

Рецензия на реферат выполненный

По теме «Организация школы здоровья для беременных женщин»

Ординатором 1-го года обучения

Кафедры оперативной гинекологии ИПО

ФИО: Эпова Анна Сергеевна

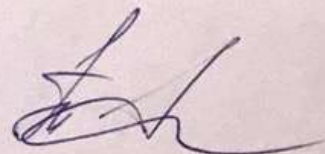
Реферат выполнен на 16 страницах, в структуре реферата имеется оглавление, содержательная часть, используемая литература.

Показатели здоровья населения, в целом, находятся на неудовлетворительном уровне. Серьезной проблемой для общества являются алкоголизм, табакокурение, наркомания, туберкулез, ВИЧ-инфекция, инфекции, передающиеся половым путем. Поэтому хорошо спланированные и организованные мероприятия по формированию здорового образа жизни среди беременных в Школах Здоровья способствует снижению заболеваемости, так как хронические неинфекционные заболевания имеют общие факторы риска поведенческого характера, то и подходы к их профилактике не являются ресурсоемкими, но могут дать ощутимый социально-экономический эффект.

Содержание реферата в полной мере отражает значимость и актуальность проблемы.

Реферат принят и оценен на (5) отлично.

Руководитель клинической ординатуры : Макаренко Т.А.



Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский
университет им.проф.В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства
здравоохранения Российской Федерации

Кафедра оперативной гинекологии ИПО

Реферат

Тема: «Организация школы здоровья для беременных женщин»

Выполнил: клинический ординатор
кафедры оперативной гинекологии ИПО

Эпова А.С.

Проверил: д.м.н.,доцент Макаренко Т.А.

Красноярск 2019

Оглавление

Введение.....	3
Понятие и физиология беременности.....	5
Прегравидарная подготовка.....	10
Школы здоровья. Актуальность.....	13
Цели и задачи.....	14
Заключение	15
Список использованной литературы	16

Введение

Беременность – это очень важный шаг в жизни женщины, к которому необходимо тщательно готовиться, как морально, так и физически. Эта подготовка необходима не только будущей матери, но и будущему отцу.

В работе подробнее описана прегравидарная подготовка семьи к рождению ребенка. Раньше показатели здоровья женщин и мужчин были значительно выше и беременность практически не планировали, а принимали, как факт. В наше время все обстоит иначе. В связи с ухудшением состояния здоровья населения, а также под влиянием иных факторов беременность нередко приходится планировать. Семейные пары все чаще проходят медицинское обследование для того, чтобы им была оказана квалифицированная помощь не только в поддержании здоровья будущего ребенка, но и в самом процессе зачатия.

Даже когда женщина уже беременна, она может не знать очень важных подробностей о своем состоянии и поэтому не следить за своим здоровьем и здоровьем своего малыша, упускать некоторые моменты. Для того, чтобы устранить дефицит знаний и научить будущую маму этим правилам образа жизни и существуют школы здоровья или, как сейчас часто называют «Школа будущих мам».

О подготовке к беременности и рождению здорового малыша, а также о школах здоровья для беременных я и хочу рассказать подробнее в своей дипломной работе. Цель моей работы: рассказать о беременности в целом, какие изменения наблюдаются в организме женщины, осветить вопросы прегравидарной подготовки и показать необходимость создания школ здоровья для будущих мам, чтобы устранить дефицит знаний о правильном образе жизни в этот непростой период в жизни женщины и ее семьи.

Задачи:

- Объяснить, что такое беременность с научной и с физиологической точки зрения.
- Рассмотреть подробнее наиболее важные изменения в организме женщины во время беременности и их значение.

- Рассказать о прегравидарной подготовке супружеской пары.
- Осветить понятие школы здоровья в целом и школы здоровья для беременных, а также доказать актуальность их создания в наше время.
- Ознакомиться с целями и задачами, которые ставят перед собой школы организаторы школ будущих мам.
- Дать краткие сведения о проведении занятий в школе здоровья для беременных.

