активность матки (метацин или но-шпу не более 2 таблеток).

Предлежание плаценты

Предлежание плаценты – прикрепление плаценты в области выхода из матки.

СИМПТОМЫ

Внезапное появление кровянистых выделений во второй половине беременности без болевых ощущений, которые могут на время прекратиться, но через некоторое время возникнуть снова.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Срочно вызвать «скорую помощь».
- Лечь в постель на левый бок. Под нижнюю часть тела положить свернутое одеяло, чтобы приподнять таз.

Преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты

Преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты – преждевременное (до рождения ребенка) отделение плаценты от места своего прикрепления.

СИМПТОМЫ

- Боли в нижних отделах живота в поздние сроки беременности.

- Чувство напряжения в матке.
- Кровотечение, которое может быть значительным или очень умеренным (в отдельных случаях наружного кровотечения нет).

- Слабость.

- Головокружение.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Срочно вызвать «скорую помощь».
- Лечь в постель на левый бок.
- После мочеиспускания положить лед на низ живота.

! Не есть и не пить, так как в стационаре может возникнуть необходимость в экстренном хирургическом вмешательстве под общим наркозом!

Боли во время беременности

Во время беременности вы можете ощущать боли достаточно часто. Важно понять, какие из них обусловлены естественными процессами и не опасны, а при каких необходимо срочно обратиться к врачу.

Кратковременные колющие или ноющие боли внизу живота, в поясничной области

СИМПТОМЫ

- В первой половине беременности (до 20 недель) кратковременные колющие или ноющие боли внизу живота, в поясничной области могут быть связаны с ростом матки, растяжением связочного аппарата, метеоризмом или запором. Причина этих болей в гормональных изменениях, происходящих в организме будущей мамы.

! Слабые ноющие боли в нижних отделах живота или крестца без кровотечения могут быть проявлением угрожающего выкидыша!

- Во второй половине беременности в результате увеличения нагрузки на мышцы спины, стопы могут появиться боли в поясничной области.

! Появление болей в нижней части живота, в поясничной области, повышенная возбудимость матки могут свидетельствовать о признаках преждевременных родов!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Если боли несильные и не сопровождаются кровянистыми выделениями – посетите женскую консультацию.
- При интенсивных и частых болях, появлении кровянистых выделений из половых путей вызывайте «скорую помощь».

- Примите спазмолитики (но-шпу или метацин), седативные препараты (экстракт валерианы, настойку пустырника).

Гестоз

См. раздел «Изменения в состоянии будущей мамы по триместрам. II триместр. Гестоз (поздний токсикоз беременных)» на с. 156.

СИМПТОМЫ

Будущую маму должны насторожить головная боль, чаще в затылочной и височных областях, расстройство зрения, пелена или мелькание «мушек» перед глазами, боли в верхней половине живота, тошнота, рвота, возбуждение или, наоборот, угнетенное состояние, повышение артериального давления, подергивание мышц шеи, лица, верхних конечностей, судороги, потеря сознания. Все эти симптомы или один из них являются признаками гестоза и при его критических формах требуют быстрого родоразрешения.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

! Срочно вызывайте «скорую помощь»! Во всех случаях гестоза обязательна госпитализация в акушерский стационар!

При нетяжелом течении гестоза женщину помещают в отделение патологии беременности, при тяжелом – в акушерское реанимационное отделение.

• До приезда «скорой помощи» задержите шторы, исключите источники шума. Не оставляйте беременную одну. Уложите ее на кровать, под голову подложите высокую подушку. Держите наготове ложку, обернутую марлей (она понадобится, если возникнут судороги). Можно принять средства, понижающие давление, которые назначил врач.

«Острый живот»

Термином «острый живот» обозначают большую группу заболеваний органов брюшной полости, которые возникают остро и угрожают жизни. Поэтому при их возникновении необходимо срочно вызывать «скорую помощь».

СИМПТОМЫ

- Сильные боли в животе, которые в одном случае возникают внезапно, в виде сильнейшего приступа (так называемые кинжальные боли), в другом случае вначале не слишком интенсивные, но быстро нарастают и становятся сильными.
- Напряжение мышц передней брюшной стенки.
- Тошнота, рвота, задержка стула и отхождения газов.
- Бледность, обморочное состояние, холодный пот, снижение артериального давления.
- Повышение температуры тела, учащение сердцебиения.
- Причиной «острого живота» у беременных могут быть гинекологические патологии (внематочная беременность, разрыв матки по старому рубцу и др.), а также патологии органов брюшной полости (острый аппендицит, острый холецистит, острый панкреатит и

др.).

Трубная внематочная беременность

Внематочная беременность – беременность, при которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается вне полости матки. Это самая частая причина «острого живота» у беременной.

СИМПТОМЫ

- Задержка месячных.
- Кровянистые выделения из половых путей.
- Боли. Если вы испытываете резкую, приступообразную одностороннюю боль внизу живота, которая отдает в прямую кишку, поясницу или ноги и сопровождается снижением артериального давления, холодным потом, тошнотой, то, скорее всего, у вас – прервавшаяся трубная беременность.

! Вызывайте «скорую помощь»!

- При развивающейся трубной беременности боли будут не такими сильными, их может совсем не быть. Такая беременность не часто является поводом для обращения в «скорую помощь». Чаще всего ее обнаруживает врач на осмотре или в ультразвуковом кабинете.

Разрыв матки по старому рубцу

Такое может случиться, если ранее вы перенесли какое-либо хирургическое вмешательство на матке – кесарево сечение, удаление узлов при доброкачественной опухоли – миоме матки, иссечение трубноматочного угла после удаления внематочной беременности и др.

СИМПТОМЫ

- Локальная нарастающая боль.
- Болезненность при пальпации в области рубца на матке.

Нарушение кровоснабжения миоматозного узла

Данную патологию можно заподозрить при наличии у беременной миомы матки.

СИМПТОМЫ

Тупая, постоянная боль в области локализации узла.

Острый аппендицит

Острый аппендицит – воспаление червеобразного отростка.

СИМПТОМЫ

- Боли в верхней трети живота, нижней трети живота или по всему животу.
- Напряжение мышц передней брюшной стенки.

- Сухость и обложенность языка белым налетом.
- Тошнота, рвота.
- Температура тела 37,6—38,0 °С.
- Учащение пульса до 100–110 уд/мин.

Острый холецистит (желчекаменная болезнь)

Острый холецистит – острое воспаление желчного пузыря.

СИМПТОМЫ

- Боли в правом подреберье с отдачей в правое плечо и лопатку.
- Рвота без облегчения.
- Учащение сердцебиения свыше 80 уд/мин.
- Повышение температуры тела до 38–39 °С.

Острый панкреатит

Острый панкреатит – острое воспаление поджелудочной железы.

СИМПТОМЫ

- Внезапная, сильная, постоянная боль в верхних отделах живота, которая отдает в спину или имеет опоясывающий характер.
- Неукротимая рвота.

Прободение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки

Так называют образование отверстия в стенке желудка или кишки в области язвы.

СИМПТОМЫ

Интенсивная боль, носящая кинжальный характер.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ «ОСТРОМ ЖИВОТЕ» ДО ПРИЕЗДА «СКОРОЙ ПОМОЩИ»

! Необходима неотложная госпитализация!

Нельзя пить и принимать пищу!

Категорически противопоказаны слабительные средства, клизмы, анальгетики (обезболивающие препараты), так как они могут вызвать кратковременное обманчивое улучшение самочувствия, затушевать признаки раздражения брюшины и тем самым значительно затруднить диагностику.

- Следует принять удобную позу.

Соматические заболевания

Соматическими заболеваниями называют различные заболевания внутренних органов, на фоне которых наступила беременность. Нередко беременность осложняет течение этих заболеваний.

Бронхиальная астма

Если с вами случился острый приступ удушья, немедленно вызывайте «скорую помощь».

СИМПТОМЫ

- Шумное, свистящее дыхание.
- Одышка с удлиненным выдохом.
- Беспокойство, чувство страха.
- Учащенное сердцебиение.
- Приступообразный кашель.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Необходимо обеспечить свободное дыхание. Для этого нужно расстегнуть тугую воротник и облегчить приток свежего воздуха.
- Подложить под голову подушки.
- Можно пить очень горячий чай из брусники, так как это способствует разжижению вязкой мокроты.
- Приготовить лекарства, которыми обычно пользуетесь.

Почечная колика

Почечной коликой называют приступ болей, которые возникают из-за препятствия для оттока мочи из почечной лоханки или мочеточника.

Почечная колика чаще развивается на фоне мочекаменной болезни, хронического пиелонефрита, протекающих до беременности скрыто, а во время беременности проявляющихся тем, что в моче появляются лейкоциты, кровь.

В большинстве случаев у беременных мочекаменная болезнь сопровождается пиелонефритом. Камни, травмируя мочевые пути, облегчают распространение инфекции и способствуют развитию этого заболевания.

СИМПТОМЫ

Внезапная, постоянная, схваткообразная боль в поясничной области и/или подреберье, которая может продолжаться от нескольких минут до 10–12 часов.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Во время болевого приступа нельзя пить.
- При резкой боли можно принять спазмолитики (но-шпу, папаверин).

Лекарства для будущей мамы

Аптечка беременной женщины

Будущей маме очень важно чувствовать себя уверенно и спокойно в любой ситуации, поэтому настало время провести ревизию в домашней аптечке.

Многие лекарства беременной женщине противопоказаны, так как они в той или иной мере поступают к малышу через кровь и плаценту.

Особенно они опасны в начале беременности. Дело в том, что в первые 6–8 недель формируются органы и системы эмбриона, и некоторые вещества могут вызвать пороки развития. Кроме того, организм ребенка пока не в состоянии защитить себя сам.

В 16 недель окончательно сформировавшаяся плацента начинает выполнять роль барьера, и некоторые препараты лишаются возможности проникать в организм ребенка. Поэтому считается, что во второй половине беременности принимать лекарства безопаснее.

Приобретите самые необходимые средства и поставьте их на одну полочку в шкаф.

- Поливитамины.
- Слабительные средства: желатиновые капсулы с подсолнечным или оливковым маслом, глицериновые свечи.
- Препараты для лечения геморроя: свечи с маслом печени акулы и маслом какао, гепариновые свечи.
- Препараты, снижающие температуру: панадол, фервекс.
- При насморке: нафтизин 0,1 %, санорин, пиносол.
- От утренней тошноты: капли мяты, душицы, ментола, сироп шиповника, травы (душица, мята, Melissa).
- Препараты для снятия изжоги: ренни, альмагель.
- От головной боли: цитрамон.
- Успокаивающие средства: валериана, пустырник (можно использовать в виде таблеток, экстрактов, отваров из сухих трав), ново-пассит.

! Посоветуйтесь со своим врачом по поводу каждого лекарства. Ведь каждая будущая мама переносит их по-разному!

Правила приема лекарств

- Не принимайте никаких препаратов сами или по совету друзей. Любое лекарственное средство влияет по-разному на каждого человека, а в вашем положении рисковать нельзя! Обратитесь к врачу, чтобы он назначил медикаменты, подходящие именно вам!
- Если у вас возникли проблемы со здоровьем на первых неделях беременности, обязательно сообщите своему терапевту о том, что вы ждете ребенка.
- В I триместр, когда происходит закладка всех органов и систем ребенка, особенно важно беречь свое здоровье. Если вы все же заболели, постарайтесь обойтись без химических препаратов. Многие заболевания возможно вылечить с помощью гомеопатии, ароматерапии или фитотерапии, т. е. теми методами, которые не причинят вреда ни вам,

ни вашему будущему ребенку.

Поливитамины

Поливитамины или витаминно-минеральные комплексы – это несколько препаратов-витаминов, собранных в одну таблетку.

Польза поливитаминов для будущей мамы

Во время беременности увеличивается потребность в витаминах, и их недостаток (гиповитаминоз или авитаминоз) может привести к нарушению течения беременности, развитию токсикоза, преждевременному прерыванию беременности, кровотечению в родах и т. д. Кроме того, может пострадать и ваш малыш, так как установлено, что дети, родившиеся от матерей, страдавших во время беременности гиповитаминозом, чаще заболевают.

К сожалению, с пищей беременная женщина не получает достаточное количество витаминов, поэтому ей необходимы поливитамины, регулярный прием которых способствует развитию здорового ребенка, обеспечивая повышенные потребности матери и плода в витаминах и минералах во время беременности. Кроме того, такие препараты способствуют поддержанию хорошего самочувствия будущей мамы.

! Будущим мамам следует принимать только те поливитамины, которые рекомендованы врачом и предназначены именно для беременных!

Правила приема поливитаминов

- Поливитаминные препараты необходимо принимать в течение всей беременности постоянно, без перерывов.
- Важно точно соблюдать указанную дозировку. Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно. В этом случае включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Витамины также могут накапливаться (например, жирорастворимые витамины А, D, E), и случится гипервитаминоз, который вреден для организма мамы и малыша.

! Принимайте витамины только в указанных врачом дозировках и только тот период времени, который вам прописан!

- Поливитаминные препараты в таблетках рекомендуется принимать во время или сразу после еды, не разжевывая и запивая большим (не менее 200 мл) количеством жидкости (кипяченой или негазированной водой).
- Не запивайте поливитаминные препараты чаем, кофе или молоком, так как в этих

жидкостях есть компоненты, которые могут затруднить всасывание.

- Недопустимо принимать одновременно несколько поливитаминных препаратов.
- Будьте внимательны, если помимо поливитаминных препаратов вы принимаете другие лекарства, так как прием некоторых медикаментозных средств может негативно отразиться на процессе усвоения или вывода из организма витаминов. Например, антибиотики могут «потеснить» витамины С и В2; успокаивающие и снотворные лекарства – витамины группы В; обезболивающие препараты – витамин С и фолиевую кислоту. В связи с этим желательно принимать их дополнительно (лучше в составе поливитаминных препаратов). Схему приема вам посоветует ваш лечащий врач.
- Окрашивание мочи в ярко-желтый цвет при приеме поливитаминов обусловлено наличием витамина В2 и является абсолютно безопасным.

Если вы будете соблюдать правильную дозировку, то поливитаминный препарат не вызовет у вас никаких побочных эффектов. Однако возможны индивидуальная непереносимость, а при длительном приеме – диспепсические расстройства (тошнота, расстройства стула и т. п.).

! Поливитаминные препараты, в состав которых входит йод, противопоказаны при повышенной функции щитовидной железы!

Замена лекарственных средств альтернативными

Для того чтобы успешно выносить и родить здорового ребенка, необходимо отказаться от приема лекарств. Но что же делать тогда, когда есть проблемы со здоровьем? Например, как лучше поступить, если у будущей мамы болит голова, – выпить таблетку и получить облегчение или страдать и ждать, когда само

пройдет? Но ведь терпеть боль и нервничать из-за этого будущей маме вредно.

По мнению современных исследователей, нет безвредных лекарственных средств. Согласно статистике, около 3 % врожденных аномалий у детей связано с приемом их мамами лекарств, поэтому стоит воспользоваться другими методами борьбы с недугами, которые случаются во время беременности.

Гомеопатия

Медицина до сих пор мало знает о резервных возможностях организма, и поэтому «сюрпризы», которые преподносит гомеопатия, люди часто воспринимают как чудо. Так, нередко при приеме только одного лекарства исчезают несколько различных и не связанных между собой заболеваний. Гомеопатические препараты назначаются индивидуально. Они не имеют побочных эффектов, не перегружают печень и почки. Врач-гомеопат способен помочь женщине справиться с трудностями, которые могут возникнуть во время беременности и родов, он не просто назначит гомеопатические

шарики, а постарается понять, каким образом мамины переживания отражаются на ребенке, и устранить наряду с внешними симптомами глубинные причины проблемы. Например, гомеопаты хорошо справляются с токсикозами. Они считают, что страдающая токсикозом женщина таким образом неосознанно реализует свой страх перед беременностью и родами, переживает внутренний конфликт, а такую проблему, как анемия беременных, врачи связывают не с недостаточным поступлением железа, а с проблемой его усвоения. И гомеопатическое лечение в таких случаях успешно.

Остеопатия

Суть этого нового в России медицинского направления заключается в лечении нарушений в организме человека за счет снятия напряжения внутренних органов и активизации сил самого организма.

Без хирургического вмешательства и безболезненно врач-остеопат устранит причину заболевания в течение нескольких сеансов и таким образом навсегда избавит пациента от болезни. Мягкие и бережные прикосновения рук врача чувствуют все проблемные зоны организма – таким образом происходит лечение.

Остеопаты сравнивают беременную женщину с парусником, у которого позвоночник является мачтой, а туго натянутые канаты ведут от нее к проблемным органам. По мере того как растет матка, органы брюшной полости смещаются, постоянно возрастает нагрузка на позвоночник, усиливается ненужное напряжение.

Остеопат с помощью мягких, но эффективных приемов выправит смещение позвонков, устранит смещения костей таза, освободит от зажимов все связки таза и поясничного отдела позвоночника. Благодаря этому матка будет расти без ограничений, и вы избавитесь от болей в спине и пояснице, запоров и отеков. Кроме того, правильное положение связок и костей таза медики считают непременным условием мягких родов.

Кинезиотерапия

Кинезиотерапия – лечение движением. Пациентка должна многократно повторять одни и те же движения, доводя их до совершенства, таким образом воздействуя на систему мышц, связок и суставов. Этот метод включает комплекс лечебной физкультуры в динамическом режиме, занятия на тренажерах, спортивно-прикладные упражнения, дыхательную гимнастику. С помощью кинезиотерапии врач может выявить и устранить психоэмоциональную причину любого психосоматического заболевания. Этим методом лечат от головных болей, головокружения, бессонницы, устраняют боли при застойных явлениях в малом тазе, в спине, отеки.

Массаж

Массаж может помочь будущей маме справиться с проблемами со здоровьем, используя собственные резервы организма.

Благодаря массажу можно улучшить кровообращение, нормализовать артериальное

давление, улучшить настроение.

Эта процедура рекомендуется во второй половине беременности.

! В I триместре, когда закладываются важнейшие системы и органы ребенка, к массажу стоит отнестись с осторожностью, так как при активном воздействии на жировую ткань отложившиеся в ней токсины выбрасываются в кровяное русло и могут отрицательно повлиять на развитие малыша.

Многие медицинские центры предлагают ароматерапевтический массаж, т. е. массаж с эфирными маслами, который расслабляет, улучшает настроение, уменьшает боль, тонизирует мышцы, которые во время беременности испытывают повышенную нагрузку, помогает в борьбе с возможным развитием целлюлита.

Оказать помощь будущей матери может также будущий отец, который, мягко поглаживая живот руками, сможет почувствовать движения своего малыша, таким образом между ними возникнет привязанность. Ребенок, как правило, во время массажа с успокаивающими маслами и после него ведет себя тихо.

В первые четыре месяца беременности массаж делают особенно осторожно. Для разбавления эфирных масел лучше использовать масла авокадо, кунжутное и миндальное.

Ароматерапия

Ароматерапия использует в лечебных целях эфирные масла – концентрированные ароматные экстракты растений. Вдыхание или втирание ароматных масел спасает от тошноты, дает положительный эффект при запорах, дерматитах, кровоточивости десен. Ароматерапия поможет также справиться с бессонницей, депрессией, простудными заболеваниями, решить проблемы с ногами, избавиться от запоров, облегчить боли в спине.

Для беременных подходят массаж с эфирными маслами, ванны и аромаингаляции с использованием аромаламп.

! Во время беременности самолечением заниматься нельзя!

Масла необходимо использовать только под наблюдением специалиста, так как многие из них при неграмотном использовании в этот период могут вызвать негативные последствия вплоть до гибели плода!

Важно, чтобы запах масла был вам приятен и пришелся по душе.

Ароматерапия действует не только на физическом, но и на психоэмоциональном уровне. Беременная женщина должна использовать только натуральные полносоставные эфирные масла, которые получены без использования синтетических растворителей, так как воздействие ароматной терапии идет через маму непосредственно к ребенку.

Искусственные масла могут иметь практически тот же запах, что и настоящие. Однако они не содержат в себе всей пользы оригинала, оставаясь всего лишь копией подлинной души растения. Более того, они могут нанести ощутимый вред здоровью.

Натуральные эфирные масла почти не вызывают аллергии при правильном употреблении и верных дозировках.

В одной капле эфирного масла содержится несколько килограммов исходного сырья, поэтому очень важно соблюдать указанные дозировки и не превышать их. На ранних сроках беременности (до 16 недель) вообще не стоит применять эфирные масла (особенно если раньше вы их не пробовали) или использовать дозу, в два раза меньшую, чем обычно рекомендуется. Многие женщины, для того чтобы избежать негативных последствий, придерживаются сниженных дозировок в течение всего срока.

! Масла дудника, базилика, можжевельника, мирры, полыни, ромашки, тимьяна, аниса, шалфея лекарственного, имбиря, фенхеля, хмеля, руты, мяты болотной, туи, иссопа способны стимулировать маточное кровотечение, поэтому во время беременности их использовать нельзя!

Абсолютно противопоказано беременным женщинам принимать масла внутрь!

Психотерапия

Во время беременности психика женщины испытывает не меньшую нагрузку, чем ее тело. Благодаря гормональным изменениям у будущей мамы происходит частая смена настроения, появляются повышенная чувствительность, обидчивость, тревожность. Если эти явления начинают выходить за грани разумного и женщина постоянно ожидает несчастья, а легкая сентиментальность начинает переходить в депрессию, то возникает опасность для здоровья мамы и развития малыша. В таком случае вам поможет врач-психотерапевт, который проведет необходимое лечение, и вы снова сможете получать удовольствие от жизни и от своей беременности.

Методы восточной медицины

Важнейшее отличие восточной медицины от современной западной состоит в том, что на Востоке медицина – это наука о здоровье, а на Западе – наука о болезнях. Именно поэтому специалисты в первую очередь заботятся об укреплении иммунитета пациента, восстановлении энергии, сохранении общего баланса организма.

Даже если вы предпочитаете по поводу серьезных системных заболеваний наблюдаться у врачей традиционной направленности, то по поводу специфических неприятных симптомов, сопутствующих беременности, вполне можете обратиться к опыту восточной медицины.

Рефлексотерапия, пальцевая акупунктура, фитолечение позволяют справиться с тошнотой и рвотой, головными болями, слюнотечением (птиализмом) и другими проявлениями раннего токсикоза.

Проблемы со здоровьем на любом этапе беременности

! Беременной женщине запрещается:

- парить ноги;
- ставить горчичники;
- пользоваться мазями со змеиным ядом;
- принимать средства с экстрактом алоэ или женьшеня!

Беременность в жаркое время года

Солнечный загар во время беременности

Солнечные ванны оказывают хорошее укрепляющее действие. Они усиливают обмен веществ, улучшают работу желез внутренней секреции, увеличивают количество гемоглобина. Под влиянием солнца из холестерина крови начинает синтезироваться витамин D, который особенно важен при беременности для предотвращения рахита у плода и профилактики остеопороза у будущей мамы. Помимо этого, солнечные лучи обладают антидепрессивным действием. Они стимулируют загар.

Правила безопасности

Важно разумно использовать полезные свойства солнечных лучей и нейтрализовать вредные. Для этого необходимо соблюдать правила безопасности.

- По способности загорать у людей белой расы выделяют четыре фототипа, которые запрограммированы на генетическом уровне.

I фототип. В него входят люди со светлыми глазами и кожей, рыжими волосами. Даже минимальное пребывание на солнце вызывает у них солнечный ожог, а загар не образуется.

II фототип. Эти люди также отличаются светлой кожей, глазами и волосами, с трудом загорают и легко получают солнечные ожоги.

III фототип. К нему относятся люди с темными глазами и волосами и смуглой кожей. Они быстро загорают. Пребывание на солнце приводит у них к легкому ожогу, который быстро переходит в загар.

IV фототип. Такие люди смуглы, темноглазы и темноволосы. Они загорают, не получая солнечных ожогов.

- Чем меньше «номер» вашего типа, тем больше вам следует остерегаться солнечных лучей.

- В период повышенной активности солнечные лучи могут спровоцировать развитие различных нежелательных процессов в организме будущей мамы.

! Долгое пребывание на солнце может способствовать развитию маточного

кровотечения в связи со снижением артериального давления и тонуса мышц!

- Загорать будущим мамам желательно до 10 часов утра и после 17 часов в период неактивного солнца.
 - Днем, в самую жару, лучше принимать воздушные ванны в тени. Если температура окружающего воздуха слишком высока, а атмосферная влажность значительная, самочувствие женщины может ухудшиться вплоть до теплового удара.
 - Избегайте узкой, облегающей одежды, так как она нарушает процесс естественного охлаждения кожи и способствует перегреву. Надевайте головные уборы, солнцезащитные очки.
 - Пользуйтесь косметическими средствами, обладающими защитными UVB- и UVA-фильтрами.
 - Не спите на пляже. Полное отсутствие контроля повышает риск перегрева и возможности получить солнечный ожог.
 - Для того чтобы летом чувствовать себя комфортно, выпивайте достаточное количество жидкости.
- ! Обезвоживание очень опасно, так как ведет к уменьшению объема циркулирующей крови, что весьма влияет на повышение концентрации в крови окситоцина – гормона, вызывающего сокращение матки, которое может спровоцировать преждевременные роды.

Маска беременности

Уже на ранних сроках беременности у женщин с определенной генетической предрасположенностью могут появиться пигментные пятна, возникновение которых связано с гормональными изменениями, происходящими во время беременности. Это заболевание называют хлоазмой (меазмой, маской беременности). Пигментация развивается медленно, без признаков воспаления и может быть светлой и темной. После родов она бледнеет в течение нескольких месяцев.

Количество и размеры пигментных пятен напрямую зависят от времени пребывания на солнце.

Наиболее восприимчивыми являются открытые места: лицо, уши, шея, область декольте.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Для того чтобы избежать таких проявлений на коже, необходимо:

- свести к минимуму пребывание под прямыми солнечными лучами;
- носить защитную одежду;
- применять фотозащитные кремы (особенно в весенне-летнее время и при любой погоде).

Усиление потоотделения

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Примите чуть теплый душ.

- Используйте мягкий гель для душа, так как кожа во время беременности становится более сухой.
- После душа слегка промокните кожу полотенцем – испарение оставшейся влаги хорошо освежает.

Чувство тяжести в ногах

При жаре усиливается чувство тяжести в ногах, быстрее распухают щиколотки.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Чаще кладите ноги повыше.
- Делайте ванночки для ног. Налейте в таз или ванну холодной воды и в течение минуты переступайте в нем с ноги на ногу. Это укрепляет мышцы, тренирует сосуды, стабилизирует кровообращение и освежает. Такое же действие оказывает обливание ступней и икр холодной водой.

Вечером перед сном массируйте икры и ступни, втирая в них масло розмарина.

Принимайте чуть теплые ножные ванны с добавлением нескольких капель перечной мяты, которые хорошо освежают.

Отеки

Отеки у беременных часто возникают в жаркие летние дни, особенно на поздних сроках.

Если отеки проходят после отдыха, они не считаются опасными, если же появляются после сна и не исчезают после отдыха, необходимо обратиться к врачу!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

См. раздел «Изменения в состоянии будущей мамы по триместрам. III триместр.

Проблемы с ногами. Отеки» на с. 174.

- Отеки можно уменьшить, исключив из рациона как пересоленную, так и недосоленную пищу.
- Необходимо несколько раз в день отдыхать, подняв ноги выше уровня туловища (подложив под них подушку или валик).
- Хорошей поддержкой организму в жаркие дни будут зеленый чай, овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты: морковь, яблоки, которые нейтрализуют продукты процесса обмена и распада веществ, усиливающегося при высокой температуре окружающей среды.

Проблемы с кровообращением

До седьмого месяца беременности кровяное давление часто бывает ниже нормы.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Хорошее воздействие окажет теплая ванна (ни в коем случае не горячая!) с добавлением розмарина.

- Для улучшения кровообращения нанесите на холодную и влажную салфетку несколько капель масла розмарина и протрите все тело.
- Ни в коем случае не увлекайтесь кофе! Лучше выпейте крепкий чай с лимоном, который тонизирует и дает более стойкий эффект.

Пигментные пятна

У многих беременных появляются пигментные пятна из-за гормональной перестройки. Этому способствуют и ультрафиолетовые лучи.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Используйте солнцезащитные средства. Если у вас чувствительная кожа, используйте лосьоны, не содержащие жира и эмульгаторов.
- Носите шляпу с широкими полями, которая даст дополнительную защиту.
- Не выходите на солнце с 11 до 15 часов, в остальное время старайтесь оставаться в тени.
- После пребывания на солнце смажьте лицо пахтой – молочная кислота смягчает раздражение и охлаждает.
- Причиной пигментации может стать также недостаток в организме фолиевой кислоты, поэтому в вашем рационе должны присутствовать овощи, апельсины, крупнозерновой хлеб и овсяные хлопья.

Зудящий живот

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Начните с мягкой очистки кожи морской солью (пилинг) – это насыщает кожу питательными элементами. Затем обильно смажьте живот и бедра кремом, втирая его круговыми движениями. Легкий щипковый массаж сохраняет эластичность кожи, стимулирует кровоснабжение тканей. Пощипывайте ее сантиметр за сантиметром до легкого покраснения.
- На шестом месяце беременности живот может зудеть в результате растяжения кожи, от чего она становится сухой. Смазывайте кожу кремом с аромамаслами розы, сандала или апельсина (по 2–3 капли на 10 г основы) и применяйте его после ванны или душа, когда кожа еще влажная.

Ощущение жара, чувство жажды

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Освежайтесь! Прохладная чистая вода – идеальное средство для сохранения бодрости в жаркие дни. Побрызгайте водой на лицо, затем погрузите руки по локоть в тазик с холодной водой. Можно протереть тело охлаждающим лосьоном, а лицо – настоем из цветков.
- Больше пейте (до 2 литров в день). Лучше всего родниковую воду, чай из шиповника, яблоч, смородины.

! Проконсультируйтесь с врачом по поводу вашего «питьевого режима»!

- Хорошо утоляют жажду арбузы и персики, одновременно снабжая организм витаминами и минеральными веществами.

Усталость

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Почаще расслабляйтесь, устраивайте отдых с дремотой.
- Подыщите тенистое местечко, сознательно дышите так, чтобы дыхание заполняло каждую клеточку вашего тела.
- Ноги положите повыше, чтобы дать отток застоявшейся крови. Полезен успокаивающий крем для ног.

Состояние кожи

Проблемная кожа

СИМПТОМЫ

Кожа становится жирной, появляются прыщи.

