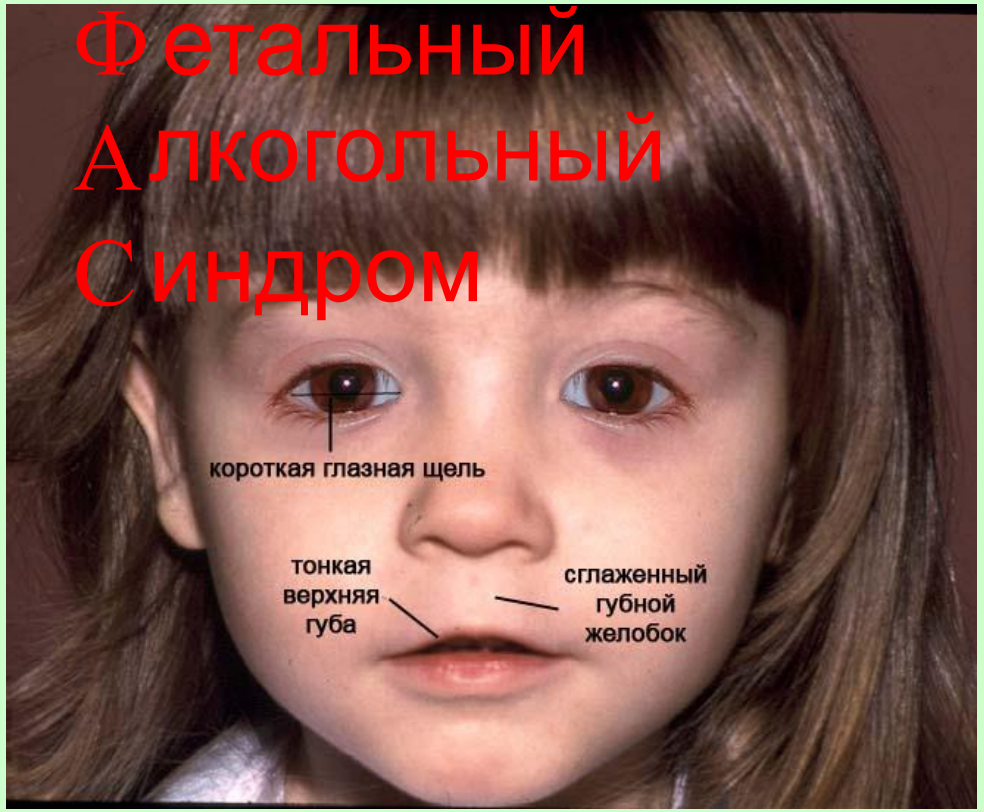
Школа здоровья для беременных

Лекция 1.
Планирование беременности

Чтобы беременность протекала без проблем, необходимо выполнение следующих условий:

- регулярное посещение акушера-гинеколога, исполнение всех его рекомендаций и назначений;
- соблюдение личной гигиены;
- правильный режим труда и отдыха;
- рациональное питание;
- выполнение гимнастических упражнений;
- хороший психологический климат в семье, помощь членов Вашей семьи;
- положительная установка на благоприятный исход предстоящих родов.

Алкоголь



+ задержка психического развития

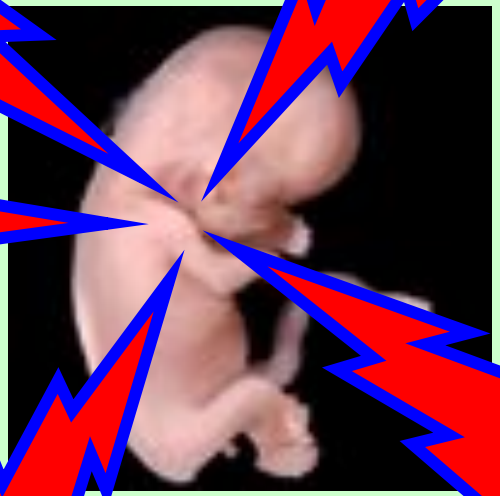
Безопасных доз алкоголя не существует**!**

Курение

Задержка развития плода

Астма

Преждевременные роды



Выработка проканцерогенов

Антенатальная гибель

Наркотики

Повреждение ЦНС
Задержка развития плода
Преждевременные роды
Врождённые пороки развития
Антенатальная гибель
Абстинентный синдром новорождённого

Влияние некоторых вирусных заболеваний

КРАСНУХА	При отсутствии антител в крови матери следует сделать прививку от краснухи
ГЕПАТИТ В	Если женщина не инфицирована вирусом гепатита В и в последние 5 лет не вакцинировалась, необходимо сделать прививку до беременности
ГЕРПЕС	При наличии герпеса любой локализации у партнёра следует пользоваться презервативом

Пищевой рацион беременной

Добавить:

- Железо (мясо, сухофрукты, хлеб, зелёные овощи, злаки),
- Кальций (молоко с жирностью не более 1,5%, мягкие сыры, творог),
- Фолиевую кислоту (зелёные лиственные овощи, бобы, рис, кукуруза, злаки, апельсины, бананы, куриная печень).

