

Ведение беременности

Беременность — особый этап в жизни женщины, когда она должна быть наиболее заботлива и внимательна к своему здоровью. В этот период женщине как никогда требуется квалифицированная медицинская поддержка, внимание и контроль со стороны врачей.

Ведение беременности представляет собой комплекс профилактических и лечебно-диагностических мероприятий, благодаря которым женщина способна благополучно выносить и родить здорового ребенка.

Во время беременности в организме будущей мамы происходят не только физиологические и гормональные изменения, но часто ослабевает и иммунная система, что может создать определенные проблемы не только для самочувствия самой женщины, но и для здоровья будущего ребенка. Весь этот период главной задачей будущей мамочки и врачей является выявление и устранение проблем со здоровьем как самой женщины, так и плода. Характер медицинского вмешательства определяется серьезностью патологических состояний.



Триместры беременности

Каждый знает, что беременность у женщины длится 9 месяцев. Однако по медицинским требованиям расчет ведется не по месяцам, а по неделям. Вызвано это тем, что считать по месяцам можно только приблизительно, ведь в месяце может быть от 28 до 31 дня. А при отслеживании беременности точность играет очень большую роль. В среднем беременность длится от 38 до 42 недель. Беременность в 38-40 недель считается доношенной. В этот период ребенок уже набрал достаточно веса, все его системы и органы полностью

развились, в том числе легкие, которые уже готовы к первому самостоятельному вдоху вне утробы. Но малыш может и задержаться до самого последнего момента. Для удобства период вынашивания ребенка подразделяют на 3 триместра. Каждый из них имеет свои особенности как для самой беременной женщины, так и для развития плода.

- **Первый триместр** отсчитывается с 1-го дня последней менструации и длится 12 недель.
- **Второй триместр** охватывает период с 13-ой до 27-ой недели.
- **Третий триместр** начинается с 28-ой недели и длится до момента рождения ребенка.



Первый триместр

Что происходит с ребенком

Это самый важный период, так как именно в это время формируется сам эмбрион, наблюдается интенсивный рост зародыша, происходит закладка всех жизненно важных органов и систем малыша. На седьмой день от оплодотворения происходит имплантация зародыша в полость матки — в этот момент появляется крепкая физическая связь между мамой и будущим ребенком.

Что происходит с женщиной

Тело будущей мамы особо не изменяется, основные процессы происходят внутри. Но уже в первом триместре грудь может набухать, становиться более чувствительной, могут появляться болезненные ощущения. В финале первого триместра у малыша появляется мышечная система, за счет которой он начинает активно двигаться, но женщина еще не чувствует этих движений. Однако даже самые незначительные шевеления плода заметны врачу, проводящему ультразвуковое исследование.

Второй триместр

Что происходит с ребенком

В этот период отмечается активный рост плода, органы малыша продолжают развиваться, совершенствуются костная, нервная и другие системы, становятся заметными шевеления ребенка. На УЗИ можно увидеть, как малыш сгибает-разгибает пальчики, открывает и закрывает глаза и даже гримасничает.

Некоторые ученые утверждают, что в этот период ребенок уже слышит и распознает звуки, голоса. Так как вода (в данном случае – околоплодная жидкость) хорошо проводит звук, а органы слуха ребенка уже готовы воспринимать все, что в них поступает. Поэтому многие специалисты советуют будущим мамам активно разговаривать со своим малышом, читать ему книги, напевать, слушать красивую музыку.

В целом второй триместр можно считать самым спокойным и благополучным, если у женщины не обнаружилось никаких хронических заболеваний и сопутствующих проблем.

Что происходит с женщиной

В середине второго триместра будущая мама уже начинает ощущать шевеления своего малыша. Заметно округляется животик. Вследствие задержки жидкости возможно появление отеков, особенно в нижних конечностях.

Третий триместр

Что происходит с ребенком

Плод полностью завершает свое развитие. Особое внимание врачей в этот период уделяется формированию легких, сердца и головного мозга плода, в том числе связей между спинным мозгом и большими полушариями. В этот триместр ребенок ведет себя крайне активно, а ближе к дате родов переворачивается головкой вниз.

