

# Планування вагітності та безпечне материнство





Планування сім'ї – це відповідальне ставлення до батьківства, обов'язок двох, чоловіка та жінки, попереджати небажану вагітність і бути готовими до народження здорової і бажаної дитини.

Підготовка до вагітності включає медичне обстеження в поліклініці, жіночій консультації або центрі сімейної медицини. Як мінімум за 3 місяці до зачаття та протягом всієї вагітності необхідно виключити шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин і тютюнового диму. В цей період важливо провести профілактику дефіциту вітамінів і мікроелементів.

Вагітній жінці необхідно вживати їжу, багату на фолієву кислоту, йод, залізо, вітаміни А, D3, і групи В. Якщо вагітна жінка має дефіцит йоду в організмі, це може призвести до ускладнення вагітності, невиношування плоду, мертвородження, народження дітей з низькою вагою і вродженими вадами розвитку. Деякі вкрай важкі вади розвитку дитини можуть бути спричинені дефіцитом фолієвої кислоти. Залізодефіцитні анемії також мають важкі наслідки для матері та дитини. Тому до належного харчування, багатого на ці речовини, вагітна жінка та її родина мають ставитися дуже серйозно. Раціон жінки повинен включати продукти, багаті на кальцій. Жінці потрібно отримувати тваринні й рослинні білки та споживати багаті на вітаміни овочі і фрукти. Вода для пиття має бути чистою і безпечною. Помірні фізичні навантаження, спеціальні комплекси вправ для різних термінів вагітності є дуже важливими. Паління, вживання алкоголю, наркотиків, неконтрольований прийом лікарських препаратів шкідливі для вагітної жінки та її майбутньої дитини.

**Дефіцит йоду у жінок під час вагітності несе ризики серйозних ускладнень. У дитини в перші роки життя це призводить до незворотних порушень розвитку її головного мозку, відставання у психічному й фізичному розвитку.**

Йод – мікроелемент, необхідний для синтезу гормонів щитовидної залози, відповідальних за правильний розвиток мозку й нормальне функціонування організму людини. Науково доведеним є факт наявності йодного дефіциту серед населення України, причому на територіях, що

постраждали від Чорнобильської аварії його показники є одними з найвищих в Україні.

Йододефіцитні захворювання – це широкий спектр захворювань, викликаних недостатнім надходженням йоду в організм. Зоб є одним з найпоширеніших проявів йодної недостатності. Кретинізм є найбільш серйозною формою розумової відсталості, що виникає в результаті сильного йодного дефіциту. У населення, що проживає на території з йодним дефіцитом, при відсутності належної профілактики рівень інтелекту знижується в середньому на 10-15 %.

Йод не синтезується в організмі людини і надходить лише з їжею. Організм людини не накопичує і не створює запасів йоду, тому вкрай важливо, щоб оптимальна кількість йоду надходила в організм з їжею щодня.

Найбільше йоду в морській капусті, морській рибі та інших морепродуктах. Досить поширеною є думка, що достатньо час від часу споживати такі продукти для того, щоб забезпечити оптимальне надходження йоду в організм. Це не вірно. В деяких морських продуктах, наприклад креветках, вміст йоду зовсім незначний, майже такий, як у звичайному хлібі, сирі та яйцях.

Багато людей також вважають, що для профілактики нестачі йоду в організмі потрібно використовувати лікарські препарати та харчові добавки, які містять йод. Звичайно, що у такий спосіб можна забезпечити оптимальне надходження йоду в організм, але це відбуватиметься тільки протягом терміну прийому відповідних препаратів, і вже наступного дня ситуація повертається до попереднього стану.

Йодована сіль – це обов'язковий продукт здорового харчування, недорогий і доступний для кожної родини. Сіль є продуктом, який кожна людина споживає в певній кількості (5-6 г.) кожний день. Йодована сіль абсолютно безпечний продукт харчування, і його смакові якості попереджають ризик передозування йоду. Сіль, йодована відповідно до сучасних технологій, не змінює смак і колір продуктів і зберігає йод при готуванні їжі. Йодовану сіль можна й потрібно вживати при варінні, смаженні, консервуванні та засолюванні продуктів. Нові технології йодування солі, які гарантують її довгострокове зберігання, прийняті та використовуються в Україні з 2004 року. Якщо ви обмежуєте себе у споживанні солі, особливо важливо, щоб сіль, яку споживаєте, була йодованою.



