

БЕЗПЕЧНЕ МАТЕРИНСТВО: ВАГІТНІСТЬ



НАЦІОНАЛЬНИЙ ФОНД
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

ОЗНАКИ ТА ДІАГНОСТИКА ВАГІТНОСТІ

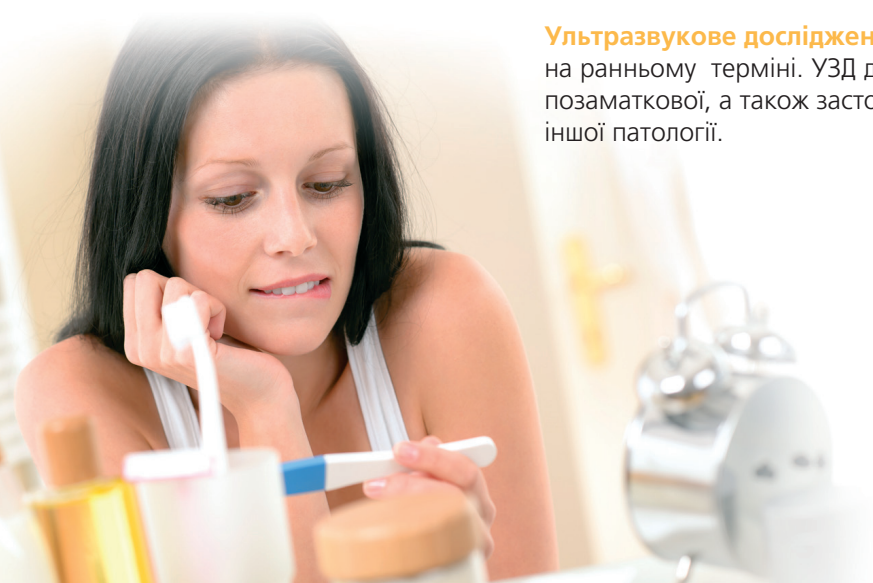
Вагітній жінці необхідно стати на облік у жіночій консультації, сімейній амбулаторії або на фельдшерсько-акушерському пункті за місцем проживання.

Визначити настання вагітності можна за декількома ознаками. Головною ознакою вагітності є **затримка менструації**. Також жінка може помітити такі ознаки як зміна апетиту, смаку, нудота, блювання (частіше вранці), слинотеча, слабкість, збільшення та чутливість молочних залоз, дратівливість.

Самостійно визначити вагітність малого терміну можна **за допомогою діагностичного тесту**, який продається в аптеці. Тест визначає наявність в сечі гормону, що починає вироблятися в організмі жінки після зачаття. Індикаторну смужку тесту занурюють в сечу і вже за декілька хвилин за кількістю пофарбованих ліній визначають наявність або відсутність вагітності.

Якщо немає можливості придбати тест, звертайтеся до медичної установи. Досвідчений медичний працівник під час **гінекологічного огляду** підтвердить вагітність починаючи з 5-6 тижнів (термін обчислюється з першого дня останньої менструації).

Ультразвукове дослідження (УЗД) дозволяє підтвердити вагітність на ранньому терміні. УЗД допомагає відрізнити маткову вагітність від позаматкової, а також застосовується для діагностики вад розвитку плоду та іншої патології.



аналізи сечі вагітної: проводять контроль аналізу сечі, щоб вчасно виявити запалення та інші ускладнення. Наявність у сечі білка (протеїнурія) є ознакою прееклампсії – важкого ускладнення вагітності.

вимірювання артеріального

тиску: проводиться під час кожного візиту, щоб не пропустити підвищення тиску (гіпертензії). Якщо нижній (діастолічний) тиск перевищує 90 мм рт. ст., необхідна консультація терапевта.

визначення висоти дна матки

вагітної: проводять під час кожного візиту для того, щоб вчасно встановити затримку росту плоду.

пальпація живота вагітної:

дозволяє визначати положення і передлежання плоду. Після 30 тижнів у більшості жінок плід займає в матці положення голівкою вниз.

контроль за серцебиттям/

ворушінням плоду: рухи плоду починаються з 16–18 тижнів вагітності. Якщо після 26–28 тижнів плід почав рухатися не так часто і робить менше 3 рухів за 1 годину потрібно негайно звернутися до лікаря.

контроль ваги: середня прибавка ваги складає 10–12 кілограм, відсутність збільшення ваги або збільшення менше, ніж на 6 кілограмів впродовж вагітності може бути ознакою ускладнень вагітності.

НЕОБХІДНИЙ КОМПЛЕКС ЛАБОРАТОРНИХ ОБСТЕЖЕНЬ:

- аналіз крові на реакцію Вассермана (сифіліс) – двічі;
- тест на ВІЛ-інфекцію – двічі;
- аналіз крові на наявність гепатиту В;
- дослідження мазків з піхви.



ЗАГРОЗЛИВІ СИМПТОМИ

Уважно прислухайтеся до свого стану і змін у вашому організмі, щоб вчасно розпізнати симптоми, які вимагають негайного звернення по медичну допомогу. Якщо Ви змінили місце проживання, або тимчасово перебуваєте на новому місці – заздалегідь з'ясуйте куди саме можна звернутися по медичну допомогу в разі необхідності.

