

ПАМЯТКА РАННИЕ СРОКИ БЕРЕМЕННОСТИ




Умным родителям — умных и здоровых детей!

Беременность — прекрасный период! Однако изменения, происходящие в организме в это время, могут сильно напугать вас. Разберём частые симптомы, их причины и возможные методы коррекции.

1. Учащённое мочеиспускание

Частые **безболезненные** (!) позывы к мочеиспусканию — один из **признаков беременности**. Это связано с увеличением секреции прогестерона (гормона беременности), изменением обмена веществ и давлением растущей матки на мочевой пузырь.

 **Лайфхак!** Ни в коем случае **нельзя ограничивать потребление жидкости!** Для облегчения состояния и уменьшения частых позывов к мочеиспусканию нужно **исключить продукты**, обладающие мочегонным действием: чай, кофе, кабачки, арбуз; а также солёную, острую и жареную пищу. Носите удобное хлопчатобумажное бельё, которое не сдавливает низ живота.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- **мочеиспускание болезненно (это может быть сигналом о присоединении инфекции);**
- **суточное количество выделенной жидкости не более 75% от объёма употребляемой (уменьшение выведения жидкости может свидетельствовать о внутренних отёках и требует своевременной коррекции).**

2. Тошнота, рвота, повышенная восприимчивость к запахам

Спектр вопросов, касающихся тошноты и рвоты во время беременности, достаточно широк. От «как хорошо, меня даже не тошнит» (с облегчением), «меня не тошнит, что со мной не так?» (с тревогой) до «когда же эта тошнота пройдёт» (с надеждой). Действительно, эти симптомы — **вовсе не обязательное** сопровождение гестации, могут манифестировать в 7–8 нед и длиться **до 12–14 нед**. Продолжительность этого состояния иногда может затягиваться и крайне редко сохраняется на протяжении всей беременности.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- рвота возникает даже после выпитой воды;
- рвота изнурительна, сопровождается головокружением, слабостью;
- появляются сухость и шелушение кожи, желтушность;
- тошнота и рвота препятствуют полноценному питанию, сопровождаются снижением массы тела.



Лайфхак! Для уменьшения тошноты и рвоты утром попробуйте съесть что-нибудь до того, как встанете с постели. Это может быть сухарик, печенье, несколько глотков воды. После перекуса полежите некоторое время. Облегчить состояние могут вода с лимоном, имбирный чай, а также ароматерапия с эфирными маслами цитрусовых.

3. Боль внизу живота, в области поясницы

Самая простая и легко контролируемая причина боли – несвоевременное и неполное **опорожнение кишечника**. Увеличение концентрации прогестерона расслабляет гладкую мускулатуру, которая расположена не только в матке, но и в других полых органах. В этом случае поможет коррекция диеты и восстановление пассажа каловых масс. При неэффективности мероприятий врач может назначить вам безопасные препараты. Болезненность внизу живота также может быть обусловлена **растяжением** круглых связок матки, но она не требует вмешательства.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- боль сопровождается мажущими кровянистыми выделениями из наружных половых органов;
- нарастает продолжительность и интенсивность боли;
- боль в животе сопровождается головокружением, повышением температуры, потерей сознания.



Лайфхак! Для нормализации опорожнения кишечника употребляйте больше овощей и фруктов, пейте воду. Старайтесь есть часто небольшими порциями.

4. Увеличение и болезненность молочных желёз

Гормональная перестройка организма в период гестации сопровождается в том числе увеличением размеров молочных желёз, повышением их чувствительности. К **окончанию I триместра** болезненность обычно проходит, никаких дополнительных методов лечения не нужно.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- боль интенсивна;
- повышается температура молочных желёз;
- возникают выделения из сосков (гноевидные, кровянистые).



Лайфхак! Подберите удобное бельё. Возможно, вам потребуется больший размер или спортивный бюстгальтер.

5. Повышение температуры тела

На раннем сроке беременности повышение температуры тела **до 37,5 °C** не обязательно, но возможно в силу особенностей действия **прогестерона**. Самолечение опасно: попытка сбивать температуру даже безобидным на первый взгляд народным методом – чаем с малиной – может **замаскировать** истинную причину гипертермии и отсрочить постановку диагноза.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- температура выше 37,5 °C;
- наряду с повышением температуры возникает боль;
- появляются насморк, кашель, ломота в теле.

6. Заложенность носа, затруднение дыхания, носовые кровотечения

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- возникают симптомы простудного заболевания;
- заложенность носа сопровождается заложенностью уха;
- указанные симптомы появились после воздействия известного вам аллергена.

Эти симптомы можно объяснить индивидуальной **реакцией** сосудистой системы на увеличение объёма крови, возникающее при беременности. Ещё одна из возможных причин – **сухой воздух** в помещении, работа батарей центрального отопления.



