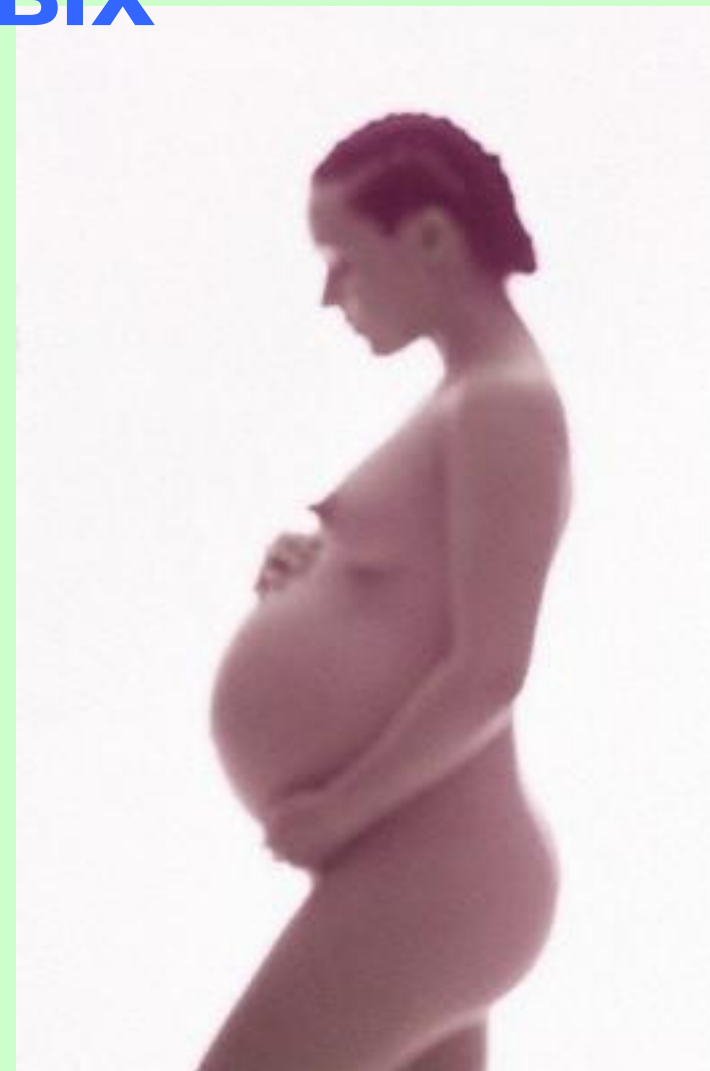







Школа здоровья для беременных






ЗАНЯТИЕ 4. Возможные проблемы



Цель занятия:

-  информировать женщин о возможных проблемах беременности;
-  обучить беременных рациональному поведению, чтобы уменьшить дискомфорт;
-  информировать пациенток о наиболее часто встречающихся акушерских осложнениях беременности;
-  обучить беременных методам самоконтроля за своим состоянием;
-  обучить самоконтролю за уровнем артериального давления.

