

Планируем беременность вместе

Зав.женской
консультацией УЗ
«Дзержинская
ЦРБ» Шаранда Т.

Вступление

- . Сейчас мне бы хотелось сказать о самом главном : **саму беременность планировать не надо.** Я не против всех рекомендаций и обследований – я против того, чтобы жизнь семейной пары протекала под девизом – **«сейчас мы беременеем».**



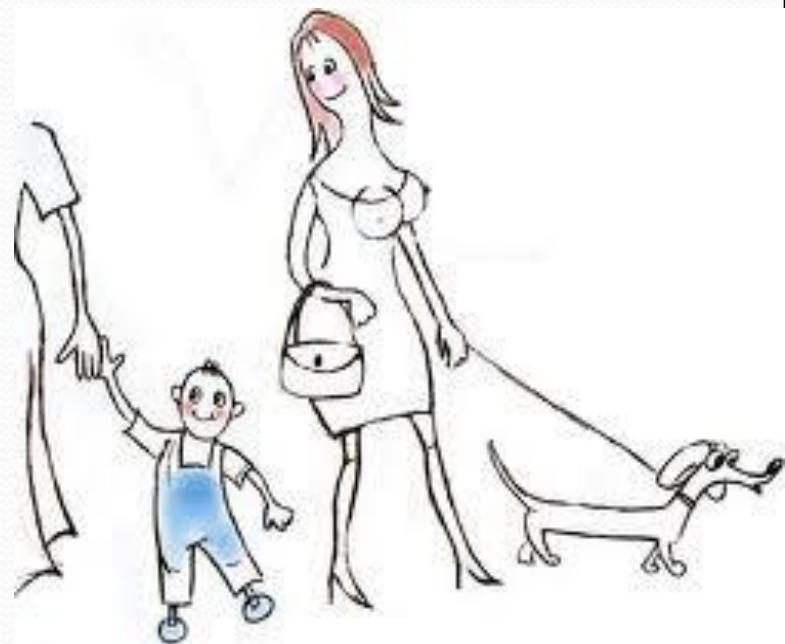
Вступление

- Уже неоднократно в кино высмеивалась ситуация, когда одержимая желанием забеременеть женщина срочно вызывает мужа с работы для совершения полового акта, так как у нее только что случилась овуляция. Половая жизнь только для зачатия, графики базальной температуры и «доброе утро» с градусником в прямой кишке, особые позы во время секса и часовое стояние в позе «березка» после – все это только загоняет женщину в невроз (от отсутствия результата) и плохо сказывается на психическом состоянии мужчины.



Вступление

- Я всегда привожу такой пример: Вопрос: «Когда чаще всего случается беременность? Ответ: **тогда, когда женщина меньше всего думает о том, что она забеременеет**, потому что если бы она хотя бы на секунду вспомнила о том, что может забеременеть, наверняка бы она предприняла какие-то меры предосторожности.



Вступление

- Гигантское количество абортов, производимое во всем мире - тому доказательство. Аборт – это в большинстве случаев нежелательная беременность, то есть женщина не хотела беременности или просто не думала об этом, а это случилось.



Вступление

- Чтобы забеременеть – надо успокоиться и просто заниматься сексом в свое удовольствие и главное не думать о беременности и не ждать каждый месяц задержки менструации.



Развитие темы

- У врачей есть шутка – **«нет здоровых людей – есть недообследованные»**. Это факт – если начать проходить многочисленные обследования и сдавать анализы – практически у всех будут обнаружены отклонения, часть из которых можно будет интерпретировать, как факторы, мешающие наступлению беременности.



Развитие темы

- Большинство мнительных людей (а женщина, желающая забеременеть, попадает в эту категорию) с этого момента попадают в порочный круг, который бывает очень сложно разорвать.

