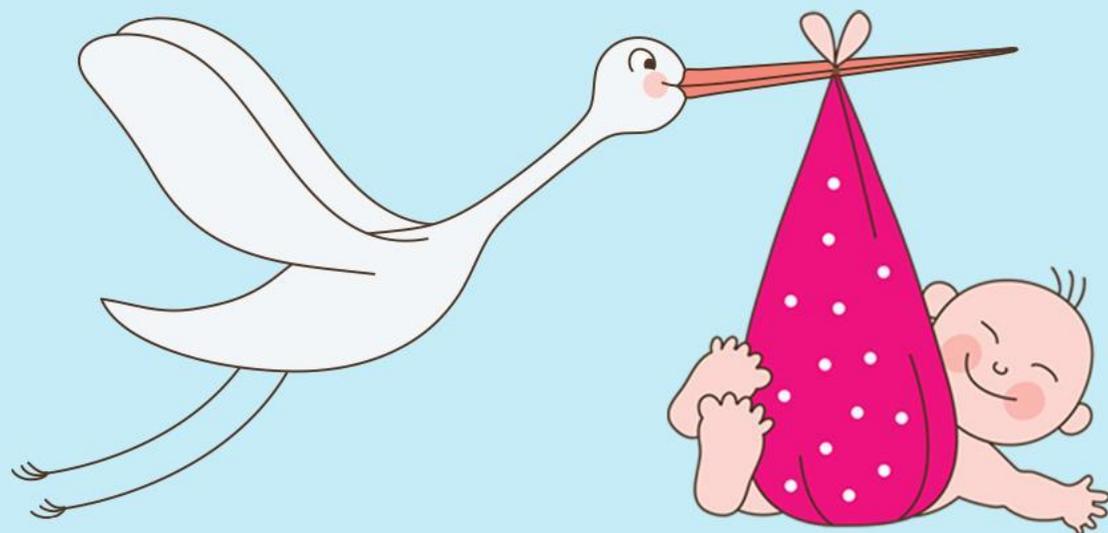


Ведущая курса Маринина Юлия Михайловна



БЕСПЛАТНЫЙ
ОНЛАЙН-КУРС
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ



ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ



Маринина Юлия Михайловна

Я основатель и главный врач детского медицинского центра "Sanare", ведущий педиатр, член Союза педиатров России, член ассоциации детских аллергологов - иммунологов России.



Я ВРАЧ-ПЕДИАТР



- Хочу обратить Ваше внимание на то, что я, в первую очередь педиатр, и не занимаюсь вопросами лечения во время беременности. Не считаю себя в праве назначать лекарственные препараты женщинам в положении.
- Наши семинары будут по большей части педиатрические, чем акушерские.
- Это касается, в первую очередь, вопросов, которые могут у Вас возникнуть.



Я мама двух
деток, 6 и 13 лет.
И все свои
семинары буду
проводить не
только, как врач,
но и, как дважды
мама

Хочу поблагодарить Всех, кто ответил на вопрос после первого вебинара!

Вопрос был следующим:

1. Был ли опыт у Вас общения с маленьким ребенком (до годика), когда Вы сами были в возрасте от 9 до 13 лет?
2. Брали ли Вы его на руки, позволяли ли Вам играть с малышом, ухаживать за ним?
3. Может быть это был соседский ребенок или Ваш братик, или сестричка?

Показано, что дети в возрасте от 9 до 13 лет, которые имели опыт взаимодействия с малышами, менее боятся контакта с грудничком, при появлении собственного ребенка.

ЦЕЛЬ НАШЕГО КУРСА



Цель нашего курса помочь современным мамам и тем, кто только собираются ею стать, сориентироваться в современных тенденциях акушерства и педиатрии.

Этот курс посвящен беременности, родам и детям самого раннего возраста. В форме вебинаров я обращаюсь к будущим и состоявшимся мамам, которым нужна поддержка, новые знания, тем, кто хочет задать свои вопросы.

