

ПРЕГРАВИДАРНАЯ ПОДГОТОВКА



Правильное питание: ВБД с ограничением легкоусвояемых углеводов



Приём витамино- минеральных комплексов



Приём оральных контрацептивов с содержанием фолиевой кислоты до беременности



Инфекционный скрининг – исследования на ИППП

- влагалищный мазок на GN
- мазок из цервикального канала методом ПЦР на хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, ВПГ, ВПЧ, ЦМВ
- кровь на токсоплазмоз и краснуху, ВИЧ, гепатиты и РВ
- мазок на онкоцитологию из цервикального канала



ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

При олиго- и аменорее обязательным является
**определение уровня следующих тропных
и стероидных гормонов:**

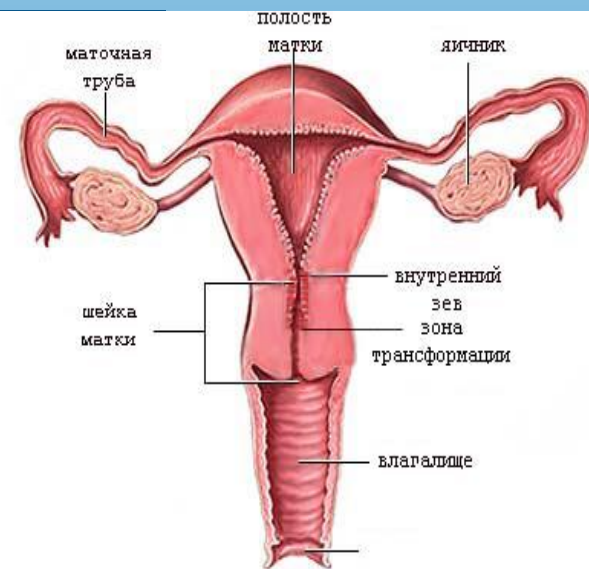
- Пролактин
- ФЗГ
- ЛГ
- ТТГ
- Эстрадиол
- Тестостерон
- Кортизол, ДЭАЗ,
17-оксипрогестерон

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

Проводится на 5-7 день
менструального цикла.

Позволяет диагностировать

- новообразования,
- аномалии развития внутренних половых органов,
- различную внутриматочную патологию.



УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЁЗ

Проводится
женщинам до 40 лет

✓ **МАММОГРАФИЯ**
проводится с 40 лет
в первую фазу цикла



ЛЕЧЕНИЕ ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ

**Консультация
узких специалистов
по показаниям**



КУРЕНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Данные более 300 исследований, проведенных по всему миру, сходятся на комплексном неблагоприятном эффекте курения на организм беременной женщины, включающем:

- **риск спонтанного аборта;**
- **рождение недоношенного и маловесного ребенка;**
- **повышение риска перинатальной смертности;**
- **физические дефекты развития** (пороки сердца, паховая грыжа, косоглазие, «волчья пасть», «заячья губа»);
- **состояние преэклампсии, создающее угрозу жизни малыша и самой женщине** (признаки: выраженная отечность, наличие белка в моче, высокое давление), нарушения лактации;
- **риск появления заболеваний врожденного характера;**
- **последствия в дальнейшем** – задержка физического развития, снижение адаптационных возможностей, психические и интеллектуальные расстройства и т.д.



МАТЕРИНСКИЙ ОРГАНИЗМ И ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА ЯВЛЯЮТСЯ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ –

когда женщина делает очередную затяжку, то малыша окружает дымовая завеса, приводящая к спазму сосудов и кислородному голоданию

! Никотин легко проникает через плацентарный барьер, накапливается в амниотической жидкости и плаценте, **ВЫЗЫВАЯ У ПЛОДА НАРУШЕНИЯ,** типичные для действия никотина на организм курильщика



ВРЕД КУРЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ ДЛЯ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ



- *более тяжело протекает процесс вынашивания;*
- *распространены случаи раннего токсикоза, а также состояния гестоза;*
- *усугубляются проблемы, связанные с варикозным расширением вен, головокружением, нарушением пищеварения;*
- *никотин обуславливает дефицит витаминов В, С, фолиевой кислоты (что может привести к сбою обменных процессов, нарушениям при закладывании нервной системы и функционированию иммунитета, снижению усвоения белков и депрессивным состояниям).*

ЕСЛИ ВЫ В ПОЛОЖЕНИИ И ПРОДОЛЖАЕТЕ КУРИТЬ...

- ребенок родителей-курильщиков **обречен на проблемы, связанные с репродуктивной функцией;**
- курение будущей мамы **делает ребенка НИКОТИНЗАВИСИМЫМ;**
- курение во время беременности **грозит преждевременной отслойкой плаценты, что может привести к большой кровопотере во время родов или выкидышу;**
- табачный дым **провоцирует недостаток сурфактанта у ребенка, а впоследствии – нарушение функционирования бронхо-легочной системы;**
- у рожденных детей от курящих матерей **чаще возникает синдром внезапной младенческой смерти.**

ЕСЛИ ВЫ В ПОЛОЖЕНИИ И ПРОДОЛЖАЕТЕ КУРИТЬ...

