

ГБУЗ АО «Клинический родильный дом им. Ю.А. Пасхаловой»

Памятка для беременных



1. Встаньте на учет в женскую консультацию. Встав на учет в ЖК, вы будете иметь право на получение бесплатных лекарств и дополнительного питания, если оно будет необходимо. В женской консультации Вам оформят родовой сертификат и больничный лист по беременности и родам. **Помните о необходимости скринингового обследования.** В срок с 10 по 14 неделю должен состояться ваш первый скрининг (исследование, направленное на раннюю диагностику возможных генетических заболеваний, а также оценку развития органов и систем малыша). Скрининг состоит из 2-х этапов: ультразвуковое обследование и анализ крови. Далее вам предстоит еще один скрининг:

скрининг 2-ого триместра (с 18-20 недель).

2. Не забывайте регулярно посещать женскую консультацию и вовремя проходить рекомендованное акушером-гинекологом обследование, а при необходимости лечение.

Кратность посещения врача акушера-гинеколога беременной женщиной с нормально протекающей беременностью составляет от 7 до 10 раз. Проходите все обследования и выполняйте инструкции гинеколога. Только врач сможет определить, правильно ли развивается плод, и как протекает беременность. Также необходимо пройти обследование отцу ребенка: исследование крови на ВИЧ, гепатит и флюорографию органов грудной клетки. Если у Вас резус-отрицательная кровь, то Вашему мужу желательно сдать анализ на определение резус-фактора. При резус отрицательной принадлежности крови мужа Ваши дальнейшие исследования на выявление антирезусных антител и введение антирезусного иммуноглобулина не потребуются.

Также Вы незамедлительно должны обратиться к врачу при появлении следующих жалоб:

- Рвота > 5 раз в сутки,
- Потеря массы тела > 3 кг за 1-1,5 недели,
- Повышение артериального давления > 120/80 мм рт. ст.,
- Проблемы со зрением, такие как размытие или мигание перед глазами,
- Сильная головная боль,
- Боль внизу живота любого характера (ноющая, схваткообразная, колющая и др.),
- Эпигастральная боль (в области желудка),
- Отек лица, рук или ног,
- Появление кровянистых или обильных жидких выделений из половых путей,
- Лихорадка более 37,5,
- Отсутствие или изменение шевелений плода на протяжении более 12 часов (после 20 недель беременности).

3. Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, который употребляет будущая мать, вместе с кровотоком попадает в плаценту, являющейся питательной средой для ребенка. Частое потребление спиртных напитков во время беременности напрямую влияет на развитие плода: замедляет его рост, прибавку в весе и пр. Впоследствии у будущего ребенка могут наблюдаться нарушения умственного развития и различные проблемы со здоровьем. Женщины, мечтающие о здоровой беременности, не должны курить до и во время беременности, также после родов и всячески избегать пассивного курения. Эта привычка существенно повышает процент возникновения самопроизвольного аборта. Помимо этого,

курение негативно влияет на сердечный ритм плода и беременность в целом. Курящие женщины чаще рожают детей с малым весом и разными опасными заболеваниями.

4. Здоровый сон. Женщине в положении необходимо чуть больше времени для восстановления сил. Оптимальным будет 9-11 часов ночного отдыха и час дневного. Рекомендовано просыпаться в 7-9 часов утра, в зависимости от биологических ритмов и наличия работы. Засыпать следует не позднее 11 часов вечера.

5. Физические упражнения. Физические нагрузки необходимы для будущих мам. Следует только ограничить интенсивность и длительность занятий. Однако не все виды спорта подходят для женщины в положении. **Нужно исключить:**

- Подъем тяжестей: штанги, гантели;
- Велоспорт, верховая езда и горные лыжи. Данные нагрузки способны спровоцировать выкидыш.

- Любые виды единоборств;
- Интенсивные занятия на тренажерах.

Допускаются умеренные физические нагрузки. Проконсультируйтесь с вашим акушером-гинекологом. Возможно Вам будет рекомендовано плавание, йога, пилатес.

Половые контакты во время беременности не запрещены при Вашем нормальном самочувствии. В случае болей, дискомфорта, появлении кровянистых выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и белей необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.

6. Гигиена беременной.

- Рекомендуется принимать водные процедуры 2 раза в день, утром и перед сном. Горячую ванную и посещение бани придется отложить, так как это может спровоцировать прерывание беременности.

- Начиная со второй половины беременности можно носить бандаж (дородовый или универсальный). Бандаж распределит нагрузку, чтобы меньше болела спина.

- Носите удобную одежду и обувь. Обувь будущей мамы должна быть удобной. Одежда не должна стеснять движений и давить. Уделите внимание и белью. У многих с первых дней и до конца беременности грудь становится крайне чувствительной. Желательно выбрать специальный бюстгальтер для беременных из хлопка, который подарит комфорт и будет поддерживать грудь в правильном положении.

- Работающим женщинам нужно избегать продолжительного нахождения на ногах или сидения. Следует чаще менять положение и делать 10 минутный перерыв. С 4 месяца будущая мама должна исключить ночные смены и тяжелый физический труд. По закону работодатель обязан перевести женщину на более легкую работу.

7. Питание. Принимать пищу желательно по часам, небольшими порциями 5-7 раз в день. Завтрак очень важен для женщин в положении. Чтобы избежать тошноты необходимо принимать пищу через 30 – 50 минут после сна. Желательно включить в рацион как можно больше овощей зелени и фруктов, растущих в регионе. Также хорошо включить в ежедневный рацион орехи, фрукты, овощи, свежую рыбу. А вот от кофе лучше отказаться и заменить его водой, компотом из сухофруктов и зеленым чаем. Для того чтобы защититься от инфекций, беременным желательно отказаться от определенных продуктов (непастеризованное молоко, сырые яйца и плохо прожаренные рыба или мясо). Кроме того, из ежедневной диеты следует исключить копчености и сырые морепродукты. Стоит помнить, что любое инфекционное заболевание мамы может нанести серьезный вред плоду.

