

Добро пожаловать, молодая мама!

*Поздравляем вас
с беременностью!*

Мы так рады, что вы выбрали компанию PeaceHealth, чтобы помочь вам подготовиться к долгожданному рождению ребенка в вашей семье.

Наши сотрудники имеют прекрасную подготовку и смогут помочь вам по всем аспектам вашего пути через беременность, роды и последующее врачебное наблюдение. Мы с нетерпением ждем возможности познакомиться с вами поближе и радостно принять вас в нашу «семью».

Этот документ поможет вам ознакомиться с нашими принципами и практикой работы. В нем также представлены ответы на наиболее распространенные вопросы, которые задают будущие мамы.

Если вы не найдете здесь ответа на свой вопрос, обращайтесь к нам. Мы здесь, чтобы помочь вам на каждом этапе пути, от зачатия до родов, а также и после них.

Оглавление

- 1 [Посещения врача](#)
- 2 [Когда и почему следует звонить в свою медицинскую организацию?](#)
- 3 [Физическая активность](#)
- 4 [Основы питания](#)
- 5 [Биодобавки](#)
- 6 [Виды продуктов, которые следует ограничить](#)
- 7 [Виды продуктов, которых следует избегать](#)
- 8 [Путешествия](#)
- 9 [Секс и интимная жизнь](#)
- 10 [Чего следует избегать?](#)
- 11 [Список необходимых задач для будущих мам](#)
- 12 [Утренняя тошнота беременных](#)
- 14 [Какие анализы мне нужно будет сдавать?](#)
- 16 [Группа крови и антирезусный иммуноглобулин](#)
- 17 [Какие анализы мне, возможно, придется сдавать?](#)
- 19 [Распространенные симптомы и как с ними справиться](#)
- 22 [Закон США об отпуске по состоянию здоровья и семейным обстоятельствам \(FMLA\)](#)
- 23 [Ваше посещение клиники](#)
- 28 [Советы по грудному вскармливанию](#)
- 31 [Отслеживание беременности](#)
- 32 [Ресурсы и организации Лонгвью](#)
- 33 [Ресурсы и организации Ванкувера](#)



Посещения врача

КАК ВЫ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ ОЖИДАЕМУЮ ДАТУ РОДОВ?

Ожидаемая дата родов — это всего лишь предварительная оценка. Чтобы определить дату, мы отсчитываем 40 недель с первого дня вашего последнего менструального цикла. Если посчитать ее на календаре, получится девять месяцев и две недели.

КОГДА ДОЛЖНО СОСТОЯТЬСЯ МОЕ ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА?

Первое посещение в отделении акушерства и гинекологии будет проводить медсестра (оно называется первым осмотром) приблизительно на 8–10 неделе беременности. Со своим врачом вы увидите на 12 неделе.

КАК ЧАСТО СО МНОЙ БУДУТ ВСТРЕЧАТЬСЯ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ОСМОТРА?



До 28 недель

Нам потребуется проверять вас каждые 4 недели до срока в 28–32 недели. Большинство посещений проходят быстро. Во время каждого посещения мы будем проверять следующие показатели:

- Масса тела
- Основные физиологические показатели (такие как артериальное давление, пульс и т. п.)
- Размер матки для проверки роста плода
- Сердцебиение плода

Иногда мы также будем проводить некоторые анализы. Подробную информацию см. в буклетах с описанием исследований.

28–36 недель

Планируйте посещения каждые две недели. Во время этих посещений мы будем проверять те же показатели. Однако на данном этапе нам нужно будет контактировать с вами чаще, чтобы убедиться в нормальном протекании беременности.

36 недель до родов

Нам потребуется видеть вас в кабинете врача раз в неделю. Наряду с описанными выше проверками, мы также будем проверять шейку матки (вход в нее), чтобы увидеть, когда она начнет открываться (расширяться).

Во время каждого посещения в ходе вашей беременности мы также ответим на любые возникающие у вас вопросы. Будет нелишним записать свои вопросы заранее, чтобы вы не забыли их, когда будете в кабинете врача.

БУДУТ ЛИ МНЕ ДЕЛАТЬ УЗИ?

Да, вам проведут, как минимум, одно УЗИ приблизительно на 20 неделях. Мы проверим анатомическое строение ребенка, положение плаценты и, может быть, пол (если ребенок пойдет навстречу, а вы захотите узнать эту информацию).

[Оглавление](#)

Когда и почему следует звонить в свою медицинскую организацию?

О КАКИХ ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКАХ СЛЕДУЕТ ЗВОНИТЬ И СООБЩАТЬ ВРАЧУ?

Наши сотрудники всегда здесь в обычные часы работы клиники и готовы ответить на любые стандартные несрочные вопросы. При возникновении любых вопросов звоните в нашу клинику. В случае острой необходимости вы можете позвонить по тому же номеру во внеурочное время.

Во внеурочное время звоните в любой момент, если у вас возникли следующие проблемы, требующие экстренного внимания:

- Температура выше 101 °F (38,3 °C) и/или озноб
- Тошнота и рвота (неспособность задерживать жидкость в течение 24 часов или дольше)
- Вагинальное кровотечение
- Через 24 недели вы заметили, что ребенок шевелится намного реже, чем должен
- Острая боль в области живота
- Ощущение жжения при мочеиспускании
- Отечность или резкий набор массы тела

БУДЕТ ЛИ МОЙ ВРАЧ ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИ РОДАХ?

Чтобы способствовать беспрепятственному и безопасному прохождению посещений врача и родов, врачи компании PeaceHealth работают как одна команда, обеспечивая 24-часовое сопровождение родов.

На родах может присутствовать ваш врач или один из его заместителей.

В компании PeaceHealth всегда есть специалист в области акушерства (акушер), который дежурит в больнице 24 часа в сутки и обеспечивает родоразрешение.



Физическая активность

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

Физическая активность поможет вам со следующими аспектами:

- Перепады настроения
- Сон
- Поддержание формы, чтобы подготовиться к схваткам и родам
- Уменьшение риска необходимости в проведении кесарева сечения
- Предотвращение набора избыточного веса как для младенцев, так и для их мам

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МНЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ?

Если вы уже занимаетесь спортом, продолжайте делать то, чем занимаетесь. Если это не так, начните заниматься! Попробуйте делать что-нибудь каждый день. Самыми оптимальными вариантами будут:

- Ходьба
- Плавание
- Йога или танцы
- Велотренажер
- Силовые тренировки

Не бойтесь немного попотеть. Давайте себе нагрузку до тех пор, пока не запыхаетесь, но не доводите до того момента, как станете задыхаться. Вы должны сохранить способность говорить (хотя бы несколько слов, не задыхаясь). Если говорить не получается, снижайте интенсивность.

КАКИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МНЕ СЛЕДУЕТ ПРИНЯТЬ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

- Во время физической активности пейте побольше воды, чтобы предотвратить обезвоживание.
- После пяти месяцев избегайте упражнений, где требуется лежать на спине. Это может сократить приток крови к сердцу и плоду.
- Кроме того, избегайте упражнений, выполняя которые вы можете потерять равновесие и упасть (например, езду на велосипеде или бег по пересеченной местности). Беременные женщины становятся несколько более неуклюжими из-за изменения центра тяжести и ослабления связок.
- Если вы не знаете, какие упражнения хотели бы попробовать, попросите совета у своего врача.



