

БЕРЕМЕННОСТЬ
ДОЛЖНА БЫТЬ КОМФОРТНОЙ

**ВЕДЕНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ**
В ПЕРИНАТАЛЬНОМ
ЦЕНТРЕ ГКБ №24



**Дорогая будущая мама!
Поздравляем Вас с наступлением беременности!**

Период ожидания рождения ребенка — это особый период не только в жизни самой женщины, но ее родных и близких людей! Вы начинаете готовиться к появлению на свет нового человека, новой личности!

С момента зачатия и до родов ребенок проходит самый быстрый период роста и развития, чем человек за всю остальную жизнь! В это время закладываются и формируются все жизненно важные органы и системы человека. Женский организм стремится создать благоприятные условия для развития плода. Женщина начинает ощущать изменения, которые происходят с ее телом. В обязанности будущей мамы в этот период входит защита плода и своего организма от неблагоприятных факторов внешней среды и поддержание тесного контакта с врачом для своевременного контроля за состоянием своего здоровья и здоровьем развивающегося ребенка.

Желаем вам — родителям — и вашему малышу большого счастья, крепкого здоровья и радости!

Ваш Перинатальный центр ГКБ № 24



**БЕРЕМЕННОСТЬ
ДОЛЖНА БЫТЬ
КОМФОРТНОЙ**

+7 (495) 613-24-45

ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГКБ № 24

Один из крупнейших в Москве и России акушерско-педиатрических комплексов, специализирующийся на лечении угрозы прерывания беременности, выхаживании недоношенных новорожденных, ведении преждевременных родов, многоплодной беременности и беременности после ЭКО. В составе Перинатального центра имеется собственное отделение детской реанимации на 12 коек. Высока востребованность родильного отделения Центра при нормальных (физиологических) родах. Ежегодно в нашем центре появляется на свет около 6000 младенцев.

Консультативно-диагностическое отделение для беременных Перинатального центра помогает многим женщинам вынашивать беременность, проводить динамический контроль состояния мамы и малыша.

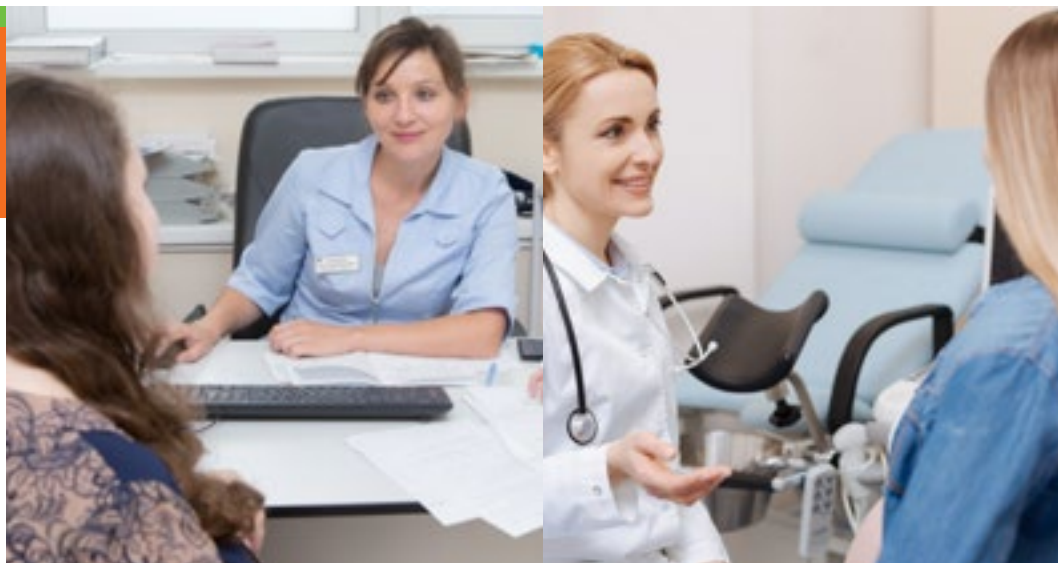
В КДО ведут приём врачи акушеры-гинекологи, терапевт, окулист, эндокринолог, врачи ультразвуковой диагностики, гематолог.