ПРИЧИНЫ

Гормональные изменения, происходящие в организме будущей мамы.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Добавьте в свой обычный крем ароматическое масло из расчета по 2–3 капли на 10 г основы (подойдут масла лаванды, эвкалипта, лимона, ладана, герани) и смазывайте им кожу после умывания и после душа.
- Очищайте кожу лица лосьоном.

Растяжки на коже (стрии)

Многих женщин тревожат растяжки, которые появляются на животе, груди, а иногда на бедрах и ягодицах. По статистике, они наблюдаются у 75 % женщин. К сожалению, полностью предотвратить их появление нельзя.

Красные продольные растяжки, возникшие во время беременности, никогда полностью не исчезнут, но со временем они светлеют и становятся менее заметными (после родов превращаются в серебристые линии), если кожа не темная.

! Стрии чаще возникают:

– у будущих мам моложе 20 лет;

- у блондинок или женщин с рыжими волосами;
- при наличии избыточного веса;
- во время первой беременности.

СИМПТОМЫ

Красноватые полосы на груди, животе, бедрах и ягодицах.

ПРИЧИНЫ

Чрезмерное натяжение кожи и избыточный вес.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Следите, чтобы прибавление в весе не происходило слишком быстро.
- Регулярно увлажняйте кожу с помощью специальных кремов и массируйте проблемные участки.

Начиная с пятого месяца беременности ежедневно массируйте живот и бедра смесью 3 капель лавандового масла с 1 столовой ложкой масла жожобы, зародышей пшеницы или энотеры. Ваша кожа сохранит гладкость и упругость. Продолжайте массаж после родов, пока не вернетесь к исходному весу.

Потливость

СИМПТОМЫ

- Повышенное потоотделение.
- Испарина даже при небольших физических нагрузках.

ПРИЧИНЫ

Гормональные сдвиги (во время беременности нормальная температура тела выше, чем обычно).

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Носите свободную хлопчатобумажную одежду. Избегайте тесной одежды из синтетики.
- Пейте больше воды.

Пигментация кожи

СИМПТОМЫ

- «Маска беременности» (см. ранее), которая в большей степени заметна у брюнеток.
- Темная линия («линия негра»), которая выступает между пупком и лобком.

ПРИЧИНЫ

Гормональные изменения.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Не расстраивайтесь. Эти пигментные пятна рассасываются после рождения ребенка.

Покалывание и зуд кожи

Покалывание и зуд кожи – довольно распространенное явление во время беременности.

ПРИЧИНЫ

Периферийные нервы становятся более чувствительными.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Смазывайте кожу кремом.

Сухость кожи лица и тела

СИМПТОМЫ

Кожа сухая, часто зудит.

ПРИЧИНЫ

Гормональные изменения.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Добавьте в свой обычный крем розовое, сандаловое или апельсиновое масло (по 2–3 капли на 10 г основы) и применяйте его после ванны или душа, когда кожа еще влажная.
- Пейте больше жидкости.
- Следите за тем, чтобы воздух в доме был увлажнен, особенно в летнее время. С этой целью можете поставить в комнате таз с холодной водой.
- Не купайтесь в мыльной ванне.
- Для умывания пользуйтесь деликатными средствами или отварами трав (ромашки, коры дуба).
- Если у вас серьезные проблемы с кожей, проконсультируйтесь с дерматологом, предупредив его о том, что вы беременны.

Забота о глазах

Посещение офтальмолога

Во время беременности появляется риск, что зрение начнет ухудшаться, при этом будущей маме очень важно сохранить отличное зрение, так как ей нужно не только выносить и родить полноценного ребенка, но при этом и самой остаться здоровой, чтобы в дальнейшем суметь заботиться о малыше. Прежде всего ей следует посетить офтальмолога. Врач обязательно проверит состояние сетчатки. От этого показателя зависит, будут ли проходить роды естественным путем или же с помощью кесарева сечения.

! Если сетчатка не в порядке, то во время родов может произойти ее отслоение, что грозит слепотой, поэтому в данном случае строгость врачей оправдана.

Бывают случаи, когда у женщины хорошее зрение, но при этом слабая сетчатка, и наоборот.

Проблемы с сетчаткой часто возникают у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, повышенным артериальным давлением, и у беременных.

! Во время беременности будущим мамам необходимо посетить офтальмолога минимум три раза!

Если врач обнаружит на сетчатке дистрофические очаги, он посоветует ее укрепить. Для этого вам придется выполнять специальные физиотерапевтические процедуры. Будет полезна также ежедневная гимнастика для глаз.

Ложная близорукость

Очень часто у беременных случается ложная близорукость, так как все их органы и все системы организма работают в напряженном режиме. Если будущая мама много читает или сидит за компьютером, зрительная система может дать сбой.

Псевдоблизорукость возникает из-за спазма или излишней напряженности аккомодационной (приспособительной) мышцы, которая обеспечивает возможность глаза четко различать предметы независимо от расстояния до них. При спазме аккомодационной мышцы острота зрения снижается. Даже если человек недолго пишет или читает, он ощущает боль в области лба, висков и быстро утомляется.

Не стоит волноваться. Ложная близорукость лечится.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Важно укрепить свое физическое здоровье, придерживаться правильного режима дня, полноценно питаться.

! Офтальмологи запрещают беременным женщинам самим себе выписывать очки.

Дело в том, что при ношении очков или контактных линз с большими диоптриями возникают головокружение, тошнота и головные боли. Вследствие того, что эти симптомы напоминают проявления токсикоза, будущая мама может продолжать носить неподходящие очки и тем самым портить свое зрение, даже не догадываясь об истинной причине своего плохого самочувствия.

- Необходимо уменьшить зрительную нагрузку. Поменьше смотрите телевизор, читайте и пишите только при достаточном освещении. Учтите, что оптимальное расстояние от глаз до книги 30–35 см.

- Обязательно делайте десятиминутные перерывы через каждые 30–40 минут работы.

- При псевдоблизорукости очень полезна гимнастика для глаз, которая снимает мышечный спазм. Есть множество методик, например йоговская гимнастика для глаз. Она более спокойная и простая. Кроме того, элементы йоги помогут вам не только укрепить зрение, но и достичь умиротворенного состояния, что очень важно для вас как будущей мамы и вашего малыша. Делать йоговскую гимнастику можно в любое время. Перед занятием желательно проветрить помещение. Дышать во время упражнений следует глубоко, так, чтобы вдох и выдох были равны. Во время зарядки представляйте, что на вдохе вы набираете энергию здоровья для глаз, а с выдохом прогоняете все болезни.

Устроившись поудобнее на полу, кресле или на стуле, а также выпрямив спину, начинайте делать следующие упражнения.

1. Расслабьтесь, сделайте несколько спокойных глубоких вдохов. Хорошенько потянитесь. Несколько раз широко раскройте глаза и рот. Крепко зажмурьтесь (3–6 раз), сделайте 12 легких морганий.
2. Посмотрите в межбровье, при этом медленно и глубоко вдыхая, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте их на несколько секунд.
3. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа, потом с выдохом направьте взгляд на очень удаленный объект. Верните глаза в исходное положение.
4. На вдохе медленно поверните глаза вправо. Не задерживаясь, на выдохе верните глаза в исходное положение. Таким же образом посмотрите влево. Сделайте паузу. Повторите упражнение, но отводите уже глаза не влево-вправо, а вверх-вниз.
5. Мысленно представьте восьмерки, расположенные вертикально, горизонтально, по диагоналям, и поводите по ним глазами.
6. Закройте глаза и поворачивайте ими в обе стороны с максимальной амплитудой.
7. Мысленно разделите стену диагоналями на 4 треугольника и поворачивайте глазами в обе стороны внутри этих треугольников.
8. «Письмо носом». Это упражнение призвано расслабить мышцы ваших глаз и шеи. Дело в том, что напряжение в этой области нарушает правильное питание органов зрения. Упражнение лучше всего выполнять сидя. Итак, расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте кончик носа ручкой. Теперь пишите своей ручкой. Можете написать письмо своему будущему ребенку. Нарисуйте ему кроватку, цветочек, игрушку.
9. «Сквозь пальцы». Согните руки в локтях так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево. При этом смотрите сквозь пальцы вдаль. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы все делаете правильно, руки будут «проплывать» мимо вас. Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (даже закрытые глаза должны ни на чем не задерживаться).

! Во время беременности необходимо внимательно относиться к своим глазам, которым могут нанести вред негативные воздействия окружающей среды, некачественная косметика, неправильное питание. Так что, ухаживая за лицом, заботьтесь также о глазах и веках.

Синдром сухого глаза

СИМПТОМЫ

Чувство жжения, словно в глаза насыпали песок, покраснение, зуд, постоянное ощущение усталости.

ПРИЧИНЫ

- Длительная работа за компьютером.
- Городская пыль.
- Слишком сухой кондиционированный воздух.

• Несбалансированное питание, которое приводит к недостатку в организме витаминов. Во время беременности это особенно важно, так как все полезные вещества вы делите со своим будущим малышом.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Следите за своим рационом, включайте в него больше свежих овощей, фруктов, нежирное мясо, рыбу, злаки. Для глаз особенно хороши черника и продукты на ее основе.

! Проконсультируйтесь с врачом по поводу специального комплекса витаминов и микроэлементов.

ПРОФИЛАКТИКА

• Пересмотрите свой режим работы. Уменьшите количество времени, проводимого у компьютера. Если этого сделать не удастся, каждый час делайте десятиминутные перерывы. В это время полностью отвлекитесь от работы, например выпейте чаю или побеседуйте с коллегами.

• Если в помещении, где вы работаете, очень сухой воздух, рядом с рабочим местом поставьте стакан или миску с водой. Это поможет слизистой оболочке глаз «чувствовать себя комфортно».

• По утрам делайте двухминутный массаж век, улучшающий кровообращение, и наносите блефарогель (благодаря гиалуроновой кислоте, которая в нем содержится, очищаются слезные железы от пробок и нормализуется выделение естественного секрета, кроме того, гиалуроновая кислота помогает сохранить молодость кожи вокруг глаз и даже разглаживает мелкую сеточку морщин), а вечером позаботьтесь о компрессах с отварами трав (особенно хороши ромашка и зеленый чай).

! Очень осторожно применяйте препараты, обещающие быстрое устранение красноты глаз. Несмотря на то что они эффективно удаляют следы усталости, происходит резкий спазм сосудов, в целом вредный для глаз. Если постоянно пользоваться такими препаратами, сосуды могут лопнуть. Даже при особой необходимости к таким средствам не стоит прибегать чаще одного раза в месяц.

Ячмень

СИМПТОМЫ

Сначала на крае века чувствуется зуд, потом появляется припухлость, а после этого – твердая «шишка» на глазе, имеющая желтоватую головку.

ПРИЧИНЫ

Основной причиной ячменя является инфекция. Его появление говорит о снижении иммунитета, поэтому, если заболевание уже возникло, следует обратиться к офтальмологу и терапевту.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

• Если ячмень находится в стадии инфильтрации, то можно прогреть опухоль теплым яйцом, завернутым в тряпочку.

• Лечение уже образовавшегося ячменя – дело непростое, особенно во время

беременности.

! Обратитесь к врачу!

Обычно врачи назначают специальные глазные мази с антибиотиками, тепловые процедуры.

! Прием любого лекарства должен быть согласован со специалистом, который вас наблюдает. Особенно осторожно следует подходить к лечению антибиотиками в I триместре беременности.

Если болезнь вошла в гнойную стадию, то необходимо вскрыть ячмень хирургическим путем и после этого обработать антисептическим раствором. Не делайте этого самостоятельно, чтобы не занести инфекцию. Обратитесь к офтальмологу.

ПРОФИЛАКТИКА

- Чего не следует делать:
 - пользоваться чужой тушью;
 - прикасаться к глазам грязными руками;
 - спать в макияже.
- Повышайте иммунитет. Для этого питайтесь правильно и принимайте витамины по рекомендации врача.
- В хорошую погоду постарайтесь проводить как можно больше времени на свежем воздухе.

! Если у вас появился ячмень, вам противопоказаны любые косметологические процедуры, включая маски и нанесение кремов.

Блефарит

Блефарит – одно из наиболее распространенных воспалительных заболеваний век.

СИМПТОМЫ

Сначала в области век появляются жжение и зуд, глаза становятся сухими и быстро устают. После этого веки краснеют и опухают, а вдоль ресничного края появляются мелкие чешуйки, которые напоминают перхоть. Сами по себе они не влияют на качество зрения, однако при отсутствии лечения могут спровоцировать развитие конъюнктивита и серьезных нарушений роговицы.

ПРИЧИНЫ

Основными причинами блефаритов являются заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни носоглотки и зубов, несбалансированное питание, заболевания слезных путей. Имейте в виду, что постоянное воздействие табачного дыма, пыли, кондиционированного воздуха, излучения мониторов повышает риск развития воспалений век. Помимо этого, блефариты может вызвать клещ-паразит демодекс, который живет на веках многих людей и активизируется при снижении иммунитета или резких изменениях в гормональной системе.

! Во время беременности вероятность появления заболевания увеличивается, поэтому следует особенно тщательно следить за состоянием век и не допускать развития патологий.

ПРОФИЛАКТИКА

- Постарайтесь поменьше времени проводить у компьютера, телевизора, следите за уровнем влажности воздуха, избегайте накуренных мест.
- Если вы выходите на улицу в ветреную, пыльную погоду, надевайте солнцезащитные очки, препятствующие попаданию пыли в глаза.
- При ношении контактных линз соблюдайте правила их использования и не экономьте на качестве линз и раствора.

! Лечение должен назначить врач-офтальмолог.

Отит

Отит – это воспалительное заболевание уха. Отиты делят на наружные, средние и воспаления внутреннего уха. О наружном отите говорят, когда воспаление возникает в наружном слуховом проходе, т. е. до барабанной перепонки; о среднем – когда процесс происходит за барабанной перепонкой – в полостях среднего уха. Наиболее часто встречается средний отит. Лечение отита у будущей мамы имеет свои особенности.

Средние отиты бывают гнойными и негнойными. К гнойным отитам относят острый и хронический гнойный средний отит, к негнойным – тубоотит и экссудативный отит.

! При появлении первых симптомов отита (см. далее) сразу же обратитесь к ЛОР-врачу. Промедление, а также самолечение может самым негативным образом сказаться на здоровье как матери, так и ее будущего ребенка. Любой отит требует пристального внимания врача.

Острый гнойный средний отит

СИМПТОМЫ

- Сильная боль в ухе.
- Снижение слуха.
- Заложенность.
- Шум в ухе.
- Повышение температуры тела.
- Недомогание.

Длительность этой стадии – от нескольких часов до трех суток.

После этого наступает разрыв барабанной перепонки и происходит выход гноя в наружный слуховой проход (стадия перфорации – образования «дырки»).

После того как появились выделения из уха, наступает облегчение: уменьшается боль, улучшаются общее самочувствие и слух (но не сразу до нормального уровня, так как гноетечение может продолжаться до семи дней). После этого наступает стадия заживления. В большинстве случаев перфорация барабанной перепонки закрывается самостоятельно, и слух полностью восстанавливается.

Во время беременности острый гнойный отит может иметь стертую форму. Нередко у беременных отсутствует или мало выражен такой типичный признак острого гнойного отита, как боль. Температура тоже может не повышаться. Могут увеличиваться лимфатические узлы.

ПРИЧИНЫ

- Понижение общих и местных защитных сил организма и попадание микроорганизмов (чаще это бактерии) в барабанную полость.
- Ложная гипертрофия нижних носовых раковин (так называемый ринит беременных).
- Отек в области устьев слуховых труб.

Как правило, в среднее ухо инфекция попадает через слуховую трубу, реже – при травме барабанной перепонки, еще реже – через кровь (при таких инфекционных заболеваниях, как корь, туберкулез, грипп и др.).

ДИАГНОСТИКА

При типичном течении болезни постановка диагноза не вызывает затруднений. Дополнительно проводят исследования слуха, при наличии отделяемого берут мазок из уха.

! Самолечением при отите заниматься нельзя! Это опасно, так как на разных стадиях заболевания тактика лечения различна. Например, некоторые капли нельзя закапывать в ухо, когда уже произошла перфорация барабанной перепонки, потому что закапывание может оказать токсическое воздействие на внутреннее ухо и привести к снижению слуха. Негативные последствия могут быть и от применения тепла или холода на определенных стадиях заболевания, а стадию может определить только врач.

ЛЕЧЕНИЕ

- В доперфоративной стадии можно применять турунды с борным спиртом, кандибиотиком, софрадексом.
- После перфорации ежедневно проводят тщательное удаление гноя, вводят турунды с 20 %-ным сульфацил-натрием, кандибиотиком.

Как правило, после возникновения перфорации и выхода гноя наружу наступает выздоровление.

! Некоторые капли, применяемые при остром хроническом гнойном среднем отите, противопоказаны во время беременности: анауран, нормакс, ципромед, отипакс!

Тубоотит (евстахиит) и экссудативный отит

При евстахиите происходит воспаление евстахиевой трубы (слуховой), при экссудативном отите в полости среднего уха происходит накопление сначала жидкого, а потом вязкого секрета – экссудата.

СИМПТОМЫ ПРИ ТУБОУТИТЕ

- Заложенность уха.
- Небольшое снижение слуха.
- Иногда – ощущение шума и аутофония (сильный резонанс собственного голоса в больном ухе).

В отличие от острого гнойного среднего отита боли в ухе нет, общее состояние нормальное.

СИМПТОМЫ ПРИ ЭКССУДАТИВНОМ СРЕДНЕМ ОТИТЕ

- Чувство переполнения в ухе.
- Ощущение «переливания жидкости».
- Слух изменяется при перемене положения головы. Так, при наклоне головы вперед слух улучшается, а в положении лежа, наоборот, ухудшается. Это объясняется тем, что при перемене положения головы жидкость, которая находится в среднем ухе, начинает двигаться и освобождает так называемые лабиринтные окна (слух тогда улучшается) или закрывает их (слух ухудшается).

Эти формы отитов часто возникают на фоне или в результате перенесенной ОРВИ, этому могут способствовать также снижение защитных сил организма, аллергический ринит, ринит беременных, искривление перегородки носа. Полет в самолете также может стать причиной развития тубоотита (аэроотит).

! Если своевременно лечить тубоотит, он может завершиться полным выздоровлением на этой стадии. В противном случае он переходит в экссудативный отит, который при длительном течении и неэффективном лечении переходит в хроническую форму с формированием очень вязкой жидкости в среднем ухе с последующим образованием рубцов и спаек в полости среднего уха, что ведет к снижению слуха.

ДИАГНОСТИКА

Помимо осмотра отоларинголога, проводят исследования слуха, функции слуховой трубы, эндоскопические исследования носоглотки (исследования с помощью эндоскопов, в которые встроены маленькие камеры).

ЛЕЧЕНИЕ

- Обычно проводят продувание. Специальную оливу (металлическую овальной формы), к которой присоединена трубочка с резиновой грушей, вводят в преддверие носа. С помощью резкого нажатия на грушу воздух проникает через одну половину носа (вторую врач закрывает пальцем) и за счет повышения давления «открывает» слуховую трубу.
- Также проводят пневмомассаж барабанной перепонки путем сгущения и разрежения воздуха в наружном слуховом проходе. Эту процедуру проводят с помощью специального аппарата. Но вы можете это делать и самостоятельно. Нужно вжимать козелок в наружный слуховой проход. Как правило, выполняя эти процедуры в течение 7—14 дней, можно добиться полного восстановления проходимости слуховой трубы, а следовательно, выхода жидкости из среднего уха и улучшения слуха.

Хронический отит

Хронический гнойный отит – довольно частое явление. Зачастую он формируется в результате неблагоприятного течения острого среднего отита и очень часто возникает еще в детском возрасте.

СИМПТОМЫ

- Постоянная стойкая перфорация.
- Прогрессирующее снижение слуха.
- Периодическое гноетечение из уха.

Обострения отита бывают не часто, а иногда случаются несколько раз в год, все зависит от иммунитета человека, а также от характера болезнетворной флоры.

Во время беременности хронический гнойный средний отит имеет своеобразное течение. Иногда жалобы отсутствуют, несмотря на то что есть значительно распространенный воспалительный процесс. Будущая мама жалуется в основном на общие симптомы интоксикации – недомогание, головную боль, слабость, снижение работоспособности. Повышения температуры может и не быть.

! Хронический гнойный средний отит и особенно его обострение требуют тщательного наблюдения и своевременного лечения, так как осложнения этого заболевания очень серьезны!

ЛЕЧЕНИЕ

Проводят тщательный туалет уха и вводят турунды с различными ушными каплями.

ПРОФИЛАКТИКА

- Для того чтобы избежать обострения отита, важно повышать защитные силы организма, предупреждать простудные заболевания.
- Необходимо избегать попадания в ухо воды, даже при мытье головы в душе или при купании в бассейне. Для этого можете вставлять в наружный слуховой проход стерильную вату, сложенную фитильком и обильно смоченную вазелиновым маслом.

Стресс

По времени воздействия стрессы бывают кратковременные (острые) и затяжные (хронические). Нервное напряжение могут вызвать факторы, сопровождающиеся как отрицательными, так и положительными эмоциями.

Независимо от провоцирующего фактора при стрессе происходит выброс одних и тех же гормонов – гормонов нервного напряжения: адреналина, норадреналина, кортизола. Эти вещества мобилизуют все защитные силы организма. Так, повышается мышечный тонус, артериальное давление, сужаются сосуды, учащается сердцебиение, повышается уровень сахара в крови, активизируется работа иммунной системы.

При кратковременном и несильном воздействии стресс в какой-то степени является тренировкой для человеческого организма. Однако при влиянии очень сильных факторов или хроническом воздействии из защитной, приспособительной реакции стресс может

перейти в патологическую фазу – фазу дистресса, или «плохого» стресса. При этом возникают разнообразные симптомы. Поэтому будущей маме нужно стараться избегать затяжных стрессов.

ПРИЗНАКИ ОСТРОГО СТРЕССА

Телесные проявления: изменение частоты сердечных сокращений и дыхания, покраснение или бледность кожи лица и шеи, увлажнение ладоней, расширение зрачков, изменение активности потовых и слюнных желез, дискомфорт или боль в груди.

Поведенческие проявления: изменение мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений; сжатие губ, напряжение жевательных мышц; грустный, унылый или обеспокоенный взгляд; двигательное беспокойство и частая смена поз или, наоборот, заторможенность, вялость.

ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА:

- ощущение потери контроля над собой;
- рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость;
- невозможность сосредоточиться на чем-либо;
- ухудшение памяти;
- вялость, апатия;
- повышенная утомляемость;
- потеря аппетита;
- бессонница;
- повышенная раздражительность;
- снижение настроения;
- нетерпимость;
- нервозность;
- головная боль;
- повышение уровня артериального давления;
- боли в мышцах, спине;
- расстройство пищеварения.

ПРИЧИНЫ

Психика беременной женщины сильно отличается от ее состояния до беременности.

Из-за гормональной перестройки будущая мама склонна к частым и резким перепадам настроения, повышенной эмоциональности, обидчивости, ее начинают беспокоить различные тревоги и страхи, связанные с беременностью. Понятно, что контролировать себя в этот момент очень сложно.

Можно выделить основные неблагоприятные факторы, которые вызывают стресс у беременной женщины:

- неожиданная или нежелательная беременность;
- волнения по поводу физиологической перестройки организма, неприятных явлений: токсикоза, сонливости, изменения молочных желез и т. д.;
- боязнь будущих изменений в своей внешности, фигуре;
- опасения, связанные с течением беременности;
- переживания по поводу рождения ребенка нежелательного пола;
- страх перед предстоящими родами;
- нестабильность эмоционального состояния;
- неуверенность в завтрашнем дне, страх перед необходимостью расстаться с активной профессиональной деятельностью на период отпуска по беременности и родам, по уходу

за ребенком;

- усталость на работе, конфликты с начальством, коллегами;
- переживания, связанные с зачетами и экзаменами, если будущая мама учится;
- отношения с мужем, уже существующими детьми или другими членами семьи;
- бытовые проблемы;
- негативная информация о беременности.

Испытав стресс, беременная женщина может переживать из-за опасения, что ее реакция могла навредить малышу. Не воспринимайте ситуацию как катастрофу.

! При патологических отклонениях в течении беременности (угрозе ее прерывания, признаках хронической гипоксии плода, токсикозах и гестозах) по возможности избегайте любых стрессов.

Влияние стресса на беременность и ребенка

Умеренный стресс, который переживает будущая мама во время беременности, не наносит ущерба здоровью малыша и даже способствует его ускоренному развитию в первые годы жизни, а также готовит к будущим трудностям. Это происходит благодаря благотворному влиянию на развивающийся организм ребенка гормона кортизола, который выделяется у матери во время стресса.

Однако сильные острые или длительные стрессы могут вполне стать причиной многих неприятных явлений, а именно:

- повышения артериального давления;
- снижения содержания гемоглобина в крови;
- появления белка в моче;
- угрозы выкидыша;
- внутриутробной гипоксии (кислородного голодания);
- нарушения плацентарного кровоснабжения;
- преждевременных родов;
- поведенческих расстройств, тревоги, эмоциональных и познавательных расстройств у ребенка;
- замедления прибавки веса у плода;
- рождения ребенка, более подверженного в первые годы жизни простудным заболеваниям, энурезу (недержанию мочи во время сна);
- развития астмы и аллергических заболеваний у малыша.

При дистрессе в крови будущей мамы значительно возрастает концентрация гормонов стресса, проникающих через плацентарный кровоток к малышу.

В I триместре чувствительность плода к воздействию внешних факторов особенно велика, и воздействие дистресса может неблагоприятно сказаться на течении беременности, а иногда даже вызвать ее прерывание.

Во II и III триместрах, которые считаются более «устойчивыми» по отношению к влиянию факторов стресса, происходит излишнее напряжение функциональных систем организма беременной женщины. При длительном же воздействии этих факторов может случиться истощение компенсаторных возможностей организма, развитие таких тяжелых

осложнений, как преэклампсия и эклампсия, характеризующихся резким повышением артериального давления, развитием отеков, появлением белка в моче, ухудшением плацентарного кровотока, недостаточным поступлением кислорода плоду.

! Эти ситуации требуют госпитализации и немедленного врачебного вмешательства для сохранения жизни матери и ребенка!

Дистресс может привести к развитию заболеваний, самыми распространенными из которых являются депрессия и синдром хронической усталости. Кроме того, последствиями стресса могут быть болезни желудочно-кишечного тракта (обострения гастрита и др.), патология центральной нервной системы с появлением головных болей, обострением мигреней, повышенная утомляемость, заболевания сердечно-сосудистой системы, характеризующиеся возникновением болей в сердце, колебаниями артериального давления, перебоями в работе сердца. Помимо этого, при стрессе в результате нарушения формирования клеток крови, участвующих в иммунных реакциях, существенно снижаются защитные силы организма.

Деловые будущие мамы

Средний возраст женщин, ожидающих первенца, 19–25 лет, а это возраст получения специального или высшего образования и начала карьеры.

//-- Влияние учебы на здоровье будущей мамы-студентки --//

Полностью исключить стрессовые ситуации из своей жизни не удастся никому. Это тем более сложно, если вы зависите от других, например от преподавателей, если еще учитесь в вузе или колледже. Поэтому студенческая жизнь может стать непростым испытанием для будущей мамы.

Процесс учебы связан с большим нервным напряжением. Лекции и подготовка к семинарам требуют большой затраты времени, внимания, терпения. Во время зачетов и экзаменов волнение усиливается, даже если будущая мама хорошо подготовлена, так как гормональная перестройка в ее организме в период беременности приводит к тому, что она становится особенно уязвима в отношении действия стрессовых факторов. Многие беременные женщины становятся повышено раздражительны, у них снижается иммунитет, они жалуются на рассеянность внимания, ухудшение памяти, повышенную утомляемость и сонливость. Особенно тяжелым оказывается I триместр. Существенно ухудшает самочувствие токсикоз, который проявляется тошнотой, рвотой, отсутствием аппетита, повышенной реакцией на запахи, сигаретный дым. Кроме того, затрудняет пребывание на занятиях и способствует снижению успеваемости чувство сонливости, усталости, рассеянное внимание. В последнем триместре увеличивается масса тела, размеры живота, поэтому становится сложно сидеть в одной позе подчас на неудобных скамьях в аудиториях, необходимо более часто посещать туалет. Помимо этих сложностей, есть и другие: каждодневные встряски из-за перемещения на общественном транспорте в часы «пик», контакт с большим количеством людей и увеличение опасности заражения ОРВИ, гриппом и другими инфекциями. Из-за этого жизнь будущей мамы-студентки может превратиться в череду стрессов.

! При осложненном течении беременности совмещать ее с учебой небезопасно для здоровья будущей мамы и ее малыша!

Поэтому если ваша беременность протекает хорошо, то можно обойтись без академического отпуска и продолжать учебу. Но если во время беременности возникают осложнения, то все свои силы необходимо направить в первую очередь на вынашивание ребенка, наверстать же упущенное в учебе вы сможете позже. Если ваш лечащий врач настоятельно рекомендует вам домашний режим или госпитализацию, нужно прислушаться к этим советам.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Если вы учитесь в вузе, то сможете выбрать один из возможных вариантов: взять академический отпуск в связи с беременностью или написать заявление в деканат с просьбой установить индивидуальный, свободный график посещения занятий. Если время сессии совпадает с датой родов, можно написать заявление о досрочной сдаче экзаменов и зачетов.

//-- Дистрессы работающей беременной женщины --//

Многие женщины во время беременности продолжают работать.

Большинство врачей и психологов считают, что если работа будущей мамы связана с периодическими или постоянными стрессовыми ситуациями, то для благополучного течения беременности и здоровья будущего малыша безопасней оставить трудовую деятельность на все девять месяцев.

К дистрессу могут приводить авралы на работе, конфликтные ситуации с начальством, коллегами, клиентами, тяжелая физическая нагрузка, монотонная работа на конвейере.

Если же ваша беременность протекает нормально, место работы находится рядом с домом, у вас спокойная работа, удобный график, отсутствуют ночные смены, то противопоказаний для работы нет.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Признайте факт, что беременность изменяет ваше сознание. Постарайтесь проанализировать свое изменившееся психологическое состояние и отношение к окружающему миру.
- Делитесь своими проблемами с членами своей семьи, врачом, подругой, выплескивая беспокойство наружу. Отведите время в конце каждого дня для выяснения причин своего беспокойства.
- Выражайте свои эмоции. Дайте выход чувствам: когда вам грустно – плачьте, весело – смейтесь.
- Пересматривайте стрессогенные ситуации и находите позитивные моменты. Например, если вы переживаете о том, что во время беременности изменяется фигура, и это становится источником вашего плохого настроения, попробуйте найти в решении этой проблемы положительные стороны и убедить себя в том, что фигура беременной очень женственна, потому что является воплощением женской сущности (возможности рождения ребенка), тем более что все изменения, связанные с беременностью, временны. После родов вы сможете восстановиться, так как послеродовой период – время значительных гормональных изменений, когда успеха в приобретении желаемых форм и размеров можно добиться гораздо быстрее, чем в обычной жизни. Такие позитивные мысли – уже не источник стресса, а скорее наоборот, источник удовольствия.
- Относитесь к жизни с юмором.