ОСНОВЫ ПИТАНИЯ

Продукты, которые следует включить в свой рацион	Почему это важно и другие комментарии	Норма потребления в день
Вода	<ul style="list-style-type: none"> ■ Нет калорий ■ Предотвращает обезвоживание ■ Помогает организму лучше функционировать 	Не менее 8 стаканов объемом 8 унций (64 унции или 1,89 л)
Орехи	Содержат белок и клетчатку	Небольшими горстями в качестве перекуса
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> ■ Разнообразные виды содержат многочисленные питательные вещества, необходимые для роста здорового ребенка ■ Чтобы получить побольше питательных веществ, ешьте помногу разных цветов 	Не менее 4 порций
Целые фрукты	<ul style="list-style-type: none"> ■ Разнообразные виды содержат многочисленные питательные вещества, необходимые для роста здорового ребенка ■ Чтобы получить побольше питательных веществ, ешьте помногу разных цветов 	2–4 порции
Сыр и другие молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> ■ Кальций, белок, витамин D, фосфор ■ Способствует развитию зубов, костей, мышц, сердца, нервов и других тканей ребенка 	4 порции
Белковая пища: мясо, бобовые, яйца, орехи, молочные продукты, тофу и другие продукты из сои	<ul style="list-style-type: none"> ■ Белок состоит из аминокислот, которые являются строительным материалом ваших клеток и клеток в организме вашего ребенка. ■ Яйца — это отличный источник белка и холина, который обеспечивает функции мозга и нервной системы ребенка. ■ Вегетарианцам следует следить за содержанием белка и других питательных веществ, которые могут отсутствовать в их рационе. Некоторым может потребоваться дополнительно принимать препараты железа, витамин B12 и витамин D. 	3 порции
Продукты из цельного зерна и хлеб	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обеспечивают витаминами, минералами и клетчаткой ■ Энергия для роста ■ Предотвращают запоры и геморрой 	3 порции <ul style="list-style-type: none"> ■ Читайте этикетки на продуктах ■ Съедайте по 28 г клетчатки ■ Съедайте по 48 г продуктов из цельного зерна
Продукты для перекуса, богатые белком или клетчаткой	<ul style="list-style-type: none"> ■ Для перекусов выбирайте здоровую пищу, например, овощи, орехи и т. п. ■ Избегайте продуктов с низким содержанием полезных питательных веществ, таких как чипсы, конфеты и т. п. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ При необходимости, чтобы не чувствовать тошноту ■ Принимайте пищу небольшими порциями несколько раз в день или перекусывайте здоровой пищей вместо 3 основных приемов пищи
Все соки, молочные продукты (в том числе, мягкие сыры) и мед следует принимать в пастеризованном виде	Это предотвращает инфекции, вызываемые непастеризованными продуктами и напитками	

[Оглавление](#)

Биодобавки

Я принимаю витамины для беременных. Какие еще биодобавки мне нужны?

Биодобавка	Почему это важно и другие комментарии	Норма потребления в день
Фолиевая кислота	<ul style="list-style-type: none">■ Помогает предотвратить дефекты нервной трубки и расщелины губы/неба	<ul style="list-style-type: none">■ 400 мкг (проверьте содержание в своих витаминах для беременных, чтобы убедиться, что они содержат это количество)■ Если у вашего предыдущего ребенка были дефекты нервной трубки, принимайте 4 мг в сутки в виде отдельной биодобавки
Железо	<ul style="list-style-type: none">■ Используется в эритроцитах для передачи кислорода в клетки и ткани■ Если у вас понизится содержание железа (анемия), ваш врач может назначить вам биодобавку	27 мг (проверьте содержание в своих витаминах для беременных, чтобы убедиться, что они содержат это количество)
Докозагексаеновая кислота (ДГК)	<ul style="list-style-type: none">■ Это омега-3-жирная кислота, которая способствует развитию функции мозга и нервной системы ребенка.■ Одно исследование показало, что она также сокращает количество простуд в первый год жизни новорожденного.■ ДГК получают естественным образом из рыбьего жира океанических видов. Однако из-за высокого содержания ртути в той же рыбе, безопаснее принимать ее в виде биодобавки.	Не менее 300 мг

Виды продуктов, которые следует ограничить

Продукты, которые следует ограничить	Почему это важно и другие комментарии	Количество
Молоко	Набор массы тела	1 чашка/сутки
Рыба	В рыбе обнаруживают высокий уровень содержания ртути	Безопасно можно съедать до 12 унций (340 г) в неделю следующих видов рыбы: <ul style="list-style-type: none">■ тунец в легком соусе — в соке, а не в масле■ креветки■ лососевые■ сайда■ сом■ тилапия
Кофеин	<ul style="list-style-type: none">■ По-видимому, НЕ приводит к выкидышам или преждевременным родам■ Мы не уверены, повышает ли он риск недостаточной массы тела новорожденного при рождении■ Слишком большое количество кофеина может вызвать обезвоживание, тошноту и головокружение	8 унций (236 мл) обычного кофе = 95 мг кофеина. Можно употреблять не более 200 мг кофеина в день.

Виды продуктов, которых следует избегать

Чего следует избегать?	Почему это важно и другие комментарии																
Сладкие газированные напитки, изотонические напитки, Kool-Aid, сок, сладкий кофе или чай	Низкое содержание полезных питательных веществ и набор массы тела																
Сахарозаменители	Увеличивают аппетит и влияют на метаболизм, что может вызвать набор массы тела																
Конфеты, кексы, сладкие сухие завтраки	Низкое содержание полезных питательных веществ и набор массы тела																
Большие порции риса или лапши	Набор массы тела																
Продукты, в которых первым ингредиентом в списке на этикетке указан сахар или кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы	<ul style="list-style-type: none"> ■ Низкое содержание полезных питательных веществ и набор массы тела ■ Читайте этикетки на продуктах питания 																
Акула, рыба-меч, королевская макрель и кафельник	<ul style="list-style-type: none"> ■ В этих видах рыбы высокий уровень содержания ртути ■ Может повлиять на развитие мозга и нервной системы вашего ребенка 																
Непастеризованные продукты , такие как соки, молочные продукты, мягкие сыры и мед	<ul style="list-style-type: none"> ■ Возможно пищевое отравление, обусловленное патогенным микроорганизмом, которое называется листериоз ■ Может привести к выкидышу, преждевременным родам или рождению мертвого ребенка, либо вызвать серьезное заболевание или смерть ребенка 																
Сырое мясо, сырая рыба, сырые устрицы и отдельные виды мясных продуктов, например, холодные мясные закусочки или хот-доги	<ul style="list-style-type: none"> ■ Следует избегать или есть с предельной осторожностью ■ Возможно пищевое отравление, обусловленное паразитами, или листериоз ■ Может привести к инфицированию ребенка, выкидышу, преждевременным родам или мертворождению. ■ По возможности следует избегать, либо пропаривать мясо/хот-доги перед тем, как есть 																
<p>В неполный список кулинарных/лекарственных трав, которых следует избегать, входят следующие виды:</p> <table border="0"> <tr> <td>■ Клопогон кистевидный</td> <td>■ Сenna</td> </tr> <tr> <td>■ Каскара</td> <td>■ Зверобой обыкновенный</td> </tr> <tr> <td>■ Жостер</td> <td>■ Пижма обыкновенная</td> </tr> <tr> <td>■ Эфедра</td> <td>■ Витамин А (за исключением того количества, которое имеется в ваших витаминах для беременных)</td> </tr> <tr> <td>■ Пижма девичья</td> <td>■ Тысячелистник обыкновенный</td> </tr> <tr> <td>■ Гуарана</td> <td></td> </tr> <tr> <td>■ Мандрагора</td> <td></td> </tr> <tr> <td>■ Полынь обыкновенная</td> <td></td> </tr> </table> <p><i>Перед употреблением этих или других видов кулинарных/лекарственных трав проконсультируйтесь со своим врачом.</i></p>	■ Клопогон кистевидный	■ Сenna	■ Каскара	■ Зверобой обыкновенный	■ Жостер	■ Пижма обыкновенная	■ Эфедра	■ Витамин А (за исключением того количества, которое имеется в ваших витаминах для беременных)	■ Пижма девичья	■ Тысячелистник обыкновенный	■ Гуарана		■ Мандрагора		■ Полынь обыкновенная		<ul style="list-style-type: none"> ■ Эти кулинарные/лекарственные травы могут быть вредными для ребенка и/или вызвать преждевременные роды ■ Многие из них не исследовали на безопасность применения при беременности
■ Клопогон кистевидный	■ Сenna																
■ Каскара	■ Зверобой обыкновенный																
■ Жостер	■ Пижма обыкновенная																
■ Эфедра	■ Витамин А (за исключением того количества, которое имеется в ваших витаминах для беременных)																
■ Пижма девичья	■ Тысячелистник обыкновенный																
■ Гуарана																	
■ Мандрагора																	
■ Полынь обыкновенная																	

Путешествия

МОЖНО ЛИ МНЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ?