В амбулаторных условиях в рамках КДО пациенткам проводятся следующие исследования: холтеровское мониторирование ЭКГ, СМАД, ЭКГ, УЗИ органов брюшной полости, почек, щитовидной железы, КТГ, доплерометрия.

Специалисты Перинатального центра ГКБ № 24 приглашают женщин **ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НАБЛЮДЕНИЯ ПРИ ПЛАТНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ** во время беременности и сопровождения родов

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НАБЛЮДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПРИ ПЛАТНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ

- Наблюдение и ведение беременности у одного акушера-гинеколога
- Консультации специалистов при необходимости
- Доступность УЗИ в любой момент
- Полный перечень всех необходимых анализов
- Комфорт и удобство для будущей матери
- Наш Центр ориентирован на соблюдение стандартов Министерства Здравоохранения РФ по консультациям специалистов, исследованиям и анализам, которые были специально разработаны с целью исключения многих состояний и заболеваний, осложняющих беременность



ИССЛЕДОВАНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

Основной спектр анализов общий для всех беременных женщин вне зависимости от программы ведения беременности и родов. Список дополняется индивидуально для каждой беременной курирующим акушером-гинекологом, исходя из данных о состоянии ее здоровья, наличия каких-либо заболеваний и течения предыдущих беременностей.



Наши врачи советуют становиться на учет **не позднее 12 недель беременности**. Наблюдение с ранних сроков даст возможность вовремя провести обследование, выявить возможные отклонения и обеспечить здоровье мамы и благополучные роды.

ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРИ ВЕДЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ

Мазок из влагалища на микрофлору, посев из цервикального канала на флору и чувствительность к антибиотикам — осуществляется два раза (при постановке на учет и на 30 неделе беременности). При обнаружении инфекции назначаются дополнительные исследования.

Мазки из влагалища на инфекции, передающиеся половым путем.

При обнаружении подобных инфекций, обязательно нужно провести их лечение во втором триместре беременности чтобы предотвратить внутриутробное инфицирование ребенка и развитие инфекционных осложнений.

Цитологическое исследование мазков с шейки матки — исследуется один раз при постановке на учет. Является скрининговым исследованием для исключения онкологической патологии шейки матки.

Клинический анализ крови — при несложном течении беременности исследуется 3хкратно — при постановке на учет, в 20 и 30 недель беременности. Одним из важнейших показателей этого анализа является уровень гемоглобина — его снижение во время вынашивания ребенка (анемия), может вредить нормальному развитию беременности, и нуждается в коррекции и наблюдении. Особенно важно контролировать уровень гемоглобина у женщин, вынашивающих многоплодную беременность после ЭКО

КАК ПРАВИЛО ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ДЛИТЕЛЬНЫМ.

Доктор задаст вопросы, касающиеся Вашего здоровья, питания и образа жизни. Подготовьте информацию о перенесенных Вами и Вашим супругом болезнях. В рамках этого визита будет проведено общее обследование, в том числе и влагалищное исследование, будут даны направления на проведение анализов.

Вы можете задать Вашему лечащему врачу все интересующие вопросы, в свою очередь специалист даст Вам рекомендации по питанию и поведению.

В дальнейшем Вы должны будете посещать доктора 1 раз в месяц в течение 6 месяцев, каждые 2 недели в течение 7-го и 8-го месяца беременности и еженедельно до родов.



Общий анализ мочи

Сдается перед каждым посещением акушера-гинеколога. По результатам данного анализа делается вывод о работе мочевыделительной системы беременной. Также некоторые изменения в анализе (наличие белка в моче, бактерий) могут указывать на развитие грозных осложнений беременности, таких как, преэклампсия, гестационный пиелонефрит. Помимо общего анализа, проводится исследование мочи на микрофлору — бактериальный посев мочи. Постоянный контроль дает возможность быстро среагировать при необходимости.

