

Школа здоровья для беременных

ЗАНЯТИЕ 1.









Если Вы планируете беременность,
как определить её наличие










Цель занятия:

- представить женщине информацию о том, как подготовиться к беременности;
- информировать женщину о факторах, неблагоприятно влияющих на беременность;
- способствовать развитию самоанализа факторов риска, влияющих на течение беременности;
- подготовить женщину к пониманию процесса оплодотворения;
- обучить женщину методам определения беременности;
- помочь беременной понять, как важно и необходимо наблюдать за развитием беременности;
- информировать женщину о значении диагностических процедур.

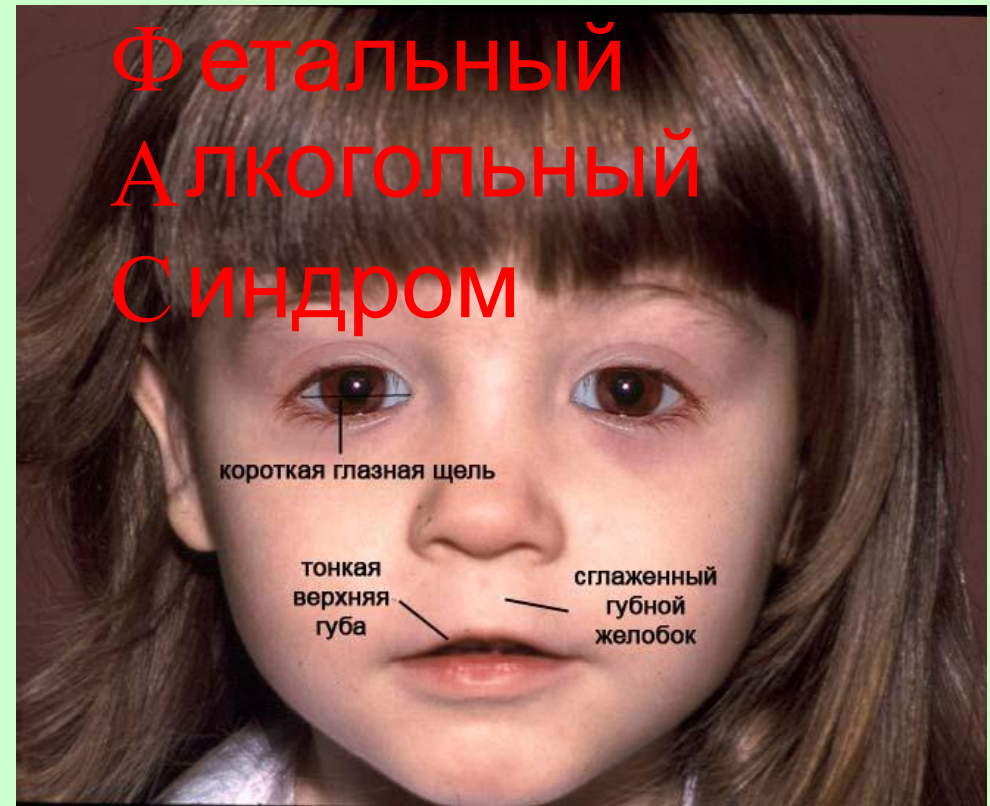
По окончании занятия женщина будет знать:

-  факторы риска, неблагоприятно влияющие на беременность;
-  принципы рациональной диеты беременных;
-  о механизме оплодотворения (общие представления);
-  о генетической детерминации половой принадлежности (общие представления);
-  О методах, позволяющих определить наступление беременности;
-  принципы дородового наблюдения беременных;
-  о методах контроля за состоянием плода (общие представления);
-  к какой группе перинатального риска она относится.

Чтобы беременность протекала без проблем, необходимо выполнение следующих условий:

-  регулярное посещение акушера-гинеколога, исполнение всех его рекомендаций и назначений;
-  соблюдение личной гигиены;
-  правильный режим труда и отдыха;
-  рациональное питание;
-  выполнение гимнастических упражнений;
-  хороший психологический климат в семье, помощь членов Вашей семьи;
-  положительная установка на благоприятный исход предстоящих родов.