- Выясните причины стресса в своей жизни и решите сами, как его ликвидировать.
- Вспоминайте о хорошем. Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее и красочнее.
- Дома после напряженного рабочего дня примите теплый душ. Можно подержать руки под струей теплой воды до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. После этого сядьте в удобное кресло или прилягте, отдохните в тишине или под негромкую расслабляющую музыку, выпейте чай, побеседуйте с близкими о чем-нибудь приятном, погуляйте на свежем воздухе.
- Высыпайтесь. В среднем на сон необходимо 7–8 часов, но, возможно, вам требуется 10. Главное – просыпаться отдохнувшей. Выработайте правила отхода ко сну и следуйте им.
- Эффективно снимают стресс нехитрые приемы из области ароматерапии.

Возьмите 1 столовую ложку любого растительного дезодорированного (без запаха) масла. Добавьте в него 1 каплю ароматического масла жасмина и 3 капли масла мандарина. Втирайте полученную смесь в зоны центральных лимфатических протоков – подмышечные впадины и в пах (слева и справа). Можно также наполнить воздух в помещении с помощью аромалампы ароматом эфирного масла, который вам приятен. Можно использовать масла бергамота, грейпфрута, апельсина, ели, жасмина.

Именно то масло, аромат которого вам наиболее приятен, будет для вас самым эффективным средством гармонизации эмоционального состояния.

Полезно также принимать теплые (но только не горячие!) ванны с ароматическими маслами. Помните: масло прямо в воду добавлять не рекомендуется: оно не растворится и сведет эффект ванны к минимуму. Растворите в чашке молока или в шампуне 5 капель масла левзеи (или лаванды, апельсина, герани, розы, жасмина), добавьте в ванну и нежтесь в ней не менее 20 минут. Противопоказания – индивидуальная непереносимость какого-то из ароматов. За 30 минут до ванны смажьте растворенным в молоке маслом тыльную сторону кисти: если никаких реакций на коже не проявится, смело выливайте смесь в ванну.

- Позвольте себе «маленькие удовольствия»: чтение, прогулки, слушание музыки, вкусные фрукты, приятные покупки.
- Найдите интересы вне работы, которые помогают снять напряжение. Хорошо помогает справиться со стрессами творчество.
- Общайтесь с природой. Вы почувствуете гармонию и умиротворение, оказавшись вдали от цивилизации.
- Соблюдайте режим дня.
- Правильно питайтесь. Сократите потребление кофеина (кофе, крепкий чай, шоколад, кола), так как он активизирует и возбуждает нервную систему, способствуя более быстрой и активной ответной реакции на любые раздражители, в том числе и на стрессогенные, тем самым способствуя развитию стрессовой реакции.
- Стрессоустойчивость повышает умеренная физическая нагрузка, которая не вызывает неприятных симптомов. Физическая активность способствует выработке гормонов удовольствия, которые обладают антистрессовым эффектом, ее величина зависит от

уровня физической подготовки и темперамента будущей мамы.

- Научитесь открыто выражать свои эмоции. Не держите отрицательные эмоции в себе.
- Постарайтесь осознать пределы своих возможностей. Максималисты, люди с «синдромом отличника», всеми силами стремящиеся к наилучшему результату и приносящие себя в жертву успеху, очень болезненно воспринимают неизбежные в жизни неудачи и тяжело выходят из стрессовых ситуаций.
- Постарайтесь не обижаться. Людей расстраивают не сами события, а то, как они к ним относятся, поэтому относитесь ко всему философски.
- К ожидаемому стрессогенному событию в жизни можно и нужно подготовиться. Примите тот факт, что стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни и избежать их не удастся, а потому настраивайте себя всегда на положительное решение проблем. Продумайте свои действия, распланируйте дела заранее, ведь нехватка времени сама по себе является стрессом. Решайте дела по степени их важности. Делайте частые короткие перерывы в работе (например, каждый час по 5 минут), которые более эффективны, чем редкие и длительные. Регулярно отдыхайте, соблюдайте баланс «работа – досуг». Необходимо иметь свободные вечера и выходные, поэтому не берите работу на дом!
- Разделяйте ответственность за результат деятельности с сотрудниками, учениками, домашними. Научитесь говорить «нет», не пытайтесь делать всю работу самостоятельно.
- Если вы неожиданно попали в стрессовую ситуацию, воспользуйтесь некоторыми полезными и несложными приемами самозащиты.

Сосредоточьтесь на дыхании. В состоянии беспокойства нам свойственно задерживать дыхание, а этого ни в коем случае не стоит делать. Дышите ровно и неглубоко, без гипервентиляции легких, практически не делая больших пауз между вдохами, на протяжении 10 минут. Одновременно с этим положите свою правую ладонь на лоб, а левую – на затылок. Дышите, держа руки в этой позиции, и постарайтесь подумать о беспокоящей вас проблеме, вспомнить так взволновавшую вас ситуацию. Во время обдумывания может возникнуть яркая эмоция, например обида, сопровождающаяся бурными слезами. Плачьте, говорите о проблеме вслух, но не прекращайте держать руки на лбу и на затылке. Существует мнение, что со слезами из организма выводятся стрессовые гормоны, а подавление плача может привести к нежелательному накоплению их в организме. Через 15–20 минут вы обязательно почувствуете облегчение. Проблема может остаться, но перестанет так сильно волновать вас и оказывать вредное влияние на ваше самочувствие.

Сознательно управляя дыханием, можно использовать его для снятия напряжения и успокоения. При этом позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении, а голова расслаблена и положена прямо. Дышите медленно, сосредоточивая внимание на каждом вдохе и выдохе.

Самовнушение (аутотренинг). Прежде всего нужно добиться полного расслабления. Для этого прилягте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь поочередно расслабить все мышцы тела, начиная с головы и заканчивая пальцами ног. Затем попытайтесь вызвать ощущение тепла во всем теле. Можно представить себе, что вы лежите на пляже или в теплой ванне. Следующая ступень – вызывание ощущения легкости, полета. Представьте, что ваше тело наполняется теплым воздухом и вы становитесь облачком или воздушным шариком и парите в ясном голубом небе. После того как тело будет послушно подчиняться вашим требованиям, вы сможете давать ему и другие команды, например: «Я абсолютно спокойна», «Моя беременность протекает нормально», «Мой малыш и я

чувствуем себя прекрасно».

Головокружение

Некоторые считают головокружение и обморок основным симптомом беременности, особенно на раннем этапе, но это не совсем так. Если беременность протекает у вас нормально, а ритм жизни организован правильно, вы можете и не испытывать эти неприятные явления. Однако головокружение у беременных встречается довольно часто.

Головокружение – иллюзия собственного движения окружающих предметов, чаще в виде вращения.

Обморок – кратковременная потеря сознания в результате снижения притока крови к головному мозгу и, как следствие, нарушения поступления к тканям мозга кислорода и питательных веществ.

Обмороку может предшествовать головокружение со звоном в ушах, резкая слабость, потемнение в глазах, холодный пот, онемение конечностей. В некоторых случаях обморок наступает сразу, без предвестников. Кожа бледнеет, пульс становится слабым, снижается артериальное давление. Если в этот момент не оказать помощь, то глаза закрываются, и наступает кратковременная потеря сознания (обычно не более 10 секунд), человек падает. Затем сознание постепенно возвращается, глаза открываются, нормализуются дыхание и пульс. После обморока некоторое время сохраняются слабость, недомогание, возможно, головная боль.

ПРИЧИНЫ

Во время беременности изменяется система кровоснабжения. Это значит, что увеличивается сосудистая сеть в малом тазу, кровь перераспределяется, и матка начинает активно снабжаться кровью. Сравните: у небеременной женщины на матку приходится всего 2 % циркулирующего объема крови, а у беременной к концу срока маточный кровоток составляет 20–30 %. Сердце начинает работать в усиленном режиме для того, чтобы обеспечить циркуляцию возросшего объема крови. В начале беременности эти приспособительные механизмы еще несовершенны и не справляются с обеспечением возросших потребностей организма, из-за чего возможно периодическое ухудшение кровоснабжения и гипоксия головного мозга (недостаточное поступление кислорода). В результате может возникнуть головокружение и обморок. Особенно кровоток в сосудах головного мозга может снизиться, если вы резко встанете или будете долго стоять на ногах. Недостаточно поступает кислород в кровь также тогда, когда вы, например, находитесь в тесном, душном помещении, где много людей.

Нередко головокружение сопровождает токсикоз первой половины беременности. При рвоте, например, происходит обезвоживание и уменьшение объема крови. В связи с этим ухудшается кровоснабжение головного мозга. Помимо того, токсикоз практически всегда сопровождается гипотонией (снижением артериального давления), что тоже способствует нарушению питания ткани мозга.

Во II и III триместрах беременности нарушение кровоснабжения может быть связано с увеличением размеров матки, которая сдавливает крупные венозные сосуды и уменьшает приток крови к сердцу (особенно в положении лежа на спине). Поэтому при резком вставании возможно временное ухудшение кровоснабжения внутренних органов, и в

первую очередь головного мозга.

Причиной головокружения может быть недостаточное поступление глюкозы (сахара) к головному мозгу. Если беременная делает длительные перерывы между приемами пищи, употребляет большое количество углеводов (сахар, конфеты, выпечка), то в ее организме происходит снижение уровня глюкозы в крови. При этом сначала происходит быстрое и значительное увеличение уровня сахара в крови, потом ответный выброс большого количества инсулина (гормона, который поддерживает нормальный уровень глюкозы в крови) и, как следствие, резкое снижение содержания сахара в крови.

Кроме того, головокружение могут вызвать различные заболевания, которые нарушают кровоснабжение головного мозга. Это – остеохондроз шейного отдела позвоночника, вегетососудистая дистония, заболевания сердца и сосудов, анемия, опухоли головного мозга. Во время беременности симптомы нарушения кровообращения могут усилиться, так как к основному заболеванию присоединяются все перечисленные процессы.

! Обратитесь к врачу. Специалист уточнит диагноз и при необходимости назначит вам лечение.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Если вы почувствовали головокружение, слабость, шум в ушах, прилягте с приподнятыми ногами и опущенной головой.
- Можно в положении стоя или сидя как можно ниже опустить голову, чтобы обеспечить приток крови к головному мозгу.

Если беременная потеряла сознание:

- необходимо уложить ее на спину;
- голову опустить, ноги приподнять;
- расстегнуть воротник и ослабить пояс, чтобы облегчить дыхание;
- в помещении открыть окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха;
- побрызгать в лицо водой или обтереть лицо полотенцем, смоченным в холодной воде;
- дать вдохнуть нашатырный спирт.

После того как сознание вернется, можно дать что-нибудь успокоительное: валериану, валокордин или корвалол. При голодном обмороке или обмороке на фоне сниженного давления рекомендуется выпить крепкий сладкий чай и спокойно полежать в комфортной обстановке.

ПРОФИЛАКТИКА

- Избегайте мест больших скоплений людей.
- Чаще проветривайте помещение, в котором находитесь, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.
- Старайтесь как можно больше отдыхать, гулять на свежем воздухе.
- Полезна умеренная физическая нагрузка, особенно специализированные занятия в группах для беременных в фитнес-центрах или школах для беременных.
- Периодически разминайте мышцы, если долго находитесь в неудобном положении. Встаньте, потянитесь, пройдитесь, сделайте несложное дыхательное упражнение, например такое: на вдохе поднимите руки через стороны вверх, потянитесь, на выдохе опустите руки, расслабьтесь.
- Плавно вставайте с постели: вначале присядьте, посидите некоторое время, а уже потом медленно вставайте на ноги.

! При резком вставании может резко снизиться артериальное давление и наступить обморок!

- Во второй половине беременности не лежите подолгу на спине.
- Большие перерывы в приеме пищи также могут приводить к снижению уровня глюкозы в крови. Поэтому для поддержания нормального уровня сахара в крови беременной женщине рекомендуется частое дробное питание.

Основу пищевого рациона должны составлять продукты, содержащие сложные углеводы (крупы, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, овощи и фрукты), которые расщепляются медленно, тем самым обеспечивая постоянное поступление в кровь умеренного количества глюкозы. В результате организм получает достаточное количество энергии, а уровень гормона инсулина при этом значительно не повышается. Если у вас выявили анемию, вам необходимо принимать препараты, содержащие железо.

По поводу приема препаратов посоветуйтесь с вашим врачом!

Для профилактики снижения гемоглобина включайте в свой рацион пищу, богатую железом: говядину, гречку, пшено, яблоки, печень, курагу, фасоль, зеленые овощи. Помимо железа для повышения гемоглобина необходимо достаточное количество белка, витамина С и фолиевой кислоты. Поэтому в вашем рационе обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, зелень, мясо (говядина). Особенно полезно запивать свежесжатым яблочным соком мясную пищу, так как при этом усвоение железа значительно улучшается.

• Для сосудов полезны водные процедуры – контрастный душ или ванночки для ног. Минимальная температура воды 18–20 °С, максимальная 37–38 °С. Попеременное воздействие тепла и холода тренирует сосудистую стенку, которая становится более устойчива к различным воздействиям.

• Если у вас токсикоз беременных, полезно утром, не вставая с постели, съесть немного несладких сухарей, печенья, выпить немного кефира, полежать еще 10–15 минут и после этого не спеша подняться. Если у вас появилось чувство тошноты, слабости, головокружения, пососите дольку лимона или выпейте воды с выжатым лимонным соком.

- Для уменьшения тошноты можно попробовать вдыхать масла лимона, лаванды.

! Это можно делать после 16 недель беременности, если у вас в прошлом не было случаев прерывания беременности!

Капните пару капель масла на носовой платок и по мере надобности вдыхайте аромат. Не используйте больше трех капель эфирного масла в день. На помощь вам придут аромакулоны, ароматизация воздуха, белья.

Опасные вирусные инфекции

Меры защиты будущей мамы от опасных вирусных инфекций

Здоровье вашего будущего малыша во многом зависит от того, насколько благополучно пройдет ваша беременность, поэтому в этот период постарайтесь уберечь себя от опасных инфекций. Не общайтесь с больными людьми, ограничьте по возможности поездки в общественном транспорте, регулярно посещайте врача.

Во время планового посещения женской консультации вам предстоит сдать анализы на TORCH-инфекции (аббревиатура TORCH образована от начальных букв английских слов, обозначающих инфекции:

ТО – токсоплазмоз (Toxoplasmosis);

Р – краснуха (Rubella);

С – цитомегалия (Cytomegalovirus);

Н – герпес (Herpes simplex virus).

Вирусные инфекции представляют собой особую опасность, так как во время беременности слизистые оболочки к ним очень чувствительны.

После любого из этих заболеваний необходимо сдать дополнительные анализы и сделать УЗИ. Возможно, вам потребуется консультация врача-генетика.

! Обращайтесь к врачу даже при легком насморке или кашле.

Если в детстве вы переболели ветрянкой, корью или краснухой, то эти болезни вам больше не страшны.

Токсоплазмоз

Известно, что представители семейства кошачьих являются источником такого заболевания, как токсоплазмоз. Его вызывает уникальный по своим свойствам возбудитель – *Toxoplasma gondii* – паразит, обитающий внутри клетки.

! Очень опасно для будущих мам заражение в первые 12 недель. В это время формируются важные органы ребенка. Микроб попадает в организм плода через плаценту, при этом пагубно влияя на него: приводит к снижению иммунитета, развитию хронических воспалительных процессов, невынашиванию беременности, развитию врожденных пороков у ребенка. В первую очередь этот паразит воздействует на центральную нервную систему, мозг и зрение плода. Кроме того, есть риск, что беременность прервется.

Если же заражение токсоплазмозом случается во II или III триместрах, организм ребенка реагирует на него уже не так остро. Малыш продолжает расти, однако инфекция может сказаться на его здоровье, например вызвать нарушения нервной системы, болезни сердца и печени. Самое серьезное из возможных последствий токсоплазмоза – воспаление внутренней оболочки глаз и сосудов сетчатки, которое часто приводит к проблемам со зрением.

К счастью, такие проблемы возникают далеко не всегда. Если у вас все в порядке с иммунитетом, а плацента надежно защищает ребенка, велика вероятность, что паразиты вообще до него не доберутся. Даже тогда, когда будущая мама переносит острый токсоплазмоз, инфекция достигает ее малыша только в 30 % случаев.

Однако точно предсказать исход событий непросто, поэтому врачи стараются сделать все возможное, чтобы вовремя предотвратить проблему.

Если женщина заболела токсоплазмозом в самый ответственный период – в I триместре беременности, когда организм малыша только формируется и есть риск, что инфекция нарушит его развитие, врачи могут предложить будущей маме прервать беременность, при этом их аргументы должны быть очень серьезными, так как сам по себе токсоплазмоз не является обязательным основанием для такого шага (в отличие, например, от краснухи). Поэтому в этой непростой ситуации будущая мама должна помимо гинеколога обязательно проконсультироваться с врачом-инфекционистом (с тем, который занимается проблемами беременных). Можно не ограничиваться районными поликлиниками, а обратиться в Московский центр по токсоплазмозу при Городской клинической больнице им. С.П. Боткина.

! Если вы уже когда-то перенесли это заболевание, то вам не стоит беспокоиться, так как в вашем организме выработались антитела, и поэтому малышу ничего не угрожает. Если же нет, то вы должны соблюдать меры предосторожности.

//-- Пути заражения токсоплазмозом --//

Токсоплазмоз не передается от одного человека к другому. Существует несколько форм токсоплазм, которые встречаются у разных видов животных, но для человека опасность представляет именно токсоплазма, которую обнаруживают у кошек. Заразной является форма ооцист, выделяемых с фекалиями этого животного, причем эти микроорганизмы очень устойчивы к низким температурам, а в теплой влажной почве сохраняют свои способности до двух лет. При этом они могут инфицировать как других животных, так и человека.

В сложном человеческом организме токсоплазмы могут жить во всех органах и тканях. Это проявляется в различных симптомах. Токсоплазмы могут приобретать очень устойчивую форму – цисты. Микроб в стадии цисты способен сохранять свою способность заражать в течение года! К сожалению, эта форма очень устойчива к дезинфицирующим факторам, и внутрь нее не проникает ни один из антибиотиков.

Также инфицирование таким микробом может произойти при употреблении в пищу сырого мяса, непастеризованного молока и яиц.

Помимо этого, заразиться можно при пересадке органов.

Кроме того, существует еще один путь передачи инфекции – трансплацентарный (от матери к плоду).

! Если заражение матери произошло в I триместре, то врожденный токсоплазмоз развивается у 15–20 % детей и протекает тяжело!

Если инфицирование случилось в последнем триместре, то токсоплазмы передаются в 65 % случаев, но болезнь протекает легко, иногда даже бессимптомно.

Если заражение женщины произошло до беременности, то риск инфицирования плода невелик.

! Если у вас обнаружили антитела класса G более 100 МЕ/мл и отсутствие антител M при обследовании, проведенном на 10-й неделе беременности, то это подтверждает тот

факт, что у вас уже сформирован иммунитет к токсоплазмам, и вашему будущему ребенку не грозит врожденный токсоплазмоз.

Инфекция очень коварна, и, как правило, она никак не проявляется. В редких случаях она напоминает простуду, поэтому многие заразившиеся даже не подозревают об этом.

СИМПТОМЫ

- Озноб, головная боль, слабость.
- Повышенная температура (37,5—38 °С) в течение месяца и более.
- Боль в мышцах и суставах.
- Увеличение лимфатических узлов.
- Увеличение и болезненность печени.
- Пониженное давление.
- Изменения в центральной нервной системе.
- Изменения на ЭКГ, жалобы на боли в сердце.
- Хориоретинит (заболевание глаз).

ПРОФИЛАКТИКА

! Токсоплазмоз легче предупредить, чем лечить, поэтому постарайтесь сделать все возможное для того, чтобы защитить здоровье своего будущего ребенка.

- На максимально ранних сроках беременности следует пройти обследование, которое включает определение в сыворотке крови антител класса М и G к токсоплазмам количественным методом. В случае обнаружения у вас токсоплазмоза понадобится лечение.

- Если у вас есть кошка, старайтесь сдерживать нежность к своему любимцу. Не целуйте и не тискайте его.

Проверьте его здоровье в ветеринарной клинике, где при необходимости вашему домашнему питомцу назначат лечение.

Навредить может только контакт с кошачьим туалетом. Прежде чем микроорганизмы станут заразными, пройдет не меньше 48 часов, поэтому необходимо как можно чаще чистить кошачий туалет, и тогда он не станет рассадником опасной инфекции. Выполняйте эту работу только в резиновых перчатках. Однако будет лучше, если во время вашей беременности уход за котом возьмет на себя муж или кто-то из близких.

Не кормите своего домашнего питомца сырым мясом, так как оно может быть источником инфекции.

- Тщательно мойте руки после разделки сырого мяса.
- Избегайте контакта с почвой. Работайте в саду или огороде в резиновых перчатках.

Если у вас уже есть ребенок, не разрешайте ему играть в песочнице, в которой животные могут оставить следы своего пребывания. А детские формочки и совочки храните в закрытом месте.

- Откажитесь от бифштексов с кровью, деликатесов из сырого или вяленого мяса, от гоголь-моголя и ни в коем случае не пробуйте сырой фарш при приготовлении еды.

- Мясо и яйца употребляйте только после тщательной термической обработки (токсоплазма погибает при +66 °С).

- Мясо разделявайте на отдельной доске (только на пластиковой, а не на деревянной – она лучше моется). Следите за тем, чтобы оно не соприкасалось с другими кухонными

поверхностями.

- Пейте только пастеризованное или кипяченое молоко.
- Тщательно мойте овощи, фрукты и зелень, чтобы удалить с них мельчайшие частички загрязненной земли или песка. По возможности обдавайте их кипятком.
- Перед каждым приемом пищи обязательно мойте руки.

Помните, что здоровье вашего малыша во многом зависит от вашего правильного образа жизни!

! Если заражение все-таки произошло, немедленно обратитесь к специалистам!

- Каждые три месяца повторяйте анализ на антитела.

ЛЕЧЕНИЕ

! Инфицированные беременные лечатся в стационаре. Однако риск появления осложнений у ребенка остается, причем они могут проявиться как сразу после рождения малыша, так и через несколько лет.

Существует множество методик лечения этого заболевания. Для беременных используют особенные схемы, которые позволяют снизить риск развития врожденного токсоплазмоза.

! Во время беременности не следует принимать антипротозойные средства, так как они могут привести к прерыванию беременности.

Наилучшего эффекта можно достичь от применения иммунокорректирующих препаратов.

С помощью УЗИ специалисты внимательно изучат внутренние органы ребенка. При обнаружении каких-то существенных нарушений ему могут провести анализ крови из пуповины – кордоцентез. Это сложное исследование проводят после 23-й недели беременности для того, чтобы понять, насколько серьезно инфекция повлияла на состояние плода.

Краснуха

Это острое вирусное заболевание передается воздушно-капельным путем.

СИМПТОМЫ

- Мелкая сыпь.
- Резкое повышение температуры тела.
- Увеличение затылочных и заднешейных лимфоузлов.
- Сильная боль головы и мышц.
- Ломота в суставах.
- Першение в горле.

! Эта болезнь очень опасна для беременных, так как вирус может проникнуть через плаценту и серьезно навредить ребенку. Чем меньше срок беременности в момент

заражения, тем выше риск нарушения нормального развития плода!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Если вы контактировали с больным, сдайте анализ на наличие антител. При их обнаружении, чтобы уберечься от инфекции, понадобится срочно ввести вам одну или две дозы человеческого иммуноглобулина, если со дня предполагаемого заражения прошло не более четырех дней.

! Вызывайте врача на дом даже при малейшем подозрении на заражение!

Цитомегалия

Цитомегаловирусом можно заразиться через слюну, кровь, а также половым путем. Если у женщины ослаблен иммунитет, этот вирус может вызвать поражение многих органов и тканей.

СИМПТОМЫ

- Продолжительная «скачущая» температура.
- Боль в горле.
- Кашель.
- Увеличение лимфатических узлов шеи.

! Болезнь опасна для будущего ребенка!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Проконсультируйтесь с врачом, если знаете, что контактировали с больным. Помните, что наличие антител не защищает малыша от заражения, понадобится лечение в инфекционном отделении больницы.

Герпес

Попав в организм однажды, этот вирус остается в нем навсегда. Он «спит», пока его не активизирует пониженный иммунитет.

СИМПТОМЫ

Появление пузырьков, высыпающих на губах, а затем подсыхающих, оставляя корочки. Они также могут возникать на конъюнктиве, половых органах и на теле.

! Герпес может вызвать выкидыш или преждевременные роды, поэтому срочно обратитесь к врачу! Скорее всего, вас госпитализируют.

Гепатит

В организм человека вирус попадает через продукты и воду, а также через кровь.

СИМПТОМЫ

(начинается заболевание с симптомов обычной простуды)

- Кашель.
- Слабость.
- Тошнота.
- Иногда повышение температуры.

Спустя несколько дней:

- Темнеет моча.
- Желтеют склеры глаз.
- Появляется кожный зуд.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Обязательно сдайте анализ на гепатит, так как болезнь может повлиять на ребенка через плаценту. В случае заболевания вам придется лечь в стационар.

Корь

Почти все контакты с больным приводят к заражению.

СИМПТОМЫ

(симптомы схожи с ОРЗ)

- Высокая температура.
- Боль в мышцах.
- Нарушение сна.
- К третьему дню появляется сыпь.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Обратитесь к врачу.

! Вирус очень опасен для плода, особенно в I триместре беременности. Для профилактики применяют сывороточный иммуноглобулин.

Скарлатина

Возбудитель скарлатины – тот же стрептококк, который вызывает ангину. Заражение происходит от больных воздушно-капельным путем, а также через предметы обихода.

СИМПТОМЫ

- Резкое повышение температуры.
- Увеличение лимфоузлов и миндалин.
- Розовая точечная сыпь.
- Боль в суставах.

! У инфицированных женщин могут возникнуть серьезные проблемы: угроза прерывания беременности, гипоксия плода, осложнения во время родов.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Срочно обратитесь к врачу!
- Лечат скарлатину антибиотиками пенициллинового ряда, которые не противопоказаны после 12 недель.

Ветряная оспа

Болезнь передается воздушно-капельным путем.

СИМПТОМЫ

- Резкое ухудшение самочувствия.
- Повышение температуры.
- Появление на коже водянистых пузырьков.

! Если ребенок в утробе будет поражен вирусом оспы, то впоследствии у него могут возникнуть неврологические проблемы.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Вам необходимо находиться под наблюдением терапевта, а после рождения малышу потребуется наблюдение невропатолога, гематолога, педиатра.

Простуда

СИМПТОМЫ

Первыми признаками того, что беременная женщина подхватила простуду, являются: слабость, утомляемость, понижение артериального давления, появление раздражительности, что неудивительно, так как ее организм несет двойную нагрузку. Кроме того, она тревожится, не повредит ли ее состояние ребенку.

ЛЕЧЕНИЕ

Если вы все же заболели, надо постараться свести к минимуму неприятные последствия как для себя, так и для еще не рожденного ребенка.

Важно начинать действовать при появлении первых симптомов. Ведь очень часто ОРВИ или ОРЗ влекут за собой осложнения в виде бронхита, синусита или пневмонии.

- Если вы чувствуете себя неважно, ложитесь в постель, потому что переносить ОРВИ на ногах во время беременности неприемлемо.
- В случае если вы работаете, обязательно возьмите больничный, если такой возможности нет – организуйте свою домашнюю жизнь таким образом, чтобы можно было отлежаться и вылечиться.

Так как многие современные эффективные препараты противопоказаны во время беременности, придется соблюдать лечебный режим и обходиться народными средствами.

Если у вас появился насморк, першение в горле, тяжесть в голове, начинайте много пить. Подойдут чай из липового цвета или плодов и листьев малины, чай с лимоном, молоко с медом, клюквенный или брусничный морс, на ночь пейте насыщенный

яблочный отвар.

При першении в горле полезно сосать кусочки лимона без сахара.

Справиться с недомоганием поможет молоко с медом и сливочным маслом, а также сок лимона, смешанный с медом.

При начинающейся ангине хорошо помогает полоскание водой, в которую добавлено по 1 чайной ложке соли, соды и несколько капель настойки йода.

Еще одно народное средство – полоскание горла водой, в которую добавлена 1 столовая ложка спиртовой настойки прополиса. Полоскать горло следует как можно чаще, лучше всего каждый час.

Полезно пить настой шиповника или отвар Melissa и шалфея, смешанных в равных пропорциях.

! Следите за объемом выпитой и выделенной жидкости, для того чтобы избежать отеков. Перед лечением травами обязательно посоветуйтесь с врачом!

- Если нос заложен очень сильно и вы совсем не можете дышать, то можно использовать сосудосуживающие капли. Но они сушат слизистую, и использовать их можно не более 2–3 дней. По поводу выбора препарата проконсультируйтесь с врачом!

Лук или чеснок порежьте на мелкие кусочки, разложите на блюдечки и расставьте по комнате. Очень полезно вдыхать носом пары натертой луковицы, но не более двух раз в день по 10 минут.

- Ограничьте потребление соли, так как она способствует появлению отеков, к которым особенно склонны беременные, а значит, усиливает заложенность носа.

! Иногда начинающуюся простуду пытаются вылечить огромной дозой витамина С. Беременным это категорически не подходит!

Если вы уже принимаете какой-либо витаминно-минеральный комплекс, этого вам вполне достаточно.

- Использование соков в качестве источников натуральных витаминов очень полезно. Только они должны быть свежесжатые!

- Помимо соков, много витаминов, очень полезных для беременной, содержится и в овощах – свекле, моркови, белокочанной и цветной капусте. Чтобы сохранить их ценные качества, лучше всего готовить овощи на пару, а не в микроволновке. Тогда вкусное свежеприготовленное блюдо принесет максимальную пользу.

- В промежутках между приемами пищи хорошо рассасывать под языком мед по 1 десертной ложке 2 раза в день.

- Постарайтесь меньше употреблять или совсем откажитесь от тяжелой мясной пищи и перейдите на молочно-растительную диету. Отдавайте предпочтение кефиру, творогу, йогурту, яблокам.

- Устройте себе ингаляции. Хорошо дышать парами питьевой соды, вареной картошки в мундире.

