Информация о беременности и абортах

Нормальная беременность –одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 37-41неделя, протекающая без акушерских и перинатальных осложнений

**Жалобы, характерные для нормальной беременности**:

В 1 триместре:

Тошнота, рвота не более 2-3 раз в сутки чаще натощак иногда заканчивается к 16-20 неделям.

Масталгия/боли в молочных железах/

В 2 и 3 триместре:

Изжога больше характерна для 3 триместра

Запоры

Геморрой

Варикозная болезнь

Влагалищные выделения увеличивается их количество, но не должно быть зуда, болезненности, запаха

Боли в спине –на 5-7 ьмесяце беременности

Боли в области лобка как правило на поздних сроках беременности

Синдром запястного канала кистей рук.

**Питание и поведение беременной**:

Питание должно быть дробным, малыми порциями с исключением из рациона жирных, жареных блюд, шоколада, острых блюд, газированных напитков, кофе, крепкого чая.

Нельзя употреблять во время беременности такие сорта рыбы, ка тунец, акула, макрель, рыба-меч.

Избегать употребление непастеризованного молока, паштета, плохо термически обработанных мяса и яиц

Избегать положения тела , приводящее к изжоге,носить свободную одежду, не давящую на область желудка,

При появлении запоров увеличить двигательную активность, добавить в питание пищевые волокна

При варикозной болезни- эластическая компрессия нижний конечностей

При болях в спине-плавание, ортопедический бандаж,

При болях в лобке- использование локтевых костылей

**Избегать факторов риска для профилактики осложнений во время беременности**

Отказаться от работы , связанную с длительным стоянием на ногах, с ночными сменами, с большой физической нагрузкой, с воздействием вредных факторов

Полезна регулярная физическая нагрузка 20-30 мин в день , но исключить падение, травмы живота, подводные погружения, конные виды спорта

Авиаперелет увеличивает риск тромбоэмболических осложнений.

Отказаться от вредных привычек, от вегетарианства.

**Прием витаминов во время беременности**

На протяжении первых 12 недель прием фолиевой кислоты 400-800мкг в сутки, препаратов йода 200мкг в сутки, прием витД 500-1000мкг в сутки

**Вакцинация во время беременности**

Беременная женщина может вакцинироваться от гриппа, а в случаях высокого риска от гепатитаВ, менингококковой , пневмококковой инфекции, полиемиелита, бешенства, клещевого энцефалита, дифтерии, столбняка, коклюша

Прегравидарная подготовка начинается за 3 месяца до зачатия планируемой беременности:

Обследование на инфекции передаваемые половым путем

Вакцинация от краснухи, кори, дифтерии, столбняка.

Оценка лабораторных данных с врачом акушером гинекологом

Привести вес к норме-индекс массы тела не должен превышать 30 и не менее 18,5.

Отказаться от вредных привычек.

Нормализовать сон /не менее 8 час/

Дотация витаминов и микроэлементов/ по назначению врача акушера-гинеколога

Санация полости рта

Выявить хронические заболевания организма, привести в состояние ремиссии.

**Внутриутробное развитие ребенка по неделям**

***1мес-размеро маковое зернышко рост 1мм вес 0,5г***

***2мес размер виноградинка рост 20мм вес 3г закладываются сердечно-сосудистая система, органы дыхания, на маленьких ручках появляются едва различимые пальчики, формируются глаза, нос, уши. В конце 6 недели закрывается нервная трубка плода.***

***3мес размер персика рост 78мм, вес 20г начинает работать эндокринная система, поджелудочная железа, вырабатываются гормоны, инсулин, появляются зубки, Иногда можно определить пол***

***4 мес беременности размер яблоко, рост 12см, вес 100г***

***Формируется плацента, растут волосы, ресницы, брови, ногти, работают почки, появляется сосательный рефлекс***

***5месразмер с большой апельсин, рост 18см, вес 250г отчетливо слышно сердцебиение, есть половые железы, функционирует нервная и имунная система,***

***6 мес-размер дыни, рост 23см, вес 850г биение сердца 120-160 ударов в минуту, малыш видит сны, сон чередуется с бодрствованием.***

***7мес***

***Размер добротной дыньки, рост 28см, вес 1400грастут волосы , брови, ресницы, головной мозг имеет кору, малыш реагирует на боль и реагирует на звуки ка к***

***новорожденный.***

***8мес беременности размер тыковка рост 40см, вес 2250гммалышу тесно, толчки не такие сильные как прежде, накапливается жировая прослойка, появляются округлости лица, плеч, конечностей, вырастают полностью ноготки на ручках.Полностью развивается легочная система.***

***9мес***

***Размер арбузика, рост 48см, вес 3250г.плод готов к существованию вне утробы .***

Медикаментозный аборт считается самым безопасным однако есть риски:

- Маточное кровотечение, сопроводающееся инструментальным вмешательством в матку.

-Неполный аборт /остатки удаляют инструментальным методом/

-инфекционные осложнения

-прогрессирующая беременность

При вакуумном или хирургическом аборте бывают

**ранние осложнения:**

-кровотечение

-перфорация матки/случайный прокол/

-аллергическая реакция на препараты для наркоза

-травма шейки матки при расширении шеечного канала.

**И поздние осложнения:**

Скопление крови в полости матки

Случаи неполного аборта могут сопровождаться повторным инструментальным вмешательством в полость матки

Плацентарный полип/возникает из мелких остатков ворсин хориона/

Постабортная депрессия

Воспаление матки /при снижении иммунитета, хроническая инфекция половых путей/

**Отдаленные последствия:**

Риск гормонального сдвига-нарушение цикла, отсутствие овуляции/эндокринный фактор бесплодия/

Воспалительные процессы /трубный фактор бесплодия/

Травмирования шейки матки ведут к нарушению запирательной функции во время беременности

Перед абортом обязательное УЗИ с демонстрацией изображения эмбриона, сердцебиения.

Обязательная консультация психолога- консультирует Волков О.Ю. в клинике «Философия красоты и здоровья» по предварительной записи в колл-центре.

Обязательная пауза «время тишины» 48 часов или 7 суток с момента первого обращения по поводу данной беременности в зависимости от срока беременности.