



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 14
ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ"

ШАКИРЬЯНОВА ЭЛЬВИРА ИЛЬСЕНОВНА
врач-гинеколог

Школа здоровья для беременных и рожениц
**«ЗДОРОВОЕ МАТЕРИНСТВО:
от зачатия до послеродового периода»**



г. Екатеринбург
2026 г.

ШАКИРЬЯНОВА, Эльвира Ильсеновна

Школа для беременных и родильниц / Эльвира Ильсеновна Шакирьянова. – Екатеринбург: ГКБ №14. – 2026. – 36 с.

Брошюра для самостоятельного ознакомления с материалами Школы.

Цель этой брошюры — сформировать у беременных и родильниц чёткое, научно обоснованное и психологически комфортное понимание здорового образа жизни во время беременности, в родах и в послеродовом периоде, снизить уровень тревоги и предотвратить осложнения через доступные, визуализированные и эмоционально тёплые рекомендации.

Иллюстрации из свободного доступа в сети Интернет

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	4
1. Беременность — это не болезнь. Это особое состояние	5
2. Питание: вкусно, полезно, без истерики	9
3. Вес и движение	15
4. Одежда, гигиена, боли.....	17
5. Поведение в родах. Как помочь себе.....	20
6. После родов: первые дни, недели, месяцы	22
7. Угроза прерывания и сохранение беременности.....	28
8. Планирование беременности: ваша страховка	31
Заключение	34
Для заметок.....	35
Об авторе	36

АННОТАЦИЯ

Зачем нужны Школы здоровья при больницах?

Когда женщина узнает о беременности, она часто чувствует страх и неуверенность. Врач в кабинете объясняет быстро, непонятными словами, а дома начинается путаница: что можно есть, как пить таблетки, когда вызывать скорую?

Именно для этого существуют Школы здоровья. Это бесплатные занятия для пациентов, которые проводят прямо при поликлиниках и больницах. Здесь не ставят диагнозы и не назначают лечение «на ходу». Здесь объясняют, как жить с болезнью, не теряя качества жизни.

Что даёт Школа здоровья:

- понимание своего организма (без страшных медицинских терминов).
- конкретные правила измерения давления, питания и движения.
- ответы на личные вопросы (вы можете спросить о том, что стеснялись спросить у врача).
- уверенность, что вы делаете всё правильно.

Наша брошюра посвящена базовым понятиям о беременности и материнстве. Ведущий — опытный врач-гинеколог, заведующий отделением гинекологии ГКБ №14, Шакирьянова Эльвира Ильсеновна.

Возможно, вы только что увидели две полоски на тесте. А может быть, вы уже чувствуете первые шевеления или готовитесь к родам через неделю. В любом случае — эта брошюра написана специально для вас.

Знаете, в чём парадокс? О беременности говорят все вокруг: подруги, мамы, блоги, форумы, иногда даже незнакомые люди в транспорте. И от этого становится... страшно. Слишком много «нельзя», «ой, а ты уверена?», «а я слышала, что...».

Мы хотим сказать вам главное:

Беременность — это не экзамен. Это не соревнование «кто родит лучше». Это — жизнь. Ваша жизнь и жизнь вашего малыша. И у вас всё получится.

В этой брошюре нет сложных медицинских слов без перевода. Нет запугиваний. Нет советов «надо любой ценой». Есть только факты, проверенные врачами ГКБ №14, и тёплые слова, которые хочется читать утром за чашкой слабого чая с молоком.

Вы можете читать брошюру по порядку или начать с той темы, которая волнует прямо сейчас. Можете делать пометки на полях. Можете перечитывать трудные места.

Договорились? Тогда начнём.

1. БЕРЕМЕННОСТЬ — ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ. ЭТО ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ

Самая красивая пора

«Нет никого красивее беременной женщины. В глазах — счастье. В сердце — любовь. На щеках — румянец. А внутри — маленькая жизнь...»

Повторите эти слова про себя. Повесьте их на холодильник. Сохраните в телефоне.

Почему это так важно? Потому что первое, что мы часто слышим от окружающих: «Ой, ну теперь ты больная, ничего нельзя», «Сиди дома, не ходи», «Ешь за двоих, спи на левом боку, не смейся громко». И женщина начинает чувствовать себя... пациентом. Слабаком. Тем, кто «временно сломался».

Но правда в другом.

Беременность — это физиологический процесс. Как дыхание. Как биение сердца. Как рост волос. Организм женщины создан для этого. Миллиарды лет эволюции отточили этот механизм до совершенства.

Да, бывают сложности. Да, за собой нужно следить. Но вы не становитесь хрустальной вазой. Вы становитесь цветущим садом.



Почему мы боимся? Разбираем страхи по полочкам

Давайте честно. Чего мы боимся чаще всего?

Страх №1: «А вдруг я сделаю что-то не так и наврежу ребёнку?». Знаете, малыш внутри вас — не пассивный пассажир. Он защищён амниотической жидкостью, плацентой, мышцами матки и вашим телом. Одно неловкое движение, один не тот продукт, одна бессонная ночь — не разрушат его. Вред наносит только систематическое, грубое, длительное нарушение. Например, если вы будете пить алкоголь каждый день или курить пачку сигарет. А если вы случайно съели кусочек копчёной колбасы на празднике — ничего страшного не случится.

Страх №2: «Я растолстею и никогда не верну форму». Это неправда. Умеренная прибавка веса (12–16 кг) уходит в первые 6–8 месяцев после родов при нормальном питании и движении. Более того, многие женщины после родов выглядят лучше, чем до: округлившаяся грудь, расправленные плечи, более спокойный взгляд.

Страх №3: «Роды — это невыносимая боль». Боль в родах — это не сигнал поломки. Это сигнал работы. Как боль в мышцах после хорошей тренировки. Организм умеет вырабатывать свои обезболивающие — эндорфины. И есть десятки немедикаментозных способов помочь себе (о них — в разделе о родах).

Страх №4: «Я не справлюсь с малышом». Справятся все. Даже самые тревожные. Даже те, кто никогда не держал на руках новорождённого. Потому что материнский инстинкт — это не миф. Он включается именно тогда, когда вы берёте ребёнка на руки в первый раз.

Нужно ли менять привычный образ жизни?

Давайте представим обычный день женщины до беременности.

Утро: кофе на бегу, бутерброд. День: работа в офисе, переговоры, нервы, снова кофе. Вечер: усталость, фастфуд, сериал до полуночи, сон 6 часов.

А теперь вопрос: разве такой режим был полезен *вам самой*? Вряд ли.

Беременность — это не тюрьма. Это повод наконец-то начать заботиться о себе по-настоящему.

Что можно оставить как есть?

- Работу (если она не связана с ядами, радиацией, тяжёлой физической нагрузкой)

- Любимое хобби
- Общение с друзьями
- Путешествия (по согласованию с врачом, без экстрима)

Что лучше поменять?

- Хаотичное питание → регулярное
- Недосып → полноценный сон + дневной отдых
- Малоподвижность → дозированная активность
- Постоянный стресс → практики расслабления

«Было — Стало»

Сфера	До беременности	Во время беременности
Завтрак	Чашка кофе	Каша или творог + слабый чай
Обед	Бизнес-ланч непонятного состава	Домашний суп, овощи, мясо или рыба
Ужин	Поздно, плотно, жирно	Не позднее 19–20, лёгкий, молочно-растительный
Физическая активность	Редко или рывками	Регулярно 2–3 раза в неделю (плавание, йога, ходьба)
Сон	6–7 часов	8–10 часов + дневной сон 30–60 мин
Водный режим	1–2 стакана в день	8–12 стаканов (1,5–2 л)
Стресс	«Сама справлюсь»	Прошу помощи, дышу, отдыхаю

Режим дня: пошаговый план на каждый день

Давайте спроектируем идеальный (но реальный) день беременной женщины. Вы можете взять его за основу и подстроить под себя.