© UNICEF/2006/UKR/01.01/Kushnirenko

Значна кількість вагітних жінок вважає, що наслідками нестачі йоду в організмі є погане самопочуття та швидка втомлюваність. Така думка є результатом широкої рекламної кампанії лікарських препаратів і харчових добавок, що містять йод і які, саме таким чином, розповідають про наслідки йодного дефіциту. Але для вагітних жінок йодний дефіцит може мати набагато складніші й серйозніші наслідки. Серед них ускладнення вагітності, невиношування плоду, мертвонароджування, народження дітей з малою вагою й уродженими вадами розвитку. Про це свідчать останні наукові дослідження, проведені в Україні. Профілактика йодної недостатності повинна починатися ще до настання вагітності. Вагітна жінка має споживати 250 мг йоду на добу. З народженням дитини ця потреба також залишається високою, тому що в період грудного вигодовування єдиним джерелом йоду для дитини є молоко матері.

Повноцінний фізичний та психічний розвиток дитини в перші шість місяців життя прямо залежить від того, чи отримує мати достатньо йоду з харчуванням. При нестачі йоду в харчуванні вагітної жінки відбуваються порушення формування головного мозку дитини, які знижують її інтелектуальний і фізичний розвиток.

**При перших ознаках вагітності жінці необхідно стати на облік у жіночій консультації та відвідати її не менше чотирьох разів протягом вагітності. Необхідно також продовжувати спостерігатися в жіночій консультації, у сімейного лікаря або в сімейній амбулаторії після пологів.**

Вагітність триває близько 40 тижнів, і її умовно розділяють на три періоди – триместри по 13 тижнів кожний. Важливо звернутися в консультацію не пізніше 12-го тижня вагітності, тобто в першому триместрі, навіть якщо це не перша вагітність. Кожна вагітність унікальна, і вона може протікати зовсім інакше, ніж попередня.

Необхідний комплекс лабораторних досліджень під час вагітності включає аналіз сечі, бактеріоскопічне дослідження мазків із піхви й цервікального каналу, загальний аналіз крові, визначення групи крові та резус-фактора, аналіз крові на реакцію Вассермана (сифіліс) і тест на антитіла до ВІЛ. Тест на антитіла до ВІЛ є рутинним обстеженням, що входить у комплекс обстеження вагітних, але може бути здійснений тільки за умови згоди жінки. Результати тесту на ВІЛ є конфіденційною інформацією.

У деяких випадках вагітній жінці рекомендують обстеження на гепатит В, С і TORCH-інфекції, такі, як токсоплазмоз, краснуху, цитомегаловірус, герпес та інші. Показниками до проведення таких обстежень можуть бути хронічні запальні процеси статевих органів, ерозії або дисплазії шийки матки, перенесені під час даної вагітності гострі респіраторні вірусні інфекції тощо.

Дуже важливим у допологовому спостереженні є ультразвукове дослідження (УЗД). Перше УЗД проводять у термін 9 - 11 тижнів вагітності, друге – 16 - 21 тиждень. В окремих випадках може виникнути необхідність третього дослідження, що за медичними показниками проводять у термін 32 - 36 тижнів.

Дуже важливо, щоб жінка та її чоловік або будь-яка інша близька людина, яка буде допомагати жінці при пологах і в питаннях догляду за дитиною, разом відвідали заняття у "Школі відповідального батьківства". "Школа відповідального батьківства" дає знання про анатомію й фізіологію вагітності та пологів, готує до партнерських відношень під час пологів, до грудного вигодовування, вчить догляду за немовлям. Заняття проводяться в групах й індивідуально. Роль батька в підготовці до народження дитини, його підтримка під час пологів та у догляді за дитиною надзвичайно важливі.

**Для всіх родин дуже важливо вміти визначати відхилення під час вагітності та пологів і знати, куди звернутися по невідкладну медичну допомогу.**

Під час будь-якої вагітності є ризик виникнення ускладнень як у матері, так і у дитини.

Симптоми, при наявності яких вагітній або її родичам потрібно терміново звернутися по допомогу в службу "Швидкої допомоги" або в приймальний покій медичної установи:

- високий кров'яний артеріальний тиск (головний біль, мушки перед очима, короткочасна втрата свідомості);
- відсутність збільшення ваги або збільшення менше, ніж на 6 кг впродовж вагітності;
- надмірно сильні й часті, або, навпаки, рідкі ворухіння плоду, або зупинка ворухінь плоду в термін вагітності 18 - 20 тижнів;
- кров'яні виділення або кровотеча з піхви;
- рясні виділення з піхви, які можуть свідчити про

- передчасне відходження навколоплідних вод;
- повторювана нудота та блювання;
- низький гемоглобін, блідість, надмірна стомлюваність, запаморочення і задишка;
- набряклість ніг, рук або обличчя;
- болі в животі або будь-якої іншої локалізації, включаючи біль при сечовипусканні;
- висока температура тіла;
- судом.

