



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗ ОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

«Здоровье беременной женщины»
(для населения)



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по репродуктивному здоровью
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ О. В. Телегина
« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2018 г.

Беременность – это естественное состояние женского организма, которое, тем не менее, является мощным стрессом, требующим активизации всех физических и психических резервов будущей мамы. В каком бы возрасте вы не решились на рождение малыша – всегда есть риск, что во время беременности дадут о себе знать заболевания, которые до этого практически не беспокоили вас или о наличии которых вы даже не подозревали.

Известно, что во время беременности в организме происходит достаточно много перемен, причем многие из них обусловлены гормональными изменениями. Влияние их на внешность и здоровье женщины можно уподобить картине, состоящей из множества оттенков и полутонов. **Степень выраженности «положительных» и «отрицательных» эффектов зависит:**

- ✓ от наследственности,
- ✓ от состояния здоровья женщины на момент зачатия,
- ✓ от особенностей течения беременности.

Беременность заставляет все органы и системы организма работать в режиме повышенного напряжения. В зависимости от «исходного» состояния того или иного органа, он может «лучше» или «хуже» справляться с этим напряжением. Именно поэтому для некоторых заболеваний беременность является «фактором риска».

Например, если у женщины нарушена функция почек (или имеется предрасположенность к такому нарушению — скажем, когда-то в детстве был диагностирован пиелонефрит, который потом в течение многих лет никак себя не проявлял), то высока вероятность того, что во время беременности эти нарушения усилятся, и произойдет обострение болезни. То же касается заболеваний сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, артериальная гипертензия и т.п.) и эндокринной системы (сахарный диабет, болезни щитовидной железы и пр.).

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Медицинская статистика по данному поводу приводит неутешительные данные: риск неблагоприятного завершения беременности у курящих мам в два раза выше, чем у некурящих.

Никотин с такой легкостью способен проникать сквозь плаценту, что его концентрация в тканях плода может превышать его концентрацию в крови матери!

Но не только один никотин проникает в организм. С каждой выкуренной сигаретой курящая мама получает целый набор вредных веществ. Естественно, все это оказывает пагубное влияние на малыша. Когда беременная женщина выкуривает сигарету, происходит спазм в кровеносных сосудах плаценты, вследствие чего плод в течение нескольких минут пребывает в состоянии легкого кислородного голодания. Если же женщина во время беременности курит постоянно (а главное – регулярно), то у плода развивается хроническая кислородная недостаточность. Именно поэтому у детей курильщиц очень часто наблюдается задержка во внутриутробном развитии. У курящих мам в основном рождаются дети с малым весом, они отличаются слабым здоровьем и очень трудно адаптируются к жизни вне маминого живота.

Однако опасность от курения существует не только тогда, когда курит будущая мама! Вдыхание табачного дыма, если курит кто-то рядом (так называемое пассивное курение), не менее вредно для беременной женщины и ее малыша. Именно поэтому беременность является серьезным поводом для того, чтобы курить бросила не только

сама женщина, но и окружающие ее близкие люди. Если же добиться отказа от курения у родных вам не удалось, то наименьшее, что они должны сделать – это не курить рядом с вами!

АЛКОГОЛЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременная женщина должна помнить, что она никогда не пьет «в одиночку» – вместе с ней выпивает и ее ребенок!

Алкоголь имеет свойство легко проникать сквозь плаценту, тем самым практически беспрепятственно попадает в организм малыша. Под воздействием спирта происходит спазм плацентарных сосудов и сосудов пуповины, вследствие чего плод испытывает кислородное голодание. Воздействие алкоголя способно вызывать мутации в структуре зародышевых клеток, следствием которых становятся грубые пороки в развитии тканей и органов плода, а так же вызывать недостаток витаминов и приводить к нарушению обмена веществ. В конечном итоге, от негативного влияния спиртного страдают все органы малыша, но больше всего поражается центральная нервная система. В будущем это скажется на интеллектуальном развитии и на поведении ребенка.

У женщины, регулярно употребляющей во время беременности алкоголь (даже в незначительном количестве!), риск невынашивания беременности значительно выше, чем у ведущей здоровый образ жизни женщины. Также у таких будущих мам зачастую рождаются маловесные дети, а если женщина употребляет спиртные напитки в больших дозах – у новорожденного развивается фетальный алкогольный синдром. Характерными проявлениями данного заболевания являются: специфические аномалии лица, отклонения в поведении ребенка, отставание в умственном и физическом развитии, поражение сердца и многих других внутренних органов. Такие поражения плода, вызванные воздействием алкоголя, являются необратимыми и лечению практически не поддаются!