Утро (7:00 – 9:00)

- Просыпайтесь медленно. Не вскакивайте по звонку будильника. Потянитесь в постели. Скажите себе: «Доброе утро, малыш».
- Выпейте стакан тёплой воды комнатной температуры. Можно с долькой лимона.
- Завтрак: каша (овсяная, гречневая, пшённая) или творог со сметаной и ягодами, или омлет с овощами.
- Душ: тёплый, но не горячий. Контрастный — только если вы привыкли к нему до беременности и чувствуете себя хорошо.
- Одежда: удобная, свободная, из хлопка или льна.

День (9:00 – 17:00)

- Работа или домашние дела. Каждые 45–60 минут — перерыв на 5–10 минут: встать, пройтись, сделать наклон в сторону, выпить воды.
- Второй завтрак (11:00): яблоко, йогурт, горсть орехов, банан.
- Обед (13:00–14:00): суп (овощной, нежирный куриный), второе (мясо/рыба + гарнир из круп или овощей), салат из свежих овощей.
- Полдник (16:00–17:00): кефир, ряженка, творожок, печёное яблоко, немного сухофруктов.

Вечер (17:00 – 21:00)

- Лёгкий ужин (19:00): рыба на пару с цветной капустой, запеканка творожная, омлет с брокколи, овощное рагу.
- Прогулка 30–40 минут в спокойном темпе. Вечерний воздух — лучшее снотворное.
- Коленно-локтевая поза (если срок >28 недель): 15–30 минут. Можно включить спокойную музыку.
- Тёплая ванна для ног (не для всего тела, если есть отёки).
- Подготовка ко сну: проветрить комнату, выключить яркий свет и гаджеты за час, почитать бумажную книгу или послушать аудиосказку.

Ночь (21:00 – 7:00)

- Спать на левом боку (лучше для кровотока в плаценте). Между коленями — маленькая подушка.
- Если проснулись ночью — не включайте телефон. Просто попейте воды, погладьте живот и снова засыпайте.

Сон — ваша суперсила

Сон во время беременности — это не роскошь. Это **лекарство**. Во сне:

- восстанавливаются клетки
- снижается давление
- уменьшается отёчность
- вырабатываются гормоны роста и релаксации
- малыш активно растёт

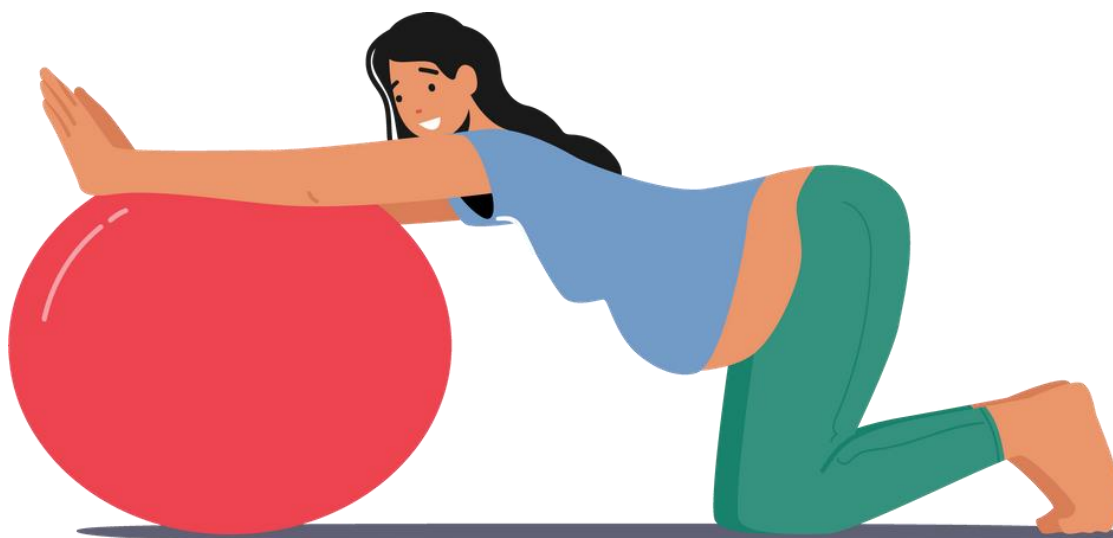
Что делать, если не спится?

Третья триместр — частые бессонницы. Живот мешает, ноги крутит, в туалет хочется каждые 40 минут. Вот несколько приёмов:

1. **Подушки везде.** Под живот, под спину, между ног, под голову. Можно купить специальную подушку для беременных (длинную, изогнутую).
2. **Тёплое молоко с мёдом и щепоткой мускатного ореха** (если нет аллергии).
3. **Дыхание 4–7–8:** вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Повторить 5–10 раз.
4. **Не лежите и не ждите**, что сон придёт силой. Встаньте, пройдите по комнате, выпейте воды, погладьте кошку.
5. **Дневной сон обязателен.** Если вы ночью спали мало — днём час-полтора отдохните. Это не «лень», это работа над здоровьем.

Коленно-локтевая поза: подробная инструкция

Представьте, что ваш живот — это арбуз, который давит на всё внутри. На кишечник, на мочевой пузырь, на крупные сосуды, на диафрагму. С 28 недель давление становится очень сильным. И есть одно простое положение, которое **снимает это давление полностью** — коленно-локтевая поза.



Как правильно встать в коленно-локтевую позу:

1. Встаньте на четвереньки на коврике (или на мягкой кровати).
2. Опуститесь на локти, а не на ладони. Предплечья лежат на полу.
3. Голову опустите вниз или положите на сложенные руки. Шея расслаблена.
4. Живот свободно свисает вниз. Матка больше ни на что не давит.
5. Дышите спокойно, животом. Можно мягко покачивать тазом из стороны в сторону.

Когда делать: 2–3 раза в день по 15–30 минут. Лучшее время: утром после завтрака, днём вместо «лежания на диване», вечером перед сном.

Что вы почувствуете:

- спина перестанет болеть через 5–7 минут
- дышать станет легче (диафрагма освободилась)
- пройдёт изжога (кислота не забрасывается в пищевод)
- уменьшатся позывы к мочеиспусканию

Когда особенно полезно:

- при отёках ног
- при геморрое
- при варикозе
- при пиелонефрите (беременные почки)
- при тонусе матки

✗ Противопоказаний нет. Можно всем. Даже при угрозе прерывания (но после консультации с врачом).

2. ПИТАНИЕ: ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, БЕЗ ИСТЕРИКИ



Почему питание — это фундамент здоровья двоих

Вы когда-нибудь строили дом из конструктора? Есть большие кирпичики (белки), есть энергия (углеводы), есть связующий раствор (жиры), есть вода (нужно много). А если какого-то кирпичика не хватает — дом получается кривым, с трещинами.

Так и малыш. Каждый день его органы, кости, мышцы, мозг строятся из того, что вы едите.

Что будет, если питаться плохо?

- Анемия (мало железа → нет гемоглобина → малыш задыхается)
- Преэклампсия (давление, отёки, белок в моче)
- Плацентарная недостаточность (плацента стареет раньше времени)
- Задержка роста плода (малыш рождается маленьким и слабым)
- Пороки развития нервной системы (не хватило фолиевой кислоты)

Но не пугайтесь. Всё это **предотвратимо**, если питаться разнообразно.

Белки: главные строители. Где брать и сколько?

Белки — это аминокислоты. Из них состоит каждая клетка.

Животные белки (полноценные, незаменимые):

- Говядина, телятина (нежирные куски)
- Курица, индейка (без кожи, грудка или голень)
- Рыба (любая, кроме явно жирной в копчёном виде)
- Яйца (1 шт в день или 1 через 2–3 дня)
- Творог (5–9% жирности — идеально)
- Сыр (твёрдые сорта, не слишком солёные)
- Кефир, йогурт, ряженка

Растительные белки (дополняют):

- Бобы, фасоль, чечевица, нут
- Гречка, киноа, овсянка
- Соевые продукты (тофу, соевое молоко)

✗ Дефицит белка = слабый иммунитет у вас + задержка роста у плода.

✓ Норма: примерно 1,5 г белка на 1 кг вашего веса. При весе 70 кг = 105 г белка в сутки. Это, например, 150 г творога + 150 г курицы + яйцо + стакан кефира.

