**Занятие 5.**

**ВОПРОСЫ: 1.Признаки беременности; предвестники родов; периоды родов. 2.Составить рекомендации беременной по режиму дня, питанию. 3. Проблемы женщины в послеродовом периоде.**

1. **Признаки беременности**

***Признаки* *беременности*** бывают: предположительные (сомнительные) и вероятные, достоверные.

Предположительные признаки появляются в связи с общими изменениями в организме беременной, когда выявляются субъективные ощущения: изменение аппетита и вкуса, обоняния, тошнота, иногда рвота по утрам, слабость, недомогание, раздражительность, плаксивость. К этим же признакам можно отнести пигментацию кожи на лице, по белой линии живота, в области сосков и околососковых кружков и наружных половых органов.

Вероятные признаки беременности чаще зависят от развития беременности, но иногда появляются без всякой связи с ней. К ним относятся: прекращение менструальной функции у женщин в детородном возрасте, увеличение молочных желез и выделение из них молозива, си- нюшная окраска слизистой влагалища и шейки матки, увеличение матки, изменение ее формы, консистенции; положительные биологические и иммунологические реакции на беременность.

Диагностика поздних сроков беременности основывается на учете *достоверных признаков*: прощупывание частей плода, выслушивание сердцебиения плода, ощущение шевеления плода, данные рентгенологического, ультразвукового исследований, ЭКГ, ФКГ. Для установления диагноза беременности достаточно обнаружить один из этих признаков.

**Предвестники родов**

Обычно за 2 недели до их наступления появляется ряд признаков, которые принято называть ***предвестниками родов***. К их числу относятся:

- опускание предлежащей части плода ко входу в малый таз. За 2 недели до родов предлежащая часть плода, чаще всего головка, прижимается ко входу в малый таз, вследствие этого высота стояния дна матки уменьшается. Беременная при этом отмечает, что ей становится легче дышать;

- повышение возбудимости матки. В последние 2 недели беременности периодически возникают нерегулярные сокращения матки, сопровождающиеся болезненными ощущениями. Такие сокращения матки называются ложными схватками, схватками-предвестниками, подго- товительными схватками. Ложные схватки никогда не носят регулярного характера и не приводят к изменениям в шейке матки;

- в последние дни перед родами у беременной периодически появляются слизистые выделения из половых путей, происходит выделение слизистой пробки — содержимого шеечного канала, что также свидетельствует о близости наступления родового акта;

-накануне родов наблюдаются изменения в шейке матки, совокупность которых характеризует состояние ее зрелости. Эти изменения легко распознаются при влагалищном исследовании и выражаются в следующем: зрелая шейка матки, располагающаяся в центре влагалища, укорачивается (длина зрелой шейки матки не превышает 2 см) и размягчается; шеечный канал становится проходим для пальца.

**Периоды родов**

Обычно роды наступают после 10 акушерских месяцев (280 дней, 39-40 нед. беременности). К этому времени плод становится зрелым, способным к внеутробному существованию. Такие роды называются своевременными или срочными.

Если роды происходят в сроки от 28-29 до 37-38 недель беременности, их называют преждевременными, а |позже 41-42 недель — запоздалыми.

1. **Составить рекомендации беременной по режиму дня, питанию.**

***Питаться*** ***беременной*** надо дробно, понемногу, 5—6 раз в день.

Если тошнота беспокоит по утрам, то 1-й маленький завтрак следует провести в постели. Прекрасно, если будущий папа побалует беременную, если он не может, то следует поставить у кровати на тумбочку чашку чая с кусочком подсушенного зернового хлеба с сыром, затем прилечь и полулежа в кровати позавтракать.

Беременность — это удобный случай побаловать себя фруктами, ягодами, зеленью.

Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин. Так же трудно переоценить пользу киви — это настоящая кладовая витамина С, благотворно влияющего на течение беременности. Яблоки (семеринка, антоновка) содержат кислоты, которые очищают кровь, освобождают организм от лишних и вредных продуктов обмена и устраняют этим причины гестоза.

Часто будущим мамам хочется клюквы или моченой брусники. В них содержится бензойная кислота, губительно действующая на микробы, вызывающие воспаление почек и мочевых путей.

Чтобы справиться с изжогой, надо есть понемногу. После еды обязательно походить и не садиться. Прекрасно помогают народные средства, такие как тертая морковь, сотовый мед, щелочная минеральная вода (только без газов). При упорной изжоге можно применять жженую магнезию в порошках, она безвредна, поскольку практически не всасывается и не вызывает последующего повышения кислотности.

