**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов-медиков)**

**Статья. Тема материала: Беременность.**

**Павлова Виктория – обучающаяся ЕТЖТ-филиал РГУПС**

**Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна- преподаватель высшей категории ЕТЖТ-филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.**

Беременность — замечательный, желанный, но сложный и очень ответственный этап в жизни каждой девушки. Чтобы пройти этот период удачно, будущая мама должна знать, какие изменения происходят в ее организме, как развивается плод, что можно и нельзя делать во время беременности. Рассмотрим основные понятия о беременности:

1. Нормальной врачи называют беременность, которая длится 37-41 неделю и проходит без осложнений со стороны мамы и плода. Женщина при этом вынашивает один плод.
2. Если женщина вынашивает два плода, у нее есть хронические заболевания или развиваются осложнения на любом сроке, будут говорить о патологии беременности. В этом случае также можно выносить и родить здорового ребенка, однако понадобится квалифицированная медицинская помощь.
3. Отсчет срока беременности начинается не с того момента, когда на тесте появляются две полоски. В этот период мы уже точно знаем — женщина беременна. Если сделать тест в первые дни задержки менструации, возраст эмбриона уже будет составлять 2-3 недели.
4. Беременность длится 37-41 неделю. Она делится на триместры. Акушерский срок беременности отсчитывают с первого дня последней менструации. Он всегда больше истинного (эмбрионального) на две недели. По дате крайних месячных также определяют предполагаемую дату родов.

Так же хочу сказать, что любое начало влечет за собой сюрпризы, и беременность не исключение. Часть женщин иногда даже не знают, что их застала беременность, и продолжает жить дальше, списывая странные изменения в организме на все, что угодно, но только не на беременность.

Полной противоположностью им выступает еще одна группа женщин. Они во всех ощущениях ищут признаки беременности. Чаще всего такая «чувствительность» возникает или у мечтающих о зачатии «беременяшек», или у женщин, опасающихся беременности, как чего-то страшного. «Призрак беременности» всегда стоит за женской спиной и веет от него то холодом, то прохладой, а то и жаром.

Любая женщина, за исключением тех, кто еще не созрел, тех, кто год в менопаузе, и тех, кто в следствии болезней и операций лишился очень значимых репродуктивных органов, может быть беременной. Это первое правило, которое обязан запомнить каждый врач, особенно гинеколог. И совершенно не важно, что говорит женщина о своей половой жизни.

Во врачебной практике были случаи, когда пациентка утверждала, что мужчин в ее жизни не было очень давно, даже «слегка соприкоснувшись рукавами» не было, а у врача на экране ультразвукового исследования 14 недель, активное сердцебиение, и «эмбриоша» приветливо машет ручкой. И несмотря на эти неопровержимые «пляски эмбриона» у него на экране, женщина в беременность не поверила и ушла от него полная сомнения и презрения. В том случае была хорошая маточная беременность, но не надо забывать, что беременность может быть и внематочной, а это уже проблема, угрожающая жизни женщины.

Если вовремя не поставить диагноз, все может закончиться разрывом трубы, внутрибрюшным кровотечением, а тут как повезет. С учетом всех этих моментов врачи создали для нас небольшую инструкцию о том, что делать в начале беременности и я хочу ею поделиться в этой статье.