Хитрость: в одном приёме пищи сочетайте животный и растительный белок (каша + молоко, мясо + фасоль). Усвоение станет лучше.

Жиры: не бойтесь, они нужны

Слово «жир» пугает. Сразу кажется: «Я растолстею!» Но на самом деле без жиров не усваиваются жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), не строятся мембраны клеток, не работает мозг.

Очень важные жиры — ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты). Они нужны для:

- мозга малыша (чтобы родился умным)
- сетчатки глаза (чтобы хорошо видел)
- профилактики преждевременных родов

Где брать ПНЖК:

- Рыба жирных сортов (скумбрия, сельдь, лосось, сардины) — 1–2 раза в неделю

обязательно!

- Растительное масло (подсолнечное, оливковое, льняное — по 1–2 ст. л. в день)
- Сливочное масло (25–30 г/сут)
- Яйца
- Авокадо

А что такое трансжиры? Это искусственные, мёртвые жиры. Они образуются при длительной жарке, при пригорании масла, в фастфуде, в магазинных печенях и чипсах. Они вызывают воспаление, ожирение, атеросклероз. Для беременной — стопроцентное зло.

Как готовить, чтобы не было трансжиров:

- Тушить
- Варить
- Запекать в духовке
- Готовить на пару
- Жарить быстро на сухой сковороде (антипригарной) без масла или с минимальным количеством масла, не допуская дыма

Углеводы: энергия и настроение

Углеводы делятся на две большие группы: быстрые (плохие) и медленные (хорошие).

	Быстрые углеводы	Медленные углеводы
Что это	Сахар, мёд, варенье, конфеты, сладкая выпечка, белый хлеб, сладкие напитки	Цельнозерновой хлеб, крупы (гречка, овсянка, бурый рис), овощи, бобовые
Как действуют	Резко поднимают сахар, потом резко падает — голод, усталость, раздражительность	Дают энергию постепенно, сытость на 3–4 часа
Чем вредны при избытке	Диабет беременных, лишний вес, кариес, нарушение обмена	—

Что делать?

- Замените белый хлеб на цельнозерновой или ржаной.
- Вместо конфет — яблоко, горсть ягод, сухофрукты (не более 30 г в день).
- Сладкие напитки исключите полностью (даже «лёгкие»).
- Каши ешьте не быстрого приготовления, а обычные.

Питьевой режим: сколько, когда и чего

Ваше тело во время беременности — это река. Кровоток увеличивается почти вдвое. Околоплодные воды обновляются каждые 3 часа. Всё это требует воды.

Сколько пить: 8–12 чашек по 150–200 мл = 1,5–2 литра в сутки.

Что пить:

- Чистая вода (лучше всего)
- Минеральная столовая без газа
- Компоты из сухофруктов (без сахара)
- Морсы ягодные (очень слабо сладкие)
- Слабый чай с молоком
- Смузи из овощей (сельдерей, огурец, шпинат) — 1 стакан в день, не больше

Что ограничить или исключить:

• Кофеин: ≤ 150 мг/сут (это 1–2 чашки натурального слабого кофе с молоком). Помните, что кофеин есть в чёрном чае, коле, какао, энергетиках, горячем шоколаде.

- Сладкие газировки — исключить.
- Спортивные напитки — исключить (в них стимуляторы).

Признаки, что вы пьёте мало:

- моча тёмно-жёлтая
- сухость во рту
- головная боль
- запоры
- отёки (парадокс: если пьёте мало, организм включает «режим засухи» и задерживает воду в тканях)



Соль: совсем исключать нельзя

Раньше врачи говорили: «Уберите соль совсем, чтобы не было отёков». Сейчас подход изменился.

Почему соль нужна: в ней есть натрий и хлор, которые участвуют в работе нервной системы, сокращении мышц, водном обмене. Без соли наступит слабость, судороги, падение давления.

Сколько соли можно: до 5 г в день (это примерно чайная ложка без горки).

Лучше использовать йодированную соль — йод нужен для щитовидной железы малыша.

Как уменьшить соль без мучений:

- Не досаливайте готовую еду (посолите в процессе варки один раз).
- Уберите со стола солонку.
- Используйте специи и травы: укроп, петрушку, базилик, паприку, чеснок (в небольших количествах), лимонный сок.

- Исключите скрытую соль: колбасы, сосиски, копчёности, маринады, сыры с плесенью, чипсы, сухарики.

Продукты, от которых лучше отказаться полностью

Некоторые продукты во время беременности действительно опасны. Не из-за калорий, а из-за микробов, паразитов или слишком высокой дозы витаминов.

Продукт	Почему опасно
Сырое мясо, рыба, яйца	Сальмонелла, листерии, токсоплазма, паразиты
Незрелые сыры (камамбер, бри, рокфор)	Листерия (опасно для плода)
Непастеризованное молоко	Бруцеллёз, кишечная инфекция
Плохо промытые овощи, зелень	Токсоплазма (от земли)
Печень трески, минтая	Слишком много витамина А — вызывает пороки развития у плода
Трансжирная еда (чипсы, фастфуд, магазинное печенье)	Воспаление, ожирение, вред сосудам
Сырые или недоваренные яйца	Сальмонеллёз

Важное уточнение: «полностью отказаться» не значит «случайно съела кусочек — всё пропало». Организм справится с разовым нарушением. Опасно именно регулярное употребление.

Аллергены: ограничить, но не паниковать

Аллергию у малыша вызывает не то, что вы съели один раз, а генетическая предрасположенность + частое употребление аллергена.

Продукты с высоким аллергическим потенциалом:

- Клубника, малина, лесные ягоды
- Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты)
- Шоколад, какао
- Мёд
- Орехи (особенно арахис)
- Креветки, крабы, раки
- Помидоры (в больших количествах)
- Красные яблоки (кожура)

Как быть:

- Ешьте их по чуть-чуть, не каждый день.
- Если у вас самой или у мужа сильная аллергия на что-то — этот продукт лучше вообще исключить.

- Если вы съели аллерген и у вас появилась сыпь, зуд, отёчность — срочно к врачу.

Примерное меню на неделю (понедельник – пятница)

День	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Овсяная каша на молоке с яблоком, чай	Йогурт, горсть грецких орехов	Куриный суп с лапшой, гречка с тефтелей из индейки, салат из огурцов и зелени	Творог со сметаной и ягодами	Запечённая рыба с цветной капустой, кефир
ВТ	Творожная запеканка с изюмом, слабый кофе с молоком	Банан	Борщ вегетарианский, рис с куриной печенью (1 раз в 2 недели), салат из моркови	Ряженка, овсяное печенье	Омлет с брокколи, цельнозерновой хлеб
СР	Пшённая каша с тыквой	Печёное яблоко	Уха из семги, картофельное пюре с котлетой из говядины, салат из свёклы	Кефир, горсть сухофруктов	Голубцы с рисом и индейкой, сметана
ЧТ	Два яйца всмятку, хлеб с маслом, чай	Груша	Суп-пюре из брокколи, макароны из твёрдых сортов с сыром, салат из помидора и огурца	Детский творожок	Треска на пару, гречка, кефир
ПТ	Рисовая каша на молоке с курагой	Смузи из шпината, огурца и яблока	Щи из свежей капусты, плов с курицей, салат из редиса	Творожная запеканка	Винегрет, рыба горячего копчения (редко), ряженка
СБ	Сырники со сметаной	Киви	Грибной суп (некрепкий), картошка, запечённая с курицей, салат из капусты	Айран	Омлет с помидорами, хлеб
ВС	<i>Разгрузочный день (не голодный!)</i>		Вариант 1: 500 г творога + 1 кг яблок + кефир Вариант 2: гречка на воде + 1,5 л кефира		

Общие принципы:

- ✓ 4–5 приёмов пищи
- ✓ Утром и днём — мясо, рыба, крупы
- ✓ Вечером — молочно-растительная еда

3. ВЕС И ДВИЖЕНИЕ

Откуда берётся прибавка веса? Давайте посчитаем

К 40 неделям вы набираете в среднем 10–16 кг. Из чего они состоят?