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ: ЧАЩЕ, МЕНЬШЕ, НЕ «ЗА ДВОИХ»

Стоит только женщине сообщить кому-то о своей беременности, как она сразу слышит: «Ну, теперь нужно кушать побольше, за двоих!»

Сто раз услышишь — поневоле поверишь. Сначала поверишь, а потом не будешь знать, куда девать лишние килограммы, оставшиеся после беременности.

Впрочем, не лучше и другая крайность: ужас при взгляде на весы и урезание рациона из опасения «разесться». И то, и другое не нужно и вредно как будущей маме, так и ее малышу. Лучше придерживаться правил сбалансированного и достаточного питания, чтобы не пожалеть потом.

Чувство голода

Одна из крайностей наступившей беременности – неослабевающее чувство голода, когда сначала съедается содержимое холодильника, а потом еще заказываются две пиццы, и есть хочется все равно.

Голод вполне оправдан — организм готовится к радикальной перестройке, особенно если беременность первая. Тонкой хрупкой девичьей фигурке нужно превратиться в крепкое женское тело, готовое к вынашиванию, родам и последующей заботе о младенце.

Объемы увеличиваются, бедра расширяются, растёт объем крови (на 1,5–2 литра). И для всего этого нужен строительный материал.

Проблема, однако, заключается в том, что не все съеденное отправится на строительство. Излишки, как всегда, преобразятся в жир, который останется с женщиной и после родов — иногда в течение целых десятилетий. А этого очень хочется избежать.

Как научиться контролировать аппетиты?

- ✓ Ешьте понемногу, с перерывами, давая организму время понять, что он наелся.
- ✓ Готовьте блюда из мелких кусочков, которыми трудно сразу набить рот. Исключите приправы и добавки, возбуждающие аппетит.
- ✓ Увеличьте количество приемов пищи — вместо одного плотного завтрака поешьте два-три раза порциями поменьше.
- ✓ Не покупайте домой и не держите на работе печенья и высококалорийные сладости, а вместо этого запаситесь яблоками, грушами и морковками.

Сколько именно нужно есть?

В первой половине беременности энергетическая ценность ежедневного рациона должна составлять минимум 2500 ккал. Точнее определить цифру вам поможет врач с учетом вашего роста, веса, срока беременности, условий ее протекания и других факторов.

Эти калории желательно употребить в четыре-пять подходов. Потом, когда ребенок будет расти и развиваться, увеличатся и потребности — во второй половине беременности суточная норма возрастет до 2800 ккал, которые лучше съесть за шесть-семь раз.

Беременной женщине не нужно «есть за двоих», но и ограничивать себя нельзя ни в коем случае.

Чтобы не сталкиваться с чувством острого голода, лучше как можно раньше перейти на дробное питание, приучить себя к перекусам и держать в доме только здоровую еду.

ГИГИЕНА БЕРЕМЕННЫХ

Так как во время беременности организм женщины несет двойную нагрузку, большое значение имеет личная гигиена беременной.

Необходимо:

- ✓ 1–2 раза в день принимать душ, если нет такой возможности, то обтирать тело полотенцем, смоченным в воде комнатной температуры;
- ✓ 2 раза в день подмывать наружные половые органы теплой водой с мылом (не спринцеваться!);
- ✓ ежедневно принимать воздушные ванны при t-воздуха 20-22°, начиная с 5-10 мин., постепенно увеличивая до 20-30 мин.;
- ✓ бюстгалтеры должны быть удобными и из натуральных тканей, соответствовать размеру и форме желез;
- ✓ одежда должна быть удобной, не стеснять грудную клетку, живот, не сдавливать нижние конечности;
- ✓ обувь следует подбирать на широком, невысоком каблуке;
- ✓ после 7 месяцев беременности следует носить специальный бандаж для профилактики перерастяжения передней брюшной стенки;

- ✓ спать не менее 8-9 часов в хорошо проветренном помещении;
- ✓ не поднимать тяжести, не делать резкие движения;
- ✓ избегать эмоциональные стрессы;
- ✓ не менее 2-х часов в день находиться на свежем воздухе, побольше двигаться;
- ✓ выполнять комплекс гимнастических упражнений.