Да! Для здоровых беременных женщин путешествия безопасны. Ниже приведены несколько советов по безопасности.

А НА БОЛЕЕ ПОЗДНИХ СРОКАХ БЕРЕМЕННОСТИ?

- **Вождение автомобиля:** вам не следует ездить за рулем на дальнее расстояние от дома (более двух часов) после 35 недель, за исключением экстренных случаев.
- **Перелеты:** как правило, мы советуем перестать летать самолетом на 35–36 неделе.

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ И СВОЕГО РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ?

Самолет, автобус или поезд

- Выбирайте место у прохода — так вам будет проще передвигаться.
- Наденьте свободную обувь на случай, если у вас отекут ноги. Отечность в данном случае совершенно нормальна, и обычно проходит через день или два после поездки.
- Пейте побольше жидкости (лучше всего воду).
- Избегайте употребления кофеина в большом количестве.
- Запаситесь питательными продуктами для перекусов.
- Запланируйте, что вам нужно вставать, ходить в туалет или пройтись каждые 60 минут.

Вождение автомобиля

- Обязательно используйте ремень безопасности.
- Поместите поясной ремень ниже, на уровень бедер, под животом.
- В зимнее время снимайте верхнюю одежду, чтобы ремень находился под животом.
- Перекиньте плечевой ремень через плечо, через грудную клетку между грудями. Никогда не прячьте его позади себя или под рукой.
- Сидите, максимально откинувшись назад.
- Обеспечьте себе максимальное пространство между своим ребенком и рулем.
- При необходимости, установите удлинители педалей в машину — это поможет вам откинуться дальше назад.



[Оглавление](#)

Секс и интимная жизнь



БЕЗОПАСНО ЛИ ДЛЯ МЕНЯ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

При нормальном протекании беременности секс безопасен и никоим образом не повредит ребенку. Если у вас наблюдается кровотечение, вытекает жидкость из влагалища или вы испытываете боль в области таза, не занимайтесь сексом, пока вас не проверит ваш врач. Если у вас предлежание плаценты, вам противопоказан вагинальный половой акт.

МОЕ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ ИЗМЕНИЛОСЬ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

Да, это нормально — половое влечение меняется по мере развития беременности.

- Если у вас наблюдается болезненность молочных желез, тошнота и чувство тревоги, ваше желание заниматься сексом может уменьшиться.
- Более полная упругая грудь и повышенный приток крови к органам таза может повысить ваше половое влечение и удовольствие от секса.
- Обязательно открыто обсуждайте секс и интимную жизнь со своим партнером на протяжении всей беременности. Это поможет избежать ненужного беспокойства по поводу ваших половых потребностей и желаний.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ КАКИЕ-ТО ПОЗЫ, КОТОРЫЕ МНЕ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИЛИ ИЗБЕГАТЬ?

Вы обнаружите, что некоторые позы окажутся более удобными, чем другие. Проявляйте творческий подход и пробуйте разные позы, чтобы узнать, какие лучше всего подходят именно вам. Избегайте поз, при которых на живот оказывается слишком большое давление.

[Оглавление](#)

Чего следует избегать?

НУЖНО ЛИ МНЕ ЧЕГО-ЛИБО ИЗБЕГАТЬ ИЛИ В ОТНОШЕНИИ ЧЕГО ПРОЯВЛЯТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ?

Употребление психоактивных веществ

Курение, алкоголь и легкие наркотики (включая марихуану) — это то, что следует полностью прекратить принимать во время беременности. Использование этих веществ может повысить риск следующих осложнений:

- Выкидыш
- Кровотечение
- Плохой рост ребенка
- Преждевременные роды
- Задержки в развитии ребенка
- Проблемы с плацентой
- Другие осложнения

Если вы активно использовали эти вещества, сейчас у вас есть прекрасный повод прекратить это навсегда. Сообщите нам, если вам потребуется помощь в том, чтобы бросить принимать эти вызывающие зависимость вещества.

Перегревание

Перегревание во время беременности может негативно сказаться на росте и развитии вашего ребенка. Это также может приводить к более частым обморокам. Если вы хотите принять горячую ванну или пойти в сауну, безопаснее всего установить температуру ниже 100 °F (37,8 °C).

Инфекции

Токсоплазмоз (*ток-со-плаз-моз*) — это инфекция, вызываемая паразитом, который может находиться в кошачьих экскрементах, садовой земле, а также в сыром или не до конца приготовленном мясе. При инфицировании во время беременности он может привести к поражению мозга вашего ребенка.

Вот несколько советов о том, как избежать токсоплазмоза:

- Избегайте контакта с кошачьими экскрементами.
- Пусть другой человек чистит кошачий лоток. Если вам приходится это делать, надевайте перчатки и маску.
- Смывайте грязь с сельхозпродуктов перед едой.
- Тщательно готовьте все мясо.
- Надевайте перчатки при выполнении работы в саду.



[Оглавление](#)

Список необходимых задач для будущих мам

Беременность делится на три этапа, которые называются **триместрами** (три-**мест-ра-ми**). Ниже приведен список задач для каждого триместра.

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (1–12 НЕДЕЛЬ):

- **Сдайте все стандартные анализы.**
- **При наличии риска развития проблем генетического характера** (возраст от 35 лет и т. п.) **обсудите необходимость генетической консультации** со своим врачом. Существуют неинвазивные варианты проведения исследований.
- **Позвоните в свою страховую компанию**, чтобы подтвердить наличие льгот для беременных.
- **Старайтесь побольше отдыхать** — уставать в вашем положении нормально. Многим женщинам действительно нужен послеобеденный сон.
- **Не забывайте о физической активности** — старайтесь гулять, чтобы бороться с утомляемостью и улучшить общее состояние здоровья.

ВТОРОЙ ТРИМЕСТР (13–28 НЕДЕЛЬ):

- **Начните спать на боку** — на правом или на левом. Попробуйте использовать подушку для всего тела.
- **Сдайте кровь на четверной тест** в период между 15 и 20 неделями беременности, если вам необходима эта информация.
- **Сделайте тест толерантности к глюкозе**, чтобы проверить на отсутствие диабета.
- **На 28 неделях получите укол антирезусного иммуноглобулина** (если у вас отрицательный резус-фактор).
- **Сдайте анализ крови**, чтобы пройти повторную проверку на анемию.
- **Начните подсчет движений плода.** На 28 неделях дети должны двигаться не менее 5–6 раз в час. Позвоните нам, если ваш ребенок этого не делает.
- **Приготовьтесь к родам** — запишитесь в больнице на курсы по родам, грудному вскармливанию и сердечно-легочной реанимации для младенцев. Позвоните, чтобы записаться на любое из этих занятий.
- **Если у вас мальчик**, и вы хотите сделать ему обрезание, обсудите варианты со своим врачом — в большинстве случаев обрезание крайней плоти проводит педиатр.



ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР (29–40 НЕДЕЛЬ):

- **Выберите врача для своего ребенка.** Позвоните в медицинское учреждение, где работает этот врач, чтобы сообщить ему, что вы хотите, чтобы он стал врачом вашего ребенка.
- **Установите кресло для ребенка в машину** – местных поставщиков кресел и услуг по их установке смотрите в разделе «**Ресурсы и организации**».
- **Упакуйте сумку для больницы** и сделайте остальные приготовления к родам.
- **Пройдите предварительную регистрацию в компании PeaceHealth.**

[Оглавление](#)

Утренняя тошнота беременных

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ УТРЕННЮЮ ТОШНОТУ БЕРЕМЕННЫХ?

Несмотря на то, что это часто называют «утренней тошнотой беременных», тошнота и рвота у беременных может происходить в любое время дня. Никто точно не знает, что вызывает тошноту при беременности.

