



Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Ирбитский центр медицинского образования

«ЗОЖ и беременность»

Исполнительница:
Удинцева Карина Александровна
Студентка группы 193МС
Специальность «Сестринское
дело»
Руководитель:
Чинова Юлия Сергеевна

Что такое беременность?

- Беременность – это особое состояние женщины, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод.



Особенности течения физиологической беременности

- Физиологическая беременность продолжается в среднем 10 лунных месяцев (1 лунный месяц – 28 дней), т.е. 40 недель или 280 дней. Весь срок беременности принято разделять на trimestры. 1 триместр начинается с оплодотворения и заканчивается в 12-13 недель, второй – заканчивается в 28 недель, с этого же срока наступает третий триместр беременности, заканчивающийся родами.



Все о беременности

- Беременность у женщин длится в среднем 280 дней (40 недель, что соответствует 9 календарным месяцам или 10 лунным месяцам). Беременность принято также делить на 3 триместра по 3 календарных месяца в каждом.



Все о беременности

Признаки беременности на ранних сроках могут быть:

- **Сомнительными** (вкусовые прихоти, изменения обонятельных ощущений)
- **Вероятными** (прекращение менструаций у женщин детородного возраста, увеличение молочных желез и появление молозива при выдавливании из сосков)



Значение правильного питания

- Витамины, минералы и другие нутриенты необходимо балансировать на протяжении всего срока вынашивания малыша. Поскольку правильное питание во время беременности обеспечивает:
- нормальное функционирование материнского организма;
- полноценное питание эмбриона, удовлетворяя его потребности;
- рост и формирование плаценты;
- набухание молочных желез;
- длительную и достаточную лактацию.



Рациональное питание во время беременности

- **Если женщина просыпается в 7 часов утра, то:**
- завтрак у нее будет примерно в 7.30;
- второй завтрак — в 10.30;
- обед — в 13.00;
- полдник — в 16.00-16.30;
- ужин в 19.00;
- легкий перекус перед сном — в 21.30.



Ошибки питания

- От правильности и полноты питания зависит не только состояние здоровья мамочки, но и развитие плода. Не подозревая, о нецелесообразности своих действий, женщины сами совершают ошибки:
- Нерегулярный прием пищи.
- Ночные переедания.
- Сухомятка.
- Отсутствие завтрака.
- Острая еда.



Физиологическое развитие плода

- Матка, содержащая овальной формы плодное яйцо с достаточно утолщенной стенкой,
- К 6 неделям плодное яйцо занимает $\frac{1}{2}$ плоскости матки, в нем видны контуры анатомических структур плода
- Сердечная деятельность плода выявляется с 5 –6 недели, а двигательная активность с 6 –7 недели



Физиологическое развитие плода

- К 10 – 11 неделям можно визуализировать анатомические структуры: череп, туловище
- Для оценки нормального развития беременности и срока начиная с 6 недели можно производить измерения размеров плодного яйца.
- В ранние сроки - КТР – крестцово - теменной размер),
- 2-3 триместр - бипариетальный размер головки (БПР), средний размер бедренной кости, средний размер грудной клетки на уровне сердца плода, размеры брюшной полости на уровне пупочной вены



Факторы, оказывающие вредное влияние на плод

- Гипоксия
- Перегревание
- Переохлаждение
- Лекарственные вещества
- Инфекционные факторы
- Ионизирующие излучения



Опасные факторы при беременности

- Вредные привычки
- Неправильное питание
- Сильные переживания, стресс
- Недосыпание
- Малоподвижный образ жизни
- Чрезмерные физические нагрузки
- Самолечение



Что такое ЗОЖ?

- **ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Профилактика вредных привычек во время беременности

- Отказаться от табакурения
- Отказаться от курения
- Заняться спортом или плаванием
- Отказаться от алкоголя
- Отказаться от наркотиков, если мамочка их употребляет



Чем опасны вредные привычки плоду?

Чем опасен алкоголь во время беременности?

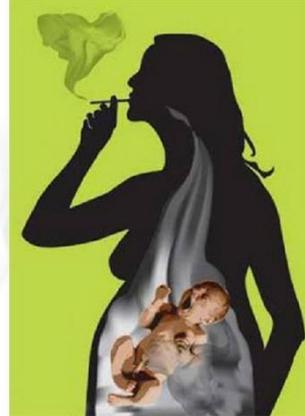
- Тем, что может произойти:
- аномалии плода в челюстно-лицевой части;
- недоразвитие органов в размерах;
- нарушение физического развития;
- увеличение риска смерти ребенка после рождения.



Чем опасны вредные привычки плоду?

Чем опасен табак для плода?

- Регулярное употребление табака приводит к:
- плацентарной недостаточности;
- синдрому задержки развития плода;
- гибель плода в утробе матери;
- преждевременные роды;
- преждевременная отслойка плаценты;
- предлежание плаценты



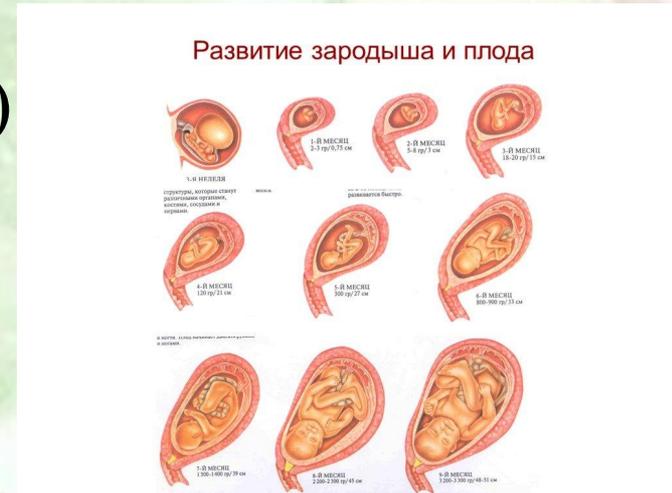
Правила ЗОЖ при беременности

- Физическая нагрузка
- Правильное питание
- Соблюдение питьевого режима
- Посещение врача



Развитие эмбриона

- Оплодотворение яйцеклетки.
- 1 сутки (Зигота) и 3 сутки (Морула)
- 5 суток (Бластула) и 10 суток (Гастрюла).
- 3 недели. Начало органогенеза.
- 5 недель. Длина зародыша 10-15мм.
- 6 неделя. Регистрируются движение плода и сокращение сердца.
- 8-10 недель. Длина плода 10 см, все органы сформированы.



Развитие эмбриона

- 11 и 12 недель. Продолжается развитие всех систем организма.
- 16 и 18 недель. Плод быстро растет и мать ощущает его движение.
- 7 месяцев. Завершающий период развития.
- 9 месяцев. Рождение ребенка.





Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»
Ирбитский центр медицинского образования

«ЗОЖ и беременность»

Исполнитель:
Иванов Иван Иванович
Студентка группы 193МС
Специальность «Сестринское
дело»
Руководитель:
Чинова Юлия Сергеевна

Ирбит
2020