Компонент	Вес (кг)
Ребёнок	3,0–3,5
Плацента	0,5–0,7
Околоплодные воды	0,8–1,0
Увеличенная матка	0,9–1,0
Дополнительный объём крови	1,2–1,5
Жидкость в тканях	1,0–2,0
Жировые запасы (для ГВ)	2,0–3,5
Итого	10–16 кг

Видите? «Лишнего жира» там совсем немного. И он нужен для грудного вскармливания — организм расходует эти запасы на производство молока.

Так что не паникуйте из-за каждой сотни граммов.

Нормы прибавки по неделям (таблица для разных весовых категорий)

Как рассчитать свой ИМТ до беременности:

$\text{ИМТ} = \text{ваш вес (кг)} \div (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$

Пример: рост 1,65 м, вес 60 кг. $\text{ИМТ} = 60 \div (1,65 \times 1,65) = 60 \div 2,72 = 22,0$ (норма).

Ваш ИМТ	Категория	Прибавка (г/нед) во 2–3 триместре
<18,5	Дефицит веса	440–580 г ($\approx 1,8$ – $2,3$ кг/мес)
18,5–24,9	Норма	350–500 г ($\approx 1,4$ – $2,0$ кг/мес)
25–29,9	Избыток	230–330 г ($\approx 0,9$ – $1,3$ кг/мес)
≥ 30	Ожирение	170–270 г ($\approx 0,7$ – $1,1$ кг/мес)

Важно: в первом триместре прибавка может быть минимальной или нулевой (из-за токсикоза). Это нормально. Организм наест позже.

Как правильно взвешиваться, чтобы не сойти с ума

Правила «честного веса»:

1. **Одни весы.** Домашние или в ЖК — но всегда одни и те же.
2. **Один день недели.** Например, каждую среду утром.
3. **Одно и то же время.** Лучше утром, после туалета, до завтрака.
4. **Одна и та же одежда** (или без неё).
5. **Не каждый день.** Ежедневные колебания 200–500 г связаны с водой, запором, временем суток. Они не имеют значения.

Если прибавка сильно выше нормы — не паникуйте, но скажите врачу. Возможно, это отёки (скрытые). Вас проверят на белок в моче и давление.

Движение — жизнь. Даже с большим животом

Помните: ваше тело не стало чужим. Оно просто перестроилось.

Абсолютно полезно:

- Ходьба (30–40 минут в день, в удобном темпе, по ровной дороге, в хорошей обуви)
- Плавание и аквааэробика (вода разгружает позвоночник, убирает отёки, расслабляет)
- Йога для беременных (специальные асаны без скручиваний и поз лёжа на животе)
- Пилатес на фитболе (укрепляет мышцы тазового дна)
- Горизонтальный велотренажёр со спинкой (без нагрузки на спину)

Категорически нельзя:

- Бег (особенно по асфальту)
- Прыжки (включая скакалку)
- Резкие наклоны и выпады
- Упражнения на пресс лёжа на спине (после 16 недель)
- Тренировки до изнеможения, одышки, головокружения
- Контактные виды спорта (волейбол, баскетбол, борьба)
- Верховая езда, велосипед на обычной дороге (риск падения)

Сколько раз в неделю: 2–3 раза регулярно. Лучше понемногу, но систематически, чем раз в месяц «ударная тренировка».

Упражнения, которые можно делать дома

Комплекс «Бодрое утро для беременной» (10–15 минут):

1. **Наклоны головы** в стороны и вперёд-назад — разминка шеи.
2. **Вращения плечами** вперёд и назад — снимает напряжение воротниковой зоны.
3. **Круговые движения кистями, локтями, плечами** — мягко.
4. **«Кошечка»:** на четвереньках прогнуть спину вверх (голову вниз), затем прогнуть вниз (голову вверх). 5–7 раз. Очень полезно для спины.
5. **Маятник:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, плавные наклоны в стороны (10 раз в каждую).
6. **Коленно-локтевая поза** (см. выше) — 3–5 минут.
7. **Ходьба на месте** с высоким подниманием колен (очень медленно, 30 секунд).
8. **Дыхание животом:** вдох — надуть живот, выдох — втянуть. 5–7 раз.

Вечерний расслабляющий комплекс (перед сном):

- Лечь на левый бок. Медленно поднять правую ногу вверх и опустить — 5 раз.
- Круговые движения стопой (разогнать кровь, профилактика отёков и судорог).
- Лёжа на спине (не более 2 минут!), ноги согнуты, стопы на полу — поднять таз вверх на выдохе, опустить на вдохе. 3–4 раза.
- Закончить дыханием 4–7–8.

Когда физкультура под строгим запретом

Красный свет для любых нагрузок:

- Острое респираторное заболевание с температурой (ОРВИ, грипп)
- Обострение любого хронического заболевания (гастрит, пиелонефрит, и т.д.)
- Угроза прерывания (кровянистые выделения, тянущие боли)
- Тонус матки (матка «каменеет»)
- Предлежание плаценты (скажет врач на УЗИ)
- Преэклампсия (давление выше 140/90, белок в моче, сильные отёки)
- Многоводие
- Кровотечение любой причины
- Регулярные схваткообразные боли после занятий

Правило: если сомневаетесь — спросите врача. Если врач не знает — лучше перестраховаться и пропустить занятие.

4. ОДЕЖДА, ГИГИЕНА, БОЛИ

Как одеваться, чтобы было комфортно и безопасно

Вы замечали, как меняется ощущение от одежды после 20 недель? То, что раньше было «мило», начинает давить. Появляются раздражение на коже, потливость, чувство стянутости.

Правило №1: никаких грубых швов, резинок и поясов. Особенно опасны резинки на животе (легинсы с высокой посадкой), утягивающие пояса, пояса для чулок. Они сдавливают матку и ухудшают кровоток.

Правило №2: только натуральные ткани. Хлопок, лён, бамбук, вискоза (она полунатуральная), мягкий трикотаж. Синтетика не дышит, создаёт парниковый эффект, способствует грибковым инфекциям.

Бюстгальтер:

- Мягкая чашка без косточек
- Широкие, регулируемые бретели
- На крючках — можно менять размер по мере роста груди
- Желательно с хлопковой подкладкой

Обувь:

- Устойчивая, на низком каблуке (2–3 см — оптимально, полностью плоская подошва тоже вредна для сухожилий)
- Противоскользящая подошва
- Не тесная (ноги отекают к вечеру)
- Легко снимается и надевается

Личная гигиена: просто и понятно

Душ:

- Тёплый (36–38°C), 2 раза в день
- Горячий душ и тем более ванна — под запретом (расширяет сосуды матки, может спровоцировать кровотечение)
- Контрастный душ — только если вы тренировали сосуды до беременности и чувствуете себя хорошо

Ванна:

Только сидячая, не горячая, не более 10 минут, если нет угрозы прерывания. Лучше заменить душем.

Баня и сауна: категорически нельзя. Перегрев опасен для плода, особенно в первом триместре (риск пороков нервной трубки).

Интимная гигиена:

- Средства с pH нейтральным или специальные для беременных
- Никаких спринцеваний без назначения врача
- Менять нижнее бельё 2 раза в день
- Ежедневные прокладки — без отдушек

Боли внизу живота: когда это нормально, а когда — «скорая»

Беременность — это не безболезненное состояние. Матка растёт, связки натягиваются, органы смещаются. Но важно уметь отличать «рабочую» боль от опасной.

Нормальная боль (не страшно):

- Появляется после быстрой ходьбы, чихания, кашля, резкого поворота, подъёма по лестнице
- Проходит через 10–15 минут отдыха в положении лёжа
- Не сопровождается выделениями
- Ощущается как потягивание или короткий «укол» справа или слева внизу живота (это растягиваются круглые связки матки)

Тревожная боль (срочно к врачу):

- Частая, ритмичная, схваткообразная (каждые 10–15 мин., независимо от позы)
- Не проходит после отдыха, нарастает

- Сопровождается кровянистыми (от розовых до алых) или водянистыми выделениями

- Боль отдаёт в поясницу и одновременно тянет низ живота
- Появилась температура, озноб, тошнота

Алгоритм действий при боли:

1. Сесть или лечь на левый бок.
2. Выключить спешку. Дышать глубоко.
3. Через 15 минут оценить: боль ушла? — хорошо, отдыхайте дальше. Боль усилилась? — звоните врачу.
4. Если есть выделения — не ждите ни минуты, вызывайте скорую (103).