СТРУКТУРА 2 ЗАНЯТИЯ



Сегодня мы с вами рассмотрим:

1. Медицинское наблюдение во время беременности
2. Скрининг
3. Необходимые анализы
4. Образ жизни во время беременности
5. Правила безопасности
6. Проверка квартиры на безопасность
7. Приданое для новорожденного
8. Подготовка к грудному вскармливанию
9. Выбор роддома и врача
10. Роды - общий обзор
11. Физическая подготовка
12. Боль во время родов

1 БЕРЕМЕННОСТЬ БЫВАЕТ ТОЛЬКО РАЗ ...



Вы никогда не сможете пережить этот жизненный этап повторно!

- Первая беременность – очень странный этап в жизни женщины: беззаботный и тревожный одновременно.
- Беззаботный, потому что женщина полностью может сосредоточиться на себе, своих ощущениях, без чувства вины полениться. Потому что даже, когда она просто валяется на диване – она занята очень важным делом – она выращивает новую жизнь внутри себя!
- Даже ожидая второе и последующие прибавления в семействе, Вы будет находится в текущих заботах о уже существующих детях и такого безмятежного времени больше не будет.
- С другой стороны...

И кто только до этого додумался – засунуть одного человека внутрь другого!

Вы никогда не сможете пережить этот жизненный этап повторно!

С другой стороны, беременность – довольно сложный этап в жизни женщины, наверное, один из самых тревожных.

Большинство женщин, ожидающих своего первенца, испытывают большие опасения за жизнь и здоровье малыша, беспокоятся о том, как пройдут роды, все изменения в организме происходят впервые.



БЕРЕМЕННОСТЬ - НЕ БОЛЕЗНЬ, НО ВРАЧ НУЖЕН!

Я крайне против позиции «страус – голову в песок».

Когда-либо посещение врача становится настолько страшным, либо объем информации, которая сваливается на неподготовленную женщину столь велик, что хочется в это вообще не вникать, а скрыться.

В моей практике были случаи, когда полностью игнорировалась медицинская помощь.



А КАК ЖЕ РАНЬШЕ В ПОЛЕ РОЖАЛИ?

Вы можете спросить: «А как же раньше в поле рожали?»

С появлением современных возможностей медицины – уменьшилась детская и материнская смертность.

Во всем мире адекватность медицинской службы оценивают по уровню материнской и детской смертности.

И, на смотря на то, что нашу медицину не обругал только ленивый – в нашей стране одни из самых низких показателей.

**НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА - ЭТО
КОГДА ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ В
СРЕДНЕМ 70 ЛЕТ**



**ЛЕЧАТСЯ ПО РЕЦЕПТАМ
ЛЮДЕЙ, ЖИВШИХ В
СРЕДНЕМ 30 ЛЕТ.**

МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ – ОТДАЙ И НЕ ГРЕШИ!

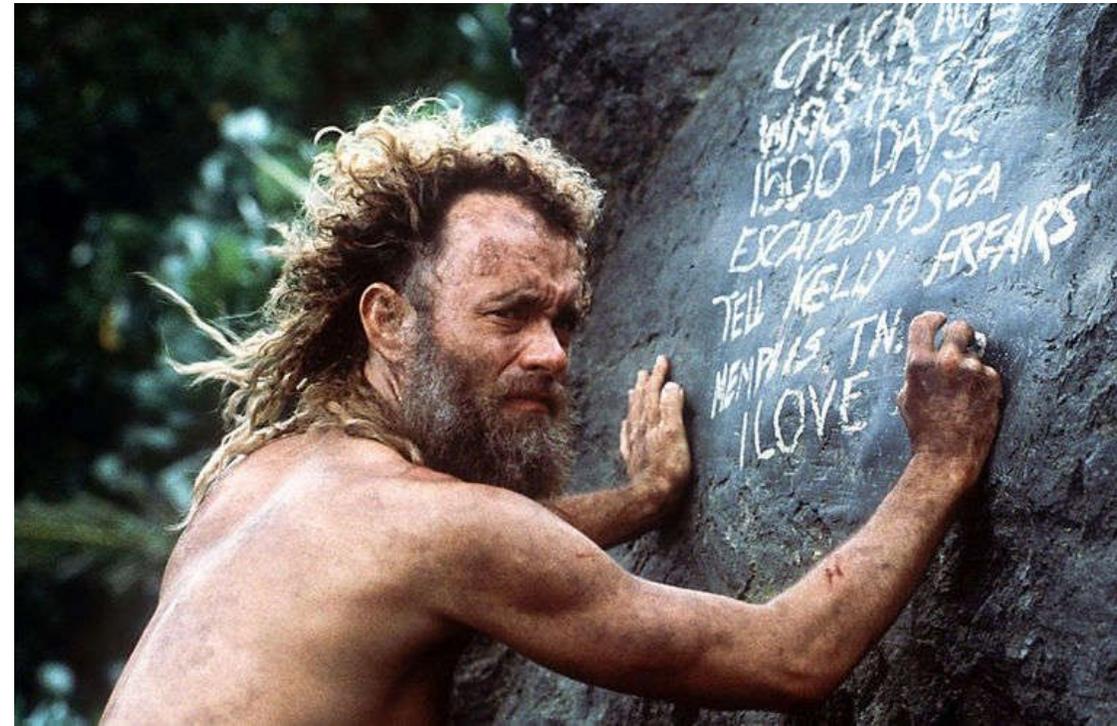
В настоящее время министерством здравоохранения создан стандарт о том, как должна наблюдаться беременность с точки зрения медицины.