Гигиена души и мыслей

Это, наверное, самый важный аспект, который включает гигиена во время беременности, но о нем часто забывают сказать. С первых дней зачатия ваш малыш чувствует все то, что чувствуете вы. Каждая ваша мысль, каждое мимолетное чувство передаются ему посредством гормональной системы. Фактически 9 месяцев вы живете за двоих. Поэтому постарайтесь каждую минуту своей жизни наполнить радостью и приятными ощущениями. Все ваши действия должны быть исключительно приятным ритуалом, а не гнетущей рутинной. Чаще балуйте себя, гуляйте на свежем воздухе, смотрите любимые фильмы, занимайтесь творчеством, одним словом, делайте то, что заставляет вас улыбаться, а вашу душу — петь. Результат вас обрадует, можете быть уверены!

НУЖНА ЛИ ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ИЛИ В ЧЕМ ЕЕ ПОЛЬЗА?

Беременность - не болезнь, и сохранять физическую активность в это замечательное для каждой женщины время не только можно, но и нужно. **Разумные нагрузки для беременных позволят поддерживать:**

- ✓ артериальное давление в норме;
- ✓ связки и мышцы в необходимом тонусе;
- ✓ ваше самочувствие в порядке;
- ✓ вас в отличном настроении.

Ваше тело ощущает неизбежные изменения, и в первую очередь они касаются мышц пресса и связок таза, которые готовятся к растяжению в родах и потому должны стать более эластичными. В этом им помогает специальный гормон, вырабатываемый во время беременности плацентой и яичниками. Он называется релаксин. Одновременно вы весьма существенно прибавляете в весе, а суставы ослабляются, что необходимо учитывать во избежание травм. Чтобы активные занятия фитнесом во время беременности не повредили вашему организму, нужно придерживаться некоторых правил.

Противопоказания, всем ли можно заниматься гимнастикой?

Комплекс упражнений для женщин в самом чудесном на свете положении полезен, но может быть противопоказан. **Серьезными запретами на специальную гимнастику являются:**

- ✓ диагноз «угроза выкидыша»;
- ✓ гипертонус матки;
- ✓ кровотечения самого разного характера, частоты, длительности и обильности.

Но не стоит отчаиваться. На консультации у специалиста вам обязательно предложат альтернативу, которая не навредит ни вам, ни малышу. При отсутствии данного рода противопоказаний каждая будущая мама должна осознавать, что гимнастика для беременных различна, что зависит не только от течения, но и от триместра беременности.

Упражнения в первом триместре

Формируется плацента. Регулярные занятия гимнастикой в 1-ый триместр позволят обогатить плаценту кровеносными сосудами, а значит, снизить риск возникновения кислородного голодания у только развивающегося малыша. В данном периоде все физические/гимнастические нагрузки должны помогать привыкнуть к новому положению, а точнее, к новому телу. Они направлены на максимально эффективное снижение возможных «побочных» явлений столь чудесного и волшебного состояния женского организма, куда входят токсикоз, отеки и тому подобное. Не нужно забывать, что беременность первых месяцев, по мнению специалистов, очень хрупка и нестабильна. Поэтому все упражнения характеризуются особенной легкостью в плане нагрузок. В этот период чаще всего рекомендуют привычную утреннюю гимнастику и длительные прогулки на свежем воздухе.

Комплекс упражнений обычно представляет собой:

- 1) 1-2-минутную ходьбу на месте либо прогулку на свежем воздухе;
- 2) Повороты корпуса в стороны, из положения стоя, когда ладони рук лежат на поясе, а ноги раздвинуты на уровне плеч;
- 3) Соединение локтей перед собой, чередуемое с максимальным отведением их назад;
- 4) Сидя на полу, раздвигаем колени согнутых под углом в 90° ног, не разъединяя сомкнутых ступней;
- 5) Локти согнутых рук (ладони на затылке) сводим вместе впереди и максимально раздвигаем назад;
- 6) В положении лежа на боку попеременно подтягиваем колени к груди и выпрямляем ноги.

Упражнения во втором триместре

"Правильное" время для занятий - это II-ой триместр. Токсикоз первого триместра больше не мучает, вы полны энергии. Малыш в Вашем животике еще совсем кроха и не затрудняет маминых движений. Данный триместр обычно протекает без каких-либо осложнений и предостережений при отсутствии индивидуальных особенностей. Это так называемая «золотая середина» беременности. В данное время гимнастика отличается чуть большими нагрузками, особенно на мышцы позвоночника и поясницы, а также ног. В период активного роста плода важно иметь тренированную спину и крепкую поясницу, потому как быстрый рост ребенка смещает центр тяжести.