Что происходит с женщиной

Она очень быстро набирает в весе. Из-за непривычно большой нагрузки может появиться боль в спине. Также из-за расширенной плодом тяжелой матки, которая давит на внутренние органы, могут возникать сложности с дыханием и частое мочеиспускание. Могут появиться растяжки, отеки и варикозное расширение вен.

Важно знать!

Некоторые считают, что токсикоз (тошнота, позывы к рвоте) — нормальное и естественное явление в первый триместр беременности, но это не так. Токсикоз — это не норма. В случае, когда женщину беспокоит токсикоз, нужно обязательно обратиться к врачу, ведущему беременность!

Также необходимо посещение врача, если рвота, отеки и повышенное давление появились во втором и третьем триместрах. Доктор скорректирует питание, пропишет

необходимые для женщины витамины и лекарственные препараты, даст совет, как облегчить эти состояния.



Что нельзя делать во время беременности

- На всем сроке беременности **нельзя употреблять спиртные напитки** (Подробнее о негативном влиянии на организм алкоголя читайте в разделе «Зависимостям.нет» [Алкоголь](#))
- **Откажитесь от курения** (Подробнее о негативном влиянии курения на репродуктивное здоровье взрослых и здоровье детей в нашем материале [Курение родителей и здоровье детей](#))

- В первом триместре не рекомендуется заниматься видами спорта, которые связаны с различного рода тряской (батуты, велосипед, ролики и так далее)
- Но просто лежать и постоянно отдыхать, если это не было прописано врачом по показаниям, тоже не стоит. Необходимо обязательно двигаться — гулять, плавать, заниматься легкой гимнастикой, пилатесом, йогой и другими упражнениями для беременных. Такая двигательная активность будет только на пользу будущей мамочке. Нужно помнить, что беременность — не болезнь, а абсолютно естественное физиологичное состояние женщины
- Также, если беременность протекает нормально, будущей маме не стоит отказываться и от интимной жизни. Но здесь необходимо проконсультироваться с доктором, ведущим беременность. В некоторых ситуациях, во избежание риска выкидыша, врач может рекомендовать женщине половой покой в период первого триместра (вплоть до 12 недель беременности)
- Беременным женщинам противопоказаны горячие ванны, посещение сауны, термальных источников, а также нахождение в джакузи и использование водных массажеров в бассейнах



Пренатальная диагностика по полису ОМС

Осмотры беременной женщины проводятся:

- врачом-акушером-гинекологом (не менее пяти раз);

- врачом-терапевтом (не менее двух раз);
- врачом-стоматологом (не менее одного раза);
- врачом-офтальмологом (не менее одного раза);
- другими врачами-специалистами (по показаниям, если в этом будет необходимость).

На 11–14 неделе и на 19–21 неделе беременности женщина проходит два обязательных УЗИ-скрининга.

На 11–14 неделе — скрининг, благодаря которому можно выявить нарушения развития плода. Также в это время сдаются анализы для определения риска развития хромосомных патологий у ребенка.

На 19–21 неделе — УЗИ, в процессе которого оценивается анатомическое и физиологическое развитие плода, исключаются врожденные аномалии.

На 30–34 неделе — УЗИ только по назначению врача.

Если на одном из этапов скрининга врач выявит какие-либо патологии в развитии плода, то женщину отправят на консультацию к врачу-генетику.

Анализы и исследования

Во время беременности женщина сдает следующие обязательные бесплатные исследования:

- группа крови и резус-фактор женщины и отца ребенка;
- антитела к бледной трепонеме — 2 раза;
- антитела к ВИЧ — 2 раза;
- антитела к вирусу гепатита В — 2 раза;
- антитела к вирусу гепатита С — 2 раза;
- антитела к вирусу краснухи — 1 раз;
- антирезусные антитела — 3 раза;

- общий анализ крови — 4 раза;
- общий анализ мочи — каждую явку;
- биохимический анализ крови (общий белок, АСТ, АЛТ, общий билирубин, прямой билирубин, глюкоза крови) — 2 раза;
- коагулограмма (исследование свертываемости крови) — 2 раза;
- пероральный глюкозотолерантный тест при нарушении углеводного обмена;
- анализ на ТТГ (тиреотропный гормон);
- определение стрептококка группы В в отделяемом цервикального канала в 35–37 недель;
- бактериоскопия мазков — 2 раза;
- цитология мазков — 1 раз;
- посев мочи на бессимптомную бактериурию — при первом визите;
- КТГ (кардиотокография плода) — после 33 недель при каждой явке.