Понятие и физиология беременности

Бере́менность (лат. *graviditas*) — особое состояние организма женщины, при котором в её репродуктивных органах находится развивающийся эмбрион или плод. Беременность возникает в результате слияния женской и мужской половых клеток в маточной трубе, после чего происходит образование зиготы, содержащей 46 хромосом. Пол будущего ребёнка зависит от набора половых хромосом (XX или XY), при этом яйцеклетки всегда являются носителями X-хромосомы, а сперматозоиды X- или Y-хромосомы (в соотношении 1:1). Таким образом, пол будущего ребёнка определяется именно половой хромосомой, носителем которой является сперматозоид (в случае X-хромосомы — родится ребёнок женского пола, а в случае Y-хромосомы — мужского). В результате деления клеток образуется бластоциста, которая на седьмые сутки прикрепляется к стенке матки. В первые три месяца беременности (первый триместр) закладываются органы плода, к концу 12-й недели полностью оформляется плацента. Через неё плод получает питательные вещества и происходит удаление конечных продуктов обмена. Длительность беременности человека составляет 9 месяцев, или 40 акушерских недель (считаемых от даты последней менструации). В акушерстве различают беременность физиологическую и патологическую. В норме любая беременность завершается родовым актом — на свет рождается ребёнок, а в случае многоплодной беременности — близнецы (гомо- — идентичные или гетерозиготные — разные). Это научное определение термина «беременность».

Его ещё можно объяснить, как нормальный (физиологический) процесс, протекающий в организме женщины во время внутриутробного развития плода. Во время беременности организм женщины подвергается глубоким преобразованиям. При нормальном развитии беременности все изменения имеющие место в организме женщины направлены на создание гармоничных взаимоотношений между организмом матери и организмом развивающегося плода. Также, с самых первых дней беременности, начинается подготовка организма беременной женщины к будущим родам и кормлению грудью.

Необходимо рассмотреть подробнее наиболее важные изменения в организме женщины во время беременности, а также их значение.

С самых первых дней беременности организм беременной женщины подвергается

глубоким преобразованиям. Эти преобразования являются результатом слаженной работы практически всех систем организма, а также результатом взаимодействия организма матери с организмом ребенка.

Изменения нервной и эндокринной системы

Главные роли в осуществлении преобразований женского организма во время беременности играют нервная и эндокринная системы.

На уровне центральной нервной системы (головной и спинной мозг) запускаются сложные нервные механизмы, направленные на сохранение постоянства веществ в организме беременной женщины необходимого для нормального развития плода. Например, отмечено, что вплоть до 39 недели беременности, импульсы, приходящие от чувствительных рецепторов матки, блокируются на уровне спинного мозга, что позволяет сохранить беременность и предупреждает преждевременные роды. Изменения в центральной нервной системе приводят к некоторым изменениям настроения и поведения беременной женщины. Особенно в первые недели беременности женщина может отмечать повышенную раздражительность, усталость, сонливость – все это механизмы защиты, выработанные центральной нервной системой для предотвращения чрезмерного утомления беременной женщины. Изменения обоняния (непереносимость некоторых запахов), вкуса и гастрономических предпочтений, а также приходящие тошнота, рвота и головокружения связаны с изменением тонуса блуждающего нерва (нерв, регулирующий работу большей части внутренних органов).

Хорошо известен тот факт, что нервная и эндокринная системы находятся в тесном взаимодействии. Особенно четко это взаимодействие проявляется во время беременности, нормальное протекание которой является результатом взаимодействия этих двух систем. Включение эндокринной системы в развитие беременности имеет место еще до момента оплодотворения. Нормальное функционирование гипоталамуса (центр головного мозга, ответственный за передачу нервных сигналов из нервной системы в эндокринную), гипофиза (центральная эндокринная железа человека) и яичников (половые железы организма женщины), делают возможным развитие яйцеклетки и подготавливают женскую половую систему к оплодотворению. С первых дней беременности и до 10 недели, развитие беременности поддерживается за счет гормонов, секретируемых

яичниками. На протяжении этого периода наблюдается интенсивный рост плаценты плода. Плацента, как известно, помимо роли питания плода, осуществляет и синтез гормонов необходимых для нормального развития беременности. Основным гормонов плаценты является эстриол (его еще называют защитником беременности). Этот гормон стимулирует развитие кровеносных сосудов и улучшает снабжение плода кислородом и питательными веществами.