Лайфхак! Самый простой способ борьбы с заложенностью носа – использование **увлажнителя воздуха**. Если у вас его нет, можно положить влажное полотенце на батарею – менее эффективно, но лучше, чем

ничего. Возможно применение **спреев с морской солью**, но нужно внимательно читать инструкцию и особенно **раздел «Показания»**, там должна содержаться информация о безопасности средства при беременности.

7. Колебания артериального давления

Идеальный вариант для течения любой беременности – **стабильность** показателя артериального давления на всём протяжении гестации. Однако так бывает крайне редко. Небольшое (**до 10 единиц**) увеличение давления от привычного референса может быть обусловлено **нарастанием нагрузки** на сердечно-сосудистую систему в результате изменения массы тела, гормональной перестройки, давления матки на сосуды.

Нормальное давление: систолическое ниже 130 мм рт.ст., диастолическое не более 85 мм рт.ст. Артериальное давление в диапазоне 130–139/85–89 мм рт.ст. считают **высоким нормальным**.



Лайфхак! Если вы впервые обнаружили у себя высокое нормальное давление, повторите измерение через 15 мин. Если давление остаётся повышенным, обратитесь к врачу.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- давление превышает цифры 140/90 мм рт.ст.;
- давление повышено более чем на 10 мм рт.ст. относительно вашего обычного;
- увеличение показателя давления сопровождается отёками, появлением «мушек» перед глазами.

Высокие цифры нередко наблюдают у пациентов **старшего** репродуктивного возраста, у страдающих сахарным диабетом и болезнями почек, ожирением и др. Однако обо всех этих сопутствующих патологических состояниях обязательно необходимо **сказать врачу** ещё на первом приёме и при необходимости пройти консультацию невролога, кардиолога, эндокринолога и других смежных специалистов.

Удержать **давление в рамках** позволяют разумная физическая нагрузка, соблюдение

режима сна и бодрствования, сбалансированное питание, отказ от кофе и крепкого чая. Из совсем экзотического для наших дней, но оттого не менее значимого – профилактика стрессов.

NB! Обратит внимание следует и на **понижение** артериального давления. Цифры менее 90/60 мм рт.ст. могут сопровождаться нарушением кровообращения в плаценте, что неблагоприятно сказывается на развитии плода.



Лайфхак! Ведите дневник измерений артериального давления, особенно при склонности к гипертензии. Показывайте дневник врачу на каждом приёме.

8. Тяжесть и боли в ногах

Тяжесть и боли в ногах, особенно к вечеру, – частые спутники беременности. Объяснение возникновению симптомов есть: увеличение **нагрузки** из-за растущего веса и **смещения центра тяжести** тела.



Лайфхак! Попросите партнёра/мужа сделать вам массаж стоп, отдохайте с приподнятыми (не сильно!) конечностями. Помогут обливания прохладной водой и контрастный душ.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- присоединяются судороги;
- ранее были установлены **варикозное расширение вен, семейный анамнез по тромбозу.**

9. Изменения кожи

Во время беременности вы можете заметить появление на коже тёмных участков. Особенно часто такие **потемнения** (гиперпигментация) (рис. 1) наблюдают в области сосков, по белой линии живота. На коже живота и бёдр могут возникать **растяжки** (стрии) (рис. 2). Это нормальные признаки, которые не требуют какого-либо лечения. В большинстве случаев

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- наряду с зудом возникают участки покраснения, пятна, шелушение;
- интенсивность зуда нарастает.

цвет кожи станет прежним после окончания грудного вскармливания, а растяжки уменьшатся и побледнеют.

С **растяжением** кожи может быть связан **зуд**, особенно в области живота и молочных желёз. Этот симптом возникает нечасто и обычно успешно купируется применением специальных средств для **увлажнения и смягчения** кожи. Кстати, эти же средства обычно помогают в борьбе с растяжками.



Лайфхак! Снизить вероятность появления изменений кожи помогут **масла** и **увлажняющие кремы** для повышения упругости кожи, контрастный душ, массаж с помощью жёсткой щётки.



Рис. 1. Гиперпигментация белой линии живота.



Рис. 2. Стрии (растяжки).

10. Кровоточивость дёсен

Изменение особенностей кровообращения в организме беременной может стать причиной кровоточивости дёсен. Допустимо появление **незначительных** примесей крови во время чистки зубов, при употреблении в пищу твёрдых продуктов (например, яблока). Однако ключевое положение – «незначительные». Если вы затрудняетесь с оценкой собственного состояния, **проконсультируйтесь** со специалистом.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- появились шаткость зубов, болезненность дёсен, неприятный запах изо рта;
- объём кровянистых выделений в области дёсен нарастает.