Вредные привычки



Безопасных доз алкоголя не существует !!!

Курение

Задержка
развития
плода

Астма

Преждевре-
менные
роды



Аntenатальная
гибель

Выработка
проканцерогено-
в

Наркотики



Влияние некоторых вирусных заболеваний

КРАСНУХА

При отсутствии антител в крови матери следует сделать прививку от краснухи

ГЕПАТИТ В

Если женщина не инфицирована вирусом гепатита В и в последние 5 лет не вакцинировалась, необходимо сделать прививку

ГЕРПЕС

При наличии герпеса у партнёра следует пользоваться презервативом

Пищевой рацион беременной

Добавить:

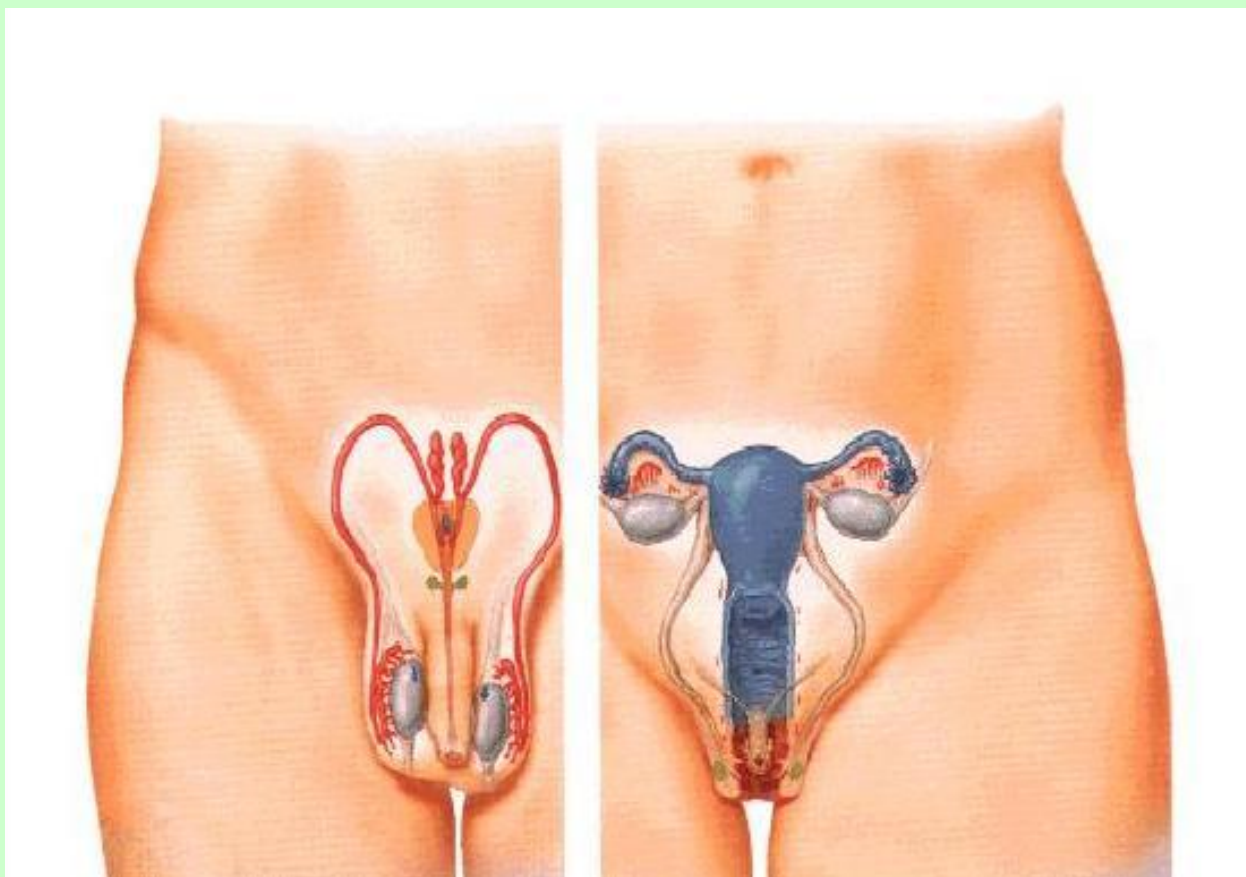
железо, кальций
фолиевую кислоту,
мясо, сухофрукты,
хлеб, зелёные
овощи, злаки,
молоко с жирностью
не более 1,5%,
мягкие сыры, зелёные
лиственные овощи,
бобы, рис, кукурузу,
злаки, апельсины,
бананы, молоко,
куриную печень.