В более меньших количествах плацента синтезирует эстрон и эстрадиол. Под действием этих гормонов происходит рост половых органов беременной женщины: матки, влагалища, молочных желез, увеличение объема циркулирующей крови в организме матери (для улучшения питания плода). При нарушении функционирования плаценты (во время различных заболеваний матери или плода), может наступить прерывание беременности или нарушение развития плода (недоразвитие).

Также, плацента синтезирует прогестерон, стимулирующий развитие молочных желез и подготовку их к лактации. Под действием прогестерона расслабляются мышцы матки и кишечника. Прогестерон оказывает тормозящее влияние на нервную систему, определяя описанные выше, сонливость и утомляемость. Важное значение имеет действие прогестерона на развитие жировой ткани беременной женщины. Запасание питательных веществ в жировой ткани во время беременности необходимо для обеспечения питания плода и образования молока в послеродовой период.

Кроме гормонов синтезируемых в плаценте, важную роль играют различные гормоны, образующиеся эндокринной системой организма матери. Нужно отметить, что на начальных этапах развития организм плода не способен синтезировать многие гормоны, однако они поступают к нему из организма матери. Так, например, крайне важным фактором развития плода являются гормоны щитовидной железы. Эти гормоны стимулируют образование костной ткани, рост и развитие мозга, а также выработку энергии. Для обеспечения потребностей плода организм матери синтезирует большие количества гормонов.

Различные приходящие изменения, как, например, пигментация кожи и увеличение ширины костей и очертаний лица, возникают благодаря действию гипофиза беременной женщины, синтезирующего меланотропин (гормон, стимулирующий

выработку пигмента кожи) и соматотропин (гормон, стимулирующий рост организма).

Изменения обмена веществ во время беременности направлены на обеспечение потребностей развивающегося организма плода. Понятно, что для нормального протекания обмена веществ, и, следовательно, развития плода необходимо нормальное функционирование обменных процессов в организме матери.

Для повышения количества ассимилируемой пищи, организм матери вырабатывает большее количество пищеварительных ферментов. На уровне легких повышается насыщение крови кислородом. Осуществляется это в основном благодаря увеличению количества эритроцитов, и повышению содержания в них гемоглобина.

В крови беременной женщины отмечается увеличение концентрации глюкозы и инсулина, а также жирных кислот, белков и аминокислот. Все эти питательные вещества проникают через плаценту в кровь плода, обеспечивая тем самым развивающийся организм материалом для роста и развития.

Важное значение имеет изменение обмена минеральных веществ в организме беременной женщины. Наблюдается увеличение концентрации в крови многих минеральных веществ: железа, кальция, фосфора, меди, кобальта, магния. Подобно питательным веществам эти элементы проникают в кровь плода через плаценту и используются растущим организмом для развития.

Во время беременности повышается потребность организма женщины в витаминах. Это связано с усилением обменных процессов, как в самом организме беременной женщины, так и с тем фактом, что часть витаминов, из организма матери переходит в организм плода и используется им для собственного развития.

Изменения внутренних органов во время беременности

Во время беременности многие внутренние органы подвергаются значительной перестройке. Эти изменения, носят адаптативный характер, и, в большинстве случаев, недолговременны и полностью исчезают после родов.

Сердечно-сосудистая система матери во время беременности вынуждена перекачивать большее количество крови для обеспечения адекватного снабжения плода питательными веществами и кислородом. В связи с этим, во время беременности, увеличивается толщина и сила сердечных мышц, учащается пульс и количество крови, перекачиваемое сердцем за одну минуту. Кроме того,

увеличивается объем циркулирующей крови. В некоторых случаях увеличивается кровяное давление. Тонус кровеносных сосудов во время беременности снижается, что создает благоприятные условия для усиленного снабжения тканей питательными веществами и кислородом.

Все вышеописанные изменения сердечнососудистой системы полностью исчезают после родов.

Дыхательная система во время беременности работает усиленно. Частота дыхания увеличивается. Связано это с увеличением потребности организма матери и плода в кислороде, а также в ограничении дыхательных движений диафрагмы из-за увеличения размеров матки, занимающей значительное пространство брюшной полости.