При кашле беременным женщинам вполне подходят ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, шиповника. Несколько капель эфирного масла добавляют в кастрюлю с кипятком, наклоняются над ней, накрывшись с головой полотенцем, и вдыхают целебный пар. После этой процедуры нужно сразу лечь в теплую постель.

Беременные бывают очень чувствительны к запахам. Если запах масла вызывает у вас отвращение, выберите лучше другое средство.

Будущая мама должна помнить, что простудные заболевания могут отрицательно повлиять на ее малыша, так как при них появляется риск развития внутриутробной гипоксии плода (нехватки кислорода), синдрома задержки роста плода, поэтому необходимо лечиться, учитывая при этом ваше состояние.

- В вашем положении можно лечиться далеко не всеми препаратами. Помните о том, что сильнодействующие препараты сейчас под запретом!

Антибиотики не действуют на вирусы, поэтому они не помогают при ОРВИ. К ним можно прибегнуть только в крайнем случае – если развиваются тяжелые осложнения, с которыми не удастся справиться народными средствами. При этом следует всегда внимательно читать аннотацию, где указано, допустимо ли использование препарата во время беременности или нет. Особенно осторожной надо быть на ранних сроках беременности – до 12 недель, так как в этот период происходит закладка всех органов и систем малыша и влияние лекарств особенно нежелательно.

- Справиться с недомоганием при простуде беременной женщине поможет фитотерапия, так как растения регулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочевыделения и нервной системы.

Некоторые растения в вашем положении небезопасны, поэтому перед их употреблением обязательно посоветуйтесь с врачом!

! Растения, которые могут спровоцировать выкидыш: аралия китайская, барбарис, душица, желтокорень канадский, корень жизни, корень хлопчатника, крокус, можжевельник, мускатный орех, мята болотная, омела белая, папоротник мужской, пижма, пиретрум, полынь горькая, полынь обыкновенная, полынь лекарственная, раkitник, туя, чемерица зеленая, чистотел большой, спорынья.

При покупке любых травяных сборов внимательно читайте аннотацию, так как отдельные компоненты могут быть противопоказаны будущим мамам.

- ОРВИ нередко сопровождается повышением температуры и головной болью.

Если у вас поднялась температура, делайте компрессы из яблочного уксуса.

Для снижения температуры можно использовать и влажные обертывания. Для этого надо намочить простыню из натуральной ткани, хорошо выжать. Приготовьте несколько теплых одеял. Разденьтесь догола, завернитесь в мокрую простыню, а сверху хорошенько укройтесь одеялами. Во время этой процедуры происходит обильное потоотделение, и температура снижается. Если у вас нет возможности провести полное обертывание, то можно делать частичное (руки, ноги).

Известное народное средство от головной боли – лист белокочанной капусты. Его нужно прикладывать ко лбу и вискам.

Слабость, которая остается после снижения температуры, можно преодолеть с помощью обильного питья, которое помогает быстрее вывести из организма токсины.

! Следите за тем, чтобы количество выделяемой жидкости соответствовало количеству выпитой.

ПРОФИЛАКТИКА

Для беременной женщины вирусная и бактериальная инфекции особенно нежелательны, так как от них может пострадать и развивающийся малыш.

Вирусные инфекции встречаются довольно часто осенью, зимой или весной.

В это время, особенно в период эпидемий гриппа, будущей маме следует стараться поменьше бывать в людных местах, без крайней необходимости не ездить в общественном транспорте.

Для профилактики простуды пейте чаи, содержащие шиповник. Попробуйте, например, следующий витаминный чай. Для приготовления вам понадобятся плоды шиповника, ягоды черной смородины, рябины, брусники, листья черники, мяты, смородины и земляники. Залейте 2 столовых ложки смеси 1 стаканом кипятка и оставьте на водяной бане на 15 минут. Пейте чай теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Перед выходом из дома полощите горло отваром ромашки, шалфея или настойкой календулы, а нос смазывайте масляным экстрактом из трав. Эфирные масла не пропустят болезнетворные микроорганизмы. По возвращении домой снова прополощите горло и промойте нос водой с морской солью.

В комнатах разложите по разрезанной луковице или чеснок, чтобы продезинфицировать воздух. Фитонциды, которые в них содержатся, – природные антибиотики. Они замечательно «справляются» с вирусами. Вместо лука и чеснока можно использовать эфирносы – масла чайного дерева, эвкалипта, лаванды.

К сожалению, средств, которые полностью гарантировали бы защиту от заражения ОРВИ, гриппом или ангиной, пока не существует. Вы, наверное, замечали, что при близком контакте с больным заражаются не все, а только один-два человека из шести. И при переохлаждении далеко не каждый подхватит простуду. Дело в иммунитете (индивидуальной сопротивляемости болезням), который можно укрепить, чтобы максимально снизить риск возникновения заболевания.

В первую очередь необходимо правильно питаться.

- Исключите из рациона: чипсы, кексы, «быстрые» супы, копчености. Искусственные красители, консерванты, вкусовые добавки нарушают работу иммунной системы организма.

- Ешьте: красное мясо, свежую рыбу, натуральный творог, яйца. Ведь именно из компонентов белка в организме формируются защитные его свойства. Например, в растительном белке овсяной крупы содержится аминокислота аргинин, повышающая иммунные реакции. Аргинин находится в орехах, попкорне, ягодных и фруктовых желе, в семечках кунжута.

- Пейте каждый день отвар шиповника. В нем много бета-каротина и особенно витамина С, который усиливает иммунную систему и отлично предохраняет от вирусных и бактериальных инфекций.

- Особенно важно будущей маме включать в свой рацион продукты, богатые ценными витаминами, укрепляющими сопротивляемость организма к болезням.

Витамин В15 (пангамовая кислота). Источники этого витамина – семечки тыквы, кунжута, коричневый рис, зерна пшеницы, овса и гречихи.

Витамины А и Е. Самые лучшие источники витамина Е – завязь пшеницы (натуральные проростки, а также сухие хлопья из зародышей пшеницы), нерафинированное подсолнечное, соевое и хлопковое масло, брюссельская капуста, листовая зелень, цельные злаки и яйца. Источник витамина А и его провитамина (бета-каротина) – печень, яйца, сливочное масло, морковь и другие овощи и ягоды красного и желтого цвета.

Комплекс жирных кислот омега-3. Содержится в жирных сортах рыбы: скумбрии, сардинах, тунце, сайре, семге, палтусе. Богата этими жирными кислотами и печень трески.

Германий. Он относится к так называемым рассеянным элементам и содержится в чесноке и перловой крупе. Если вы не хотите есть просто чеснок в чистом виде, попробуйте приготовить чесночное масло. Оно широко применяется в средиземноморской кухне. Готовят его так: несколько измельченных зубчиков чеснока прогревают или обжаривают на сковороде в оливковом масле. Добавляют это чесночное масло в блюда незадолго до готовности. В Молдавии растертый зубчик чеснока кладут практически во все блюда, кроме десертных. Чесночное пюре размешивают, после этого дают один раз вскипеть и снимают его с огня. При этом чесночный запах не ощущается.

Аминокислота лизин. Это вещество имеет большое значение для тех мам, которые когда-то перенесли герпетическую инфекцию. Лизин помогает предупредить появление герпетических высыпаний и уменьшить вероятность первичного развития этого заболевания. Лизин находится в молоке, сыре, рыбе, мясе, яйцах, соевых продуктах. Если у вас есть склонность к герпетическим высыпаниям, обсудите с врачом целесообразность приема лизина в виде пищевых добавок.

Для того чтобы лучше усваивались наиболее ценные белковые продукты, организму будущей мамы необходимо повышенное количество витамина В6 (пиридоксина), который содержится в достаточном количестве именно в белковых продуктах (мясо, печень, почки, рыба кета). Чрезвычайно богаты витамином В6 и многие растительные продукты: фасоль, капуста, особенно брюссельская, нешлифованный рис, пшено, гречневая и пшеничная крупы, картофель.

- Очень хорошее влияние оказывают на иммунитет растительные вещества – фитонциды, которых особенно много в луке, чесноке и черемше. Помимо этого, они содержат натуральный антибиотик аллицин – вещество, уничтожающее болезнетворные микробы, не причиняя при этом вреда дружественным человеку бактериям.

Грипп

ПРОФИЛАКТИКА

В последние месяцы беременности и перед родами женщины менее устойчивы к инфекциям и поэтому более склонны к заболеванию гриппом. Кроме того, у будущих мам чаще наблюдаются тяжелые и осложненные формы гриппа. Поэтому во время эпидемии ОРЗ постарайтесь принять все возможные меры для того, чтобы не заболеть.

- Ограничьте поездки в общественном транспорте в холодное время года, так как наибольшая вероятность заразиться возникает именно в местах скопления народа.

- Перед выходом «в свет» смазывайте нос оксолиновой мазью.
- Принимайте поливитаминные комплексы для беременных.
- Важно повышать иммунитет правильным питанием, физической активностью, здоровым образом жизни. • Если кто-то из ваших домашних заболел гриппом, постарайтесь ограничить контакт с ним, наденьте марлевую повязку (менять ее нужно каждые два часа), тщательно соблюдайте меры личной гигиены.
- Еще один метод профилактики гриппа – вакцинация, которую проводят в медицинских учреждениях в период эпидемий. Современные прививки содержат инактивированный (убитый) вирус гриппа. Поэтому считается, что он безопасен как для матери, так и для ребенка.

! Если срок вашей беременности менее 14 недель, прививку от гриппа делать не следует!

Прививка от гриппа не гарантирует на 100 %, что вы не заболите. Дело в том, что вакцина против гриппа обладает высокой действенностью против вирусов, антигенно схожих с теми, которые использовались для получения данной вакцины, однако не действует на вирусы другого типа. Несмотря на то что состав вакцин меняется каждый год, для того чтобы обеспечить максимальную защиту от вируса в зависимости от прогноза Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), какой тип вируса будет циркулировать в следующем сезоне, высокая изменчивость вирусов гриппа не позволяет обеспечить полноценную защиту.

СИМПТОМЫ

Инкубационный период заболевания короткий: от нескольких часов до одного-двух дней.

Грипп распространяется воздушно-капельным путем. Если вирус попал в организм, то сразу же начинает размножаться и разноситься током крови по всему телу.

У большинства больных отмечается острое начало гриппа.

- Происходит быстрое повышение температуры. Наиболее высокая температура (до 39–40 °С) наблюдается в первые два дня болезни, затем происходит быстрое ее снижение. Продолжительность лихорадочного периода обычно не превышает двух-четырех дней, но у некоторых больных через один-два дня после падения температуры снова отмечается ее повышение (вторая волна гриппа).

- К концу первых суток преобладают общие явления интоксикации: головные боли, чувство ломоты в мышцах.

- Наиболее постоянным ранним симптомом гриппа является покраснение и сухость слизистой оболочки зева, заложенность носа (слизистые выделения появляются на второй-третий день болезни).

- Характерна зернистость зева – наличие выступающих над поверхностью слизистой оболочки мелких лимфатических фолликулов, которые держатся после снижения температуры до седьмого-восьмого дня болезни. Задняя стенка глотки тоже красная, сухая.

- Одновременно с повышением температуры появляются головная боль, головокружение, боль при движении глаз, в животе, тошнота, рвота (чаще однократная), расстройство сна.

- У больного гриппом бывает характерный внешний вид: одутловатость, резкая бледность, иногда яркая окраска щек, цианоз (синеватый оттенок) носогубного

треугольника и губ.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение беременной, заболевшей гриппом, проводится дома.

- Важно соблюдать постельный режим.
- Каждый час проветривайте помещение, регулярно проводите влажную уборку.

Личную посуду необходимо ополаскивать кипятком.

• Диета должна быть полноценной и богатой витаминами. Рекомендуются кисломолочные продукты. При отсутствии отеков пейте в больших количествах морс, компот, фруктовые соки, чтобы вывести токсины из организма.

• Беременным многие противогриппозные препараты противопоказаны, поэтому прежде чем начать прием каких-либо медикаментов, посоветуйтесь с врачом, не имеют ли они негативные последствия для плода.

• При высокой температуре (выше 38 °С) и головной, мышечной болях поможет парацетамол, но не стоит им злоупотреблять и использовать чаще одного раза в 4–6 часов. Лучше ограничьте количество приемов в сутки до 4 раз.

! Госпитализация беременной в стационар проводится в следующих случаях:

- при наличии осложнений (пневмония, поражение нервной системы и пр.);
- при обострившихся сопутствующих заболеваниях (пневмония, хронический тонзиллит, пиелонефрит и др.);
- при отсутствии возможности обеспечить в домашних условиях хороший уход и необходимый санитарный режим.

ВЛИЯНИЕ ГРИППА НА БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

• В I триместре беременности (до 12 недель), когда происходит закладка внутренних органов, вирус может пагубно повлиять на формирование систем и органов плода, а также вызвать патологии в развитии сердечно-сосудистой системы ребенка. Появляется риск возникновения пороков развития и даже внутриутробной гибели плода. Выявлено, что вирус гриппа в основном воздействует на нервные ткани эмбриона, вызывая пороки развития центральной нервной системы.

Если вы перенесли грипп в первой половине беременности, вам порекомендуют сделать тройной тест (см. с. 48).

! Обязательно надо сдавать три гормона, так как по двум или одному оценить риск патологий часто невозможно!

Вместе с тройным тестом после выздоровления будущей мамы проводят УЗИ. Если результатов тройного теста и УЗИ недостаточно, продолжают обследование дальше. Берут пробу околоплодных вод (амниоцентез) и исследуют ее на наличие патологий у ребенка. Обследование проводится очень быстро и практически безболезненно, под контролем УЗИ, однако в 1–2 % случаев существует угроза выкидыша или преждевременных родов.

• На более поздних сроках беременности вирус также способен вызвать инфицирование плода и спровоцировать самопроизвольное прерывание беременности, преждевременные роды.

Если вы перенесли грипп во второй половине беременности, то для уточнения состояния

плода обязательно нужно провести УЗИ, доплерографию – исследование кровотока в сосудах плода, плаценты, пуповины, кардиотокографию – исследование сердечной деятельности плода.

Изменения в состоянии будущей мамы по триместрам

I триместр

Вегетоневротические расстройства

В начале беременности происходят изменения в работе нервной и эндокринной систем. В связи с этим даже у абсолютно здоровой женщины могут появиться такие вегетоневротические расстройства, как слабость, утомляемость, головокружение, сонливость, резкая смена настроения, повышенная плаксивость, обостренное обоняние, непереносимость запахов (случается, что будущая мама начинает испытывать тошноту даже от запаха любимых прежде духов или, что очень досадно, от запаха собственного мужа), учащенное сердцебиение, изменение аппетита и пищевых пристрастий (возникает отвращение к мясу, рыбе или появляется тяготение к мелу, глине и т. д.).

! Подобные ощущения возникают не у всех, да и степень выраженности этих изменений может быть различна.

Болезненные ощущения в области сердца

ПРИЧИНЫ

Болезненные ощущения в области сердца могут быть связаны с вегетососудистой дистонией по кардиальному типу.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Снять болезненные ощущения в области сердца помогут: корень валерианы, трава зверобоя, листья мяты перечной, трава пустырника и листья березы. Залейте 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивайте в термосе не менее 2 часов. Пейте настой теплым по 100 мл 2–3 раза в день.

Ранний токсикоз

В самом начале срока ожидания ребенка будущая мама испытывает тошноту, слабость, сонливость. Акушеры-гинекологи называют это состояние ранним токсикозом. Он бывает

у женщин в первые 12 недель беременности. Как правило, у большинства женщин к 12–13 неделям тошнота и рвота прекращаются, а после 16 недель ваше состояние должно полностью нормализоваться. К этому времени плацента уже способна достаточно хорошо предохранять организм от продуктов обмена ребенка и, кроме того, гормональный фон стабилизируется.

СИМПТОМЫ

- Вялость, слабость.
- Сонливость.
- Раздражительность.
- Тошнота.
- Более трех раз в день возникает рвота.
- Снижается аппетит.
- Изменяются вкусовые и обонятельные ощущения.
- Иногда наблюдается повышенное слюноотечение (до 1,5 литра в сутки!).
- Уменьшается масса тела. У большинства женщин уже с первых недель после зачатия возникает тошнота и рвота беременных. Это не считается патологией. Только у 8—10 % беременных эти явления считаются токсикозом первой половины беременности.

Ранний токсикоз мучает не только саму будущую маму. Это состояние влияет и на развитие ребенка, так как при повторяющейся рвоте организм обезвоживается, а значит, приток к плоду питательных веществ нарушается, а ведь именно в это время формируется мозг малыша!

Различают токсикоз легкой, средней и тяжелой степени течения.

Степень тяжести определяется сочетанием рвоты с нарушениями обменных процессов и изменениями функций важнейших органов и систем.

Токсикоз первой половины беременности у каждой женщины проявляется по-разному, соответственно, и лечение в каждом случае индивидуальное.

Но существуют и тяжелые формы токсикоза, когда беременная испытывает постоянные приступы рвоты по утрам, позывы тошноты на некоторые запахи, нежелание принимать любую пищу. Чем сильнее интоксикация, тем острее эти признаки. Кроме того, женщина может испытывать подавленное состояние, резкие перепады настроения и даже депрессию.

ПРИЧИНЫ

• После того как произошло зачатие, вместе с плодом начинает развиваться и плацента, которая формируется примерно к 16 неделям. До этого периода плацента не развита настолько, чтобы защитить организм женщины от продуктов обмена веществ, выделяемых ребенком, поэтому они поступают сразу в кровь и вызывают интоксикацию, которая у всех беременных проявляется по-разному: одна может испытывать тошноту, другая – не переносить некоторые запахи, а третья – определенную пищу.

• Возможно, значительное влияние на возникновение раннего токсикоза оказывают психогенные факторы: отрицательные эмоции, недосыпание, страх перед беременностью и родами. Важную роль здесь играют нарушения взаимоотношений центральной нервной системы и внутренних органов.

• Другой причиной токсикоза врачи называют гормональные изменения, которые происходят в женском организме во время беременности. Из-за этого центры обоняния, осязания, ткани гортани, которые отвечают за рвотный рефлекс, становятся более чувствительными и возбудимыми. Одним из гормонов, вырабатываемых плацентой,

является плацентарный лактоген, который очень активно влияет на обмен веществ: повышает мобилизацию жирных кислот и уменьшает синтез белков в организме беременной женщины. Таким образом, увеличивается запас аминокислот, которые идут на «постройку» детских тканей. В результате плацента и плод, заставляя удовлетворять свои нужды, начинают «управлять» обменом веществ материнского организма, который сразу не может приспособиться к новому положению.

! Чаще всего токсикоз первой половины беременности возникает у женщин с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, астеническим синдромом.

//-- Токсикоз – естественное состояние или болезнь? --//

По мнению врачей, токсикоз первой половины беременности – естественное состояние будущей мамы, в организме которой меняется гормональный фон.

Тошнота и рвота не более двух-трех раз в сутки считаются нормой, как правило, по утрам, натощак. При этом не должно изменяться общее состояние женщины, снижение веса и все лабораторные показатели должны оставаться в пределах нормы.

Врачи советуют беременным терпеливо пережить признаки токсикоза в первые недели беременности.

! Если тошнота и слюнотечение усиливаются, а рвота возникает более трех раз в сутки независимо от приема пищи и сопровождается уменьшением веса, снижением артериального давления, учащением пульса, то немедленно обращайтесь к врачу! При легкой степени тяжести возможно амбулаторное лечение, при более тяжелых степенях проводится госпитализация.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Каждый раз перед едой выполняйте такое простое дыхательное упражнение: правую руку поместите на живот, левую – на грудь. И в таком положении делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи в течение 5 минут.

- Некоторые женщины начинают утро с завтрака в постели. Подкрепившись, они перестают ощущать тошноту. Можно выпить стакан воды или молока маленькими глотками и съесть крекер. Другим помогают подсоленные сухарики по утрам и сладкий горячий чай. Третьим – вода с лимоном.

- Если вы неважно себя чувствуете только по утрам и до рвоты дело не доходит, немного перестройте свой режим питания. Старайтесь поддерживать постоянный уровень сахара в крови. В этом вам могут помочь частые и небольшие по объему приемы пищи. При легком токсикозе следует принимать пищу в охлажденном или слегка подогретом виде, небольшими порциями каждые 2–3 часа, пить минеральную щелочную воду без газа 5–6 раз в сутки. Частое жевание (соленые сухарики, орешки, сухофрукты, лимон) очень помогает при тошноте. Придерживайтесь сухоядения: отдельно употребляйте пищу и отдельно напитки. Ешьте то, что вам хочется (разумеется, полезные продукты), разнообразьте рацион по своему желанию.

- В течение дня пейте негазированную воду с лимонным соком, а при приближении приступа тошноты пососите ломтик лимона.

- Попробуйте есть в положении лежа.

- Облегчить проявления раннего токсикоза – тошноту и рвоту помогут растения, обладающие успокаивающим, болеутоляющим и легким послабляющим действием, а также снимающие спазмы кишечника (мята перечная, мелисса лекарственная, имбирь, фенхель, лакрица, мякоть и сок тыквы).

Можно пить охлажденный отвар имбиря или мелиссы небольшими порциями.

- Китайская медицина предлагает решить данную проблему с помощью акупунктуры. Найдите точку, которая находится на три пальца ниже запястья между сухожилиями, и массируйте ее 4 раза в день по 15 минут.

- Можно использовать и гомеопатию. Она точно воздействует на защитные силы организма и оптимизирует работу всех его органов и систем. Иногда бывает достаточно проглотить несколько гомеопатических шариков в начале беременности, а далее организм заработает сам. Поэтому, как правило, не назначают длительных курсов лечения гомеопатическими препаратами.

! Гомеопатическое лечение – индивидуальное. Наблюдение врача должно быть постоянным!

- Вам может помочь ароматерапия.

Для того чтобы предупредить утреннюю тошноту, перед сном капните одну каплю эфирного масла перечной мяты на носовой платок и положите его рядом с собой на всю ночь. Запах будет мягко воздействовать на вас во время сна, что поможет сохранить желудок в спокойном состоянии. Используйте этот метод в течение трех-четырех ночей, и ваше утреннее самочувствие улучшится.

Для лечения тошноты и рвоты в течение дня используйте масло имбиря (всего не более трех капель в день). При возникновении тошноты одну каплю масла имбиря нужно капнуть на ладонь, потереть руки друг об друга, поднести их к носу и сделать несколько глубоких вдохов.

При рвоте более эффективным методом будет паровая ингаляция: в 0,5 литра кипятка капните одну каплю эфирного масла имбиря, накройте голову полотенцем и вдыхайте ароматизированный пар. Глаза при этом должны быть закрыты.

После того как рвота прекратится, для снятия напряжения в области желудка можно легкими поглаживающими движениями втереть в кожу выше пупка масляный раствор, который можно приготовить, добавив в десертную ложку (10 мл) любого растительного масла одну каплю масла имбиря.

- Больше отдыхайте. Как эмоциональное, так и физическое истощение могут обострить утреннее недомогание.

- Старайтесь находиться на свежем воздухе, лучше всего в лесу, у моря.

- Избегайте стрессов.

- Помните о том, что токсикоз – явление неприятное, но все же временное и не идет ни в какое сравнение с радостью материнства. Когда вас тошнит по утрам, представляйте себе, каким милым и чудесным будет ваш малыш. И вам станет легче!

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАННЕГО ТОКСИКОЗА

! Проконсультируйтесь со своим врачом!

- Скорее всего, он отправит вас на клиническое обследование (общий анализ крови и мочи, биохимические анализы) и назначит лечение.

! Лечение беременных с токсикозом легкой степени можно проводить амбулаторно, при более тяжелых формах – в стационаре.

- Медикаментозное лечение при раннем токсикозе комплексное. Врач может назначить вам препараты, которые регулируют функцию центральной нервной системы и блокируют рвотный рефлекс, средства для внутривенного введения, восполняющие потерю жидкости, минеральных веществ и заменяющие обычное питание.

- Иммуноцитотерапия считается эффективным методом лечения раннего токсикоза. Суть метода состоит в том, что беременной женщине в кожу предплечья вводят лимфоциты (клетки крови) ее мужа. Улучшение самочувствия беременной наступает, как правило, через сутки.

! Перед проведением иммуноцитотерапии необходимо обследовать мужчину на наличие инфекций (гепатит В и С, ВИЧ, сифилис).

- Для того чтобы исключить вредное влияние на плод, врачи часто используют немедикаментозные методы лечения – физиотерапию, фито-и ароматерапию, иглоукалывание, гипноз.

! При чрезмерной рвоте беременных ставится вопрос о целесообразности сохранения беременности, так как это состояние угрожает здоровью женщины!

Утреннюю тошноту и рвоту после еды хорошо снимают:

- капли мяты, душицы, ментола;
- прохладная вода с добавлением лимонного или грейпфрутового сока;
- отвар трав (мята, Melissa), который надо пить утром натощак, маленькими глотками;
- таблетки валерианы;
- таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой;
- сироп шиповника.

Увеличение аппетита и особая тяга к отдельным продуктам

Во время беременности у женщин усиливается аппетит, а некоторые из них испытывают особую тягу к отдельным блюдам и продуктам, например к соленьям или к апельсинам, подчас не только днем, но и в три часа утра. Не переживайте по этому поводу, потакайте своим слабостям и наслаждайтесь ими, если только это не приносит вреда ни вам, ни вашему будущему ребенку. И все-таки старайтесь питаться правильно.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Ешьте чаще и понемногу. Лучше 5–6 раз в день слегка перекусить, чем 3 раза основательно поесть; на завтрак желательнее пить только немного подслащенный сок или воду с лимоном и есть сухари.

- Употребляйте в пищу богатые углеводами продукты (хлеб, картофель, бананы, супы, каши, овощное пюре).
- Не принуждайте себя есть, когда не хочется. Съеденное с аппетитом лучше «приживается» в желудке.
- Избегайте пищевых продуктов и запахов, от которых вас мутит.
- Выбирайте пищу по вкусу. Беременность – удобный случай побаловать себя фруктами, ягодами, зеленью. Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин. Киви – настоящая кладовая витамина С, благотворно влияющего на течение беременности. Если вам хочется кисленького, попробуйте яблоки, знаменитую антоновку, которая содержит кислоты, очищающие кровь, освобождающие организм от лишних и вредных продуктов обмена и тем самым устраняющие явления токсикоза.
- Ешьте сразу, как только почувствуете голод. При пустом желудке может возникнуть тошнота, так как желудочная кислота «не знает», что переваривать.
- Предпочитайте свежеприготовленную пищу без консервантов и других химических добавок.

Пейте травяные чаи, настоянные на ромашке, мяте перечной, которые улучшают пищеварение. Заварите 2–3 чайных ложки травы на 1 стакан воды и настаивайте в течение 10–15 минут.

Непищевой токсикоз

Беременная женщина может чувствовать повсюду сильные и неприятные запахи. Случается, что будущая мама начинает испытывать тошноту от запаха чьих-нибудь духов или от запаха квартиры друзей. Ей кажется, что особенно плохо пахнет холодильник и иногда приготовляемая пища. Бывает даже такой досадный токсикоз, когда тошнит от запаха собственного мужа. В таком случае попросите его временно сменить туалетную воду или, наоборот, перестать ею пользоваться, если она вызывает тошноту.

Беременной может становиться плохо и от цвета одежды или помещения, в котором она вынуждена часто находиться. Порой тошнота подступает даже при виде какого-то человека или определенной работы. Виновато в этом не ваше изменившееся отношение к человеку и не психоматика. На самом деле вам плохо от этого по причине беременности. Лучше в это время постараться избегать раздражающих факторов.

Дело в том, что именно таким образом ваш малыш сигнализирует вам, что ему сейчас это не нравится, а значит, идет во вред.

Многие такие странные явления проходят ко II триместру, когда уходит пищевой токсикоз.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Старайтесь не перегружать себя работой, жить в атмосфере любви, правильно питайтесь, достаточно спите, вдоволь двигайтесь, проводите много времени на свежем воздухе.

Повышенное слюноотечение

Повышенное слюноотечение может быть как самостоятельным проявлением токсикоза первой половины беременности, так и сопровождать рвоту беременных. За сутки со слюной может теряться до 1,5 литра жидкости. При этом снижается аппетит, ухудшается самочувствие, теряется сон, уменьшается вес, появляется покраснение и набухание кожи вокруг рта и слизистой оболочки губ.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Вам могут помочь полоскания отваром шалфея, ромашки или коры дуба, а также 1 %-ным раствором ментола, которые следует использовать 3 раза в день.

Резкая смена настроения

Практически каждая женщина замечает во время беременности эмоциональные изменения.

СИМПТОМЫ

- Раздражительность.
- Резкие колебания настроения: эйфория сменяется подавленностью и угнетенностью.
- Повышенная чувствительность.
- Беспочвенные страхи.
- Бессонница.

ПРИЧИНЫ

Гормональная перестройка в организме, так как эндокринная система во время беременности претерпевает значительные изменения. Нервные расстройства прекратятся после родов. Некоторые характерные мотивы депрессии или эмоциональной неустойчивости вызваны подсознательной озабоченностью собственным здоровьем и состоянием младенца, семейными проблемами, которые кажутся как никогда важными.

! Колебания настроения в этот период, как правило, не вызваны никакими серьезными причинами. Зачастую внешние события являются только поводом для выхода наружу сильных эмоций.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

! Не пугайтесь и не удивляйтесь перепадам настроения. Помните, что они возникают из-за резкого изменения вашего эмоционального состояния.

- Не поддавайтесь отрицательным эмоциям, прислушайтесь к совету китайских мудрецов: «лучшим средством для сдерживания гнева является поэзия, для устранения печали – музыка, для ограничения веселья – ритуал, для соблюдения ритуала – почтительность, для соблюдения почтительности – спокойствие».

- Поможет легкий массаж смесью розового или гераниевого, лавандового, апельсинового, ромашкового масла с носителем (миндальное, персиковое).

! При склонности к выкидышам лучше не пользоваться ромашковым и лавандовым

маслами!

- Старайтесь в ответ на заботу о вас мужа и родных отвечать им улыбкой, лаской и хорошим, добрым отношением.

Усталость

Усталость является естественной реакцией организма на новое для него положение, а потому бороться с ней бесполезно. Обычно ко II триместру ощущение усталости проходит и снова появляется на последних неделях беременности.

СИМПТОМЫ

Быстрая утомляемость и сонливость в дневное время: сон словно накатывает волной и накрывает вас, вы засыпаете так крепко, что трудно проснуться, нередко вам могут сниться удивительно яркие сны.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Пораньше ложитесь спать.
- Отдыхайте как можно чаще.
- Если вам хочется спать, спите на здоровье, так как многие неприятные ощущения и переживания лечатся сном.

