**Школа здоровья для беременных**

Вы приступаете к занятиям в школе здоровья для беременных, призванной обеспечить женщину теми необходимыми знаниями и практическими навыками, которые помогут заботиться о здоровье вашего ребенка еще до его рождения и даже до наступления беременности. Благополучный исход беременности обеспечивают не только специализированные медицинские мероприятия - главное значение имеют профилактические методы, в основном мероприятия по изменению образа жизни. Они не могут состояться без вашего активного участия. С другой стороны, чтобы вы могли активно и успешно участвовать в лечебном процессе, вам необходимо знать о перестройке организма при беременности. Именно эту цель ставит себе школа здоровья для беременных. На протяжении курса занятий вы узнаете, как начинается беременность, как себя вести в это время, какие проблемы и неудобства могут возникать, почему развиваются осложнения беременности и как их можно предупредить.

 Анатомо-физиологические особенности половых органов. Оплодотворение.

 Человек, как и большинство живых организмов, воспроизводится при слиянии мужских и женских половых клеток. Сперматозоид, попадая в половые пути женщины, находит созревшую яйцеклетку и соединяется с ней. Этот процесс называется зачатием, или оплодотворением.

 Женские половые органы

 Назначение половых органов женщины – деторождение, а ее молочные железы предназначены для кормления новорожденного. Женские половые органы разделяются на внутренние и наружные. К внутренним половым органам относят яичники, маточные трубы, матку и влагалище.

 Яичники - это своего рода хранилище яйцеклеток. Здесь внутри фолликулов, которые имеются у плода женского пола еще во время его внутриутробного развития, находятся в «спящем» состоянии предшественники яйцеклеток. Над яичниками нависают бахромчатые концы маточных труб, внутренний канал которых очень узкий. Трубы соединяются с маткой- мышечным органом( основа ее стенок- особые гладкие мышцы), который способен очень сильно увеличиваться при беременности. При этом мышечных клеток становится больше, размеры их также растут, что необходимо для развития мышечных усилий, достаточных для «выталкивания» плода из матки во время родов. Матка «подвешена» на связках к стенке таза, что препятствует ее смещению во время беременности. Канал шейки матки соединяет ее внутреннюю полость с влагалищем, которое в свою очередь, переходит в наружные половые органы: половые губы и клитор, прикрывающие вход во влагалище. Рядом с ними находятся специальные железы, которые выделяют жидкость, увлажняющую влагалище во время сексуального контакта.

 Признак половой зрелости девочки - первая менструация. У здоровой женщины менструации приходят регулярно и продолжаются от 3 до 5 дней. Обычно между двумя менструациями проходит 28 дней. Но этот срок может варьировать и составлять от 21 до 34 дней. Период от первого дня менструации до первого дня следующей менструации называют менструальным циклом. Менструальным циклом управляют несколько гомонов. Два из них - фолликулостимулирующий и лютеинизирующий- обеспечивают вызревание яйцеклетки. Эти гормоны вырабатывает особая железа, расположенная в области мозга,- гипофиз. Другие гормоны- эстрогены и прогестерон - образуются в яичнике. Они создают комфортные условия для внедрения яйцеклетки, воздействуя на эндометрий(внутренний слой матки), заставляя его разрастаться и набухать.

 Оплодотворение

 Как наступает беременность? Каждый месяц в середине менструального цикла ( на 14 день при 28- дневном цикле) происходит разрыв созревшего в одном из яичников фолликула, и из него выходит зрелая яйцеклетка. Этот момент называется овуляцией. Бахромки маточной трубы подхватывают яйцеклетку, и она поступает в просвет трубы. При эякуляции( выброс спермы в конце полового акта) мужская сперма попадает во влагалище, и сперматозоиды быстро устремляются в матку, а затем в маточную трубу, где и встречаются с яйцеклеткой. Из множества сперматозоидов в яйцеклетку обычно поникает только один. Оболочка принявшая сперматозоид яйцеклетки мгновенно становится непроницаемой для всех остальных сперматозоидов. Так происходит слияние сперматозоидов и яйцеклетки, а наследственная информация передается потомству.

Этапы развития плода. Физиологические изменения в организме матери во время беременности.

 Принято считать, что жизнь человека начинается с момента его рождения. Но ведь до этого он целых 9 месяцев растет и развивается внутри тела матери. Нормальная беременность, как Вы знаете, продолжается 9 мес.-40 недель. За такой короткий срок Ваш малыш превращается из не видимого глазом зародыша в сложный организм -в человека . Этот важный отрезок времени состоит из трех трехмесячных периодов-триместров беременности.

 Периоды развития плода

 Внутриутробная жизнь ребенка происходит в два этапа. Зародышевый, или эмбриональный, период продолжается с момента зачатия до 8 недель беременности. Следующий период, с 9-ой недели до появления младенца на свет, называется плодным, или фертильным. На протяжении эмбрионального периода закладываются и формируются все основные органы и системы организма ребенка, в течение плодного периода продолжаются их рост и развитие. Давайте проследим путь внутриутробной жизни Вашего малыша.