Биохимический анализ крови

Проводится дважды — при постановке на учет и в 30 недель беременности (дополнительно по показаниям). Этот анализ позволяет определить функцию печени, почек, поджелудочной железы.



Анализ крови на ВИЧ, сифилис и вирусные гепатиты В и С

Исследуется дважды за беременность — при постановке на учет и на сроке беременности в 30 недель. Чем раньше будут известны патологии, тем больше возможностей для подбора эффективных методов лечения.

Определение группы крови и резус-фактора

Проводится один раз каждому из родителей. Это делается с целью исключения и ранней профилактики развития резус-конфликта. Данный процесс может развиваться, если у будущей мамы отрицательный резус-фактор, а у будущего папы — положительный. При такой ситуации дополнительно регулярно сдается анализ крови на титр антиэритроцитарных антител. Резус-конфликт способствует выработке антител орга-

низмом матери к эритроцитам плода, что может привести к гипоксии плода и осложненному течению беременности. Чтобы не допустить подобную ситуацию всем беременным с отрицательным резусом без признаков резус — конфликта вводят специальную сыворотку на 28 неделе беременности, защищающую ребенка от атаки материнской иммунной системы.

Коагулограмма

Исследование свертывающей системы крови. При неосложненной беременности исследуется дважды. Показатели свертываемости могут быть повышены у беременной. Однако, если нарушения свертываемости наблюдались до беременности, существует риск развития опасных последствий. При наличии отклонений в данном анализе беременную женщину консультирует и наблюдает ге-



матолог. В зависимости от изменений в анализе, назначается дополнительное исследование факторов свертывания, мутаций в генах системы гемостаза и т.д.

Анализ крови на инфекции TORCH-инфекции

Исследование крови на антитела к вирусам краснухи, простого герпеса, токсоплазме, цитомегаловирусу. Инфицирование или реактивация в организме этих инфекций с высокой вероятностью приводит к развитию врожденных пороков развития плода. Анализ проводится однократно при постановке на учет, далее — по показаниям.

Гормоны щитовидной железы

В обязательном порядке определяют в первой половине беременности.

ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРИ ВЕДЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ



Пренатальный скрининг

Позволяет оценить риск наличия у ребенка хромосомных заболеваний и пороков развития, и проводится за период ведения беременности дважды — в 11–14 недель (УЗИ + кровь на гормоны) и в 18–22 недели (только УЗИ).

УЗИ

Самое приятное и волнительное исследование во время беременности. По стандартам при неосложненной беременности проводится трижды — при сроке 10–14 недель, в 18–21 и 32–34 недели.

Кардиотокография (КТГ)

Метод исследования сердечной деятельности и двигательной активности плода для оценки его внутриутробного состояния. Первый раз выполняется в 32 недели беременности, далее — 1 раз в 2–3 недели до родов. Во время обследования мама слышит сердцебиение своего малыша, испытывая волнительные минуты, запоминающиеся на всю жизнь.



КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ ВЕДЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ



Офтальмолог

Дважды за беременность, осмотры проводятся на сроках 12–14 и 30–32 недели. Специалист оценивает тонус сосудов глазного дна, что косвенно характеризует состояние сосудистой системы. Также при некоторых тяжелых патологиях глаз офтальмолог может порекомендовать изменить план родоразрешения.

По показаниям проводятся осмотры специалистов других специальностей — **эндокринолога, хирурга, флеболога, гематолога, гастроэнтеролога, уролога, кардиолога и т.д.**

Даже при отсутствии каких-либо жалоб и заболеваний, каждая беременная женщина посещает за беременность следующих специалистов:

Терапевт

Минимум 2 раза за беременность. Специалист проводит терапевтический осмотр, запись ЭКГ, оценивает результаты имеющихся обследований. Доктор может выявить патологию пищеварительной системы, почек, легких, сердца и назначит правильное лечение.

