



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



Готовимся к родам

2024 г.

16+

УДК 618.2
ББК 57.16
Г 74

Готовимся к родам. – СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики». – СПб., 2024. – 12 с.

Брошюра подготовлена СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики». В ней в доступной форме излагаются сведения о принципах рационального питания, физической активности, влиянии образа жизни и вредных факторов на здоровье будущего ребенка. В брошюре кратко обозначены приемы обезболивания в родах, техника дыхания, физические упражнения во время беременности и после родов, позы во время родов.

Брошюра предназначена для беременных женщин.

Авторы брошюры сотрудники ГЦОЗиМП:

к.п.н. Винтухова Л.В., Заозерский Ю.А.

Рисунки: Ижмаевой Е.А., Интернет.

Главный редактор: директор СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Бережной А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБСЛЕДОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	1
ОБРАЗ ЖИЗНИ	2
ПИТАНИЕ	2
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ	3
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	5
НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПЛОД И ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОРОКИ РАЗВИТИЯ.....	6
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ	6
ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД	10
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ!	10
СПИСОК ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ В РОДДОМ!	11
ЛИТЕРАТУРА	12

УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

Данная брошюра познакомит Вас с факторами, влияющими на организм женщины во время беременности и на внутриутробное развитие плода; с необходимостью наблюдения в женской консультации и соблюдения врачебных рекомендаций; с важностью посещения занятий Школы для беременных (Школа материнства), на которых Вас научат принципам рационального питания и соблюдения достаточной физической нагрузки, правильному поведению во время беременности и практическим навыкам при подготовке к родам.

В этот ответственный и счастливый для каждой женщины период желаем Вам благополучного завершения беременности и рождения долгожданного здорового ребенка!

ОБСЛЕДОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности Вы своевременно проконсультировались у врачей-специалистов, медицинского психолога, прошли ультразвуковое исследование, необходимое лабораторное обследование: определение группы крови и резус-фактора, общий анализ крови и мочи, глюкозотолерантный тест в 24–28 недель беременности (если он не проводился на ранних сроках беременности) и многое другое. Все эти исследования важны



для выбора оптимального метода родоразрешения. Если у Вас резус-отрицательная кровь, то Вашему мужу рекомендовано сдать анализ на определение резус-фактора. При резус-положительной принадлежности крови мужа Вам потребуются дальнейшие исследования на выявление антирезусных антител и введение антирезусного иммуноглобулина.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Очень важно, чтобы Ваш образ жизни обеспечил наилучшие условия для внутриутробного развития плода и ребенка после его рождения.

ПИТАНИЕ

Правильное питание во время беременности – необходимое условие нормального роста и развития плода. Диета включает дробное питание малыми порциями, исключение из рациона жирных, жареных, острых блюд, шоколада, газированных напитков, кофе, крепкого чая. Во время беременности женщина нуждается в 300 дополнительных килокалориях (ккал) в сутки (если у нее имеется недостаток массы тела или она моложе 18 лет – 500 ккал в сутки). Значение имеет индекс массы тела (ИМТ) до беременности и особенно, прибавка массы тела во время беременности! Рекомендуемая прибавка массы тела в 1-м триместре составляет не более 0,5–2 кг.

Таблица 1

Рекомендуемая еженедельная и общая прибавка веса в зависимости от ИМТ [21]

Категория	ИМТ (кг/м ²)	Рекомендуемая прибавка массы тела	
		за всю беременность (кг)	еженедельная (кг/неделю) (во 2-м и 3-м триместре)
Недостаток массы тела	< 18,5	12,5 – 18	0,45 (0,45 – 0,58)
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9	11,5 – 16	0,45 (0,35 – 0,45)
Избыток массы тела	25,0 – 29,9	7 – 11,5	0,27 (0,23 – 0,30)
Ожирение	≥30,0	5 – 9	0,23 (0,18 – 0,27)

Ежедневно организму беременной женщины необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатка, жидкость и другие важные нутриенты. Полностью удовлетворить потребности беременной может только сбалансированная диета (т.е. пищевой рацион, в котором белки, жиры, углеводы находятся в оптимальных пропорциях). **Беременная женщина должна прибавлять в весе!**

Энергетическая ценность рациона беременной женщины различна в зависимости от срока беременности. Считается обоснованным, чтобы 55% энергетической ценности пищи приходилось на долю углеводов, 15% – на белки и 30% – на жиры.