 Эмбриональный период

 После оплодотворения начинается бурное деление клеток. В течение первых 2 дней зародыш состоит из малого количества клеток и называется зиготой. Она движется по маточной трубе к матке, каждые 12 часов ее количество клеток удваивается; зигота превращается в морулу, которая через 5-7 дней достигает матки. Зародыш, состоящий к этому времени из сотен клеток, погружается в уже подготовленный к его приему внутренний слой матки( эндометрий). Часть клеток начинает врастать в эндометрий, образуя выросты-ворсины. А из остальных клеток развивается сам плод. Он растет внутри плодного пузыря, наполненного околоплодными водами, в которые выделяются некоторые продукты жизнедеятельности плода. Ворсины погружены в заполненное материнской кровью пространство эндометрия и нужны для формирования сосудов будущего малыша. Позже из ворсин образуется плацента, а к 16-ой неделе беременности ее развитие завершается. Плацента обеспечивает связь организмов мамы и ребенка: плод и плацента соединены пуповиной, в которой проходят кровеносные сосуды; через плаценту из крови плода поступают питательные вещества, кислород, различные антитела, через них же удаляются продукты обмена. Кроме того, это и железа внутренней секреции, выполняющая во время беременности и гормональные функции яичников и гипофиза. Кровь матери и плода никогда не смешиваются, хотя разделяет ту и другую лишь тонкая оболочка ворсин. Главная задача будущего ребенка- интенсивно расти. И благодаря Вам у него есть все возможности для этого: плод живет в тепличных условиях. Развивается ребенок очень быстро: уже у 4-недельного зародыша можно различить будущие головку, ручки и ножки; у 4-5-недельного эмбриона размером с рисовое зернышко есть голова, шея, зачатки мозга и сердца; а к 8-й неделе у Вашего малыша появляются глазки, пальчики на руках и ногах, у него уже есть кишечник и почти полностью сформированы внутренние органы. В этот период он чрезмерно чувствителен к любым вредным воздействиям, особенно к алкоголю и инфекциям. В эти первые недели ребенку очень важны Ваше внимание и забота. Ваше главное дело – обеспечить ему условия для нормального развития.

 Плодный период (9-20 нед.)

 К 9-ой неделе у малыша появляются носик и ротик, у него уже вполне различимы мужские и женские половые органы. К 10-ой неделе в нем легко узнать человека, и все системы его организма полноценно работают. К 12-ой неделе жизни завершается формирование ребенка- теперь ему остается только расти и развиваться, готовясь к тому моменту, когда он покинет уютное тело мамы.

Несмотря на то что Ваш малыш пока еще живет внутри мамы, он чувствует свет, звуки, прикосновения. Он очень рано начинает двигать ручками и ножками, открывать и закрывать ротик, гримасничать и даже сосать палец руки, готовясь к тому моменту когда начнет сосать грудь. К середине беременности у ребенка уже полностью развивается слух. Он слышит биение Вашего сердца и реагирует на звуки, доносящиеся из внешнего мира. Его движения становятся все более энергичными, и Вы с радостью это ощущаете.

 20-40 недель Во второй половине беременности масса тела Вашего ребенка стремительно растет. Только за первый месяц этого периода, с 20-ой по 24-ую неделю беременности, длина тела плода увеличивается на 10 см, а масса – на 500 г. В 28 недель длина тела плода равна 35 см., масса -1000г. Кожа малыша покрыта специальной смазкой, не проницаемой для околоплодных вод, которые каждые 6ч. Очищаются от его выделений. Плод может занимать в матке разные положения, часто его попка оказывается внизу, потому что в это время она тяжелее головки. Особенно интенсивно младенец растет после 32-й недели беременности. К 40-й неделе маленький человек полностью готов к жизни во внешнем мире, его легкие созрели и готовы дышать воздухом. Сейчас его движения ограничены, и он занимает в матке устойчивое положение, обычно головкой вниз. Рост малыша перед появлением на свет равен 50-52 см., а масса тела – 3000-3500г. Ребенка, который весит 4000г. и больше считают крупным, а сверх 5000г. – гигантским.

Мама должна обеспечит малышу максимально комфортные условия, и весь ее организм готовится выполнить эту задачу, претерпевая целый ряд изменений. Будущей матери, конечно же, полезно узнать, каким образом и почему меняется ее организм, какие из этих изменений естественные физиологичны, а на какие стоит обратить особое внимание

 Физиологические изменения организма матери во время беременности

 Сердечно- сосудистая система

 Ваш организм становится окружающей средой для будущего малыша и старается как можно лучше приспособиться к новым требованиям. Теперь Ваше сердце работает с большей нагрузкой: ведь у Вас в организме за счет кровообращения в плаценте появилось «второе» сердце. Чтобы справиться с этим масса сердечной мышцы увеличивается, а сердечный выброс крови возрастает. Кровь матери обеспечивает ребенка питательными веществами, кислородом и другими «строительными материалами»,- поэтому ее объем возрастает на 1,5-2л., достигая максимума к 7 мес. беременности. Если мама здорова, она переносит такие нагрузки, но у женщины с сердечными заболеваниями они вызывают осложнения. Если Ваше не совсем в порядке, то Вам необходима консультация специалиста и может понадобиться профилактическая госпитализация.