Я глубоко убеждена, что данный стандарт – это тот необходимый минимум, который должен быть выполнен.

Выполняя необходимый минимальный план обследования – Вы формируете ту «страховочную сетку» для себя и своего будущего ребенка.

Есть люди, которые ратуют за «натуральный» образ жизни и во время беременности часто появляется желание жить без любых вмешательств и отказаться от всех достижений в медицинской области.

На мой взгляд, тогда необходимо быть последовательным и отказаться и от всех-всех средств современного мира – включая мобильные телефоны и туалетную бумагу! Несомненно, что-то мудрое в традиционной медицине несомненно есть, и мы об это обязательно еще поговорим.



ПРИКАЗ № 572н 2012 г.



При физиологическом течении беременности осмотры беременных женщин проводятся:

- врачом-акушером-гинекологом – не менее семи раз
- врачом-терапевтом – не менее двух раз
- врачом-стоматологом – не менее двух раз
- врачом-оториноларингологом, врачом-офтальмологом – не менее одного раза
- другими врачами-специалистами – по показаниям, с учетом сопутствующей патологии.

Скрининговое УЗ-обследование проводится трёхкратно при сроках беременности:

- 11-14 недель
- 18-21 недель
- 30-34 недель

СКРИНИНГ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



- I скрининг 11-14 недель:

определение материнских сывороточных маркеров (связанного с беременностью плазменного протеина А (РАРР-А) и свободной бета-субъединицы хорионического гонадотропина (бета-ХГЧ)

- II скрининг второго триместра беременности (14-20 недель, оптимально 16-18 недель)

свободная бета-субъединица хорионического гонадотропина (бета-ХГЧ), альфа-фетопротеин (АФП), свободный эстриол

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ



- ЭКГ
- б/х анализ крови
- коагулограмма
- клинические анализы крови и мочи посевы на инфекции
- на избранные инфекции (например, вирус краснухи) рекомендовано определение антител
- госпитальный комплекс

- Фолиевая кислота весь I триместр не более 400 мкг/сутки.
- Калия йодид во время беременности и периода грудного вскармливания.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

В здоровом теле – здоровый дух!

- Отказ от вредных привычек
- Активный образ жизни – активный, но не экстремальный
- Йога
- Бассейн
- Прогулки
- Поездки - путешествия



БУДЬ ФИЗКУЛЬТУРНИЦЕЙ!

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

1. курить
2. пить алкогольные напитки
3. проводить несогласованное с врачом самолече
4. игнорировать медицинское наблюдение
5. постоянно лежать
6. набирать в жутком темпе вес
7. находиться в депрессии или панике
8. слушать разговоры о чужих несчастьях!