Большинство исследователей полагает, что тошнота обусловлена многочисленными физическими изменениями, которые происходят в организме. Более высокий уровень содержания гормонов на ранних сроках беременности — уже это одно изменение может быть частью объяснения.

КАК ДОЛГО Я БУДУ ЧУВСТВОВАТЬ ТОШНОТУ?

Обычно тошнота появляется приблизительно на пятой неделе беременности. Примерно у 4 из 5 женщин она пропадает к 12 неделям. У некоторых женщин ощущение тошноты может длиться весь день. У других она возникает только в ответ на определенные запахи или действия.



ОПАСНО ЛИ ЭТО ДЛЯ МЕНЯ ИЛИ МОЕГО РЕБЕНКА?

Если это не приводит к выраженному обезвоживанию или истощению, тошнота и рвота при беременности не опасны для вас или вашего ребенка.

Самое главное — пить побольше жидкости. Наш организм способен без проблем выдержать несколько дней без еды.

Однако через пару дней без достаточного потребления жидкости в организме начинаются проблемы.

В течение дня старайтесь пить воду или разведенный сок комнатной температуры маленькими глотками. Не пейте жадно в больших количествах, поскольку это может вызвать рвоту.

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ТОШНОТОЙ?

- Первым делом утром, не вставая с кровати, съешьте несколько крекеров, затем полежите 10–15 минут.
- Не спешите вставать с кровати и заниматься утренними делами.
- В течение дня часто ешьте богатую белком пищу мелкими порциями.
- Запаситесь продуктами для перекусов и часто перекусывайте.
- Выбирайте кислые или вяжущие продукты, либо те, что имеют мягкий вкус или содержат крахмал.

Утренняя тошнота беременных (продолжение)

ЧЕГО МНЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ?

- **Обильные приемы пищи:** Они слишком растягивают желудок и могут вызвать рвоту.
- **Слишком сладкие продукты:** Они могут увеличить слюноотделение, и слюну сложно будет глотать.
- Если у вас изжога, избегайте мяты, шоколада, кофеина и острой пищи. Они могут усилить рефлюкс.
- Не стоит слишком беспокоиться о питании в первый триместр, если только вы не худеете.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ КАКИЕ-ТО БЕЗРЕЦЕПТУРНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИЛИ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ?

Витамин В6 (пиридоксин)

- Начните с 1 таблетки (25 мг) три-четыре раза в сутки (например, во время завтрака, обеда, ужина и перед сном).
- Не принимайте больше 4 таблеток (100 мг) в сутки.

Unisom

- Если спустя 3 дня вы все еще ощущаете тошноту, можно добавить препарат *Unisom* (доксиламин) в дозе 12,5 мг (1/2 таблетки) к каждой дозе витамина В6. Это антигистаминный препарат мягкого действия, который сокращает количество слюны и уменьшает тошноту.
- Перед сном можно принять целую таблетку.
- Примечание. Препарат *Unisom* оказывает снотворное действие и может вызывать сильную сонливость. Если вы принимаете препарат *Unisom*, не садитесь за руль машины и не управляйте механизмами.

Имбирь — лекарственная трава естественного происхождения, которая помогает от тошноты

- Имбирный эль, чай или леденцы
- Имбирь в капсулах: 250 мг четыре раза в сутки

Акупрессурные браслеты (*SeaBands*)

- Носят на запястье
- Действует приблизительно для половины женщин, которые их попробовали
- Их можно купить в аптеке

КОГДА МНЕ СЛЕДУЕТ ЗВОНИТЬ ВРАЧУ ПО ПОВОДУ МОЕЙ ТОШНОТЫ?

- Вы не можете пить даже мелкими глотками
- Между мочеиспусканиями прошло более 8 часов
- У вас моча темно-желтого цвета

Если все описанные выше средства не действуют, посоветуйтесь со своим врачом о том, что еще сможет вам помочь. Некоторым женщинам могут потребоваться внутривенные (в/в) инъекции жидкости или лекарственных препаратов.

Какие анализы мне нужно будет сдавать?

Во время первого осмотра медсестра распорядится сделать вам стандартные анализы, которые сдают все беременные женщины. Мы проводим большинство (если не все) этих анализов именно в это время, чтобы врач вместе с вами мог проверить результаты во время вашего следующего посещения.

Лаборатория возьмет у вас небольшой объем крови из вены на руке. Они также попросят вас сдать образец мочи.



ЧТО ВЫ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ С ПОМОЩЬЮ ЭТИХ АНАЛИЗОВ?

- Анализ мочи определяет наличие инфекции мочевого пузыря
- Общий анализ крови определяет следующее:
 - Наличие анемии (низкое содержание эритроцитов) — его повторяют на 26–28 неделях
 - Наличие инфекции (высокое содержание лейкоцитов)
- Группа крови и наличие антител в крови
- Наличие краснухи
- Венерические заболевания (ЗППП)
- Из-за возможного влияния на ребенка всех беременных женщин проверяют на наличие следующих заболеваний:
 - Сифилис
 - Гонорея — исследование может быть отложено до посещения врача
 - Хламидии — исследование может быть отложено до посещения врача
 - Гепатит В и гепатит С
 - ВИЧ — сейчас существуют методы лечения, позволяющие оградить ребенка от передачи ВИЧ от матери

Эти анализы делают для обеспечения здоровья и безопасности вас и вашего ребенка. Вы можете отказаться их сдавать, но вам следует обсудить этот вопрос со своим врачом.

Во время беременности на основании вашей истории болезни или при наличии у вас каких-либо симптомов, указывающие на возможные проблемы, ваш врач может назначить проведение других анализов.

Обратитесь к своему врачу, если у вас имеются вопросы в отношении:

- Любых анализов, которые вы сдаете;
- Любых анализов, которые вы хотите сдать, но их обычно не назначают.

Какие анализы мне нужно будет сдавать? (продолжение)

Анализ	Зачем?	Как?	Когда?	Кого проверяют?	Риски	Специальная информация
Скрининговое обследование на сахарный диабет	<p>Неконтролируемый гестационный диабет (диабет беременных) может привести к следующим проблемам:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Крупный ребенок ■ Повышенный риск проведения кесарева сечения ■ Неудовлетворительный контроль уровня сахара в крови ребенка после рождения ■ Проблемы со здоровьем у ребенка в будущем 	<p>Существует два различных способа проведения этого анализа. Их проведение предусматривает необходимость выпить тестовую жидкость перед назначенным временем. Лучше всего выпить ее быстро в холодном виде.</p> <p>Уровень сахара в крови проверяют во время или после посещения врача.</p> <p>Может потребоваться сдавать этот анализ натощак. Узнайте у своего врача, как и когда следует принять тестовую жидкость.</p>	26–28 недель	Все женщины	Нет	Этот 2-часовой тест толерантности к глюкозе назначают всем женщинам.
Стрептококк группы В (GBS)	<ul style="list-style-type: none"> ■ GBS представляет собой патогенный микроорганизм, который имеется у 15 из 100 женщин. Как правило, он не приводит к появлению каких-либо симптомов. Однако у ребенка, подверженного воздействию этого патогена, после родов возможно развитие тяжелой инфекции (приблизительно у 1 из 100). ■ Мамам с положительным результатом на GBS во время схваток в/в вводят антибиотики. Это снижает вероятность получения ребенком инфекции GBS после рождения. 	Мазок, который забирают обычной ватной палочкой во входе во влагалище и прямую кишку.	35–37 недель	Все женщины	Нет	Обязательно сообщите нам, если у вас аллергия на пенициллин. Именно такое лечение предлагается при положительном результате на GBS во время родов.