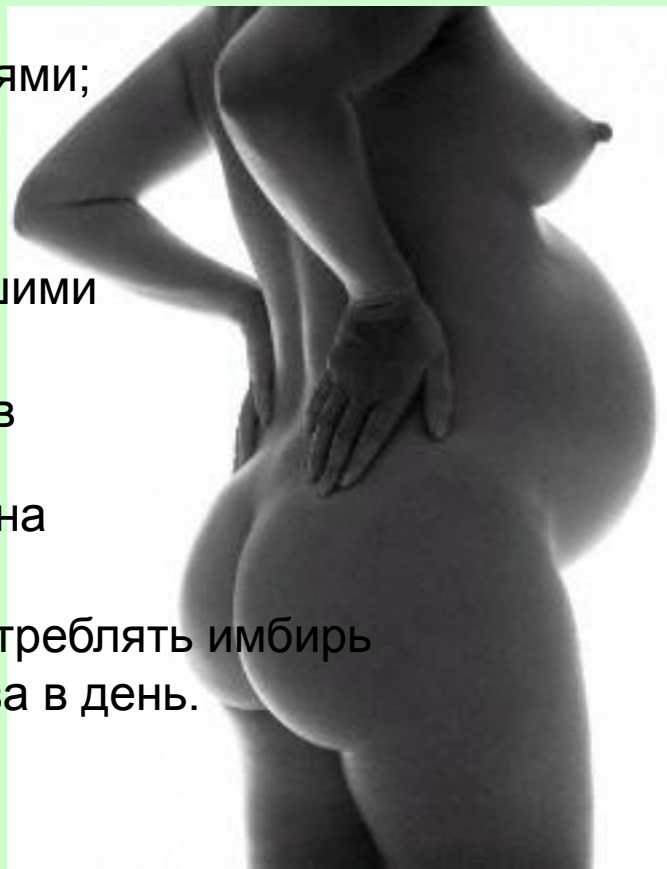
По окончании занятия женщина будет знать:

-  почему возникают дискомфортные состояния при беременности;
-  каковы принципы рационального поведения беременных;
-  как различать физиологические и патологические изменения беременности;
-  как правильно измерять артериальное давление;
-  с помощью каких мер уменьшить дискомфорт, вызванный физиологическими изменениями беременности.

Тошнота и рвота

Рекомендации:

- не курить и не употреблять алкоголь;
- принимать пищу чаще и небольшими порциями;
- избегать острой, сладкой и жирной пищи;
- пить не менее 2 л жидкости в сутки небольшими порциями, но часто;
- рано утром съесть несколько сухих крекеров или кусочков хлеба;
- чаще отдыхать, совершать лёгкие прогулки на свежем воздухе;
- в качестве немедикаментозной терапии употреблять имбирь в виде порошков или сиропа по 250 мг 4 раза в день.



Изжога

Рекомендации:

- принимать пищу часто и небольшими порциями;
- избегать острой и жирной пищи;
- не ложиться и не наклоняться после еды;
- избегать употребления кофе и газированных напитков, содержащих кофеин;
- во время сна голова беременной должна находиться на высокой подушке;
- при изжоге выпить молоко или кефир либо съесть йогурт.



Запор

Рекомендации:



выпивать не менее 8 стаканов воды и других жидкостей в сутки;

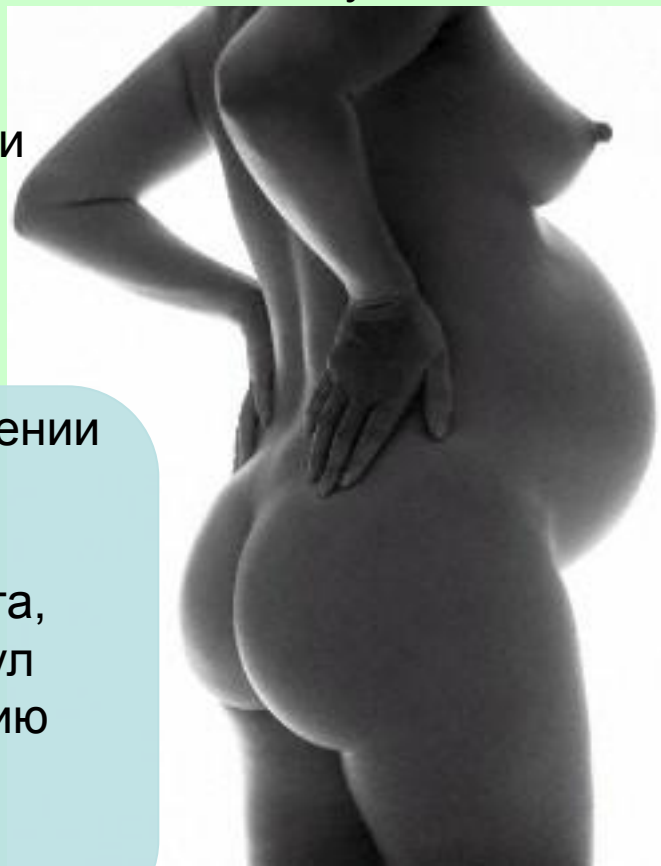


употреблять продукты, богатые пищевыми волокнами, например зелёные овощи и каши с отрубями (пшеница и отруби в 5 раз уменьшают частоту запора).

