

**ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ, РЕЖИМ ДНЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В РОДАХ.**

**ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РОЖЕНИЦАМ ПОСЛЕ РОДОВ.**

**ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ.**

Нет никого красивее беременной женщины.... В глазах — счастье.... В сердце — любовь... На щеках — румянец... А внутри — маленькая жизнь...





- × **Беременность** — это физиологический процесс (**не болезнь!**), когда в организме женщины происходит развитие оплодотворенной яйцеклетки с момента оплодотворения до рождения ребенка.



Нужно ли менять свой  
привычный образ жизни и  
«подстраиваться» под  
состояние беременности???

# ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ

- ✘ Питание беременной должно быть сбалансированным и полноценным, это позволит предупредить многие осложнения гестации.
- ✘ Неполноценное питание – это фактор риска таких состояний как анемия, преэклампсия и плацентарная недостаточность, также оно может стать причиной заболеваний у будущего ребенка!
- ✘ Надо ли менять рацион питания во время беременности?



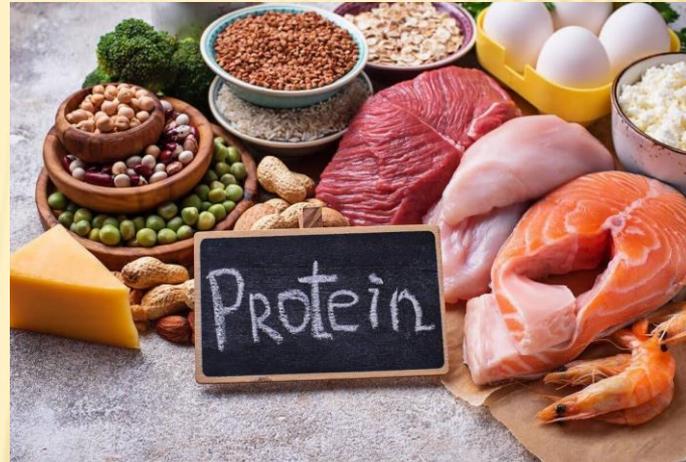


- ✘ Пищу следует принимать 4-5 раз в день
- ✘ Мясо, рыбу, крупы следует употреблять утром или днем
- ✘ Вечером предпочтительна молочно-растительная пища
- ✘ В общей сложности калорийность рациона увеличивается на 350 ккал, начиная со 2 триместра (с 12 недель)

# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ



- ✘ Белки – основной строительный материал организма, обеспечивающий создание клеток и тканей.



- ✘ При недостаточном потреблении белков организм подвержен инфекционным заболеваниям, а выраженный дефицит белка в рационе матери может привести к задержке роста плода и рождению маловесного ребенка!!!

- ✘ Нежирное мясо, рыба, яйца, творог, нежирные сорта сыра – продукты животного происхождения
- ✘ Бобовые, зерновые, овощи – источники растительного белка

**Источник белка** – продукты, животного происхождения



# Углеводы

ОРЕХИ



САХАР



КАШИ



ОВОЦИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ И МАКАРОНЫ



× Углеводы – дают большую часть энергии, которая необходима для нормальной жизнедеятельности и организма, дают чувство насыщения.

- 
- ✘ Простые углеводы – это мед, сахар, кукурузный сироп, а также «добавленный сахар» (используется в кулинарии при приготовлении кондитерских изделий, мороженого, напитков).
  - ✘ Избыточное потребление простых углеводов приводит к ожирению, нарушению обмена веществ, сахарному диабету, кариесу.

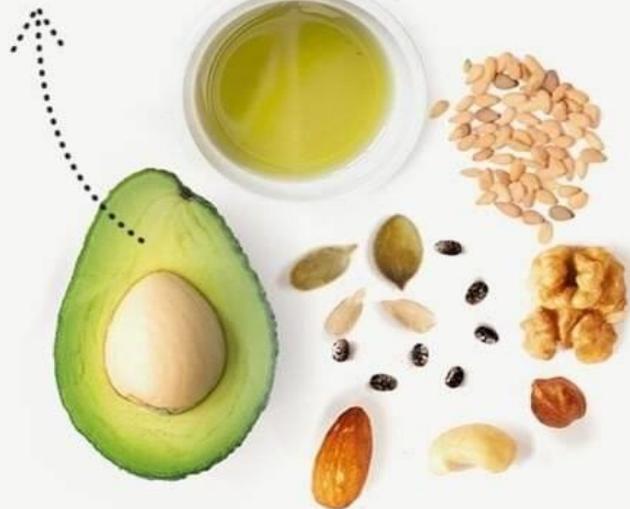
- ✘ Сложные углеводы содержатся в хлебе из муки грубого помола, овощах, фруктах, ягодах, крупах, молоке, молочных продуктах.



