ПАМЯТКА

Ранние сроки беременности

SMART МАТЕРИНСТВО
Информация для продвинутых родителей

МАРС StatusPraesens profmedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Беременность – прекрасный период! Однако изменения, происходящие в организме в это время, могут сильно напугать вас. Характерные для беременности явления у всех женщин разные, и совсем необязательно будут повторяться во время каждой последующей гестации. Разберём самые 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. Лучше пить воду или морс. Носите удобное хлопчатобумажное бельё, которое не сдавливает низ живота.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- **мочеиспускание болезненно (это может быть сигналом о присоединении инфекции);**
- **моча странного цвета (окрашена кровью, коричневая);**
- **количество выделенной мочи за сутки гораздо меньше выпитой за день жидкости.**

2. Тошнота, рвота, изжога, повышенная восприимчивость к запахам

Тошнота – один из частых симптомов ранних сроков беременности. 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, они могут манифестировать в 7–8 нед и длиться **до 12–14** нед. Продолжительность этого состояния иногда может затягиваться, но крайне редко сохраняется на протяжении всей беременности.

© МАРС, 2020. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

Лайфхак! При тошноте необходимо есть до того, как возникнет ощущение голода. Лучше подойдёт твердая, негорячая пища и напитки прохладной температуры. При изжоге следует питаться малыми порциями еды и часто, а главное – после еды минимум 30 минут сидеть, стоять или ходить, но не ложиться.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:
- **рвота возникает даже после выпитой воды;**
- **рвота изнурительна, сопровождается головокружением, слабостью;**
- **появляются сухость, желтушность и шелушение кожи;**
- **тошнота и рвота препятствуют полноценному питанию, сопровождаются снижением массы тела.**

Для уменьшения тошноты и рвоты утром попробуйте съедать что-нибудь **до того, как встанете с постели**. Это может быть сухарик, печенье, кусочек твёрдого сыра. Причём солёная пища предпочтительнее сладкой. Можно таким же образом перекусывать и ночью, когда встаёте в туалет. Не стоит сразу после еды ложиться, это только усилит тошноту. Витамины для беременных при тошноте надо принимать вечером после еды. Облегчить состояние могут прохладная вода с лимоном, имбирный, мятный чай, или леденцы с имбирём или мятой. Стоит исключить те продукты, напитки и запахи, которые вам неприятны. Чистка зубов, частые полоскание полости рта – также могут уменьшить тошноту.

3. Боль или спазмы внизу живота, запоры, боли 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.

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.**

Особый вид боли, возникающий исключительности у беременных – **боль в круглой связке матки**. Эта острая, довольно интенсивная боль возникает, как правило, с одной стороны при резком изменении положения тела (например, при вставании со стула или выхода из автомобиля). Эта боль возникает из-за растяжения, а потом резкого сокращения по типу пружины круглых маточных связок. Боль быстро проходит, если тут же занять удобное положение и не требует специального лечения.

© МАРС, 2020. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

Лайфхак! Для нормализации опорожнения кишечника употребляйте больше овощей и фруктов, пейте воду и побольше двигайтесь в течение дня. Старайтесь есть часто и 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.

Лайфхак! Подберите удобное поддерживающее бельё (оно не должно оставлять следов на коже в конце дня). Возможно, вам потребуется бóльший размер или спортивный бюстгальтер. Боли в молочных железах облегчает тёплый душ в конце дня.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:
- **боль интенсивна;**
- **молочные железы очень плотные с покраснением и повышена температура тела;**
- **появляются выделения из сосков (гноевидные, кровянистые).**

5. Повышение температуры тела

Обязательно следует обратиться к врачу, если:
- **температура выше 37,5 °C;**
- **наряду с повышением температуры возникает любая боль;**
- **появляются насморк, кашель, ломота в теле.**

На раннем сроке беременности повышение температуры тела **до 37,5 °C** не обязательно, но возможно в силу особенностей действия **прогестерона**. Из-за этого беременным трудно переносить душные, жаркие помещения. Самолечение опасно: попытка сбивать температуру даже безобидным на первый взгляд народным методом – чаем с малиной – может **замаскировать** истинную причину гипертермии и отсрочить постановку диагноза. Из-за повышенной температуры тела беременным стоит одеваться послойно и избегать душных и жарких помещений и пространств, чтобы всегда можно было самостоятельно «отрегулировать» свою температуру.

6. Заложенность носа, затруднение дыхания, носовые кровотечения

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.

© МАРС, 2020. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

Обязательно следует обратиться к врачу, если:
- **возникают симптомы простудного заболевания;**
- **заложенность носа сопровождается заложенностью уха;**
- **указанные симптомы появились после воздействия известного вам аллергена.**

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.

Высокие цифры нередко наблюдают у пациенток **старшего** репродуктивного возраста, 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.

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.**

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! Обратить внимание следует и на **понижение** артериального давления. Цифры менее 90/60 мм рт.ст. – повод обратиться к врачу

© МАРС, 2020. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

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.

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

- **одна или обе ноги сильно отекли или изменили свою окраску;**
- **ранее были установлены варикозное расширение вен, семейный анамнез по тромбозу.**

Лайфхак! Попросите партнёра/мужа сделать вам массаж стоп, отдыхайте с приподнятыми (не сильно!) конечностями. Помогут лечебный педикюр, обливания ног прохладной водой, контрастный душ, крем или гель для ног с охлаждающими компонентами (ментол, эфирные масла), а также компрессионные гольфы или чулки самой лёгкой степени компрессии.

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 бедёр могут возникать **растяжки** (стрии) (рис. 2). Это нормальные признаки, которые не требуют какого-либо лечения. В большинстве случаев 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

Рис. 1. Гиперпигментация белой линии живота.

Рис. 2. Стрии (растяжки).

© МАРС, 2020. Все права защищены.
Тиражирование возможно только с письменного разрешения правообладателя

Обязательно следует обратиться к врачу, если:

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

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.

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.**

11. Усталость, нестабильность настроения

Плаксивость, отсутствие сил, забывчивость, рассеянность, **вся палитра чувств** «здесь и сейчас»... Список можно продолжать, и объяснение этому одно – беременность. Наиболее частый симптом ранних сроков – выраженная усталость. Универсального рецепта нет, как нет и единой картины этих состояний. Основная рекомендация для всех беременных – часто отдыхать, расслабляться и даже спать днём. Самое главное, нужно помнить: **беременность – это не болезнь**, а прекрасное время для того, чтобы подготовиться к материнству.

Запишите вопросы, которые вас беспокоят

В кабинете врача любой человек может растеряться и забыть важные нюансы. Подготовьтесь к приёму заранее: составьте список волнующих вас вопросов.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

МАРС
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

МАРС — Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушрства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей. Чтобы вступить в Ассоциацию, нужно заручиться рекомендацией двух действующих членов МАРС, а это непросто, поэтому у нас всего около 1000 членов — «лучших из лучших» в своих областях медицины. Президент МАРС — засл. деятель науки РФ, член-корр. Российской академии наук, проф. Виктор Евсеевич Радзинский.