Также врач может назначить по показаниям и дополнительные исследования ЭКГ (электрокардиография).

Лекарственное обеспечение

Согласно назначениям лечащего врача в соответствии с показаниями, имеющимися у беременной женщины, можно получить бесплатно лекарственные препараты, рецепт на которые выписывает врач.

Маршрутизация беременных

При наступлении беременности женщине как можно раньше нужно встать на учет в женскую консультацию.

По закону встать на учет по беременности можно абсолютно в любую женскую консультацию, доступную по полису ОМС.

При этом неважно, где она будет находиться — в районе, где вы проживаете, или вообще на другом конце города.

Стоит отметить, что менять женскую консультацию можно только один раз в год. Исключением является только вынужденная смена медицинского учреждения — например, в случае переезда беременной в другой город и смены временной или постоянной регистрации. В этом случае женщину, конечно же, прикрепят по заявлению к новой женской консультации.

Также женщина может выбрать и гинеколога, который будет вести ее беременность, при нежелании наблюдаться у того, к кому ее прикрепили по умолчанию. В этом случае необходимо будет написать заявление на выбор врача и отдать заведующему женской консультацией.



Для прикрепления понадобятся

- паспорт;
- полис ОМС;
- СНИЛС (при наличии).

С собранным пакетом документов нужно будет лично обратиться в выбранную женскую консультацию и заполнить заявление на прикрепление.

Сроки прикрепления к женской консультации

Женская консультация в течение 4 рабочих дней проверит данные пациента, после чего в течение 2 рабочих дней уведомит о прикреплении.

Бесплатные лекарства и витамины для беременных

В женской консультации при ведении беременности по ОМС по закону можно получать лекарственные препараты и витамины — полностью бесплатно или со скидкой в 50%. В каждой женской консультации свой перечень витаминов и лекарственных препаратов, которые могут выдать беременной, он зависит от региона и от самого медучреждения. А также витамины и лекарства выписываются беременной по медицинским показаниям.

Бесплатные курсы для беременных

В женской консультации будущей маме могут предложить пройти курсы для беременных по подготовке к родам и по обращению с младенцем бесплатно по полису ОМС.

Какие выплаты беременные могут получить

- Пособие по беременности при низком заработке;
- Пособие по беременности и родам для работающих и учащихся.

В случае если женщина встала на учет в женскую консультацию до 12-й недели и ежемесячный доход в ее семье ниже прожиточного минимума на человека, она может обратиться за единым пособием.

Если женщина учится или работает, она получит федеральное пособие по беременности и родам, для которого необходимо будет уйти в декретный отпуск.

Все подробности есть на сайте [Социального фонда](#).

Оформление больничного листа

В 30 недель беременности в женской консультации оформляется лист нетрудоспособности по беременности и родам. Он нужен для оплаты декретного отпуска. Если женщина работает, необходимо подписать заявление на отпуск у работодателя, если нет — обратиться в СФР с паспортом для подачи заявления на получение отпускных.

Запросить сведения по открытым больничным листам и размеру пособий можно на Госуслугах.



Выбрать роддом

На 36–37 неделе беременности будущей маме необходимо выбрать роддом. Наиболее подходящие варианты может предложить гинеколог из женской консультации, исходя из состояния здоровья женщины, возможных рисков и течения самой беременности. Также с согласия женщины электронную обменную карту, которую вели в женской консультации, врачи передадут в выбранный роддом.

[Записаться к врачу на Госуслугах](#)

Ехать в роддом нужно после отхождения вод или когда интервалы между схватками составляют 10-15 минут.