

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОДАМ

Роды — сложный и ответственный процесс. Для того, чтобы они прошли максимально безопасно для мамы и ребенка, необходимо к ним подготовиться заранее.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ПОДГОТОВКА ПЕРЕД РОДАМИ?

У подготовленной женщины снижается риск появления послеродовых разрывов, уменьшается риск развития асфиксии плода, послеродовое восстановление проходит быстрее.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- специальные упражнения для укрепления мышц тазового дна;
- общеукрепляющая гимнастика;
- навыки самомассажа;
- обучение технике правильного дыхания в родах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- моральная готовность к боли;
- позитивный настрой;
- доверие к медперсоналу.

Что нужно взять с собой в роддом?

Следует заранее подготовить и сложить в отдельные прозрачные пакеты все необходимое на роды и выписку маме и малышу.

Каждое родовспомогательное учреждение предъявляет свой перечень необходимых вещей, обязательно с ним ознакомьтесь заранее.

Из документов потребуются: паспорт, страховой полис, СНИЛС, обменная карта, родовой сертификат, договор на роды (если был заключен); паспорт и результат флюорографии мужа (при партнёрских родах).



Когда пора ехать в роддом?

Обычно роды начинаются в период с 38 по 42 неделю беременности.

Если беременность протекает без осложнений, пора отправляться в роддом, когда интервал между схватками составляет около 10-15 минут при первых родах, при повторных – как только схватки становятся регулярными.

Следует немедленно вызывать машину скорой помощи, если:

- отошли или подтекают околоплодные воды,
- появились кровянистые выделения или кровотечение,
- при продолжительной острой боли.



ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Образ жизни беременной оказывает огромное влияние на ее самочувствие, здоровье плода, течение беременности и родов.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БОГАТЫМ ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ. ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВЕЖИМИ, ПРИГОТОВЛЕННЫМИ НА ПАРУ, В ДУХОВКЕ, ПУТЕМ ОТВАРИВАНИЯ И ТУШЕНИЯ.

МОЖНО: нежирное мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты, растительное и сливочное масло.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ - 1,5-2,5 литра в зависимости от веса беременной, состояния здоровья, триместра беременности.



ИСКЛЮЧИТЬ: недоваренное мясо и рыбу, шашлык, суши, непастеризованное молоко, фастфуд, острое, соленое, копченое.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НАСЫЩАЮТ КРОВЬ КИСЛОРОДОМ, УЛУЧШАЮТ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮТ НОРМАЛЬНЫЙ РОСТ И РАЗВИТИЕ ПЛОДА И ОБЛЕГЧАЮТ ПРЕДСТОЯЩИЕ РОДЫ.



МОЖНО: упражнения умеренной интенсивности в течении 30 мин. ежедневно. Прогулки на свежем воздухе, желательно 1-1,5 часа ежедневно.

ИСКЛЮЧИТЬ: занятия, связанные с прыжками, бегом, резкими движениями.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ И ПЛОДА.

МОЖНО: ежедневный теплый душ, нижнее белье из натуральных тканей, свободная одежда, обувь на низком каблуке.

ИСКЛЮЧИТЬ: прием ванны, посещение сауны и бани.

СОН. Беременной требуется 9 - 11 часов здорового сна.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

курить, употреблять крепкий чай, кофе, алкогольные напитки, наркотики, поднимать тяжести.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У БЕРЕМЕННЫХ

Почему беременные часто болеют ОРВИ?

Во время беременности иммунитет женского организма значительно ослабевает. Это необходимо для предотвращения отторжения плода (невынашивания беременности).

Чем опасно ОРВИ

во время беременности?

Вирусная инфекция может привести к гибели плода, формированию пороков развития различной степени тяжести, повреждению плаценты, приводящему к нарушению питания плода, его отставанию в развитии и поражению головного мозга.

Эффективным методом профилактики тяжелых и осложненных форм гриппа является вакцинация (во втором или третьем триместрах).



Что делать, чтобы не заболеть?

1. Ограничивать контакты с источниками возбудителей, для этого в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа:

- как можно реже посещать места скопления людей, пользоваться медицинской маской;
- как можно реже ездить в общественном транспорте;
- часто проветривать и увлажнять воздух в помещении;
- часто мыть руки, обязательно – после пребывания в общественных местах, не прикасаться к лицу невымытыми руками;
- пользоваться индивидуальной посудой, полотенцем.