Большую роль в организме играет печень. Она помогает выводить вредные вещества, защищает и поддерживает равновесие в 2 «государствах»: в организме матери и в организме ее крохи. Чтобы печень справилась, не надо нагружать ее сверх меры. Желательны животные белки — это творог, рыба; нежирное мясо — говядина, телятина, кролик, птица; неострый сыр —

184

«суздальский» или «адыгейский». Витамин В6 содержится в печени, мясе, гречневой крупе, фасоли. Витамин Е содержится в муке из зародышей пшеницы — достаточно съедать по 1 столовой ложке 3 раза в день этой муки.

Не рекомендуется есть жареную, жирную и острую пищу.

При запорах надо включить в меню продукты, стимулирующие перистальтику кишечника. В первую очередь это хлеб грубого помола с отрубями. К чаю хороши сухие ржаные хлебцы, тоже с отрубями. Рекомендуется каша из цельных круп: овсяная, гречневая, пшеничная, ячне- вая, перловая. Между едой можно выпить стаканчик компота из чернослива. Вместо конфет лучше взять несколько ягод, тщательно помытого инжира или кураги. Полезны также тушеная морковка или тыква с маслом и сливками.

Прекрасно действует блюдо из свеклы. Натощак полезно выпить стакан свежего сока из апельсина, винограда, яблок или грейпфрута.

Способствуют опорожнению кишечника кисломолочные биопродукты (бифи-простокваша, био-йогурт, кефир) — они наведут порядок в системе отделения желчи, увеличат эффективность всасывания и усвоения полезных элементов пищи, предупредят дисбактериоз.

беременная женщина обязана приучить себя следовать **ежедневному распорядку**, предназначенному специально для будущих матерей, благотворно влияющему на поддержание их здорового состояния и на протекание беременности.
Следует избегать физического перенапряжения, т. е. прежде всего не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время.

Одним словом, тяжелые физические нагрузки всячески противопоказаны беременным и могут стать причиной серьезных нарушений в развитии плода и даже вызывать преждевременные роды или выкидыш.

Кроме этого, следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков, прослушивания громкой музыки, утомительных занятий спортом (конечно, кроме гимнастики для беременных), также необходимо воздержаться от принятия горя чей ванны и посещения бани, долгого стояния на ногах и пребывания в сидячем положении, купания в природных водоемах (и в холодной воде вообще), чрезмерного загорания и вообще долгого присутствия под открытыми солнечными лучами.

Что касается профессионального труда, то беременная женщина может заниматься работой вплоть до самых родов в том случае, если работа не связана с физическими и психологическими нагрузками (например, женщины, занимающиеся умственным трудом и т. п.). Но даже простая работа в большом количестве так или иначе связана с перенапряжением и может стать причиной ухудшения общего самочувствия беременной женщины, поэтому во втором триместре следует ограничить себя в труде.

Как в первой, так и во второй половине беременности женщина также может продолжать заниматься привычными делами, домашней работой (стирать, гладить, убирать квартиру и т. п.). Умеренный труд во время беременности необходим, поскольку способствует тренировке мышц, улучшает деятельность внутренних органов и тем самым повышает общий тонус. Однако даже в домашних условиях целесообразно установить разумный режим труда и отдыха, позволяющий чередовать одно с другим, особенно во второй половине беременности.

На больших сроках вес тела женщины увеличивается за счет роста плода, и вместе с тем увеличивается общая нагрузка на ноги и позвоночник будущей матери, поэтому во избежание отеков и болей в ногах, области поясницы и позвоночника беременная женщина должна как можно чащё принимать удобное для нее полугоризонтальное положение, для, того чтобы органы полноценно отдыхали.

Очень важный вопрос относительно **дневного режима беременной женщины касается сна**. В первые месяцы срока длительность сна остается привычной для каждой женщины. Но обычно при беременности у женщины наблюдается быстрая утомляемость, в результате которой появляются головокружение, повышенная сонливость. Поэтому продолжительность сна беременной должна быть не менее 8-9 ч.

Наиболее оптимальное время для этого - **с 22 ч вечера до 7 ч утра**. Кроме того, будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1-2 ч после обеда), оптимально - с 14 до 16 ч. Но днем долго спать не следует, так как это может нарушить ночной сон. В том случае, если спать днем не хочется, после обеда, дневной прогулки или домашней работы рекомендуется отдохнуть лежа или поспать 30-50 мин.

**3. Проблемы женщины в послеродовом периоде.**

В послеродовом периоде может быть задержка мочеиспускания (атония мочевого пузыря), стула, выделений из матки (лохиометра), замедленное обратное развитие матки (субинволюция), нагрубание молочных желез, трещины и ссадины сосков, инфекционные заболевания и осложнения. Для профилактики инфекционных осложнений не меньшее значение, чем наблюдение за клиническим течением и своевременная коррекция малейших отклонений от физиологического течения инволюционного процесса, имеет строгое соблюдение санитарно-эпидемиологических требований и правил личной гигиены.

Кроме того, женщина в послеродовом периоде может встретиться с проблемой лишнего веса и психологической проблемой принятия материнства.