РАСТЯЖКИ

появляются чаще в конце беременности
молодые женщины больше подвержены растяжкам
следить за темпом прибавки массы тела!
наружные средства



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

 **Sănăre**
Детский медицинский центр



ПРОВЕРКА КВАРТИРЫ НА БЕЗОПАСНОСТЬ

- Согласно данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США 2,3 миллиона американских детей ежегодно получают травмы, и более 2500 детей погибают.
- Вот почему так важно тщательно делать свой дом безопасным для ребенка.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- начните с посещения магазина с устройствами для защиты детей
- эти устройства не заменяют ваших глаз и ушей
- ребенок не понимает опасность

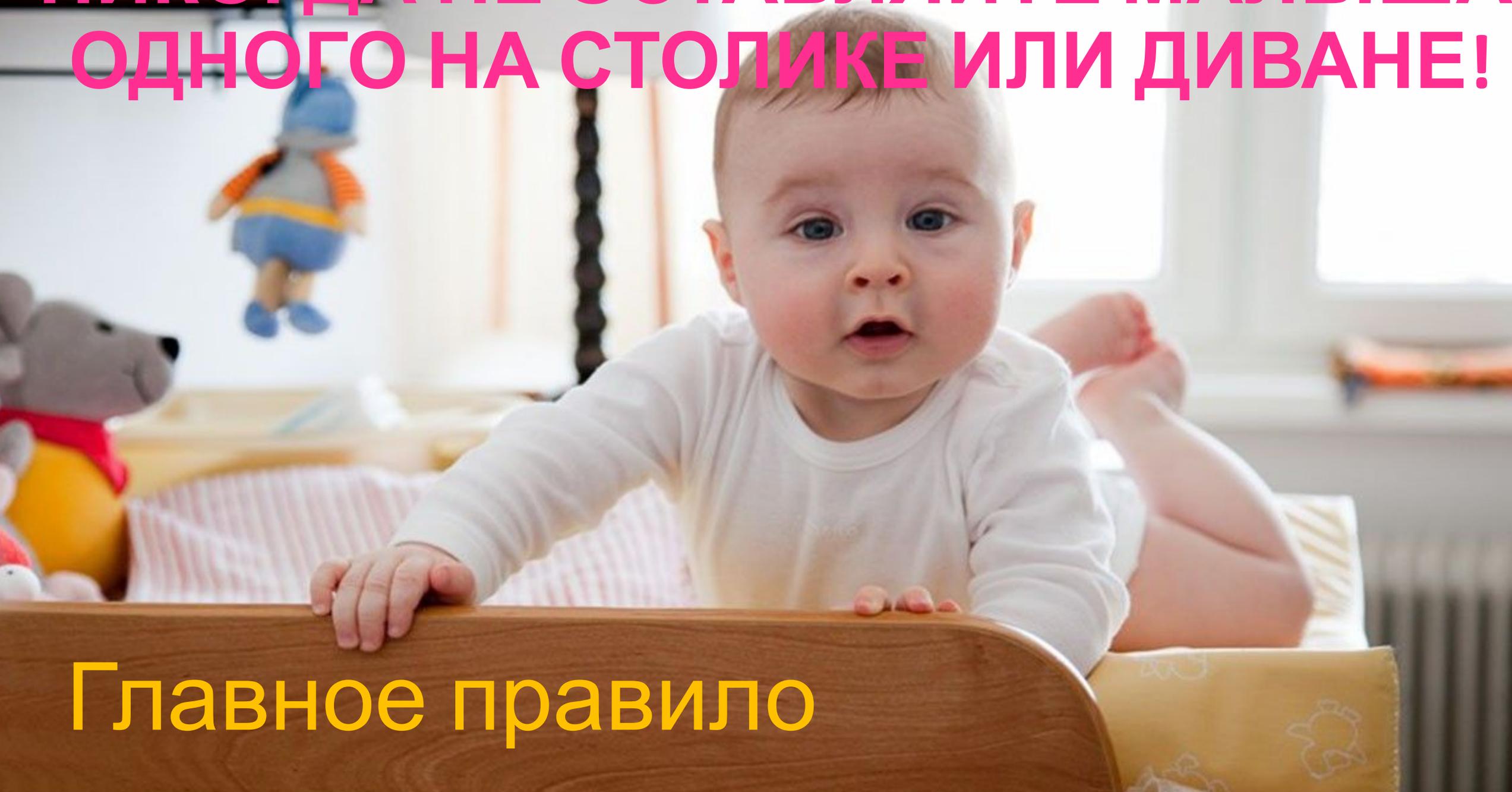


ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- Самый эффективный способ обеспечить безопасность вашего ребенка - взглянуть на ваш дом с детского угла зрения
- Опуститесь на колени или на живот посмотрите, как оттуда выглядят вещи.
- Что в пределах досягаемости?
- Что выглядит соблазнительным?



**НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ МАЛЫША
ОДНОГО НА СТОЛИКЕ ИЛИ ДИВАНЕ!**



Главное правило

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Никогда не оставляйте ребенка одного в ванной - даже в удерживающем устройстве!



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Часто мы оставляем детей спать на балконе.

Это хорошее решение, если сложно с ребенком выйти на улицу.

Однако, важно понимать, что в кроватку или коляску ребенку не упадет окурок из вышерасположенной квартиры!

БЕЗОПАСНЫЙ СОН

- Не стоит укладывать новорожденного спать на животик или на спинку.
- Спать младенцу оптимально на боку, под углом около 45 градусов, под бочок можно положить скрученную валиком пеленку.
- Спать на животе детям можно, начиная со второго полугодия жизни.
- Необходимо, чтобы грудная клетка могла свободно двигаться и не стягивалась ни пеленками, ни позой “на животе” у младенца!
- На животик выкладываем между кормлениями.

