

Памятка для беременных Когда вставать на учет по беременности?

Согласно кодексу РК "О здоровье народа и системе здравоохранения". Статья 90 Беременные женщины в срок до 12 недель беременности, обязаны встать на медицинский учет.

Ранняя явка в консультацию позволяет своевременно выявить и пролечить возможные осложнения беременности, что обеспечит рождение здорового малыша. Кроме того, ранняя постановка на учет позволяет максимально точно определить срок беременности и родов.

Оптимальный срок, когда пора "сдаваться" врачу – это 9-12 недель.

Где наблюдаться?

Первый и самый распространенный вариант наблюдения - это государственная поликлиника, в которой ведется наблюдение физиологической беременности. Основным ее преимуществом является месторасположение поликлиники поблизости от дома. В случае развития определенных рисков, врачи акушер- гинекологи поликлиники переводят на второй этап наблюдения в условия женской консультации при роддоме.

Обычно беременная женщина наблюдается тем акушером-гинекологом, который курирует ее район. Но, если по какой-либо причине будущая мама не желает вставать на учет к данному врачу, она имеет полное право его поменять.

Желательно вставать на учет по беременности в той женской консультации, в которой раньше наблюдалась и лечилась женщина. Это позволяет сохранить преемственность медицинского наблюдения (все анализы, заболевания и пройденное лечение учтены и за документированы в амбулаторной карте). При постановке на учет в другом месте необходимо взять выписку из той женской консультации, где будущая мама наблюдалась ранее. Согласно приказам МЗ РК, беременная женщина становится на учет по месту фактического проживания.

Возможно наблюдение и ведение беременности в частном медицинском центре. Выбрав клинику, беременная женщина выбирает лечащего врача и заключает контракт, имеющий юридическую силу. Цена договора может быть различной и зависит от уровня центра, квалификации специалиста и оказываемых услуг. Стоит поинтересоваться наличием у клиники лицензии на выдачу обменной карты (где фиксируется все данные о течении беременности).

Как вставать на учет по беременности?

В первое посещение женской консультации врач собирает анамнез, интересуется перенесенными заболеваниями, наличием хронических болезней, операций, аллергии и течением предыдущих беременностей. Постановка на учет по беременности не тот случай, когда следует скрыть количество перенесенных аборт и выкидышей.

Любая мелочь важна для качественного наблюдения беременности. Проводится взвешивание женщины и измерение ее роста. Это необходимо для расчета

росто-весового показателя и определения оптимальной прибавке веса за все девять месяцев. После врач проводит гинекологический осмотр, определяет размеры матки и срок беременности, сопутствующие гинекологические заболевания и берет мазок на микрофлору влагалища.

На основании полученных данных беременная женщина вносится в ту или иную группу риска (при наличии патологий) и составляется план ведения беременности. При взятии на учет акушер-гинеколог выписывает ряд необходимых анализов и назначает консультации специалистов. Желательно подготовиться к первому визиту в женскую консультацию и составить список интересующих вопросов врачу.

Зачем нужны курсы по подготовке к родам?

Определенный процент женщин, которые решают, что подготовка им не нужна. Женщины же, которые приходят на курсы по подготовке к родам, как правило, четко формулируют причины своего прихода.

Вот наиболее частые из них:

- Хочу понять, что такое роды, подготовиться к ним морально и физически
- Как облегчить себе роды? Как дышать в родах? Какие позы можно принимать?
- Как выбрать родильный дом?
- Как ухаживать за новорожденным? Что с ним можно делать? Как заложить основы хорошего грудного вскармливания? Как правильно кормить ребенка грудью?

Часто приходят пары: супруг тоже хочет знать, что ожидает жену в родах, решить для себя вопрос присутствия на них. Некоторые будущие папы уже знают четкие вопросы, ответы на которые хотят услышать: "Как я могу помочь жене в родах?", "Когда выезжать в роддом?"

Как правило, более глубокие проблемы не формулируются. Но они есть! И уже по ходу курсов осознаются все новые и новые.

На них можно услышать о том, что такое роды, какими они могут быть, посмотреть фильмы с документальными съемками родов, сформировать настрой на роды, перестать их бояться.

Практическая часть занятия позволяет попробовать и потренировать практики дыхания, поведения в родах, которые помогают справиться с болезненными ощущениями, правильно тужиться в потугах.

При личном общении с инструктором появляется возможность подробного обсуждения и рассмотрения всех плюсов и минусов той или иной ситуации для каждой конкретной женщины. Нельзя переоценить важность подготовки к родам для будущих пап. О них обычно забывают в этот период времени, но ведь мужчина - непосредственный участник всех событий.

Получение необходимых знаний о беременности и родах, а так же техник и навыков помогает паре поверить в свои силы, подводит их к возможности осознанного выбора на пути родительства. И это одна из главных целей дородовой подготовки. Здоровье и благополучие нашего ребенка и до родов, и

после во многом зависит от нас. Важно научиться осознанно нести эту ответственность, умело и мудро пользуясь поддержкой современных наук – медицины и психологии, но не пытаться переложить на них всю ответственность.

Большим плюсом дородовой подготовки на курсах, является возможность практических занятий. Пары имеют возможность освоить правильное дыхание в родах, попробовать различные родовые позиции, научиться организовывать голос в родах, а так же попробовать дородовую и послеродовую гимнастики и прикоснуться к психотерапевтическим практикам и тренингам.