- Не перенапрягайтесь.

- Делайте расслабляющие упражнения.

- Не взваливайте на себя всю домашнюю работу.

- Не поднимайте тяжестей.

- Ездите на лифте.

- Старайтесь не проводить долгое время на ногах на работе и в общественном транспорте.

- Используйте травяные настои, бальзамы, эликсиры, не содержащие алкоголь (золотой корень, китайский лимонник, элеутерококк, солодка), которые восстанавливают силы, возвращают аппетит, избавляют от головной боли, усталости, тошноты и регулируют пищеварение.

! В случае плохого самочувствия обратитесь к врачу.

Нарушение памяти

СИМПТОМЫ

- Забываются важные встречи.

- Нет возможности сконцентрироваться.

ПРИЧИНЫ

Гормональные изменения, происходящие во время беременности.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Считайте такое состояние нормальным и постарайтесь отнестись к нему с чувством юмора.

- Записывайте то, что следует сделать дома и на работе. Это поможет вам избежать потенциального беспокойства.
- Такое состояние может продолжаться в течение всей беременности (как результат гормональных изменений) и нескольких недель после рождения ребенка (как результат усталости). Исчезнет оно лишь тогда, когда малыш начнет спать всю ночь, и вы сможете нормально отдыхать ночью.

Напряжение и болезненность молочных желез

Молочные железы во время беременности увеличиваются в объеме и требуют особо внимательного ухода.

СИМПТОМЫ

- Напряжение в груди.
- Болезненность молочных желез.

! Чаще всего эти ощущения возникают у женщин, у которых во второй фазе менструального цикла и до беременности ощущалась болезненность молочных желез.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Пользуйтесь нежным массажным маслом: добавьте по 3 капли розового и апельсинового масла к 1 столовой ложке масла из сладкого миндаля.

Если молочные железы набухают, сделайте прохладный компресс из розовой воды во время послеобеденного отдыха.

Низкое давление

! Нормальным считается артериальное давление, при котором здоровый человек нормально себя чувствует. Именно в такой момент фиксируется абсолютная величина артериального давления для каждого.

Следует отличать реально низкое давление от нормального давления, которое ниже общепринятых норм. Так, если у вас, например, давление 100/60 мм рт. ст. и при этом вы хорошо себя чувствуете и ведете активный образ жизни, то это давление – ваша норма. Реально низкое давление сопровождается плохим самочувствием – головокружением, слабостью, тошнотой, обморочным состоянием. Если в такой момент померить давление и выяснится, что оно ниже обычного, тогда это состояние называется приступом пониженного давления.

! Каждой женщине важно знать свое нормальное давление (до беременности), тогда она в период ожидания ребенка сможет определить, пониженное оно у нее или повышенное. Низкое давление в первой половине беременности часто является проявлением

токсикоза.

СИМПТОМЫ

- Слабость.
- Тошнота.
- Головокружение.
- Потеря сознания.
- Сонливость.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Питание должно быть дробным: ешьте небольшими порциями.

Если вас тошнит и отсутствует аппетит, все равно ешьте часто и понемногу те продукты, которые хорошо усваиваются (кислые фрукты, фруктовые соки, крекеры), так как голод провоцирует низкое давление. Утром, не вставая с постели, съешьте печенье или какой-нибудь фрукт, а потом медленно поднимайтесь. Это будет профилактикой тошноты и потери сознания, связанных с резким подъемом.

! Прибегать к кофеинсодержащим продуктам (чаю, кофе) можно только в том случае, если ничто другое вам уже не помогает. Постарайтесь относиться к кофе как к лекарству, но не привыкайте к нему, так как со второй половины беременности давление чаще повышается и кофе будет вам уже противопоказан.

- Принимайте поливитамины.

! Посоветуйтесь с врачом!

- Чаще бывайте на свежем воздухе.
- Ограничьте время, проводимое за компьютером в душном помещении.

! Согласно Трудовому кодексу беременные имеют право не работать с оргтехникой.

Учащение мочеиспускания

СИМПТОМЫ

Учащаются позывы к мочеиспусканию.

ПРИЧИНЫ

• С наступлением беременности примерно на 30–50 % увеличивается кровоток в почках и соответственно немного увеличивается количество мочи. Таким образом организм готовится к повышенной нагрузке, так как выделительная система матери работает за двоих.

• Гладкая мускулатура мочевого пузыря очень чувствительна к гормону беременности прогестерону, который воздействует на мускулатуру матки, чтобы она не сокращалась и ребенок мог спокойно расти и развиваться. Однако гормон не обладает избирательным действием на матку и потому действует на весь организм в целом. Из-за этого вы и

испытываете постоянные позывы к мочеиспусканию.

- Матка давит на мочевой пузырь, что также способствует частому мочеиспусканию.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

• Если у вас нормальные анализы мочи, то подобное учащение мочеиспускания не требует никакого лечения. Но при этом не забывайте о том, что туалет необходимо посещать сразу же при возникновении позыва к мочеиспусканию, так как длительные задержки могут вызвать развитие инфекционно-воспалительных заболеваний мочевыводящих путей.

- Чтобы мочевой пузырь был на самом деле опорожнен, при мочеиспускании постарайтесь слегка натужиться, напрячь мышцы брюшного пресса.
- Вечером употребляйте меньше жидкости.

! Если мочеиспускание сопровождается болью, обратитесь к врачу. Возможна инфекция!

Цистит

Цистит – это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря.

СИМПТОМЫ

- Частые позывы к мочеиспусканию.
- Жжение при мочеиспускании.

ПРИЧИНЫ

Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря повышается во время беременности, так как прогестерон способствует понижению тонуса органов мочевыводящей системы и застою мочи. В мочевой пузырь могут попасть бактерии, что повышает риск возникновения воспалительного процесса.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- При появлении симптомов цистита срочно обратитесь к врачу, так как может возникнуть осложнение в виде воспаления почек (что, в свою очередь, повышает риск преждевременных родов).

! Для лечения цистита обычно назначают антибиотики.

Многие препараты, которыми лечат это заболевание, беременным противопоказаны, поэтому используйте безопасные процедуры, а также гомеопатические или фитосредства.

Залейте 1 столовую ложку травы укропа вместе с семенами 1 1/2 стаканами кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешайте в равных частях цветки липы, измельченную кору дуба и лист толокнянки. Залейте 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 15 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Выпивайте 1 стакан теплого отвара по вечерам.

- Исключите из своего меню жирную и соленую пищу, а также белый хлеб.
- В период обострения пейте много жидкости. Отлично подойдет клюквенный сок или морс.

ПРОФИЛАКТИКА

Постарайтесь больше употреблять жидкость (минимум 1,5 литра в сутки) и чаще мочиться.

Влагалищные выделения

СИМПТОМЫ

Увеличение прозрачных или белых выделений, которые не сопровождаются болью.

ПРИЧИНЫ

Гормональные сдвиги, происходящие во время беременности.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Избегайте влагалищных дезодорантов и ароматизированного мыла.
- Откажитесь от применения тампонов, так как они увеличивают риск попадания микроорганизмов во влагалище. Используйте гигиенические прокладки.
- Содержите область промежности в чистоте.
- Носите хлопчатобумажное белье, избегайте стрингов, тесной одежды, джинсов, колготок.

! Обратитесь к врачу, если у вас появились зуд, боли, а выделения имеют неприятный запах или окрашены.

- Придерживайтесь соответствующей диеты, которая позволяет избежать применения простого сахара, привлекающего болезнетворные микробы. Значительно снижает риск заражения влагалища ежедневное потребление одного стакана йогурта, содержащего живые лактобациллы ацидофила (палочки молочной кислоты).

Кандидозный вульвовагинит (молочница)

Молочницей, или кандидозом, в просторечье принято называть инфекцию, вызванную дрожжеподобным грибом рода *Candida*. Это неприятное состояние организма. Грибок начинает размножаться чрезмерно активно и вызывать зуд и жжение на слизистых и даже на коже.

! При беременности эта инфекция опасна:

- высок риск заражения малыша при его прохождении через родовые пути;
- непролеченный кандидоз может обостриться после родов и осложнить грудное вскармливание;
- сами по себе ощущения крайне неприятные. Поэтому стоит вылечиться до родов!

СИМПТОМЫ

- Белые сгустки во влагалище.
- Жжение и сильный мучительный зуд в области наружных половых органов и влагалища.
- Обильные кремообразные и характерные белые «творожистые» выделения.
- Мочеиспускание сопровождается резью и болью.

- Синдром хронической усталости.

Признаком грибковой инфекции считается присутствие в мазке различных фрагментов дрожжеподобных грибов. Наблюдается значительное увеличение количества лейкоцитов, которое в сочетании с бактериальным вагинозом приводит к появлению «ключевых клеток» и большого количества анаэробов и гарднерелл.

ПРИЧИНЫ

Изменение гормонального фона и физиологическое снижение иммунитета во время беременности, которое часто приводит к развитию кандидозного вульвовагинита (молочницы). Заболевание может протекать в острой или рецидивирующей форме, а также в сочетании с бактериальным вагинозом.

! Не всегда причиной характерных «творожистых» выделений, зуда и жжения в области половых органов является молочница. Нередко эти признаки сопутствуют и более серьезным заболеваниям, передающимся половым путем, поэтому для установления причины воспаления необходимо обратиться к специалисту и сдать мазки.

Ни в коем случае нельзя использовать лекарства самостоятельно без назначения врача, так как многие лекарственные средства, даже те, которые используются местно, противопоказаны до 12 недель беременности!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

! Чтобы избавиться от молочницы, вам потребуются немалые усилия. Необходимо это сделать до родов. Вместе с вами курс лечения должен пройти и ваш муж.

- Прежде всего, ведите активный образ жизни. Гуляйте, делайте гимнастику. Это избавит вас от застойных явлений в области малого таза и поможет организму побороть грибок.

! Желательно избегать половых контактов при обострении молочницы, так как они вызывают дискомфорт и пораженная слизистая при этом легче травмируется.

- Промежность должна быть чистой и сухой.
- Избегайте тесной нижней одежды.
- Не носите белье из искусственного шелка и обтягивающие брюки.
- Не ходите в мокром купальнике.
- После мытья промежность можно высушить феном.
- Старайтесь не находиться в сырых помещениях.
- При боли не пользуйтесь мылом.
- Смазывайте влагище кефиром.
- Избегайте химических раздражителей, интим-гелей и спреев и ароматических прокладок. Используйте белое белье и белую неароматизированную бумагу, только натуральное мыло. Нижнее белье стирайте в наиболее натуральном моющем средстве и без ополаскивателей.
- Для лечения молочницы важна диета.

Исключите из своего рациона продукты, содержащие большое количество сахара, дрожжей или сбраживаемых при приготовлении (пиво, вино, хлеб, десерты и т. д.), а

также откажитесь от старого сыра, сырых грибов, шоколада, сухофруктов, меда, ореховых паст, солений и маринадов, картошки, соевого соуса, уксуса, цитрусовых, для того чтобы не способствовать развитию заболевания. Избегайте продуктов, содержащих глютен (пшеница, рожь, ячмень, манка и макаронные изделия, овес). Сократите прием молочных продуктов, оставьте лишь молочно-кислые продукты низкой жирности.

Полезно включить в свой рацион овсяные отруби. Пейте зеленый чай 3–4 раза в день. Это поможет очистить организм от избытка дрожжей. Ешьте овощи, рыбу, безглютеновые зерновые (коричневый рис, просо, гречка). Ежедневно ешьте пшеничную кашу, топинамбур. Употребляйте диетические добавки, способствующие росту полезных бактерий: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidophilus*.

Для гигиенических процедур используйте воду с добавлением яблочного уксуса.

Можно устраивать теплые ванночки (15–20 минут) для промежности: с отваром коры дуба, календулой, тысячелистником, розмарином.

Капните 5–7 капель 100 %-ного эфирного масла чайного дерева на прокладку. Меняйте днем два раза и на ночь. То же самое можно попробовать с маслом чабреца, розового дерева, бергамота.

Смазывайте влагалище ежедневно два раза в день 10 %-ным маслом чайного дерева.

- Рекомендуется применять презервативы в течение шести месяцев после выздоровления. Следует также избегать переноса инфекции с области заднего прохода во влагалище (на пальцах, на мужском половом члене) для предотвращения повторения инфекции.

II триместр

Изжога

С жжением в пищеводе сталкивается каждая вторая будущая мама на любом сроке беременности, но чаще во II и III триместрах.

Несмотря на то что изжога не самое приятное ощущение во время беременности, она не оказывает отрицательного воздействия ни на здоровье мамы, ни на развитие малыша и, как правило, проходит после родов.

СИМПТОМЫ

- Чувство жжения за грудиной, которое появляется после еды, особенно после употребления обильной жирной жареной и острой пищи.
- Изжога может сочетаться с отрыжкой воздухом.
- Ощущение изжоги может сопровождаться чувством тоски и подавленным настроением.
- На фоне длительной изжоги возможно появление болей за грудиной, отрыжки.

ПРИЧИНЫ

- Отчасти в этой проблеме виновата физиология, отчасти – несбалансированный рацион.

- Изжогу могут спровоцировать соленый огурчик или ароматное вишневое варенье.

Причина этого недомогания в следующем: желудок отделен от пищевода сфинктером, который легко пропускает пищу, глотаемую человеком, но не дает ей выйти обратно. Во время беременности этот механизм нарушается. Повышенное количество прогестерона в крови расслабляет мышечную ткань пищеварительного тракта. Кроме того, растущая матка давит на внутренние органы и повышает давление в брюшине, что также влияет на работу сфинктера. В результате кислое содержимое желудка выбрасывается в пищевод и раздражает его слизистую. Таким образом и возникает жжение.

Обычно неприятные ощущения появляются после еды, особенно после употребления обильной жирной жареной и острой пищи. Продолжаться это может от нескольких минут до часа. Изжога может повторяться несколько раз в день, усиливаться в горизонтальном положении и при повороте с одного бока на другой. Появление изжоги провоцируют наклоны туловища вперед, например когда вам нужно надеть или застегнуть обувь, а также физическая нагрузка.

Поэтому важно придерживаться рациональной системы питания и здорового образа жизни.

! Будьте осторожны с лекарственными препаратами! Если раньше от изжоги вас могла избавить таблетка, то теперь не стоит ее принимать, так как некоторые компоненты, входящие в ее состав, могут повредить здоровью вашего ребенка!

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Для того чтобы предотвратить появление изжоги во время беременности, избегайте тех положений, которые способствуют ее возникновению. Если нет никаких противопоказаний, спите на нескольких высоких подушках (чтобы изголовье было приподнято). Крайне нежелательно также длительное пребывание в наклонном положении.

- После еды не ложитесь, а посидите или постоит. Возьмите за привычку после завтрака, обеда и ужина ходить 15–20 минут. Это будет способствовать более быстрому освобождению пищи из желудка.

- Не смешивайте белковые и углеводные продукты. Ешьте в определенное время (тщательно пережевывая пищу), часто (5–7 раз в день) и понемногу. Небольшой объем пищи не перегружает желудок, и она быстрее усваивается (не выбрасывается в пищевод).

- Необходимо включить в свой рацион продукты, которые обладают щелочной реакцией (так называемые пищевые антациды): молоко, сливки, сметану, творог, паровые омлеты, отварное мясо, рыбу, птицу, сливочное и растительное масло, белый хлеб. Блюда и гарниры из овощей употребляйте в отварном или протертом виде. Яблоки лучше запекать.

- Не рекомендуются жирные жареные блюда из мяса, птицы, рыбы, копчения, острые соусы и приправы, кислые фруктовые соки и компоты, овощи, содержащие грубую клетчатку (белокочанная капуста, редис, редька, репчатый лук, чеснок), грибы, черный хлеб, шоколад, газированные и шипучие напитки, горячий чай, черный кофе.

- Исключите из своего рациона хотя бы на время соленые, маринованные, кислые овощи, сладости (особенно опасны бисквитные лакомства, варенье, нежные пирожные с кремом).

- Пейте зеленый и мятный чай.

- За час до сна выпивайте 1 стакан теплого молока. Оно нейтрализует негативное

действие желудочного сока на пищевод.

- Постарайтесь есть не позднее чем за 2 часа до сна. Если вы поздно приходите с работы, ограничьтесь кусочком хлеба с отварной курицей или несколькими ложками творога.
- Предупреждайте запоры, так как любое потуживание приводит к повышению внутрибрюшного давления, забросу кислого желудочного содержимого в пищевод и появлению изжоги. Употребляйте продукты, которые усиливают перистальтику кишечника. Предотвращают запор: кефир, печеная свекла, каши, чернослив и курага.

Почувствовав приближение изжоги, пожуйте смесь тмина и майорана.

Избавит от изжоги и тонизирует следующий нежный травяной отвар: залейте 2 столовых ложки ромашки 0,5 литрами кипятка и подержите на небольшом огне 5 минут. Когда отвар остынет, пейте его по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Поможет также следующий состав масел: смешайте по 2 капли лимонного и мятного масла с 1 столовой ложкой масла-основы и натрите область солнечного сплетения.

- Обратите внимание на свой гардероб. Вещи, которые сдавливают живот, ухудшают кровообращение, в результате чего ребенок получает меньше кислорода. Тугие пояса также провоцируют изжогу, поэтому следует отдать предпочтение свободной одежде. Обратите внимание и на специальные колготки и нижнее белье, предназначенные специально для будущих мам. Они не доставят неприятных ощущений и не станут причиной изжоги.
- Старайтесь двигаться плавно. Если вам нужно поднять с пола что-либо, сделайте это, осторожно присев. Поставьте в прихожей маленькую скамеечку, на которой вы сможете удобно устроиться, надевая обувь.
- Из вашего ежедневного гимнастического комплекса исключите упражнения, которые связаны с напряжением брюшного пресса.
- Воспользуйтесь помощью акупунктуры. Положите четыре пальца на точку, расположенную между пупком и нижней границей грудины, и слегка надавите в течение 10 секунд. Повторяйте это несколько раз на протяжении 5—10 минут.
- Для лечения изжоги используют различные лекарственные средства, в частности антациды. Препараты этой группы нейтрализуют свободную соляную кислоту желудочного сока, уменьшают мышечный спазм и давление в желудке. Антацидные лекарственные средства подразделяют на всасывающиеся и невсасывающиеся. К всасывающимся относится гидрокарбонат натрия (пищевая сода). Несмотря на то что она может быстро купировать изжогу, действие ее кратковременное. Поскольку при взаимодействии с желудочным соком образуется углекислота, обладающая выраженным сокогонным действием, происходит повторное выделение новых порций кислоты, и изжога вскоре повторяется с новой силой. Кроме того, натрий, содержащийся в соде, всасываясь в кишечнике, может привести к появлению отеков, что крайне нежелательно. К невсасывающимся антацидам относятся карбонат кальция и карбонат магния. Они обладают высокой эффективностью, а побочные эффекты у них выражены слабо, поэтому их назначают во время беременности.

! Обратитесь к врачу для того, чтобы он назначил лекарства для нормализации кислотности, подходящие именно вам.

Запоры

Эта проблема знакома почти всем будущим мамам. Запоры возникают нередко с 17-й по 36-ю неделю беременности.

! Запоры у беременных женщин могут привести к появлению трещин заднего прохода, геморроя!

СИМПТОМЫ

- Стул происходит 3 раза в неделю и реже.
- Появляется чувство неполного опорожнения кишечника.
- Кал плотный, сухой.
- Запоры сопровождаются метеоризмом (повышенным газообразованием в кишечнике), чувством тяжести и болью в животе. Боль может возникать без причины или после волнения, физической нагрузки. Иногда она отдает в поясницу, задний проход, ноги, половые органы.
- Длительные запоры могут вызвать чувство усталости.
- Запоры могут усилить такие явления, как изжога, повышение артериального давления.

ПРИЧИНЫ

• Гормональная перестройка организма. Простагландины, влияя на мускулатуру, активизируют деятельность кишечника. При беременности кишечник становится невосприимчивым к действию простагландинов, так как повышение перистальтики кишечника могло бы вызвать сокращение растущей матки и привести к угрозе прерывания беременности. Другой же гормон, прогестерон, действует на мышцы расслабляюще и снижает сокращения как матки, так и кишечника.

Таким образом, расслабленное состояние кишечника во время беременности – не что иное, как защитная реакция, но как следствие – запоры.

- К запорам могут приводить и давление на нижнюю часть кишечника, и менее подвижный образ жизни.
- Кроме того, запор могут вызвать некоторые препараты, например железосодержащие.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Ешьте продукты с большим содержанием фибрина: сырые и слегка отварные овощи и фрукты без кожицы, каши (овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую), изюм, чернослив, курагу, абрикосы, фиги.
- Добавьте в свой ежедневный рацион 1 столовую ложку пшеничных отрубей.
- Между приемами пищи можно выпить 1 стакан компота из чернослива или съесть несколько ягод, предварительно заваренных кипятком и настоянных в посуде с крышкой.
- К чаю вместо конфет возьмите несколько ягод инжира или кураги. Слабят эти фрукты сильнее, чем чернослив.

Настаивайте в течение трех часов смесь из 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья берите толстые). Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день при хронических запорах.

- Прекрасно действуют блюда из свеклы: сельдь под шубой, салат, который можно заправить растительным маслом и добавить тертый чеснок и соленый огурец.
- На ночь выпейте 1/3 стакана свежотжатого свекольного сока. Кроме послабления, вы получите витамины и полный набор необходимых минеральных веществ и микроэлементов.
- Натощак полезно выпить 1 стакан свежего сока из апельсина, винограда, яблок или грейпфрута.

! Не рекомендуется употреблять крепкий чай, кофе, какао, шоколад, белый хлеб, мучные и слизистые супы, манную кашу, чернику, бруснику!

- Способствуют опорожнению кишечника кисломолочные биопродукты, особенно бифи-простокваша, а также живые биоогурты и обычный кефир, которые нормализуют систему отделения желчи, повысят эффективность всасывания и усвоения полезных элементов пищи, предупредят дисбактериоз.
- Перистальтику кишечника хорошо стимулирует медовая вода. Растворите 1 чайную ложку меда в чашке кипяченой воды и поставьте на ночь рядом с кроватью. Утром, не вставая с постели, медленно выпейте приготовленный напиток.
- Распределите дневную порцию еды на шесть небольших приемов пищи.
- Если вам назначены препараты железа, принимайте их после еды.
- От запора поможет порошок из корней ревеня.

Принимайте расслабляющие ванны с 3 каплями розового и 4 каплями лавандового масла.

Массируйте живот и поясницу смесью из 4 капель апельсинового масла с 1 столовой ложкой масла-основы.

- Ходите в туалет при первом же позыве.
- Появлению запоров часто способствует сидячий образ жизни. Поэтому старайтесь больше двигаться. Совершайте ежедневные прогулки по 20–30 минут. Если много времени проводить без движения, кровь будет застаиваться в органах брюшной полости, и кишечник будет замедлять продвижение своего содержимого по пищеварительному тракту. Посещайте бассейн (предварительно посоветуйтесь со своим врачом). Делайте гимнастику для беременных.
- Проверьте, нет ли у вас дисбактериоза, в противном случае врач пропишет вам препараты, содержащие полезные бактерии, которые восстановят естественный баланс кишечной микрофлоры.
- Следует с большой осторожностью подходить к выбору слабительного средства.

! Прежде чем принимать слабительные средства, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Беременным противопоказаны слабительные, стимулирующие перистальтику кишечника, так как эти лекарства могут спровоцировать прерывание беременности!

Есть средства (касторовое масло, карловарская соль, препараты сенны), которые могут вызвать рефлекторные схватки. Эти препараты вызывают активное выделение жидкости в просвет кишечника и при длительном приеме приводят к диарее (поносу). В результате происходит потеря электролитов и прежде всего калия. Частый стул может

сопровождаться резкой болью в животе.

Длительный прием слабительного способствует привыканию и усилению запоров.

Размягчающие слабительные средства (вазелиновое и другие минеральные масла) остаются на стенках кишечника, в печени, селезенке, что приводит к развитию воспаления и нарушает всасывание жирорастворимых витаминов.

Геморрой

Этим термином обозначают заболевание, основным симптомом которого является выделение крови из заднего прохода.

Под слизистой оболочкой прямой кишки расположена сеть кровеносных сосудов. Сосуды венозного сплетения прямой кишки имеют очень тонкие, растяжимые стенки. Когда накапливаются каловые массы, прямая кишка при этом подвергается значительному растяжению, что может привести к тому, что вены, входящие в состав этого сплетения, переполнятся кровью и потеряют свою эластичность. В результате возникают расширенные участки (геморроидальные узлы). Особенно сильный застой крови в прямой кишке возникает в положении сидя, а также при длительном неподвижном стоянии.

СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СИМПТОМЫ

Выделяют четыре стадии заболевания.

Бессимптомный геморрой, или первая стадия болезни, никак себя не проявляет. Только при обследовании видны геморроидальные узлы.

Во второй стадии наблюдаются небольшие, болезненные при ощупывании узлы. Внутренние узлы выходят из заднего прохода во время стула и вправляются самостоятельно. В это время возникает зуд и дискомфорт в области заднего прохода. Кроме того, опорожнение кишечника болезненно, часто появляется небольшое количество крови на каловых массах и туалетной бумаге.

Третья стадия болезни сопровождается выпадением внутренних геморроидальных узлов. Их приходится вправлять в прямую кишку вручную. С развитием заболевания мышечный слой прямой кишки ослабевает, и вправленные узлы не удерживаются и снова выпадают наружу. При этом ходьба и сидение становятся очень болезненными. При дефекации будущая мама может испытывать сильную боль.

Четвертая стадия является самой опасной. Выпавшие геморроидальные узлы вправить невозможно, и в узлах возникают тромбы, ощущаются сильные боли в области заднего прохода и наступают массивные кровотечения.

ДИАГНОСТИКА

Как правило, выявить геморрой врачу несложно. Делает он это при помощи пальцевого исследования прямой кишки. Иногда для того, чтобы уточнить диагноз, проводят ректороманоскопию. Во время этой процедуры в прямую кишку вводят специальный оптический аппарат, который позволяет увидеть, что происходит в прямой кишке.

! Во время беременности ректороманоскопию проводят только в крайних случаях!

ПРИЧИНЫ

К сожалению, риск развития геморроя повышается во второй половине беременности и во время родов. Геморрой возникает у беременных женщин достаточно часто, но многие будущие мамы не спешат сказать об этом врачу, так как считают, что это обычное состояние беременной. Однако лечить его необходимо. В это время происходит нарушение венозного оттока, а при наличии геморроидальных узлов они начинают прогрессировать. Поэтому, чтобы не было дальнейшего ухудшения их состояния (тромбофлебит, кровотечения), надо обязательно проводить медикаментозное лечение и регулировать питание, не допуская запоров.

! Запущенный геморрой может вызвать анемию, заболевания опорно-двигательного аппарата (например, артриты – воспаления сустава), мочеполовой системы (хронические воспалительные процессы)!

В период вынашивания ребенка матка значительно увеличивается в объеме, а к моменту родов занимает большую часть брюшной полости. Кишечник сдавливается увеличивающейся маткой, прямая кишка меняет свое положение, пережимаются ее венозные сосуды, что приводит к застою крови и расширению вен прямой кишки. Кроме того, во время беременности значительно снижается восприимчивость мускулатуры кишечника к нервным импульсам и веществам, стимулирующим его работу. Работа кишечника и матки регулируется одним нервным сплетением, поэтому всякая чрезмерная активизация кишечника может стимулировать сократительную деятельность матки. Однако такая положительная защитная реакция, которая направлена на сохранение беременности, имеет и свою обратную сторону – опорожнение кишечника затрудняется, и женщина начинает страдать от запоров, требующих натуживания при дефекации. Потуги при опорожнении кишечника приводят к обострению.

Небольшой геморрой обычно проходит сам по себе после родов. Нередко геморроидальные узлы совсем не беспокоят, однако при инфицировании они становятся плотными, болезненными, а при опорожнении кишечника возникает резкая боль и может появиться кровотечение из геморроидальных узлов.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

! Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Не следует самостоятельно принимать даже травяные таблетки, так как к ним можно привыкнуть и естественный тонус кишечника будет нарушен.

Будьте осторожны также с клизмами и свечами, которые лучше не ставить самостоятельно, даже если раньше вы практиковали очищение организма подобным образом.

Обратитесь за помощью к проктологу или хирургу.

- Следует отказаться от длительной работы в положении стоя и сидя, а если такой возможности нет, чаще менять положение тела, каждый час делать перерывы не менее пяти минут, в течение которых выполнять легкие физические нагрузки. Например, стоя со скрещенными ногами, ритмично напрягайте мышцы ягодиц и заднего прохода (сделайте 20 напряжений и расслаблений). Мягкий стул или кресло замените полужестким или жестким.

- Приучите себя к правильной диете, чтобы избежать запоров, включите в свой рацион

больше овощей и фруктов, используйте нефilterованное растительное масло, пейте достаточно жидкости. Полезны кисломолочные продукты, хлеб с отрубями, овощи (кроме бобовых). В зависимости от времени года необходимо ежедневно добавлять в пищу свеклу, чернослив, квашеную капусту, тыкву, морковь, арбузы, дыни.

! При геморрое категорически запрещены любые алкогольные напитки, соленые, острые, пряные, маринованные блюда, так как эти продукты усиливают кровенаполнение тазовых венозных сплетений.

Не стоит употреблять и жирную пищу, потому что жир затрудняет работу кишечника, тем самым создавая предпосылки для развития запора!

- Важен режим питания. Ешьте не менее 5–6 раз в день, употребляйте достаточное количество воды (до 1,5–2 литров в сутки).
- Нужно ограничить употребление черного хлеба, бобовых, фруктов и ягод, которые могут вызвать запоры.
- Избегайте жирного мяса и продуктов, которые вызывают газообразование (горох).
- Не очень напрягайтесь при опорожнении прямой кишки. Попробуйте изменить позу, подняв колени или наклоняясь. Также не сидите слишком долго: это провоцирует развитие геморроидальных кризов.
- После каждой дефекации необходимо проводить наружный туалет прохладной водой, а при выраженном геморрое лучше совсем отказаться от туалетной бумаги.
- Полезен при затруднениях со стулом и склонности к геморрою непродолжительный (15–60 секунд) восходящий прохладный душ после опорожнения кишечника, который поможет избавиться от застоев, приведя вены в тонус. Для этого переверните душ и направьте его струи вверх.
- Два-три раза в день лежите на спине с приподнятым положением таза в течение 15 минут на небольшой подушке.
- Помните о физической активности, если у вас нет угрозы прерывания беременности. Пешие прогулки и активный образ жизни стимулируют перистальтику кишечника и его своевременное опорожнение.
- В течение 2–3 секунд втягивайте прямую кишку внутрь, повторяя упражнение 20–50 раз.
- Помогает при геморрое лечебная гимнастика, которая способствует улучшению функции толстого кишечника, повышению тонуса мышц анальной области и брюшной стенки, уменьшению застойных явлений в венах малого таза. Упражнения следует делать два-три раза в день (особенно если на работе вам приходится подолгу сидеть или стоять) в течение 5–7 минут:
 - ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях;
 - маховые движения попеременно правой и левой ногой вперед, назад, в сторону;
 - наклоны в стороны;
 - напряжение ягодиц с одновременным втягиванием заднего прохода. Постарайтесь удерживать такое положение до 10 секунд;
 - приседания на носках с широко разведенными коленями.