Женщина узнает, что у нее есть нарушения, которые могут препятствовать наступлению беременности и формирует у себя мысль, что она больна и не может забеременеть, врач поддерживает в ней эти



Развитие темы

- Что-то удастся вылечить, но «негативное программирование - я больна и не могу забеременеть» остается в подсознании женщины и если в ближайших циклах беременность не наступает – женщина начинает сомневаться в том, что ее вылечили, вновь усугубляется вера в то, что она больна и так по кругу. Новый врач, новое лечение, сомнение во всех врачах, усугубление веры в свое бесплодие.



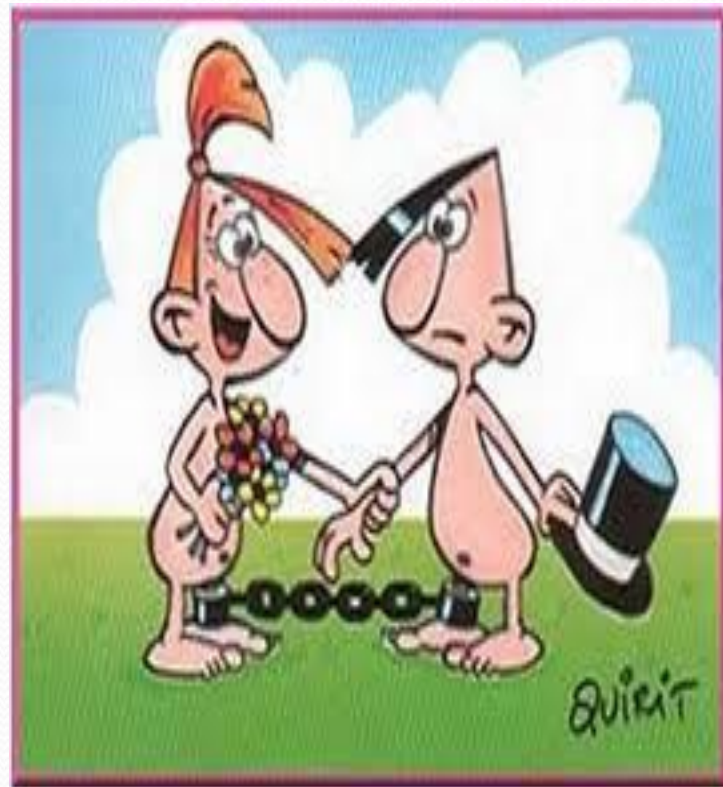
Развитие темы

- Безусловно, есть женское и мужское бесплодие, обусловленное объективными причинами (непроходимые трубы, очень плохая спермограмма, нет овуляции и т.д.), но есть и ситуации, когда этих объективных причин нет, а есть некоторые результаты анализов или исследований, которые можно трактовать с двух разных позиций, как в истории со стаканом: один говорит стакан на половину полон, другой – наполовину пустой.



Выводы

- Специально беременеть не надо, надо просто с удовольствием заниматься сексом и беременность наступит тогда, когда вы ее меньше всего будете ожидать. Обследоваться надо, но зацикливаться на этом не надо.



Теперь рекомендации

- Итак, перед плановой беременностью лучше всего: (речь пойдет о рекомендациях парам, у которых нет серьезных проблем со здоровьем и неудачных попыток беременности)



Теперь рекомендации

- **Бросить курить**
(пить и прочими
излишествами
заниматься...) -
без
комментариев –
это вполне
очевидно



Теперь рекомендации

- Начать принимать **поливитамины**, в которых должна в достаточном количестве содержаться фолиевая кислота (400 мкг). Это доказанная профилактика пороков развития у плода



Теперь рекомендации

- Решить вопросы со здоровьем – если у вас есть **хронические заболевания** надо обратиться к врачу, чтобы узнать, есть ли какие-то нюансы во время беременности и надо ли специально готовиться до. Хорошо зайти к стоматологу и терапевту. Остальных врачей – по