Ограничить:

продукты, богатые витамином А, — печень трески, мозг;
содержащие кофеин – кофе, чай, шоколад,
фрукты (не более 400–500 г в день).

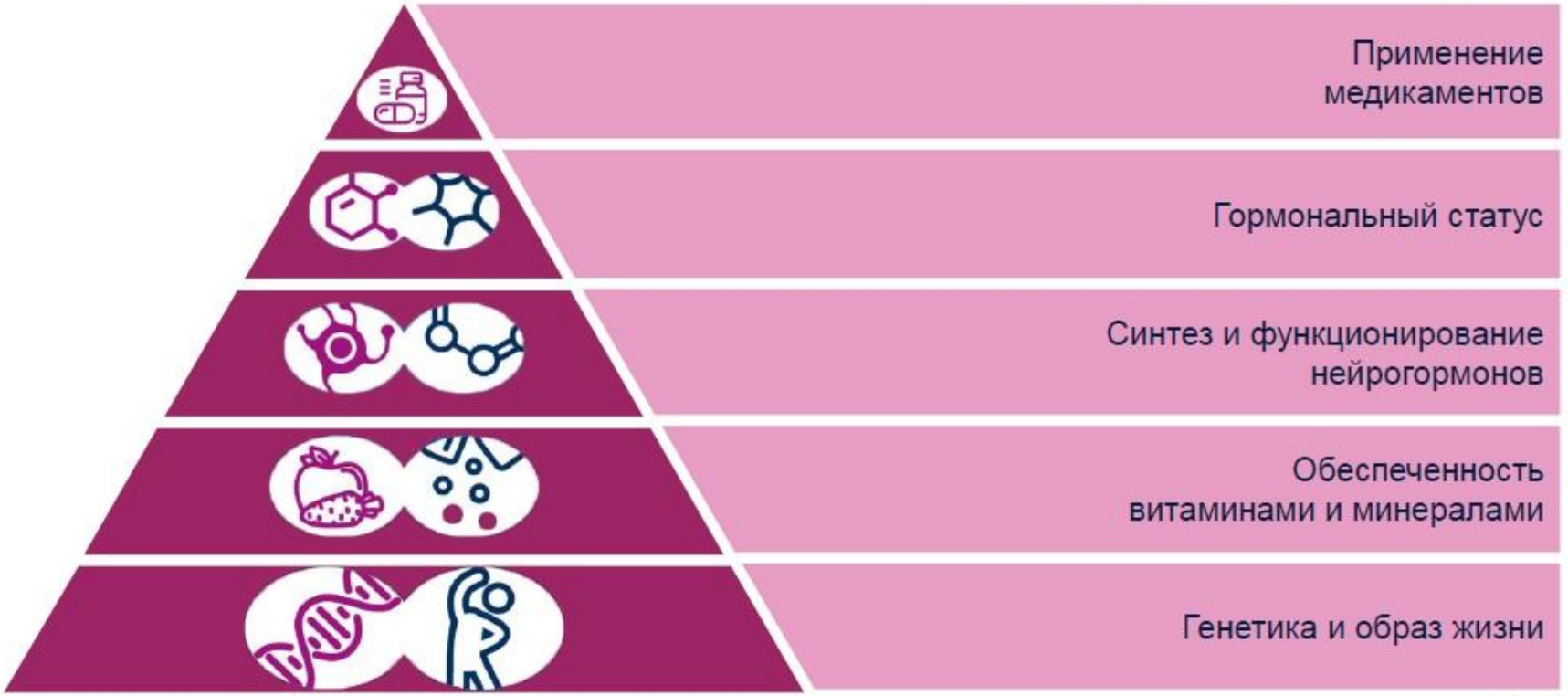
Обязательно употреблять:
свежие листовые салаты,
овощи, яйца, молоко,
молочные продукты,
кисломолочные продукты,
творог, сыр, белую рыбу,
ягоды, фрукты,
соки или морсы из
черной смородины
и клюквы

«Есть за двоих» – миф!