Обследование супруга.

Мужу беременной женщины тоже необходимо пройти обследование, чтобы обезопасить будущую маму и малыша от инфекционных заболеваний. Как правило, требуется проведение флюорографии (рентгенологического исследования легких), для исключения туберкулеза, анализа крови

на вирусные гепатиты, ВИЧ и сифилис, а также определение группы крови и резус-фактора. Платно проводятся любые другие необходимые обследования. Участие партнера в медицинском наблюдении показывает его трепетное отношение к матери и будущему малышу.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Уход за зубами

Как только Вы узнали о своей беременности, сразу посетите зубного врача и проведите профилактический осмотр, чтобы выявить проблемы с зубами и деснами. При возникновении критических состояний необходимое лечение лучше проводить во 2-м триместре, когда плод уже достаточно укрепился и защищен плацентарным барьером.

Современные достижения в стоматологии и использование радиовизиографов, которые в отличие от рентгена используют микророблучение, позволят провести стоматологическое лечение, не оказывая отрицательного влияния на организм женщины и плод.

Тошнота и рвота

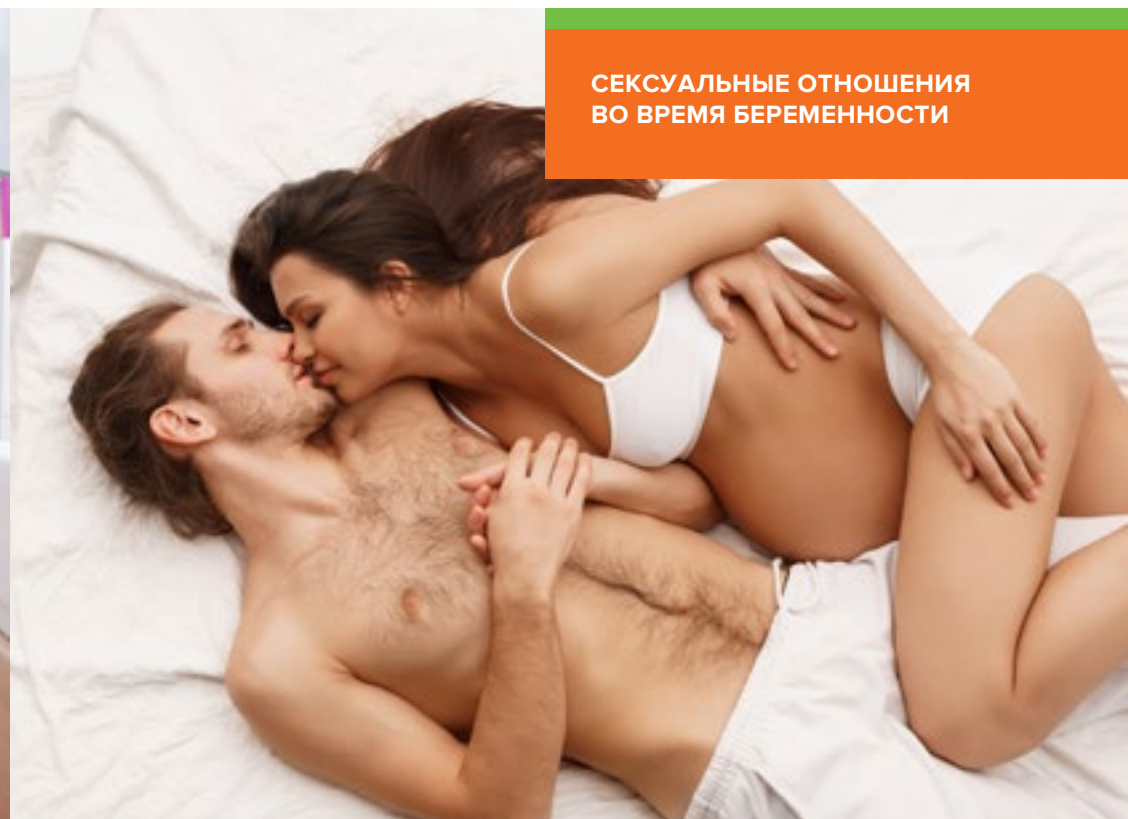
С 4-й недели беременности у Вас может возникнуть тошнота и рвота, чаще всего по утрам. Одна из распространенных точек зрения на этот счет, что причина в изменениях гормонального профиля женщины и дефиците некоторых витаминов. Тошнота и рвота возникают от еды, которая еще недавно доставляла Вам удовольствие или даже от ее запаха.