Комплекс упражнений:

- 1) Увеличение времени ходьбы на месте до 3-5 минут или прогулки;
- 2) Растяжка, выполняемая сидя на полу. Стараемся дотянуться руками до ступней;
- 3) Скрестив ладони на пояснице, выпрямляем спину, выпячиваем грудь вперед, стоим так пару секунд, потом опускаем руки вниз. Чередуем несколько раз;
- 4) Поднятие вверх левой руки и отведение в сторону левой ноги. В сторону отводим правую руку. Чередую ноги и руки, повторяем упражнение несколько раз;
- 5) Сидим на ногах, согнутых в коленях, плавно приподнимаемся, приподнимаемся на колени, отводим назад руки и садимся. Делаем несколько раз;
- 6) Наклоны в стороны. Занимаем исходное вертикальное положение, ноги раздвинуты по ширине плеч, руки на поясе. Сначала пару наклонов в разные стороны, не отрывая рук от талии, а затем то же самое с вытягиванием рук вверх.

Упражнения в третьем триместре

Данный отрезок времени отличается значительными изменениями в фигуре женщины, отчего она старается дольше отдыхать и меньше ходить и двигаться. Отсюда появляются боли в суставах ног. Поэтому даже в таком непростом положении нужно как можно больше двигаться. Но движения не должны быть резкими, а нагрузки – высокими. В данный период времени противопоказаны движения по лестнице как вниз, так и вверх. Но вот прогулки на свежем воздухе в любое время года нужно увеличить. Пусть они будут спокойнее, но продолжительнее. Гимнастические упражнения данного триместра направлены на разгрузку и тренировку суставов. Особенно это касается ног и мышц таза. Идет интенсивная подготовка к родам.

Комплекс упражнений:

- 1) Исходное положение: четвереньки с приседанием на пятки, голову опускаем вниз, потом поднимаем таз, выпрямляем ноги и опять приседаем;
- 2) Садимся на пол с упором на руки за спиной. Начинаем повороты в сторону, стараясь достать одной рукой до другой. По несколько раз в разные стороны;
- 3) Исходное положение: четвереньки при упоре на локти. В таком положении сначала максимально выгибаем спину вниз, затем вверх. Чередуем несколько раз;
- 4) Стоим ровно, вытянув руки вперед. Делаем наклон головы вниз и выравниваем спину. Затем разводим руки в стороны и прогибаем спину назад. Чередуем несколько раз.

В III-ем триместре избегайте частых гимнастических упражнений стоя, замените их стойкой на коленях с упором на руки. Осторожно подходите к упражнениям связанным с растяжкой, ведь высокий уровень гормона релаксина повышает риск возникновения травмы. Каждодневные пешеходные прогулки, которые длятся от 35 минут, держат организм в тонусе! Главным остается позитив, хорошее настроение и отсутствие резких движений.

О подготовке к родам и гимнастике беременных

Организм девушки обычно дает сигнал о том, чтобы уменьшить нагрузку! Вы должны "слушать" себя, чтобы не повредить своему малышу в животике. Длительность занятия гимнастикой не должно быть больше 30 - 45 минут. Естественно все упражнения начинают делать с маленькой физической нагрузки. Даже если Вы до беременности постоянно занимались в фитнес зале, на все 9 месяцев рекомендуется ограничить себя от особо высоких аэробных упражнений, длительных пробежек, прыжков, роликов, коньков, а также от силовых упражнений на станках. Уберите глубокие приседания, скручивания. При появлении любого дискомфорта или малейших неприятных ощущений необходимо сразу прекратить занятие. Часто, по ошибке, считают, что на ранних сроках беременности можно позволить себе самую высокую физическую активность. Будьте осторожны, ведь именно первому триместру характерна повышенная угроза выкидыша. Ведь ребенок еще плохо прикреплен и требует очень бережного и внимательного к себе отношения. Но совсем отказываться от тренировок не надо.

"Дыхательный фитнес" для беременных

Умение правильно дышать помогает расслабиться и напрячься в нужный момент, что важно в процессе родов. Помимо этого, правильное дыхание в процессе

родов позволяет снизить дискомфорт как для матери, так и для появляющегося на свет малыша. Дыхательная гимнастика является обязательным предписанием в первом и последнем триместре беременности.

Комплекс обязательных упражнений:

1) Грудное дыхание. Отличается тем, что в процессе дыхания участвует грудная клетка, а не живот. При вдохе живот слегка уменьшается, а при выдохе чуть увеличивается. Прекрасная тренировка мышц пресса и межреберных мышц. Главное, делать медленный вдох и выдох.