На всемирном конгрессе акушеров-гинекологов в 2006 году группа экспертов США доложила, что «… мультивитаминно-минеральные комплексы имеют доказанную пользу только для … их производителей и дистрибьюторов»

Пирамида оптимального здоровья

Обеспеченность витаминами и минералами – важнейший фактор программирования здоровья



3 V.Giampapa. The Principles and Practice of Antiaging Medicine for the Clinical Physician 2012.

L.RU.MKT.CC.11.2019.2967

Недостаток фолатов у женщины приводит к повышению риска врожденных пороков развития (ВПР)

- Дефектов нервной трубки:
  - spina bifida и ее осложнений;
  - анэнцефалии.
- Аномалий развития мозга.
- Пороков сердечно-сосудистой системы.
- Расщелины верхнего неба.
- Дефектов конечностей.
- Омфалоцеле (имеется центральный дефект передней брюшной стенки в области пупочного кольца)
- Синдрома Дауна и др.

Spina bifida

Расщелина верхнего неба

L.RU.MKT.CC.11.2019.2967

Громова О.А., Торшин И.Ю. с соавт. Систематический анализ взаимосвязи дефицита витаминов и врожденных пороков развития. // Consilium Medicum. 2012; 6: 34-40

Обязательны к употреблению:

1. **Фолиевая кислота** (витамин **B9**) – строительный материал для ДНК плода, эритроцитов, роста мышечной ткани, защита плода от повреждающих факторов, адекватная плацентация, формирование ЦНС плода. Доза 400 мкг/сут
2. **Цианокобаламин** (витамин **B12**) – кофактор в фолатном цикле, активирует фолиевую кислоту.
   Доза 2 мкг/сут
3. **Витамин B1** – показан при неполноценном питании. Доза 1,5 мг/сут (зеленая фасоль, свекла, капуста, цветная капуста, кукуруза, огурцы, баклажан)
4. **Пиридоксин** (витамин **B6**) – участвует в контроле АД, уровня сахара крови, мышечный релаксант, лечит ранний токсикоз беременных. Доза 2,2 мг/сут
5. **Йод** – способствует нормальному психическому, умственному и двигательному развитию плода. Доза 200 мкг/сут
6. **Витамин Д** – профилактика ПЭ, гестационного СД, ПР. Доза 400 МЕ

БИОХИМИЯ БУДУЩЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

ОПАСНОСТИ НЕДОСТАТКА НУТРИЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГЕСТАЦИИ*

МИКРОЭЛЕМЕНТ	НАРУШЕНИЯ ПРИ НЕДОСТАТКЕ
Магний, 310 мг	Повышенная возбудимость и расстройства сна; Мышечные спазмы
Железо, 18 мг	Анемия
Кальций, 1000 мг	Хрупкость костей; Мышечные спазмы
Йод, 150 мкг	Дисфункция щитовидной железы
Цинк, 8 мг	Выпадение волос

Рекомендуемая суточная доза

ВИТАМИН	НАРУШЕНИЯ ПРИ НЕДОСТАТКЕ
Фолаты, 400 мкг	Дефекты нервной трубки плода; Анемия; Плохой аппетит
Рибофлавин, 1,1 мг	Заеды
Витамин B_{12}, 2,4 мкг	Анемия; Когнитивные нарушения
Витамин D_3, 15 мкг	Преэклампсия; Остеопороз