- ❗ Детская смертность в родах матерей-курильщиц - **выше на 30%,**
- ❗ а риск неблагоприятного течения родовой деятельности у курильщиц – **увеличен вдвое**



ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ, НО ПРОДОЛЖАЕТЕ КУРИТЬ...

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И КУРЕНИЕ – ВЕЩИ НЕСОВМЕСТИМЫЕ!

- **способность к зачатию у курящих женщин снижена:** наблюдается затруднение движения яйцеклетки и угнетение действия гормонов, а у мужчин сперматозоиды теряют подвижность, даже при помощи ЭКО число попыток увеличивается вдвое;
- **понижается количество рождаемых мальчиков** – доказано, что эмбрион мужского пола сложнее привыкает к условиям выживания.

Когда можно планировать беременность после курения?

- исходя из того, что мужской организм избавляется от никотина быстрее, чем женский, планировать зачатие можно спустя **три месяца после отказа от курения** (при условии, что курильщиком являлся только будущий папа);
- для полного выведения никотиновых токсинов **из женского организма** понадобится **до полугода**.

Помните, пользоваться никотиновым пластырем или жевательной резинкой для борьбы с табачной зависимостью можно только до зачатия.

Курение в ПЕРВОМ триместре беременности

! Нарушает все физиологические процессы в материнском организме

! Негативно влияет на закладку внутренних органов и систем будущего малыша

Если Вы курите, а беременность оказалась незапланированной,

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ
В САМОМ НАЧАЛЕ ВЫНАШИВАНИЯ!**

**БУДЬТЕ ОТВЕТСТВЕННЫ К СВОЕМУ
ПОЛОЖЕНИЮ**, не утешайте себя уговорами, что отказ от курения будет стрессом для малыша и др.



Курение в ПЕРВОМ триместре беременности

На 5-й неделе

- разделение клеток на группы для формирования различных органов,
- зарождение будущей нервной системы (нервная трубка).
- закладка головного мозга,
- начинает биться сердце и развивается кровеносная система.



На 6-й неделе

- малыш напоминает головастика с темными точками в местах будущих глаз и ноздрей.
- начинают появляться очертания конечностей, впадины на месте ушей.



Будущей маме следует помнить о риске выкидыша на начальном этапе, поэтому так важно следить за своим здоровьем:

принимать витамины, правильно питаться, не переохлаждаться и не перегреваться, забыть о лекарствах, отказаться от курения и употребления алкоголя.



Отказ от табака и алкоголя на этих сроках убережет Вашего малыша от изменений в структуре ДНК и врожденных уродств

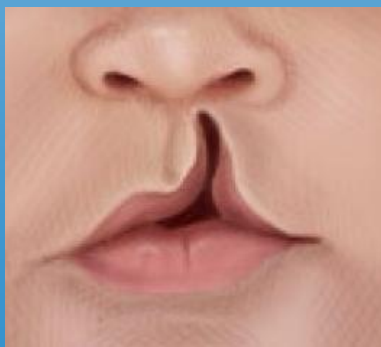
Курение в ПЕРВОМ триместре беременности

На 8-й неделе

Курение на 8-й неделе способно вызвать **патологию при формировании носоглотки малыша**



(«заячья губа» и «волчья пасть»). Подобные врожденные дефекты решаются путем непростых операций.



10-я неделя

По завершении **10-й недели вынашивания** эмбрион переходит в стадию плода, начинается его активный рост.



Несмотря на то, что риск возникновения врожденных пороков максимален в первые девять недель развития, курение на **10й неделе повышает риск спонтанной смерти младенца, отрицательно влияет на дальнейшее формирование внутренних органов малыша.**

Продолжается становление нервной системы с развитием рефлексов. Печень, почки, головной мозг, диафрагма также находятся на стадии развития.

Курение в ПЕРВОМ триместре беременности

12-я неделя

Завершает первый триместр вынашивания.

- Уже произошла закладка всех органов у плода, мозг практически сформирован.
- Скелет достигает стадии образования костного вещества.
- Активно функционирует вилочковая и щитовидная железы, регулирующие процессы иммунитета и обмена.
- Продолжается развитие тканей и систем организма.



Канцерогены, содержащиеся в сигаретах, способны вызвать физические аномалии. Кроме того, по причине нарушений в кровеносной системе плаценты плода высок риск ее отторжения.

Курение во ВТОРОМ триместре беременности

16-я неделя

- Ускоренное формирование нейронов,
- В работу включается гипофиз,
- Начинает вырабатываться гемоглобин.



Малыш уже довольно активен: способен строить рожицы, совершать глотательные и сосательные движения, поворачивать голову.

На УЗИ можно запечатлеть его негодование по поводу курения мамы – гримасы, сжатие тельца.

18-я неделя

На сроке в **18 недель** формируются головные кости, образуется жировая ткань, набирает свою силу иммунная система. Малыш в животике мамы улавливает проникающий свет и звуковые колебания.