- 
- ✘ **Жиры** – важный источник энергии для организма, участвуют в образовании многих гормонов.
  - ✘ Беременным полезно употреблять сливочное (25-30 гр/сут), растительное и льняное масло (вит Е), рыбу (1-2 раза в неделю), молоко, мясо, яйца. Во всех этих продуктах содержится ПНЖК, дефицит которых может привести к преждевременным родам, нарушению формирования головного мозга и сетчатки плода.

# ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

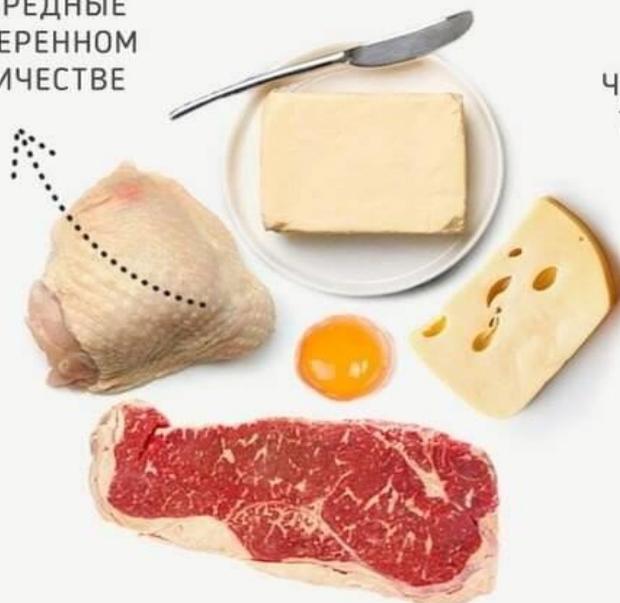
ПОЛЕЗНЫЕ



ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ



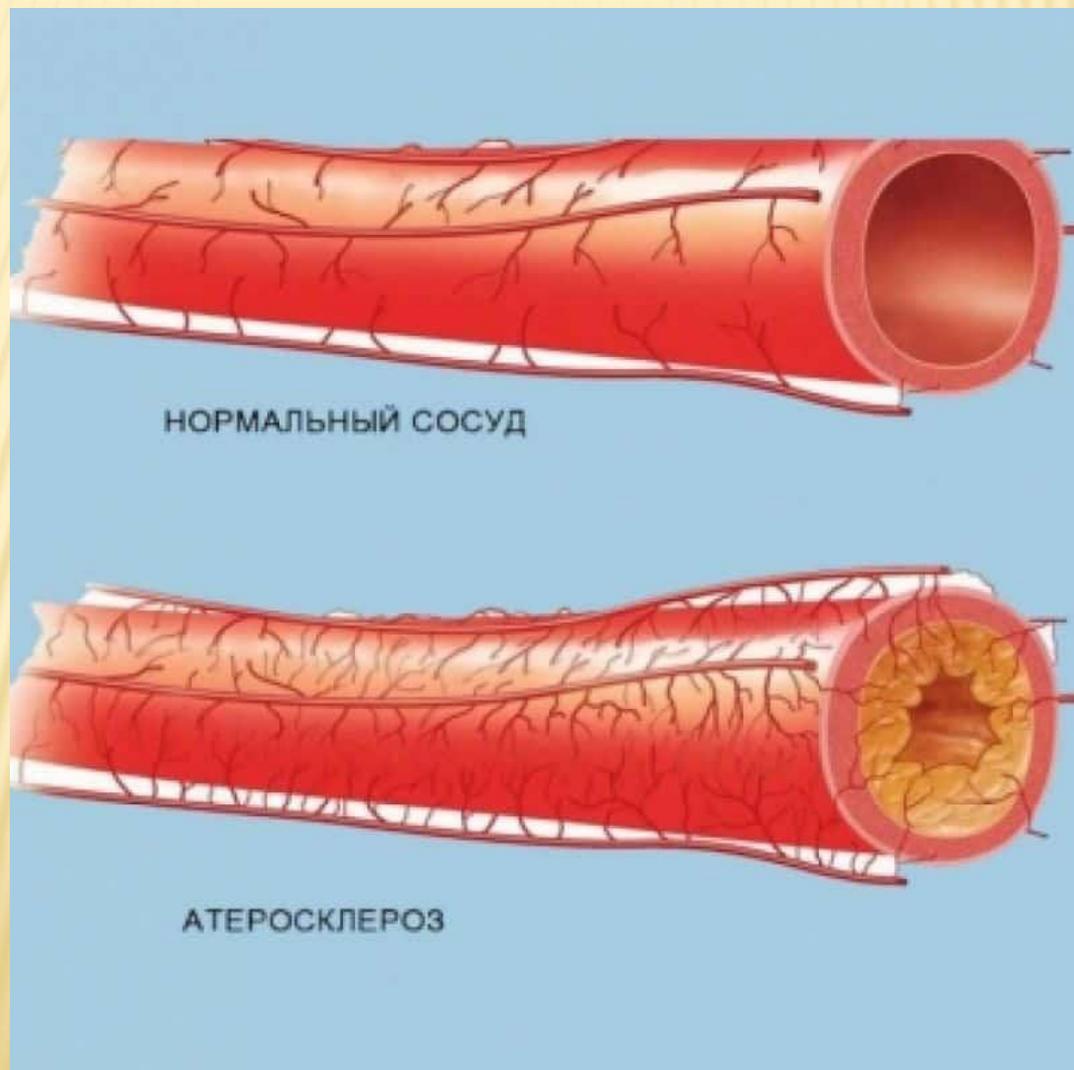
НЕ ВРЕДНЫЕ  
В УМЕРЕННОМ  
КОЛИЧЕСТВЕ



ЧЕМ МЕНЬШЕ,  
ТЕМ ЛУЧШЕ



- ✘ Чрезмерное потребление животных жиров приводит к нарушению обмена веществ, способствует развитию атеросклероза!