Почки во время беременности работают усиленно. Они выделяют продукты распада веществ из организма матери и плода (продукты жизнедеятельности плода через плаценту переходят в кровь матери).

Изменения со стороны пищеварительной системы представлены повышением аппетита (в большинстве случаев), тягой к соленой и кислой пище. В некоторых случаях, появляется отвращение к некоторым продуктам или блюдам, которые хорошо переносились до начала беременности. Из-за повышения тонуса блуждающего нерва могут появиться запоры.

Наиболее значительные изменения, однако, происходят в половых органах беременной женщины. Эти изменения подготавливают половую систему женщины к родам и кормлению ребенка.

Матка беременной женщины значительно увеличивается в размерах. Ее масса возрастает с 50 г. – в начале беременности до 1200 г. – в конце беременности. Объем полости матки к концу беременности увеличивается более чем в 500 раз! Кровоснабжение матки значительно увеличивается. В стенках матки увеличивается количество мышечных волокон. Шейка матки заполняется густой слизью, закупоривающую полость канала шейки матки. Маточные трубы и яичники также увеличиваются в размерах. В одном из яичников наблюдается «желтое тело беременности» – место синтеза гормонов поддерживающих беременность.

Стенки влагалища разрыхляются, становятся более эластичными.

Наружные половые органы (малые и большие половые губы), так же увеличиваются

в размерах и становятся более эластичными. Разрыхляются ткани промежности. Кроме того, наблюдается увеличение подвижности в суставах таза и расхождение лобковых костей. Описанные выше изменения половых путей имеют крайне важное физиологическое значение для родов. Разрыхление стенок, увеличение подвижности и эластичности половых путей увеличивает их пропускную способность и облегчает продвижение по ним плода при родах.

Кожа в зоне половых органов и по срединной линии живота обычно становится более темного цвета. Иногда на коже боковых частей живота образуются «растяжки», которые после родов превращаются в белесоватые полосы.

Молочные железы увеличиваются в размерах, становятся более упругими, напряженными. При надавливании на сосок наблюдается выделения молозива (первого молока).

Масса тела беременной увеличивается в размерах. Нормальный прирост массы тела в конце беременности составляет 10-12 кг. Или 12-14% от массы тела беременной женщины.

Прегравидарная подготовка

Женщина всегда немного боится тех изменений, которые произойдут с ее организмом при беременности. На мужчину сваливается масса непривычных обязанностей, когда супружеская пара ждет ребенка, особенно если у жены бывают осложнения в период вынашивания наследника.

Беременность у женщины протекает значительно легче и проще, если она подготовится к ней. Планово наступившее зачатие у здоровой женщины – один из факторов благополучного вынашивания и рождения здорового ребенка.

Суть подготовки к беременности, называемой прегравидарной подготовкой, в соблюдении нескольких простых и легко выполнимых рекомендаций:

- Обследование супружеской пары.

Необходимо обследовать обоих, и мужчину, и женщину, на предмет заболеваний репродуктивной системы, внутренних органов и эндокринной патологии. У будущего папы нужно сделать спермограмму, чтобы знать о возможной патологии сперматогенеза. У мамы, кроме определения возможных болезней половых органов, должны быть выявлены эндокринные заболевания, дефекты свертывающей системы крови, аутоиммунная патология. Совсем не лишним будет определение группы

крови, резус-фактора у обоих партнеров.

- Вредные привычки.

Отказ от курения, употребления наркотиков и алкоголя в семье, желающей родить здорового ребенка, обязателен.

- Воздействие факторов внешней среды.

Если кто-нибудь из супружеской пары трудится на вредном предприятии, то желательно сменить место работы. Это обязательно касается женщин, контактирующих с вредными факторами производственной среды, например, на химическом заводе.

- Полноценное питание.

Желательно, чтобы супруги нормализовали режим питания. Необходима пища, богатая белками, витаминами, микроэлементами: как растительного, так и животного происхождения.

- Медико-генетическое обследование.

