КОНСИМЕД



БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ ЛИШНИХ ТРЕВОГ

Что важно знать с первых недель — коротко и по делу

Мария Валериевна Кононенко, акушер-гинеколог
Медицинский центр «КОНСИМЕД», Севастополь

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Зачем я собрала этот гайд

Я Мария Валериевна Кононенко, акушер-гинеколог. Каждый день я веду беременных и вижу, сколько вопросов возникает между приёмами — и сколько тревоги из-за советов из интернета.

Здесь собрано главное из клинических рекомендаций Минздрава России «Нормальная беременность» — того документа, по которому работают врачи. Простыми словами и по порядку.

Читайте спокойно, по странице. Если что-то непонятно — запишите вопрос и возьмите его на приём.

Этот гайд не заменяет приём. *Ваша беременность — ваша, и план ведения мы составляем вместе, под вас.*

ЧТО ВНУТРИ

01	С чего начать	4
02	Как жить эти девять месяцев	8
03	Когда звонить врачу	15
✓	Что спросить на приёме	18

Сначала — о главном и спокойном. Тревожный список тоже есть, но он в конце и короткий. Его стоит знать, а не бояться.

01

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Первый визит, планирование и сколько раз ходить к врачу

БЕРЕМЕННОСТЬ — НЕ БОЛЕЗНЬ

Это нормальный процесс, для которого ваш организм приспособлен

В клинических рекомендациях так и написано: беременность — физиологический процесс, который происходит в организме женщины и заканчивается рождением ребёнка.

Задача врача — не «лечить» беременность, а вовремя обследовать, подсказать, как жить эти месяцы, и заметить, если что-то пойдёт не так.

Физиологический — значит естественный. Наша общая задача — чтобы он и шёл естественно.

ПЕРВЫЙ ВИЗИТ — ДО 10 НЕДЕЛЬ

Самый важный шаг в начале беременности

Лучшее время для первого визита к акушеру-гинекологу — первый триместр, до 10 недель. На приёме:

- подтверждаем беременность и определяем срок;
- проводим общий и гинекологический осмотр;
- составляем план обследований и следующих визитов;
- обсуждаем образ жизни и питание;
- при необходимости назначаем витамины и лекарства.

Тест показал две полоски — запишитесь на приём. Не нужно ждать «пока станет видно».

7–9 визитов

СКОЛЬКО РАЗ ХОДИТЬ К ВРАЧУ

Если беременность идёт без осложнений

В среднем при нормальной беременности к акушеру-гинекологу приходят 7–9 раз. Ваш график мы составим на первом приёме.

Если вы только планируете беременность — идеально прийти заранее. До беременности можно спокойно пройти обследование, пролечить то, что найдётся, сделать плановые прививки, наладить образ жизни и начать принимать фолиевую кислоту.

Планирование заранее — самый надёжный способ повысить шансы на рождение здорового ребёнка.

02

КАК ЖИТЬ ЭТИ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

Работа, спорт, дорога, еда, кофе — и чего лучше избегать



ДВИГАТЬСЯ — НУЖНО

Но с умом

Полезно: ходить пешком и делать зарядку для беременных 20–30 минут в день — если ничего не беспокоит и нет противопоказаний.

Лучше избегать:

- работы стоя подолгу, с тяжёлой физической нагрузкой, ночных смен и всего, что сильно утомляет;
- спорта, где можно удариться животом, упасть или перенервничать: контактные виды и борьба, игры с ракеткой и мячом, дайвинг.



В ДОРОГУ

Путешествовать можно — вот что учесть

В самолёте, особенно в долгом перелёте:

- наденьте компрессионный трикотаж на весь полёт;
- вставайте и ходите по салону;
- пейте много воды, без алкоголя и кофеина.

В машине — пристёгивайтесь трёхточечным ремнём безопасности.

Собираетесь в тропические страны? *Скажите мне заранее — возможно, понадобится вовремя сделать прививки.*

ЧТО НА ТАРЕЛКЕ

Регулярно, сытно и разнообразно

Еды должно хватать по калориям, с достаточным количеством белка, витаминов и минералов. Обязательно включайте в рацион:

- овощи и фрукты;
- мясо и рыбу;
- бобовые и орехи;
- продукты из цельного зерна.

Запишите, что вы обычно едите за день, — разберём на приёме, чего не хватает.

ЧЕГО ПОМЕНЬШЕ

Не запрет, а разумное ограничение

Крупная морская рыба — тунец, акула, рыба-меч, макрель. В ней бывает много метилртути.