Теперь рекомендации

- Сходить к **гинекологу** – простой осмотр, мазки и УЗИ.
- Идти на прием лучше всего во второй половине цикла, так как на УЗИ можно будет сразу же посмотреть, происходит ли у вас овуляция и как работает желтое тело. Помните, что овуляция у женщины происходит не в каждом цикле, поэтому если ее не будет на этом осмотре, это не всегда означает, что у вас с этим проблема, может быть просто



Теперь рекомендации

- Из **анализов** можно сдать кровь на TORCH- инфекции (краснуха, токсоплазма, герпес, цитомегаловирус, хламидии), обычный мазок, цитологический мазок с шейки матки, ПЦР на хламидии, уреаплазму, герпес, цитомегаловирус (список обычно больше, но просто остальные возбудители дублируются в мазке или в анализе на TORCH-инфекции).

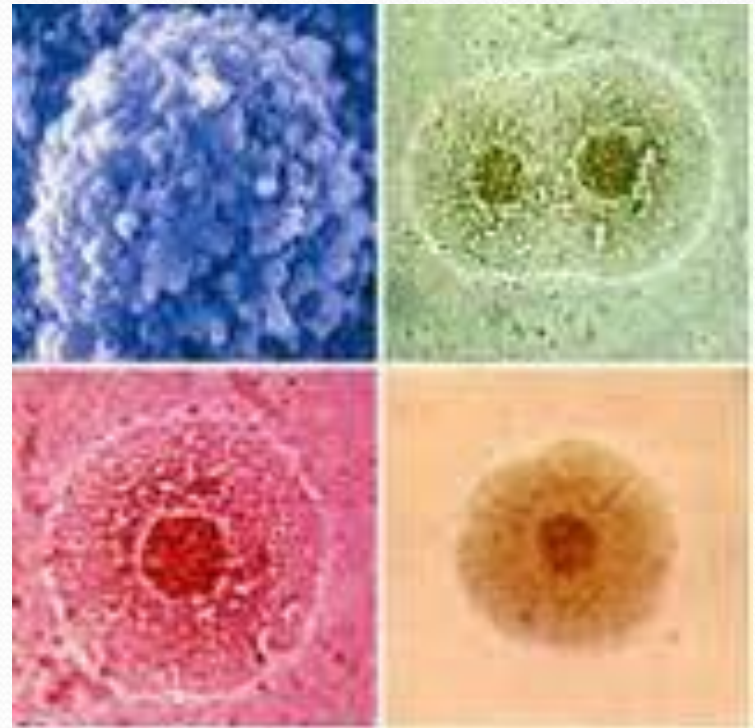


[imgres.htm](#)



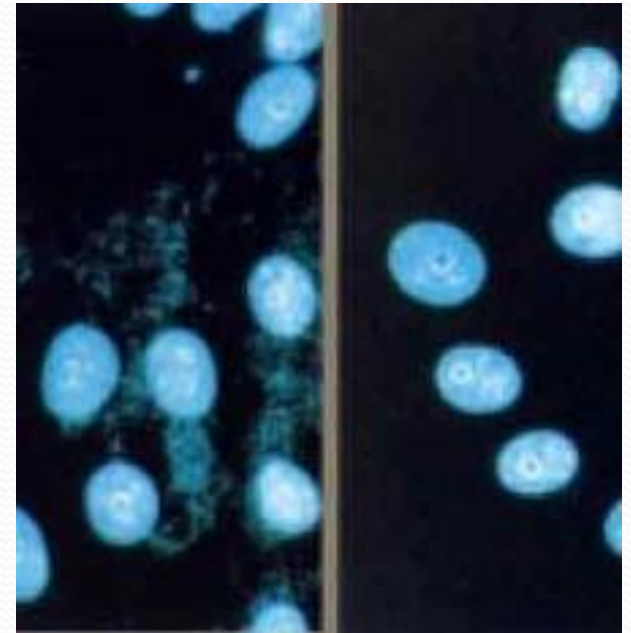
Теперь рекомендации

- ПЦР на уреплазму должен быть с возможностью определения типа уреаплазмы (Т960 и Парва). Патогенной считается Парва, а Т960 – безопасна. Так как уреплазма в норме живет во влагалище, ее лечение перед плановой беременностью необходимо только в том случае, если ее количество превышено. ПЦР отвечает только на



Теперь рекомендации

- . уреплазмы (есть Количество возбудителя определяет бактериологический посев. Таким образом, методом ПЦР вы только определяете наличие патогенного типа Парва или нет). Если она есть – делается бак.посев и если количество микроорганизма будет больше 10^4 в 4 степени проводится лечение.