2. Повышать сопротивляемость организма, для этого нужно:

- правильно питаться, обязательно включать в рацион рыбу, сливочное и растительное масла, сыр, яйца, кисло-молочные продукты, больше овощей и фруктов;
- регулярно гулять на свежем воздухе, одеваться по погоде; не переутомляться, уделять достаточное внимание отдыху, высыпаться,
- быть физически активной, избегать стресса.

**ЕСЛИ ПРОСТУДЫ НЕ УДАЛОСЬ ИЗБЕЖАТЬ, НЕОБХОДИМО КАК МОЖНО РАНЬШЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Никотин, основной элемент табачного дыма, является одним из сильнейших растительных ядов и очень сильным наркотиком.

Последствия курения во время беременности или пассивного курения:

- самопроизвольный выкидыш или замершая беременность;
- формирование «заячьей губы» и «волчьей пасти»;
- косолапость;
- синдром Дауна;



- пороки сердца;
- развитие дефектов закрытия нервной трубки (spina bifida);
- нарушение формирования бронхо - легочного аппарата и развитие асфиксии в родах (то есть ребенок рождается без дыхания, что требует проведения реанимационных мероприятий);
- отставание в развитии плода и рождение маловесного ребенка.

У курящих беременных:

- чаще регистрируется предлежание и преждевременная отслойка плаценты и массивное кровотечение;
- чаще возникают токсикозы, выкидыши, преждевременные роды, мертворождение.

Дети, рожденные от курящих матерей:

- чаще и тяжелее болеют респираторными заболеваниями, отитами;
- чаще страдают бронхиальной астмой, аллергией, ожирением, диабетом;
- чаще подвержены синдрому внезапной смерти младенца;
- часто гиперактивные, импульсивные, раздражительные;
- хуже учатся, быстрее устают.



БРОСИТЬ КУРИТЬ НАДО НА ЭТАПЕ ПЛАНИРОВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ - ЗА 5-6 МЕСЯЦЕВ.

В это время под запретом обычные и электронные сигареты, снюсы, кальяны, никотиновые пластыри и жевательные резинки.

ДАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ РОДИТЬСЯ ЗДОРОВЫМ!

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

-Кормление грудью - это очень приятный процесс и для мамы, и для малыша.

-Чем более грамотно налажено грудное вскармливание, тем более приятным и беспроблемным будет этот процесс для обеих сторон.

-Одним из важных моментов в налаживании ГВ является освоение разнообразия поз для кормления.

Умение кормить малыша в разных положениях помогает маме не устать во время длительных прикладываний и является профилактикой молочных пробок в груди.

ПОЗА №1 «КОЛЫБЕЛЬКА»

-Является самой известной и универсальной, т.к. подходит как новорожденному малышу, так ребенку старше года.

-Грудничок располагается на руках у мамы, как в колыбельке: его головка находится на локтевом сгибе одной руки, второй рукой мама обхватывает и придерживает спинку. Малыш развернут к маме «живот к животу», а его ротик находится прямо напротив соска.

- В этой позе мама может кормить как из правой, так и из левой груди, переключая малыша головкой с одной руки на другую.

ПОЗА №2 «ПЕРЕКРЕСТНАЯ КОЛЫБЕЛЬКА»

-Эта поза очень удобна в том случае, когда маме нужно наладить правильный захват груди.

-Мама руками обеспечивает дополнительную поддержку малышу.

Головка при этом поддерживается двумя руками: ладонью той руки, которая находится на стороне кормящей груди, и ладонью противоположной руки, поддерживающей тело ребенка.

-Ладонями мама может ближе придвинуть головку крохи, и тогда малыш сможет глубоко захватить сосок вместе с ареолой, как это и положено.



№1



№2

ПОЗА №3 «ИЗ-ПОД РУКИ»

-Отлично подходит женщинам, которым после естественных родов или кесарева сечения нельзя сидеть. При таком способе кормления мама находится в полулежащем положении, опираясь на бедро и предплечье. Малыша при этом укладывают на подушку так, что его тельце располагается перпендикулярно мамину, и находится между маминим телом и рукой-опорой.

-Ладонью мама поддерживает головку крохи и дает ему грудь как бы сверху.

-Из-под руки кормить можно и сидя, главное, обложиться подушками и принять комфортное положение.