[Оглавление](#)

Группа крови и антирезусный иммуноглобулин

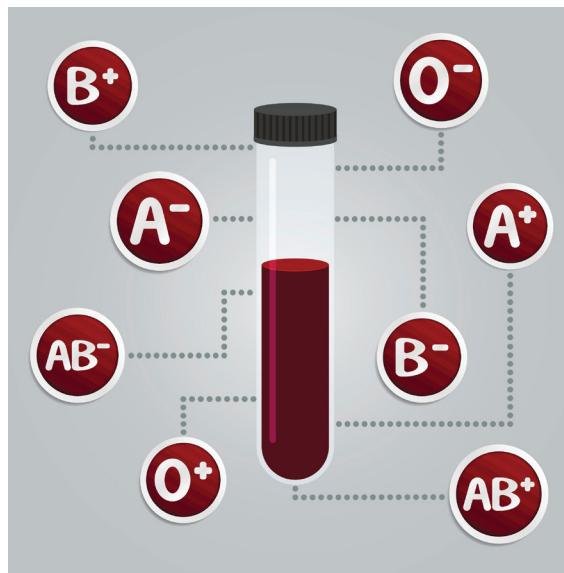
ЗАЧЕМ НУЖЕН АНАЛИЗ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ КРОВИ?

В рамках проведения стандартных анализов мы определим вашу группу крови. Возможно, вы ее уже знаете, но мы все равно проверяем ее для надежности.

Группа крови обозначается одной или двумя буквами (O, A, B или AB) и знаком «плюс» или «минус». Например, O+ (O положительная) или AB- (AB отрицательная).

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЗНАКИ + ИЛИ -?

Положительный (+) или отрицательный (-) компонент в вашей группе крови сообщает о том, есть ли в ваших эритроцитах один из двух резус-факторов, D-антиген, который также называется Rho(D). У большинства людей он есть, однако у некоторых он отсутствует. Если у вас его нет, считается, что у вас отрицательный резус-фактор.



ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИ ПРОБЛЕМУ ТОТ ФАКТ, ЧТО У МЕНЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУС-ФАКТОР?

Во время, а иногда и после родов, некоторая часть крови ребенка может попасть в кровоток матери. Когда это происходит, организм матери с отрицательным резус-фактором может отреагировать так, будто у него аллергия на кровь ребенка. Организм матери начинает вырабатывать антитела, направленные на разрушение клеток крови ребенка. Такая аллергическая реакция называется *резус-сенсibilизация* (*сен-си-би-ли-за-ци-я*).

ОПАСНА ЛИ РЕЗУС-СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ ДЛЯ МОЕГО РЕБЕНКА?

Обычно она не вызывает проблем для первого ребенка с положительным резус-фактором, однако такое возможно. Все дети с положительным резус-фактором, которые рождаются у матерей с отрицательным резус-фактором, могут подвергаться риску развития тяжелой анемии, желтухи, поражения мозга, сердечной недостаточности и других проблем, степень тяжести которых варьируется от легкой до летальной.

ЧТО ДЕЛАЕТ АНТИРЕЗУСНЫЙ ИММУНОГЛОБУЛИН?

Антирезусный иммуноглобулин — это укол, который предотвращает развитие резус-сенсibilизации. Его делают матерям с отрицательным резус-фактором, у которых не произошла сенсibilизация в следующих случаях:

- На 28 неделях
- После инвазивной процедуры (например, амниоцентез)
- Сразу после родов, если только у ребенка не отрицательный резус-фактор

Побочные эффекты возникают редко, но могут выражаться в виде аллергической реакции.

[Оглавление](#)

Какие анализы мне возможно придется сдавать?

Анализ	Зачем?	Как?	Когда?	Кого проверяют?	Риски	Специальная информация
<p>Положительный результат анализа означает повышенную вероятность наличия указанного состояния у вашего ребенка. Отрицательный результат анализа означает, что вероятность наличия указанного состояния у вашего ребенка ниже.</p>						
Неинвазивное пренатальное тестирование (НИПТ)	Оценивает риск наличия у вашего ребенка следующих нарушений: <ul style="list-style-type: none"> Синдром Дауна (трисомия по хромосоме 21) Синдром Эдвардса (трисомия по хромосоме 18) Синдром Патау (трисомия по хромосоме 13) 	Анализ крови	10 недель или позднее	<ul style="list-style-type: none"> Беременности с высокой степенью риска Все женщины в возрасте от 35 лет на момент родов Аномальные результаты анализа крови Аномальные результаты УЗИ Беременность с наличием хромосомного заболевания в анамнезе Случаи хромосомных заболеваний в семье 	Нет	Не выявляет дефекты нервной трубки, такие как расщепление позвоночника (незакрытие позвоночника).
Скрининговое обследование в первом триместре	Оценивает риск наличия у вашего ребенка следующих нарушений: <ul style="list-style-type: none"> Синдром Дауна Синдром Эдвардса Пороки сердца 	Анализ крови и УЗИ	11–13,6 недели	Все женщины, желающие узнать информацию заранее, чтобы составить план или подготовиться	Нет	Не выявляет дефекты нервной трубки.
Четверной тест	Оценивает риск наличия у вашего ребенка следующих нарушений: <ul style="list-style-type: none"> Синдром Дауна Синдром Эдвардса Расщепление позвоночника или другие дефекты нервной трубки Дефекты брюшной стенки 	Анализ крови: анализ на наличие четырех веществ в крови матери, которые могут стать индикатором риска развития отдельных хромосомных заболеваний	15–24 недели	Все женщины, желающие узнать информацию заранее, чтобы составить план или подготовиться	Нет	<ul style="list-style-type: none"> С помощью этого анализа выявляют примерно 8 из 10 детей с синдромом Дауна или расщеплением позвоночника. С помощью этого анализа выявляют примерно 6 или 7 из 10 детей с синдромом Эдвардса. Этот анализ не гарантирует 100%-ю точность. При положительном результате анализа мы предложим провести дополнительные исследования, включая амниоцентез.

Какие анализы мне возможно придется сдавать? (продолжение)

Анализ	Зачем?	Как?	Когда?	Кого проверяют?	Риски	Специальная информация
Муковисцидоз (CF)	Проверяют носительство CF у одного или обоих родителей	Анализ крови	В любое время в ходе беременности	Все женщины, желающие узнать информацию заранее, чтобы составить план или подготовиться	Нет	<ul style="list-style-type: none"> Родители могут быть носителями гена, но не иметь самого заболевания. Если ген присутствует у обоих родителей и каждый из них передаст его ребенку, у малыша будет CF.
Ультразвуковое исследование (УЗИ)	Проверяет: <ul style="list-style-type: none"> Анатомическое строение и рост ребенка Состояние плаценты Может показать пол ребенка, но это зависит от его положения 	<ul style="list-style-type: none"> Гель на водной основе, который наносят на область живота и таза Ручной зонд над этой областью Гель способствует передаче звуковых волн Звуковые волны отражаются от ребенка Формирует изображение ребенка 	18–22 недели Также может проводиться в другое время в ходе беременности по различным причинам	Все женщины, желающие узнать информацию заранее, чтобы составить план или подготовиться	Нет	<ul style="list-style-type: none"> Вас попросят приехать на проведение исследования с полным мочевым пузырем. Это может вызвать дискомфорт. Это облегчает визуализацию ребенка. Вагинальное УЗИ: иногда проводят на ранних сроках беременности — зонд вводят во влагалище.
Амниоцентез (амнио)	Может обеспечить диагностику многих хромосомных или генетических заболеваний, в том числе расщепления позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> Врачи используют УЗИ, чтобы найти безопасное место для введения тонкой иглы через живот матери в плодный пузырь ребенка Часть жидкости забирается и исследуется 	15–22 недели	<ul style="list-style-type: none"> Все женщины в возрасте от 35 лет на момент родов Женщины с аномальными результатами скринингового анализа крови Женщины с аномальными результатами УЗИ 	Вероятность выкидыша 1 из 200	<ul style="list-style-type: none"> При выявлении проблем с хромосомами амниоцентез показывает точные результаты у 99 из 100 женщин. Он также позволяет проверить наличие отдельных генетических заболеваний, которые, возможно, передаются по наследству в вашей семье. Принять решение о проведении или отказе от амниоцентеза нелегко. Вам и вашему партнеру необходимо обсудить риски и пользу процедуры и принять решение, которое будет оптимальным для вас и вашей семьи.