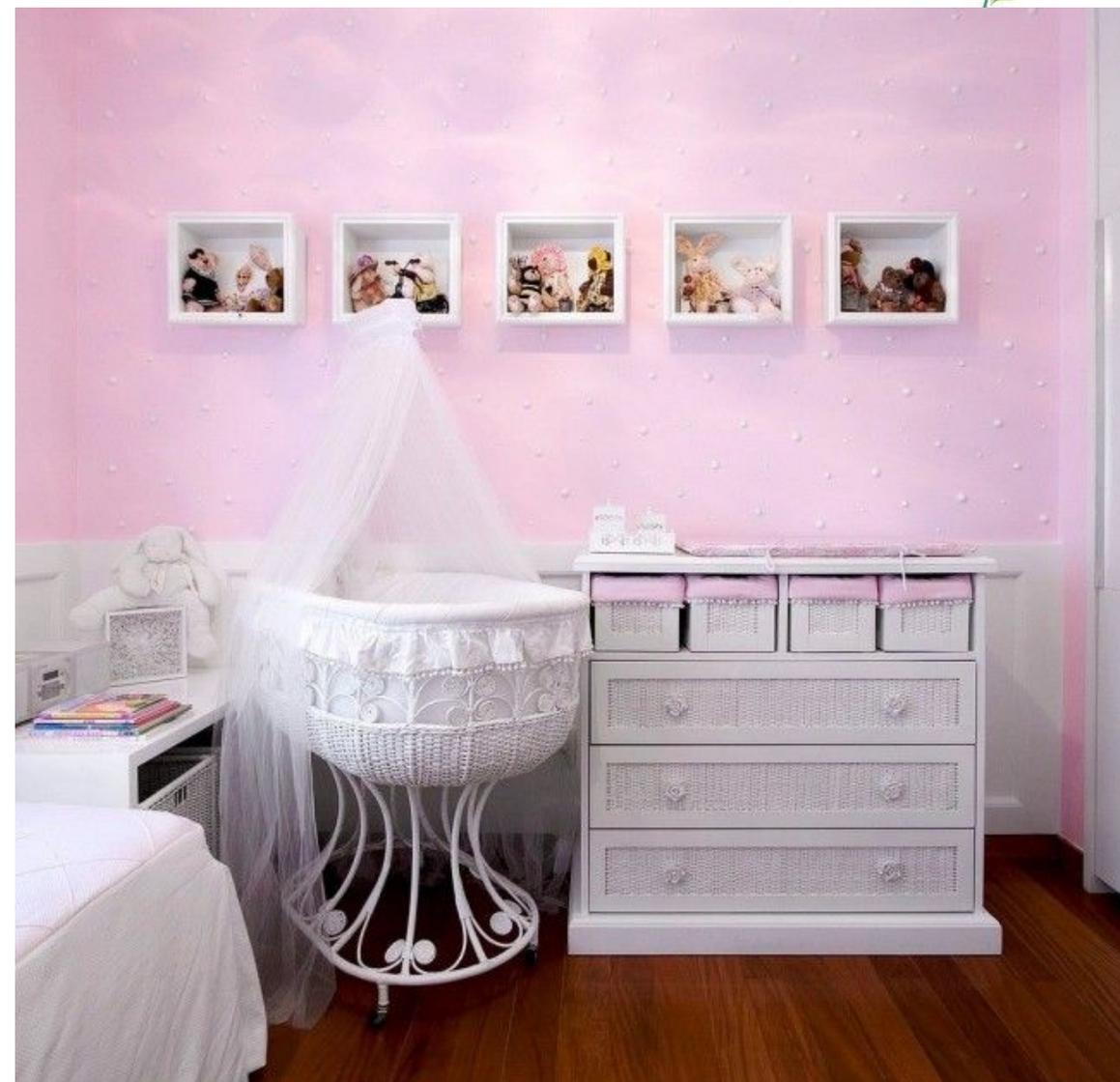


ДЕТСКОЕ СПАЛЬНОЕ МЕСТО

Вообще все, что подвешивается над ребенком должно быть надежно закреплено!

Отдельно: о балдахинах над детской кроваткой.

Балдахин - совершенно бесполезная, на мой взгляд вещь, мешающая свободному току воздуха.



ДЫХАНИЕ РЕБЕНКА

- Необходим свежий воздух ребенку!
- Также ситуация, когда во время прогулок в коляске ребенок целиком и полностью закрыт полиэтиленовой пленкой!
- Можно и нужно гулять с малышом с самого раннего возраста, по 1,5-2-3 часа в день, а теплое время года целыми днями можно быть на улице.
- Начинаем прогулки по 5-10 минут, ежедневно увеличивая время.



РЕБЕНОК И ЖИВОТНОЕ

Не допускайте животных в комнату, а особенно в кровать, где спит ребенок!

Не стоит заводить животных, если Вы ожидаете малыша.



ПРИДАНОЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО

**Самая первая
необходимость!**



Приданое для новорожденного – поговорим об этом во второй части наших вебинаров.

В этой части скажу лишь, что это приятный, но, на мой взгляд, совершенно не принципиальный вопрос, т.к. для ребенка главное мама!

Главное, что необходимо на первых порах:

1. памперсы для новорожденных
2. влажные салфетки
3. несколько пеленок, совсем немного, если Вы планируете пеленать в первые дни

ПРИДАНОЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО



1. пара маленьких чепчиков и теплая шапочка одна
2. пара бодиков