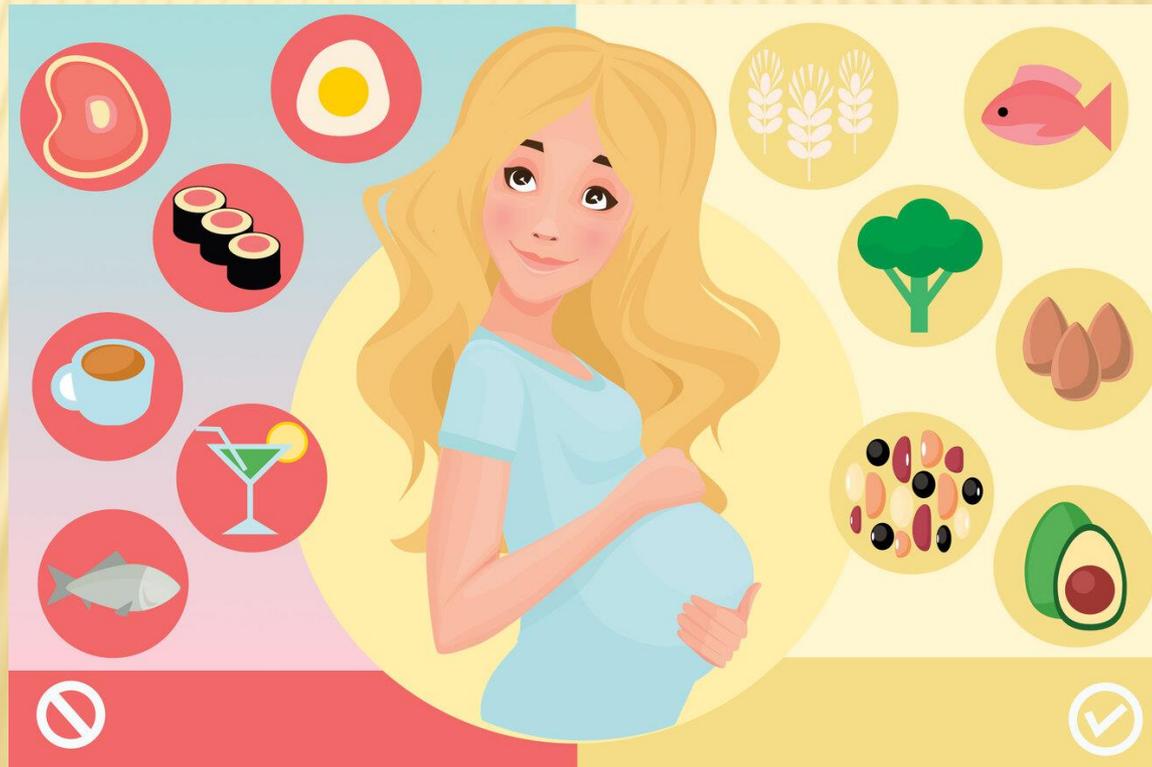


- ✘ Воду необходимо потреблять в среднем 8-12 чашек (150-200 мл)
- ✘ Также допустимо потреблять фруктовые и овощные соки, компоты и смузи, но в ограниченном объеме, т.к. в них много сахара
- ✘ Крепкий кофе, горячий шоколад, чай ограничить или вообще исключить из рациона. Также следует избегать сладких, спортивных и энергетических напитков, т.к. в них содержится кофеин и другие стимулирующие средства.
- ✘ Рекомендованное потребление кофеина до 150 мг/сут (1-2 чашки натурального некрепкого кофе с молоком)

# ОТ КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ОТКАЗАТЬСЯ

- ✘ С осторожностью употреблять поваренную соль, лучше использовать йодированную, не более 5г в день;
- ✘ Аллергенные продукты – клубника, помидоры, како, шоколад, креветки, цитрусовые, мед;
- ✘ Мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок;
- ✘ Острые, маринованные, копченые, содержащие много консервантов, красителей и ароматизаторов продукты;
- ✘ Ограничить потребление жирных сортов мяса, сало, колбасные изделия, сосиски

- ✘ Продукты с большими концентрациями витамина А (например, печень трески или минтая);
- ✘ Продукты, которые могут быть микробиологически небезопасны и служить источником инфекций и паразитов (незрелые сыры, непастеризованное молоко, термически необработанные рыба, мясо, курица, плохо промытые овощи, сырые или недоваренные яйца);
- ✘ Следует не употреблять продукты содержащие «трансжиры» (продукты образующиеся при длительной жарке или при пригорании продукта), поэтому рекомендуется тушить или варить овощи, рыбу и мясо!



# ОСТОРОЖНО! ТРАНС ЖИРЫ

## ФАСТ ФУД - ВЫПЕЧКА - ЗАКУСКИ



# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН?