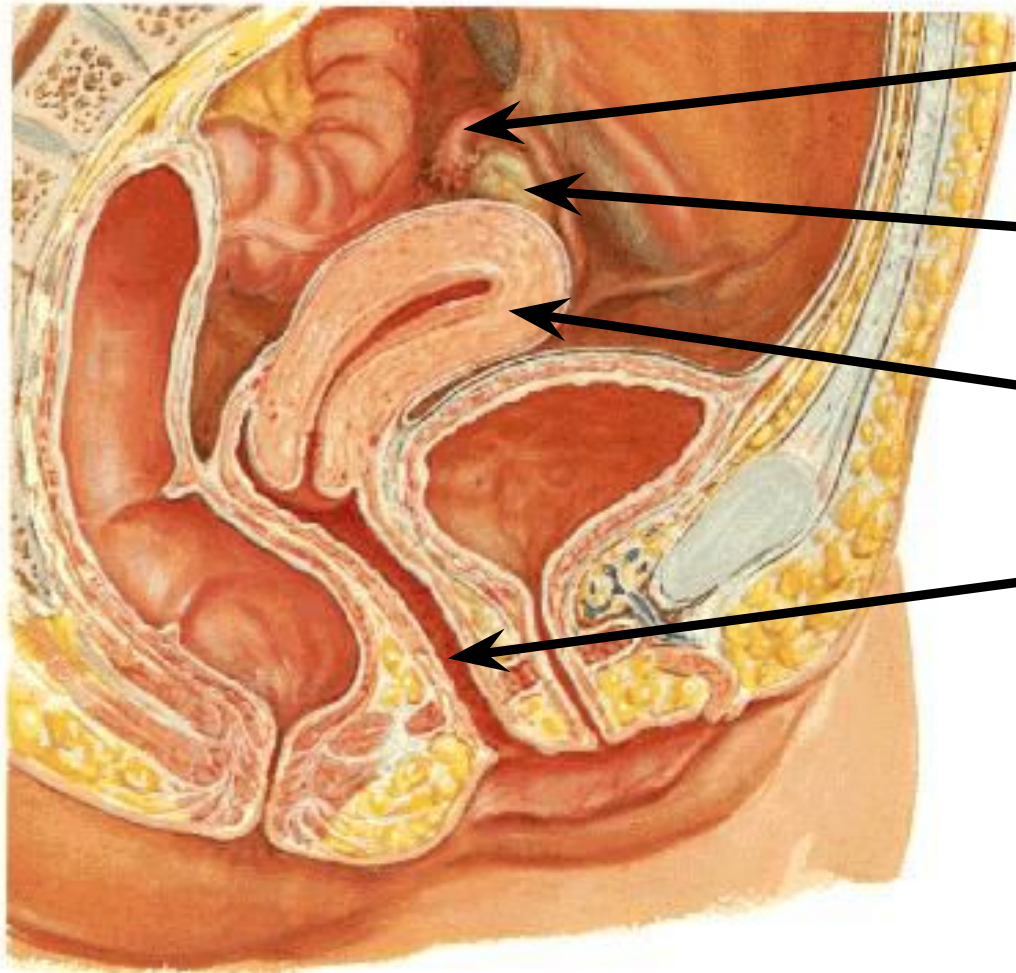
Ограничить:

продукты,
богатые
витамином А, —
печень трески,
мозг; содержащие
кофеин, — кофе, чай,
шоколад, фрукты
(не более 400–500 г
в день).