! Если какое-то из этих упражнений вам трудно выполнять, откажитесь от него.

! Если у вас воспаление, необходимо сразу же обратиться к проктологу, так как сильную боль терпеть нельзя. Если ситуация не острая, врач пропишет мазь и свечи, в состав которых входят укрепитель сосудистой стенки и разжижитель крови. Убрать геморрой сложно, но «держат его под контролем» вполне возможно.

- Лечение препаратами нужно сочетать с диетой и физическими упражнениями.

! При геморрое женщинам строго запрещаются тяжелый физический труд и такой вид домашней работы, как длительная ручная стирка, мытье пола руками без помощи швабры.

- Больным со второй и третьей стадией болезни помимо соблюдения правил профилактики назначают специальные лекарственные препараты, теплые сидячие ванны со слабым раствором перманганата калия и настоями из лекарственных трав.

! При четвертой стадии болезни (обильном кровотечении, ущемлении и некрозе выпавших геморроидальных узлов) необходима экстренная госпитализация!

- Больным последней стадии болезни проводят геморроидэктомию (иссечение узлов) или малоинвазивные (малые или бескровные) операции. Могут быть применены и другие, более щадящие вмешательства:

- склерозирующие инъекции (введение в узел специальных «склеивающих» стенки узла препаратов);

- лигирование (узел зажимается латексным кольцом). Через 7—10 дней это вызывает отторжение (отмирание) узла. После этого через какое-то время пораженная ткань отпадает;

- инфракрасная фотокоагуляция и лазерная коагуляция.

Если состояние беременной позволяет, то эти вмешательства переносятся на то время, когда женщина восстановится после родов, а на данном этапе проводят только консервативное лечение.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРОЯ

В лечении геморроя могут применяться два типа лекарственного лечения: местное и системное. Во время беременности стараются применять местное лечение, так как локальное нанесение лекарственных препаратов снижает риск развития побочных эффектов, увеличивает эффективность лечения и снижает негативное влияние лечения на плод. Действие этих средств направлено на быстрое обезболивание, ограничение воспаления и отека, нормализацию кровообращения в прямой кишке, противодействие тромбозу сосудов, расслабление сфинктера прямой кишки, уменьшение моторики (двигательной активности) кишечника и размягчение каловых масс.

! Местные препараты для лечения геморроя могут вызвать аллергические реакции!

Существует множество различных лекарств для местного лечения геморроя, которые выпускаются в виде свечей (суппозиториев) или мазей и кремов. Все препараты имеют нюансы назначения в каждом конкретном случае, поэтому лечение может назначить только проктолог.

- Ректальные свечи вводят в прямую кишку после дефекации. Если вы вынули свечу из холодильника, подержите ее 2–3 минуты в тепле, пока она не станет мягкой. Вводите ее в положении лежа на боку. Не проталкивайте свечу в ампулу прямой кишки, а удерживайте 1–2 минуты в анальном канале. Так она растворится, и ее введение будет более комфортно.

! Применяйте лекарственные препараты только после консультации с врачом!

Свечи, содержащие экстракт красавки (белладонны), – анузол, беллатаминал противопоказаны беременным женщинам, так как могут спровоцировать угрозу прерывания беременности!

Свечи для лечения геморроя делают на основе ланолина или масла какао. Для быстрого обезболивания в состав многих свечей или масел добавляют местные анестезирующие препараты (анестезин, бензокаин, новокаин).

При спазме сфинктера заднего прохода можно использовать свечи с димедролом. С целью ускорения заживления используются препараты витамина А, облепихового масла.

- Мазь обычно используют при наружном геморрое. Ее наносят тонким слоем после гигиенического душа 3–4 раза в сутки.

Для простоты и удобства использования в препаратах для местного лечения геморроя базовые терапевтические средства традиционно комбинируют. Например, в состав анестезола, ультрапрокта входят анестетик и противовоспалительные и вяжущие компоненты.

Релиф адванс содержит масло печени акулы. Этот компонент оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие. Другой компонент – бензокаин является местным анестетиком.

Гинкор прокто тоже комбинированный препарат, который содержит экстракт растения гинкго билоба и бутоформ. Гинкго билоба повышает тонус вен, устойчивость их стенки к повреждению, а бутоформ оказывает местное анестезирующее действие.

! Лечение должно продолжаться в среднем не более 5–7 дней. При отсутствии эффекта нужно провести дополнительное обследование.

Пиелонефрит

Беременность является своего рода тестом на прочность для женского организма. В течение девяти месяцев многие органы и системы работают в усиленном режиме, поэтому незаметные ранее патологии в них теперь могут проявиться. К таким органам относятся почки.

Самое распространенное заболевание почек, проявляющееся или возникающее во время беременности, – пиелонефрит, которым страдают 12 % будущих мам.

! В первую беременность заболевание проявляется обычно на 4–5-м месяце, при повторной беременности – на 6–8-м месяце.

Пиелонефрит – это инфекционно-воспалительный процесс в почках, вызываемый различными возбудителями – бактериями, вирусами, грибами, простейшими. Самые распространенные из них – кишечная палочка, протей, энтерококки, стафилококки и стрептококки. Возбудитель попадает в почку через кровоток (гематогенный путь) или восходящим путем – из влагалища, мочеиспускательного канала, мочевого пузыря.

! Воспалительное заболевание почек опасно как само по себе, так и из-за его влияния на беременность и плод. В этом случае возможны угроза прерывания беременности и развитие гестоза – осложнения, которое влияет на организм мамы и малыша (проявляется появлением отеков, белка в моче, повышением артериального давления). Для плода развитие пиелонефрита грозит недостаточным поступлением кислорода и питательных веществ.

Различают острое и хроническое течение пиелонефрита беременных.

! Факторы риска

Наличие хронического пиелонефрита до беременности, в том числе в детстве.

Другие заболевания почек и мочевыводящих путей.

Варикозное расширение вен малого таза.

Аномалия развития почек, мочеточников.

Патология почек у ближайших родственников, особенно по женской линии.

Травма почки.

Спаечные процессы в малом тазу, которые возникают чаще после операций, например удаления воспаленного аппендикса.

Нарушение почечного кровотока.

Хроническое переутомление.

Авитаминоз.

Нарушение гормонального обмена.

Переохлаждение.

СИМПТОМЫ

- Сильные боли в боку и пояснице, вплоть до почечной колики.
- Стойкое повышение температуры тела до 40 °С и выше.
- Уменьшение или полное прекращение выделения мочи.

! Вызывайте «скорую помощь»!

Болевые ощущения и лихорадка связаны с нарушением выведения мочи из больной почки.

• При остром течении заболевания бывает двустороннее поражение почек, но в большинстве случаев – правостороннее. Так происходит потому, что по мере увеличения беременная матка разворачивается вправо. Развитию острого пиелонефрита беременных способствуют застой и нарушение выведения мочи, переутомление, переохлаждение.

• Хронический пиелонефрит чаще всего вызывается бактериями, хотя не исключена и вирусная природа этого заболевания.

В течении хронического пиелонефрита выделяют три стадии: активную, латентную и

стадию ремиссии.

Во время латентного (скрытого) периода жалоб и внешних проявлений патологического процесса может не быть.

Активная стадия, или стадия обострения, очень похожа на проявления острого пиелонефрита. В этой стадии будущую маму беспокоят тупые боли в боку и области поясницы, повышение температуры тела, общая слабость, потеря аппетита, нарушение сна, головные боли, жажда, сухость во рту. В начале обострения появляется болезненное частое мочеиспускание, которое, если его не лечить, может смениться задержкой мочи. Моча становится мутной. При лабораторном ее исследовании выявляется бактериурия в высокой степени. Возможно повышение артериального давления.

Как и в любом хроническом заболевании, в течении хронического пиелонефрита эпизоды обострения чередуются с более или менее длительными периодами ремиссии, или затишья, когда у пациентки нет жалоб совсем или они незначительные. В анализе мочи определяется небольшое увеличение количества лейкоцитов, бактерии же в этот период не обнаруживаются.

Вследствие того, что беременность благоприятствует развитию воспаления мочевыводящих путей, хронический пиелонефрит встречается у будущих мам довольно часто.

ПРИЧИНЫ

- Условно-патогенная флора. Таким термином обозначают те микроорганизмы, которые в определенном количестве всегда присутствуют в организме человека. В определенных пропорциях они нужны для поддержания бактериального баланса, но если в силу различных причин иммунитет ослабевает, микроорганизмов становится значительно больше, чем нужно, и из условно-патогенных они превращаются в патогенные, т. е. способные вызывать заболевание. Во время беременности иммунитет специально угнетается, так как это необходимо для того, чтобы малыш был защищен. Ведь он является генетически «чужим» в организме мамы.
- Увеличение нагрузки и в то же время ухудшение «условий труда» почек. Основная задача почек – отфильтровывать из плазмы крови и оставлять все нужные для организма вещества (соли, белок), выделяя ненужную жидкость. Объем циркулирующей крови у будущей мамы увеличивается на 1,5 литра, поэтому работы почкам заметно прибавляется, так как они пропускают через себя всю циркулирующую кровь. В то же время «условия труда» почек ухудшаются. Благодаря специальному связочному аппарату почки удерживаются в определенном положении. Во время беременности связочный аппарат почек ослабляется. Это нередко приводит к их подвижности и ухудшению аэродинамики – образования и выведения мочи. Из-за подвижности случается опущение почки, которое сопровождается венозным застоем в малом тазу и задержкой выведения мочи из опущенной почки, что способствует развитию воспалительно-инфекционных осложнений.
- Пузырно-мочеточниковый рефлюкс. Так называется обратный заброс мочи из мочевого пузыря в мочеточники, обусловленный укорочением мочеточников в период беременности.
- Многократное увеличение уровня гормонов, в особенности прогестерона, – то, что тормозит деятельность мочеточников (снижает мышечный тонус стенок, понижая таким образом частоту и амплитуду их сокращений).
- Растущая матка. Функция мочевых органов изменяется во время беременности также за счет механического сдавления мочеточников растущей маткой.

- Анатомическое строение. Мочеиспускательный канал, по которому моча выводится из мочевого пузыря, у женщин прямой, широкий и достаточно короткий. Он открывается вблизи от входа во влагалище. Такое анатомическое строение предрасполагает к частому инфицированию.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Нужно лечь на здоровый бок, колени подтянуть к животу. Такое положение тела поможет восстановить отток мочи из пораженного органа.
- Если эффекта нет, прибегают к катетеризации мочеточников. Катетер устанавливают через мочеиспускательный канал и мочевого пузыря, и при необходимости он остается в мочеточнике на несколько дней.

! Катетеризацию мочеточников может выполнить только врач.

ЛЕЧЕНИЕ

- Лечение беременных с острым пиелонефритом проводится в условиях урологического стационара.
- Лечение хронического пиелонефрита проводят в активной фазе болезни, когда будущую маму госпитализируют в отделение патологии беременности для проведения лабораторной диагностики, подбора лекарственных препаратов и контроля ее и плода на фоне проводимого лечения. Помимо акушера-гинеколога, за состоянием беременной наблюдает уролог (нефролог). При этом назначается повторный общий анализ мочи, анализ мочи по Нечипоренко (на выявление болезнетворных бактерий с последующим определением их чувствительности к различным антибиотикам), анализ мочи по Зимницкому (моча собирается в течение суток; таким образом оценивается суточное колебание ее плотности и количества, по заключению судят о работе почек). Беременной назначают УЗИ почек, производят подсчет диуреза (соотношение потребляемой и выделяемой жидкости за сутки) и другие специфические исследования, которые позволяют уточнить диагноз, форму и стадию заболевания, а также правильно подобрать терапию, не навредив ребенку.

Во время лечения хронического пиелонефрита стараются нормализовать отток мочи из почек, применяют антибактериальные средства – антибиотики пенициллинового ряда: цефазолин; уросептики: невивграмон; диуретики (препараты, которые способствуют улучшению мочеиспускания и борьбе с отеками), витамины. Кроме этих препаратов, применяют также лекарства, улучшающие кровообращение в почках: эуфиллин, хофитол; антигистаминные препараты: тавегил, кларитин и др.

! Лекарственные препараты подбираются врачом индивидуально!

При благополучном завершении лечения и доношенной беременности физиологические роды не противопоказаны.

Если же не удалось полностью справиться с заболеванием или возникли осложнения, предпочтительнее оперативное родоразрешение с помощью операции кесарева сечения в интересах здоровья мамы и ребенка.

! После выписки из родильного дома женщине с диагнозом пиелонефрит необходимо обратиться к нефрологу для дальнейшего наблюдения, обследования и лечения.

ПРОФИЛАКТИКА

- Теплая одежда по сезону (особенно нижнее белье и обувь).
- Правильный режим дня.
- Рациональное питание.
- Ежедневно выпивайте по 300–500 мл свежего сока черники или по 1/2 стакана сока тыквы.
- Регулярный прием витаминов для беременных.
- Полное прекращение контактов с больными друзьями и членами семьи.

Гестоз (поздний токсикоз беременных)

Многих женщин с первых недель беременности начинает тошнить. Если это явление, называемое в медицине токсикозом, происходит в первую половину беременности, то опасений у врачей не вызывает.

! Токсикоз второй половины беременности очень опасен, так как в результате него поражаются почки!

По законам развития вторая половина беременности не должна сопровождаться токсикозом. Конечно, некоторая пища может вызвать приступы тошноты или рвоты, но если это происходит постоянно, то речь идет о гестозе.

СИМПТОМЫ

- Отеки, белок в моче.
- Прибавка в весе более 400 г в неделю.
- Артериальное давление выше 130/100 мм рт. ст.

Чем сильнее эти симптомы, тем тяжелее состояние беременной женщины.

! Важно регулярно посещать врача. В начальной стадии гестоза больной предложат лечение в стационаре.

ПРИЧИНЫ

Будущая мама ведет неправильный образ жизни. Например, если женщина ест много соленого, у нее может нарушиться работа почек, и, увлекаясь жирной, соленой, острой, сладкой пищей, она рискует прибавить в весе более 10 кг. В результате накапливаются лишние жиры, которые организму необходимо снабжать кровью. Это, в свою очередь, приводит к повышенному давлению, спазмам сосудов. Помимо этого, вместе с мочой из организма выводятся необходимые вещества, увеличивается нагрузка на сердце, легкие, почки. Таким образом, когда исчерпываются резервные возможности организма, он начинает обделять будущего ребенка, а потом и сам отказывается работать.

ПРОФИЛАКТИКА

Для того чтобы избежать гестоза, следует:

- правильно питаться;
- строго следить за своим весом;

– выполнять рекомендации врача, который вас наблюдает.

Анемия

Анемия (малокровие) – одно из самых распространенных заболеваний беременных и возникает, когда падает уровень гемоглобина в эритроцитах или когда количество красных кровяных клеток ниже нормального уровня. При снижении количества эритроцитов в крови их становится недостаточно для того, чтобы доставлять необходимое для организма количество кислорода. Дело в том, что в химическую формулу белка гемоглобина – главного составляющего красных кровяных телец (эритроцитов) входит железо, а его основная функция в организме – перенос кислорода и участие в окислительно-восстановительных процессах.

Ежедневно из пищи человек может получить 2 мг железа (такова способность всасывания железа в кишечнике) и 1 мг железа каждый день выделяется через кишечник. Во время беременности, помимо обычных расходов, необходимо дополнительно 800–1000 мг железа. Это связано с тем, что во время беременности происходит дополнительная потеря железа, а именно:

- 320–500 мг железа расходуется на прирост гемоглобина и возросший обмен веществ;
- 100 мг – на построение плаценты;
- 50 г – на увеличение размеров матки;
- 300–400 мг – на потребности плода;
- 150–200 мг женщина теряет во время нормальных родов.

Эти потребности невозможно восполнить мгновенно, поэтому в организме существует депо (запас) железа, в котором может откладываться до 500 мг железа. У большинства женщин запас железа недостаточен, причем он уменьшается с каждым последующими родами. Отсутствие запаса железа в организме женщины может быть связано с недостаточным содержанием его в обычной диете, со способом обработки пищи и с потерей необходимых для его усвоения витаминов и белков животного происхождения.

СИМПТОМЫ

- Ощущение слабости, шум в ушах.
- Сердцебиение, головокружение, усталость даже при небольшой физической нагрузке.
- Беспричинные головные боли.
- Так как именно гемоглобин несет в кровь кислород, то беременная часто испытывает все эти неприятности, связанные с кислородным голоданием клеток.
- Нормальным уровнем гемоглобина у беременной женщины является 110–140 г/л.

! Анемия – это серьезное заболевание, которое требует соответствующего лечения.

Различают три степени тяжести анемии:

- легкая степень: гемоглобин 110—90 г/л;
- средняя степень: гемоглобин 90–70 г/л;
- тяжелая степень: гемоглобина менее 70 г/л.

При легком течении болезни объективными признаками малокровия являются только лабораторные показатели. Нарушение самочувствия появляется обычно при средней

степени тяжести анемии.

- Кроме указанных симптомов, изменяется кожа. Она становится сухой, бледной, на ней появляются трещины, особенно в углах рта, можно увидеть легкую желтизну рук, «синеву» склер. Ногти уплощаются и становятся вогнутыми и ломкими, волосы также становятся сухими, ломкими, сильно выпадают.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Лечат анемию с помощью диеты, витаминов и препаратов железа.

- Питание должно быть полноценным, т. е. содержать достаточное количество белка и железа. В пище железо присутствует в двух формах: гемовое (связанное с белком) и негемовое (в виде минеральных солей). Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения: мясо, яйца и рыба. Кишечником всасывается около 20–30 % содержащегося в пище гемового железа, причем другие продукты оказывают малое влияние на этот процесс.

! Чай, кофе, шоколад, пшеничная мука, сгущенное молоко, сыр, щавель, ревень, шпинат уменьшают всасывание железа.

Негемовое железо содержится в продуктах растительного происхождения. Его много в свежей зелени, сухофруктах, черном хлебе, гречневой и овсяной крупе, шиповнике, смородине, гранатах, абрикосах, кураге, яблоках. Только 5—10 % способно всосаться кишечником, кроме того, на этот процесс влияют одновременно съеденные продукты. Железо из пищи гораздо лучше усваивается с витамином С. Поэтому овощи и фрукты, богатые им, тоже должны постоянно присутствовать на столе.

- Недостаточно есть продукты, богатые железом, без медикаментов они не могут восполнить даже ежедневные физиологические потребности беременной (6 мг в сутки).

! Препараты железа нужно принимать только по назначению врача и под его контролем!

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сформулировала такие рекомендации по лечению и профилактике железодефицитной анемии во время беременности.

- Все будущие мамы с начала беременности (или не позднее третьего месяца) и до родов должны получать 60 мг элементарного железа и 400 мг фолиевой кислоты в сутки для профилактики анемии.

- При выявлении у беременной анемии суточная доза железа увеличивается в два раза.

- Лечение должно проводиться препаратами железа для внутреннего употребления.

Такие препараты должны быть эффективны, хорошо переносятся, безопасны. Препараты железа для инъекций и переливания крови следует использовать только в крайних случаях по жизненным показаниям.

- Лечение препаратами железа должно быть длительным (не менее двух месяцев).

- Не следует прекращать лечение препаратами железа после нормализации содержания гемоглобина, так как это не означает восстановления запасов железа в организме. Для этой цели рекомендуют после 2—3-месячного лечения анемии не прекращать терапии, а только уменьшить вдвое дозу препарата в течение всей беременности и грудного вскармливания.

Влияние анемии на течение беременности и развитие ребенка

Анемия осложняет течение беременности, родов, влияет на развитие плода. Нередко к ней присоединяется токсикоз второй половины беременности (появляются отеки, повышается артериальное давление), увеличивается риск преждевременных родов и плацентарной недостаточности, когда плацента не обеспечивает потребность плода в кислороде и питательных веществах. Это опасно для ребенка, так как его внутриутробное развитие может задержаться. В результате ребенок может родиться с низким весом и впоследствии будет более восприимчив к инфекциям.

Анемия у матери оказывает неблагоприятное влияние и на развитие ребенка после рождения, так как он может отставать от сверстников в массе тела, росте и у него могут появляться чаще различные инфекционные заболевания и железодефицитная анемия.

Диабет

Диабет беременных (транзиторный диабет)

Биологические изменения в организме беременной женщины иногда приводят к тому, что называют диабетом беременных, который обнаруживают во второй половине беременности у женщин, никогда не страдавших сахарным диабетом.

! Эта форма диабета обычно проходит в первые месяцы после родов.

Возникает риск слишком быстрого увеличения веса плода, что может вызвать осложнение при родах.

! Диабет может быть смертельно опасным для плода!

Для того чтобы предупредить опасность, иногда вызывают искусственные роды на 37-й или 38-й неделе.

После рождения ребенок находится под наблюдением специалистов, так как у него может развиваться снижение содержания сахара в крови (гипогликемия). Такие новорожденные нуждаются в особом контроле за уровнем глюкозы в крови.

СИМПТОМЫ

- Постоянное присутствие глюкозы (сахара) в моче.
- Изменение веса матери и размеров плода, наблюдаемое при помощи эхографии.

ЛЕЧЕНИЕ

- Соответствующий режим питания (назначает врач).
- Инъекции инсулина.

! Группа риска:

– будущие мамы старше 35 лет;

- женщины, набравшие во время беременности слишком большой вес;
- рожавшие ранее крупных (более 4 кг) детей;
- те, у кого обнаружен сахар в моче;
- если в роду есть случаи заболевания сахарным диабетом.

Будущая мама, больная сахарным диабетом до беременности

! Обязательно постоянное наблюдение врача!

Если будущая мама больна диабетом, колебания уровня сахара в сторону как увеличения (гипергликемия), так и снижения (гипогликемия) могут вызвать угрожающее жизни состояние – кому.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Как можно скорее встаньте на учет в женской консультации. Помимо акушера-гинеколога, вашу беременность будет наблюдать и эндокринолог.
- Постоянно контролируйте уровень сахара в крови. Для домашнего контроля существуют глюкометры и тест-полоски, которые просты, удобны и надежны. Благодаря своевременному контролю сахара в крови можно подбирать оптимальные дозы инсулина, калорийность пищи и физические нагрузки. Если показатели сахара не «прыгают», определять их надо один раз в день, а то и реже. Если уровень колеблется, придется проводить тесты четыре раза: перед завтраком, обедом, ужином и сном.
- Соблюдайте правильную диету. Ограничьте легкоусвояемые углеводы: сахар, мед, шоколад, сдобу. Ешьте не менее трех раз в день. На ужин лучше ограничьтесь легкой закуской. Потребление белков должно быть достаточным, но не более 1,5 г/кг веса в сутки, а жиры лучше ограничить. Салат из свежей капусты и блюда из авокадо снижают сахар в крови.

! Откажитесь от кофе, так как он снижает чувствительность клеток поджелудочной железы к инсулину. Под запретом спиртное и табак.

• Физические нагрузки при диабете оказывают двоякое действие. Дефицит инсулина во время физической активности может вызвать увеличение содержания сахара в крови, и наоборот, так называемый экзогенный, внутренний, инсулин может спровоцировать снижение уровня сахара. Поэтому, если вы хотите сделать зарядку или предвидите, что вас ожидают физические нагрузки, сначала подкрепитесь или увеличьте дозу вводимого инсулина.

ЛЕЧЕНИЕ

Основным лекарством при диабете I типа у будущих мам является человеческий инсулин простого и длительного действия. Обычно назначают его двухразовое подкожное введение.

Потребность в лекарстве ниже в I триместре и возрастает после 24 недель.

! Дозу инсулина определяет врач-эндокринолог.

- Помощь фитотерапии. Сахароснижающим действием обладают: клевер пашенный, люцерна, манжетка, сушеница, золототысячник, створки фасоли, листья черники, капуста, авокадо и женьшень.

Возьмите 5 столовых ложек смеси клевера, манжетки, сушеницы (в равных частях), заварите 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 2–3 часа. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошо снижает сахар настой из сухих листьев черники и створок фасоли. Возьмите по 1 столовой ложке каждого компонента, заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 3 часа. После фильтрации настой принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Можно воспользоваться одними створками фасоли. Возьмите 20 г сухих измельченных стручков, прокипятите в 1 литре воды около 3 часов. После охлаждения профильтруйте. Принимайте по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Боли в спине

СИМПТОМЫ

Боли в спине при стоянии, поднятии рук вверх, поднятии тяжестей.

ПРИЧИНЫ

- Во время беременности нижняя часть спины испытывает большие нагрузки из-за того, что объемная матка оказывает давление на позвоночник. Бедренно-крестцовые суставы и межпозвоночные диски слабеют под действием гормонов, что вызывает боль.

- Изменение осанки женщины, которая теряет равновесие по причине большого живота и вынуждена отводить плечи назад, сгибая шею.

- Увеличение размеров младенца.

! Женщины с правильной осанкой и сильными мышцами живота практически не чувствуют боли в спине.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Следите за своим весом, так как большой вес дает дополнительную нагрузку на позвоночник. Избегайте употреблять «пустые» калории (особенно сладости). Чем меньше вы поправитесь во время беременности, тем меньше будет болеть позвоночник.

Речь идет не о том, что вам следует голодать, потому что это очень вредно для вашего будущего ребенка. Вам просто необходимо полноценно питаться.

- Носите обувь на низком каблуке, который должен быть широким и устойчивым.
- Не стойте подолгу в одной позе. Чтобы предупредить чрезмерное напряжение мышц крестца при долгом стоянии, одну ногу согните в колене и поставьте на низкую табуретку.
- Не кладите ногу на ногу при сидении.
- Держите спину все время ровно, так как в таком положении мышцы напрягаются меньше.

- Используйте твердый матрас, что уменьшит боль в спине.

Вставая с кровати, сначала переложите обе ноги на край постели и спустите их на пол, при этом не переворачивайтесь на бок.

- Спите на спине, подложив подушку под колени, или на боку, согнув ногу, которая окажется сверху, и подложив под нее подушку.
- Нельзя высоко поднимать руки, вешая белье, картину, так как вытягивание плеч напрягает мышцы спины. В подобных случаях воспользуйтесь табуреткой или стулом.
- Не носите старшего ребенка на руках, так как при этом вы получите дополнительную нагрузку на позвоночник.
- Плавание, особенно на спине, – прекрасная возможность уменьшить боль в спине или предотвратить ее.

Боль может снять общая теплая ванна с 6 каплями лавандового масла.

Ваше состояние может облегчить энергичный массаж и регулярный простейший самомассаж, самое наипростейшее поглаживание и растирание мышц вдоль позвоночного столба с аромамаслами, способствующими расслаблению и снимающими боль (герань, роза, лимон, майоран). Для тонуса можете добавить левзею. Например, 3 капли аромамасла на 1 столовую ложку растительного масла или крема плюс 1/2 чайной ложки настойки левзеи. Еще один чудодейственный состав: добавьте к 2 столовым ложкам масла-основы по 2 капли лавандового и сандалового масла.

- Боль также можно облегчить с помощью йодной сетки: провести вертикали вдоль внутренних краев лопаток и позвоночного столба и вдоль межреберных промежутков – горизонтали ватной палочкой. Так можно поступить 1–2 раза в неделю до 5–7 раз подряд.
- Если спина серьезно вас беспокоит, врач может назначить обезболивающие препараты.
- Избавиться от боли в позвоночнике поможет «поза портного»: согните ноги, соедините стопы перед собой, руки положите на колени, спину выпрямите, дышите глубоко и ровно.
- Борьба с болями в спине помогают специальные упражнения для тазового пояса.

1. Очень полезно следующее упражнение, которое называется «Покачивание тазом». Итак, встаньте на четвереньки. Попросите кого-нибудь помассировать вам поясницу. После этого можно приступить к самому упражнению. Убедитесь, что спина прямая. Затем втяните живот, напрягите ягодичные мышцы и плавно подайте таз вперед, одновременно сделав выдох. Спина при этом должна выгнуться. Продержитесь так несколько секунд, вдохните и вернитесь в исходное положение. Плечи при этом должны быть неподвижны! Повторите несколько раз.

Благодаря этому упражнению ваш таз станет очень подвижным, что пригодится вам во время схваток. Брюшные мышцы станут сильнее, а спина более гибкой.

2. «Тазовый рок» (от болей внизу спины).

Упираясь руками и коленями в пол, медленно прогните вашу спину (как кошка), а затем снова выпрямите ее. Не опускайте вниз живот. Повторите несколько раз.

3. «Тазовый пояс»:

- полежите на спине с немного согнутыми коленями. Прижмите нижнюю часть спины к полу, напрягая мышцы живота. Повторяйте это по несколько раз в день;
- подожмите таз так, чтобы поясница стала плоской. Прodelывайте это стоя и пытайтесь всегда ходить таким образом. Лучше всего вы ощутите свой тазовый пояс, если вообразите, что между ягодицами вы держите монету;

– поставьте одну ногу на низкий стул и постоит некоторое время на одном месте, затем смените ногу.

• Боли в пояснице можно снимать при помощи иглоукалывания. На курсах подготовки к родам женщин учат снимать поясничные боли при помощи акупунктурного массажа. Но во время беременности организм может необычным образом реагировать на любые воздействия, поэтому вам поможет иглорефлексотерапевт, который обязательно должен быть дипломированным врачом-неврологом.

Правила подъема тяжести при беременности

- Если вы будете выполнять эти правила, то сможете избежать болей в спине.
- Поднимать тяжести нужно следующим образом: прочно встать, слегка расставив ноги и напрягая ягодицы; согнуть колени (а не сгибаться в поясе) и, перенеся тяжесть на мышцы плеч и ног, поднять груз.
- Носите покупки в двух сумках, распределяя груз на две руки.
- Не поднимайте тяжести резко.
- При резкой боли в спине не поднимайте тяжести вообще.

Умение правильно сидеть во время беременности

Для беременной женщины очень важно уметь правильно сидеть, так как в этом положении нагрузка на позвоночник увеличивается больше, чем в других положениях.

Чтобы избежать болей в спине при сидении, нужно придерживаться определенных правил.