Варикоз, геморрой, отёки: что делать?

Варикозное расширение вен (ноги, вульва, таз):

- Причина: давление матки + гормоны расслабляют венозную стенку.
- Профилактика:
 - Носить компрессионные чулки (подбирает врач-флеболог)
 - Не стоять и не сидеть долго
 - Поднимать ноги выше таза на 15 минут 2–3 раза в день
 - Плавание и ходьба
 - Холодный душ на ноги

Геморрой:

- Часто появляется после 30 недель и после родов.
- Лечение:
 - Свечи с облепиховым маслом, с прополисом, с ихтиолом (после согласования с врачом)
 - Сидячие прохладные ванночки с ромашкой
 - Профилактика запоров (пейте воду, ешьте чернослив, свёклу)

Отёки:

- Лёгкие отёки на ногах к вечеру — норма.
- Тревожные отёки: на лице, руках, не спадают утром, сочетаются с давлением выше 130/80. Это может быть преэклампсия — срочно к врачу.
- Что помогает: коленно-локтевая поза, ограничение соли (но не воды!), ношение компрессионного трикотажа.

5. ПОВЕДЕНИЕ В РОДАХ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

Роды — не катастрофа, а работа

Самое главное, что нужно понять: роды — это естественный процесс. Природа создала ваше тело так, чтобы оно справилось. Но вы можете ему помочь.

Представьте, что вы пытаетесь заснуть, а вас кто-то щекочет. Чем больше вы сопротивляетесь, тем хуже. Если расслабитесь — щекотка почти исчезнет.

С родовой болью так же.

Напряжение → мышцы зажаты → шейка матки раскрывается хуже → боль сильнее → паника → напряжение ещё сильнее. Замкнутый круг.

Расслабление → мышцы мягкие → кровь течёт лучше → шейка раскрывается легче → боль слабее → спокойствие → окситоцин (гормон родов) работает эффективнее.

Роды — это не экзамен на выносливость. Роды — это танец, где вы ведёте, а тело следует за вами.

Боль в родах — не наказание. Это сигнал «шейка матки раскрывается». Каждая схватка приближает момент встречи с малышом.

Три кита успешных родов:

1 **Расслабление.** Напряжённые мышцы = боль сильнее. Расслабление = боль слабее.

2 **Дыхание.** Правильное дыхание — это внутреннее обезболивающее.

3 **Сотрудничество с акушеркой.** Она видит то, чего вы не чувствуете. Доверьтесь ей.

Способы самообезболивания в родах

Вы можете использовать один или несколько методов. Пробуйте на схватках всё подряд — что-то обязательно сработает.

1. Активное поведение. Ходите, качайтесь на фитболе, стойте на четвереньках, наклоняйтесь на спинку кровати, танцуйте (медленно). Не лежите на спине — это усиливает боль и ухудшает кровоток.

2. Массаж. Попросите партнёра массировать вам поясницу, крестец, плечи. Можно купить массажный мячик.

3. Вода. Тёплый душ (струя на поясницу), тёплая ванна, если разрешено в роддоме. Вода расслабляет мышцы.

4. Тепло и холод. Грелка на поясницу (через полотенце) или прохладное полотенце на лоб.

5. Переключение внимания. Смотрите на красивую картинку, слушайте музыку, считайте вслух, представляйте, как волна накатывает и откатывает.

6. Ароматерапия. Капля лавандового масла на платок (не на кожу!). Не используйте новые запахи в родах, только знакомые.

7. Дыхательные техники (см. ниже)

8. Голос. Можно стонать, мычать, петь низким голосом. Но не кричать — крик зажимает диафрагму и лишает кислорода и вас, и ребёнка.

Дыхание в родах: пошаговое обучение

На схватках (1 период):

Схватка нарастает → вдох носом (1-2-3-4) → выдох ртом трубочкой (1-2-3-4-5-6). Выдох всегда длиннее вдоха. Это расслабляет диафрагму, а через неё — матку.

Между схватками:

Обычное дыхание, отдых, можно пить воду маленькими глотками.

На потугах (2 период):

Набрали полную грудь воздуха → задержали дыхание → тужитесь вниз (как при запоре, в промежность) → плавный выдох. За одну потугу — 3 таких «захода».

Когда нельзя тужиться (ранние потуги):

Акушерка скажет: «Дышите, как собачка» — частые поверхностные вдохи-выдохи ртом. Это помогает не тужиться раньше времени, чтобы не порвать шейку матки.

Психология родов: 7 заповедей

1. **Расслабьтесь.** Любым способом. Вообразите, что вы — желе. Или варёная лапша. Или облако.

2. **Экономьте силы.** До потуг — лежите, дремлите, не говорите по телефону. Сил понадобится много.

3. **Думайте о ребёнке.** Ему страшнее, чем вам. Он проходит через костный туннель, его головка сжимается. Ваша задача — не мешать.

4. **Не боритесь с болью.** Примите её. Скажите себе: «Это моя схватка, она работает, она приближает роды».

5. **Слушайте акушерку.** Вы не специалист по родам. Она — да. Доверие снижает страх.

6. **Не стесняйтесь.** Крик, слёзы, просьбы о помощи — всё нормально. Вы не на экзамене.

7. **Помните: это закончится.** Роды не длятся вечно. Даже самые долгие — 12–18 часов — это всего один день.

6. ПОСЛЕ РОДОВ: ПЕРВЫЕ ДНИ, НЕДЕЛИ, МЕСЯЦЫ

Первые 2 часа после родов

Вы сделали это. Малыш на груди. Плацента вышла. Вас перевели в палату.

Что происходит с вами:

- Сильная усталость, эйфория, сонливость — всё сразу.
- Матка сокращается — ощущается как сильные менструальные боли.
- Выделения (лохии) — как обильные месячные, со сгустками.
- Может быть озноб — это нормально, организм перестроил кровоток.

Всё это — абсолютная норма.

Что нужно делать:

- Лежать, отдыхать, кормить по требованию.
- Пить тёплую воду или чай.
- Приложить холод (пузырь со льдом) на низ живота через пелёнку — 20 минут, перерыв 20 минут.
- Сообщить врачу, если кровотечение усилилось (прокладка промокает за 10 мин.).

Чего вы можете не ожидать (но это бывает).

Первое кормление может быть неловким. Малыш не знает, как сосать. Вы не знаете, как приложить. Это нормально. Акушерка поможет. Не стесняйтесь звать на помощь.

Вас может тряссти. Не пугайтесь. Это реакция нервной системы на окончание стресса. Через 20–30 минут пройдёт.

Вы можете плакать без причины. Гормоны (прогестерон и эстроген) резко падают, а пролактин (гормон молока) растёт. Перепад вызывает эмоциональные качели. Это называется «бэби-блюз» (не путать с депрессией). Пройдёт через 3–10 дней.

Может быть трудно писать. Ткани отёчные, может быть больно. Попробуйте полить промежность тёплой водой из душа или бутылочки с насадкой (перингеальный душ). Если через 6 часов не получилось — ставят катетер, это не страшно.

Первые 2 недели: восстанавливаемся с умом

Сон: спите, когда спит ребёнок. Даже днём. Даже если 20 минут. Даже если не спится — просто лежите с закрытыми глазами.

Выделения:

- 1–3 день: ярко-красные, обильные, могут быть сгустки размером с виноградину.

- 4–7 день: розоватые, менее обильные.
- 8–14 день: желтовато-белые, мажущие.

