

# **Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка**

**Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка.**

**Беременность и гигиена беременности.  
Признаки и сроки беременности.**

**Понятие патронажа, виды патронажей.  
Особенности питания и образа жизни  
беременной женщины.**

## **Основные средства планирования семьи. Факторы, влияющие на здоровье ребенка..**

Планирование семьи - это комплекс медико-социальных мероприятий, позволяющий предупредить нежелательную беременность, обеспечить оптимальные интервалы между родами с учётом возраста женщины, её здоровья, количества детей в семье и других факторов, т.е. предупреждение слишком ранних, поздних и частых родов. Правильно подобранные средства контрацепции, помимо контрацептивного эффекта, оказывают лечебное действие, могут предупреждать инфекции, передаваемые половым путём

- Существующие в настоящее время контрацептивные средства принято классифицировать следующим образом:
- 1. традиционные методы контрацепции:
  - барьерные (или механические)
  - спермициды (или химические)
  - ритмические (или биологические)
  - лактационной аменореи
  - прерванный половой акт / спринцевание;
- 2. современные методы контрацепции:
  - внутриматочная
  - гормональная
  - иммуноконтрацепция
  - Особым видом регулирования рождаемости является
  - добровольная хирургическая стерилизация (ДХС),
  - характеризующаяся необратимостью.

- Ещё во время внутриутробного развития у плода закладываются все системы органов, в том числе и репродуктивной. Получается, что ребёнок ещё не родился, а его здоровье с точки зрения репродукции либо вполне благополучно, или уже получило свою долю негативного воздействия.
- Репродуктивное здоровье – это составляющая общего состояния организма. Оказывается, оно напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.
- **Понятие репродуктивного здоровья**
- Этот термин напрямую связан с демографической наукой, которая занимается изучением уровня смертности и рождаемости в обществе. Но репродуктивное здоровье – это часть общего здоровья человека, которое подразумевает физическое, духовное и социальное благополучие.
- Если говорить о здоровье репродуктивной системы, то имеется в виду не только отсутствие заболеваний в половой системе, нарушений функций, но и душевное состояние и общественное благополучие. В настоящее время о репродуктивном здоровье заботятся не только врачи, но и психологи и социологи.

# Беременность и гигиена беременности. Признаки и сроки беременности.

- Беременность продолжается 40 недель, или 9 месяцев, в течение которых организм женщины испытывает серьезную нагрузку на все свои системы.
- **Изменения в нервной системе**
- Начинают доминировать процессы торможения над процессами возбуждения, поэтому может появиться сонливость, спокойствие, отрешенность.
- **Изменения в эндокринной системе**
- Может появиться тошнота, рвота в первые 1—2 месяца. Очень напряженно работают все железы эндокринной системы. Это нужно для развития зародыша. Так, например, под воздействием гормона паращитовидной железы, при недостатке в организме матери кальция, кальций начинает изыматься из скелета матери, в первую очередь из зубов. Изымается он для построения скелета будущего ребёнка.
- И тогда ткани зубов разрушаются. Раньше считалось, что за каждую беременность женщина платит потерей зуба. Современная медицина предлагает минерально-витаминные комплексы для будущих мам, поэтому не обязательно терять зубы. Хотя у подростков постоянные зубы прорезываются полностью к 15 годам, а зубы мудрости — к 25 годам. У юной беременной эти зубы могут просто не появиться. Низкое содержание половых гормонов в организме девушки-подростка может вызвать плохую работу плаценты плохое снабжение плода кислородом и питательными веществами, что приводит к выкидышу.

## Изменения обмена веществ и массы тела

- Усиливается обмен веществ, в организме накапливаются питательные вещества (белки, жиры, углеводы, соли) и вода и необходимы для питания организма матери и плода, Существует критический показатель роста и веса женщины в начале беременности. Рост беременной менее 150 см и масса тела менее 48 кг являются неблагоприятными для вынашивания ребенка. У подростков такие показатели роста и веса считаются средними, то есть обычными. Фактором риска для будущих родов является узкий таз девочки-подростка причем совсем необязательно это совпадает с внешним видом, нередко пышные формы скрывают узкое строение коки таза, что нормально для возраста, но плохо для родов). Все перечисленные изменения менее опасны для юной женщины, если беременность у нее наступила через 5 лет (после 18л)