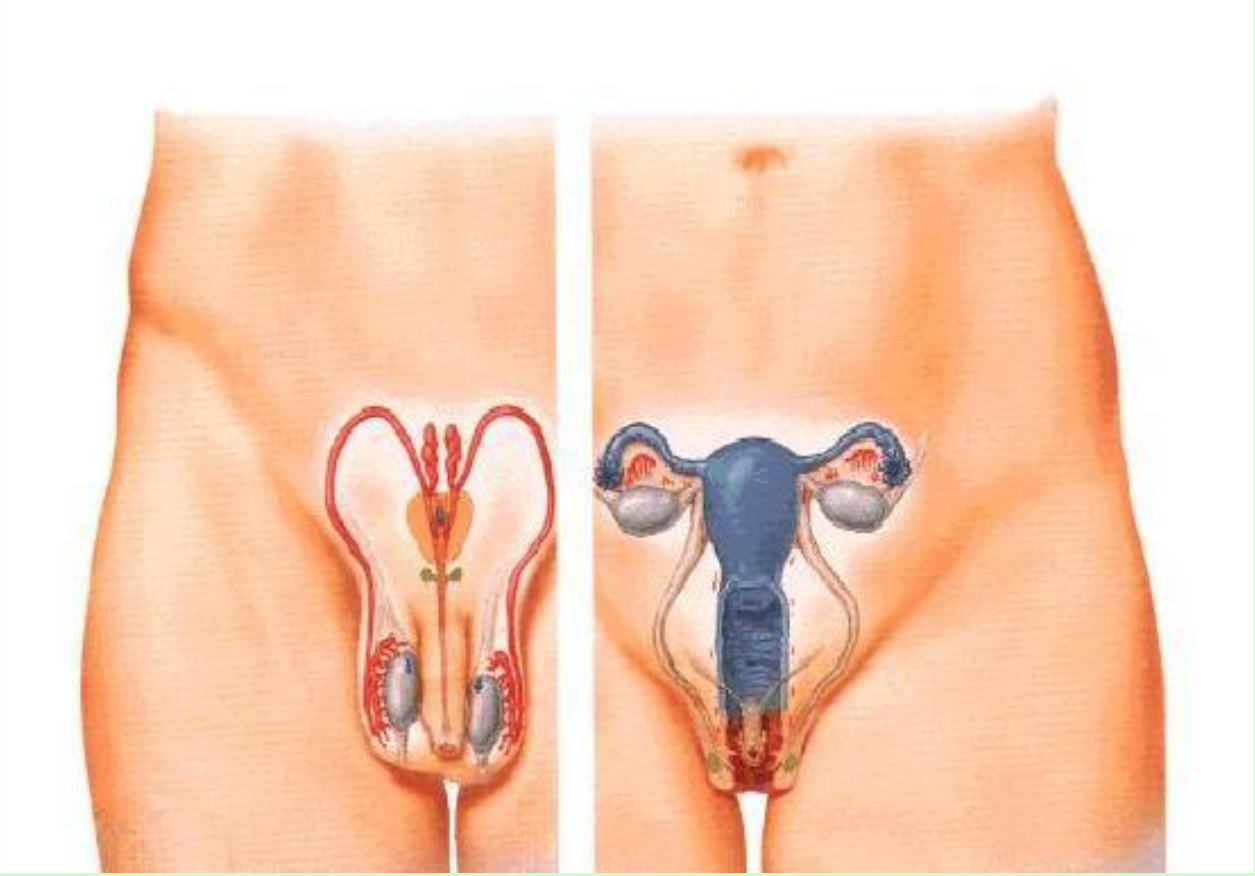
ВЫВОД: Акушер-гинеколог обязан не только знать основные признаки **дефицита** нутриентов, но и **корригировать** их недостаток в процессе прегравидарной подготовки. При планировании беременности необходима **дотация фолиевой кислоты** и железа, а также **сбалансированная диета**, обеспечивающая поступление микронутриентов в рекомендованных суточных дозах.

* Рекомендации по ежедневному суточному потреблению витаминов и микроэлементов Совета по продовольствию и питанию Медицинского института национальных академий (Food and nutrition board, Institute of medicine, National academies) США для женщин в возрасте 19–30 лет. — URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/n/nap13050/.

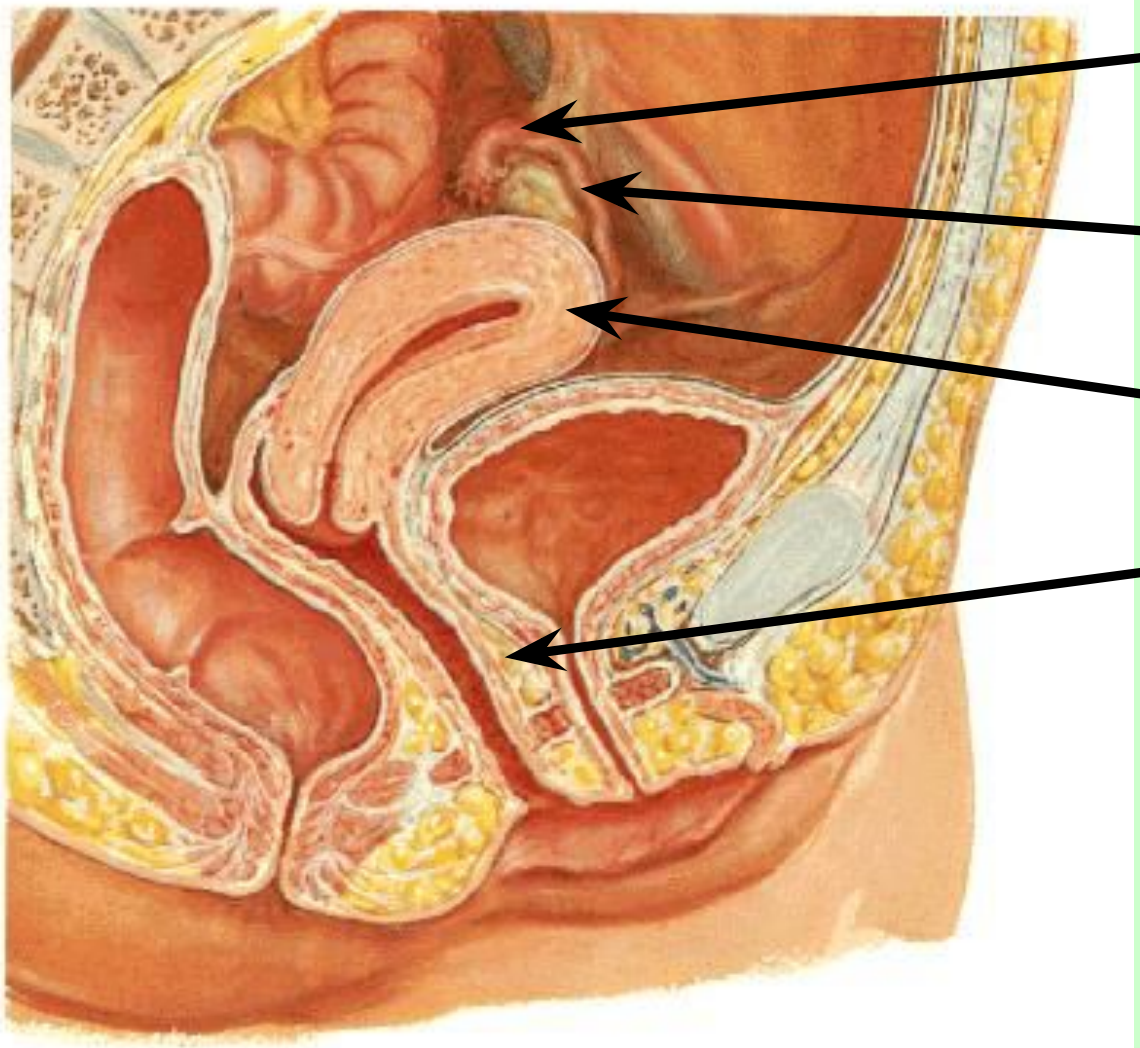
Международные рекомендации по питанию беременных