Выявление факторов риска по рождению больного ребенка надо провести до беременности. Врач-генетик соберет семейный анамнез и, если выявит высокий риск рождения малыша с грубой наследственной патологией, даст рекомендации по дополнительному генетическому обследованию. Так у супругов будет гарантия получить наследника без пороков и хромосомных болезней.

- Обследование на инфекции и их лечение.

Определение значимых для беременности хронических бактериальных и вирусных инфекций, их своевременное лечение оказывает существенное влияние на течение и исход беременности. Будущей матери надо сдать несколько специальных анализов крови из вены, мазок на флору из половых путей и при выявлении значимой для плода инфекции — заблаговременно ее просанитировать. Необходимо также залечить кариозные зубы и проконсультироваться у ЛОР-врача при наличии хронического тонзиллита по поводу профилактики его обострения.

- Приём витаминов и минералов.

Этот пункт, хоть и стоит последним, по важности не уступает ни одному из предыдущих. Ведущие эксперты Всемирной Организации Здравоохранения для предупреждения рождения детей с грубыми пороками развития или с выраженным дефицитом интеллекта настаивают на курсовом приеме фолиевой кислоты (от 400 до

800 мкг/сут.) и калия йодида (200 мкг/сут.):

обоими партнерами — за 3 месяца до зачатия;

будущей матерью — первые 8 недель беременности.

Препарат йода женщине надо продолжать пить всю беременность и на протяжении периода кормления грудью.

Необходимо также исследовать кровь на содержание гемоглобина и железа. При выявлении его скрытого дефицита или уже имеющейся анемии пролечиться препаратами, содержащими железо, лучше в сочетании с фолиевой и с аскорбиновой кислотой.

При соблюдении этих рекомендаций до наступления желанной беременности шансы на благоприятное вынашивание плода и рождение ребенка существенно увеличиваются.

Школы здоровья. Актуальность

Школа здоровья – организационная форма группового консультирования, гигиенического обучения и воспитания, являющаяся комплексной медицинской профилактической услугой.

Школа для беременных – это целый комплекс занятий, которые направлены на знакомство женщины с физиологическими, психологическими и явлениями иного рода, которые сопровождают ее во время беременности, предродовой период, в роды и в первые месяцы после них.

В такой школе родителям расскажут о правильном питании беременной и кормящей матери, о режиме дня, о распорядке бодрствования и сна и многие другие аспекты, связанные с новорожденным.

Опытные специалисты покажут, как правильно делать гимнастику, чтобы подготовить мышцы к родам без последствий и осложнений для организма женщины, а также научат дыхательной гимнастике, которая поможет женщине во время схваток.

Специалисты советуют обязательно посещать школы для беременных, чтобы структурировать всю ту информацию, что будущая мама узнает из разных источников. На курсы могут ходить и папы, чтобы задать все интересующие вопросы относительно данного сложного и одновременно прекрасного периода в семье.

Чтобы выбор школы для беременных был сделан правильно, важно ориентироваться на следующие параметры. Желательно, чтобы школа находилась недалеко от дома, занятия проводились опытными психологами или акушерами, а курсы удовлетворяли потребностям женщины в общении и проведении свободного времени.

Многие подобные центры предлагают беременным женщинам еженедельное посещение бассейна, уроков рисования, йоги, музыкальных занятий. Важно, чтобы будущей маме нравилось посещать такие занятия, и она осознавала бы, что они действительно помогут ей и принесут неоспоримую пользу.

В результате, у женщины пропадает чувство страха перед родами, оно сменяется чувством уверенности в их благоприятном исходе и легком появлении на свет здорового малыша.

Цели и задачи.

Основная цель Школы здоровья – оптимизация, совершенствование доступности и улучшение качества оказания медицинской профилактической помощи населению.

В Школу психологической подготовки семьи к рождению ребенка направляются женщины во 2–3 триместре беременности.

Цикл обучения в Школе психологической подготовки семьи к рождению ребенка включает в себя 5 занятий по 90 минут. Рекомендуемая частота занятий – 1–2 раза в неделю в амбулаторно-поликлиническом учреждении или 3–5 раз в неделю в дневном стационаре, отделении стационара.

Рекомендуемая численность пациентов в группе – 10–12 человек.