Белок необходим для роста плода, матки, молочных желез. В 1-м триместре беременности рекомендуется потребление 110 г белка в сутки. Богатые источники белка-птица, рыба, яйца, бобовые. 50% общего количества белка должно приходиться на белки животного происхождения.

Жиры в рационе должны быть представлены преимущественно легкоусвояемыми растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирными кислотами и витамином Е. Достаточное содержание жирового компонента (омега-3 и омега-6) в питании женщины способствует нормальному развитию структур головного мозга и зрительного анализатора плода. Тип жирных кислот, потребляемых матерью, влияет на состав жира в грудном молоке. Количество сливочного масла не менее 25–30 г/сутки, а общее количество жиров – 75–85 г/сутки.

Углеводы. Средняя суточная потребность в углеводах составляет 350 г. Беременным женщинам следует употреблять углеводы, содержащие растительную клетчатку (хлеб грубого помола, отруби, овощи, фрукты, крупы: гречневую, рисовую, овсяную). Достаточное количество употребление овощей и фруктов способствует устранению запоров – частой проблемы, возникающей при беременности. Особое внимание следует уделить потреблению продуктов, содержащих микроэлементы и витамины, в особенности фолиевую кислоту. Фолиевая кислота участвует в процессе формирования всех внутренних систем организма будущего ребенка, и ее недостаток может влиять на появление пороков развития плода. Фолиевая кислота содержится в зеленых овощах, в бобовых, в хлебе, печени, меде. На протяжении первых 12 недель беременности рекомендуется прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг, в дальнейшем витаминно-минеральные комплексы выдаются в женской консультации.

Во второй половине беременности общее количество принимаемой пищи должно быть несколько увеличено.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ

Физическая активность необходима всем женщинам с нормально протекающей беременностью, в определенных случаях требуется

консультация врача. Систематическое выполнение физических упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем, органов дыхания, обмена веществ, обеспечению достаточным количеством кислорода плода, укреплению мышц стенки живота и тазового дна, устранению застойных явлений в малом тазу и в нижних конечностях, улучшению общего и психоэмоционального тонуса.

У женщин, занимающихся гимнастикой, роды протекают быстрее, легче и с меньшим количеством осложнений, чем у женщин, ведущих малоподвижный образ жизни. Для беременной женщины недопустимы упражнения, связанные с прыжками и резкими движениями. Общая длительность занятий не должна превышать 10 мин., с обязательным 1-2-минутным перерывом. После упражнений тело следует обернуть полотенцем или принять душ.

Занятия физическими упражнениями могут проходить в женской консультации или в поликлинике под руководством специалиста по лечебной физкультуре. При увеличивающемся сроке беременности упражнения облегчаются, их количество несколько уменьшается. Упражнения, рекомендуемые в женской консультации и родильном доме, просты в исполнении и могут применяться в домашних условиях:

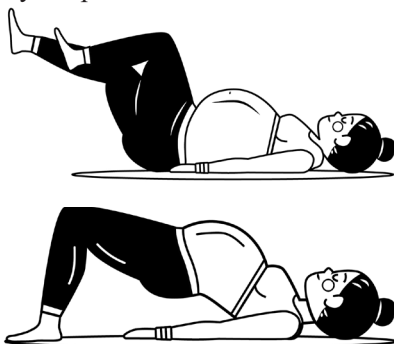
№1. Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ходьба на месте, сопровождаемая движением рук 1–2 мин. Дыхание произвольное.

№2. Выполняется стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение корпусом. Таз неподвижен 1–2 мин. Дыхание произвольное.