- ✘ Хлеб и хлебобулочные изделия отрубной, черный, из цельного зерна.
- ✘ Супы преимущественно вегетарианские.
- ✘ Блюда из мяса, птицы, рыбы, яиц (1 яйцо в 2-3 дня).
- ✘ Блюда и гарниры из овощей и зелени.
- ✘ Фрукты, компоты, натуральные соки (рекомендуется 2-3 крупных фрукта).
- ✘ Молоко и молочные продукты.
- ✘ Закуски – салат из сырых овощей, винегрет, заливная нежирная рыба, нежирная ветчина.



- 
- ✘ Любые ограничения рациона (н-р соблюдение поста, вегетарианство и пр) требует тщательного контроля, т.к. в рационе таких женщин присутствуют антинутриеты, которые затрудняют всасывание полезных веществ!

# Белки – источник незаменимых аминокислот.

## Полноценные Белки



## Неполноценные Белки



- ✘ ИМТ = масса тела (кг)/ рост (м<sup>2</sup>)
- ✘ Беременной необходимо еженедельно контролировать массу тела



# ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Категория	ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	Прибавка массы тела (г/нед)
Недостаток массы тела	Менее 18,5	440-580
Нормальная масса тела	18,5-24,9	350-500
Избыток массы тела	25-29,9	230-330
Ожирение	30 и более	170-270

# РЕЖИМ ДНЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Продолжительность суточного сна не менее 9 часов + дневной сон со второй половины беременности
2. Освобождение от ночных дежурств и работ
3. Пешие прогулки на свежем воздухе: летом – 3-4 ч, зимой – в среднем 1,5ч



- ✘ Дозированные физические нагрузки на состояние организма беременной оказывают положительное влияние
- ✘ Рекомендуемая кратность занятий — **2–3 раза в неделю**. При этом очень важно, чтобы нагрузки были систематическими.