3. конверт на выписку: это можеты быть по старинке одеяло с лентами, может быть специальный мешок, также выбор зависит от времени года
4. ножницы с закругленными кончиками для стрижки ногтей
5. присыпка или крем под подгузник с цинком, не стоит использовать жирные мази под памперс

Задавайте свои вопросы относительно приданого для новорожденного - будем вместе корректировать список.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОДГОТОВКЕ К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

1. ГВ - наше все
2. кормить ребенка исключительно ГВ
рекомендуется до 4-6-ти мес
3. вопрос допаивания ребенка водой решается
индивидуально, необходимости в регулярном
допаивании ребенка при ГВ нет
4. первое кормление в ранний срок после рождения
- залог успешного вскармливания в дальнейшем
5. докармливание смесью в роддоме - по
возможности, надо избегать
6. лучше запастись своей бутылочкой с достаточно
жесткой соской, чтобы впоследствии ребенок не
отказался от груди



ПОДГОТОВКА К КОРМЛЕНИЮ

1. ушло в прошлое попытка подготовить соски
2. желательно увлажнение кожи специальными средствами на основе ланолина, которые сделают кожу сосков более эластичной
3. не стоит пересушивать кожу мылом, ушло в прошлое спирт и зеленка для обработки кожи сосков
4. это самое важные пункты для профилактики трещин сосков и впоследствии мастита



МОЛОЗИВО



Во время беременности на последних сроках часто отмечается выделение молозива - это, так называемое, “предмолоко”.

