

1. Что такое прегравидарная подготовка и почему она важна

Прегравидарная подготовка - комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовку половых партнёров к зачатию, последующему вынашиванию беременности и рождению здорового ребёнка. Она необходима обоим будущим родителям, поскольку и мужчина, и женщина в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и совместно несут ответственность за здоровье ребёнка. Главная задача ПП — корригировать имеющиеся нарушения здоровья родителей с тем, чтобы пара вступила в гестационный период в наилучшем состоянии здоровья и полной психологической готовности.

Прегравидарная подготовка включает в себя консультирование пары, первичное обследование партнеров, рутинные профилактические рекомендации, углубленное обследование.

Прегравидарное консультирование. Цель — мотивация пары на осознанную подготовку к будущей беременности. Врач даёт рекомендации по модификации образа жизни.

Первичное обследование. Цель — выявить возможные факторы риска.

Первичное обследование целесообразно проводить как минимум за 3 мес до предполагаемого зачатия.

Если пациентка до наступления беременности серонегативна в отношении вируса кори, краснухи и ветряной оспы отсутствуют специфические IgG, то перед планированием зачатия необходимо провести вакцинацию. Оптимальные сроки вакцинации — не менее чем за 3 мес до зачатия.

2. Понятие о нормальной беременности и жалобы по триместрам

Беременность – это физиологический процесс, происходящий в организме женщины, длящийся от 37 до 41 недели, и заканчивающийся рождением ребенка без осложнений.

Жалобы, характерные для нормальной беременности:

- Тошнота и рвота - при нормальной беременности рвота бывает не чаще 2-3-х раз в сутки, чаще натощак, и не нарушает общего состояния беременной. В большинстве случаев тошнота и рвота проходят самостоятельно к 16-20 неделям беременности.
- Боль в молочных железах) - связана с отечностью и нагрубанием молочных желез вследствие гормональных изменений.
- Боль внизу живота - может быть связана с натяжением связочного аппарата матки во время ее роста (ноющие боли или внезапная колющая боль внизу живота) или с тренировочными схватками Брекстона-Хиггса после 20-й недели беременности (тянущие боли внизу живота, сопровождающиеся тонусом матки, длящиеся до минуты, не имеющие регулярного характера).
- Изжога – чаще развивается в 3-м триместре беременности, возникает из-за расслабления нижнего пищеводного сфинктера и заброса желудочного содержимого в пищевод.
- Запоры - связаны с нарушением пассажа по толстой кишке и характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю.
- Геморрой – связан с давлением на стенки кишки со стороны матки, с застоем в системе кровообращения, с повышением внутрибрюшного давления, с врожденной или приобретенной слабостью соединительной ткани.
- Варикозная болезнь – связана с расслабляющим влиянием на сосудистую стенку вен прогестерона.
- Влагалищные выделения без зуда, болезненности, неприятного запаха или дискомфорта.
- Боль в спине – возникает из-за увеличения нагрузки на спину в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести.

3. Правильное питание и поведения во время беременности

Во время беременности необходимо правильно и регулярно питаться:

- потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна
- избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости
- ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель)
- снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной, утиной печени и продуктов из нее)
- ограничить потребление кофеина менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл),
- избегать употребления в пищу непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштетов, плохо термически обработанной пищи

Рекомендуется избегать факторов риска во время беременности, которые могут привести к осложнениям (подробнее в блоке «факторы риска»)

4. Клинические симптомы и жалобы, требующие обращения к врачу

При появлении следующих жалоб необходимо обратиться к врачу-акушеру-гинекологу:

- рвота > 5 раз в сутки
- потеря массы тела > 3 кг за 1-1,5 недели
- повышение артериального давления > 120/80 мм рт. ст.
- проблемы со зрением, такие как размытие или мигание перед глазами, сильная головная боль
- боль внизу живота любого характера (ноющая, схваткообразная, колющая и др.)
- эпигастральная боль (в области желудка)
- отек лица, рук или ног
- появление кровянистых или обильных жидких выделений из половых путей
- лихорадка более 37,5,
- отсутствие или изменение шевелений плода на протяжении более 12 часов (после 20 недель беременности).

