

ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Что необходимо пройти во время беременности

Первый триместр беременности (до 13 недель)

1. **Сразу, как встали на учет:** общее обследование №1 (ОАК, ОАМ, биохимия крови, ВИЧ, гепатиты, анализ на сифилис, ТТГ, Т4 св., группа крови, резус-фактор, коагулограмма, кал на яйцаглист, ЭКГ, консультации узких специалистов, консультация терапевта) - проходят в поликлинике №11.
2. В 11-14 недель беременности - пренатальный скрининг (УЗИ+б/х анализ) - проходят в ИГПЦ.
3. Бак.посевы мочи и из цервикального канала (сдают в поликлинике №11).
4. ОАМ - проводят в поликлинике №11.

Второй триместр (13-27 недель)

1. В 16 недель беременности: бак.посевы мочи и из цервикального канала (сдают в поликлинике №11).
2. Анализ на краснуху (сдают в поликлинике №11).
3. В 18-22 недели беременности - УЗИ-2 (в 18-22 недели беременности)-проводят в ИГПЦ.
4. В 24-28 недель беременности - Тест на толерантность к глюкозе (проводится в поликлинике №11).
5. Обследование №2 (ОАК, ОАМ, ВИЧ, гепатиты, анализ на сифилис, биохимия крови) - проходят в поликлинике №11.
6. В 18-22 недели беременности - УЗИ почек (в 18-22 неделе беременности) - проводят в поликлинике №11.

Третий триместр(28-40 недель)

1. В 30-32 недели беременности - УЗИ-3, проводят по показаниям, в поликлинике №11.
2. После 33 недели беременности - КТГ, проводят 1 раз в 2 недели в поликлинике №11.
3. Обследование №3 (ОАК, ОАМ, ВИЧ, гепатиты, анализ на сифилис, биохимия крови, коагулограмма) - проходят в поликлинике №11.
4. После 30 недели беременности - консультация терапевта, узких специалистов (после 30 недель) - проводят в поликлинике №11.
5. Взятие мазка на флору (проводится в поликлинике №11).
6. ОАМ сдается при каждом посещении + измерение АД, веса, ВДМ, ОЖ на приеме у врача - проводят в поликлинике №11.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Беременность - это физиологический процесс, происходящий в организме женщины и заканчивающийся рождением ребенка.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является посещение врача акушера-гинеколога, во время которого подтверждается наличие беременности, ее срок, проводится общий и гинекологический осмотр, составляется план дальнейших обследований, даются рекомендации по образу жизни, назначаются витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

Кратность посещений врача акушера-гинеколога беременной устанавливает врач.

Вы должны четко соблюдать все рекомендации врача, своевременно проходить обследования, соблюдать рекомендации по правильному образу жизни во время беременности, а именно:

- избегать работы, связанной с длительным стоянием или излишней физической нагрузкой, работы в ночное время,
- избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятия контактными видами спорта, различными видами борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения,
- быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных по 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний),
- при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, одевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, исключить алкоголь, кофеин,

При путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности,

- сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации,
- правильно и регулярно питаться: потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна,
- избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости,
- ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (тунец, акула, рыба-меч, макрель),
- снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей и куриной, утиной печени),
- ограничить потребление кофеина менее 300мг/сут (1,5 чашки эспрессо по 200мл или 2 чашки капучино по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл),
- избегать употребления в пищу непастеризованного молока, плохо термически обработанную пищу,
- если вы курите, постарайтесь бросить курить!
- избегать приема алкоголя, особенно важно это в первые 3 месяца.

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

Также вы должны обратиться к врачу при появлении следующих жалоб:

- ❖ рвота более 5 раз в сутки,
- ❖ потеря массы тела более 3 кг за 1-1,5 недели,
- ❖ повышение артериального давления более 120/80 мм рт ст,
- ❖ проблемы со зрением, такие как размытие или мигание перед глазами,
- ❖ сильная головная боль,
- ❖ боль в низу живота любого характера,
- ❖ эпигастральная боль,
- ❖ 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).

Если у вас резус-отрицательная кровь, то вашему мужу необходимо 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.

Начиная со второй половины беременности, вам рекомендуется посещать курсы для будущих родителей, где вам будут даны ответы на возникающие во время беременности вопросы.