

Практичні поради молодій мамі

ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

ФАДЄЄВА

Валерія В'ячеславівна



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-053.2
ББК 57.33
3-46

Серію «Практичні поради молодій мамі»
засновано 2011 року.

Здоров'я жінки під час вагітності. Рекомендації
3-46 провідних фахівців / упор. В.В. Фадеєва. — Терно-
піль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 248 с. —
(Практичні поради молодій мамі).

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-1838-8

У вашому організмі зародилося нове життя, тепер необхідно серйозно замислитися про свої звички та спосіб життя. Переглянути доведеться багато — від харчування до стосунків із родиною.

З цієї книги ви дізнаєтеся про можливі проблеми зі здоров'ям та способи їх розв'язання, про те, які обстеження необхідно пройти і на якому терміні. Отримаєте відповіді на питання, в яких випадках потрібно викликати «швидку допомогу», які ліки повинні бути у вашій аптечці та які альтернативні методи лікування існують.

Наші поради допоможуть вам створити найкращі умови для росту і розвитку вашої майбутньої дитини.

УДК 616-053.2
ББК 57.33

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця.*

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-1838-8

© ООО Издательство
«Мир и Образование», 2009.
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЛЮБИ МАЙБУТНІ МАТУСИ!

Незважаючи на те, що вагітність є випробуванням для кожного органу та й усього організму жінки загалом, сучасне ставлення до неї лікарів здається більш прогресивним, оскільки лікарі та знахарі минулого вважали вагітність хворобою, яка тривала дев'ять місяців.

Справді, під час вагітності усі функції організму жінки змінюються, пристосовуючись до обслуговування зростаючого плоду. Деякі зі змін, що відбуваються, очевидні. Наприклад, ріст живота і збільшення молочних залоз. Інші ж зміни мають більш прихований характер, але і вони теж чинять сильну дію на весь організм майбутньої мами. І все ж це цілком нормальне явище.

Не усе, що відбувається у вашому організмі під час вагітності, нехай навіть воно викликає у вас відчуття дискомфорту чи тимчасову болючість, варто відразу ж вважати недугою і починати лікувати усіма доступними вам засобами.

Остерігайтеся користуватися некваліфікованою медичною допомогою, порадами різних людей чи застосовувати домашні засоби, не рекомендовані вашим лікарем.

В усіх жінок вагітність перебігає по-різному, залежно від здоров'я, рівня життя та стану, який вони займають у суспільстві, а також особистого ставлення до вагітності.



Фізичні зміни, які зазнають вагітні, теж різні, тому зовсім не обов'язково ви повинні відчувати усі нездужання, описані в цій книзі.

Є жінки, які легко переносять вагітність, і їх ніщо не турбує. Вони відчують лише збільшення живота та ворухіння плоду.

Налаштуйтеся на чудове самопочуття!

Більшості неприємностей можна уникнути або звести їх до мінімуму, якщо виконувати деякі правила.

Пам'ятайте про те, що багато проблем зі здоров'ям – тимчасове явище.



Слабкість, яка залишається після зниження температури, можна здолати за допомогою рясного питва, яке допомагає швидше вивести з організму токсини.

! Стежте за тим, щоб кількість рідини, що виділяється, відповідала кількості випитої.

ПРОФІЛАКТИКА

Для вагітної жінки вірусна і бактеріальна інфекції особливо небажані, оскільки від них може постраждати і малюк.

Вірусні інфекції трапляються досить часто восени, взимку чи навесні.

У цей час, особливо в період епідемій грипу, майбутній мамі слід намагатися менше бути в людних місцях, без крайньої необхідності не їздити у громадському транспорті.



Для профілактики застуди пийте чаї, що містять шипшину. Спробуйте, наприклад, такий вітамінний чай. Для приготування вам знадобляться **плоди шипшини, ягоди чорної смородини, горобини, брусниці, листя чорниці, м'яти, смородини та суниці**. Залийте 2 столові ложки суміші 1 склянкою окропу і залиште на водяній бані на 15 хвилин. Пийте чай теплим по 1/2 склянки 2–3 рази на день.

Перед виходом з дому полощіть горло **відваром ромашки, шавлії** або **настойкою календули**, а ніс змашуйте олійним екстрактом із трав. Ефірні олії не пропускають хвороботворних мікроорганізмів. Після повернення додому знову прополощіть горло і промийте ніс водою з **морською сіллю**.