- ✘ Комплекс для беременных исключает упражнения, связанные с бегом, прыжками, резкими движениями и эмоциональным напряжением!
- ✘ Большинству беременных наиболее подходят :
  - ходьба,
  - плавание,
  - специальный курс лечебной физкультуры,
  - кардиозанятия на щадящем велотренажёре (горизонтальный велотренажёр со спинкой),
  - йога и пилатес, адаптированные для будущих мам.



# Коленно-локтевая позиция при беременности

2-3 раза в день  
15-30 минут

Помогает при:

-боли в спине

-отеках

-запорах

-изжоге

-геморрое

-варикозном расширении

вен таза и н/к

-тонусе

-затруднении дыхания

-пиелонефрите

-частых позывах

к мочеиспусканию

Противопоказаний **НЕТ**  
Рекомендована каждой с  
28 недель 🧘



# ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

- ✗ ● укрепление мышц спины;
- ✗ ● увеличение подвижности позвоночника и тазобедренных суставов;
- ✗ ● устранение и профилактика застоя крови в малом тазу и нижних конечностях;
- ✗ ● укрепление и увеличение эластичности мышц промежности;
- ✗ ● обучение дыхательной гимнастике и навыкам релаксации;
- ✗ ● снижение риска чрезмерной прибавки массы тела;
- ✗ ● нормализация тонуса и функции внутренних органов.

# БЕРЕМЕННЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ НАЛИЧИИ:

- ✗ ● острых заболеваний;
- ✗ ● обострения хронических заболеваний;
- ✗ ● симптомов угрозы прерывания беременности;
- ✗ ● выраженного раннего токсикоза;
- ✗ ● преэклампсии;
- ✗ ● самопроизвольных абортов в анамнезе;
- ✗ ● многоводия;
- ✗ ● систематических схваткообразных болей, появляющихся после занятий.

# ОДЕЖДА

- ✘ Одежда беременной должна быть удобной, свободного кроя, гигиеничной, из натуральных тканей.
- ✘ Бюстгальтер подбирают с таким расчетом чтобы он соответствовал размерам молочных желез с мягкой чашкой и не сдавливал кожу.
- ✘ Недопустимо чтобы в одежде были грубые швы, жесткие резинки и стягивающие пояса!



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---

Два раза в день рекомендуется принимать теплый гигиенический душ.

Категорически запрещается принимать горячие ванны, посещение парной в бане.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В РОДАХ

- ✘ Роды — естественный, заложенный природой процесс.
- ✘ Боль в родах - вполне естественное явление.



1. Активное поведение в родах
2. Массаж
3. Гидротерапия
4. Согревание и охлаждение кожных покровов
5. Концентрация и переключение внимания
6. Музыка
7. Дыхательные техники
8. Ароматерапия



- ✘ 1. Нужно расслабиться любыми подходящими лично для вас способами.
- ✘ 2. Опытным путем, попробовав все перечисленные способы, надо подобрать наиболее эффективный для вас метод самообезболивания.



- ✘ 3. Следует экономить силы к концу родов - к моменту потуг и изгнания плода.
- ✘ 4. Лучше думать о ребенке, а не жалеть себя - ему страшнее и больнее, чем вам. Напрягаясь, вы препятствуете нормальному прохождению малыша по родовым путям. В расслабленном состоянии схватки переносятся гораздо легче.



- ✘ **5.** Легче и действеннее принимать боль, а не бороться с ней, так как борьба усиливает напряжение и саму боль, отнимает силы, но не помогает справиться с болью.
- ✘ **6.** Выполнять все рекомендации и советы врача и акушерки – вы должны стать единым целым!



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РОЖЕНИЦЫ ПОСЛЕ РОДОВ

- ✘ Достаточный (не менее 8-10 часов в сутки) сон. Он позволит быстро восстановиться после родов и даст вам силы для ухода за малышом. У грудничка первые месяцы кормления каждые 2,5-3 часа, в том числе и ночью, поэтому чтобы полноценно отдохнуть спим с малышом днем!



- 
- ✘ **Следить за характером послеродовых выделений!** После рождения плаценты в матке образуется раневая поверхность, заживление которой может менять характер выделений. Цвет, количество, запах, продолжительность и т.п. позволят своевременно выявить такие осложнения как послеродовое кровотечение, субинволюцию матки (замедленное сокращение матки) и эндометрит (воспаление слизистой матки).