5. Необходимые исследования во время беременности

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

- Кратность посещения врача акушера-гинеколога беременной женщиной с нормально протекающей беременностью составляет от 7 до 10 раз за беременность. Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).
- Консультации смежных специалистов: терапевт не менее 2 раз за беременность, стоматолог, офтальмолог
- Анализы крови (группа крови, клинический и биохимический анализы крови, коагулограмма, гормоны щитовидной железы, ВИЧ, сифилис, гепатиты, напряженность иммунитета к краснухе) и мочи, мазок на флору, мазок на онкоцитологию
- УЗИ плода и биохимический скрининг хромосомных аномалий в 11-14 недель беременности, УЗИ плода в 18-21 недель беременности, по показаниям в 34-36 недель.
- Проведение перорального глюкозотолератного теста (ПГТТ) с 75 г глюкозы в 24-28 недель беременности в случае, если до этого не было выявлено повышения глюкозы крови выше 5,1 ммоль/л/
- Проведение КТГ плода с 33 недель беременности
- В 35-37 недель беременности обследование на носительство стрептококка группы В
- Если у Вас резус-отрицательная кровь, то Вашему мужу желательно сдать анализ на определение резус-фактора. При резус отрицательной принадлежности крови мужа Ваши дальнейшие исследования на выявления антирезусных антител и введение антирезусного иммуноглобулина не потребуются.

6. Прием витаминов и лекарственных препаратов во время беременности

- Прием фолиевой кислоты на протяжении первых 12 недель беременности в дозе 400 мкг в день для снижения риска рождения ребенка с дефектом нервной трубки
- Прием препаратов йода (калия йодида) на протяжении всей беременности в дозе 200 мкг в день
- Беременным группы высокого риска развития преэклампсии при низком потреблении кальция (менее 600 мг/день) рекомендовано принимать препараты кальция на протяжении всей беременности в дозе 1 г/день
- При высоких рисках развития преэклампсии, беременной рекомендован прием ацетилсалициловой кислоты с 12 недель беременности до 36 недель беременности по 150 мг/день
- Препараты железа, витамина Д, прогестерона назначаются только по показаниям.
- Беременной резус-отрицательной пациентке с отсутствием антител в 28 недель, рекомендовано введение иммуноглобулина человека антирезус в 28-30 недель.

7. Факторы риска и профилактика осложнений во время беременности

Для профилактики осложнений во время беременности рекомендуется устранить нижеперечисленные факторы риска:

- избегать работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость
- избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения,
- быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний)
- при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, надевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, исключить алкоголь и кофеин
- при путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности
- сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации
- если Вы курите, постараться бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет
- избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца
- избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний.

Половые контакты во время беременности не запрещены при Вашем нормальном самочувствии. В случае болей, дискомфорта, появлении кровянистых выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и патологических выделений необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.

8. Вакцинация во время беременности

При путешествии в тропические страны, а также в случае эпидемий, беременной пациентке рекомендовано проведение вакцинации. Беременность не является противопоказанием к проведению вакцинации. Вакцинацию не желательно проводить в I триместре беременности, а вот во II и III триместрах можно и даже нужно. Если будущая мама сделает прививку от гриппа, то это обеспечит детям первых месяцев жизни эффективную защиту против этого вируса.

9. Полезное влияние беременности на организм

Полезно ли женщине вынашивать и рожать ребенка? Ведь организм за это время полностью изменяется.

Женский организм уникален, ведь только женщины способны к деторождению. Мужчины – сильный пол, обладающий многими достоинствами: крепкой мускулатурой, аналитическим умом, выносливостью. Но они не способны зачать, выносить и родить маленькое существо, частичку себя. Природой такая возможность дана только женщинам, причем сравнить ее можно разве что с чудом. Только вдумайтесь: в один прекрасный день внутри женского организма начинает развиваться будущая жизнь, она растет, питается, отдыхает, шевелится. Этот период своей жизни женщина всегда будет вспоминать с нежностью, забудутся неприятные ощущения по утрам, тянущие боли в пояснице и болезненные схватки. А вот забыть, как внутри шевелится малыш, щекоча ваше тело нежными ручками и ножками, просто невозможно!