 Легкие

 Когда Вы носите ребенка, Вашему организму нужно больше кислорода. Поэтому деятельность Ваших легких усиливается. Растущая матка оттесняет диафрагму ближе к легким, и для того чтобы увеличить объем вдыхаемого воздуха, грудная клетка расширяется. Частота Вашего дыхание остается прежней 16-18 дыхательных движений в минуту.

 Печень и почки

 Печень и почки выводят из организма не только продукты обмена матери, но и вещества, образовавшиеся в результате жизнедеятельности растущего младенца. Именно поэтому во время беременности эти органы выполняют большую работу. Иногда изменения в составе желчи могут привести к зуду. Если у Вас сильный зуд и тем более если у Вас появились рвота и в правом подреберье, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

 Вашим почкам приходиться очищать в полтора раза больше крови, чем раньше, что вызывает учащение мочеиспускания. Количество выделяемой мочи может меняться в зависимости от того, сколько жидкости Вы выпили. Если женщина здорова, объем выделяемой ею мочи составляет 1200-1600 мл/сут. Вам нужно знать, что во время беременности мочевыводящие пути подвержены инфекциям. Причина этого- снижение тонуса мочевого пузыря под влиянием гормона беременности ( прогестерона). В течение всей беременности регулярно делайте анализы мочи: так Вы убережете и себя, и будущего малыша от неприятностей.

 Кишечник

 Растущая матка отодвигает кишечник и желудок вверх. От этого содержимое желудка иногда может попадать в пищевод- тогда Вы чувствуете изжогу. Вам помогут очень простые средства: небольшими порциями щелочного питания, ешьте не позднее чем за 2 часа до сна, спите на высокой подушке, так чтобы голова была приподнята. Под влиянием гормонов плацента снижается тонус кишечника, от чего возникает запор. Чтобы стул был регулярным, ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой.

 Молочные железы

 Молочные железы готовятся к тому, чтобы вырабатывать для малыша материнское молоко. Они увеличиваются в размерах за счет разрастания жировой ткани и желез, которые после родов будут выделять молоко. Во время беременности нужно готовить соски к кормлению грудью: делайте воздушные ванны, массаж, вставляйте холщевые прокладки в бюстгальтер.

 Кожа

 Изменения коснутся и Вашей кожи. Сейчас у Вас увеличен уровень пигмента меланина, из-за этого кожа вокруг сосков и на лице может потемнеть. На животе и бёдрах появятся красные полосы («растяжки»). Эти полосы растяжения образуются из-за того, при быстром увеличении живота растягивается кожа. Пусть Вас это не беспокоит: и пигментация кожи, и «растяжки» со временем обычно исчезают или становятся малозаметными.

 Суставы

 Суставы делаются более подвижными, поскольку под влиянием гормонов расслабляются укрепляющие их связки. Иногда, если у женщины есть нарушения осанки, это может вызвать боли, в первую очередь в пояснице, коленях и ступнях. Облегчить эти неприятные ощущения совсем не сложно: Вам помогут физические упражнения, а также исправление осанки и удобная обувь.

 Матка

 Самые большие изменения происходят в матке. Она постоянно увеличивается в размерах: к концу беременности её дно «добирается» до подреберной области, высота достигает 35см. и более, а объем увеличивается в 500 раз. Ближе к концу беременности Вы можете почувствовать сокращение матки. Не пугайтесь этих кратковременных сокращений: Ваша матка тренируется, готовит себя к ответственной работе, которую ей предстоит выполнить во время родов.

 Околоплодные воды – биологическая колыбель Вашего малыша; они обеспечивают его защиту от внешних травм и инфекций. Объем околоплодных вод нарастает в процессе беременности и становится максимальным к 34-36 нед. беременности, после чего постепенно уменьшается.

 При инфекциях, аномалиях развития или диабете беременных наблюдают их увеличение (многоводие); при ухудшении состояния плода объем вод уменьшается (маловодие), что обусловлено ухудшение функции почек, на ранних сроках – их недоразвитием или наличием хромосомной патологии.

 Иммунная система

 Так как ребенок несёт не только Ваши гены, но и гены отца, то может возникнуть неприятие Вашим иммунитетом. Чтобы этого не произошло, развивается физиологическое снижение иммунитета.

 Вследствие этого беременные более подвержены вирусным инфекциям и склонны к более тяжелому и затяжному течению заболеваний.

Гигиена, питание, режим беременной женщины.

 Чтобы беременность была для Вас радостью и протекала без проблем, должны выполнятся несколько условий:

 - регулярное посещение акушера-гинеколога, выполнение всех его рекомендаций и назначений;

 - соблюдение личной гигиены;

 - правильный режим труда и отдыха;

 - рациональное питание;

 - выполнение гимнастических упражнений;

 - хороший психологический климат в семье, помощь членов Вашей семьи;

 - положительная установка на благоприятный исход предстоящих родов.

 Образ жизни и распорядок дня

 Основное правило, которое должно мотивировать Ваше поведение, - предупредить влияние управляемых факторов внешней среды, имеющих доказанное или возможно опасное влияние на Вашего ребенка. Особенно важно обеспечить его безопасность в первые 8 нед. беременности – период активного органогенеза. Ряд исследований доказал, что к критическим периодам относят также 15-20-ю (усиленный рост головного мозга) и 20-24-ю недели беременности (формирование основных функциональных систем организма плода).