Молозиво высококалорийный продукт, которым новорожденный с успехом может питаться, пока не придет полноценно молоко.

Организм беременной женщины готовится к грудному вскармливанию, вырабатывая молозиво.

Может наблюдаться выделения молозива самопроизвольно в течение дня, больше/меньше из одной груди.

Специально сцеживать его не нужно.

В последующем при уверенной лактации образуется так называемое “переднее молоко”, содержащее больше воды и “заднее молоко”, содержащее больше жиров. Поэтому, когда мы кормим грудью, то если не хватило, докармливаем из другой груди, а следующее кормление начинаем с той стороны, с которой закончили предыдущее.

ВЫБОР ВРАЧА И РОДДОМА



- На мой взгляд, лучше заключать контактные роды с врачом, ориентируясь, прежде всего, на врачебный состав
- «Полы паркетные – да врачи анкетные»
- Сходить на предварительную консультацию к врачу

ПОДГОТОВКА К РОДАМ



Роды – это критический момент в жизни каждого.

Найти хорошего врача – важная задача!

РОДЫ

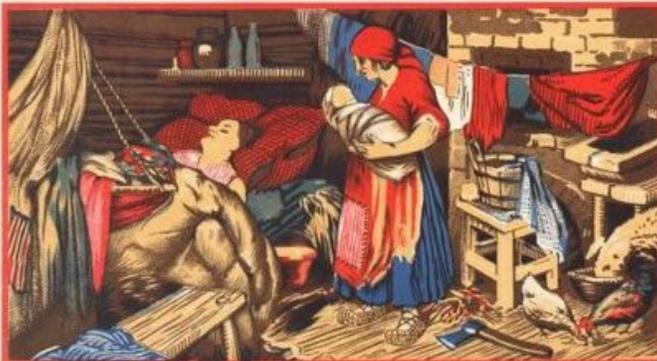
ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



НЕ ПЕЙ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, НЕ ПОДНИМАЙ ТЯЖЕЛОГО, ПОЧАЩЕ МОЙСЯ И МЕНЯЙ БЕЛЬЕ, ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОКАЖИСЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ ВРАЧУ.



ОТЕКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ-БОЛЕЗНЬ. ОБРАЩАЙСЯ К ВРАЧУ. ДОЛОЙ БАБКУ!



РОДЫ С БАБКОЙ ЧАСТО КОНЧАЮТСЯ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНЬЮ И ДАЖЕ СМЕРТЬЮ МАТЕРИ И РЕБЕНКА



ЗНАНИЕ И ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ. АКУШЕРКА УЧИЛАСЬ И ЗНАЕТ, КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ ЗА МАТЕРЬЮ И РЕБЕНКОМ. ЗОВИ АКУШЕРКУ.

Отдайте мне мое тело! Сложный этический вопрос:

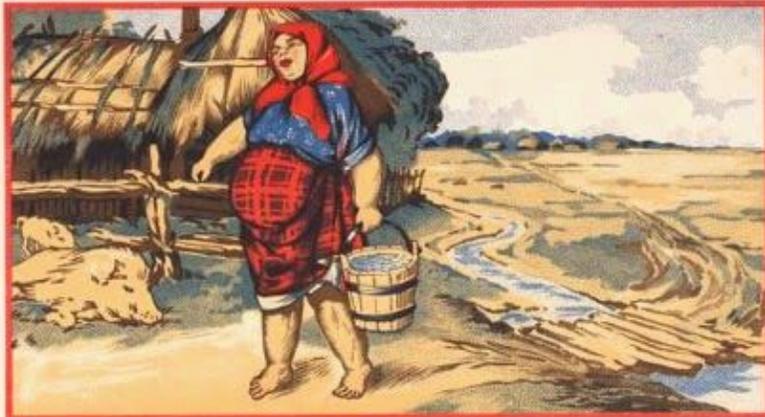
1. Где кончается ответственность пациента и начинается ответственность врача и наоборот?
2. Можно ли родить кесаревым сечением по желанию?
3. Что лучше: естественные роды или кесарево сечение?