[Оглавление](#)

Распространенные симптомы и как с ними справиться

Распространенные симптомы	Как с ними справиться?	Чего следует избегать?
Боль в спине	<ul style="list-style-type: none"> ■ Тепло или лед (посмотрите, что подействует лучше) ■ <i>Тайленол</i> (Обычного или усиленного действия) ■ Массаж, физиотерапия, акупунктура и хиропрактическое лечение безопасны во время беременности 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Избегайте аппаратов TENS (для электромиостимуляции)
Простуда и грипп	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Тайленол</i> (Обычного или усиленного действия) ■ <i>Активед, Тайленол от простуды, Судафед</i> 	НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ибупрофен (<i>Адвил</i>), напроксен (<i>Алив</i>) или аспирин
Запоры	<ul style="list-style-type: none"> ■ Увеличьте количество клетчатки: зерновые отруби или биодобавки с клетчаткой ■ Увеличьте потребление жидкости ■ Физическая активность ■ <i>Метамуцил, Miralax, взвесь магnezии Цитруцел, Fiber Con</i> (необходимо принимать с 8 унциями [236 мл] воды) ■ Послабляющие препараты: <i>Colace</i> или <i>Pericolace</i> 	
Кашель	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Робитуссин</i> (обычный или DM) Mucinex ■ Капли от кашля 	
Диарея	<ul style="list-style-type: none"> ■ Увеличьте потребление прозрачных жидкостей ■ Диета BRAT (Bananas, Rice, Applesauce and Toast [бананы, рис, яблочное пюре и тосты]) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Избегайте молочных продуктов
Метеоризм (повышенное газообразование)	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Phazyme</i> или Gas X 	
Головная боль	<ul style="list-style-type: none"> ■ Попеременно теплые и холодные компрессы ■ <i>Тайленол</i> (Обычного или усиленного действия) ■ Отдых, релаксация и массаж 	НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ибупрофен (<i>Адвил</i>), напроксен (<i>Алив</i>) или аспирин
Изжога	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ешьте более мелкими порциями, но чаще ■ <i>Mylanta, Риопан, Тамс, Пепсид</i> или имбирь ■ Сообщите своему врачу, если эти средства больше не помогают, поскольку могут потребоваться блокаторы кислотности 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Избегайте острой или жареной пищи ■ Не ложитесь в течение двух часов после еды

Распространенные симптомы и как с ними справиться (продолжение)

Распространенные симптомы	Как с ними справиться?	Чего следует избегать?
<p>Геморрой Геморрой — это увеличение варикозного расширения вен прямой кишки, которое часто сопровождается зудом и болью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Могут помочь теплые ванны в течение 20 минут дважды в день ■ Крем, суппозитории или <i>Препарейшн Эйч</i> ■ Тампоны <i>Такс</i> хорошо успокаивают в холодном виде 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Старайтесь не тужиться при дефекации и избегать запоров
<p>Бессонница (проблемы со сном)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Теплые ванны ■ Релаксация под тихую музыку ■ Массаж ■ Старайтесь спать на боку с подушкой, которая поддерживает коленные и тазобедренные суставы ■ <i>Бенадрил</i> 25 мг в отдельных случаях может помочь, если у вас проблемы с засыпанием ■ Вам можно спать в любом положении. Если вам удобнее спать на спине, положите под бок подушку, чтобы обеспечить наклон матки. Это обеспечит лучший приток крови для вас и вашего ребенка. 	
<p>Мышечные судороги</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Увеличьте потребление жидкости ■ Носите удобную обувь ■ Мягкое растягивание ■ Подумайте о приеме кальция/магния 	
<p>Заложенность носа</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Спрей Осеан</i> с морской водой ■ Паровой ингалятор ■ <i>Робитуссин</i> (обычный или CF) 	
<p>Тошнота/рвота</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Старайтесь есть небольшими порциями, но часто ■ Ешьте крекеры, сухарики, леденцы, простой попкорн или сухие хлопья ■ Щадящая диета ■ Акупрессурные браслеты <i>Sea Bands</i> (отпускаются без рецепта) ■ <i>Emetrol</i> (отпускается без рецепта) может успокоить желудок ■ Утром, не вставая с кровати, съешьте сухарики или крекеры 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Избегайте острой или жирной пищи
<p>Боль в области седалищного нерва Давление на седалищный (се-да-лищ-ный) нерв может вызвать боль или онемение поясницы, которые могут распространиться вниз по одной ноге.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Смените положение Массаж или физиотерапия ■ Мягкое растягивание ■ Тайленол (обычного или усиленного действия) ■ Грелка 	
<p>Сезонные аллергии</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Бенадрил</i>, <i>Кларитин</i>, <i>Аллегра</i>, <i>Зиртек</i> или <i>Судафед</i> 	

Распространенные симптомы и как с ними справиться (продолжение)

Распространенные симптомы	Как с ними справиться?	Чего следует избегать?
Боль в горле	<ul style="list-style-type: none"> ■ Спрей Хлоросептик или леденцы от кашля ■ Тайленол (обычного или усиленного действия) 	
Мажущие выделения Распространены, особенно на ранних и поздних сроках беременности.	При появлении мажущих выделений позвоните своему врачу.	
Растяжки Появляются примерно у 9 из 10 женщин в области живота, груди или бедер.	Предотвратить этот процесс невозможно, однако поддержание мягкости кожи с помощью крема может помочь.	
Отечность Отечность ног очень распространена в конце беременности.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Поднимайте ноги вверх ■ Носите компрессионные колготки ■ Увеличьте потребление воды ■ В случае внезапного тяжелого отека лодыжки и резкого набора массы тела, либо если вы ощущаете боль, тепло или отечность в одной ноге, немедленно позвоните своему врачу. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Сократите количество натрия (соли) в своем рационе ■ Старайтесь не стоять и не сидеть подолгу в одном положении
Инфекция мочевыводящих путей (ИМП) К симптомам ИМП относятся: частые позывы к мочеиспусканию, неприятный запах мочи или ощущение жжения при мочеиспускании.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Позвоните своему врачу при появлении любых симптомов ИМП. ■ ИМП можно избежать, если пить не менее 64 унций (1,89 л) воды в сутки 	
Варикозное расширение вен	<ul style="list-style-type: none"> ■ Очень помогают компрессионные колготки ■ Поднимайте ноги вверх несколько раз в день 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Старайтесь не стоять в течение длительного времени
Кандидоз	<ul style="list-style-type: none"> ■ Отпускаемые без рецепта кремы или свечи подойдут (даже если для свечей указывается не первый триместр) ■ Monistat — использовать в течение 3–7 дней 	

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ ПРОСТУДА ИЛИ КАКАЯ-ТО ДРУГАЯ, НЕ СВЯЗАННАЯ С БЕРЕМЕННОСТЬЮ ПРОБЛЕМА?

Если вам предоставляется медицинское обслуживание в организации медицинского обеспечения или по месту жительства, по всем вопросам медицинского обслуживания, не связанным напрямую с беременностью, вам необходимо обращаться к своему врачу первичной медицинской помощи (РСП). Исключение составляют случаи, когда ваш РСП направляет вас к специалисту.

[Оглавление](#)

Закон США об отпуске по состоянию здоровья и семейным обстоятельствам (FMLA)

На основании FMLA, если вы являетесь отвечающим требованиям сотрудником подпадающего под действие закона работодателя, вы можете взять 12-недельный неоплачиваемый отпуск с сохранением места работы на период рождения ребенка. Покрытие коллективного медицинского страхования не прерывается, как будто вы не брали отпуск.

КАК ВЫ СМОЖЕТЕ ПОМОЧЬ?

Мы готовы заполнить все документы по нетрудоспособности и FMLA, которые может потребовать ваш работодатель. Большинство работодателей требуют подачи этих документов за 30 дней до расчетной даты начала отпуска. Обычно это дата родов (в случае беременности) или дата операции.

КОГДА Я МОГУ ПОДАТЬ ДОКУМЕНТЫ?

Мы принимаем документы в любое время. Однако мы заполняем их ближе к 30-дневной отметке. Это обеспечивает правильность внесения изменений о вашем состоянии и данных в заявку для FMLA.