Теперь рекомендации

- Желательно сделать кольпоскопию – осмотр шейки матки под микроскопом



Теперь рекомендации

- Определить **группу крови и резус фактор** себя и у мужа – если до этого вы этого не делали. Это важно для того, чтобы определиться – может ли у вас быть резус конфликт или нет. Если у вас резус-отрицательная кровь, надо дополнительно сдать анализ на наличие антирезус-антител.



Теперь рекомендации

- Сдать анализы на гепатит В и С, ВИЧ и сифилис обоим супругам



Теперь рекомендации

- Сделать **прививку от краснухи** чтобы определить есть ли у вас иммунитет надо сдать кровь на специальный анализ (если вы будете сдавать анализ крови на TORCH-инфекции, то в этот набор входит краснуха) – по результатам можно будет определить, надо ли вам делать прививку или нет. Если иммунитета к краснухе у вас нет, то прививка делается за 3 месяца до беременности. Наличие иммунитета к краснухе очень важно, так как это заболевание во время беременности очень часто приводит к развитию пороков у плода



Теперь рекомендации

- Если вы принимали **контрацептивы** – вы просто заканчиваете пить очередную пачку и можете **беременеть** в следующем цикле или через одни



Теперь рекомендации

- Из **дополнительного**: можно посетить генетика (особенно если в роду у обоих супругов есть наследственные заболевания или возраст супругов



Теперь рекомендации

- В целом этот список можно продолжать до бесконечности, но помните, что во всем надо знать меру. Безусловно, если у вас или вашего мужа есть проблемы со здоровьем, или у вас уже возникали проблемы с беременностью – это меняет дело. Вам надо начинать готовиться к беременности по индивидуальной программе.



Теперь рекомендации

- **Через какое время надо обратиться к врачу, если беременность не наступает при регулярной половой жизни?**

Диагноз бесплодие раньше ставился при ситуации, когда беременность не наступала в течение 2-х лет, потом период уменьшили до 1 года. На самом деле многое зависит от возраста супругов. Чем старше супруги, тем меньше времени им надо ждать самостоятельного наступления беременности. Поэтому если беременность не наступает в течение 6 месяцев при регулярной половой жизни – стоит уже задуматься о походе к врачу.



Ура! Беременность наступила!

- В целом на этот вопрос можно ответить одной фразой – если вы забеременели надо обратиться к гинекологу. Несмотря на то, что это вполне очевидно, часть женщин после известия о своей беременности впадает в волнительное состояние и некоторые, на первый взгляд, очевидные вещи просто



Как вы узнаете о своей беременности?

- Если у вас регулярный менструальный цикл, то при наличии хотя бы нескольких дней задержки надо сделать тест, который можно купить в любой аптеке. Тест делается утром из первой порции мочи (на ранних сроках тест, сделанный днем и вечером – может быть недостоверным, так как выпитая за день жидкость разбавляет мочу). Если даже еле-еле видна вторая полоска – тест положительный, в дальнейшем эта полоска



ingres (2).ht



Как вы узнаете о своей беременности?

- Другой, более надежный вариант, **сдать кровь на ХГч** – уже с первого дня задержки этот анализ сможет максимально точно указать на наличие беременности (нюансы бывают, но не так часто).



Как вы узнаете о своей беременности?

- Если у вас нерегулярный менструальный цикл, склонный к задержкам – точный срок, когда делать тест на беременность указать невозможно, но можно ориентироваться на следующие моменты:
 -
 - Если у вас был незащищенный половой акт – тест можно сделать



Как вы узнаете о своей беременности?