1. В любой неясной ситуации с менструацией (задержка, пришли раньше, позже, прошли скудно, коротко, необычно, резко прекратились и пошли снова) сдавайте кровь на хорионический гонадотропин человека. Вообще не важно, что вы никогда не имели дела с мужчинами и даже не знаете, чем они отличаются от вас. Не связывайте анализ на Хорионический гонадотропин человека ни с чем, что как-либо затрагивает половую жизнь. Если анализ не показывает присутствие беременности (любое, даже минимальное повышение хорионического гонадотропина человека), идите к гинекологу и делайте УЗИ. Возможно ваше нарушение цикла не связано с беременностью. Если хорионический гонадотропин человека хоть немного повышен, смотреть Пункт 2. Если ситуация после ультразвукового исследования не проясняется, стоит еще раз сдать хорионический гонадотропин человека
2. При положительном хорионическом гонадотропине человека проходим этот анализ в той же лаборатории строго через 48 часов после первого (можно не натощак). Смотрим за коэффициентом прироста. В норме он должен составлять 1,6-2,2. Например, был 467 , стал 817 - это нормально, а если был 467, стал 573 - немного напрягаемся и записываемся к врачу.
3. Неправильный (медленный) прирост хорионического гонадотропина человека может показывать на внематочную беременность, замершую беременность, анэмбрионию, скорый выкидыш. Важно - медицина неточная наука, поэтому это правило описывает большинство случаев, но из него постоянно случаются исключения! Поэтому никакие выводы не делаем, идем на ультразвуковое исследование. Помним, что до 1000, а лучше 1500 хорионического гонадотропина человека плодное яйцо найти очень сложно, ничего с вами плохого не случится, если вы возьмете паузу до визита к гинекологу на пару дней и лучше лишний раз пересдадите хорионический гонадотропин человека, чем пойдете на ультразвуковое исследование при хорионическом гонадотропине человека, к примеру, 257.
4. Далее набираемся терпения, возможен вариант, что вам потребуется серия Ультразвуковых исследований и серия анализов на хорионический гонадотропин человека, чтобы разобраться в причинах неправильного прироста хорионического гонадотропина человека. На первом этапе надо найти место прикрепления плодного яйца. Если яйцо в матке - ждать, если яйцо найти не могут - сдаем хорионический гонадотропин человека каждые 48 часов, делаем ультразвуковое исследование каждые 3-4 дня, пока яйцо не найдется. На этом этапе появляется много суеты: одни врачи хотят брать на лапароскопию, другие говорят ждать. Это нормально. Внематочная беременность коварна, и тут возможны необычные ситуации. Если беременность маточная, помните - ничего не поможет вам сохранить эту беременность, если организм захочет ее прервать. Никакие дюфастоны, утрожестаны, папаверины и магнезии - ничего. Просто ждем и стараемся не переживать. Да, у вас могут быть в норме: кровянистые выделения (даже очень обильные), боли внизу живота и пояснице, может тянуть живот, и все это не говорит, что все, конец… Важно понимать, что у вас в матке началась «стройка», там создают вашего малыша, и процесс его создания вполне может сопровождаться всеми этими явлениями. Если же организм решит, что эмбрион не получился, он сам начнет процесс его изгнания из матки, и главное в этом ему не мешать теми же дюфастонами и утрожестанами. Дождаться самостоятельного выхода плодного яйца, а не лезть в полость матки кюреткой и отсосом раньше времени.
5. Если прирост хорионического гонадотропина человека у вас укладывается в 1,6 -2.2, можно считать, что все более-менее нормально и записываться на ультразвуковое исследование, когда будет 3-4 недели задержки. К этому сроку все станет понятно: есть плодное яйцо, в нем эмбрион, у эмбриона есть сердцебиение и желточный мешок нормального размера. Да, бывают случаи, когда была внематочная, замершая, выкидыш и т.п. с нормальным приростом хорионического гонадотропина человека, но еще раз повторю, что медицина неточная наука, в ней много нюансов.
6. Вот еще несколько: если у вас нерегулярный цикл, то время проведения ультразвукового исследования будет определяться показателем хорионического гонадотропина человека. Если он в первом измерении 3-5 тысяч, то стоит записываться на ультразвуковое исследование в ближайшее время для уточнения срока. При нерегулярном цикле овуляция «гуляющая». Не стоит принимать близко к сердцу заключение ультразвукового исследования о наличии «ретрохориальной гематомы», «тонуса миометрия», «необычного желтого тела» и особенно фразу «угроза прерывания беременности». За гематому чаще всего принимают пространство полости матки, которое еще не заполнено плодным яйцом (не доросло до всех стенок). Гематома на самом деле может быть, и рассматривать ее можно как этап «строительного процесса». При прикреплении плодных оболочек повредился сосуд и немного «накровило». Соответственно, «тонуса» миометрия тоже не существует. Матка - это мышца, в нее осуществляется встраивание сложного оборудования с подключением всех коммуникаций, естественно она не может не реагировать на то, что в нее врастает «чужой». Желтые тела могут быть любого вида: от небольшого «цветочка» до крупной кисты в 7-9 сантиметров, внешний вид вообще не влияет на работу этой временной железы. Так что, «неправильное желтое тело» - это образование, которое невозможно определить на глаз. Киста желтого тела, как правило, рассасывается к 17-19 неделе беременности, когда ее работу перехватывает плацента. С ней ничего делать не надо, только при большом ее размере избегать повышенной физической активности и активных половых актов, чтобы она не разорвалась, или яичник не перекрутился.
7. Если вы пришли на ультразвуковое исследование при задержке 3-4 недели, и у вас все в порядке, можно спокойно попрощаться с доктором до 11-14 недели. Срок беременности считается от первого дня крайней менструации, при относительно регулярном цикле. С доктором можно обговорить, какие анализы вам нужно сдать и есть ли у вас показания для проведения неинвазивного пренатального теста (НИПТ). НИПТ - это анализ крови будущей матери (берется из вены) для генетической оценки клеток эмбриона, которые попадают в материнской кровоток после 8-11 недели беременности. Точность такого скрининга 99%, но не 100%. Он информативнее двух пренатальных скринингов, которые проводятся на 11-12 и 15-17 неделях, этим тестом их можно заменить. Остальные анализы до 11-12 недели стандартные, вы их можете сдать в любой женской консультации.