-Для мамы поза «из подмышки» - профилактика застоев молока в нижних и боковых сегментах груди, поэтому хотя бы раз в день стоит давать грудь именно таким способом.

ПОЗА №4 «ЛЕЖА НА РУКЕ»

-Поза для кормления лежа даст маме возможность расслабить спину и отдохнуть от вертикального положения.

-Мама и малыш лежат на боку лицом друг к другу.

-Малыша лучше положить на подушку, так он будет выше и будет проще дотянуться до груди.

-Ребенок постарше может обходиться без подушки. Нижней рукой мама обнимает малыша так, что его головка лежит на ее руке.

ПОЗА №5 «ЛЕЖА НА ВЕРХНЕЙ ГРУДИ»

Эта поза удобна в том случае, если мама решила сменить грудь, но переключать малыша или переворачиваться на другой бок по какой-то причине ей не удобно.

Мама и грудной ребенок лежат на боку лицом к лицу. Нижняя рука служит маме опорой, благодаря которой мама слегка приподнимает тело и дает крохе верхнюю грудь.



№3



№4



№5

ПОЗА №6 «МАЛЫШ НА МАМЕ»

- Иногда возникает необходимость кормить в такой необычной позе: малыш лежит на маме, «животом к животу», головка слегка вывернута на бок.

-Такая поза удобна в первые месяцы жизни. В этот период лактация еще только усиливается, поэтому еще бывают приливы молока, во время которых струйки могут быть достаточно сильными. Если кроха находится сверху - ему проще справиться с потоком молока.



№6

ПОЗА №7 «НАВИСАНИЕ»



№7

-Кормление в такой позе может быть полезно маме и малышу.

- Для мамы это возможность опустошить центральные и нижние доли в груди.

-Малышу такое кормление удобно тогда, когда сосать самостоятельно ему тяжело. Это может быть актуально для тех, кто после бутылочки отказывается брать грудь.

ПОЗА №8 «ВЕРХОМ НА МАМЕ»

-Как только малыш освоил сидение, можно кормить его, усадив верхом на себя, по принципу «живот к животу».

-В таком положении очень удобно менять грудь: не нужно переворачиваться, переключать ребенка. Особенно удобна эта поза при кормлении во время простуды. В вертикальном положении реже закладывает носик, поэтому сосать грудь ребенку намного комфортнее.

КАК КОРМИТЬ МАЛЕНЬКОЙ ГРУДЬЮ ?

Объем груди совершенно никак не влияет на количество молока, маленькой грудью можно кормить так же долго и продуктивно, как и большой. Важно найти удобные позы и приспособиться к своим особенностям.



№8

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ДО ПЛАНИРУЕМОЙ БЕРЕМЕННОСТИ, ЧТОБЫ С РОЖДЕНИЕМ МАЛЫША В СЕМЬЮ ПРИШЛО СЧАСТЬЕ

ПОСЕТИТЕ ВРАЧЕЙ

(гинеколога, терапевта, стоматолога)

когда: за 3-4 месяца

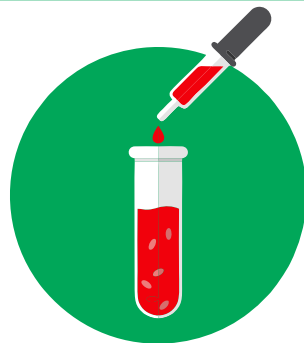
зачем: в целях исключения возможных осложнений на этапе беременности



НАЧНИТЕ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И НОРМАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ВЕС

когда: за 1 год

зачем: избыточный вес, как и недостаточный, снижает способность к зачатию



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

когда: не позже, чем за 5-6 месяцев

зачем: алкоголь (в том числе пиво), никотин сильно снижают шансы забеременеть, а во многих случаях и выносить здорового ребенка



СДАЙТЕ ВМЕСТЕ С СУПРУГОМ НЕОБХОДИМЫЕ АНАЛИЗЫ

когда: за 3-4 месяца

зачем: для исключения инфекции, передающихся от матери ребенку во время беременности родов и кормления грудью (ВИЧ, гепатиты, сифилис, хламидиоз)



БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

когда: за 1 год

зачем: физическая активность повышает способность к зачатию, развивает выносливость, силу, гибкость, что поможет легко выносить и родить ребенка