№3. Положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях с упором на пятки. Приподнимайте таз на 5–10 см и опускайте. Упражнение выполняется в медленном темпе, в течение 2–3 мин, 3–5 раз в день.

№4. Положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. В медленном темпе делайте велосипедные движения ногами в течение 2–3 мин. Через 5 мин повторите упражнение. Выполняется 3–5 раз в день.

Во время беременности, после консультации с врачом, рекомендуется ношение компрессионного трикотажа, которое в сочетании с физическими упражнениями способствует увеличению скорости кровотока по глубоким венам нижних конечностей.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Алкоголь. Беременная женщина даже при всем желании не может употребить алкоголь «в одиночку» – компанию ей всегда составит плод. Алкоголь наносит вред всем его органам и системам, в наибольшей степени – центральной нервной системе. Горячительный напиток, проходя через плаценту, попадает в организм плода; вызывая спазм сосудов плаценты и пуповины, приводит к кислородному голоданию плода. Алкоголь может вызывать изменения в ДНК зародышевых клеток, способствуя развитию пороков развития органов, обуславливает дефицит витаминов, нарушает обмен гормонов и т.д.

Употребление алкоголя женщиной во время беременности значительно повышает риск невынашивания, рождения маловесных детей и способствует развитию фетального алкогольного синдрома у будущего ребенка.

Алкоголь во время беременности необходимо исключить!



Курение. Никотин легко проникает через плаценту, его концентрация в крови плода выше, чем в крови матери! После выкуренной матерью сигареты наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, а плод испытывает состояние кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод пребывает в состоянии хронической кислородной недостаточности. Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Дети от курящих мам часто бывают маловесными, отличаются слабым здоровьем – чаще и тяжелее болеют заболеваниями дыхательных путей, имеют повышенный (в сравнении с другими детьми) риск внезапной смерти. Пассивное курение (т.е. вдыхание табачного дыма от чужой сигареты) вредно для Вас и будущего ребенка. Курящим домочадцам лучше тоже отказаться от курения!

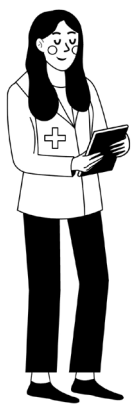
Хорошо, если Вы не курите или отказались от курения еще до наступления беременности. Если Вы этого не сделали – сделайте это сейчас!

Наркотики. Влияние наркотиков на плод крайне опасно и может привести к непоправимым последствиям!

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПЛОД И ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОРОКИ РАЗВИТИЯ

К факторам, вызывающим пороки развития плода, относятся радиация, соли тяжелых металлов (свинец, ртуть, алюминий, цинк, кобальт и др.), инфекции (краснуха, токсоплазмоз, ветряная оспа и др.). Беременная женщина немедленно освобождается от работ, связанных с неблагоприятными физическими факторами, с вредным воздействием вышеуказанных веществ, и переводится на облегченный труд.

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ



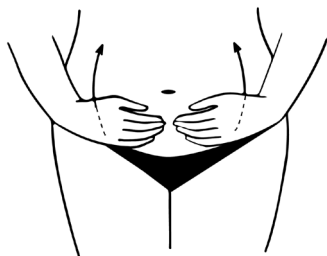
Подготовка будущей матери начинается с первых визитов беременной женщины в женскую консультацию. Занятия в Школе для беременных обычно проходят в 2 этапа, первый – в начале беременности, второй – с 30 недели. Несмотря на то, что роды являются физиологическим процессом, к ним надо готовиться и лучше это делать со специалистами Школы для беременных, что позволит снизить риск осложнений во время последних недель беременности и родов. На занятиях Вам покажут специальные приемы, помогающие эффективно уменьшить болевые ощущения; научат правильному дыханию, приемам обезболивания, оптимальным позам в родах. Целесообразно ознакомить с этой ценной информацией Вашего мужа – если у обоих есть такое желание.