Доказана безопасность при длительном применении во время беременности слабительных, увеличивающих

объём жидкости в кишечнике (морская капуста, льняное семя, агар-агар) и размягчающих стул (пактулоза), а также смягчающих консистенцию стула (докузат натрия).

Солевые слабительные во время беременности не используются.



Геморрой

Рекомендации:



изменение диеты — увеличение доли грубой, волокнистой пищи;



при сохранении клинических симптомов возможно использование обычных противогеморроидальных кремов.

Необходимость в хирургическом лечении во время беременности возникает крайне редко.



Боли в спине

Рекомендации:

- носить обувь без каблуков;
- избегать поднятия тяжестей, при поднятии тяжестей сгибать колени, а не спину;
- гимнастика для беременных (упражнения в воде, массаж, индивидуальные или групповые занятия в специальных группах).

Боли в спине во время беременности связаны с изменением осанки беременных, массой беременной матки и расслаблением поддерживающих мышц и не являются признаком болезненного состояния, но значительно влияют на активность беременной в дневное время и на возможность полноценного ночного отдыха.



Судороги в ногах

Рекомендации:

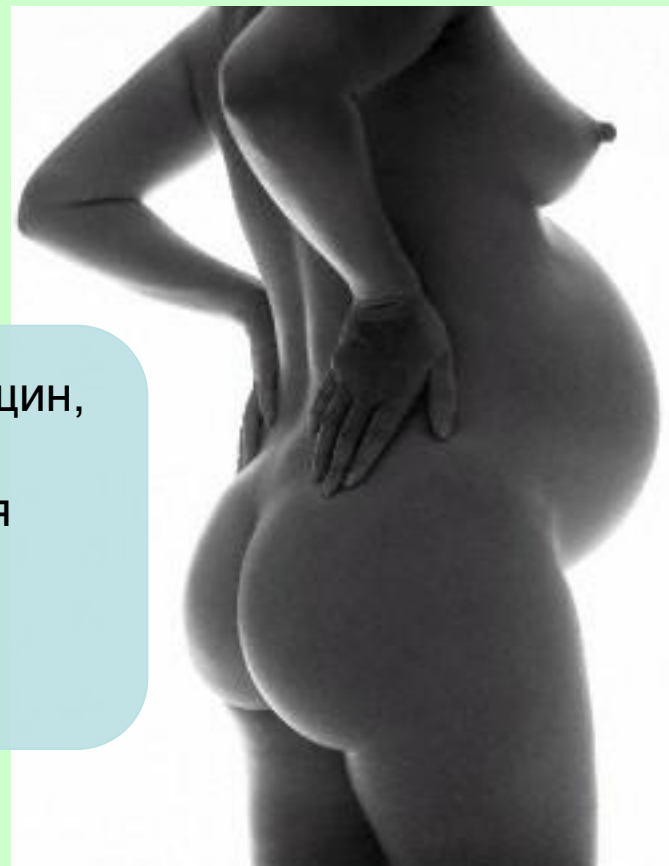


массаж мышц ног во время приступов;



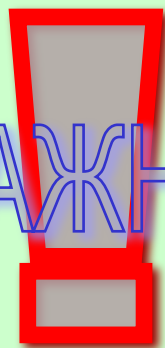
гимнастические упражнения на растяжение мышц.

Судороги беспокоят почти 50% беременных женщин, чаще в ночное время в последние недели беременности. Как правило, они не являются признаками какого-либо заболевания, но вызывают значительное беспокойство у женщин.