 Вам нужно изменить распорядок дня таким образом, чтобы Вы чувствовали себя максимально комфортно. В первую очередь это означает наличие достаточного времени для отдыха. Начиная со второго триместра стремитесь, чтобы продолжительность Вашего сна составляла не менее 9 часов в сутки, включая дневной сон. При возникновении эмоциональной напряженности и нарушений сна Вам надо посоветоваться с врачом: возможно, он порекомендует Вам аутотренинг, фито- и ароматерапию, рисование, пение, занятие по системе биологической обратной связи, при необходимости – консультацию психотерапевта.

 Учитывая повышение потребности в кислороде, Вам следует использовать любые возможности пребывания на природе. Во все времена года полезны регулярные неутомительные пешие прогулки по 1,5-2 часа ежедневно и, по возможности, перед сном.

 Место для ежедневных прогулок выбирайте подальше от шумных улиц и перекрестков, отдавая предпочтение паркам и скверам.

 При планировании отпуска и организации оздоровительного отдыха лучше предпочесть страны с привычными климатическими условиями в осенне-весенний период. Идеальный вариант – санаторий для беременных. На отдыхе следует исключить подъем и перенос тяжестей и ограничить пребывание на активном солнце.

Беременным показаны теплые воздушные ванны (температура 22°С) продолжительностью 5 мин. в первые дни с постепенным ежедневным увеличением на 5-6 мин. до 25 мин. Выполнять процедуру можно на открытом воздухе, в солярии, не веранде. Рекомендуют общие солнечные ванны, начиная с 3 мин., с последующим увеличением на 2-3 мин. в день до 20 мин. Ввиду риска нарушения фосфорно-кальциевого обмена у беременных в осенне-зимнее время года и весной при естественном относительном гиповитаминозе, особенно в северных районах страны, полезно ультрафиолетовое облучение тела в сроки беременности 18-20 и 35-37 нед. Если беременность протекает нормально, разрешается купание в море и реке. При этом лучше пользоваться специальными купальниками для беременных.

 Езда в транспорте и управление транспортными средствами

 Во время беременности Вы должны по возможности воздержаться от авиаперелетов- отдайте предпочтение поезду или автомобилю. Любые длительные переезды должны быть максимально комфортными, поскольку их непременными спутниками служат шуми тряска. Для путешествия в поездах предпочтительнее купейные или спальные вагоны. При передвижении в автомобиле разумно каждые час-полтора делать остановки для отдыха. После 28 недель беременности длительных поездок на любом транспорте следует избегать в последние 2 недели перед родами необходимо оставаться дома. При пользовании общественным транспортом избегайте часов «пик» и сократите до минимума передвижения в период эпидемии вирусных заболеваний. Войдя в салон, не стесняйтесь попросить пассажиров, чтобы они уступили Вам место. Противопоказано бежать за уходящим поездом, автобусом или трамваем. Во время беременности не рекомендуют езду на велосипеде и других видах транспорта, сопряженную с вибрацией и сотрясением тела, создающую риск отслойки плаценты, а также способствующую травмам и воспалительным изменениям суставов, которые размягчены под действием релаксина.

 Старайтесь не попадать в «пробки»на дорогах, неукоснительно соблюдайте правила дорожного движения и скоростной режим. Желательно проводить за рулем не более часа подряд и не более 2,5 часов в день.

 Кроме того, необходимо отказаться от прослушивания музыки в наушниках при поездке в метро, а также не использовать на полную мощность громкоговорители в салоне автомобиля. Возникающая в этих ситуациях мощная вибрация оказывает чрезвычайно негативное воздействие на мозг.

 Факт положительного влияния дозированных физических нагрузок на состояние организма беременной не подлежит сомнению. Однако их интенсивность зависит от Вашего телосложения и привычного образа жизни. Гимнастикой во время беременности не только можно, но и нужно! Предстоящие роды потребуют от Вас много физических сил, и нужно заранее подготовится к такой нагрузке. Гимнастика поможет укрепить мышцы, особенно мышцы живота и таза, которым придется поработать больше всего.

 Важно, чтобы упражнения не вызывали переутомления или отдышки. Постарайтесь не заниматься такими видами спорта, где возможны падения и ушибы, например бегом на лыжах или верховой ездой. В то же время не повредят спокойные велосипедные прогулки, а плавать без всякого вреда для здоровья можно даже до 9-го месяца беременности.

 Какие упражнения нужны в первой половине беременности

 Ниже описано несколько упражнений, которые помогут Вам подготовится к родам.

 В первые 16 недель беременности главная цель гимнастики- обучить Вас правильному дыханию и умению напрягать и расслаблять мышцы ;эти навыки пригодятся Вам во время родов. Первый тип дыхания- медленное и глубокое. Положите руки с раздвинутыми пальцами на боковые стороны грудной клетки и вдохните так глубоко, чтобы руки почувствовали, как вся грудная клетка заполняется воздухом. Затем медленно выдохните.

 Второй тип дыхания- поверхностное. В нем участвует главным образом верхняя часть грудной клетки. Положите ладони на плечи и постарайтесь сделать несколько быстрых вдохов и выдохов так, чтобы руки почувствовали движения плеч вверх и вниз. Умение управлять дыханием понадобится Вам при родах.