Если документы по FMLA нужны вашему работодателю раньше 30 дней, пусть они свяжутся с нашими специалистами по FMLA.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МНЕ НУЖНО ПРЕКРАТИТЬ РАБОТУ РАНЬШЕ, ЧЕМ ОЖИДАЛОСЬ?

Если ваш отпуск согласно FMLA начинается раньше, чем ожидалось, мы быстро отправим все документы вашему работодателю. Все работодатели допускают отклонения от требования в 30 дней в случае экстренной ситуации.

А КАК БЫТЬ С ОГРАНИЧЕНИЕМ НА РАБОТУ?

Бывают случаи, когда из-за проблем медицинского характера врач накладывает ограничения на работу для беременной женщины или переводит ее на неполный рабочий день. Это называется нерегулярным отпуском согласно FMLA.

Если это случится с вами, мы можем изменить данные в ваших исходных документах по FMLA для отражения этих изменений и отправить документы вашему работодателю. Мы не можем делать запрос на получение нерегулярного отпуска согласно FMLA на основании патологических состояний, которые МОГУТ произойти в будущем в ходе вашей беременности.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ Я ВОЗЬМУ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ОСНОВАНИИ СВОЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ?

Мы можем предоставить медицинское подтверждение вашему работодателю, например, уведомление о пропуске по болезни, если вы не придете на работу в связи недомоганием, связанным с беременностью, например, из-за утренней тошноты. Для этого вам необходимо прийти на прием к своему врачу.

КОМУ МНЕ СЛЕДУЕТ ЗВОНИТЬ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВОПРОСОВ?

В случае возникновения любых вопросов смело обращайтесь в клинику к своему врачу и просите поговорить с персоналом по FMLA.



[Оглавление](#)

Ваше посещение клиники

ЧТО ПРИНЕСТИ С СОБОЙ В БОЛЬНИЦУ?

Поскольку дети обычно сами выбирают день своего рождения, постарайтесь упаковать необходимые вещи за месяц или около того до ожидаемой даты родов. Не забудьте оставить ценные вещи дома.

ДЛЯ МАТЕРИ

- Страховая карта и рецептурная карточка
- Халат и ночная рубашка
- Подушка
- Музыка
- Гигиеническая губная помада на время схваток и родов
- Туалетные принадлежности (шампунь, расческа, зубная щетка и зубная паста)
- Тапочки
- По желанию, что-то, что послужит точкой фокусировки
- Сменная домашняя одежда (для беременных)



ДЛЯ РЕБЕНКА

- Соберите автокресло — оно должно быть готовым для ребенка. (Согласно законодательству штата Вашингтон ребенок должен ехать домой из больницы в автокресле.)
- Две пеленки
- Домашняя одежда (футболка, боди, шапочка, пинетки и пижама)
- Плотное одеяло (если роды приходятся на холодное время года)
- Комплект одежды для фотографирования

ДЛЯ ВАШЕГО ПОМОЩНИКА

- Сменная одежда
- Туалетные принадлежности
- Подушка и удобное одеяло
- Продукты для перекуса
- Записная книжка или список телефонов людей, которых следует уведомить
- Камера, батареи и зарядное устройство для камеры и телефона
- Деньги на столовую и мелочь для торговых автоматов

Ваше посещение клиники (продолжение)

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЙ

Наша политика — создавать благоприятные условия для медицинского обслуживания беременных с ориентацией на семью. Мы понимаем, что семья не всегда определяется кровными узами или законным родством. Поэтому мы не собираемся ограничивать оказываемую вам поддержку в такое время. Однако мы сохраняем за собой право контролировать ситуацию с учетом состояния и безопасности пациента, а также права на невмешательство в частную жизнь для всех затрагиваемых лиц. Мы также сохраняем за собой право ограничивать посещения при возникновении опасности для безопасности или неприкосновенности частной жизни пациента.

- Ежедневно, прежде чем допустить всех родственников и посетителей в зону размещения пациентов, их проверяют на симптомы простуды и гриппа или на недавний контакт с такими контактными заболеваниями, как ветряная оспа. Лица с симптомами простуды, гриппа или имевшие контакт с заболевшими не будут допущены в зону размещения пациентов.
- Здоровым прошедшим проверку детям вместе с ближайшими родственниками всегда рады в любое время дня.
- Семейный родильный дом может внедрить более жесткие правила посещения, необходимые для обеспечения безопасности пациентов, в соответствии с указаниями главного врача в период повышенного риска заболеваемости гриппом или во время вспышек контактных заболеваний.
- По причинам, связанным с безопасностью и конфиденциальностью, посетителям нельзя находиться в коридоре возле вашей предродовой палаты. Для вашего удобства зоны ожидания расположены по всему семейному родильному дому.

ЗАПИСЬ ПЕРСОНАЛА БОЛЬНИЦЫ НА ВИДЕО

В целях сохранения доверительных отношений, для записи сотрудников больницы на видео вам необходимо получить их разрешение. Всем пациентам гарантируют конфиденциальность лечения. В интересах соблюдения неприкосновенности частной жизни других пациентов, при записи на видео ограничьтесь своей палатой. Мы не можем разрешить производить фото- или видеосъемку на постах медсестер или в коридорах. Поскольку медицинский центр не может взять на себя ответственность за фототехнику, планируйте с осторожностью.

КАК БУДЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ НАБЛЮДЕНИЕ И УХОД ВО ВРЕМЯ РОДОВ?

Ваша медсестра будет постоянно следить за вами и вашим ребенком во время схваток. В зависимости от уровня риска за вашим состоянием и сердцебиением ребенка будут наблюдать постоянно или периодически.

Для вашей безопасности устанавливают систему для в/в введения и берут анализы. Основные физиологические показатели проверяются с высокой частотой.

Вызовут вашего врача (или акушера), обеспечивающего ваше медицинское обслуживание, и ему будут постоянно сообщать о вашем состоянии.

Ваше посещение клиники (продолжение)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ ЕСТЬ ПЛАН РОДОВ?

Выбор позы для схваток, предпочтительные окружающие условия и то, как справляться с болью, часто включают в так называемый план родов.

Если у вас есть план в отношении того, как вы видите прохождение схваток и родов, обязательно поделитесь этим планом с нами. Мы можем положить копию вашего плана родов в письменном виде в вашу медицинскую карту, чтобы сообщить сотрудникам о ваших пожеланиях в отношении схваток и родов.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СЛУЧИТСЯ ЧТО-ТО НЕПРЕДВИДЕННОЕ?

Проявите гибкость. Мы сделаем все возможное, чтобы удовлетворить ваши пожелания в отношении схваток и родов. Тем не менее, важно знать, что во время схваток и родоразрешения условия могут быстро измениться. Иногда, по соображениям безопасности для вас и вашего ребенка, мы не сможем выполнить все ваши пожелания в отношении родов.

Мы хотим обеспечить вам максимальный комфорт, поэтому без колебаний просите то, что поможет вам справиться со схватками.

КАКОВЫ ВАШИ НАМЕРЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ПРОЦЕДУР?

В зависимости от хода родов, также состояния вас и вашего ребенка, чтобы обеспечить безопасность для вас и вашего ребенка, могут применяться медицинские процедуры. Эти процедуры вам полностью разъяснят, а также ответят на все ваши вопросы и опасения.

КАКИЕ ВОЗМОЖНЫ СПОСОБЫ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ ВО ВРЕМЯ СХВАТОК?

Существует много способов обезболивания во время схваток. Некоторые женщины выбирают для родов немедикаментозные способы обезболивания. К ним относятся, среди прочего, массаж, дыхание, музыка и релаксация. Некоторые женщины предпочитают медикаментозные способы облегчения боли.

То, какой вариант выберете вы, зависит от множества факторов. Каждый случай схваток и родов уникален. Поэтому способы обезболивания для вас будут применяться на основании ваших пожеланий и соображений здоровья и безопасности как для вас, так и для вашего ребенка.