1. Исключить все источники, которые могут содержать потенциальные тератогены (ртутью могут быть загрязнены рыбы, находящиеся на вершине пищевой цепочки – марлин, тунец, акула, макрель, щука и др., и жирная рыба – сельдь, сардины, форель)
2. Отказаться от продуктов, которые могут быть микробиологически небезопасными и служить резервуарами таких инфекций, как листериоз (незрелые мягкие сыры, непастеризованное молоко, паштеты), токсоплазмоз (термически недообработанное мясо, плохо промытые овощи), сальмонеллез (сырые или недоготовленные яйца, майонез, термически недообработанное мясо, особенно курица)
3. Использовать только йодированную соль
4. Прием фолиевой кислоты 400 мкг/сут до 12 недели гестации
5. Ограничить потребление кофеина до 200 мг/сут (примерно две чашки кофе)
6. При выявленном дефиците лактазы употреблять безлактозные молоко и молочные продукты
7. Включать в рацион продукты, содержащие железо в составе гема (мясо, белая рыба – треска, пикша, камбала)
8. Избегать употребления алкоголя и табакокурения (в том числе и пассивного курения)

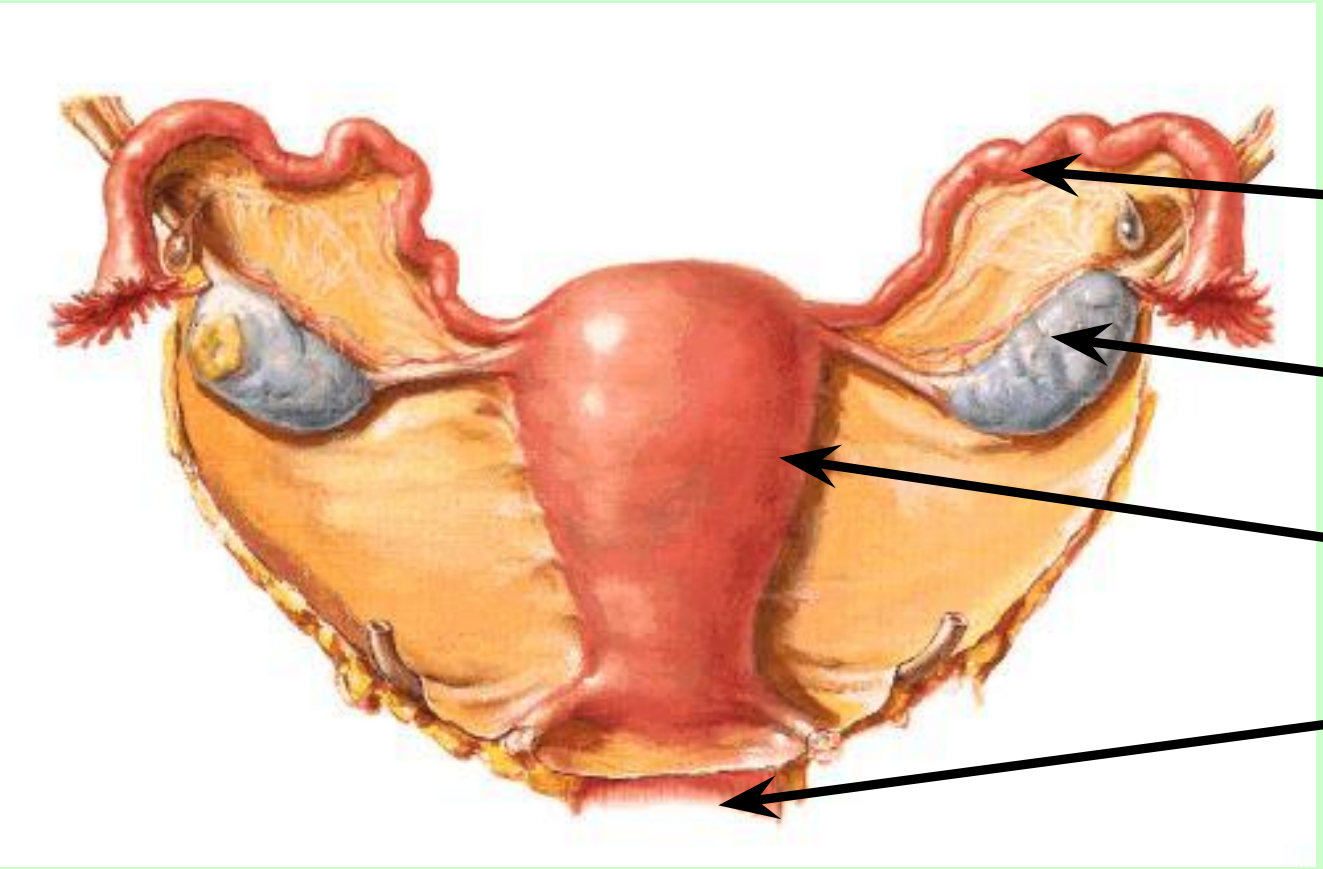
Половая система человека



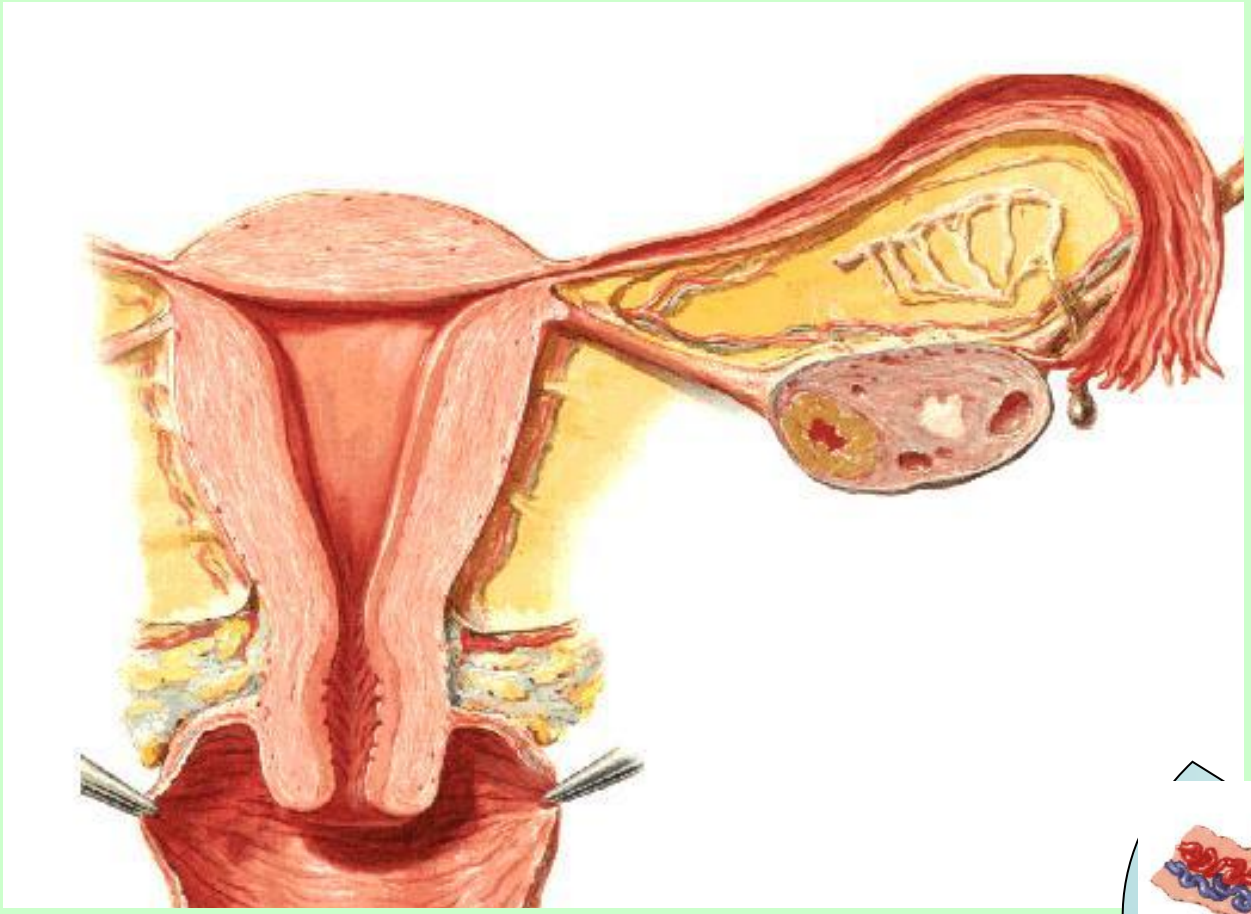
Половая система человека: женские половые органы