- Стул, на котором вы сидите, должен иметь прямую спинку – опору для позвоночника; поручни, на которые вы будете опираться при вставании, твердое сиденье, чтобы «не проваливаться».
- При сидении не кладите ногу на ногу. Это нарушает кровообращение и вызывает большую перегрузку, прогиб таза вперед, усиливает боль в спине. Ставьте ноги на подставку.
- Не сидите слишком долго. После одного часа сидения сделайте перерыв, во время которого можно прогуляться.

Схватки Брекстона-Хикса

СИМПТОМЫ

Начиная с середины беременности женщина испытывает периодические сокращения мышц матки. Они безболезненны. Это схватки Брекстона-Хикса. Женщина обычно ощущает, как напрягаются мышцы матки. Это продолжается от 30 секунд до 2 минут. Сокращения эти нерегулярны, случаются реже четырех раз в час и не сопровождаются болями внизу живота.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Не волнуйтесь, так как эти схватки не переходят в регулярную родовую деятельность.

III триместр

Неприятности с зубами и полостью рта

Причины ухудшения состояния зубов во время беременности

Беременность – серьезная физиологическая нагрузка на организм женщины. С одной стороны, происходит обновление многих функций и гормонального фона. С другой стороны, растущий плод постоянно потребляет минералы, витамины, белки, углеводы, необходимые для его нормального роста и развития. Во время беременности изменяется обмен кальция. Кроме того, в это время имеются и другие факторы риска. Проявления токсикоза – тошнота, рвота и отсутствие аппетита приводят к снижению поступления кальция в организм матери. Во II триместре беременности активно идут процессы формирования скелета ребенка, а кальций он забирает, естественно, из организма мамы. В результате в ее крови обнаруживается недостаток кальция. И организм стремится его восполнить, поэтому минеральные вещества начинают активно вымываться из ткани зубов. Именно поэтому у многих женщин во время беременности довольно быстро разрушаются зубы.

Помимо этого, изменение гормонального фона у беременной приводит к изменению кровоснабжения десен, именно поэтому они начинают кровоточить. Кроме того, изменения свойств слюны, которые возникают на фоне беременности, также приводят к ухудшению состояния зубов. Слюна содержит кальций и фосфор, которые укрепляют эмаль. У будущей же мамы их уровень снижается, и эмаль становится более уязвимой и хрупкой.

Гингивит

Гингивит – воспаление десен, в результате которого они становятся красноватыми и иногда имеют синюшный оттенок. Десны рыхлые, отечные и кровоточат при чистке зубов.

! Если вы обнаружили у себя эти перечисленные признаки, немедленно обратитесь к стоматологу!

По последним данным гингивитом беременных страдают до 70 % будущих мам. Если вовремя не устранить проблему, нарушается целостность зубодесневого прикрепления и может развиваться пародонтит. Тогда зубы становятся подвижными,

появляется неприятный запах изо рта, а в наиболее запущенных случаях – и гноетечение из десневых карманов.

Кариес

Кариес – это разрушение тканей зуба, которое происходит из-за недостатка у женщины кальция и снижения иммунитета, обусловленного беременностью.

При беременности также резко снижаются защитные свойства слюны, в результате чего кариес приобретает агрессивное течение.

Кариес представляет собой двойную опасность: во-первых, он может привести к потере зуба, во-вторых, это источник инфекции, который не лучшим образом может отразиться на течении беременности и состоянии малыша, поэтому кариес необходимо лечить!

! Не рекомендуется делать рентген или общий наркоз!

Пародонтит

Пародонтит – воспалительное заболевание, при котором десна образует около зуба «карман», в результате чего зубы начинают качаться. Без соответствующего лечения пародонтит может привести к потере зуба, поэтому срочно обратитесь к стоматологу.

Будьте спокойны и не опасайтесь анестезии. В хороших стоматологических клиниках есть приличный арсенал обезболивающих средств, среди которых найдется безопасный препарат и для будущих мам.

! Предупредите врача, что вы беременны!

Стоматологи используют медикаменты, которые не проникают через плаценту и не вызывают сужение сосудов, поэтому они безопасны для ребенка.

Профилактика заболеваний ротовой полости и зубов во время беременности

- Регулярно посещайте врача-стоматолога. Сделать это надо четыре раза: на 8, 18, 28 и 36—38-й неделях.
- Чистите зубы не реже двух раз в день по 3 минуты.
- Подберите себе щетку с мягкой щетиной, так как она меньше травмирует десны и не вызывает воспаления и кровоточивости, меняйте ее каждые три месяца. Покупайте щетки только с искусственной щетиной!
- Используйте лечебно-профилактические пасты. Утром желательно чистить зубы кальций- или фторсодержащими пастами, а вечером – пастами с противовоспалительным эффектом. Таким образом вы восполните дефицит этих элементов в слюне, укрепите эмаль зубов и десны. Можно пользоваться специальными пастами для беременных.
- Чистить зубы нужно как можно тщательнее, чтобы удалить с них налет и бактерии,

которые вызывают кариес и воспаление. С помощью определенного теста можно определить, достаточно ли хорошо вы чистите зубы. Для этого после очистки зубов проведите по ним ваткой, смоченной в йоде. Если зубы окрасились в коричневый цвет, значит, на них остался налет. Если вы почистили их тщательно, то они останутся светлыми.

- Делайте себе хотя бы один раз в день массаж десен, который улучшит кровообращение и обменные процессы в слизистой и укрепит зубы. Для этого поместите на десну противовоспалительный крем, назначенный вам стоматологом, большим и указательным пальцем обхватите десну около зуба и помассируйте ее легкими круговыми движениями по направлению от зуба к деснам в течение нескольких минут.

- Следите за тем, чтобы в ваш организм поступало достаточное количество кальция. Для этого нужно есть творог и кисломолочные продукты, а также принимать витаминные комплексы для беременных.

- Помните о режиме труда и отдыха. Обязательно гуляйте, дышите свежим воздухом!

- Полощите рот после каждого приема пищи. Для этого подойдут зубные эликсиры и ополаскиватели, которые эффективно борются с бактериями, вызывающими воспаление.

Для укрепления десен приготовьте лечебный сбор. Возьмите в равных частях кору дуба, траву шалфея, эвкалипта, тысячелистника, зверобоя, крапивы, ромашки, цветы календулы. Приготовьте настой: залейте 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку сбора. Дайте настояться, а через 30 минут процедите. Полощите этим настоем рот несколько раз в день по 10–15 минут.

! Используйте кремы, укрепляющие десны, предварительно посоветовавшись по этому поводу со стоматологом!

Проблемы с ногами

! Обязательно обратитесь к врачу, если:

- вы испытываете слишком сильные боли, возникает онемение, слабость в больной ноге;
- боли сохраняются более трех дней;
- изменился внешний вид ноги (появились покраснение, синюшность, побледнение, отек);
- температура больной конечности ниже или выше, чем здоровой;
- на больной конечности появились язвы или какие-нибудь образования;
- боли сопровождаются изменением общего самочувствия (повышение температуры тела, слабость);
- имеются деформации кости или суставов вследствие травмы;
- болит и изменен сустав;
- боли сочетаются с отеками!

Плоскостопие

Возможно, у вас до беременности не было плоскостопия, но оно возникло сейчас и стало причиной боли в ногах.

СИМПТОМЫ

Болят стопа и голень. От степени плоскостопия зависит характер болей, которые могут быть ноющими, периодическими или постоянными. На начальной стадии ноги могут просто чрезмерно уставать после незначительной нагрузки.

ПРИЧИНЫ

Для того чтобы понять, почему плоскостопие может возникнуть во время беременности, следует обратиться к анатомии. Кости стопы располагаются таким образом, что образуют свод, который амортизирует толчки при ходьбе, беге и прыжках. Связки помогают удерживать многочисленные кости стопы в таком положении, чтобы она не уплощалась под действием массы тела. Во время беременности все соединительные ткани «размягчаются». Связки становятся более эластичными и податливыми, ухудшается и их функция – удержание костей в правильном положении. Кроме того, ваш обычный вес увеличивается на 8—12 кг, что тоже создает дополнительную нагрузку. При нарушении функции стопы увеличивается нагрузка практически на все суставы.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Правильно выбирайте обувь. Не носите обувь на высоком каблуке. Абсолютно плоская подошва тоже не лучший выбор. Наиболее удобна обувь на широком каблуке высотой 3–4 см.
- Вложите стельки-супинаторы, которые можно найти в специализированных ортопедических магазинах или изготовить на заказ. Они поддерживают свод стопы. Перед покупкой стелек проконсультируйтесь с ортопедом, для того чтобы определить степень плоскостопия и подобрать наилучший вариант.

Мышечные боли

Если у вас болят ноги, значит, вы перенапрягли мышцы, которые не привыкли к интенсивной работе.

ПРИЧИНЫ

В процессе нагрузки выделяется молочная кислота, которая образуется при распаде глюкозы. В результате работающая мышца получает «быструю» энергию, а молочная кислота используется теми же тканями, но только медленнее. Если количество распавшейся глюкозы превышает количество потребленной, то молочная кислота начинает временно накапливаться в мышечной ткани и вызывает боль. Такая боль не вредна. Спортсмены даже считают ее показателем эффективности занятий.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Лежать в этом случае не следует, так как молочная кислота вырабатывается при работе мышцы и потребляется также при работе той же мышцы, поэтому, несмотря на боль, постарайтесь немного «поработать» теми мышцами, которые болят. Это поможет быстрее

использовать накопленную молочную кислоту. Благодаря этому неприятные ощущения пройдут, поэтому займитесь физической зарядкой, в процессе которой все группы мышц получат дозированную физическую нагрузку.

При отеках и усталости ног хорошую помощь окажет прохладная ванночка с двумя-тремя каплями эфирных масел лимона или сандала, предварительно смешанных с базовым маслом (например, персиковым) или сливками.

! Это можно делать только после 16 недель беременности.

Иррадиирующие боли

Иррадиация боли означает, что ее источник находится вдали от того места, где она возникает.

СИМПТОМЫ

Сдавление или воспаление верхних отделов седалищного нерва вызывает сильную боль в ногах по ходу нерва. Возникает такое ощущение, словно боль «пронизывает» всю конечность. Начинаясь в нижних отделах спины, она доходит до пальцев стопы. В зависимости от места давления на нерв боль может проходить по наружной или внутренней поверхности бедра и заканчиваться на большом пальце стопы или мизинце.

ПРИЧИНЫ

Как правило, причиной иррадиирующих болей является позвоночник, но болеть при этом могут ноги. Боли в спине могут быть слабыми или вообще отсутствовать.

Во время беременности позвоночник испытывает дополнительную нагрузку из-за увеличения массы тела, смещения центра тяжести, размягчения связочного аппарата.

Одна из основных причин иррадиирующих болей – ишиас или воспаление седалищного нерва, направленного от позвоночника к нижним конечностям.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Если вы испытываете сильную боль, вам лучше полежать на спине, пока она не пройдет. Поверхность кровати должна быть умеренно твердой. Это помогает расслабить околопозвоночные мышцы и снизить нагрузку на позвоночник.

! Беременным начиная со II триместра не рекомендуется длительное лежание на спине, так как в этом положении сдавливаются крупные сосуды, идущие позади матки, что может привести к снижению давления и головокружению.

- Для профилактики (но не в остром периоде) можно заняться плаванием, так как оно хорошо снимает нагрузку на позвоночник.

! Посоветуйтесь с врачом.

- Ношение бандажа также может снизить нагрузку на мышцы спины.

Отеки

Отеки нередко бывают во время беременности, особенно в конце II и в III триместре. Относиться к ним нужно серьезно, так как они могут быть признаком многих заболеваний, а также симптомом такого грозного осложнения беременности, как гестоз.

! Отеки – один из трех симптомов гестоза второй половины беременности. Для гестоза также характерны появление белка в моче и повышение артериального давления.

Отек – это увеличение объема тканей, вызванное нарастанием количества межклеточной жидкости. При этом изменяются размеры, а иногда и очертания части тела. Сначала обычно отекают ноги, затем руки, живот, лицо. Именно в этих областях находится рыхлая жировая ткань, которая способна задерживать жидкость, как губка.

Отеки на ранних стадиях могут быть не видны при осмотре. Стоит насторожиться, если вы неравномерно или слишком сильно прибавляете в весе (более 400 г в неделю), если окружность голеностопного сустава увеличилась на 1 см и больше в течение недели. Для того чтобы диагностировать скрытые отеки, иногда применяют «волдырную пробу». В область внутренней поверхности предплечья в кожу вводят 0,2 мл физиологического раствора. В результате этого образуется волдырь, который у здорового человека рассасывается в течение часа. Чем больше «отечная готовность» организма, тем быстрее исчезает волдырь.

Если отеки появились до 20 недель беременности, они могут являться проявлением какого-либо заболевания, которое было до беременности, например признаком заболевания почек (хронического пиелонефрита – воспаления мочевыводящего аппарата почек, гломерулонефрита – воспаления мочеобразующего аппарата почек). При заболеваниях сердца (пороках, сердечной недостаточности, кардиосклерозе) отеки являются признаком того, что сердце не справляется со своей работой, и требуют интенсивной терапии в условиях стационара. Отеки ног могут быть связаны с варикозным расширением вен. При заболеваниях суставов отеки располагаются в области пораженного сустава.

У здоровых беременных отеки появляются во второй половине беременности. Их называют «водянка беременных» – это первая стадия гестоза (позднего токсикоза беременности). В большинстве случаев после отеков появляются белок в моче и повышенное давление. Важно вовремя начать лечение, тогда удастся предотвратить переход водянки в последующие стадии гестоза.

Отеки могут возникать незаметно: вдруг становится трудно застегнуть обувь, к вечеру появляется тяжесть в ногах и трудно снять кольца с руки, а при надавливании на тыльную часть стопы появляется ямка. Обычно они начинаются с области стоп и лодыжек, затем постепенно распространяются вверх. При распространении на живот над лобком образуется достаточно плотная припухлость. Руки и лицо, как правило, отекают в последнюю очередь. Утром отеки менее заметны, так как во время ночного сна жидкость равномерно распределяется по всему телу.

Самочувствие остается хорошим даже при выраженных отеках.

! Небольшая отечность нормальна, так как организм задерживает больше воды. Не стоит беспокоиться по этому поводу. Если же отечность сильная, обратитесь к акушеру-

гинекологу!

СИМПТОМЫ

- Резинка носков врезается в ноги или обувь надевается туго.
- Кольцо с трудом надевается или снимается с пальца.
- Появились мешки под глазами.
- Ощущение постоянной усталости, тяжести в ногах при незначительных отеках и умеренные боли распирающего характера.
- По утрам пальцы опухают и плохо гнутся.
- Припухают лодыжки и стопы в конце дня, особенно в жару.

Для того чтобы убедиться, что ноги отечны, надавите большим пальцем на область лодыжки на передней поверхности. Если после надавливания осталось углубление, значит, отек есть, и он может быть причиной болей в ногах.

ПРИЧИНЫ

- Изменение водно-солевого обмена, повышение проницаемости стенок сосудов.
- Нажим «подросшей» матки на основные вены, что препятствует оттоку крови от ног.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Прежде всего наладить правильный режим дня. Спать ночью нужно не менее 9—10 часов.
- Рекомендуется увеличить пребывание на свежем воздухе.
- Носите удобную обувь на невысоком каблуке.
- Не стойте и не сидите подолгу в одной и той же позе.

Отеки можно уменьшить с помощью прохладных или теплых ножных ванн с розовым и апельсиновым маслами. Добавьте по 2 капли каждого в таз с водой.

- Отдыхайте, положив ноги повыше на подушку или валик.
- Старайтесь лежать на боку в течение часа один или два раза в день. Это нормализует кровообращение и уменьшает отеки, появляющиеся в течение дня.
- Лежа на спине с приподнятыми ногами, поворачивайте ваши ступни по кругу во внешнюю сторону. Повторите такие движения пять раз.
- Пейте чистую воду, клюквенный и брусничный морс. Исключите из своего питания сладкие и соленые напитки. Отеки возникают от содержания солей натрия в пище, которые удерживают воду в тканях.
- Не употребляйте: молоко и молочные продукты, помидоры и томатный сок, семечки, орехи, соль (не более 3–5 г в сутки – это 1 чайная ложка без верха). Лучше готовить пищу без соли, подсаливая ее перед едой.
- Полезны кисломолочные продукты и овощи.
- Проводите 1 раз в неделю разгрузочные дни – яблочный, творожный, кефирный.
- Помимо диеты, могут помочь травы: лист брусничника, толокнянки, медвежьих ушки, почечный чай, которые обладают слабым мочегонным действием.
- Для лечения и профилактики отеков применяют множество препаратов из разных фармакологических групп. Дополнением к травяным чаям могут стать растительные лекарственные препараты: канефрон, цистон, фитолизин. Для улучшения кровоснабжения тканей применяют препараты, снимающие спазмы сосудов и гладких мышц, например магне-В6, но-шпу.

Важное значение при отеках имеет укрепление сосудистой стенки, что не дает жидкости просочиться из сосудов в ткани и, соответственно, препятствует образованию отеков. С этой целью назначают витамин Е и липоевую кислоту.

! Не лечитесь самостоятельно. Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

- Если у беременной женщины нормальное артериальное давление и отсутствует белок в моче, то лечение можно проводить в условиях женской консультации. Во время лечения необходимо вести учет выпитой за сутки жидкости и выделенной за это время мочи, контролировать массу тела.

Судороги

СИМПТОМЫ

Болезненные сокращения мышц в икрах и стопах, которые часто случаются ночью, когда вы лежите на спине, вытянув ноги.

Во многих случаях судороги возникают неожиданно. При этом будущая мама испытывает сильную боль. Особенно нелегко приходится на поздних сроках беременности, когда этот непрощенный ночной гость мешает спать.

! Обязательно расскажите о судорогах своему врачу!

ПРИЧИНЫ

- Появление судорог нередко сопровождает различные заболевания опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы, сердца и сосудов, почек и нервной системы, поэтому вам может потребоваться консультация узкого специалиста: эндокринолога, терапевта, невропатолога, нефролога или ортопеда.

- Судороги могут быть связаны и с некоторыми осложнениями беременности. На ранних сроках это токсикоз, которому сопутствует рвота. Если она повторяется снова и снова, то организм теряет микроэлементы. Часто у будущих мам случается анемия. Во второй половине беременности встречается также гестоз, при котором происходит повышение артериального давления, появляются белок в моче, отеки. Судороги могут стать следующим звеном в цепочке любого из этих явлений.

- Самая частая причина появления судорог – нарушение минерального обмена. Мышечное сокращение регулируется нервной системой. В основе сложного механизма лежит разница содержания ионов определенных микроэлементов снаружи и внутри клетки. Основные микроэлементы, играющие важную роль в регуляции мышечного сокращения, – кальций, калий, магний и фосфор. Любое нарушение баланса может вызвать судороги.

Названные микроэлементы мы получаем с разными продуктами питания, поэтому рацион будущей мамы должен быть сбалансирован.

- Сосуды тоже могут играть роль в развитии судорог. С увеличением срока вашей беременности матка также растет и все сильнее и сильнее давит на сосуды малого таза. Поэтому врачи рекомендуют на поздних сроках беременности спать на левом боку, чтобы не сдавливать нижнюю полую вену.

- Постарайтесь побереечь ваши ноги. Во время беременности создаются предпосылки для варикоза. В этом случае затрудняется отток крови, ухудшается питание мышц, нарушается баланс микроэлементов, что тоже приводит к судорогам.

- Тесное белье или неудобный комбинезон также провоцируют появление судорог.

- Выбирайте обувь с невысоким устойчивым каблуком (3–5 см), особенно если у вас плоскостопие.

- Иногда причиной судорог может стать холод, поэтому одевайтесь по погоде и не переохлаждайтесь.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Утром, не вставая с постели, сделайте несколько упражнений. Помассируйте ноги в направлении от стопы к паху, поворачивайте стопами, потяните пальцы на себя и от себя. Если есть необходимость, забинтуйте ноги эластичным бинтом или наденьте специальные чулки.

- В течение дня полезно делать специальные гимнастические упражнения:

- покатайте подошвами мяч в виде ежика. Его иголочки замечательно массируют подошву; у сгибайте и разгибайте стопы, вращайте ими, поднимайтесь и опускайтесь на пальцах, держась за опору.

- Чтобы восполнить недостаток необходимых микроэлементов, ешьте молочные продукты (особенно сыр, содержание кальция в котором очень велико), курагу и шоколад (но не более двух кусочков в день). С судорогами поможет справиться витамин В, который содержится в бананах, лесных орехах, кунжуте.

- Причиной электролитных нарушений в организме может стать обезвоживание, поэтому важно восполнять потерянную влагу, особенно в жару, когда усиливается потоотделение. Пейте чистую воду, зеленый чай, соки, травяные отвары.

- Если вы еще работаете, организуйте свой день таким образом, чтобы в течение его не сидеть без движения на одном месте. Время от времени массируйте затылок, плечи, шею, так как обычно эти мышцы первыми страдают от напряжения. Помассируйте также пальцы и кисти рук.

- Дома носите свободную одежду.

Чтобы снять усталость, принимайте прохладную ванночку для ног, лучше с добавлением морской соли, сока лимона и отвара мяты.

- Массируйте стопы струей воды снизу вверх: от пальцев к коленям. После процедуры полезно наносить на кожу крем для «усталых» или «тяжелых» ног. Приятные ощущения дает крем с охлаждающим эффектом. Массируйте им ноги в направлении от пальцев к пятке, затем икры и мышцы бедра.

- На ночь кладите ноги на большую подушку и старайтесь не напрягать стопы.

- Если по ночам у вас мерзнут ноги, ложитесь в постель в хлопчатобумажных носках со слабой резинкой.

- Если судороги беспокоят вас неоднократно, можно два-три раза в день выполнять такой массаж: указательным пальцем руки отыщите точку по центру между носом и верхней губой и нажимайте на нее в течение минуты.

- Снятие судорог. Как правило, судороги возникают неожиданно и бывают ощутимо болезненны, поэтому, чтобы не усугублять их, прежде всего не двигайтесь.

- Переждите боль, попытайтесь расслабиться и поработать мышцей.

Если судорога охватила стопу, растяните пальцы ног, как бы приподнимая их, старайтесь максимально притянуть стопу к передней поверхности голени. Не поджимайте пальцы и не вставайте на цыпочки.

Для того чтобы снять судорогу, которая возникла в области голени, встаньте и перенесите вес тела на ногу, сведенную судорогой, колено при этом держите прямо, пятку прижимайте к полу, постепенно выпрямляйте ногу, чтобы растянуть мышцы голени. Можно обхватить голень посередине таким образом, чтобы большие пальцы находились сзади. Энергично массируйте икроножную мышцу, увеличивая давление. После судороги несильная боль может сохраняться в течение какого-то времени. Потерпите. Постепенно все пройдет. При очень сильной судороге вам понадобится чья-нибудь помощь. В такой ситуации помогает тепло.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен – это изменение вены на всем ее протяжении или участке (расширение и удлинение), которое сопровождается нарушением функции оттока крови от органов и мышц к сердцу с последующим развитием необратимых изменений в венозной стенке. Стенка вены ослабевает, истончается, ее просвет становится намного шире, чем это требуется для нормального кровотока. На всем протяжении вен есть специальные клапаны, благодаря которым кровь по этим сосудам течет только в одном направлении – к сердцу. Створки же клапанов в расширенной вене уже не могут плотно сомкнуться и полноценно воспрепятствовать обратному току крови.

СИМПТОМЫ

- Вены на икрах и бедрах становятся болезненными и опухают.
- Появляются тянущие и ноющие боли в ногах, быстрая утомляемость при ходьбе и отеки.

ПРИЧИНЫ

Беременность является мощным провоцирующим фактором развития варикоза.

- В результате гормональных изменений меняется соотношение структурных белков коллагена и эластина, которые обеспечивают каркасную плотность и эластичность венозной стенки. Из-за нарушения соотношения этих веществ вена становится не такой прочной и неконтролируемо расширяется, переполняясь кровью, что приводит к тому, что створки венозных клапанов не могут полноценно закрыться и начинают пропускать некоторое количество крови в обратном направлении. Обратный ток крови провоцирует еще большее переполнение вены, повышение венозного давления и венозный застой.

- Кроме того, к концу беременности объем циркулирующей крови в организме женщины возрастает на 20–30 %, что увеличивает венозное кровенаполнение и нагрузку на вены.

- Растущая матка сдавливает вены малого таза, что затрудняет отток крови от нижних конечностей. В связи с этим во время беременности в ногах нередко нарушается кровообращение, что вызывает набухание вен, которое может случиться в конце беременности при генетической предрасположенности или излишнем весе. Проблема может усугубиться, если вы много стоите или сидите со скрещенными ногами.

После родов чаще всего наступает улучшение.

! Группу риска по возникновению варикозного расширения вен составляют женщины, у

которых:

- уже есть первые признаки варикоза (синдром «тяжелых ног»);
- ближайшие кровные родственники страдают варикозной болезнью (существует генетическая предрасположенность);
- есть избыточный вес (еще больше увеличится во время беременности, а это огромная нагрузка на вены);
- проводилось лечение препаратами прогестерона;
- планируемые роды не первые, так как с каждой последующей беременностью риск развития варикоза возрастает в несколько раз.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Носите легкую одежду, не сковывающую движения.
- Почаще отдыхайте на спине, положив ноги на возвышение.
- В последние месяцы беременности ложитесь на бок, а не на спину. Таким образом вы будете стимулировать кровообращение в ногах.
- Не сидите долго, будь то на работе или во время поездок. Устраивайте частые короткие разминки, которые будут способствовать восстановлению нормального кровообращения и отливу крови от ног. Например, делайте мягкие вращательные движения в голеностопном суставе, улучшающие циркуляцию крови.

Массируйте ноги смесью масел, приготовленной следующим образом: в 2 столовых ложки абрикосового масла добавить по 2 капли масла лимонной травы, кипарисового и лавандового и перемешать. Этот массаж очень эффективен, так как снимает напряжение с ног.

Если вены заметно выступают, наилучшего эффекта можно добиться с помощью гераниевого масла. Помните, что оно должно быть сильно разбавлено! Добавьте 4 капли на ванну или на 1 столовую ложку масла-основы для массажа и легкими движениями промассируйте ногу снизу вверх.

Снять напряжение и боль поможет компресс из очень спелых помидоров.

! Сами вены массировать нельзя!

- Обратите внимание на свою диету. Каждый день ешьте салаты из свежих овощей и листовой зелени, которые содержат витамин С и другие полезные вещества, укрепляющие вены и артерии.

- Пользуйтесь мазью для ног, прописанной вам врачом.
- Носите специальные чулки. Компрессионный трикотаж считается одним из лучших методов лечения и предупреждения варикоза нижних конечностей. Компрессионный чулок устроен таким образом, что обеспечивает нужное распределение давления на вену, не давая ей расширяться и переполняться кровью. Компрессионный трикотаж нужно надевать утром, не опуская ноги с постели, или после того, как вы полежите в течение 7—10 минут с приподнятыми ногами. Изделие подбирается по размеру строго по индивидуальным меркам. Класс компрессии определяет врач.

Качественный компрессионный трикотаж продается только в специализированных магазинах. Простые колготки с утягивающим эффектом для профилактики и лечения

варикоза вам сейчас не подходят.

! Если у вас выраженная варикозная болезнь и развились осложнения, например тромбофлебит (воспаление стенок вен и образование тромбов), вам необходима консультация сосудистого хирурга или флеболога (специалиста по венам)!

- При легкой степени нарушений функции вен проводятся массаж ног, занятия лечебной физкультурой.

Учащение мочеиспускания

Накануне родов заметны учащения мочеиспускания. Головка плода, опускающаяся в малый таз, давит на мочевой пузырь, вызывая частые позывы к мочеиспусканию. Переживать не стоит – это естественный процесс.

Затрудненное дыхание (одышка)

СИМПТОМЫ

Одышка в момент физического напряжения и в то время, когда вы разговариваете.

ПРИЧИНЫ

В последние недели беременности ребенок давит на диафрагму, поэтому становится трудно дышать. Одышка может быть вызвана также и анемией.

! Облегчение наступает примерно за месяц до родов, когда голова ребенка опускается ко входу в таз.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Тренируйтесь правильно дышать. Это пригодится вам во время родов. Чередуйте медленные вдохи и выдохи с частыми.
- Делайте следующие дыхательные упражнения: сядьте на пол поудобнее, ноги скрестите между собой, положите руки на живот и сосредоточьтесь на вдохе-выдохе. Дышите медленно и равномерно.
- Ваше дыхание стало более поверхностным, поэтому вы стали более уязвимы для респираторных заболеваний. Ешьте больше овощей и фруктов, содержащих витамин С (он содержится в брокколи и брюссельской капусте, болгарском перце и цитрусовых). Чаще включайте в свое меню морскую рыбу, которая богата особыми кислотами, обладающими противовоспалительным действием.
- Отдыхайте как можно больше.
- Почувствовав одышку, присядьте на стул или на корточки.
- Ночью подкладывайте под голову еще одну подушку.

! Если одышка сильная, обратитесь к врачу!

Боль в промежности

СИМПТОМЫ

Боль в области промежности и нижней части спины.

ПРИЧИНЫ

Организм заранее готовится к тому, чтобы роды прошли нормально, поэтому костные соединения в области таза делаются более гибкими, но при этом может возникнуть боль в области промежности и нижней части спины. Кроме того, на кости таза давит матка.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

! Если боль вас беспокоит, обратитесь к врачу!

- Пейте травяной чай из мяты, который помогает снять напряжение.
- Когда вы встаете с кровати или выходите из машины, старайтесь держать колени ближе друг к другу, чтобы не допускать растяжения суставов, если же это произошло, пользуйтесь болеутоляющими свечами.

! Принимать их можно только по назначению врача!

Повышенное давление (гипертензия)

СИМПТОМЫ

- Беспричинное головокружение.
- Головная боль.
- Общее ухудшение самочувствия.
- Тошнота.
- Рвота.
- Шум в ушах.
- Появление красных пятен или общее покраснение кожи лица и груди.
- Мелькание «мушек» перед глазами.

ЛЕЧЕНИЕ

Если подтверждается диагноз – артериальная гипертензия беременных (повышение артериального давления) или гестоз, необходимо комплексное лечение, которое направлено на стойкое снижение артериального давления до нормы и на борьбу с отеками, неизбежно сопровождающими эту патологию.

- Для того чтобы установить причину повышения давления и оптимально подобрать лекарственные препараты, беременную нужно госпитализировать в отделение патологии родильного дома, где ее обследуют специалисты-гинекологи и терапевты.

