



У здоровой женщины беременность протекает легко, без осложнений. Беременность благоприятно влияет на организм, не приводит к нарушению обычного порядка жизни и даже может способствовать излечению некоторых болезней половых органов. Однако беременность - это огромная нагрузка на женский организм, и в этот период необходимы особая забота и контроль за состоянием здоровья беременной женщины.

Беременность длится 280 дней. Исходя из этого, определяется время родов: считаем с первого дня последней нормальной менструации, отнимаем три месяца и прибавляем 7-10 дней следующего года. Если, например, последняя менструация была 5-9 мая 1981 года, то роды придутся примерно \pm на 15 февраля 1982 г. ($365-92 + 7 = 280$ дней). В практике колебания в две недели от предполагаемых на основе расчетов сроков считаются нормальными, но если женщина переходит 14 дней, то беременность считается переношенной.

Существует и другая методика, в соответствии с которой определяются сроки родов по шевелению плода. Первородящие чувствуют первые движения плода примерно на 20 неделе беременности (140 дней), для определения срока родов к этому числу добавляют 20 недель. Рожавшие чувствуют шевеление плода на 2 недели раньше (на 18 неделе беременности).

В связи с беременностью в организме женщины наблюдается целый ряд перемен. У беременной прекращается менструация, могут появляться гонадотропины, наличие которых используется в биологических тестах на подтверждение беременности. В первые месяцы беременности возможна тошнота, бывает рвота. Меняется аппетит, центральная линия живота приобретает темную окраску, увеличиваются соски, проступает коричневый окрас сосков и околососочного обода, внешние ПОЛОВИВ Органы, распухают и синеют.

Каждой беременной женщине нужно пройти ряд лабораторных исследований, например, исследование крови на реакцию Вассермана, чтобы исключить возможность заражения сифилисом; нужно также сделать анализ крови, анализ мочи, определяется группа крови и резус-фактор, в некоторых случаях изучаются антитела, определяется их уровень.

Беременные должны состоять на учете, а женских консультациях, в которых, начиная с четвертого месяца, контролируется состояние здоровья женщины. Здесь проводятся точные анализы, женщины получают различного рода консультации, например, как следует питаться, каким должен быть ритм жизни, режим беременной.

Вес тела у беременной должен увеличиться на 8-10 кг. Он увеличивается неравномерно,

в первые три месяца - на 2-3 кг, в оставшиеся шесть месяцев - на 5-8 кг.

Как уже было указано, каждая женщина на всем протяжении беременности должна состоять на учете в женской консультации, т.е. находиться под наблюдением врача, что поможет предупредить те или иные осложнения, угрожающие матери и ребенку.

В консультациях проводятся не только периодические контрольные исследования беременных женщин, но организуются так называемые школы матерей. Будущие матери узнают о необходимости соблюдения правил гигиены во время беременности, получают сведения о правильном питании, о том, как нужно одеваться, как чередовать труд и отдых, о соблюдении чистоты одежды и тела.

Тщательный уход за кожей в этот период очень важен, так как уменьшает выделение потовых и себорейных желез. Купание в бассейнах, водоемах допустимо только в первой половине беременности. Лучше всего принимать душ, мыться в проточной воде. Умеренные спортивные упражнения и зарядка очень хорошо влияют на общее состояние здоровья беременной женщины, так как способствуют деятельности пищеварительного тракта, благоприятно влияют на нервную систему, органы дыхания, кровеносную систему, помогают подготовить к родам мышцы живота и таза.

Особого внимания требуют зубы. Необходимо вылечить кариес и устранить те зубы, которые не подлежат лечению. Во время беременности нужно постоянно наблюдаться у зубного врача.

Беременная женщина должна избегать контактов с больными гриппом и другими вирусными заболеваниями, чтобы не заразиться. Вирусные инфекции могут привести к различного рода осложнениям, что опасно как для матери, так и для будущего ребенка.

С половины беременности необходимо ухаживать за грудью и кожей соска, которая чрезвычайно нежна и позже, во время кормления, на ней могут появляться трещины. Бюстгалтеры, как и вся одежда беременной, должны быть удобными.

Рациональное питание беременной весьма существенно для здоровья будущего ребенка, причем об этом нужно помнить, с первых недель беременности. Соответствующего питания требует плод, который интенсивно развивается и, кроме основных элементов, для правильного развития нуждается в определенном количестве минеральных солей и витаминов. Будущая мать должна есть чаще и в меньших количествах, а в диету включаются компоненты, которые противодействуют запорам (кисломолочные продукты, хлеб из муки крупного помола, овощи и фрукты). Во время беременности нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Без консультации с врачом не следует пользоваться какими бы то ни было фармакологическими препаратами. Беременная может вести сексуальную жизнь, но за шесть недель до срока родов ее нужно прекратить.

Для нормального протекания беременности большое значение имеет психическое состояние матери. В это время наблюдаются изменения эмоционального характера,

проявляется психическая неуравновешенность, усиливаются чувство боязни, а также переживания по поводу родов и состояния плода. Большинство женщин становятся эгоцентричными, они концентрируют внимание на собственном материнстве, их не интересует работа и окружающие. В период беременности женщине нужно создать атмосферу покоя уверенности, сердечности, она должна чувствовать тепло и заинтересованность ее состоянием; беременная должна получать положительные эмоции эстетического характера. Немаловажную роль играет отец ребенка, а период беременности является важным этапом в укреплении супружеских отношений, в определении роли отца будущей семьи.

Беременность в некоторых случаях протекает ненормально, иногда она вызывает недомогания матери. Если они не будут замечены вовремя, то возможны серьезные осложнения, они опасны как для матери, так и для плода. Любое кровотечение во время беременности требует немедленной консультации с врачом.

Надо также помнить о противопоказаниях к зачатию. Последние могут иметь как медицинский, так и социальный характер. В отдельных случаях беременность может угрожать жизни женщины, например, при серьезных болезнях сердца, почек, при туберкулезе. Не все периоды сексуальной жизни супругов благоприятны для беременности.

Прерывание беременности до двадцать восьмой недели, когда плод еще не способен к жизни, называют абортом, который может быть самопроизвольным и искусственным. Решение прервать беременность должно приниматься и женщиной, и врачом после серьезных размышлений. Каждая процедура такого рода отрицательно сказывается на здоровье женщины и на будущей беременности. Самое распространенное последствие прерывания беременности - воспаление детородных органов. Очень часто следствием прерывания первой беременности является бесплодие женщины, а лечение после аборта требует большого терпения как от пациентки, так и от врача, иногда оно длится достаточно долго.

В законодательстве Украины (кодекс труда, раздел VIII) имеется много примечаний, связанных с защитой беременной женщины. Начиная с четвертого месяца беременности, женщина не может использоваться на сверхурочных работах; она не может также работать по ночам. С шестого месяца ее переводят на более легкую работу с сохранением заработной платы. Каждая женщина имеет право использовать шестнадцатинедельный декретный отпуск. Рекомендуется, чтобы он начинался самое малое за две недели до родов.