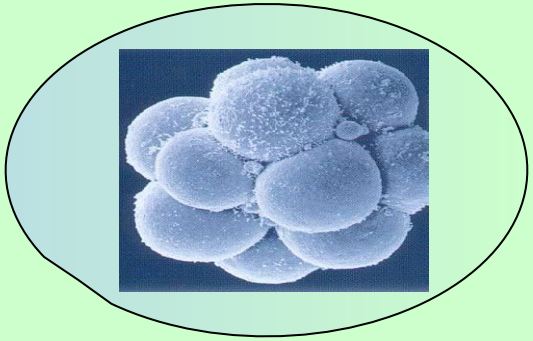


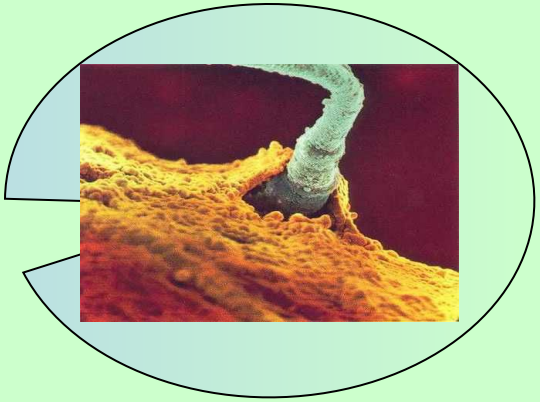
Половая система человека: женские половые органы

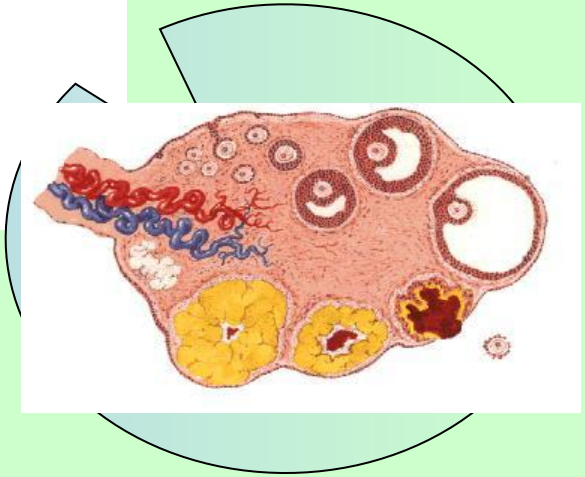


Зачатие и начало беременности









Почему рождаются мальчики или девочки?