## Изменения в сердечно-сосудистой системе

- В организме беременной женщины появляется новый круг кровообращения - плацентарный, то есть собственный круг кровообращения плода, который через плаценту соединяется с кровообращением матери. Сердце матери испытывает дополнительную нагрузку, а при больном сердце она становится чрезмерной и опасной для ее жизни. Во время беременности увеличивается объем циркулирующей крови на 40% и количество эритроцитов в ней - на 15 - 20%. Если исходное количество эритроцитов невелико содержание гемоглобина снижено, ткани ребенка и матери недополучают кислород. Это очень опасно для обоих. Вот почему при подготовке к беременности сдают кровь на определение уровня гемоглобина. Пониженное содержание гемоглобина в крови в подростковом возрасте — явление частое.

## Изменения в выделительной и пищеварительной системе

- Растущая матка (к концу беременности размер м примерно 40 см) изменяет топографию внутренних органов: смещает кишечник вверх и в стороны, давит на и на желудок.
- Это изменяет и затрудняет работу желудочно - кишечного тракта. Поэтому питание будущей мамы требует внимания, оно должно быть сбалансированным подходящим для работы желудка и кишечника в изменённых условиях, а также достаточно грамотным для здоровья самой мамы и будущего ребенка. Дополнительные калории необходимы будущим мамам только в последние три месяца, поэтому установка «есть за двоих» во время беременности требует осторожности и контроля веса и, врачом. Почки и мочевой пузырь во время беременности работают также с удвоенной нагрузкой, поэтому иногда беременность выявляет такие болезни, которые ранее протекали скрытно. В связи с изменениями в нервной системе могут меняться вкусы. Может начать беспокоить изжога.

## Изменения опорно-двигательного аппарата

- Растущий плод вместе с увеличивающейся в размерах маткой, плацентой и околоплодными водами составляет примерно 10 кг веса к концу беременности. С одной стороны, «набор» веса идет постепенно, и организм адаптируется к нагрузке, с другой — это все равно колоссальная нагрузка на позвоночник, на ноги. Вес влияет на походку. Удобнее ходить в обуви устойчивой, комфортной, на низком каблуке. Еще и по этой причине девочкам с детства нужна профилактика плоскостопия, хорошо подобранная обувь.

# Периоды беременности

- Весь период беременности делят на три триместра:
- 1.Первый триместр заканчивается через 12 недель после зачатия.
- 2.Второй триместр заканчивается - через 24 недели после зачатия.
- 3.Третий триместр заканчивается - родами.

# Гигиена беременной

- Беременная женщина в период беременности должна соблюдать правила личной гигиены.
- **Соблюдать режим труда и отдых**
- Во время беременности необходимо работу чередовать с отдыхом. Нельзя поднимать тяжести, делать резкие движения.
- **Прогулки на свежем воздухе**
- Ежедневно гулять на свежем воздухе с первых дней беременности нужно как больше находиться на свежем воздухе, чаще проветривать помещение.
- Свежий воздух благоприятно действует на физическое и психическое состояние женщины, а также на развитие плода, который особенно чувствителен к недостатку кислорода.
- Здоровым женщинам можно принимать воздушные и солнечные ванны.
- Солнечные ванны принимать по назначению врача с учетом состояния нервной и сердечнососудистой систем.
- Купание в море или реке разрешается только при нормальном течении беременности. Выезжать к морю беременным, живущим в другой климатической зоне, не рекомендуется.