 Еще один прием ,который полезно освоить, -расслабление. Если Вы заранее научитесь управлять своими мышцами, то у Вас будет полный отдых между схватками во время родов. Чтобы полностью расслабиться, представьте себе ситуацию, которая вызывает у Вас ощущение полного комфорта, например отдых на пляже под греющим солнцем, купание в теплой воде. Удобно усядьтесь в кресле, слегка расставьте ступни.

 Сначала нужно расслабить мышцы лица- выполнить так называемую «маску релаксации». Не напрягайте лоб, опустите веки, остановите взгляд, направив его внутрь и вниз, мягко приложите язык к верхним зубам и позвольте нижней челюсти слегка отвиснуть. После нескольких попыток этот прием Вам легко удастся. Создав «маску релаксации»,расслабьте мышцы затылка и шеи, представьте себе, что Ваши руки и ноги свободно свисают, и тоже расслабьте их.

 Лежа на спине, поочередно выполните рад упражнений: несколько раз втяните и расслабьте мышцы живота, приподнимите и опустите поясницу, напрягите и расслабьте кисти рук, мышцы ног, подтяните и опустите стопы, согните и разогните пальцы ног. Эти упражнения позволяют максимально расслабиться. Но когда матка увеличится до такой степени, что будет выходить за пределы таза, от упражнений на спине придется отказаться: масса растущего плода может затруднить Ваше кровообращение.

 Какие упражнения нужны во второй половине беременности

 Во второй половине беременности выполняйте упражнения, которые увеличат гибкость позвоночника тазовых сочленений. Встаньте на колени и обопритесь на руки. Выдохнув и выгнув спину, сделайте движение тазом вперед. Через несколько секунд вернитесь в исходное положение, вдохните. Это упражнение не только развивает подвижность таза, но и помогает ослабить боль в спине.

 Сидя на корточках, разведите стопы в стороны. Спина должна быть прямой, руки сцеплены впереди на уровне колен. Не отрывая пяток от пола, раздвигайте бедра локтями. Это упражнение улучшит подвижность тазобедренного сустава, укрепит мышцы спины и бедер. Сидя на стуле, напрягите , а затем расслабьте мышцы промежности, повторите упражнение 10-15 раз. Выполнять его можно стоя, лежа или сидя. Это упражнение укрепляет мышцы тазового дна, что очень пригодится Вам при родах.

 Режим труда и отдыха

 Беременность - особое состояние Вашего организма, но это не болезнь, и она не исключает привычного труда. Наоборот, умеренная физическая нагрузка тренирует Ваши мышцы, активирует деятельность внутренних органов и повышает тонус организма. Но то работы, связанной с длительным стоянием на ногах, с поднятием тяжестей, а также с воздействием химических веществ, пыли, радиации и другтх факторов, способных навредить малышу, Вам нужно отказаться. Вредного влияния компьютера на будущего ребенка выявлено не было. Сегодня существует список работ, от которых женщина в законодательном порядке освобождается на время беременности с переводом на более легкую работу и сохранением заработанной платы.

 Нежелательно выполнять домашнюю работу, требующую частых наклонов. При «сидящей» работе» полезно ставить ноги на скамеечку или класть на стул, что предохранит их от венозного застоя крови и развития варикозных изменений вен.

 Во время беременности Вы можете заметить, что быстро утомляетесь, ребенка. Оптимальная продолжительность ночного сна составляет не менее 8-9 часов, еще лучше, если Вы найдете возможность для дополнительного послеобеденного сна. В этот период сильно возрастает потребность в кислороде: теперь он нужен не только Вам, но и будущему малышу. Кровь насыщается кислородом с помощью легких, поэтому больше гуляйте на свежем воздухе. Лучше всего если прогулки будут недолгими и частыми. Очень важна благоприятная атмосфера в Вашем доме, без семейных конфликтов и стрессов.

 Одежда и обувь

 Чаще меняйте одежду. Никаких особых требований к Вашей одежде нет, просто она должна быть свободной и чистой. Желательно носить одежду из натуральных материалов.

 Масса Вашего тела увеличивается, и, естественно, возрастает нагрузка на ноги. Для устойчивости походки и для уменьшения нагрузки на голеностопные суставы советуем Вам носить обувь на невысоком каблуке. С 26-27 недели беременности, когда матка уже ощутимо увеличивается в размерах, очень желательно носить специальный бандаж, поддерживающий живот. В более поздние сроки такой бандаж поможет ребенку сохранить правильное положение в матке.

 Гигиена и уход

 Во время беременности Ваш организм перестраивается для того, чтобы приспособиться к вынашиванию ребенка, и все системы начинают работать по- иному. Поэтому Ваша личная гигиена тоже должна измениться, Вам нужно соблюдать определенные правила.

 Уход за кожей

 Высокий уровень гормона прогестерона вызывает увеличение секреции сальных желез кожи. Вашей коже становится труднее «дышать» и сложнее выделять продукты обмена , она делается более восприимчивой к скоплению болезнетворных микробов. Принимайте теплый душ два раза в день, волосы под мышками желательно сбрить. Если у Вас сухая кожа, можно пользоваться увлажняющим лосьоном. От горячих ванн и посещений сауны Вам придется отказаться: эти удовольствия опасны для Вас и для ребенка, они могут повлечь за собой преждевременное прерывание беременности. Особого ухода требуют наружные половые органы- их нужно подмывать несколько раз в день. При этом постарайтесь не пользоваться сильной восходящей струей душа.