- ✘ Следить за грудью. Именно проблемы с молочными железами: трещины, лактостаз, мастит, недостаточное количество молока чаще всего омрачают послеродовой период.





- ✘ Постепенная и дозированная физическая нагрузка возможна через 1,5-2 мес (гимнастика с элементами растяжки, легкий фитнес и плавание).
- ✘ Привычная нагрузка возможна через 6 мес после родов.
- ✘ Дыхательная гимнастика возможна уже в первые сутки после родов.

- ✘ В послеродовом периоде важны **упражнения для укрепления мышц промежности**. Они позволяют ускорить заживление швов, восстановить контроль над мочеиспусканием, способствуют комфортным половым отношениям.

### Упражнения Кегеля для укрепления мышц тазового дна

1

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ладони на ягодицах. Так вы лучше проконтролируете неподвижность этой группы мышц. Напрягите мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь

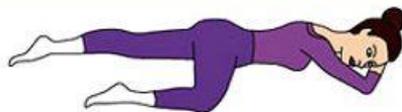


2

Исходное положение: упор на коленях (на четвереньках), голова упирается на руки. Напрягите мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь

3

Исходное положение: лежа на животе, одна нога согнута в колене. Выполняйте попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна



4

Исходное положение: ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одну руку положите под ягодицы, а вторую на низ живота. Сжимайте мышцы тазового дна, помогая ладонями

5

Исходное положение: сидя, ноги скрещены, спина прямая. Напрягите мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь, как бы отрываясь от пола



6

Исходное положение: ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину держите ровно и втягивайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь



7



Общие советы: напрягая мышцы, медленно сосчитайте до четырех, затем расслабьтесь и снова сосчитайте до четырех. Такое чередование повторяйте 10 раз в день по 10 раз, в любом положении

- ✘ Гигиена! Позволяет противостоять окружающим микробам. Обработка швов, следим за гигиеной послеродовых прокладок и вкладышей в бюстгалтер.



✘ Следить за стулом и мочеиспусканием!  
Запор может провоцировать трещины прямой кишки и геморрой.

✘ Следить за рационом питания.

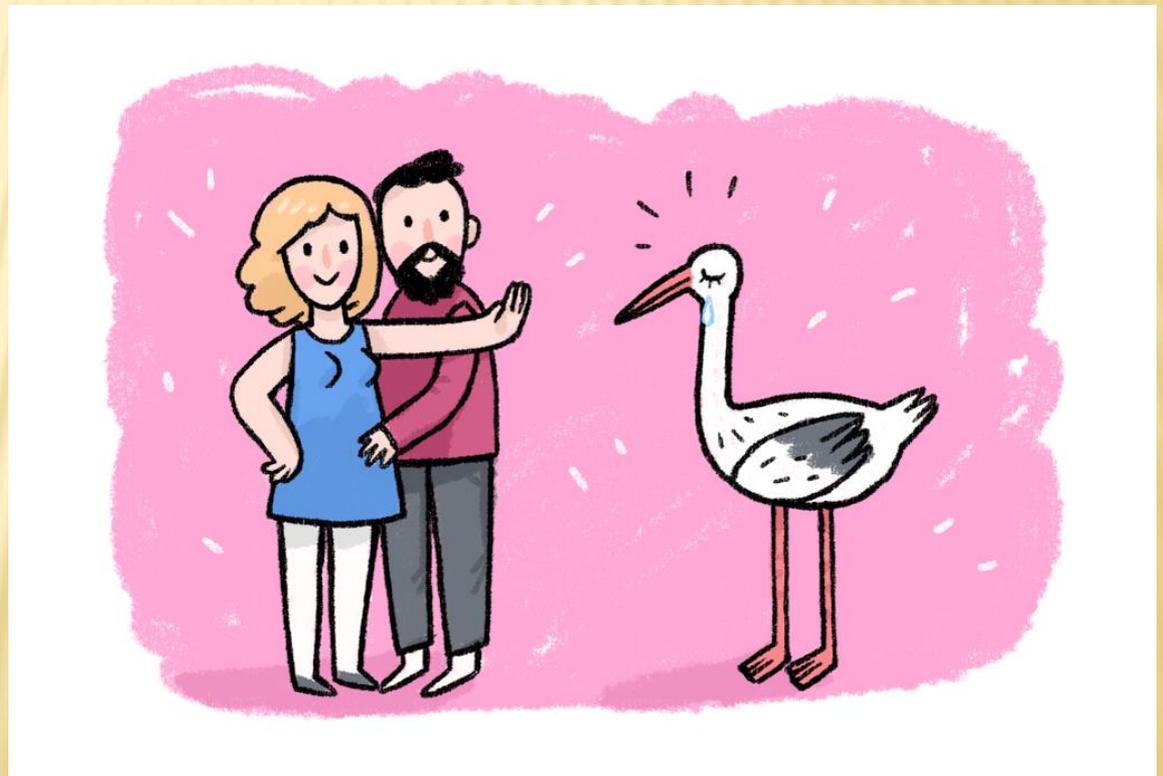
## ПРОДУКТЫ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