Половая система человека



Половая система человека: женские половые органы



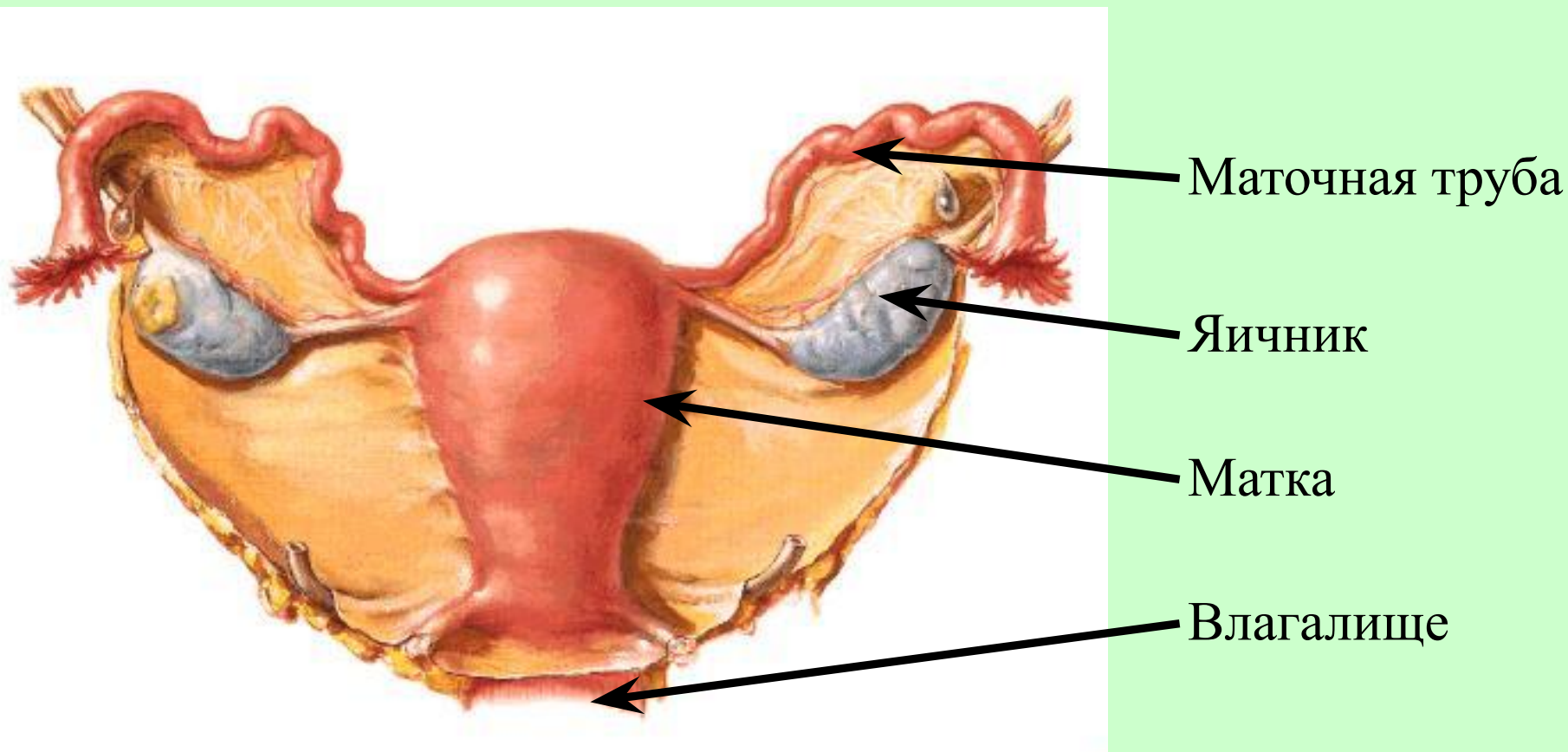
Маточная труба

Яичник