Не существует идеального средства от тошноты и рвоты, но есть рекомендации, которые могут Вам помочь:

- Вставайте с постели как можно медленнее, чтобы не было резкого изменения положения тела.
- Ешьте чаще, не менее 5 раз в день, малыми порциями легкую пищу
- Избегайте жирной и острой пищи
- Пейте жидкости между приемами пищи, а не во время еды
- Попробуйте пить молочные продукты (молоко, кефир, йогурт)
- Может помочь запах и вкус цитрусовых и имбиря

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



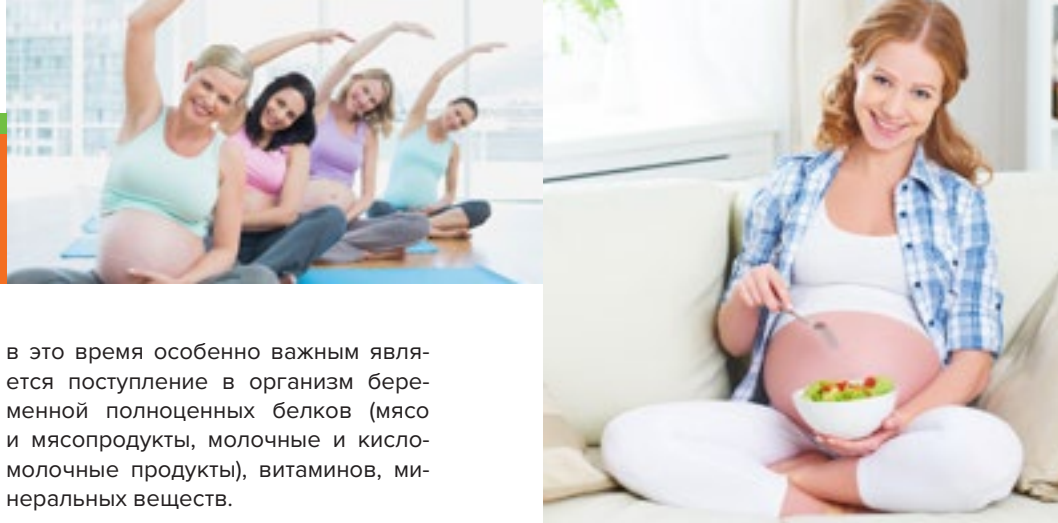
Сексуальные отношения во время беременности нормальны и безопасны для Вашего здоровья. Они не причинят вреда и Вашему ребенку. Не беспокойтесь, если из-за гормональных изменений сексуальное желание возросло или снизилось — это также нормально и для каждой женщины индивидуально.

Есть несколько мер предосторожности, которые Вы должны соблюдать. Поскольку Ваш живот будет постепенно увеличиваться, Вам, возможно, придется попробовать различные позы для выбора наиболее удобной.

Не рекомендуется лежать на спине. Если ранее у Вас был выкидыш или преждевременные роды, врач может посоветовать Вам воздержаться от сексуальных контактов. А в случае появления болей или кровянистых выделений исключите сексуальные контакты и как можно скорее обратитесь к врачу.