Угроза прерывания беременности

ВАЖНО



Если возникают тянущие либо схваткообразные боли внизу живота и в пояснице, чувство давления и распираания в области влагалища, жидкие выделения из половых путей, чувство озноба, повышение температуры тела, появляются выделения с резким, неприятным запахом, необходима **срочная госпитализация беременной в стационар.**

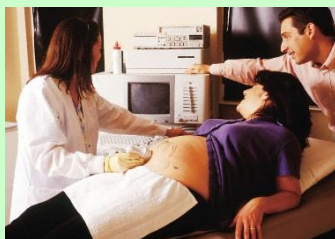
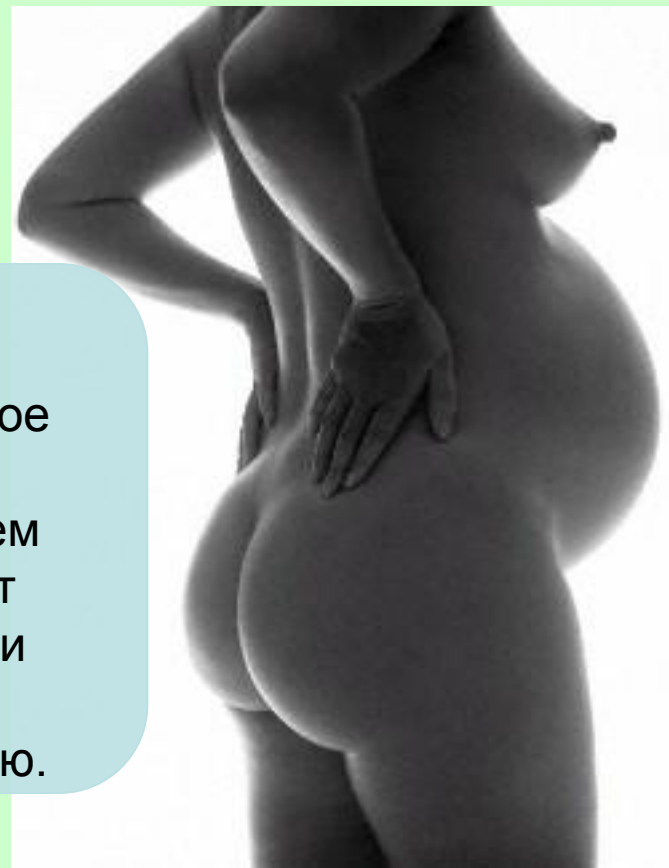
В любом случае при появлении кровянистых выделений из половых путей требуется **немедленно обратиться за медицинской помощью.**

Задержка развития плода

ВАЖНО

Основным средством, позволяющим выявить задержку развития плода, является 3-кратное скрининговое УЗИ при беременности.

Диагноз задержки развития плода в дальнейшем вполне надёжно подтверждают или исключают при измерении высоты дна матки и окружности живота при регулярных визитах в женскую консультацию.



Гестозы


ВАЖНО


Для профилактики запущенных форм гестоза беременным с высокой степенью вероятности данного осложнения следует строго соблюдать график визитов к врачу и своевременно сдавать анализы. Беременные, у которых велик риск развития гестоза, должны владеть основным методом самоконтроля — рутинным измерением артериального давления.





Измерение артериального давления





 При тошноте и рвоте следует избегать острой и жирной пищи и есть частыми, небольшими порциями.


 При изжоге нужно исключить газированные напитки и кофе, острую и жирную пищу; есть необходимо часто и небольшими порциями. Спать желательно на высокой подушке.

 При запоре употребляйте пищу, богатую пищевыми волокнами.

 При болях в спине помогает специальная гимнастика для беременных.

 Если возникают приступы судорог ногных мышц, целесообразны массаж и упражнения на растяжение мышц.

 При тянущих либо схваткообразных болях внизу живота, жидких выделениях из половых путей, кровянистых выделениях из половых путей необходима **срочная госпитализация беременной в стационар**.

 При повышении артериального давления нужно обязательно обратиться к врачу.