 Уход за зубами

 Большое внимание теперь требует уход за зубами. Из-за повышенной потребности в солях кальция зубы становятся менее устойчивыми к развития кариеса, десны- рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуют утром и вечером, а после каждой еды- полоскать рот. Если вы почувствовали признаки кариеса или почувствовали что десны воспалены, обратитесь к стоматологу.

 Уход за молочными железами

 Вам предстоит кормить ребенка грудью. Молочные железы нужно к этому подготовить. После обмывания водой энергично растирайте молочные железы и соски жестким полотенцем. От этого нежная кожа становится грубее и устойчивее к раздражениям. Полезны и воздушные ванны: завершив туалет, оставляйте молочные железы открытыми на 10-15 мин. Плоские и вытянутые соски вытягивайте чистыми пальцами 2-3 раза в день в течение 3-4 мин., предварительно смазав их косметическим кремом.

 Можно ли продолжать половую жизнь во время беременности

 Этот вопрос интересует многих. Да ,можно, если, конечно, у Вас нет проблем, требующих полового покоя. Однако постарайтесь воздержаться от половой жизни в последние 1-2 мес. перед родами. Не беспокойтесь, заметив ослабление интереса к сексуальным контактам: во время это совершенно естественно.

Согласно мнению международных экспертов, сексуальное воздержание показано при наличии у беременной:

повторных выкидышей в прошлом; угрозы прерывания данной беременности;

кровянистых выделений из половых путей; низкое расположение и предлежание плаценты; истмико-цервикальная недостаточность.

Лекарственные средства

 В период закладки органов Вашего ребенка (до 14 нед.) необходимо стремиться к воздержанию от употребления любых лекарственных средств, за исключением фолиевой кислоты в дозе не менее 4 мг/сут и калия йодида(200 мг/сут), чтобы предупредить аномалии развития нервной трубки и врожденный кретинизм.

 Рациональное питание

 Пока малыш растет внутри Вашего тела, он получает те питательные вещества, которые мама употребляет в пищу. Поэтому от Вашего питания, от его качества и количества зависит благополучие развития ребенка. Это вовсе не значит, что теперь Вы должны есть «за двоих». Гласное, чтобы Ваша пища содержала достаточное количество белков, углеводов, жиров, минеральных солей, а питание было сбалансированным. Лучше воздержаться от острого и жаренного и ограничить потребление соли и сахара; желательно,

чтобы в Вашем рационе преобладали отварные и тушенные продукты.

 В первые месяцы беременности рекомендуем Вам принимать пищу 4 раза в день. В этот период женщина среднего роста и со средней массой тела должна получать не меньше 2400-2700 килокалорий в сутки, в том числе не менее 100 г белка, 350 г углеводов и 75 г жиров.

 Во второй половине беременности, когда Ваш ребенок интенсивно растет и набирает массу, лучше есть 5-6 раз в день небольшими порциями. В это время нужно увеличить потребление белков до 110 г, углеводов до 400г и жиров до 85 г. Желательно, чтобы Ваш организм(а значит, и организм малыша) получал белки животного происхождения. Много белка содержат мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты. Жирность молочных продуктов не должна превышать 1,5%, сыры должны быть мягких сортов.

 Углеводы легко усваиваются плодом, их много в хлебе, каше, картофеле, рисе и других зерновых продуктах. В качестве источников жиров Вам сейчас лучше подходит растительное масло: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое. Эти сорта содержат витамин Е, необходимый для нормального развития беременности.

Роды

 Вы готовились к родам на протяжении 9 месяцев, и вот наступает ответственный день, когда долгожданный малыш наконец-то появляется на свет. Срок родов обычно устанавливают, исходя из даты первого дня Вашей последней менструации, на основании срока беременности, определенного врачом при Вашем первом визите к нему, даты первого шевеления плода и, конечно, на основании данных УЗИ. По дате последней менструации: для вычисления срока родов нужно от даты последней менструации отнять 3 мес и прибавить 7 дней. В среднем беременность продолжается 280 дней (40 нед.); отсчет ведут от первого дня последней менструации. Если роды наступают в интервале 37-40 нед., в это нет никакого отклонения, их считают родами в срок. Если же наступают до 37-й недели беременности, они преждевременны, а после 42-й недели- запоздалые. Точную дату родов определить заранее не может никто.

 Предвестники и признаки начала родов

 -Вы вдруг почувствовали, что Вам стало легче дышать; значит. Головка малыша опустилась и прижалась ко входу в таз, а дно матки (наиболее высоко стоящая часть) перестало «поджимать легкие»

 -увеличилось количество выделений из влагалища, цвет выделений также изменился: они стали розовыми или коричневыми.

 -появились нерегулярные сокращения матки, которые быстро прекращаются после поглаживания живота,-«тренировочные схватки». Они играют важную роль- с помощью этих ложных схваток шейка матки готовится к родам: ее канал приоткрывается, она становится мягкой.

 -возникают тупые боли в области поясницы, они проходят, если поглаживать живот или изменить положение тела. Некоторые женщины во время родовых схваток боль в пояснице ощущают сильнее чем в области живота.