# Правильно питаться

- Рациональное питание — одно из основных условий благоприятного течения беременности и нормального развития плода. Не следует, особенно в последние месяцы употреблять много жиров. Обильная мучная и жирная пища может привести к излишней массе плода, что затрудняет роды. Питание должно быть четырехразовым. Нередко у женщин в ранние сроки беременности наблюдаются тошнота, извращение вкуса, иногда рвота по утрам. Если эти явления не сильно выражены и не влияют на работоспособность, они не требуют лечения или специальной диеты.
- Во время беременности возрастает потребность в витаминах.
- Источником витамина А являются печень, молоко, яйца, сливочное масло, морковь, шпинат и др.;
- витамина В — печень, почки, крупы, бобовые культуры;
- витамина С — овощи и фрукты;
- витамин Е содержится в кукурузе, печени, яйцах;
- витамин D — в печени, икре, сливочном, масле.
- Зимой и весной, когда мало овощей и фруктов, врач включает в рацион нужные беременной сиропы или драже, содержащие витамины. Необходимо увеличить также потребление продуктов, содержащих соли кальция (молоко и молочные продукты). Соленая и острая пища не рекомендуется. Чрезмерное потребление поваренной соли способствует возникновению отеков, поэтому в конце беременности суточное количество ее не должно превышать 5 г.
- В последние 3 мес. беременности и при склонности к отекам ограничивают прием жидкости до 4 стаканов в день, включая чай, молоко, компоты, супы и т. д. При первых признаках отеков - усиленной прибавке веса во второй половине беременности (более 300 г в неделю) — беременная должна обратиться к врачу (акушерке), который назначит специальную диету с ограничением жидкости и поваренной соли, лекарственные средства.
- У беременных обычно имеется склонность к запорам. В этих случаях натощак полезно есть сырые овощи и фрукты (чернослив, яблоки, сырую морковь), на ночь — простоквашу или однодневный кефир.

# Уход за телом

- Кожа беременных усиленно выделяет продукты обмена, поэтому необходимо ее поры освобождать от загрязнения.
- По утрам необходимо принимать душ и растирать тело жёстким полотенцем. Ванну принимать не рекомендуется т.к с грязной водой в половые пути могут попасть болезнетворные бактерии и вызвать опасные осложнения. Нельзя париться в бане – это может привести к преждевременным родам. Перед сном обязательно моют руки ноги и лицо. Ногти нужно коротко подстригать, чтобы под ними не скапливалась грязь. На протяжении всей беременности особенно тщательно нужно следить за чистотой наружных половых органов.
- **Уход за молочными железами**
- Уход за молочными железами в период беременности поможет не только предотвратить деформацию сосков, затрудняющих кормление, но и избежать образование трещин.
- Молочные железы необходимо ежедневно обмывать кипячёной водой комнатной температуры с детским мылом, затем обтирать чистым, сухим жёстким полотенцем.
- **Нательное и постельное бельё**
- Нательное и постельное бельё необходимо менять не реже одного раза в неделю. На ночь одевают более широкое и удобное бельё. Беременная должна иметь отдельную удобную кровать.
- Одежда должна быть свободной и легко стираться. Нельзя допускать ношения тугих поясов, резинок которые будут сдавливать поверхностные вены, затрудняют кровообращение, а это может привести к расширению вен нижних конечностей.
- С пятого месяца беременности рекомендуется носить бандаж.
- **Обувь**
- Обувь должна быть удобной на широком не высоком каблуке. Надо помнить, о том, что центр тяжести тела при беременности смещается вперёд, и на высоких каблуках труднее удерживать равновесие

## **Понятие патронажа, виды патронажей. Особенности питания и образа жизни беременной женщины**

- **Что такое дородовый патронаж?**
- Дородовый патронаж беременной – процесс, проводящийся в ЛПУ (лечебно-профилактическое учреждение), цель которого заключается в сохранении здоровья плода и будущей мамы.
- Осуществляется первый дородовый патронаж после того, как в педиатрическое отделение поступают данные от женской консультации гинекологического отделения, как правило, в течение от 7 до 12 дней

# Второй дородовый патронаж

## 30-32 недели

- Проводится второй дородовый патронаж на 30-32 неделе беременности, точно так же, как и первый, врачом и медицинской сестрой. Задачи и цели: проконтролировать, все ли выполняет будущая мама, как назначил врач после первого дородового патронажа, а также проанализировать и сделать еще какие-либо рекомендации. Стоит отметить, что в этот период пристальное внимание уделяется тому, как психологически готова беременная женщина к появлению малыша в ее жизни, то есть посещение психолога или школы, для будущих мам и пап.

## Третий дородовой патронаж 37-38 недель

- Третий приход врача на дом к будущей маме, осуществляется, только если у женщины наблюдается тяжелое протекание беременности, или возможные риски, которые выявились на предыдущих патронажах. На дом выехать может фельдшер, кратность проведения им дородового патронажа зависит от состояния беременной девушки.