- Если у вас появились необычные ощущения в организме – набухла и стала болезненной грудь (не как обычно это бывало перед месячными), появилась тошнота и головокружение, изменился аппетит и в целом вы себя как-то странно и необычно стали чувствовать
-
- Если месячные не наступают дольше, чем когда-либо



Важно!

- Обязательно надо сделать тест на беременность если ваши месячные прошли «как-то странно» - то есть были скуднее обычного и длились недолго или начались раньше обычного. Это связано с тем, что, несмотря на случившуюся беременность, менструация (хоть и



какой вопрос надо решить дальше?

- Как только вы узнали, что беременность состоялась – вам надо обратиться к гинекологу и сделать первое УЗИ. Первый вопрос, который решается при любой беременности – где плодное яйцо?



какой вопрос надо решить дальше?

- Плодное яйцо может быть в матке – это нормальная маточная беременность и плодное яйцо может быть за пределами матки – чаще всего в трубе – это уже внематочная беременность.

Чаще всего плодное яйцо можно увидеть через 10-14 дней задержки месячных, но иногда плодное яйцо не видно и дольше. Как правило, такое случается при нерегулярном менструальном цикле или если поздно случилась овуляция.



какой вопрос надо решить дальше?

- После установления факта маточной беременности вы начинаете наблюдаться у врача. Во время беременности вы будете сдавать разные анализы и исследования. Помимо общих анализов, во время беременности вы пройдете 2 теста на выявление пороков развития плода. Первый тест выполняется в 11-12 недель беременности – это УЗИ.



какой вопрос надо решить дальше?

- Между 20-23 неделями – у вас будет самое подробное УЗИ, при котором врач сможет детально оценить плод и исключить большинство нарушений. Следующее УЗИ выполняется между 32-34 – в этом исследовании уточняется состояние плода, как он развивается,



Путаница со сроками беременности

- Довольно часто у женщины возникает вопрос – почему мне ставят именно такой срок беременности, особенно часто это возникает после УЗИ.



Путаница со сроками беременности

- Итак, есть так называемый **акушерский срок беременности** и истинный. Акушерский срок беременности считается от первого дня последней менструации и по такому расчету беременность длится 280 дней или 40 недель. У плода может быть свой план внутриутробной жизни и поэтому срок беременности может колебаться от 37 до 42 недель. На это влияет очень много

Путаница со сроками беременности

- **Истинный срок** беременности считается от момента овуляции (выхода яйцеклетки). Так как в норме это происходит через 2 недели с момента начало менструации – получается, что истинный срок беременности на 2 недели меньше. Но надо помнить, что овуляция может смещаться во времени (происходить или раньше или позже), а при нерегулярном цикле ее наступление может очень меняться.



Путаница со сроками беременности

- Срок беременности во время УЗИ определяют на основании размеров отдельных частей тела плода. Существует несколько общепринятых таблиц, разработанных отдельными авторами, где указаны средние размеры плода на разных сроках беременности и дан интервал погрешности (иногда этот интервал может достигать 2-х недель). Между этими таблицами есть различия, поэтому в современных УЗИ-аппаратах установлена программа, которая рассчитывает срок беременности, беря усредненные показатели из



Путаница со сроками беременности

- Обычно, чтобы максимально точно определиться со сроком беременности используют все методы в совокупности и берут средний показатель. То есть рассчитывают срок по последней менструации, дню зачатия и результатам УЗИ – получается некий средний показатель, который больше всего соответствует вашему сроку беременности.

Путаница со сроками беременности

- Чтобы не было путаницы, просто всегда считайте свою беременность с первого дня последней менструации. Все мероприятия во время беременности рассчитаны по акушерскому сроку, поэтому вам будет проще ориентироваться с результатами как УЗИ, так и других исследований и анализов.