Р.137/1. 1-57.

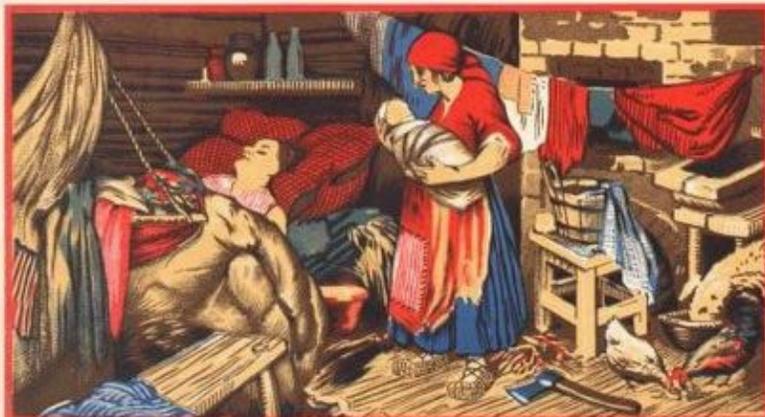
ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



НЕ ПЕЙ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, НЕ ПОДНИМАЙ ТЯЖЕЛОГО, ПОЧАЩЕ МОЙСЯ И МЕНЯЙ БЕЛЬЕ, ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОКАЖИСЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ ВРАЧУ.



ОТЕКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ - БОЛЕЗНЬ. ОБРАЩАЙСЯ К ВРАЧУ. ДОЛОЙ БАБКУ!



РОДЫ С БАБКОЙ ЧАСТО КОНЧАЮТСЯ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНЬЮ И ДАЖЕ СМЕРТЬЮ МАТЕРИ И РЕБЕНКА.



ЗНАНИЕ И ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ. АКУШЕРКА УЧИЛАСЬ И ЗНАЕТ, КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ ЗА МАТЕРЬЮ И РЕБЕНКОМ. ЗОВИ АКУШЕРКУ.

**ЗА
ЕСТЕСТВЕННЫЕ
РОДЫ!**



Вся наша жизнь – это компромисс с акушером

- Гипоксия – наш враг!
- Все, что могли сделать – это физическая подготовка и все, что было до беременности.
- Поэтому, расслабьтесь и плывите по течению...
- Все, что вы можете сделать для улучшения родов – это правильный «боевой» настрой.

С КЕМ РОЖАТЬ?



Выбор с кем рожать – мы поговорим во второй части наших вебинаров



БОЛЬ...

РОДЫ

- **Работа с лентой схваток**
- **Составьте план родов**
- **Болевой порог каждого**
- **Сделайте что-нибудь**

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

1. паниковать
2. пить алкогольные напитки
3. плотно есть
4. кричать громко и витиевато матерными словами
5. рожать на дому, в бане и проч.



A close-up photograph of a newborn baby lying on its side. The baby is wearing a light blue patterned onesie. Its hands are near its face, and its eyes are closed. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Это ж человек!

Я родился...

ОДНО ИЗ САМЫХ УДАЧНЫХ
СОБЫТИЙ, КОТОРОЕ МОЖЕТ
ПРОИЗОЙТИ В ВАШЕЙ
ЖИЗНИ, Я ДУМАЮ,
ЭТО СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

АГАТА КРИСТИ



АНОНС ТРЕТЬЕГО СЕМИНАРА



В следующем занятии мы рассмотрим вопросы:

1. Здоровье ребенка.
2. План медицинского наблюдения ребенка
3. Что делать, если ребенок заболел?
4. Ответы на вопросы



(495) 226 44 22

sanare.ru

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



Напишите, пожалуйста, в комментариях:

Что такое по Вашему мнению “хороший врач”?