Не стесняйтесь обращаться к своему лечащему врачу или акушерке за информацией и ставить их в известность, если Вы плохо себя почувствовали.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Физические упражнения

Физические упражнения полезны как Вам, так и Вашему ребенку. Если врач не обозначил Вам противопоказаний, Вы можете продолжать выполнять те же упражнения, что и до беременности. Пешие прогулки и плавание — особенно хорошие и удобные способы сохранить активность, стимулировать кровообращение и контролировать прибавку в весе.

Питание беременных женщин

Рациональное питание женщины во время беременности является важным фактором правильного развития плода, нормального течения этого прекрасного периода и хорошего самочувствия самой женщины. Рациональное питание — это, прежде всего, потребление разнообразных пищевых продуктов, содержащих необходимые и незаменимые пищевые компоненты — белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Этот набор разнообразных пищевых продуктов должен соответствовать сроку беременности и правильно распределяться в течение дня.

В первой половине беременности Ваше питание может существенно не отличаться от того, как Вы питались до беременности, при условии, что Вы не придерживались каких либо монодиет. Также, Вы должны знать, что в первые три месяца начинают закладываться и формироваться внутренние органы плода, поэтому

в это время особенно важным является поступление в организм беременной полноценных белков (мясо и мясопродукты, молочные и кисломолочные продукты), витаминов, минеральных веществ.

Во второй половине беременности значительно увеличиваются размеры и вес плода, плаценты, матки и молочных желез. С началом беременности количество энергии, необходимое для их роста, постоянно увеличивается до 30-недельного срока, после чего происходит некоторое снижение необходимого количества энергии. Соответственно, со второй половины беременности возрастает потребность в основных пищевых веществах и энергетическая ценность Вашего рациона.

Ваш рацион должен включать все основные группы пищевых продуктов:

Как источник белка для растущих тканей плода:

Мясо и мясопродукты (предпочтение следует отдавать говядине, телятине, курице, индейке, можно использовать телячью печень, сердце). При этом желательно отказаться от потребления колбасных изделий, сосисок и сарделек.

Рыба и рыбопродукты (треска, судак, лосось). Рыбные консервы следует пока не использовать в питании.

Молоко и молочные продукты (кефир, натуральный йогурт, ряженка, творог, сметана и т.п.)

Углеводы можете получить, потребляя следующие продукты:

Хлеб и хлебобулочные изделия — предпочтительнее ржаной и с отрубями.

Из круп лучше выбрать овсяную и гречневую, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Овощи (наиболее целесообразно есть морковь, свеклу, кабачки, помидоры, огурцы, сладкий перец, петрушку, укроп, сельдерей, с ограничениями ешьте картофель и капусту).

Фрукты и ягоды (яблоки, груши, абрикосы, сливы, вишня, черешня, бананы, персики). С осторожностью используйте манго, грейпфрут и другие экзотические фрукты и ягоды.

Жиры можно получить, потребляя растительные и сливочное масла, а также вышеупомянутые молочные продукты (творог, сметану и т.п.).

Кондитерские изделия и сахар рекомендуется употреблять в очень ограниченном количестве, отдавая предпочтение зефиру, мармеладу, пастиле.

Важно отметить, что все эти группы продуктов являются источником витаминов, минералов и микроэлементов.

В частности, важна, хотя и не единична, роль питания в профилактике недостаточности железа, которая может встречаться у беременных. Наибольшее количество железа содержится в мясных продуктах. Содержащееся в них железо всасывается в организме человека на 25–30%. Всасывание железа из других продуктов животного происхождения (яйца, рыба) составляет 10–15%, из растительных продуктов (шпинат, абрикосы) — всего 3–5%.

Беременные нуждаются в большем количестве фолиевой кислоты, которая играет большую роль в формировании нервной системы плода и будущего ребенка. Ешьте продукты, богатые фолиевой кислотой (бобовые, яйца, печень, свекла, помидоры).