 -при измерении массы тела неожиданно обнаруживается, что Вы похудели.

 Как только появились эти признаки, начинайте готовиться к поездке в родильный дом. Не уезжайте за город и постарайтесь, чтобы акушерский стационар всегда был в пределах досягаемости- околоплодные воды могут излиться в любой момент. Между

появлением предвестников и родами может пройти от нескольких дней до 2-3 недель.

 Начало родов

 Выделение из влагалища густой слизи, нередко окрашенной кровью, определенно указывает на начало родов. Так отходит «слизистая пробка» , которая закрывала шейку матки. С этого момента до родов, как правило, остается не больше суток. Появляются регулярные схватки: сначала они повторяются, становятся все чаще и сильнее. Почти у половины начинающих рожать женщин изливаются околоплодные воды. Воды могут «хлынуть» сразу в большом количестве, а могут подтекать понемногу. Обратите на их объем и цвет. Они должны быть светлые или слегка розоватыми, но иногда имеют зеленый или коричневый цвет. Это значит, что туда попал первородный кал плода, называемый меконием. Если воды излились, как можно скорее отправляйтесь в роддом :длительный безводный промежуток грозит инфицированием родовых путей, а значит угрожает и здоровью ребенка.

 Продолжительность родов

 Средняя продолжительность физиологических родов составляет 7-12 ч. Роды, которые длятся менее 6 ч., называются быстрыми, а 4 ч.и менее- стремительными, или штурмовыми. Если продолжительность родов превышает 12 ч., их считают затяжными. Быстрые, стремительные и затяжные роды называются патологическими, так как они часто сопровождаются нарушением состояния плода, травмой родовых путей, кровотечением в послеродовом и раннем послеродовом периодах и других осллжнениях.

 Процесс родов состоит из трех периодов: раскрытие маточного зева, изгнание плода и последового.

 Что происходит в первом периоде родов?

 Под влиянием родовых схваток маточный зев начинает раскрываться .В начале родов длина шейки матки обычно равна 1-1,5 см., а ее канал раскрыт на 1-2 см. Схватки постепенно растягивают круговые мышцы шейки матки, ее края укорачиваются, становятся тоньше, и просвет канала увеличивается. Раскрытию способствует давление головки ребенка и, если не излились воды, плодного пузыря. Это самый длительный и обычно болезненный период родов. Раскрытие маточного зева длиться 9-10 ч., если роды первые; при повторных родах шейка раскрывается на протяжении 6-7 ч. За это время ее просвет увеличивается в 10 раз: от 1 до 10 см., для того чтобы могла пройти головка малыша. В этот период родов Вам пригодятся навыки, которым Вы обучились с помощью гимнастических и дыхательных упражнений.

 Что происходит во втором периоде родов?

 Во втором периоде начинается изгнание плода из матки. Под воздействием сокращения матки головка младенца опускается в полость Вашего таза, доходит до самого его дна и начинает давить на прямую кишку. Мышцы брюшного пресса сокращаются, теперь к схваткам присоединяются потуги. Во время потуг Вы не испытываете никакой боли: ведь все Ваше внимание сконцентрировано только на рефлекторном желании изгнать плод. Это очень ответственный период, поэтому четко выполняйте все наставления врача и акушерки, и Вы поможете себе благополучно родить, а своему малышу - благополучно родиться. Вот он покинул ваше тело и сделал первый в своей жизни вдох.

 Что происходит в третьем периоде родов?

 Теперь матка освободилась от плода, но Вы еще ощущаете ее сокращения. Эти слабые схватки помогают плаценте с оболочками плодного пузыря отделиться от стенок матки. Третий период родов продолжается в среднем 10-15 мин., но иногда затягивается до 30 мин. После выделения последа матка сокращается, становится плотной, а нормальная кровопотеря составляет не более 200-250 мл. Еще в течение 2ч. Вы будете оставаться в родильном отделении под наблюдением медицинского персонала. Затем Вас переведут в послеродовое отделение.

 Приемы обезболивания родов

Первый прием обезболивания:

 -исходное положение 6 лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки над лобком. Выполнение: легко поглаживать подушечками пальцев нижнюю половину живота в направлении то его средней линии в сторону и вверх в сочетании с глубоким вдохом и выдохом. Повторить 3-5 раз. Темп медленный.

Второй прием обезболивания:

 -исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: согнуть ноги в коленях, большими пальцами рук прижать точки, расположенные у передних выступов таза по направлению к его центру, и сделать несколько вращательных движений подушечками пальцев вокруг точки. Дыхание глубокое , равномерное. Темп медленный.

Третий прием обезболивания:

 Исходное положение: лежа на боку, ноги слегка согнуты в коленях. Выполнение: поглаживание ладонью пояснично-крестцовой области в сочетании с глубоким ритмичным дыханием.

 Послеродовый период. Грудное вскармливание.

 Женщине в послеродовом периоде необходим специальный режим и уход, при грубом нарушении которых у родильницы возможны тяжелые заболевания, что всегда представляет большую опасность не только для самой матери, но для ребенка .В нормальном течении послеродового периода немаловажную роль играет правильное поведение женщины , знание ею изменений, которые происходят в ее организме после родов, ее отношение к рекомендациям врача, соблюдение режима и ряда привил поведения.