За наявності щонайменше одного з наведених симптомів, вагітній жінці потрібно терміново звернутися по невідкладну допомогу або до найближчої медичної установи:

- високий кров'яний артеріальний тиск (сильний головний біль, порушення зору або двоїння в очах, короточасна втрата свідомості);
- кров'яні виділення або кровотеча з піхви;
- рідкі та рясні виділення з піхви, які можуть свідчити про передчасне відходження навколоплідних вод;
- повторювана нудота і блювання;
- блідість, надмірна стомлюваність, запаморочення й задишка;
- набряки ніг, рук або обличчя;
- болі в животі або будь-якої іншої локалізації;
- судоми;
- підвищення температури тіла вище 38°C;
- лихоманка або озноб;
- постійне скорочення матки (ниючі болі внизу живота, що не минають, і повторюються з дедалі частішим інтервалом).
- надмірно сильні й часті ворухіння плоду, або, навпаки, рідкі чи зупинка ворухінь плоду на пізньому терміні вагітності.



ХАРЧУВАННЯ

Під час вагітності та грудного вигодовування потреби жінки в енергії, білку та мікроелементах значно підвищуються, тому харчування має бути повноцінним, раціональним та регулярним.



Перебіг вагітності та внутрішньоутробний розвиток дитини безпосередньо пов'язаний з харчуванням вагітної жінки. Раціон повинен включати продукти, багаті на вітаміни і мінеральні речовини: твердий сир, сир, молоко та кисломолочні продукти, житній хліб, вівсяну, гречану, рисову крупи, м'ясо, морепродукти, яйця, вершкове масло та рослинні олії.

Важлива складова раціону та профілактики анемії – овочі, зелень, фрукти. Хліб з борошна грубого млива, каші поліпшують роботу кишківника і є важливим елементом харчування, як джерела вітамінів і мікроелементів.

Для вагітної жінки важливо забезпечити достатнє споживання продуктів, що містять **йод**, у першу чергу шляхом постійного використання йодованої солі. За нестачі йоду в харчуванні вагітної жінки відбувається неправильне формування головного мозку дитини. Перша половина вагітності є найбільш критичним періодом для формування зв'язків між клітинами

головного мозку. Йод міститься в морській капусті, морепродуктах, бобових, волоських горіхах.

У I триместрі вагітності необхідно щоденно приймати **фолієву кислоту** дозою 400 мкг/день. Це дозволяє запобігти важким випадкам вад розвитку дитини.

Питання прийому вітамінів, харчових добавок, що містять залізо та інші мікроелементи, необхідно обов'язково узгоджувати з лікарем.

Варто уникати надто калорійної їжі, напівфабрикатів, консервів, солодких газованих напоїв. **Їжа має бути простою, свіжою, щойно приготованою, та споживати її необхідно малими порціями регулярно протягом дня.**

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Вагітність і пологи є особливим періодом у житті жінки, що може супроводжуватися як радісними та позитивними переживаннями, так занепокоєнням і напруженням. Вчасна підтримка допоможе відновити сили та не допустити серйозніших ускладнень, що можуть загрожувати психосоціальному благополуччю матері і дитини.



Емоційні, гормональні та фізичні зміни в організмі жінки, які відбуваються в період вагітності та після пологів, можуть викликати смуток, розгубленість, страх, а також спричинити серйозніший психоемоційний розлад – післяпологову депресію. Це може трапитися з будь-якою жінкою, тому варто звернути увагу на чинники ризику, щоб вчасно запобігти або заздалегідь підготуватися до можливих проявів депресії.

Деякі чинники, що збільшують можливість виникнення цього розладу:

- зловживання алкоголем і наркотиками;
- історія жорстокого поводження;
- хвороба;
- неповноцінне харчування;
- різке переривання годування грудьми;
- емоційні потрясіння, пов'язані з проблемами в родині або на роботі, зміна місця проживання, смерть близьких людей;
- відсутність підтримки з боку близьких та соціальної підтримки;

- подружні та фінансові проблеми;
- небажана, випадкова вагітність.

Щоб запобігти розвитку депресії та подолати почуття втоми після пологів та навантаження у зв'язку з народженням малюка, намагайтеся відпочивати якнайбільше: спіть, коли спить ваша дитина, не намагайтеся встигнути все, робіть стільки, скільки можете.

Досвід перебування у надзвичайних та кризових ситуаціях, особливо якщо він припадає на період вагітності та відразу після нього, є серйозним стресом, для подолання якого потрібні всі ваші сили, пов'язані з цим переживання негативно впливають на самопочуття матері, відповідно, й дитини. Якщо серйозних змін не можна уникнути, необхідно заручитися підтримкою та допомогою. Не соромтеся просити допомоги у близьких та знайомих. Спілкуйтеся з іншими мамами, діліться досвідом та допомагайте один одному.



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД
ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

**UNFPA, Фонд ООН у галузі
народонаселення**

вул. Шовковична, 42-44,
01021, Київ, Україна
Тел.: +38 044 281 32 31
ukraine.unfpa.org
www.facebook.com/UNFPA.Ukraine