У кімнатах розкладіть розрізану **цибулину** або **часник**, щоб продезінфікувати повітря. Фітонциди, які в них містяться, — природні антибіотики. Вони чудово «борються» з вірусами. Замість цибулі та часнику можна використовувати ефіроноси — **олії чайного дерева, евкаліпта, лаванди**.



На жаль, засобів, які повністю гарантували б захист від зараження ГРВІ, грипом чи ангіною, досі не існує. Ви,



напевно, помічали, що при близькому контакті з хворим заражаються не всі, а лише одна-дві людини з шести. І при переохолодженні далеко не кожен підхопить застуду. Справа в імунитеті (індивідуальній опірності хворобам), який можна зміцнити, щоб максимально знизити ризик виникнення захворювання.

У першу чергу **необхідно правильно харчуватися.**

⇒ *Вилучіть з раціону:* чіпси, кекси, «швидкі» супи, копченину. Штучні барвники, консерванти, смакові добавки порушують роботу імунної системи організму.

⇒ *Їжте:* червоне м'ясо, свіжу рибу, натуральний кисломолочний сир, яйця. Адже саме з компонентів білка в організмі формуються його захисні властивості. Наприклад, у рослинному білку вівсяної крупи міститься амінокислота аргінін, яка підвищує імунні реакції. *Аргінін* міститься в горіхах, попкорні, ягідних та фруктових желе, у насінні кунжуту.

⇒ Пийте щодня *відвар шипшини*. У ньому багато бетакаротину та особливо вітаміну С, який посилює імунну систему і чудово оберігає від вірусних та бактеріальних інфекцій.

⇒ Особливо важливо майбутній мамі включати у свій раціон продукти, багаті цінними вітамінами, що зміцнюють опірність організму до хвороб.

Вітамін B₁₅ (пангамова кислота). Джерела цього вітаміну — насіння гарбуза, кунжуту, коричневий рис, зерно пшениці, вівса та гречки.

Вітаміни А та Е. Найкращі джерела вітаміну Е — зародки пшениці (натуральні проростки, а також сухі пластівці із зародків пшениці), нерафінована соняшникова, соєва і бавовняна олія, брюссельська капуста, листова зелень, цілісні злаки та яйця. Джерело вітаміну А та його провітаміну (бетакаротину) — печінка, яйця, вершкове масло, морква й інші овочі та ягоди червоного і жовтого кольору.

Комплекс жирних кислот омега-3. Міститься у жирних сортах риби: скумбрії, сардині, тунці, сайрі, сьомзі, палтусі. Багата цими жирними кислотами і печінка тріски.

Германій. Він належить до так званих розсіяних елементів і міститься у часнику (часник під час вагітності вживають з



Назва міністерства, іншого центрального органу виконавчої влади, у сфері управління яких перебуває заклад _____ Найменування та повна адреса закладу _____ Ідентифікаційний код за ЄДРПОУ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Медична документація Форма первинної облікової документації №113/о Затверджено Наказ МОЗ України 13.02.2006 №67
ОБМІННА КАРТА пологового будинку, пологового відділення лікарні Талон 3. Відомості пологового будинку, пологового відділення лікарні про новонародженого		
1. Прізвище, ім'я, по батькові породіллі _____ 2. Місце проживання _____ 3. Пологи відбулись _____ (число, місяць, рік) 4. Від якої вагітності за рахунком народилася дитина _____ з терміном вагітності _____ тижнів Попередні вагітності закінчились: абортми (штучними, самовільними) _____, пологами _____, у тому числі з мертвим плодом _____ 5. Пологи одноплідні, багатоплідні (підкреслити); при багатоплідних пологах народилася _____ за рахунком 6. Особливості перебігу вагітності _____ _____ _____ _____ 7. Особливості перебігу пологів (тривалість, ускладнення в пологах у матері і плоду) _____ _____ _____ _____ 8. Знеболювання застосовувалось, ні (підкреслити), яке, ефективність _____ _____ _____ _____ 9. Перебіг післяпологового періоду (захворювання) _____ _____ _____ _____ 10. Виписаний на _____ день після пологів 11. Стан матері при виписці _____ _____ _____ _____ _____		



Відомості про новонародженого	
12. Стать дитини: хлопчик, дівчинка (підкреслити), зріст при народженні _____ см, вага при народженні _____ г, при виписці _____ г.	
13. Фізіологічна втрата маси тіла _____ г, вага стабілізувалась на _____ добу.	
14. Стан дитини: при народженні – оцінка за шкалою Апгар – закривав: зразу, ні (підкреслити), чи проводились засоби щодо оживлення (які) _____	