2) Дышим диафрагмой. Кладем одну руку на грудь, другую на живот. Делаем глубокий вдох через нос. Грудь поднимается, а живот немного спадает; дыхание в 4 фазы.

3) Глубокий и медленный, на протяжении 3-5 секунд, вдох через нос и такой же длительный (2-3 секунды) выдох.

4) По-собачьи, то есть становимся на четвереньки и дышим часто-часто через открытый с высунутым языком рот.

Фитбол и гимнастика для беременных на нём

Фитбол сегодня очень популярен, особенно для беременных. Он позволяет укреплять связки и мышцы спины, ног и поясницы. Нагрузки в фитболе переносятся проще и дозируются максимально точно и индивидуально. Главное, выполнять все упражнения под контролем квалифицированного фитнес-тренера. Фитбол рекомендуют беременным во 2-м и 3-м триместре.

Вот несколько самых простых и эффективных упражнений

1) Укрепляем спину и мышцы поясницы. Для этого нужно сесть на фитбол, при необходимости можно опереться на него руками. Теперь начинаем движения тазом по кругу, как бы покачиваемся назад и вперед, но строго по кругу. Нечто подобное рекомендуют делать при предродовых схватках, потому как это помогает расслабиться и открыть шейку матки;

2) Укрепляем мышцы и связки ног. Исходное положение: сесть на пол, согнув ноги в коленях. Колени разводим и охватываем ими фитбол. Теперь пытаемся его сжать. Чередуем сжимания с расслаблениями. Делаем несколько раз подряд;

3) Делаем растяжку ног, для чего садимся на фитбол так, чтобы можно было максимально развести ноги в стороны. Теперь наклоняемся к каждой ноге по очереди. Это упражнение позволяет произвести безболезненную растяжку ног и немного нагрузить мышцы спины, поясницы и плечевого пояса;

4) Упражнение для растяжки мышц спины – садимся на фитбол и делаем повороты из одной стороны в другую. Важно делать все медленно и с максимальной амплитудой;

5) Учимся расслабляться. Встаем на колени, мяч перед нами, ложимся на него и отдыхаем. При этом на мяч кладем голову и грудь, что позволяет максимально снять напряжение со спины и шеи, плечевого пояса и чуть-чуть поясницы. Это упражнение позволяет облегчить боль во время потуг и кратковременных схваток.

Йога для беременных

Йога помогает максимально подготовить тело к родам, сделать его более пластичным, техника расслабления помогает избежать боли. По мнению специалистов, женщины, практикующие йогу во время беременности, находятся в лучшей физической форме, более спокойны, уравновешенны и позитивно смотрят в будущее.

Стрейчинг для беременных

Есть что-то общее с йогой. Разница в том, что в стрейчинге акцент делается на мышечную растяжку. Занятия помогут научиться снимать зажимы мышц, напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы.

Пилатес для беременных

Начало пилатесу положила восточная суставная гимнастика со своими основными элементами – круговыми движениями или движениями по волне. С помощью этих упражнений можно снять напряжение, разгрузить мышцы и связки, а также увеличить мышечную силу и эластичность.

Аквааэробика для беременных

Если необходимо подобрать занятия с физической нагрузкой практически на все группы мышц, идеальным вариантом станут занятия в бассейне. Несмотря на то, что при каждом движении приходится преодолевать сопротивление воды, заниматься в воде не так трудно, как кажется. Некоторые упражнения из аквааэробики направлены на повышение выносливости и укрепление мышц, принимающих участие в родах. Плюс ко всему, при помощи плавания удастся поддерживать в тонусе сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему.

Будьте здоровы!

Лекционный материал подготовила:

Ю. Н. Попова - специалист по гигиеническому воспитанию организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Ссылка на интернет сайты:

- 1) <https://medportal.ru/enc/procreation/reading/3/>
- 2) <http://www.7ya.ru/article/Beremennost-i-vrednye-privychki-stoit-li-riskovat/>
- 3) <http://mamusiki.ru/vrednye-privychki-pri-beremennosti/>
- 4) <http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/pitanie-beremennoj-chashhe-menshe-ne-za-dvoih/>
- 5) <http://yampa-msk.ru/gimnastika-beremenn/>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,
9 микрорайон, д.17
тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.
e-mail: orgmetod@inbox.ru
сайт: www.yazdorov-48.ru