 Каши	 Овощи	 Мясо	 Рыба	 Кефир, творог, йогурт	 Супы	 Бананы, печеное яблоко	 Масло	 Хлеб с отрубями
 Мед	 Приправы	 Морепродукты	 Макароны	 Бобовые	 Сезонные фрукты, овощи	 Сметана	 Орехи	 Морс

**НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:**

 Цитрусовые	 Шоколад	 Пицца с добавками E111 E124 E132
---	--	--

- ✘ Выбор метода контрацепции (наступление новой беременности возможно уже через 6-8 недель после родов!)



# ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- ✘ Угроза прерывания беременности – это состояние, при котором появляются боли различного характера в нижних отделах живота и пояснице и/или кровянистые выделения из половых путей, либо водянистые выделения из половых путей.



# Боли при беременности

Чаще всего у беременных появляются боли внизу живота

## Нормально:

- болит после быстрой ходьбы;
- резкой смены положения тела;
- при чиханье и кашле;
- после физической нагрузки.

## Что делать?

- надеть удобную одежду;
- полежать 15–20 минут.



## Ненормально:

- если болит часто;
- сильно тянет и схватывает живот;
- появляются странные выделения.

## Что делать?

- обратиться к гинекологу;
- получить сохраняющую терапию.



**Сохранение беременности** – применение разных мероприятий, которые используются для устранения причин, приводящих к преждевременному завершению беременности. Их используют, учитывая срок вынашивания.

✘ Для купирования угрозы прерывания беременности используют следующие виды терапии:

- гормональная;
- кровеостанавливающая;
- токолитическая;
- симптоматическая.



✦ Для того, чтобы повысить шансы на успешное вынашивание беременности необходимо пройти комплексную **прегравидарной подготовку** как мужчине, так и женщине за 3-4 мес до планируемой беременности.



# Советы по планированию беременности



Занимайтесь спортом



Питайтесь правильно



Принимайте витамины



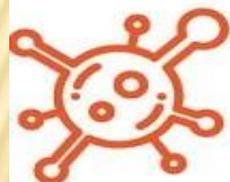
Откажитесь от вредных привычек



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ



Сделать прививку (минимум за 3–6 месяцев до планируемого зачатия), если Вы не болели краснухой, корью и ветряной оспой и у Вас отсутствуют антитела к этим инфекциям. Это связано с тем, что заражение этими инфекциями в период беременности может привести к формированию пороков развития плода и другим осложнениям беременности.



Проконсультироваться у врача-терапевта и специалистов по поводу хронических и инфекционных заболеваний.



Провести под контролем врача коррекцию дефицитных состояний по витаминам и микроэлементам для профилактики развития осложнений беременности и плода.



Исключить бытовые и промышленные химические вещества дома и\или на работе (растворители, летучие вещества и др.), вредные факторы (шум, вибрация, электромагнитные поля и пр.).



В течение 3–6 месяцев до зачатия вести здоровый образ жизни, включающий в себя умеренную регулярную физическую нагрузку, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание с достаточным содержанием овощей и фруктов в рационе.



Отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь), не злоупотреблять кофе и крепким чаем.



Создать благоприятный психоэмоциональный климат в семье и избегать стрессовых ситуаций.



При наличии избыточного веса необходимо под контролем врача-терапевта, диетолога снизить массу тела.



Отказаться от гормональных контрацептивов за 3 месяца до наступления беременности и удалить внутриматочный контрацептив за 5–6 месяцев до планируемого зачатия.

Планирование  
беременности позволяет  
снизить риски для жизни  
и здоровья будущей  
матери и ребенка.



*Клинико-диагностический центр  
«Охрана здоровья матери и ребенка»*

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