спільне перебування з матір'ю з _____ години після пологів, прикладання до грудей на _____ годині після пологів, лактація достатня: так, ні (підкреслити), вигодовування – грудне, змішаним молоком матері (підкреслити), у разі переведення на штучне вигодовування – указати причину _____	

вигодовування молочною сумішшю, додоювання (указати, чим саме) в об'ємі _____	

залишок пуповини відпав на _____ добу, стан пупкової ранки (чиста, суха, інше) _____	

15. Перебіг періоду адаптації	

16. Додаткові обстеження	

17. Терapia, режим	

18. Вакцинація БЦЖ _____ 20__ р., 0,05 мг в 1 мл; серія _____, контроль _____. Якщо ні, то вказати _____, причину _____	
ВГВ _____	
Строк _____	придатності _____, виробник _____
19. Скринінг на _____ ФКУ: _____ дата _____, результат _____	
20. Лекція з догляду за дитиною та вигодовування проведена _____, ким _____ (лікар-неонатолог, _____ медсестра)	
21. Дитина виписана в задовільному стані на _____ добу з вагою тіла _____ г	
22. _____ Діагноз _____	

23. Рекомендовано огляд дільничного лікаря в перші дві доби після виписки, консультації.	
24. Група здоров'я _____	
25. Рекомендації _____	

26. Особливі зауваження	

_____ 20__ р.	
Лікар акушер-гінеколог _____	Лікар педіатр-неонатолог _____
(прізвище, підпис)	(прізвище, підпис)
Зав. відділенням новонароджених _____	



ЗМІСТ



Вступ.....	3
УМОВИ ДЛЯ СПРИЯТЛИВОЇ ВАГІТНОСТІ	5
Становлення на облік у жіночій консультації	5
Необхідність медичного обстеження	6
Виконання усіх рекомендацій лікаря	6
Обмінна карта — найважливіший документ вагітної жінки ..	7
Здоровий спосіб життя майбутньої мами	8
Дбайливе ставлення до себе під час роботи	10
Права майбутньої матері	14
СПОРТ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ	16
Користь від занять спортом	16
Правила, яких необхідно дотримуватися майбутній мамі	16
Заборонені види спорту	17
Рекомендовані види спорту	18
Ходьба, біг на лижах	18
Плавання та аквааеробіка	18
Гімнастика	19
Метод Пілатеса	20
Фітбол	20
Йога	20
Танець живота	21



ПРОГУЛЯНКИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ	22
Важливість прогулянок для майбутньої мами	22
Тривалість, час і місце прогулянок	23
Правильна екіпіровка для прогулянок	24
Зміцнювальні фізичні вправи під час прогулянок	25
Обмеження для прогулянок під час вагітності	27
СЕКС ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ	28
Протипокази до занять сексом	30
ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ	31
Дієта та приріст ваги	31
Дотримання правильного режиму харчування	32
Дієта для вагітної	34
Кава	35
Важливе значення йоду	35
Солодощі	35
Риба	36
Харчування у I триместрі	37
Харчування у II триместрі	39
Харчування у III триместрі	39
Раціон жінки перед пологами	40
СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЛІКАРЯ	42
Стосунки з лікарем	42
Обстеження та аналізи	43
I триместр	43
II триместр	45
III триместр	46
План обстеження вагітних	47



Дослідження крові на групу крові та резус-фактор	48
Клінічний аналіз крові	49
Біохімічний аналіз крові	49
Аналіз крові на цукор	50
Аналіз крові на віруси гепатиту, ВІЛ, сифіліс	50
Коагулограма	50
Загальний аналіз сечі	51
Гінекологічний мазок.....	51
Ультразвукове дослідження	52
Пренатальна діагностика.	
Подвійний та потрійний тести	52
Кардіотокограма	53
Необхідність лікування у стаціонарі	53

ВИПАДКИ ЕКСТРЕНОГО ВИКЛИКУ «ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ»55

Акушерські кровотечі	56
Мимовільний аборт	56
Передлежання плаценти	57
Передчасне відшарування нормально розташованої плаценти	57
Болі під час вагітності	58
Короточасні поколюючі та ниючі болі внизу живота, у поперековій ділянці	58
Гестоз	59
«Гострий живіт»	60
Трубна позаматкова вагітність	60
Розрив матки по старому рубцю	61
Порушення кровопостачання міоматозного вузла	61
Гострий апендицит	61



Гострий холецистит (жовчнокам'яна хвороба)	62
Гострий панкреатит	62
Перфорація виразки шлунка чи дванадцятипалої кишки	62
Соматичні захворювання	63
Бронхіальна астма	63
Ниркова колька	63