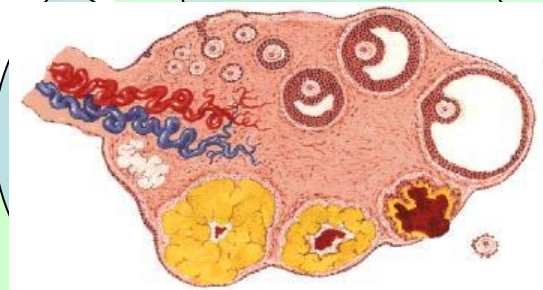
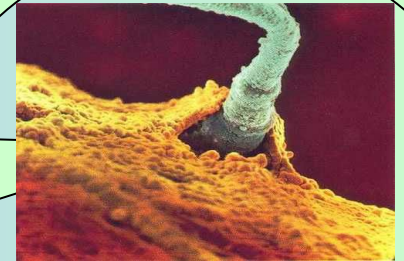
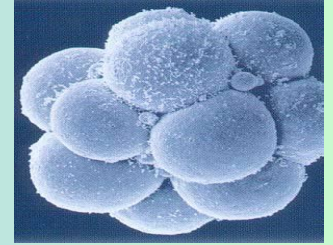
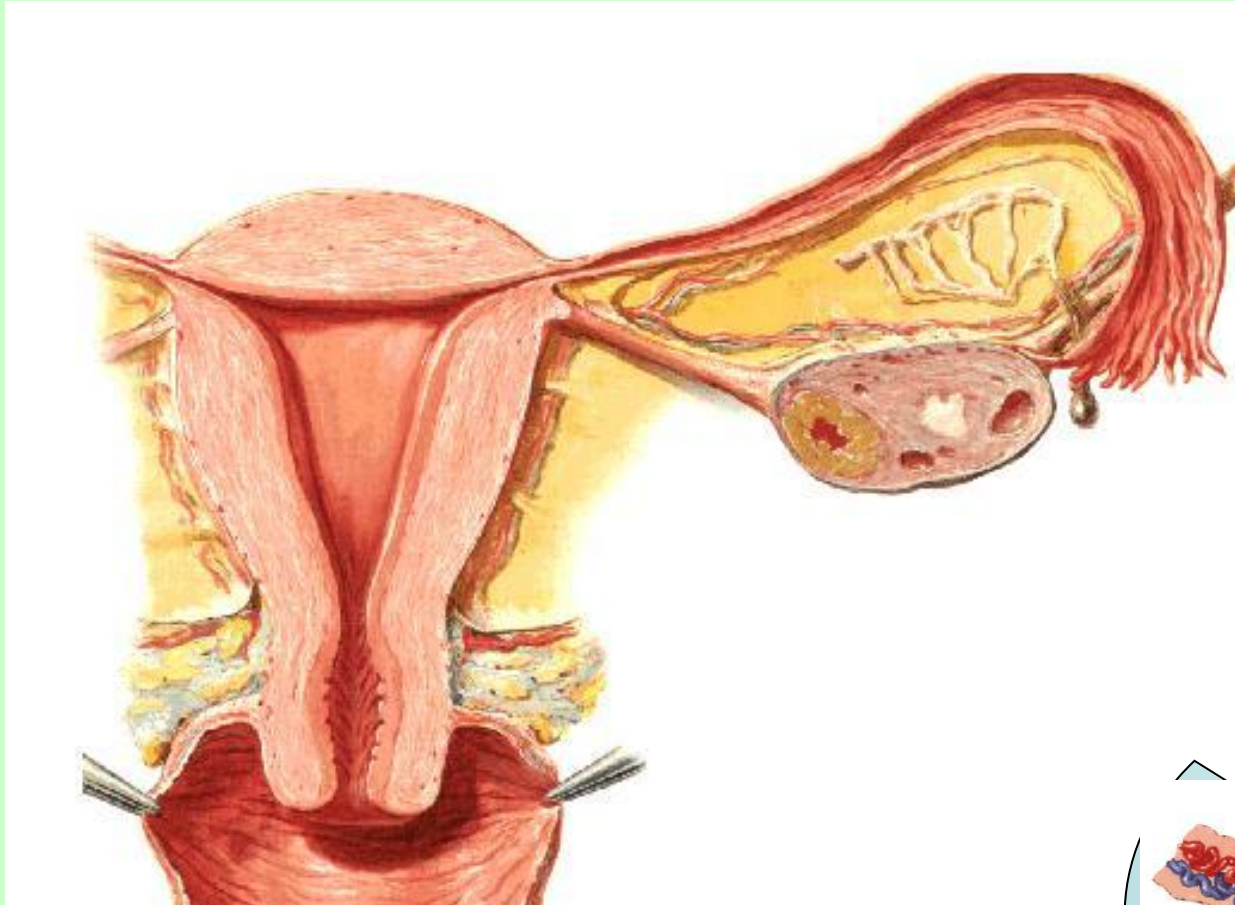
Матка