Несколько важных советов в начале беременности:

- Если у вас появилась задержка менструации надо обязательно выяснить причину этой задержки (сделав тест на беременности). Если он окажется положительным в ближайшее время обратиться к гинекологу. Так как всегда существует риск внематочной беременности и выкидыша – не обращать внимание на задержку менструации, или откладывать свой поход к гинекологу – очень опасно!



Несколько важных советов в начале беременности:

- В первые два месяца беременности надо воздержаться от половой жизни. Возобновить половую жизнь можно после истечения этого срока, если беременность будет протекать нормально и не будет состояний, при которых врач посоветует воздержаться от половой жизни (угроза прерывания беременности и др.)



Несколько важных советов в начале беременности:

- Не надо паниковать, если во время менструального цикла, во время которого вы забеременели, вы вели «невоздержанный» образ жизни (употребляли алкоголь, принимали лекарства, болели или были другие «излишества»). Важно все это обсудит с врачом.



Несколько важных советов в начале беременности:

- Только отдельные виды лекарственных препаратов имеют доказанное отрицательное влияние на плод, и только отдельные болезни в самом начале беременности могут однозначно быть поводом для прерывания беременности. В подавляющем большинстве случаев, все «излишества» и принятые лекарства от простуды и антибиотики – не оказывают никакого влияния на плод и течение беременности.



Несколько важных советов в начале беременности:

- Безусловно, никто из врачей не сможет с уверенностью ответить на вопрос – повлияет ли то или иное принятое лекарство или перенесенное заболевание (есть достоверные исключения) на дальнейшее развитие плода. Этот вопрос всегда решается индивидуально, но надо помнить, если женщина все же решает «перестраховаться» и сделать аборт – его последствия могут также непредсказуемыми и есть



Несколько важных советов в начале беременности:

- Взвестись и запомните свой вес – это вам поможет следить за тем, как вы набираете вес во время беременности



Несколько важных советов в начале беременности:

- В начале беременности вас может тошнить, мутить, кружиться голова, болеть грудь и в целом вы можете себя очень дурно чувствовать. Есть мнение, что в этом есть психологический компонент. То есть когда женщина узнает, что она беременна, в ней срабатывает известная ей программа поведения (любая женщина знает, что во время беременности должна быть тошнота, плохое самочувствие и т.д.).



советов в начале беременности

- Информация о том, что вы забеременели не должна существенно менять ваш образ жизни – ешьте то, что вам хочется (но в меру конечно), ведите обычную жизнь, разве что избегайте курящих и мест, где очень плохой воздух и экология, старайтесь не контактировать с больными и чихающими людьми, получайте больше положительных эмоций. Бокал вина или шампанского за ужином (конечно, не каждый день) – не



советов в начале беременности

- Если вы занимались спортом – бросать эти занятия не надо. В первые 2 месяца может быть стоит воздержаться от активных занятий, а дальше, если нет противопоказаний, стоит продолжать занятия. Для каждого триместра беременности разработаны специальные упражнения – их знают специально обученные инструкторы – просто обратитесь к ним. Бассейн во время беременности очень показан (могут быть противопоказания, но редко), а вот активно загорать особенно в солярии не стоит. Пребывание на пляже под зонтиком в безопасное время (утром и вечером) – только на пользу, как и купание в море.



советов в начале беременности

- **Беременность – это не болезнь, а естественное состояние женщины, самое прекрасное время в ее жизни. Природа очень тщательно продумала все процессы, которые происходят во время беременности, и разработала механизмы защиты от разных сбоев. Очень многое организм женщины может компенсировать самостоятельно.**



СОВЕТОВ В НАЧАЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

- Безусловно, бывают различные отклонения во время беременности, требующие коррекции, а иногда и экстренных вмешательств, но в большинстве случаев беременность



Ситуации, когда надо обязательно обратиться к врачу:

- Кровянистые или коричневатые или бурые или слегка красноватые выделения из влагалища
- Боли в нижних отделах живота
- Боли в пояснице, крестце, копчике



Спасибо за внимание!