ЛІКИ ДЛЯ МАЙБУТНЬОЇ МАМИ

Аптечка вагітної жінки	65
Правила вживання ліків	66
Полівітаміни	67
Користь полівітамінів для майбутньої мами.....	67
Правила вживання полівітамінів	67
Заміна лікарських засобів на альтернативні	68
Гомеопатія	69
Остеопатія	69
Кінезіотерапія	70
Масаж	70
Ароматерапія.....	71
Психотерапія	72
Методи східної медицини	73

ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ НА БУДЬ-ЯКОМУ ЕТАПІ ВАГІТНОСТІ

Вагітність у жарку пору року	74
Сонячна засмага під час вагітності	74
Маска вагітності	76
Посилення потовиділення	76
Відчуття важкості у ногах	77



Набряки	77
Проблеми з кровообігом	78
Пігментні плями	78
Сверблячий живіт.....	78
Відчуття жару, спрага	79
Втома	79
Стан шкіри	80
Проблемна шкіра	80
Розтяжки на шкірі (стрії)	80
Пітливість	81
Пігментація шкіри	81
Поколювання та свербіж шкіри	82
Сухість шкіри обличчя і тіла	82
Турбота про очі	83
Відвідування офтальмолога	83
Несправжня короткозорість	83
Синдром сухого ока	86
Ячмінь	87
Блефарит	88
Отит	89
Гострий гнійний середній отит	90
Тубоотит (євстахиїт) та ексудативний отит	92
Хронічний отит	93
Стрес	94
Вплив стресу на вагітність і дитину	97
Ділові майбутні мами	99
Запаморочення	104
Небезпечні вірусні інфекції	109
Заходи захисту майбутньої мами від небезпечних вірусних інфекцій	109
Токсоплазмоз	109



Шляхи зараження токсоплазмозом	111
Краснуха	114
Цитомегалія	115
Герпес	116
Гепатит	116
Кір.....	117
Скарлатина	117
Вітряна віспа	118
Застуда	118
Грип	125

ЗМІНИ У СТАНІ МАЙБУТНЬОЇ МАМИ ЗА ТРИМЕСТРАМИ 130

I триместр

Вегето-невротичні розлади.....	130
Неприємні відчуття в ділянці серця	130
Ранній токсикоз.....	131
Збільшення апетиту та особливий потяг до окремих продуктів	137
Нехарчовий токсикоз	138
Підвищена слинотеча	139
Різкі зміни настрою	139
Втома	140
Порушення пам'яті	141
Напруження і болючість молочних залоз	142
Низький тиск	142
Часте сечовипускання	144
Цистит	145
Вагінальні виділення	146
Кандидозний вульвовагініт (молочниця)	147



II триместр

Печія	150
Закрепи	154
Геморой	158
Пієлонефрит	165
Гестоз (пізній токсикоз вагітних)	171
Анемія	172
Вплив анемії на перебіг вагітності і розвиток плоду ...	175
Діабет	176
Діабет вагітних (транзиторний діабет)	176
Майбутня мама, хвора на цукровий діабет до вагітності	177
Болі у спині	180
Правила підйому вантажів під час вагітності	182
Уміння правильно сидіти під час вагітності	183
Перейми Брекстона-Хікса	183

III триместр

Неприємності з зубами і порожниною рота	184
Причини погіршення стану зубів під час вагітності	184
Гінгівіт	184
Карієс	185
Пародонтит	185
Профілактика захворювань ротової порожнини і зубів під час вагітності	185
Проблеми з ногами	187
Плоскостопість	187
М'язові болі	188
Болі з іррадіацією	189



Набряки	190
Судоми	194
Варикозне розширення вен	197
Часте сечовипускання	200
Утруднене дихання (задишка)	201
Біль у промежині	201
Підвищений артеріальний тиск (гіпертензія)	202
Небезпека підвищеного тиску під час вагітності	204
Контроль за тиском	205
Правильне вимірювання артеріального тиску	207
Безсоння	208
Депресія	215
Синдром нижньої порожнистої вени	218
Мимовільне сечовипускання	218
Передчасний розрив плодових оболонок	219
Небезпека передчасного розриву плодових оболонок ..	219
Визначення підтікання навколоплідних вод	221
Додаток.....	222





Науково-популярне видання

Серія «Практичні поради для молодої мами»

ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

Фадєєва Валерія В'ячеславівна

Головний редактор *Богдан Будний*

Переклад *Олени Риги*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 23.07.2012. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 12,60 . Умовн. фарбо-відб. 12,60.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66

office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-1838-8