⚠ Когда срочно к врачу:

- Прокладка промокает за 15–20 минут (обильное кровотечение)
- Выделения стали алыми снова после того, как побледнели
- Появился гнилостный запах
- Поднялась температура выше 37,5°C
- Сильно болит живот (не похоже на схватки при кормлении)

Гигиена после родов:

- Подмываться после каждого туалета, спереди назад.
- Прокладки менять каждые 2–3 часа (не тампоны!).
- Швы (если были) обрабатывать антисептиком (назначит врач).
- Сушить промежность промакивающими движениями, не тереть.

Грудь: как наладить кормление без трещин и лактостаза

Дни 1–3: молозиво

В первые дни у вас не молоко, а молозиво — густая желтоватая жидкость, буквально несколько капель.

Не паникуйте, что «мало». Молозиво — это супер-еда: в нём в 10 раз больше белка, чем в зрелом молоке, и тонны антител. Желудок новорождённого размером с вишню. Ему не нужно много.

Как понять, что молозиво есть: Попробуйте сцедить вручную после кормления. Появилась капелька? Всё отлично.

День 3–5: приход молока (не пугайтесь!)

В какой-то момент (обычно ночью или утром) вы просыпаетесь, а грудь — каменная, горячая, налитая. Это пришло молоко.

Что вы почувствуете:

- Грудь увеличивается на 1–2 размера
- Кожа может покраснеть и лосниться
- Температура может подняться до 38–38,5°C (это не мастит, это «молочная лихорадка»)
- Может быть больно при прикосновении

Что делать:

1. Кормить! Чем чаще, тем лучше. Каждые 1,5–2 часа, даже ночью.
2. Перед кормлением — тёплый компресс (пелёнка, смоченная тёплой водой) на 3–5 минут, чтобы молоко легче вытекало.

3. После кормления — холодный компресс (или капустный лист из холодильника, отбитый скалкой) на 10–15 минут, чтобы снять отёк.

4. Если грудь переполнена, а ребёнок не может присосаться — сцедите немного руками (буквально 10–20 мл) до размягчения ареолы.

5. Не ограничивайте питьё! Вопреки мифам, вода не делает грудь более твёрдой. Чего не делать:

- Не сцеживаться «до последней капли» (это стимулирует ещё больше молока)
- Не греть грудь после кормления
- Не носить тесный бюстгальтер

Через 24–48 часов состояние нормализуется. Грудь останется полной, но мягкой.

Правильное прикладывание — это 90% успеха.

- Ротик малыша широко открыт.
- Подбородок касается груди.
- Губы вывернуты наружу.
- Вы слышите глотание, а не чмоканье.
- Не больно.

Если больно — значит, неправильно. Прервите кормление (мизинец в уголок рта), начните заново.

Профилактика трещин:

- Не мойте грудь мылом перед каждым кормлением (достаточно душа 1–2 раза в день).
- Сцеживайте несколько капель молока после кормления, смажьте сосок и проветрите 5 минут.
- Крем с декспантенолом (Бепантен, Д-Пантенол) — при первых признаках покраснения.

Лактостаз (застой молока):

- Уплотнение, покраснение, боль в одном месте груди.
- Лечение: чаще прикладывать ребёнка к больной груди, мягко сцеживать после кормления (не усердствовать), холод после кормления (через ткань).
- Если за 24 часа не прошло + температура — исключайте мастит, идите к врачу.

Восстановление мышц тазового дна. Упражнения Кегеля

Ваша промежность прошла через многое. Даже если не было разрывов, мышцы растянуты и ослаблены. Это приводит к:

- недержанию мочи (чихнула — подтекает)
- опущению органов
- снижению чувствительности при сексе

Как делать упражнения Кегеля:

1. Найдите нужные мышцы. Попробуйте остановить струю мочи. Запомнили ощущение? Это они.
2. Лягте на спину, ноги согнуты, стопы на полу. Или сидите на стуле с прямой спиной.
3. Сожмите мышцы промежности и подтяните их вверх (как будто хотите засосать воздух во влагалище).
4. Задержите на 5–10 секунд. Не задерживайте дыхание.
5. Расслабьте полностью.
6. Повторите 10 раз. Это один подход.
7. Делайте 3–5 подходов в день.
8. Через неделю увеличивайте задержку до 15 секунд.
9. Через месяц — делайте «лифт»: сожмите слабо (1 этаж), сильнее (2), ещё сильнее (3), максимально (4), затем спускайтесь обратно.

Когда можно начинать:

- После естественных родов без осложнений — через 2–3 дня (осторожно).
- После эпизиотомии — через 2 недели (после заживления швов).
- После кесарева сечения — через 3–4 недели.

Эффект: через 4–6 недель регулярных занятий вы заметите улучшение.

Физическая активность после родов: график возвращения

Срок после родов	Что можно	Что нельзя
1–2 дня	Дыхательная гимнастика (животом), лёгкие повороты в постели	Вставать резко, прыгать
1 неделя	Ходьба по комнате, по коридору (медленно)	Наклоны, приседания, подъём тяжестей
2 недели	Ходьба на улице 15–20 минут, упражнения Кегеля	Бег, прыжки, велосипед
6 недель (после осмотра врача)	Плавание, йога, пилатес, растяжка	Подъём более 5 кг
3–4 месяца	Лёгкий фитнес, длительные прогулки с коляской (с умеренным темпом)	Классический пресс
6 месяцев	Привычные нагрузки (бег, силовые, групповые занятия)	—

После кесарева сечения все сроки сдвигаются на 4–6 недель, начало нагрузок — только после УЗИ рубца и одобрения врача.

Питание в послеродовом периоде (особенно при ГВ)

Миф: «Кормящая мама должна есть за двоих».

Правда: нужно питаться разнообразно и пить по жажде. Калорийность повышается всего на 500 ккал (это дополнительный бутерброд с сыром + стакан кефира).

Что нужно есть обязательно:

- Белок (мясо, рыба, яйца, творог) — для восстановления тканей и молока.
- Кальций (творог, сыр, кунжут, зелень) — кости малыша и ваши зубы.
- Железо (говядина, гречка, гранаты, печень) — профилактика анемии.
- Жидкость (2–2,5 л в день) — вода, компоты, некрепкий чай.

Что может вызвать колики у ребёнка (индивидуально):

- Цельное молоко
- Огурцы, капуста, бобовые
- Острое, копчёное, жареное
- Шоколад, цитрусовые, клубника

Наблюдайте за реакцией. Не нужно исключать всё подряд. Вводите по одному продукту раз в 2–3 дня.

Контрацепция после родов: это важно!

Новая беременность может наступить уже через 6–8 недель после родов. Даже если вы кормите грудью. Даже если месячных ещё нет.

Почему «метод лактационной аменореи» ненадёжен: он работает только при строгих условиях:

- Ребёнок исключительно на ГВ (без смеси и воды)
- Кормление каждые 4 часа днём и каждые 6 часов ночью
- Месячных ещё не было
- Ребёнку меньше 6 месяцев

Даже при соблюдении всех условий — 2% женщин беременеют.

Вывод: предохраняться обязательно.

Методы контрацепции при ГВ:

Метод	Безопасность для ГВ	Эффективность
Презервативы	Абсолютно	Хорошая (при правильном использовании)
Мини-пили (чисто прогестиновые)	Да	Очень высокая
Внутриматочная спираль (ВМС)	Да (с 6–8 недель)	Очень высокая
Гормональные таблетки (комбинированные)	Нет (уменьшают молоко)	—

Обсудите с врачом в женской консультации на осмотре через 6 недель.

Секс после родов: когда и как

Когда можно:

- Минимум 6 недель (пока не закончатся выделения и не заживут швы)
- Лучше после осмотра у гинеколога (скажет, всё ли зажило)

Что изменится:

- Может быть сухость (из-за низкого эстрогена при ГВ) → используйте лубрикант
- Может присутствовать боль в области швов → пробуйте разные позы (женщина сверху — вы контролируете глубину)
- Может присутствовать дискомфорт → не терпите, остановитесь, попробуйте в другой раз
- Может быть недержание мочи во время секса → это лечится (Кегель и физиотерапия)

Главное: не торопитесь. Вы не обязаны заниматься сексом «потому что прошло 6 недель». Ваше тело ещё восстанавливается. Поговорите с партнёром.