Влагалище

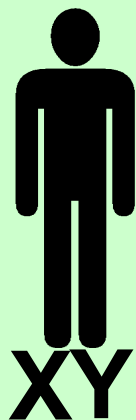
Половая система человека: женские половые органы. Яичники



Зачатие и начало беременности



Почему рождаются мальчики или девочки?



Как определить, что наступила беременность?



Изменения вкуса

Нарушение молочных желёз

Повышение температуры тела

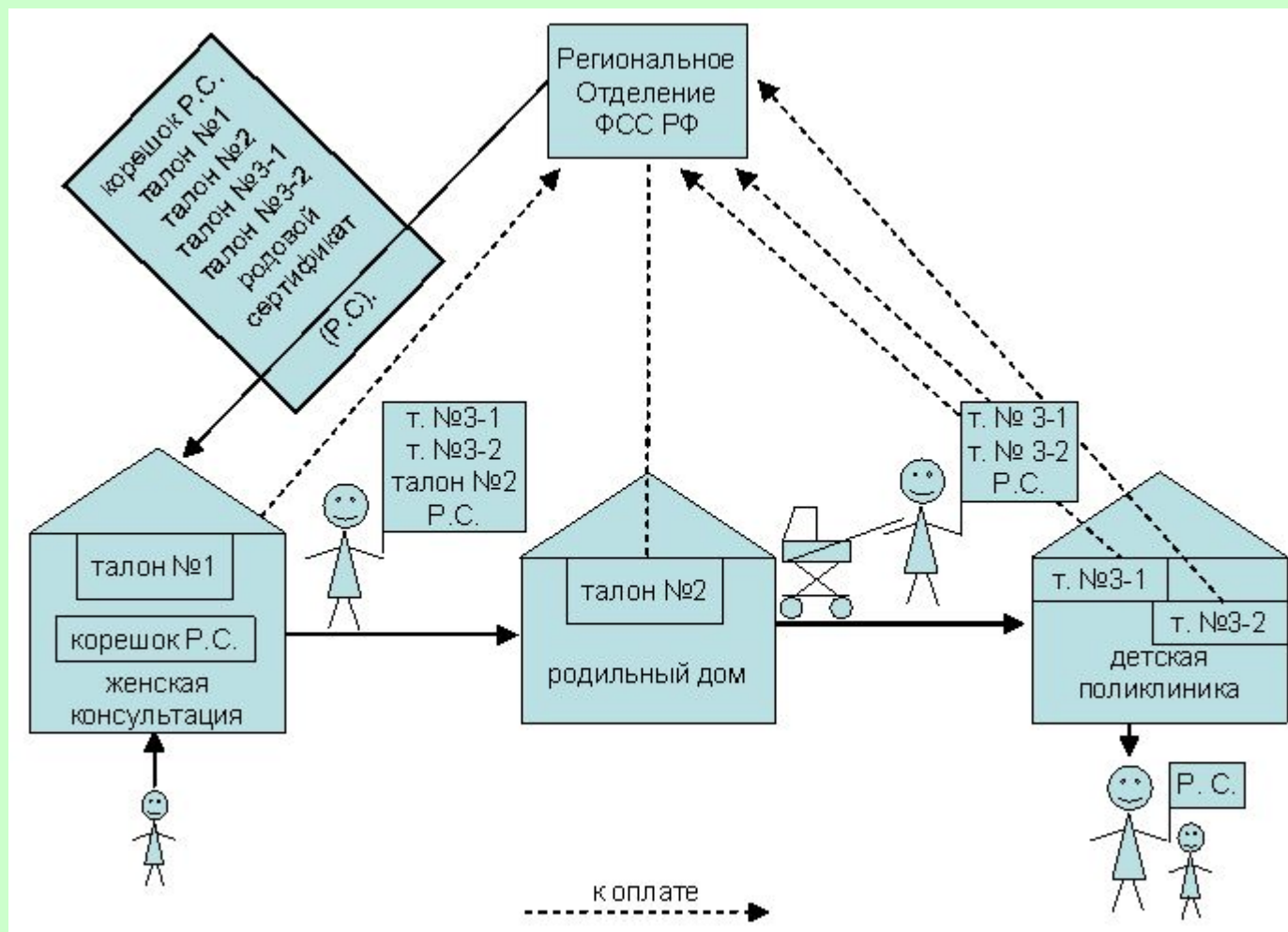
Отсутствие менструаций



Что надо делать с наступлением беременности?

- Посещение акушера-гинеколога, выполнение всех его рекомендаций и назначений.
- Осмотр терапевтом, окулистом, отоларингологом, стоматологом, по показаниям другими специалистами.
- УЗИ до 12 нед, в 20–24 нед, в 32–34 нед.
- Допплерометрическое исследование.
- Кардиотокография после 32 нед.
- Определение индивидуальных факторов риска.
- Положительная установка на благоприятное течение беременности.

Родовой сертификат



Родовой сертификат — это новый инструмент для решения проблемы повышения качества оказания медицинской помощи беременным.

Кто имеет право на получение родового сертификата?

ВСЕ ГРАЖДАНКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Иностранные гражданки при наличии страхового полиса обязательного медицинского страхования.



Женщины, не достигшие 14 лет, при предъявлении свидетельства о рождении.




Лица, заключённые под стражу или приговорённые к лишению свободы, при представлении администрацией исправительного учреждения в государственное или муниципальное учреждение здравоохранения соответствующих сведений о личности осуждённого на основании паспорта или документа, который удостоверяет личность, приобщённого к личному делу осуждённого.

Что надо иметь для получения родового сертификата?


Паспорт.

Страховой полис обязательного медицинского страхования.


Страховое свидетельство государственного пенсионного страхования имеется только у работающих женщин.
Если женщина домохозяйка, то в соответствующей графе ставится прочерк.




Если Вы пьёте – не беременейте, если Вы беременны – не пейте.




От курения следует отказаться, как только Вы задумались о беременности.




Если бросить наркотики самостоятельно — непосильная задача, то обязательно следует пройти курс лечения от наркозависимости.



При отсутствии антител к краснухе необходимо сделать от неё прививку. При наличии генитального герпеса у полового партнёра нужно обязательно пользоваться презервативом.



Чтобы подтвердить наличие беременности, следует обратиться к врачу.



Женщина сама решает, в какой женской консультации стать на учёт и в каком родильном доме рожать ребёнка.