8. Пребывание на свежем воздухе. При беременности потребность в кислороде увеличивается на 30 %, поэтому необходимо ежедневно совершать 2 – 3 часовые прогулки. Если женщина посещает работу, оптимальным вариантом станет 20-40 минутная неторопливая ходьба до трудового места и вечерний променад после рабочего дня.

- 9. Отказ лекарств и средств, опасных в период беременности.** Беременным не стоит принимать лекарственные препараты и народные средства по собственному усмотрению. В любом случае, прежде всего, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом. Все, что попадает в организм будущей матери, проникает в плаценту, а затем и в организм плода. Некоторые лекарства имеют противопоказания и в беременность принимать их не следует. Даже привычные препараты от простуды могут быть опасны для развития плода, поэтому перед их приемом необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
- 10. Защита от инфекционных заболеваний.** Инфекционные заболевания могут оказать серьезное влияние на беременность и спровоцировать ее осложнения. Будущим мамам нужно воздерживаться от общения с людьми, больными инфекционными заболеваниями (в том числе ОРВИ, гриппом и другими вирусными или бактериальными заболеваниями). Каждой беременной женщине рекомендуется делать прививку от гриппа во время каждой беременности, так как она находится в группе риска заболеть более тяжелой формой гриппа с серьезными осложнениями. Беременная женщина, сделавшая прививку от гриппа во время беременности, иммунизирует не только себя, но также и плод.
- 11. В женской консультации посетите Школу для беременных.** На занятиях Вам расскажут об особенностях течения беременности, родов и послеродового периода, о физиологии и психологии родов. Обучат поведению и методам дыхания в родах. Также расскажут об основах ухода за ребенком, таких как
- 12.** кормление и уход за малышом. Эти занятия также дадут Вам возможность задать вопросы, обсудить.
- 13. Подготовьте сумку с вещами, с которой Вы отправитесь в родильный дом.** Вам может потребоваться быстро отправиться в роддом, поэтому сумка с вещами должна быть готова заранее. Помните, что Вам понадобятся и детские вещи.
- 14. Подготовьте в машину кресло для ребенка.** Находящиеся в автомобиле дети в возрасте до 6 месяцев должны быть помещены в правильно установленное удерживающее устройство утвержденного образца в положении «лицом в салон». Кресло понадобится, чтобы привезти малыша домой из роддома, поэтому лучше установить его заранее.





ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ

Партнерские роды или семейно-ориентированные роды — т. е. такие роды, на которых присутствует кто-то близкий. Основная задача помощника - это моральная и физическая поддержка.

С согласия роженицы партнером по родам может быть муж, мама или сестра (согласно ч.2 ст. 51 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в

Российской Федерации"). Партнер может принимать участие в родах как от начала до конца, так и на каком-либо определенном этапе процесса. Больше всего помощь требуется женщине, безусловно, в период схваток – при первых родах они длятся в среднем 8-12 часов. Задачей партнера в этом периоде является, с одной стороны, максимально помочь роженице унять тревогу, что крайне важно для физиологического протекания процесса.

ПАРТНЕРСКИЕ РОДЫ в Клиническом родильном доме имени Ю.А. Пасхаловой проводятся БЕСПЛАТНО.

Список необходимых документов для партнера

1. Результат флюорографического исследования (не более 12 месяцев до предполагаемой даты родов),
2. Результаты исследования крови на ВИЧ и RW (не более 3 месяцев до предполагаемой даты родов),
3. Сведения о прививках против кори или результат анализа крови на содержание антител к вирусу кори,
4. Письменное заявление на партнерские роды на имя главного врача ГБУЗ АО «КРД им. Ю.А. Пасхаловой»,
5. Разрешение заместителя главного врача по медицинской части после предварительной беседы.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В РОДДОМ?

При поступлении на роды *в Родильное отделение*. Здесь вы будете находиться несколько часов до и после родов.

1. Документы:

- граждане РФ - Паспорт РФ
- иностранные граждане - документ, удостоверяющий личность; вид на жительство/разрешение на временное проживание, свидетельство о временной регистрации (при наличии), миграционная карта (при наличии)
- Страховой медицинский полис (полис ОМС или ДМС)
- СНИЛС (при наличии)
- Родовой сертификат
- Обменная карта (выдается в ЖК с 28 недель беременности)

2. Личные вещи (халат, ночная сорочка, прокладки для обильных выделений, тапочки (которые можно мыть);

3. Телефон с зарядным устройством;

4. Продукты: вода без газа, шоколадка;

5. Компрессионный трикотаж (чулки) - при наличии показаний.

Собирать вещи нужно строго в полиэтиленовые сумки или пакеты. По санитарно-эпидемиологическому режиму в роддом недопустимо приносить вещи в тканевых или кожаных сумках.

Когда Вас переведут *в Послеродовое отделение*, вам передадут вещи, которые вы приготовите заранее.

Для малыша: детский крем, подгузники, одежду (по желанию).

Для мамочки:

1. Средства личной гигиены (полотенце, мыло, шампунь, расческу, зубную щетку и пасту, прокладки, туалетную бумагу).
2. Одежду: халат, трусики высокие – удобные для крепления больших прокладок, бюстгальтеры для кормления, носки.
3. Посуду: чашку, ложку, вилку, тарелку.
4. Продукты – по желанию.
5. Послеродовый бандаж – по желанию.