После рассмотрения всех нюансов начала беременности, возникает вопрос: **Как следить за здоровьем будущей мамы?**

На сайтах для мам дают множество полезных советов для беременных — и все они сводятся к тому, что нужно заботиться о себе и следить за своим здоровьем. **Вот что рекомендуется:**

1. Мы уже поняли, что обязательно надо наблюдаться у гинеколога. Встать на учет нужно сразу, как только вы увидели две полоски на тесте. Первый триместр — считается самым важным. От его течения в большей степени зависит, как будет развиваться беременность. Рекомендуется вовремя проходить обследования — сдавать анализы, делать ультразвуковое исследование. Это поможет узнать все про беременность, вовремя заметить изменения и если будет нужно — оказать медицинскую помощь.
2. Правильно питаться. Не зря в статьях о беременности всегда обращается внимание на этот вопрос. От рациона будущей мамы зависит, как будет развиваться ребенок, и каким будет его здоровье после рождения.
3. Поддерживать тело в форме. Это не только про вес — хотя следить за ним во время беременности надо. Но также важно укреплять иммунитет, отказаться от вредных привычек, вовремя лечить появившиеся заболевания, чтобы они не сказались на здоровье плода.
4. Организовать режим дня. Чтобы беременность и роды проходили благополучно, будущей маме следует правильно распределить нагрузку в течение дня, уделив время и работе, и отдыху.

**Как следить за здоровьем ребенка?**

Один из самых частых вопросов беременных: как узнать, что с малышом все хорошо? К сожалению, ребенок не может показывать или говорить нам о своем самочувствии. Но мы можем узнать, как он развивается и все ли хорошо, во время осмотра и с помощью ультразвукового исследования. Осмотр проводят при каждой явке к врачу. Гинеколог оценивает, как округлился живот будущей мамы, узнает, хорошо ли шевелится малыш. На поздних сроках — слушает сердцебиение плода стетоскопом. Он также может пропальпировать головку и таз плода через живот и узнать, правильно ли располагается ребенок в полости матки.

Ультразвуковое исследование здоровым беременным женщинам делают три раза за беременность — в каждом триместре. При ультразвуковом исследовании можно увидеть, как развивается плод, и узнать об отклонениях.

В третьем триместре для оценки состояния плода также делают кардиотокографию (КТГ) — чтобы услышать сердцебиение малыша.

**Предвестники и признаки родов.**

В конце третьего триместра многие беременные начинают прислушиваться к своему организму в ожидании предвестников родов. Какие признаки указывают на то, что скоро вы увидите долгожданного малыша?

1. Опущение живота.
2. Отхождение слизистой пробки.
3. Частое мочеиспускание.
4. Боли в пояснице.

Сами роды начинаются со схваток — непроизвольных сокращений мышечного слоя матки, которые позволяют появиться ребенку на свет. Часто бывает раннее излитие околоплодных вод, без предшествующих схваткообразных сокращений. Это является поводом собираться в роддом, где помогут маме и малышу безопасно появиться на свет.

**Заключение**

Теперь вы знаете, что нужно делать при беременности. Наслаждайтесь этими прекрасными моментами жизни. Чувствуйте связь со своим крохой, пока он еще находится внутри. Скоро ваш малыш появится на свет, будет расти и узнавать мир, и вместе с вами открывать новое каждый день. Берегите себя, будьте внимательны к своему здоровью — и пусть беременность и роды будут в радость.

**Литература**

1. Нормальная беременность. Клинические рекомендации, 2019.
2. Прегравидарная подготовка. Клинический протокол Междисциплинарной ассоциации специалистов репродуктивной медицины (МАРС). Версия 2.0, 2020.
3. Проект протокола оказания медицинской помощи при одноплодных родах в затылочном предлежании без осложнений. Российское общество акушеров-гинекологов, 2014.
4. Акушерство: национальное руководство. : Айламазян Э. К., Савельева Г.М., Радзинский В. Е., 2009.