Психология после родов: бэби-блюз и депрессия

Бэби-блюз (3–10 дней после родов):

- Плаксивость, тревога, смена настроения каждые 5 минут.
- Чувство «я плохая мать».
- Проходит само. Ничего страшного.

Послеродовая депрессия (длится >2 недель):

- Постоянная тоска, пустота.
- Нет радости от ребёнка.
- Нарушение сна и аппетита (даже когда ребёнок спит).
- Мысли о том, что вы не справляетесь, иногда — что ребёнку было бы лучше без вас.

! Это болезнь, а не слабость. Нужно лечить. Обратитесь к психологу или психиатру. Помогает терапия, иногда антидепрессанты, совместимые с ГВ.

Где получить помощь в Екатеринбурге:

- Перинатальный психолог в ГКБ №14
- Кризисный центр для женщин
- Телефон доверия благотворительного фонда защиты семьи, материнства и детства: 8 800 200-05-07



7. УГРОЗА ПРЕРЫВАНИЯ И СОХРАНЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Представьте, что в вашем доме сработал датчик дыма. Вы же не думаете: «Всё, дом горит». Вы идёте проверять, что случилось. Может быть, просто подгорел тост. А может, маленькое возгорание, которое легко потушить.

Угроза прерывания беременности — это такой же датчик дыма. Это не выкидыш. Это предупреждение: «Организму что-то мешает, помоги мне».

Организм не хочет терять беременность. Он сигнализирует, чтобы вы обратили внимание.

Что такое угроза прерывания простыми словами

Иногда организм говорит: «Стоп, что-то идёт не так». Появляются:

- Тянущие боли внизу живота (как при месячных, но сильнее)
- Боли в пояснице, которые не проходят
- Кровянистые выделения (от розовых до коричневых до алых)
- Водянистые выделения (может подтекать околоплодная вода)

Не путайте с нормальными ощущениями: Растущая матка может давать лёгкое потягивание. Но если боль ритмичная, усиливается и не проходит отдыхом — это тревожный знак.

Важное отличие от выкидыша: при выкидыше шейка матки уже открыта, и сохранить беременность чаще всего нельзя. При угрозе — шейка закрыта. Врачи могут помочь.

Почему возникает угроза: основные причины

Группа причин	Конкретные причины	Пояснение
Гормональные	Недостаток прогестерона, гиперпролактинемия, синдром поликистозных яичников, нарушения щитовидной железы	Прогестерон — главный гормон, сохраняющий беременность. Если его мало, матка начинает сокращаться.
Генетические	Хромосомные аномалии плода (трисомии, моносомии)	Это не ваша вина. Организм «отбраковывает» нежизнеспособный эмбрион. В 70% ранних выкидышей причина — генетика.
Анатомические	Истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН) — слабая шейка матки, которая раскрывается без схваток; пороки развития матки (перегородка, двууголая матка); миомы	Шейка не может удержать растущий плод. Требуется ушивание или пессария.
Инфекционные	Хронический эндометрит, инфекции, передаваемые половым путём (хламидии, микопlasма, уреаплазма), вирусные инфекции (ЦМВ, герпес)	Воспаление в матке мешает прикреплению эмбриона и росту плаценты.

Иммунные	Антифосфолипидный синдром (АФС), конфликт по HLA-генам, повышение NK-клеток	Иммунитет атакует эмбрион как чужеродный объект.
Тромбофилические	Наследственные тромбофилии (мутации Лейдена, протромбина, MTHFR), приобретённые нарушения свёртываемости	Образуются микросгустки в сосудах плаценты, она плохо питает плод.
Внешние факторы	Стресс, тяжёлая физическая нагрузка, травмы, перегрев, курение, алкоголь, некоторые лекарства	Провоцируют сокращение матки или ухудшают кровоток.
Плацентарные	Предлежание плаценты, отслойка плаценты, плацентарная недостаточность	Плацента не может нормально выполнять свою функцию.

Важно: у большинства женщин угроза возникает по сочетанию 2–3 причин. Поэтому лечение всегда комплексное.

Что такое «каменеет живот» (гипертонус матки)

Матка — это мышечный орган. Как любая мышца, она может напрягаться. **Лёгкий тонус** (живот становится твёрдым на несколько секунд, потом расслабляется) — может быть нормой, особенно после 20 недель. **Выраженный тонус** (живот твёрдый как доска, не расслабляется 1–2 минуты, повторяется часто) — это тревожный знак.

Что делать при тонусе:

- Лечь на левый бок
- Выпить воды (обезвоживание провоцирует тонус)
- Подышать животом (вдох — живот надувается, выдох — втягивается)
- Если через 15–20 минут не прошло или усилилось — вызвать врача

Что делать при угрозе (алгоритм)

1. **Не паникуйте.** Паника повышает тонус матки.
2. **Прекратите любую активность.** Лягте на левый бок.
3. **Вызовите скорую (103)** или скажите мужу/родственникам везти вас в больницу. Не садитесь за руль сами!
4. **Не принимайте никаких лекарств без врача.** Даже «безобидную» но-шпу или папаверин — только если уже назначали раньше при подобном.
5. **Соберите документы:** паспорт, полис, СНИЛС, обменную карту.

В больнице: вас осмотрят, сделают УЗИ, КТГ (после 28 недель). Назначат:

- Гормональную поддержку (прогестерон — утрожестан, дюфастон)
- Токолитики (снимают тонус — магнезия, гинипрал)
- Кровоостанавливающие (транексам, дицинон) — если есть кровь
- Постельный режим

Прогноз: при своевременном лечении большинство беременностей удаётся сохранить.

Виды сохраняющей терапии

Вид терапии	Какие препараты	Зачем	Когда назначают
Гормональная	Прогестерон (Утрожестан, Дюфастон, Праджисан, Крайнон)	Восполнить дефицит прогестерона, расслабить матку, уменьшить иммунную агрессию	При низком прогестероне, при ИЦН (вспомогательно), при привычном невынашивании
Токолитическая (снижает тонус)	Магnezия (сульфат магния), гинипрал, нифедипин, траклеар (в стационаре)	Расслабить мускулатуру матки, убрать схватки	При гипертонусе, угрозе преждевременных родов
Кровоостанавливающая	Транексамовая кислота (Транексам), Дицинон (этамзилат), Викасол	Остановить кровотечение, укрепить сосуды	При кровянистых выделениях, отслойке плаценты
Спазмолитическая	Но-шпа (дротаверин), Папаверин (свечи), Баралгин	Снять спазм гладкой мускулатуры, уменьшить боль	При болях, тонусе (вспомогательно)
Антибактериальная	Антибиотики (разрешённые при беременности: амоксициллин, цефалоспорины, макролиды)	Устранить инфекцию, которая вызывает воспаление и тонус	При инфекциях, хроническом эндометрите
Иммунокорректирующая	Иммуноглобулины, преднизолон (строго по показаниям)	Подавить агрессию иммунитета против плода	При антифосфолипидном синдроме, иммунных формах невынашивания
Метаболическая	Актовегин, Курантил, витамины группы В, фолиевая кислота	Улучшить кровоток в плаценте, питание плода	При плацентарной недостаточности, задержке роста плода

Важно: ни один из этих препаратов не назначают «на всякий случай». Только по показаниям.

Хирургические методы сохранения

Метод	Что это	Когда применяют	Как делают
Цервикальный серкляж	Ушивание шейки матки	При истмико-цервикальной недостаточности (шейка короткая, раскрывается без схваток)	Под кратковременным наркозом (спинальная анестезия или внутривенный), шов накладывают на шейку, снимают в 37–38 недель
Акушерский пессарий	Силиконовое или пластиковое кольцо, которое поддерживает шейку	При лёгкой степени ИЦН, при многоплодной беременности, при низкой плаценте	Устанавливается амбулаторно, без наркоза, снимается в 37–38 недель

Чего бояться не надо: обе процедуры делают уже много лет, они безопасны. После ушивания женщина может ходить, сидеть, но избегает тяжёлого и половой жизни.