 Послеродовый период продолжается примерно 6-8 недель. В течение этого времени организм женщины постепенно возвращается к тому состоянию, в котором он находился до беременности. Исключение составляют молочные железы, функция которых резко усиливается в связи с необходимостью грудного вскармливания ребенка. При нормальном течении послеродового периода общее состояние родильницы, как правило, хорошее. Температура тела не бывает выше 37. В связи с восстановлением дородового положения диафрагмы емкость легких увеличивается, дыхание становится более глубоким. Сердце принимает обычное положение, артериальное давление нормализуется, пульс становится ритмичным. Вследствие расслабления брюшного пресса и вялости кишечной мускулатуры родильницы обычно страдают запорами. Определенную роль в восстановлении функции кишечника играют правильное питание, которое до 3-4 дней после родов должно быть калорийным, но с ограничением количества клетчатки, а также активные движения с периодическими поворачиваниями с боку на бок. Родильницам следует помнить, что если мочевой пузырь или прямая кишка переполнены, то матка смещается вверх и сокращение ее задерживается.

 Уменьшение размеров матки происходит благодаря сокращению ее мускулатуры, форма ее становится шарообразной, слегка сплюснутой кзади, стенки уплотняются, к концу послеродового периода ее масса устанавливается в пределах 50 г.Одновременно с сокращением матки происходит заживление ее внутренней поверхности и восстановление слизистой оболочки, сопровождающееся выделением раневого секрета- лохий. Вначале лохи кровянистые, через 3-4 дня после родов сукровищные, в дальнейшем они белеют и. наконец ,спустя 4-5 недель после родов приобретают характер слизистых выделений. В первые недели после родов половая жизнь недопустима. Здоровая женщина, у которой послеродовый период протекал без осложнений, может возобновить половую жизнь через 6-7 недель после родов. Функция матки полностью восстанавливается через 40-60 дней после родов. Возобновление функции яичников происходит к 6-й недели послеродового периода. Момент восстановления менструальной функции колеблется в широких пределах и согласуется с кормлением грудью.

 Главная цель личной гигиены в послеродовом периоде- ограждение родильницы от инфекции и содействие нормальному функционированию ее организма. Очень важно соблюдать строгую чистоту: ухаживать за полостью рта, мыть руки с мылом перед каждым кормлением и приемом пищи, коротко стричь ногти, часто менять белье, дважды в день подмываться.

 Огромное значение для родильницы после выписки из роддома имеет посещение женской консультации.

 Для нормального течения послеродового периода после выписки из роддома важное значение имеет правильное чередование труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе.

 Грудное вскармливание

Грудное молоко –самая лучшая пища для Вашего малыша: по своему качеству оно не зависит от конституции женщины и диеты; грудное молоко защищает ребенка от инфекций. Кормление грудью положительно сказывается на Вашем состоянии здоровья.

Размер и форма груди, сосков не влияют на процесс грудного вскармливания. Рождение ребенка всегда изменяет фигуру и форму груди независимо от того, кормите Вы ею или нет. Кормление грудью создает глубокое эмоциональное единство вас и вашего ребенка, что играет большую роль в дальнейших взаимоотношениях.

 Практические советы по кормлению

 -Вашему ребенку достаточно только грудного молока, и нет необходимости давать ему воду или чай.

 -продолжительность кормления должна определяться желанием В ашего ребенка, и ему необходимо предоставить сосать пока сам не отпустит грудь.

 -необходимо, чтобы Ваш ребенок высосал одну грудь, прежде чем давать ему вторую грудь, для того чтобы он получил достаточно «заднего молока», содержащее жиры в высокой концентрации.

 -кормление грудью способствует сокращению матки и остановке послеродового кровотечения.

 Правила грудного кормления

 Кормите ребенка по первому его требованию и не забывайте мыть руки с мылом перед кормлением. Кормить можно сидя или лежа. Уложите голову ребенка на свое предплечье и обязательно проследите за тем, она не наклонялась и не запрокидывалась. Большой палец расположите выше ареолы остальные пальцы держите ниже ее. Ареолу и сосок оставляйте свободными : малыш захватит их ротиком. Будьте внимательны! Носик младенца должен свободно и беспрепятственно дышать.

 Пока малыш полностью зависит от Вас. Вместе с грудным молоком Вы даете ему все нужное для того, чтобы он рос здоровым, развитым, активным человеком. Во время кормления мама и младенец находятся в теснейшем контакте: это не сиюминутная близость, а основа Ваших будущих отношений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Месяц** |
| 1 | Организация работы Школы «ЗаРождение». Цели. Задачи.Подготовка беременной и семьи к рождению ребенка |  |
| 2 | Здоровый образ жизни семьи и здоровье ребенка. Гигиена беременной женщины. |  |
| 3 | Жизнь до рождения. Подготовка к родам |  |
| 4 | Питание беременной женщины. Подготовка к успешному грудному вскармливанию |  |
| 5 | Психологические аспекты беременности и родов. Влияние музыки на внутриутробное развитие ребенка |  |
| 6 | Режим беременной женщины. Гимнастика. |  |
| 7 | Послеродовый период |  |
| 8 | Подготовка к приему новорожденного ребенка |  |