На 38-й неделе беременности происходит опускание матки. Это связано с тем, что предлежащая часть плода устанавливается во входе в таз. Расположение плода может быть головным, тазовым, ножным. Во время беременности иногда исправляют тазовое положение плода, применяя различные методики. Не всегда плод остается в том положении, которое ему придали в результате специальной гимнастики и упражнений. Он сам выбирает для себя вариант, который ему представляется наилучшим. Роды протекают по-разному у женщин, но все же есть определенная закономерность. «Солнце не должно взойти дважды над головой роженицы», – говорили в давние времена. Это правило актуально и в настоящее время. Роды у первородящей продолжаются 10–12 часов, у повторнородящей значительно быстрее. Продолжительность родов связана с особенностью раскрытия шейки

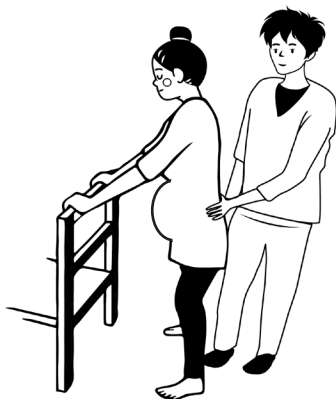
матки, своеобразного «замка» беременности. Это время необходимо для того, чтобы головка плода приспособилась к прохождению через костный таз. Нельзя ускорять процесс родов и торопить врачей!

Существуют приемы обезболивания в родах, которые проводятся самостоятельно, при массаже зон, с которыми Вы познакомились на занятиях в Школе для беременных.

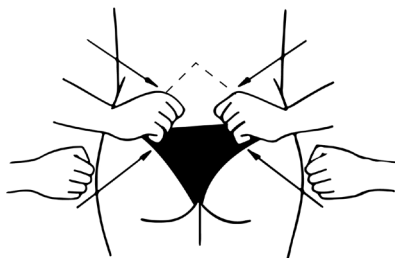
Первый прием. Применяется роженицей в положении лежа на кровати. Кончики пальцев рук расположите на средней линии живота, на 5 см ниже пупка. Делайте поглаживающие, легкие движения от середины к наружной части живота. При нарастании схватки массаж может быть более интенсивным. Здесь возможно участие мужа, который аналогично может поглаживать переднюю брюшную стенку в области боковых поверхностей тела матки. Этот прием необходимо повторить несколько раз, а затем переходить к следующему.



Второй прием. Массаж в области пояснично-крестцового отдела позвоночника применяется в положении лежа на кровати или при участии мужа. Он проводится вашими ладонями или кулаками, подложенными под поясничную область, а также мужем, когда Вы опираетесь руками на спинку кровати. Интенсивность массажа может быть выше, чем в первом приеме. Эффект обезболивания может наступить после нескольких приемов.



Третий прием. Если внимательно посмотреть на поясничную область, можно заметить небольшую ямку в виде ромба. При нажатии пальцами или кулаками в боковых углах этого ромба происходит воздействие на проходящие там нервы. Это рефлекторное раздражение приводит к ослаблению

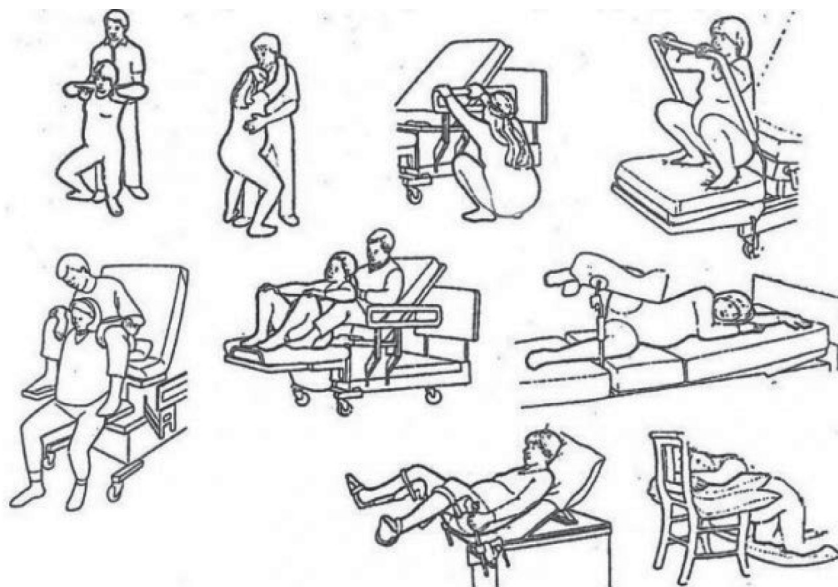


болевых ощущений схватки. Во время схватки усиливайте давление в эти места.