Организм женщины предназначен для вынашивания, рождения и вскармливания ребенка. Если женщина старается в течение жизни обмануть естественные процессы, предохраняясь от беременности, природа наказывает гормональными сбоями, заболеваниями в молочной железе и детородных органах. В этот период у женщины исчезают гинекологические заболевания, связанные с гормональными нарушениями.

Большинство девушек, страдающих болезненными месячными, после беременности и родов смогут вздохнуть спокойно. Чаще всего болезненные спазмы уходят в забвение. Это связано с изменением гормонального фона у молодой мамы.

Забываясь о будущем малыше, женщина старается питаться полезными продуктами, что положительно сказывается на общем состоянии организма беременной. Как правило, будущая мама избавляется от вредных привычек, если таковые имелись до беременности. Такой отказ тоже положительно влияет на весь организм.

С наступлением беременности будущая мама больше обращает внимание на свое здоровье, заботясь о малыше. Она старается больше отдыхать, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня. Все это позитивно отражается на состоянии ее здоровья и внешнем виде.

Можно посетить курсы для будущих родителей, где есть возможность завести новые знакомства, которые разделяют общие интересы. Что впоследствии может стать крепкой дружбой или возможно перерасти в деловые отношения.

Налаживаются замечательные отношения с близкими людьми, в особенности с мужем. Сами отношения становятся намного теплее и нежнее.

Беременность омолаживает организм женщины, особенно это касается мамочек после 35-40 лет. «Поздние мамы» после рождения ребенка вновь ощущают себя молодыми. Это и неудивительно, за время беременности изменился гормональный фон, что положительно влияет на месячный цикл и внешний вид. Беременность и роды в зрелом возрасте восстанавливают регулярность менструаций, если с этим были проблемы.

Некоторые женщины агрессивно воспринимают выражение «польза беременности». Сразу с горечью начинают перечислять появившиеся после родов проблемы:

- посыпались зубы;
- появились растяжки и лишний вес;
- хронические запоры;
- выпадают волосы;
- хроническая усталость, ребенок не дает отдохнуть;
- послеродовая депрессия.

А не мы ли в большей части этих проблем виноваты? Ведь если о своем здоровье подумать заранее, этих проблем могло бы не быть!

- Чтобы сохранить зубы здоровыми во время беременности и кормления грудью, до наступления беременности они должны быть вылечены. Затем, правильно организовав свое питание и прием витаминов, удерживать баланс кальция в организме. И обратите внимание, что у небеременных подруг тоже зубы портятся, если их не лечить.

- В появлении растяжек и лишнего веса виновата, прежде всего, наследственность. Но и сами мы иногда наплевательски относимся к своему здоровью. Так уж повелось, что с самых первых дней беременности окружающие начинают подкармливать будущую маму «за двоих». Да и беременная часто проявляет слабость, уминая булки на ночь и списывая на то, что ведь хочется в этом положении иногда нарушить режим. В результате за 9 месяцев незаметно набралось 15-20 лишних килограммов, скинув которые, мы и найдем те самые растяжки.

- Возникновение запоров во время беременности и после родов тоже во многом связано с питанием. Употребление свежих овощей и фруктов, физическая активность, питьевая вода в количестве 1.5-2 л отрегулируют работу кишечника, и запоры ему будут не страшны.

- Выпадающие волосы беспокоят женщин разных возрастных групп. Чтобы они были здоровыми, надо правильно питаться и ухаживать за ними всегда, включая беременность.

-Хроническая усталость. Это просто лишняя возможность пожалеть себя. О какой усталости идет речь в наш век готового питания для детей, памперсов и городской квартиры? Вспомните наших прабабушек: они с утра должны были сбегать к колодцу за водой, напоить корову, выдоить молока, и это все до завтрака! Старайтесь правильно организовать свой день, уделяя внимание только жизненно важным делам. Если это не помогает, напишите расписание дня, конкретно указав, в какое время что делать и куда идти.

- Послеродовая депрессия. Причин возникновения этих психологических проблем множество, но в основном, если между супругами существует взаимопонимание и любовь, для депрессии просто нет места.

Как видим, пользы от беременности намного больше. А самое главное, у вас будет маленький человечек, которого вы будете любить всю жизнь. Он сплотит вашу семью и будет для вас источником радости.