При приготовлении блюд важно использовать щадящую кулинарную обработку, исключив или достаточно сократив прием жареной пищи, которая может раздражать слизистую желудка и кишечника. Ограничьте потребление жирности и соли. Для профилактики запоров рацион должен включать достаточное количество пищевых волокон, которые стимулируют моторику кишечника. Источники пищевых волокон: крупы (гречневая, овсяная), хлеб грубого помола и с отрубями, овощи (свекла, морковь), фрукты и ягоды (яблоки, сливы, вишня).

Соблюдая общие принципы рационального питания, учитывайте и свои индивидуальные особенности: рост и массу тела, величину плода, характер течения беременности, трудовой деятельности. Посоветуйтесь с Вашим доктором при составлении рациона.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИТСЯ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

- кровянистые выделения из половых путей;
- обильные жидкие выделения из влагалища;
- постоянная головная боль, нарушение зрения с появлением в глазах пятнышек или вспышек;
- внезапный отек рук или лица;
- повышение температуры до 38°C и более;
- сильный зуд и жжение во влагалище или усилившиеся влагалищные выделения;
- жжение и боль при мочеиспускании;
- сильная боль в животе, не стихающая, даже когда Вы лежите и расслабляетесь;
- более 4–5 схваток в течение часа;
- если Вы ушибли живот во время падения, автомобильной аварии, или если кто-то Вас ударил;
- после шести месяцев беременности — если Ваш ребенок совершает менее 10 движений в течение 12 часов.



ШКОЛЫ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ ИЛИ ШКОЛЫ МАТЕРЕЙ

Посещая школы подготовки к родам или школы матерей, Вы будете лучше подготовлены ко всем изменениям, которые с Вами происходят и непосредственно к самому процессу родов.

+7 (495) 613–24–45

КАК ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ, ОФОРМИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ НАБЛЮДЕНИЯ ИЛИ ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ НА РОДЫ, В ПЕРИНАТАЛЬНОМ ЦЕНТРЕ ГКБ № 24



Наблюдаясь по программам в нашем Перинатальном центре Вы можете получить на любом сроке беременности консультацию врача акушера-гинеколога, терапевта, офтальмолога, эндокринолога, флеболога. Вы можете пройти ультразвуковое исследование, КТГ, ЭКГ, суточное мониторирование артериального давления, а также сдать любые анализы.

Если вы решили рожать по контракту, или оформить индивидуальную программу наблюдения — следует обратиться в Перинатальный центр в отдел платных медицинских услуг (2-й этаж родильного корпуса) к администратору отдела.

Для оформления индивидуальной программы наблюдения беременности рекомендуем обратиться до 12 недели, а для родов по контракту приблизительно на 36 неделе беременности.

Администратор расскажет вам все подробности о заключении контракта.

ВНИМАНИЕ!

По распоряжению Департамента здравоохранения города Москвы контракт на роды могут заключать только женщины без серьезной патологии. Женщины, имеющие сопутствующие патологии, требующие родоразрешения в условиях специализированного стационара: инсулинпотребный сахарный диабет, заболевания сердца, серьезные патологии печени, инфекционные заболевания, эпилепсия и др.), не смогут заключить контракт на роды. После согласования всех условий вас отправят на ультразвуковое исследование и КТГ.

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**МНОГОПРОФИЛЬНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 24**

**Филиал
ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР**

Специализированная
служба
родовспоможения



Специализированная служба
выхаживания
недоношенных детей



**ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ФИЛИАЛ «ГКБ №24 ДЗМ»**

Москва,
4-й Вятский переулок, д.39

РЕГИСТРАТУРА
ПЛАТНЫХ УСЛУГ:
ТЕЛ. (495) 613-24-45

Интернет-ресурсы:
www.gkb-24.ru
www.8roddom.ru
vk.com/8roddom
www.facebook.com/roddom8
www.instagram.com/8roddom.ru