Четвертый прием. Существуют точки, расположенные в области передне-верхних остей подвздошных костей таза. Их Вам показывал врач или акушерка во время занятий. Большими пальцами производите интенсивное давление в этой области во время схватки, и через некоторое время Вы почувствуете ослабление боли. Берегите силы, которые будут необходимы во втором, самом ответственном периоде. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на выполнении вышеуказанных приемов. Используя приемы массажа, глубокого дыхания, Вы уменьшаете болезненные схватки и нормализуете процесс родов. Крики, беспокойное поведение, требование ускорить роды только усугубят ситуацию.



ПОЗЫ ВО ВТОРОМ ПЕРИОДЕ РОДОВ



Роды – безусловный рефлекторный акт, направленный на изгнание плода из полости матки. К концу беременности у женщин формируется

«родовая доминанта», которая является необходимым условием для начала родовой деятельности. Не следует паниковать при появлении тянущих болей внизу живота. Возможно, это предвестники родов, слабые по интенсивности, с интервалом 10–15 мин. Родовая схватка – это регулярные сокращения матки, длящиеся по 15–20 сек. И повторяющиеся каждые 7–8 мин; затем они становятся более продолжительными, а интервал между ними сокращается. Благодаря схваткам шейка матки начинает открываться. Пришло время ехать в родильный дом с документами (обменной картой, страховым полисом, родовым сертификатом, паспортом) и набором вещей. Первый период родов протекает в предродовой палате родильного дома. Схватки, начавшиеся несколько часов назад, с каждым разом становятся продолжительнее, а интервал между ними короче. Вам необходимо выполнять указания медицинских работников. Дышите с ритмом – короткий вдох и продолжительный выдох. Не волнуйтесь.

Первый период родов – самый продолжительный, у первородящих примерно 6–10 часов, у повторнородящих короче на 3–4 часа. В этот период можно лежать на кровати, ходить, выбирать удобную позу, в которой чувствуете себя наиболее комфортно. Можно садиться, держась за ручку, на фитбол (большой мяч с ручкой). Акушерка слушает сердцебиение плода каждые полчаса, считает с вами продолжительность схватки и интервал между ними. Схватки становятся все более продолжительными, а промежуток сокращается до 1 мин. Отходят околоплодные воды. Происходит полное раскрытие шейки матки. Наступает второй период родов.

Второй период родов. Период изгнания плода из полости матки длится около 1 ч. Это наиболее ответственный момент. Потуги – это сокращение диафрагмы и мышц брюшного пресса в сочетании со схватками, интенсивность которых нарастает: они повторяются каждые 2–3 мин. В этот период болезненность схваток может уменьшиться. Ваше внимание перд обращено на врача и акушерку, которые помогают Вам в родах. С каждой новой потугой головка плода продвигается по родовому каналу и опускается на тазовое дно. Вам будет предложена наиболее комфортная поза для родов. На первый план выходит техника правильного дыхания. Во время потуги необходимо глубоко вдохнуть (кислород нужен плоду) и начать тужиться, задерживая дыхание на 15–25 сек. Так повторяется 3 раза за потугу. Надо помнить, что при резком вдохе и выдохе головка плода может травмироваться о кости таза. Врач-педиатр уже приготовился к приему ребенка. Головка плода то показывается, то исчезает. В какой-то момент врач–акушер-гинеколог, акушерка дают

Вам команду не тужиться. Это необходимо для предупреждения травмы промежности и головки плода. Беспрекословно выполняйте указания и в этот момент дышите часто для ослабления потуги. Наступает волнующий момент – рождение новой жизни. При хорошем состоянии новорожденного по шкале Апгар его сразу приложат к груди. Раннее прикладывание к груди позволит новорожденному получить молозиво, важное для формирования кишечной микрофлоры, иммунной системы.