В стационаре будущей маме составят индивидуальный план родов с учетом гипертензии. В процессе родов может понадобиться также эпидуральная анестезия,

которую используют для искусственного поддержания оптимального уровня артериального давления. Ближе к предполагаемому сроку родов могут предложить повторную госпитализацию для коррекции давления перед родами.

- Изменение образа жизни. Для того чтобы снизить давление, вам необходимо вести здоровый образ жизни. Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе, полноценный сон не менее восьми часов. Помогут также умеренные физические упражнения, аутотренинг, медитация. При отеках придется сократить количество выпиваемой жидкости.

Помощь трав.

Уменьшить объем жидкости в кровяном русле и тем самым снизить артериальное давление поможет почечный чай. Готовится он так: залейте 3–4 г листьев 1 стаканом кипятка и настаивайте в теплом месте 30 минут. Принимайте настой по 1/2 стакана в теплом виде 2 раза в день до еды утром и в обед. Готовить его необходимо ежедневно и хранить в холодильнике.

Хорошо помогает также настой из листьев брусники, цветков василька синего и почек березы. Смешайте по 3 столовых ложки каждой составляющей, заварите 1 столовую ложку сбора 200 мл крутого кипятка. Выдержите на медленном огне 5—10 минут, охладите, отфильтруйте и доведите до первоначального объема кипяченой водой. Принимайте по 2 столовых ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Снижает давление сбор из листьев лесной земляники, крапивы и сушеных корней петрушки и сельдерея. Пейте настой по 1/4 стакана утром и в обед до еды с 1/2 лимона (для усиления мочегонного действия).

При повышенном давлении вам могут помочь корень валерианы, трава пустырника и листья мяты перечной. Настои из них принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды.

! Не все травы подходят для будущих мам. Хвощ полевой, плоды можжевельника, медвежьих ушки могут вызвать раздражение ткани почек и поднять давление!

Перед тем как начать лечение травами, посоветуйтесь с аллергологом или терапевтом!

- Освободиться от избыточной воды в организме и снизить давление помогут предлагаемые салаты.

Мочегонный салат. Инжир, вареную морковь, картофель, бруснику и сельдерей заправьте смесью из оливкового масла и лимонного сока и включайте в свой рацион.

Фруктово-ягодный салат. Этот салат можно приготовить из лесной земляники, винограда «Лидия», зеленого сорта груши, дыни, запавленных малиновым йогуртом.

Опасность повышенного давления во время беременности

Повышение давления у будущей мамы может быть признаком различных патологических состояний, например гестоза. Поэтому стойкое повышение давления во время беременности является тревожным симптомом. Повышенное напряжение в артериальном русле мамы неизбежно приводит к таким же изменениям в сосудах плаценты и малыша. В результате этого происходит снижение кровообращения в системе «мать – плацента – плод». Из-за недостаточного поступления кислорода и питательных веществ может начаться задержка внутриутробного развития малыша. Вероятны даже

угроза прерывания беременности или преждевременные роды. Значительное и стойкое повышение артериального давления будущей мамы может стать и причиной преждевременной отслойки плаценты, а ведь она для ребенка – главный источник жизни, так как именно от нее зависит вся внутриутробная жизнедеятельность малыша, именно через нее он дышит, питается и даже связывается с миром.

! Группа риска по артериальному давлению:

- будущие мамы, у которых отмечался подъем артериального давления до беременности;
- женщины, у которых ближайший родственник гипертоник;
- страдающие до беременности различными заболеваниями почек, надпочечников, щитовидной железы, сахарным диабетом, общими гормональными нарушениями (так называемый аденогениальный синдром – АГС);
- женщины с избыточной массой тела;
- будущие мамы, продолжающие во время беременности интенсивную трудовую деятельность, во время которой переутомляются и не соблюдают режим сна;
- курящие и чрезмерно употребляющие алкогольные и кофеинсодержащие напитки во время беременности;
- женщины, которых окружает в семье неблагоприятная психоэмоциональная обстановка.

Контроль за давлением

Будущим мамам, которые относятся к группе риска по патологии артериального давления, следует с особым вниманием относиться к своему самочувствию.

! Противопоказаны:

- физические, эмоциональные нагрузки;
- интенсивная работа, особенно связанная с передвижениями или некомфортной обстановкой в офисе, частым общением с клиентами;
- курение;
- кофе, крепкий чай.

! Рекомендуется:

- домашний режим;
 - ограничение потребления жидкости и поваренной соли в ежедневном рационе.
- Посоветуйтесь с доктором по поводу индивидуальной диеты;
- регулярно контролировать уровень артериального давления крови.

Различают первичную артериальную гипертензию, которая была у женщины еще до зачатия, и вторичную, которая впервые возникла после 20-й недели беременности. Протекает она, как правило, без изменения анализов мочи, а повышенное артериальное давление чаще всего возвращается к норме после родов.

! Если у вас повышенное давление, необходимо, чтобы вашу беременность наблюдали два врача – акушер-гинеколог и терапевт или кардиолог.

Перед тем как поставить беременной такой диагноз, как артериальная гипертензия, врач должен удостовериться в том, что измерение артериального давления было произведено абсолютно верно и повышение не обусловлено стрессом, физическим напряжением, усталостью и страхом перед врачом.

Если при первом замере цифры показались слишком высокими, следует произвести повторное исследование не ранее чем через 15 минут. За это время будущая мама не должна расстраиваться, иначе при следующем измерении результат может оказаться еще выше, так как ее волнение может усилиться. После этого следует последовательно измерить давление еще через четыре и шесть часов, и, если после этого показатель будет оставаться высоким, можно говорить о заболевании. В том случае, если измерение давления происходит только на врачебном приеме, окончательный диагноз может быть поставлен только после трех визитов с интервалом в неделю.

Примите полезный совет. Если у вас во время беременности отмечалось повышение артериального давления на приеме у врача, приобретите автоматический аппарат для измерения давления – тонометр.

! Очень важно постоянно контролировать ваше давление, причем делать это лучше дважды в день.

Будьте внимательны при выборе тонометров, потому что не все они дают достоверную информацию. Особенно велика погрешность у приборов, которые надевают на пальцы или запястья. Имейте в виду, что любой из электронных аппаратов нужно время от времени сверять с данными обычного тонометра.

! Оптимальным принято считать уровень артериального давления не выше 120/80 мм рт. ст. Нормальным уровнем для женщин молодого и среднего возраста является значение не выше 130/85 мм рт. ст. Давление при беременности не должно превышать 140/90 мм рт. ст., в случае, если оно выше, его можно называть высоким.

Давление измеряют сидя, лежа, а иногда и стоя (у диабетиков). У беременных давление желательно измерять в положении полулежа.

Правильное измерение артериального давления

- Давление нужно измерять в положении сидя в комфортной обстановке после пяти минут отдыха.
- Измерение проводите в спокойном состоянии, до приема пищи. Перед измерением не пейте кофе, чай, исключите физические и эмоциональные нагрузки.
- Нужно сесть, откинувшись на спинку стула. Руку, на которой будет производиться измерение, полностью освободите от одежды и положите на опору, чтобы предплечье находилось на одном уровне с сердцем.
- Часть тонометра, надеваемая на руку, называется манжеткой. Она должна охватывать 1/3 плеча примерно на два пальца выше локтевого сгиба, чтобы та часть, к которой прикрепляется трубочка, соединяющая манжетку с самим аппаратом, располагалась

строго над серединой локтевого сгиба.

! Для будущей мамы с избыточным весом необходима манжетка с удлиненной воздушной камерой, иначе показатели артериального давления будут недостоверными.

- Накачивать воздух надо быстро и выше предполагаемого уровня на 20–30 мм рт. ст., а уменьшать следует медленно на 2–3 мм рт. ст. в секунду.

- Во время измерения давления не разговаривайте, не сжимайте ладонь в кулак и без необходимости не подкладывайте его под локоть руки, на которой проводите измерения.

- Не придерживайте манжетку рукой, иначе движения пальцев будут отдаваться звуками в фонендоскопе или на манометре.

- Полученные результаты записывайте в тетрадку сразу после измерения. Отметьте день, время и руку, на которой определялось давление. Первый раз оно измеряется на обеих руках, потом возможна «работа» с той рукой, на которой регистрировались более высокие показатели. Лучше всего измерять уровень артериального давления каждый раз на двух руках, причем три раза в день – утром, днем и вечером не раньше чем через полчаса после еды (утром до завтрака).

В норме разность между показаниями на правой и левой руке не должна превышать 10 %. Ориентироваться следует на более высокое давление. Ночью давление снижается примерно на 10–20 %.

Тетрадку с записями результатов измерений вместе с другими медицинскими документами всегда берите с собой на прием в женскую консультацию. Ваш мониторинг уровня артериального давления поможет врачу объективно оценить ситуацию и разобраться в причине ваших проблем.

Бессонница

Во сне человек не тратит силы на ряд процессов, поэтому происходит восстановление организма, внутренние органы получают больше питания, и малыш чувствует себя комфортно внутри у мамы.

Если вы обнаружили, что часто не можете заснуть, не воспринимайте это как трагедию, так как это случается почти с половиной беременных. Конечно, это причиняет много неприятностей будущей маме, сильно изматывая ее здоровье, тогда как так необходима энергия и для себя, и для ребенка! Не переживайте по этому поводу и постарайтесь понять, что бессонница – не болезнь, а симптом, свидетельствующий о каких-то процессах, протекающих в организме. Поэтому борьбу с ней разумно начинать с поиска причин, которые ее вызывают.

ПРИЧИНЫ

- Гормональные изменения.

В I триместре организм будущей мамы стремительно перестраивается (увеличивается уровень прогестерона в крови), что влияет на нервные клетки даже в том случае, если беременность желанная и нет никаких поводов для тревоги, поэтому многие будущие мамы испытывают нервозность.

- Физиологические причины:

- частое ночное мочеиспускание (увеличившаяся в размерах матка давит на мочевой пузырь и теперь его требуется опорожнять гораздо чаще);
- неудобное положение (увеличившийся вес и выросший живот затрудняют процесс засыпания);
- изжога, тяжесть в желудке; у ночные судороги (в частности, судороги ног);
- зуд в области живота из-за растяжения кожи;
- малыш проявляет большую активность вечером и ночью (постоянно шевелится и толкается);
- боль в спине и пояснице;
- одышка (увеличившийся вес затрудняет дыхание, а матка давит на легкие);
- схватки Брекстона-Хикса (сокращение мускулатуры матки, тренирующейся перед родами), которые случаются довольно часто, но в отличие от родовых схваток не учащаются и не усиливаются со временем, а затихают.

- Психологические причины:

- хроническая усталость;
- нервное перенапряжение в течение дня;
- стресс, при котором кора головного мозга не может расслабиться (сильные положительные или отрицательные эмоции, как, например, известие о наступившей беременности и ожидание родов, а также страх за здоровье ребенка или боязнь врачей);
- ночные кошмары.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

Выясните причины бессонницы и попробуйте найти пути разрешения проблемы, выбирая из предложенных рекомендаций ту, что подходит именно вам.

! Важно, чтобы у вас был хороший контакт с акушером-гинекологом. Поэтому постарайтесь найти для ведения беременности такого доктора, рядом с которым вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

- Пейте жидкость по убывающей, т. е. утром и днем больше, а к вечеру и перед сном постепенно снижая ее количество. Достаточно одного стакана теплого молока с медом или корицей или чашки ромашкового чая. В молоке содержится триптофан, который по праву считается мягким природным снотворным, так как обладает успокаивающим действием. Ромашка также хорошо расслабляет и успокаивает.

- Можно перед сном съесть немного вареной индейки. Мясо этой птицы также богато нужным вам сейчас триптофаном.

- Откажитесь от черного чая и кофе.

- Если у вас токсикоз, старайтесь есть часто, но понемногу, чтобы желудок не оставался пустым. Это поможет побороть тошноту. Правильная диета не только необходима для вашего лучшего самочувствия и здоровья малыша, но также благотворно скажется на настроении и поможет избежать вечернего переедания, из-за которого потом будет тяжело заснуть.

- Ведите активный образ жизни. Крепче всего спит организм, который устал физически. Делайте гимнастику для беременных, ходите пешком. Это поможет улучшить кровообращение, что уменьшит ночные судороги ног.

- Избегайте физических нагрузок во второй половине дня, так как занятия спортом способствуют выбросу адреналина, который может помешать вам заснуть ночью.

Полезными считаются плавание, пешие прогулки, йога и танцы, но все зависит от вашего самочувствия и срока беременности.

- Отвыкайте от привычки, лежа на кровати, читать и смотреть телевизор. Ваш организм должен привыкнуть к тому, что кровать – это место только для сна.

- Избегайте перенапряжения. Накопившаяся усталость нередко мешает расслабиться и заснуть.

- Если вы привыкли спать днем, попробуйте на несколько дней отказаться от этой привычки или хотя бы сократить время дневного сна. Возможно, при изменении режима ночной сон восстановится.

- Не ешьте тяжелой пищи незадолго до сна. Иначе переполненный желудок будет мешать вам уснуть, и вы можете проворочаться до самого утра.

- Не занимайтесь вечером делами, которые требуют больших физических и интеллектуальных усилий.

- Избегайте эмоционального напряжения и стрессовых ситуаций вечером. Не устраивайте неприятных разговоров и бурных объяснений. Не смотрите фильмы ужасов.

- Перед сном послушайте музыку или прочтите «легкую» приятную книгу.

- Сделайте упражнения для релаксации.

- Если вы вечером ощущаете слабость, дурноту, у вас учащается сердцебиение, вероятно, причина вашей бессонницы – гипогликемия (низкий уровень сахара в крови). Тогда вам может помочь сладкий чай, сок или просто кусочек сахара.

! Обязательно расскажите об этом недомогании врачу!

- Бывает, что во время сна ноги сводит судорогой, и вы просыпаетесь от боли. У будущих мам они возникают по разным причинам: у кого-то это проявление варикозной болезни, у кого-то говорит о недостатке минералов. Посоветуйтесь с врачом. Скорее всего, он назначит магний и кальций в таблетках, которые нередко помогают уже с первого дня приема. Ешьте побольше свежих бананов, абрикосов, арахиса, миндаля и овощей (особенно полюбите кольраби, шпинат и зеленый горошек).

- Перед сном нанесите на кожу специальный лосьон от растяжек. Благодаря ему вы сможете избежать неприятных ощущений. Поможет также расслабляющий массаж. Вы успокоитесь, пройдет боль в спине и пояснице. А массажирование стоп и голеностопных суставов поможет избежать судорог.

- Хорошенько проветрите помещение и позаботьтесь о том, чтобы в комнате было комфортно – не жарко, но и не холодно.

- Выбирайте ночную одежду (рубашку, пижаму) только из натуральных материалов, не стесняющую ваших движений и дыхания.

- Устройтесь поудобнее. Выясните, что подходит именно вам: пуховая перина, рельефный матрас или же вам удобнее засыпать на жесткой поверхности.

- Принесите в постель несколько подушек, чтобы устроиться поудобнее. Маленькая подушка-думочка позволит равномерно распределить вес тела во время сна. Ее можно пристроить между коленей или положить под поясницу, когда вы лежите на боку. Иногда помогает большая подушка, которая поддерживает плечи в слегка приподнятом положении.

- Ищите удобную позу, в которой вы могли бы расслабиться, например удобно спать на спине, но в последний триместр беременности врачи не рекомендуют этого делать, так как

под тяжестью матки может пережиматься нижняя полая вена, которая проходит вдоль позвоночника. Из-за этого вы рискуете потерять сознание, а у ребенка может начаться кислородное голодание, поэтому в это время лучше спать на боку. Попробуйте такую позу: лягте на бок и положите подушку под бедро. Если вы будете спать на правом боку, уменьшится нагрузка на сердце, на левом – улучшится кровоснабжение в плаценте.

- Когда почувствуете приближение сна, старайтесь дышать ровно.

- Если вам не удалось заснуть в течение получаса, встаньте и выйдете в другую комнату, полистайте журнал или почитайте книгу, которая настроит вас на сон. Можете послушать успокаивающую музыку. Отправляйтесь в постель только тогда, когда почувствуете сильное желание спать.

- Если ваш муж спит беспокойно и мешает вам, лучше всего какое-то время спать отдельно.

- Мешать вам хорошо выспаться ночью могут частые позывы к мочеиспусканию.

Вашему организму, а значит, и ребенку требуется достаточно жидкости, поэтому пить меньше не стоит. Но не надо пытаться компенсировать недопитый литр прямо перед сном, лучше полакомитесь сухофруктами, что даст ощущение сытости, но не наполнит мочевой пузырь жидкостью. Кроме того, ситуацию могут улучшить специальные компрессионные колготки. Это поможет не только сохранить красоту ваших ног, так как компрессионный трикотаж способствует здоровью вен, но и снизить частоту ночных посещений туалета. Дело в том, что в силу гормональных изменений в суставах беременных накапливается жидкость, которая ночью выводится из организма. Почки в лежачем положении функционируют лучше. А компрессионные колготки препятствуют дневному накоплению жидкости в суставах.

- Заложенность носа связана с гормональными изменениями в организме будущей мамы.

В крови повышается уровень эстрогена, что неизбежно ведет к отеку и разрыхлению слизистой, из-за чего затрудняется носовое дыхание, что мешает спать. Кроме того, будущая мама может начать храпеть! Такая неприятность случается у каждой третьей беременной. К счастью, это временное явление. У большинства женщин храп исчезает сразу после рождения ребенка. Чтобы избежать этих явлений, надо перед сном хорошенько проветривать спальню, установить в комнате увлажнитель воздуха, взять подушку повыше.

Вам может помочь лимон. Тщательно с горячей водой и щеткой вымойте фрукт, затем выжмите сок, смешайте его с таким же количеством теплой кипяченой воды, добавьте немного меда (если у вас нет на него аллергии). Пейте этот вкусный и полезный напиток маленькими глоточками, и через некоторое время отек пройдет.

Помимо этого, вы можете приобрести в аптеке специальные наклейки на нос, которые расширяют носовые ходы.

- Бессонницу, причиной которой являются гормональные изменения, преодолеть сложнее, чем на нервной почве. Бессмысленно вмешиваться в естественные гормональные процессы, которые не вредны и доставляют лишь временные неудобства. Не рекомендуется употреблять снотворные. Наилучшее и безопасное влияние окажут ароматерапия и гомеопатия. Из рекомендуемых аромамасел используйте те, чей запах вам приятен. Хотя общие свойства масел хорошо известны, может возникнуть индивидуальная реакция.

Чтобы хорошо спать, примите теплый душ или расслабляющую ванну с розовым и неролиевым маслами. Можно добавить илангиланговое масло. Общее количество масел не должно превышать 8 капель.

Масло розы восстанавливает гормональный баланс, успокаивает. Лаванда помогает справиться со стрессом. Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 2 капли розового или лавандового масла.

! Гомеопатическое лечение должен назначать врач!

- При бессоннице полезна специальная мануальная терапия и грамотный массаж, который расслабит мышцы и ткани, а также нормализует кровообращение и успокоит.
- С помощью специалиста-остеопата можно избавиться от болей в суставах и спине.
- Чем ближе дата родов, тем тревожнее и поверхностнее становится сон. Многие будущие мамы испытывают страх перед родами и опасения за здоровье малыша, а также необъяснимую тревогу, что не способствует крепкому сну. Ваше беспокойство вполне оправдано, но не давайте ему перерасти в панику. Положите на тумбочку рядом с кроватью блокнотик и карандаш. Записывайте свои сны. Эмоции и страхи, облаченные в словесную форму, часто теряют свою силу. Поделитесь тревожными мыслями с близкими, которые своими советами улучшат ваше настроение и подготовят позитивно к родам. Полезны будут и курсы для беременных, где можно будет пообщаться с другими будущими мамами и обсудить волнующие вас проблемы, а психологи и акушерки дадут вам квалифицированный совет и успокоят.
- Если у вас нет медицинских противопоказаний, вы чувствуете желание и знаете, что обычно после секса вас клонит ко сну, попробуйте таким образом избавиться от бессонницы.
- Постарайтесь думать только о хорошем, а не о том, что вас тревожит и беспокоит.

! Если, несмотря на все ваши усилия, вы не можете избавиться от бессонницы, посоветуйтесь с врачом. Ведь вам сейчас как никогда необходим полноценный отдых!

Попробуйте посмотреть на это явление с другой позиции, так как в нем, как и во всем остальном, можно найти положительные моменты. Как правило, бессонница усиливается в последние недели беременности, потому что организм мамы готовится к появлению малыша и таким образом происходит подготовка к тому, что очень скоро вам придется спать чутко и вставать по каждому зову ребенка. Поэтому ваш организм готовится перейти на новый режим сна: прерывистый сон ночью и «досыпание» в дневные часы и вам нужно помогать ему. Спице днем и не переживайте по поводу бессонницы.

Если вы проснулись ночью и не можете сразу заснуть, представьте, что совсем скоро в эти часы вы будете кормить малыша грудью и состояние у вас тогда будет самое умиротворенное. Поэтому постарайтесь чувствовать себя спокойно и настройтесь на позитивный лад.

Депрессия

СИМПТОМЫ

Во время беременности женщину может «подстергать» депрессия, которая далеко не всегда проявляется угнетенным настроением и упадком сил. Иногда женщину беспокоят такие соматические (телесные) недомогания, как тяжесть в голове, тошнота по утрам, несмотря на то что по срокам беременности ее уже не должно быть, тянущие боли в спине и пояснице, стеснение в груди.

! Нередко плохое настроение во время беременности воспринимается как следствие вышеперечисленных недомоганий, и на него жалуются редко, однако все это также типичные спутники депрессии.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Для того чтобы справиться с депрессией, прежде всего необходимо основное внимание уделить восстановлению аппетита, так как это очень важно для вас и вашего малыша. Дело в том, что нехватка витаминов группы В, в частности витамина В1, очень отрицательно отражается именно на состоянии нервной системы и может сама по себе вызвать тоскливое настроение.

- Прежде всего, обновите посуду. В результате исследований было выявлено, что в яркой посуде теплых тонов (красного, желтого, оранжевого, вишневого) еда и напитки кажутся более вкусными, чем на тарелке или в стакане холодных тонов (зеленого, синего). Самые же неподходящие цвета – мутновато-темные и серые.

- Пересмотрите меню. Сварите наваристый бульон и ешьте его с пирожками или блинчиками, фаршированными мясом. Приготовьте рассольник с почками. В таком случае вы повысите выработку желудочного сока и обеспечите организм набором витаминов группы В. Повышают аппетит грибные супы и соусы, а также уха. Попробуйте рыбный суп на курином бульоне. Такое сочетание значительно обогащает вкусовые качества блюда, а экстрактивные вещества как бы двойного бульона (курица плюс рыба) значительно возбуждают и желудочную секрецию, и аппетит.

Если вы два раза в неделю будете есть паштет из малосольной сельди с протертыми яблоками, или закуску из семги, или бутербродик с икрой, то это значительно повысит ваш аппетит и настроение. Помимо этого, в этих продуктах есть витамин D, который необходим беременным и в котором они нередко испытывают недостаток.

- Обратите внимание на оформление блюд. Они должны выглядеть аппетитно. Например, блюда светлых тонов, особенно салаты и закуски, хорошо оттенить черными маслинами. А салат из бананов, заправленный белым йогуртом или мороженым, и другие однотонные фруктовые блюда можно расцветить, посыпав сверху зернами граната или кусочками апельсиновой цедры. Попробуйте приготовить такой десерт, который по праву считается лечебным при депрессии, так как в бананах содержится серотонин, обладающий свойством повышать настроение, а в ответ на вид и вкус мороженого в организме вырабатываются эндорфин – гормон удовольствия.

- Минеральные вещества и микроэлементы являются тоже действенным средством от депрессии. Магний, например, способен улучшить настроение. Полезно включать в рацион будущей мамы натуральные источники этого элемента: зерновой хлеб, цельные крупы, миндаль, инжир, орехи, темно-зеленые овощи, бананы, арбузы.

При депрессии нарушается стабильный уровень сахара в крови. Помимо инсулина, этот важный показатель регулируют хром и селен. Источники хрома – телячья печень, мясо

цыпленка, моллюски, кукурузное масло. Если эти продукты не входят в ваш ежедневный рацион, тогда полезно ежедневно принимать пищевые добавки: пивные дрожжи и хлопья из зародышей пшеницы, богатые хромом. Селен содержится в морепродуктах, почках, печени, тунце, помидорах, луке, капусте брокколи, а также в отрубях и пшеничных зародышах.

Во время беременности очень важно есть необходимые натуральные пищевые продукты. Задача витаминно-минеральных добавок, предназначенных для будущих мам, – дополнять полезные вещества, поступающие в организм с пищей.

! Прежде чем покупать такие добавки, обязательно посоветуйтесь с врачом!

Помните, что все неприятности скоро пройдут. Это случится тем скорее, чем активнее вы будете помогать своему организму.

- Поднимает настроение масло апельсина, эвкалипта, грейпфрута.

! Эти аромамасла можно использовать после 16 недель беременности!

«Синдром сдавливания нижней полой вены»

СИМПТОМЫ

Головокружение, слабость, дискомфорт и чувство нехватки воздуха (если беременная женщина лежит на спине).

ПРИЧИНЫ

Нижняя полая вена – это крупный сосуд, который проходит вдоль позвоночника и собирает венозную кровь из нижней половины тела. Когда женщина лежит на спине, то нижняя полая вена может быть сдавлена маткой, в результате чего уменьшается приток крови к правым отделам сердца и снижается насыщение крови кислородом и артериальное давление.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

После 25 недель беременности спите и лежите на боку.

Непроизвольное мочеиспускание

СИМПТОМЫ

Недержание мочи при беге или при чихании, кашле и смехе.

ПРИЧИНЫ

Тазовое дно – сплетение мышц, поддерживающих кишечник, мочевой пузырь и матку. При беременности они ослабевают и растягиваются из-за давления плода.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Чаще ходите в туалет.
- Не допускайте запоров.
- Регулярно делайте упражнение, укрепляющее тазовое дно: лежа на спине, согните колени, упираясь стопами в пол. Слегка напрягитесь, как бы удерживая мочеиспускание.

Теперь представьте, будто вы что-то втягиваете в себя, и продолжайте ритмично это делать: напряжение – пауза, большее напряжение – пауза, максимум напряжения – остановка. Повторите эти движения 10 раз.

Выполняйте это простое упражнение почаще, не менее 3–4 раз в день, в любое время: лежа, сидя или стоя (занимаясь глажкой или готовкой, перед телевизором и т. д.). Оно пригодится вам и во втором периоде родов, поскольку, умея расслабить мышцы тазового дна, вы сможете облегчить прохождение плода между костями таза и уменьшите риск разрывов.

Разрыв плодных оболочек раньше срока

Опасность разрыва плодных оболочек раньше срока

! Большинство отечественных акушеров-гинекологов считают, что разрыв плодных оболочек представляет достаточно серьезную опасность и для мамы, и для ребенка!

В таком случае из влагалища и шейки матки к плоду начинают поступать бактерии, что может привести к воспалению полости матки и инфицированию ребенка, а в некоторых случаях и к заражению крови у матери. Если у будущей мамы отошли не только передние, но и задние воды, объем матки сильно уменьшается, в результате чего может произойти смещение стенки матки относительно плаценты. В связи с этим возникнет риск того, что произойдет отслойка плаценты, и ребенок начнет страдать от недостатка кислорода и питательных веществ.

В силу этого врачи считают необходимым срочно (обычно примерно через четыре часа после излития вод) начать родовозбуждение. Если шейка матки готова к родам, то женщине проводят стимуляцию с помощью внутривенных препаратов, если же она еще не готова или не начинает раскрываться под действием стимуляции, делают операцию кесарева сечения. При этом считается, что риск инфицирования настолько велик, что даже преждевременные и нефизиологичные роды – меньшее зло.

По мнению акушеров многих стран, необходимо взвешивать риск развития инфекции у будущей мамы по отношению к риску незрелости легких у ребенка и пагубного влияния на его здоровье нефизиологичных родов.

Так, при доношенной беременности рекомендуется сделать посев на В-стрептококк, инфекцию, которая может представлять опасность как для мамы, так и для ребенка. Если воды отошли ночью, необходимо срочно связаться с врачом и выяснить, каковы они и каково поведение малыша. Если воды прозрачные – нет поводов для беспокойства, если зеленоватые – это свидетельство того, что с плодом может быть не все в порядке, а это значит, что с родами нужно поспешить. При отрицательном результате анализа на стрептококк искусственно стимулировать родовую деятельность не стоит, так как нет серьезного риска для здоровья ребенка. При наличии же инфекции роды вызывать необходимо. Если воды излились до 36—37-й недели, нужно сдать анализ на инфекции. В случае если ее нет, в интересах малыша не надо стимулировать роды. Если у мамы все-

таки инфекция есть, возможно лечение ее антибиотиками, чтобы выиграть время и дать плоду возможность «дозреть».

ПРИЧИНЫ

- Резкий скачок внутриматочного давления.
 - Инфекции (кольпит и эндоцервицит), которые истончают плодную оболочку.
 - Нарушение обмена веществ, которое приводит к ослаблению плодной оболочки. Если воды отошли преждевременно, а вы с вашим акушером все же решили дождаться естественного начала родов, придерживайтесь в таком случае следующих правил:
 - постарайтесь не делать резких движений и не поднимайте тяжести;
 - ничего не вводите во влагалище;
 - пейте больше воды и увеличьте количество соли. Это нужно для того, чтобы восстановить объем вод, так как при недостатке жидкости может повыситься температура;
 - хорошо питайтесь;
 - соблюдайте гигиену: вытирайтесь белой бумагой в направлении спереди назад, подмывайтесь после каждого стула. Не используйте мыло;
 - купайтесь под душем. Избегайте принимать ванну;
 - не носите прокладок или меняйте их после каждого посещения туалета. Лучше использовать тряпочки, так как их приходится часто менять и таким образом легче следить за количеством и качеством отходящих вод; – следите за движениями ребенка.
- Норма – 10 движений с 9 до 15 часов;
- следите, не повысилась ли температура тела и не появился ли неприятный запах влагалищных выделений.

! В случае подтекания вод необходимо срочно обращаться к врачу!

Определение подтекания

Достаточно сильный поток околоплодной жидкости ни с чем не спутаешь. Если вы сомневаетесь, что это – моча или воды, подложите тряпочку и потужьтесь, одновременно задерживая мочеиспускание. Если подтекание будет продолжаться, то это воды.

Если же сильных выделений нет, а сомнения есть, воспользуйтесь тестом AmniSure, который можно применять в домашних условиях.

! В любом случае, если у вас возникли сомнения, лучше обратиться к врачу!

Автор: Валерия Фадеева

Издательство: Оникс, Мир и Образование

ISBN: 978-5-488-02461-8

Год: 2010