Если Вы продолжаете курить и на 18 неделе беременности, то у ребенка наблюдается колоссальная интоксикация от никотина, **откажитесь от сигарет!** Вам поможет материнский инстинкт и сила воли.

Курение во ВТОРОМ триместре беременности

23-я неделя

- Период начала активного роста эмбриона.
- Идет подготовка к дыхательной функции: появляются дыхательные движения, но раскрытия легких пока нет.



Курение мамы прерывает дыхательные «тренировки» малыша, бытует мнение, что выкуренная мамой сигарета заставляет малыша не дышать до получаса...

! Курение во время беременности на 6-м месяце может спровоцировать **преждевременные роды**. Выхаживание такого новорожденного - сложный процесс, есть высокая вероятность гибели младенца.

Осложнением у курящей мамы может быть **мертворожденный ребенок, отслоение плаценты с обильным кровотечением**.

Курение в ТРЕТЬЕМ триместре беременности

30-я неделя

Отказ от курения даже на **30-й неделе** вынашивания поможет малышу набрать необходимый вес.

- В этот период растет жировая прослойка, обуславливающая накопление кальция, железа, белка, антител.
- У малыша наблюдаются периоды сна и бодрствования.

! Курение на данном этапе провоцирует состояние гипотрофии – несоответствие физического развития малыша периоду беременности.



33-я неделя

- Идет формирование легочных альвеол,
- Печень становится главной химической лабораторией организма,
- В поджелудочной железе начинает вырабатываться инсулин,
- Завершается «дозревание» всех внутренних органов малыша.

! Недостаточное получение кислорода и питательных веществ,

! Задержка в развитии,

! Дисфункционирование органов,

! Врожденные патологии

Все это последствия табачного дыма...



Курение в ТРЕТЬЕМ триместре беременности

Последний месяц

Последний месяц вынашивания – подготовительный, когда ребенок прибавляет около 250 г в неделю и спускается ниже в полости таза. Появляются первые непродолжительные тренировочные схватки.



Курение на **9-м месяце** беременности характеризуется такими осложнениями:

- ❗ **отслоение плаценты,**
- ❗ **возможен поздний токсикоз,**
- ❗ **сильное кровотечение,** что является показанием для кесарева сечения;
- ❗ **преждевременная родовая деятельность с высоким риском мертворожденного младенца.**

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Предугадать все негативные явления от активного и пассивного курения во время вынашивания довольно сложно, т.к. некоторые патологии у ребенка могут проявиться спустя годы.

- ! Выкуривание четырех сигарет ежедневно – это уже серьезная угроза в виде преждевременной родовой деятельности.**
- ! Курение во время беременности в разы повышает риск внутриутробных нарушений и перинатальной смертности.**

**Беременность и курение – понятия несовместимые!
Осознайте величину риска - как для Вас, так и для малыша!
Откажитесь раз и навсегда!**

Если Ваша ежедневная норма – более 10 сигарет, отказывайтесь постепенно, растяните процесс «ухода» от сигарет во времени (недели на три). Быстрый отказ от табака чреват самопроизвольным прерыванием беременности. Для начала можно уменьшить количество сигарет, выкуриваемых ежедневно, выработать привычку не докуривать сигарету до конца, не делать глубоких затяжек.

Для получения помощи по отказу от курения обращайтесь:

- в КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер» (53-66-62 – регистратура)**
- и кабинеты по отказу от курения по месту жительства.**

АЛКОГОЛЬ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Современная позиция ученых:

не существует каких-либо безопасных доз алкоголя во время беременности!

Никто и никогда не скажет Вам наверняка, сколько грамм алкоголя станут для Вашего малыша фатальными, это вовсе не значит, что глоток пива, например, может закончиться для Вашего потомства трагедией, но это не гарантирует также обратного...

В период беременности не существует разницы между алкогольными напитками – любой алкоголь одинаково потенциально опасен для потомства!





Если Вы употребили алкоголь, еще не зная о беременности...

В первые дни, пока эмбрион еще на пути к матке, это опасно **риском самопроизвольного аборта**. Пока плацента не сформировалась и плод не начал питаться от Вас, опасность заключается только в этом.

- Безопасными в отношении пороков внутриутробного развития считаются в среднем две недели между оплодотворением и пропущенной менструацией.

Но если по каким-то причинам дозы алкоголя были значительными и/или употреблялись ежедневно — стоит об этом сказать врачу!

Позже, как только эмбрион начнет развиваться и расти, - любая доза алкоголя опасна!

Даже малая капля в первом триместре может стать причиной патологий и уродств. В этот период беременной женщине стоит быть особенно осторожной!

***Нет никого красивее
беременной женщины!***

Вы - продолжательницы
рода человеческого,
Вы дарите жизнь,
заботитесь о детях,
Вы - будущие мамы!

*Я желаю вам, чтобы у вас
родился здоровый малыш!*



***Я желаю вам стать самыми счастливыми мамами
на свете!***

***Пусть ваши мужья носят вас на руках от счастья.
Будьте счастливы!***