Профилактика угрозы: что можно сделать заранее

До беременности:

- Пройти прегравидарную подготовку.
- Вылечить хронические инфекции (эндоцервицит, аднексит).
- Нормализовать вес и гормональный фон.

Во время беременности:

- Избегать стрессов и переутомления.
- Не поднимать тяжести (более 3–5 кг).
- Своевременно лечить запоры (натуживание повышает тонус).
- Носить бандаж при слабых мышцах живота (после 20 недель по рекомендации врача).
- Не терпеть боль и не откладывать визит к врачу.

8. ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ: ВАША СТРАХОВКА

Зачем планировать, если «всё само получилось»?

Статистика: подготовленные пары имеют в 5–7 раз меньше осложнений беременности и родов. Планирование — это не «перестраховка», это **уважение к будущему ребёнку**.

Вы когда-нибудь видели, как строят дом? Сначала проект, потом фундамент, потом стены. Если начать с крыши — дом рухнет.

Беременность — это такой же проект. Только вместо кирпичей — клетки и органы, а вместо прораба — ваш организм.

Что даёт планирование:

- Снижение риска выкидыша
- Профилактика пороков развития (особенно нервной трубки — фолиевая кислота)
- Возможность сделать прививки от опасных инфекций (краснуха, корь, ветрянка)
- Лечение зубов (во время беременности рентген и анестезия ограничены)
- Нормализация веса и гормонов

Цифра, которую стоит запомнить:

Подготовленные пары имеют в 5–7 раз меньше осложнений беременности и родов.

Планирование — это не «у нас ничего не получается, надо лечиться».

Планирование — это умная забота. Как пристёгивать ремень безопасности, даже если вы отличный водитель.

Особый разговор: вредные привычки

Курение:

- Увеличивает риск выкидыша в 2 раза.
- Задержка роста плода, маленький вес.
- Проблемы с лёгкими у ребёнка в будущем.
- Даже электронные сигареты — не безопасны (никель, формальдегид).

Алкоголь:

• Даже «слабые» дозы (бокал вина раз в неделю) могут повлиять на формирование мозга плода.

• Фетальный алкогольный синдром (ФАС) — неизлечимое состояние с умственной отсталостью, характерным лицом, пороками сердца.

- Безопасной дозы алкоголя при беременности НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Что делать: бросить за 3 месяца до зачатия. И мужчине тоже (алкоголь снижает качество спермы и увеличивает риск генетических мутаций).

Чек-лист подготовки за 3–6 месяцев до зачатия (для женщины и мужчины)

Действие	Срок до зачатия	Почему важно
Посетить терапевта, гинеколога, стоматолога	6 мес.	Вылечить скрытые очаги инфекции
Сдать анализы: TORCH-комплекс (токсоплазма, краснуха, цитомегаловирус, герпес), ВИЧ, гепатиты В и С, сифилис	4–6 мес.	Исключить инфекции, опасные для плода
Сделать прививки: краснуха, корь, ветрянка (если нет антител)	3–6 мес.	Заражение во время беременности → пороки развития
Начать пить фолиевую кислоту 400–800 мкг/день	3 мес.	Профилактика дефектов нервной трубки
Отказаться от курения, алкоголя (мужчине тоже!)	3 мес.	Курение снижает качество спермы и яйцеклеток
Нормализовать вес (ИМТ 18,5–24,9)	3–6 мес.	Лишний вес → риск диабета беременных, преэклампсии
Исключить бытовые и промышленные яды (растворители, краски, удобрения)	3 мес.	Мутагенный эффект
Отменить гормональные контрацептивы	3 мес.	Восстановить овуляцию
Удалить внутриматочную спираль	5–6 мес.	Восстановить эндометрий

Психоэмоциональная подготовка: семья и стресс

Беременность — это испытание для отношений. Даже в самых гармоничных парах появляются ссоры, обиды, недопонимание.

Что можно сделать заранее:

- Поговорить с мужем о страхах и ожиданиях. Не «ты должен», а «мне важно твоё плечо».
- Распределить обязанности после родов (кто встаёт ночью, кто гуляет, кто готовит).
- Договориться о помощи (бабушки, друзья, няня на пару часов).
- Исключить источники хронического стресса (конфликт с мамой, токсичная работа, кредиты — решать заранее).

Красные флаги (срочно к семейному психологу):

- Один из партнёров не хочет ребёнка
- Постоянные ссоры с оскорблениями
- Финансовая нестабильность, которая не решается
- Зависимости (алкоголь, наркотики, игромания)

РЕБЁНОК НЕ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ В ПАРЕ. ОН ИХ УСУГУБЛЯЕТ.

Почему беременность меняет настроение и как с этим дружить

Вы замечали, что во время беременности хочется то плакать без причины, то смеяться, то бояться всего на свете? Это нормально. Более чем нормально.

Гормоны (прогестерон, эстроген, окситоцин) буквально перенастраивают ваш мозг. Они делают вас более чувствительной, тревожной — но одновременно более чуткой к ребёнку. Это эволюционный механизм: будущая мама должна слышать малейшие сигналы опасности.

Но есть и обратная сторона: если тревога зашкаливает, она превращается во вредный хронический стресс. А стресс повышает тонус матки, ухудшает кровоток в плаценте и может привести к преждевременным родам. Поэтому психоэмоциональная подготовка — это не «женские капризы». Это **медицинская необходимость**, как приём фолиевой кислоты или анализ крови.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, главные секреты счастливой беременности:

- **Вы не пациентка.** Вы хозяйка чуда.
- **Ваше тело умнее любой книжки.** Прислушивайтесь к нему.
- **Ошибаться можно.** Никто не рождает идеально.
- **Просить о помощи — не стыдно.** Это взрослость.
- **Отдых — это работа.** Вы растите человека.
- **Муж и врач — ваша команда.** Не враги.
- **Страх — это не слабость.** Это энергия, которую можно направить на подготовку.

Пишите «Дневник благодарности»: каждый вечер записывать 3 строчки.

Сегодня я:

- съела полезный завтрак
- прошла 30 минут пешком
- сказала мужу «спасибо, что помыл посуду»

Сегодня мой малыш:

- активно толкался в 10 утра
- услышал папин голос
- получил порцию эндорфинов, когда я смеялась

Я прощаю себе:

- что не сделала уборку
- что выпила лишнюю чашку чая
- что устала и заплакала

Спасибо, что выбрали жизнь! Вы дочитали до конца. Это много значит. Значит, вы заботитесь. Значит, вы уже хорошая мама.

Помните: НИКТО НЕ РОЖДАЕТСЯ С НАВЫКОМ МАТЕРИНСТВА. ЕМУ УЧАТСЯ. И у вас отлично получится.

Больше Школ здоровья на сайте ГАУЗ СО «ГКБ №14»:

https://egkb14.ru/shkoly_zdorovia

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ОБ АВТОРЕ



ШАКИРЬЯНОВА Эльвира Ильсеновна — врач акушер-гинеколог высшей квалификационной категории, заведующая отделением плановой гинекологии Городской клинической больницы №14 г. Екатеринбурга. Общий стаж работы по специальности составляет 27 лет. В 1998 году окончила Уральский государственный медицинский университет по специальности «Лечебное дело», в 1999 году завершила интернатуру по акушерству и гинекологии.

В 2025 году прошла повышение квалификации по оперативному акушерству.

В 2007 и 2017 годах награждена Почетными грамотами Управления здравоохранения г. Екатеринбурга за добросовестный труд.

В 2020 году награждена Почетной грамотой Екатеринбургской городской Думы за многолетний

добросовестный труд. В 2020 году награждена Почётной грамотой Губернатора Свердловской области за многолетний добросовестный труд в системе здравоохранения и высокий профессионализм.

Сегодня Эльвира Ильсеновна также является руководителем Школы молодых родителей при ГКБ №14. В своей работе сочетает доказательный подход с чутким, внимательным отношением к пациенткам, за что пользуется уважением коллег и благодарностью женщин. Убеждена, что подготовка к материнству должна начинаться задолго до беременности и быть комплексной — включающей медицинское обследование, психологическую поддержку и обучение навыкам ухода за ребёнком.