Печень — говяжья, куриная, утиная — и блюда из неё. В ней очень много витамина А, а его избыток во время беременности нежелателен.

Пластиковые бутылки и посуда — особенно если в них греть еду или напитки. Из пластика выделяется вредное вещество бисфенол А.

Разогревайте еду в стеклянной или керамической посуде, а не в пластиковых контейнерах.



КОФЕ — МОЖНО

Но меньше 300 мг кофеина в сутки

Сколько это в чашках — на выбор, одно из:

1,5	чашки эспрессо по 200 мл
2	чашки капучино, латте или американо по 250 мл
3	чашки растворимого кофе по 250 мл

Это дневной предел, а не цель. Меньше — тоже хорошо.



ЧТО ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ

Здесь компромисс не нужен

- **Алкоголь** — на всю беременность, особенно в первые 3 месяца.
- **Курение.** Если курите — постарайтесь бросить. Не получается сразу — сократите число сигарет в день.
- **Непастеризованное молоко.**
- **Созревшие мягкие сыры.**
- **Паштеты.**
- **Еду, которая плохо прожарена или проварена.**

Бросить курить сложно — скажите мне, подумаем вместе, как это сделать.



СПОКОЙСТВИЕ И БЛИЗОСТЬ

Эмоции — тоже часть здоровья

Ваш эмоциональный фон важен. Насколько получится, берегите себя от стрессов и тяжёлых переживаний все девять месяцев.

Секс во время беременности не запрещён, если вы хорошо себя чувствуете.

Прекратите половые контакты и обратитесь к врачу, если появились:

- боль или дискомфорт;
- кровянистые выделения;
- зуд, жжение во влагалище, бели.

03

КОГДА ЗВОНИТЬ ВРАЧУ

Короткий список, который стоит знать наизусть

НЕ ЖДИТЕ СЛЕДУЮЩЕГО ПРИЁМА

Обратитесь к врачу, если появилось хотя бы одно:

- рвота чаще 5 раз в сутки;
- похудели больше чем на 3 кг за 1–1,5 недели;
- давление выше 120/80 мм рт. ст.;
- «мушки», мигание или размытость перед глазами;
- сильная головная боль;
- любая боль внизу живота — ноющая, схваткообразная, колющая;
- боль в области желудка;
- отёки лица, рук или ног;
- кровянистые или обильные жидкие выделения из половых путей;
- температура выше 37,5 °C;
- после 20 недель: малыш не шевелится или шевелится иначе дольше 12 часов.

Лучше позвонить «зря», чем пропустить важное. *Ни один врач не будет на вас за это сердиться.*



ЕЩЁ ДВЕ ВЕЩИ

Если у вас отрицательный резус-фактор крови, будущему папе стоит сдать анализ на резус-фактор. Если у него кровь тоже резус-отрицательная, вам не понадобятся анализы на антирезусные антитела и укол антирезусного иммуноглобулина.

Курсы для будущих родителей. Со второй половины беременности их стоит посещать: там отвечают на вопросы, которые появляются по ходу беременности.

Не знаете свой резус-фактор — спросите на приёме, это определяют по анализу крови.

ЧТО СПРОСИТЬ НА ПРИЁМЕ

Отметьте нужное и возьмите с собой

- [ ] Какой у меня срок и какая предполагаемая дата родов?
- [ ] Какие анализы и обследования сдать — и когда?
- [ ] Нужны ли мне витамины, какие и сколько принимать?
- [ ] Можно ли продолжать мои лекарства?
- [ ] Можно ли мне мой спорт и мою работу?
- [ ] Когда следующий визит?
- [ ] Как связаться с вами, если что-то беспокоит?
- [ ] Мой вопрос: _____
- [ ] Мой вопрос: _____

Нет глупых вопросов. Есть вопросы, которые вы забыли задать, — поэтому записывайте.

БУДУ РАДА ВИДЕТЬ ВАС НА ПРИЁМЕ

ВРАЧ

Мария Валериевна Кононенко, акушер-гинеколог

КЛИНИКА

Медицинский центр «КОНСИМЕД»

АДРЕС

г. Севастополь, ул. Руднева, д. 26 Б, корпус 1, помещение 8

ЗАПИСЬ

+7 978 979-66-21 · koncimed@mail.ru

сайт konsimed.ru

канал врача в MAX

Гайд составлен по клиническим рекомендациям Минздрава России «Нормальная беременность» (2023), приложение В «Информация для пациента». Не заменяет консультацию врача. Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.