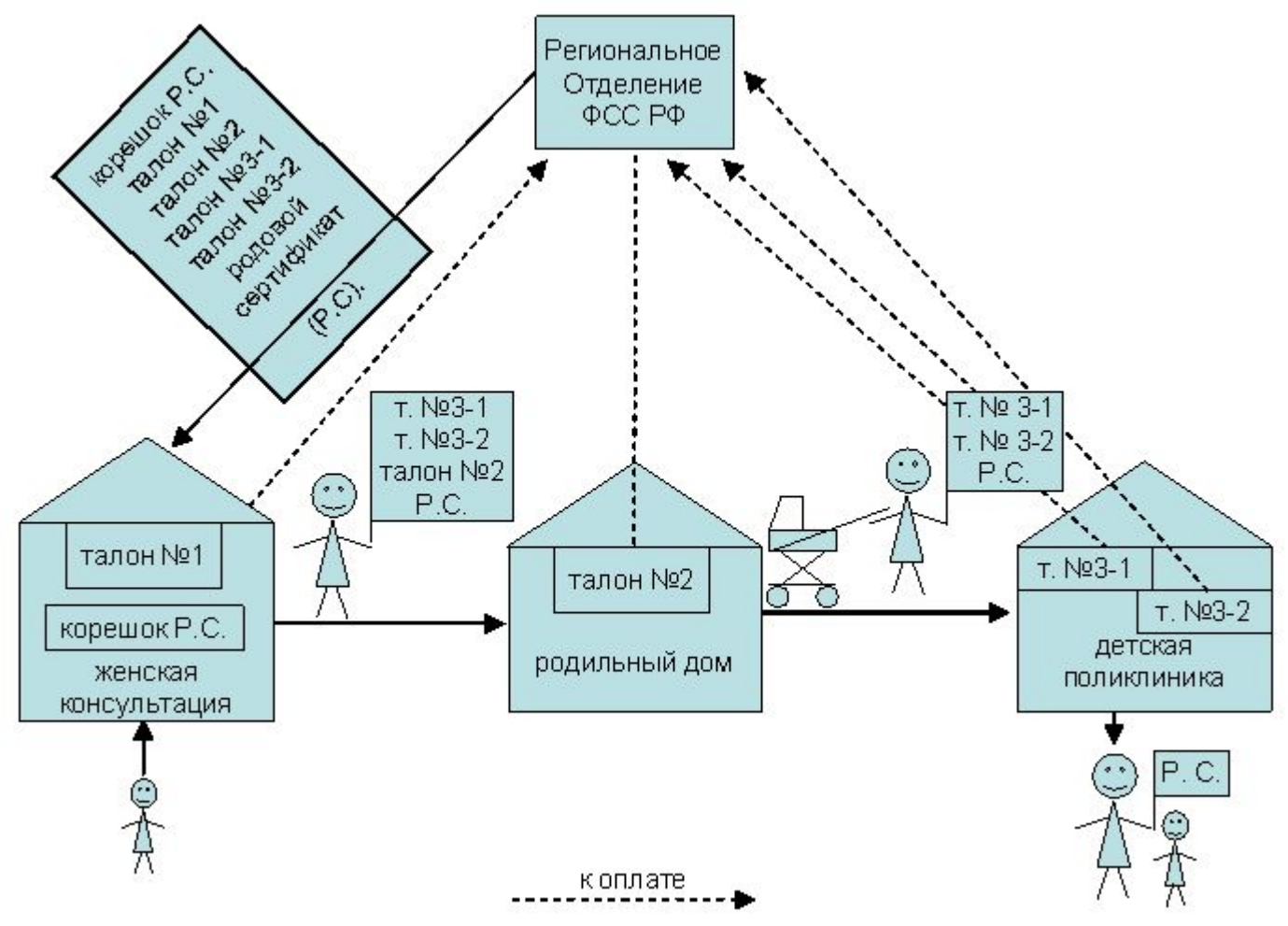
X + X = XX

Y + X = XY

Родовый сертификат

- выдается в женской консультации в 30 недель (28 при многоплодной беременности), но не менее 12 недель наблюдения
- отпуск по беременности и родам – листок нетрудоспособности на 70 дней до родов (при многоплодной беременности 84) и 70 дней после родов (при осложненных родах 86, при рождении 2 детей и более 110)
- отпуск по уходу за ребенком – по заявлению, до 3х лет
- финансовая поддержка материнства

Родовый сертификат



Родовый сертификат — это новый инструмент для решения проблемы повышения качества оказания медицинской помощи беременным.

Кто имеет право на получение родового сертификата?

ВСЕ ГРАЖДАНКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

- Иностранные гражданки при наличии страхового полиса обязательного медицинского страхования.
- Женщины, не достигшие 14 лет, при предъявлении свидетельства о рождении.
- Лица, заключённые под стражу или приговорённые к лишению свободы, при представлении администрацией исправительного учреждения в государственное или муниципальное учреждение здравоохранения соответствующих сведений о личности осуждённого на основании паспорта или документа, который удостоверяет личность, приобщённого к личному делу осуждённого.

Что надо иметь для получения родового сертификата?

- Паспорт.
- Страховой полис обязательного медицинского страхования.
- Страховое свидетельство государственного пенсионного страхования имеется только у работающих женщин. Если женщина домохозяйка, то в соответствующей графе ставится прочерк.

Оценка факторов риска у беременных

Будьте здоровы!