**Паління, вживання алкоголю, наркотиків, безконтрольний прийом лікарських препаратів, отруйні речовини, екологічні забруднення і жорстоке поводження особливо шкідливі для вагітних жінок, плоду і дитини.**

Здорова вагітність не вимагає прийому будь-яких ліків, крім випадків, якщо це абсолютно необхідно і ліки було призначено лікарем. Лікарські препарати, які приймаються під час вагітності, повинні бути безпечними для матері та плоду, і тому необхідно строго дотримуватися правил прийому відповідно до призначення медичного працівника.

Встановлено, що алкоголь проникає в організм плода через плаценту, а в організм дитини першого року життя – з грудним молоком. При систематичному вживанні вагітною жінкою алкоголю розвивається алкогольний синдром плода, що проявляється уродженими вадами розвитку різних органів і систем, затримкою інтелектуального розвитку дитини. Навіть одноразовий прийом алкоголю матір'ю, яка годує грудьми дитину, може призвести до виникнення у дитини судом і втрати свідомості.

Якщо мати палить, її дитина може народитися з недостатньою вагою, а також буде більш уразлива до розвитку хвороб дихальних шляхів. Нікотин і токсичні компоненти тютюнового диму при палінні потрапляють у кров удвічі швидше, ніж наркотики, які вводяться внутрівменно, й утричі швидше, ніж алкоголь. Це отрути, які, в першу чергу, негативно діють на нервову систему.



© UNICEF/2006/UKR/0017

У приміщенні, де перебувають вагітні жінки і діти, не можна палити, оскільки, вдихаючи тютюновий дим, вони стають пасивними курцями, і шкідливі речовини потрапляють у їхній організм.

Уживання наркотиків вагітною та жінкою, яка годує, неприпустиме. Навіть одноразовий прийом наркотичних речовин матір'ю може викликати у дитини важкі ускладнення.

**Проживання в екологічно несприятливому регіоні не є перешкодою для планування вагітності та народження здорових дітей.**



© UNICEF/2004/UKR/22.39/Kushnirenko

На потерпілих від Чорнобильської аварії територіях у населення частіше відзначаються недокрів'я (анемія), нестача кальцію в організмі, нестійкий артеріальний тиск. При вагітності ці явища можуть посилюватися й призвести до ускладнень. У зв'язку із цим, вагітна жінка повинна володіти елементарними знаннями й методами самоконтролю за станом свого здоров'я.

Середній рівень гемоглобіну у здорової жінки коливається в межах 120-140 г/л. Зниження рівня гемоглобіну менш, ніж до 110 г/л є підставою для занепокоєння і вимагає лікарської консультації.

Середні цифри максимального артеріального тиску у людей віком від 20 до 40 років коливаються в межах 120 - 130 мм рт.ст., а мінімального – 70-75 мм рт.ст. Як стійко підвищений, так і понижений тиск відображаються на внутрішньоутробному розвитку майбутньої дитини, тому контроль за артеріальним тиском необхідний.

Поява в сечі вагітних жінок білка може бути ознакою серйозної патології, тому вимагає повторних досліджень і пильної уваги з боку лікаря.

**Для того, щоб пологи пройшли безпечно і немовля одержало якісний догляд, пологи повинні проходити в медичній установі.**

Кожні пологи потребують медичного супроводу і контролю, оскільки завжди існує ризик виникнення ускладнень. При виборі пологового будинку відвідайте його разом з вашою близькою людиною. Зверніть увагу на те, чи

має він статус "Лікарня, доброзичлива до дитини" і чи застосовуються в ньому сучасні практики: чи є в ньому індивідуальні або сімейні родильні зали, чи проводяться партнерські пологи, чи дозволено вільне відвідування жінки родичами, чи може жінка вибирати вільну позу під час пологів, чи викладають дитину на груди матері відразу після пологів, чи можна почати грудне вигодовування в першу годину після пологів. Довідайтеся також, чи дозволяється домашній одяг для матері та дитини, чи забезпечується спільне перебування матері та дитини тощо. Інформацію про такі лікарні можна одержати на веб сайті <http://www.ohmatdet-center.com.ua/index.php>.





**ФАКТИ** для Життя