

О понятии нормальной беременности

Нормальная беременность – одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 37 – 41 недель, протекающая без акушерских или перинатальных осложнений.

Нормальная беременность может наступить самопроизвольно или после вспомогательных репродуктивных технологий.

Жалобы, характерные для нормальной беременности

Тошнота и рвота наблюдаются в каждой 3-й беременности. В 90% случаев тошнота и рвота беременных являются физиологическим признаком беременности.

Масталгия является нормальным симптомом, наблюдается в 1-м триместре беременности.

Боли внизу живота могут быть нормальным явлением, как, например, при натяжении связочного аппарата матки во время ее роста или при тренировочных схватках.

Изжога наблюдается в 20-80% случаев. Чаще она возникает в 3-м триместре беременности.

Запоры – наиболее распространенная патология кишечника, возникает в 30-40% случаев.

Влагалищные выделения без зуда, болезненности, неприятного запаха или дизурических явлений являются нормальным симптомом во время беременности и наблюдаются у большинства женщин.

Боли в спине встречаются с частотой от 36 до 61%. Впервые возникают в 1 триместре.

Распространенность боли в лобке во время беременности составляет 0,03-3% и возникает в 3-м триместре беременности.

Прегравидарная подготовка - это комплекс действий, состоящий из диагностики, профилактики и, если потребуется, лечения, который готовит будущих родителей к зачатию, вынашиванию ребенка и родам.

Когда говорят о беременности, часто предполагают, что подготовка будет затрагивать исключительно женщину, на долю которой выпадают вынашивание беременности и роды. Между тем, для мужчины, который не только участвует в зачатии (передавая ребенку свой генетический материал наравне с женщиной), но и полноценно психологически проходит с будущей мамой все этапы беременности, так же предусмотрен ряд мер по подготовке. Этапы прегравидарной подготовки для женщин и мужчин во многом совпадают.

1 этап. Первый этап предполагает оценку здоровья будущих родителей (анализы крови и мочи, в том числе на гепатит, ВИЧ, ЗППП, осмотр у терапевта, посещение стоматолога и других специалистов) и консультация у генетика.

2 этап. За три месяца до зачатия, когда физически и мужчина, и женщина здоровы, а хронические заболевания переведены в стадию ремиссии, начинается процесс подготовка к самому зачатию. Он включает ЗОЖ: постепенный отказ от вредных привычек, нормализацию веса, регулярные физические нагрузки или прогулки, обязательный прием некоторых витаминов и минералов для укрепления репродуктивной системы. Цель этого этапа – максимально повысить вероятность зачатия и подготовить женский организм к нагрузкам, которые будут вырастать каждый день. Физические упражнения и прогулки улучшают кровообращение в органах малого таза мужчин и женщин. Изменение питания и переход на более здоровые продукты (готовка на пару, отказ от полуфабрикатов, увеличение в рационе овощей). Витамины – минеральные комплексы тоже следует принимать обоим партнерам, только комплексы будут разные.

3 этап. Третий этап предполагает диагностику ранней беременности. Чем раньше женщина узнает о зарождении новой жизни и чем быстрее обратится в клинику после зачатия ребенка, встанет на учет, тем лучше. Анализы помогут определить проблемы и патологии в течение беременности, вовремя принять необходимые меры.

Врач акушер-гинеколог Купреева О.Ю.