Третий период родов. Третий период родов самый короткий. Послед (плацента, плодные оболочки и пуповина) рождается за 1–2 потуги. Врач производит осмотр родовых путей и через 2 ч, при отсутствии противопоказаний, Вас вместе с новорожденным переводят в послеродовое отделение.

ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД

В родильном доме при отсутствии противопоказаний предусмотрено совместное пребывание матери и новорожденного. Ухаживать за ребенком, правильно кормить его грудью учат в Школе для беременных женской консультации, на занятии с акушером-гинекологом, акушеркой, врачом-педиатром. В родильном доме обучение грудному вскармливанию продолжают врачи-неонатологи и медицинские сестры отделения новорожденных. Не забывайте обращаться к этим специалистам. При условии удовлетворительного состояния можно вставать в первые сутки после родов. К занятиям физической культурой необходимо приступать с первых дней после родов. Это важно для повышения тонуса организма, быстрого сокращения матки, улучшения функции мочевого пузыря и кишечника.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ!

Вы немедленно должны обратиться к своему врачу-акушеру-гинекологу при появлении следующих жалоб:

- рвота, особенно > 3 раз в сутки;
- значительная потеря массы тела;
- 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.);

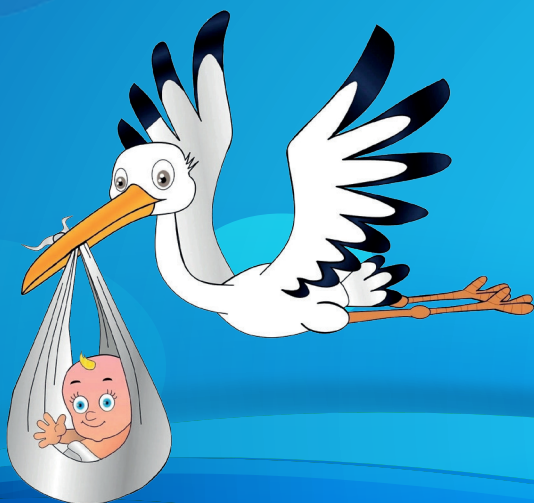
- боль в области желудка;
- отек лица, рук или ног;
- появление кровянистых или обильных жидких выделений из половых путей;
- лихорадка более 37,5°;
- отсутствие или изменение интенсивности шевелений плода на протяжении более 12 часов (после 20 недель беременности).

СПИСОК ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ В РОДДОМ!

- паспорт или его копию, полис ОМС, обменную карту, направление в роддом, родовой сертификат;
- халат и удобную домашнюю обувь;
- гигиенические принадлежности: зубную пасту и щетку, расческу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Клинические рекомендации «Нормальная беременность», ООО «Российское общество акушеров-гинекологов» (РОАГ), – 2023.
2. Руководство по амбулаторно-поликлинической помощи в акушерстве и гинекологии / Под ред. В.Н. Серова, Г.Т. Сухих, В.Н. Прилепской, В.Е. Родзинского, 3-е изд., перераб. и доп., – М., 2018.
3. Айламазян, Э.К. Акушерство: учебник / Э.К. Айламазян/, 10-е изд., перераб. и доп., – М., 2022.
4. Акушерство: учебник / Г.М. Савельева, Р.И. Шалина, Л.Г. Сичинава, О.Б. Панина, М.А. Курцер, 2-е изд., перераб. и доп., – М., 2023.



МУЗЕЙ ГИГИЕНЫ

Городского центра общественного
здоровья

и медицинской профилактики.

Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25.

График работы:

понедельник-пятница: 10:00-18:30,

суббота: 11:00-18:30, касса до 18:00,

воскресенье: выходной,

тел. (812) 246-69-08