К медикаментозным способам обезболивания во время родов относятся следующие:

- В/в введение обезболивающего средства
- Местная анестезия
- Закись азота
- Регионарная анестезия (эпидуральная или спинальная)
- Общая анестезия

Ваше посещение клиники (продолжение)

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ Я ПРОВЕДУ В БОЛЬНИЦЕ?

Посещения для определения степени готовности к родам

Стандартное первичное посещение больницы, когда вы можете почувствовать, что начинаются схватки, либо врач хочет понаблюдать за вами и вашим ребенком в течение короткого периода времени. В этой зоне с вами может остаться один помощник. Во время этого посещения мы проверяем, готовы ли вы к госпитализации.

Естественные роды

Обычно это означает пребывание в больнице в течение 2 дней, чтобы убедиться, что и вы, и ваш ребенок чувствуете себя хорошо, после чего вас выписывают домой. Можно выписаться раньше, если акушер и педиатр придут к заключению, что это безопасно.

Кесарево сечение

Обычно это означает пребывание в больнице в течение 3 дней, чтобы убедиться, что и вы, и ваш ребенок чувствуете себя хорошо, после чего вас выписывают домой. Можно выписаться раньше, если акушер и педиатр придут к заключению, что это безопасно.

Особое примечание. В целях безопасности пациента при родах через кесарево сечение в хирургический блок с пациенткой пускают только одного помощника.

Советы по грудному вскармливанию: подготовка к пребыванию в больнице

Это потрясающее время! Рекомендуем вам подготовиться к кормлению своего ребенка.

ПЕРВОЕ

Грудное вскармливание — нормальный здоровый процесс, и дети рождаются ГОТОВЫМИ к тому, чтобы сосать грудное молоко. Дайте себе и ребенку отсрочку, необходимую для обучения. Чем больше вы будете кормить грудью, тем проще это будет становиться, а мы будем рядом, чтобы вас поддержать. Вот несколько полезных советов, чтобы кормление на ранних этапах проходило нормально.



ЧТО ПРИНЕСТИ С СОБОЙ?

- Во время пребывания здесь ребенок должен находиться в постоянном телесном контакте с матерью или вашим помощником столько, сколько вы хотите. Подгузник и пеленка — это все, что вам понадобится.
- Удобная одежда для мамы, обеспечивающая легкий доступ для кормления и позволяющая держать ребенка, обеспечив телесный контакт.
- Мягкий послеродовой бюстгальтер или камисоль
- Если хотите, подушка для кормления ребенка

ЧЕГО ОЖИДАТЬ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ?

- Дети обычно находятся в сознании и готовы к кормлению сразу после рождения.
- Если все чувствуют себя хорошо, мы положим ребенка вам на грудь так, чтобы обеспечить телесный контакт, и накроем ребенка пеленкой.
- Малыш останется в таком положении до окончания первого грудного кормления, либо, в случае искусственного вскармливания, в течение первого часа жизни.
- При проведении кесарева сечения телесный контакт с ребенком могут обеспечить прямо в операционной, если с вами все хорошо и вы этого хотите.
- Постарайтесь покормить малыша не менее 8 раз в сутки или чаще, когда он проявляет признаки готовности к сосанию.

Признаки готовности к сосанию

- Ищет ртом грудь
- Лижет губы
- Поворачивается и открывает рот на любое прикосновение к щеке
- Руки у рта
- В первый день дети сонные и могут не очень хорошо сосать грудь
- Если с последнего кормления прошло 3 часа, попробуйте покормить ребенка
- Если малыш слишком сонный, подержите его рядом с собой, обеспечив телесный контакт, в течение 30 минут

Признаки готовности к сосанию (продолжение)

Советы по грудному вскармливанию

(продолжение)

- Если малыш не проявляет признаков готовности к сосанию через 30 минут телесного контакта, выдавите рукой свое первое молоко (оно называется молозиво) и возобновите кормление с помощью орального шприца (в больнице вам их предоставят и научат ими пользоваться)
- Попробуйте отдыхать, когда ребенок спит

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ВО ВТОРОЙ ДЕНЬ?

Дети намного более активны на второй день и хотят сосать грудь чаще. Это НОРМАЛЬНО!

Обычно это происходит на вторую ночь жизни ребенка.

- Старайтесь кормить ребенка когда он проявляет признаки готовности к сосанию, но не менее 8 раз. Планируйте бодрствовать большую часть второй ночи.
- Старайтесь спать днем при любой возможности
- Подумайте, кого можно пригласить побыть с вами, кто сможет бодрствовать вместе с вами и помогать вам в течение этого времени
- Частые кормления помогут вам быстрее добиться выработки молока в полном объеме

КАК УЗНАТЬ, ДОСТАТОЧНО ЛИ МОЛОКА ПОЛУЧАЕТ РЕБЕНОК?

- Когда ребенок сосет грудь, вы будете слышать, как он периодически глотает. По мере увеличения объема молока это будет происходить чаще.
- Чтобы узнать, достаточно ли молока ребенку, мы смотрим на подгузники

День первый: _____ 1 мокрый подгузник _____ 1 обкаканный подгузник

День второй: _____ 2 мокрых подгузника _____ 1 обкаканный подгузник

День третий: _____ 3 мокрых подгузника _____ 1 обкаканный подгузник

День четвертый: _____ 4 мокрых подгузника _____ 1 обкаканный подгузник

День пятый: _____ 6+ мокрых подгузника _____ 3+ обкаканных подгузника

- Мы также ежедневно взвешиваем ребенка и помогаем контролировать массу тела.

Советы по грудному вскармливанию

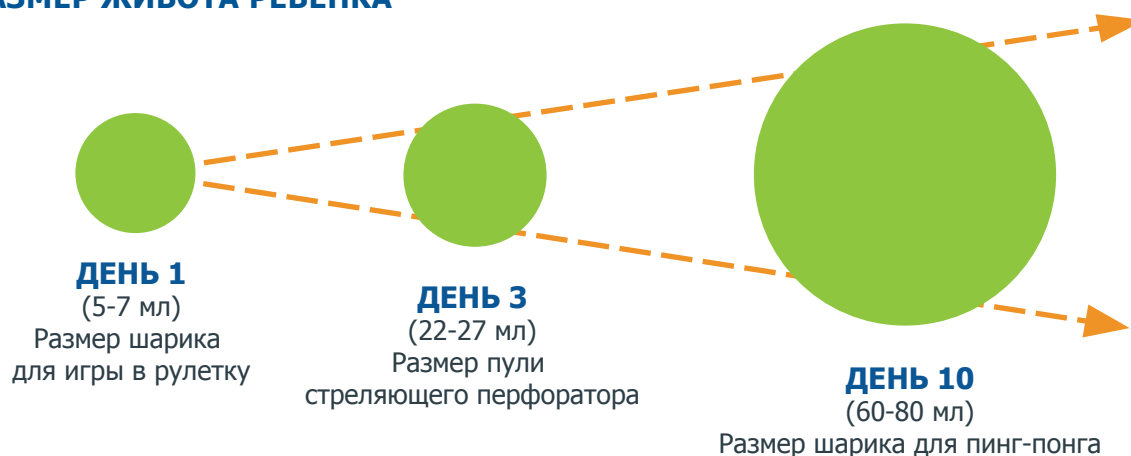
(продолжение)

НЕ ПРИНОСИТЬ

Соски-пустышки

В течение первых недель, когда налаживается процесс кормления, если ребенок проявляет признаки готовности к сосанию, он показывает маме, что ему нужно поесть. Частое грудное вскармливание в ответ на признаки готовности к сосанию помогает успешно наладить кормление. Соски-пустышки не рекомендуется использовать, пока ребенку не исполнится один месяц.

РАЗМЕР ЖИВОТА РЕБЕНКА



Ребенку нужно часть сосать грудь, чтобы наполнить, а затем и переполнить крошечный живот, чтобы в него помещалось больше. Поэтому стоит ожидать, что малыш будет и есть, и перекусывать.

РЕСУРСЫ И ПОДДЕРЖКА ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

За дополнительной информацией о грудном вскармливании обратитесь к замечательному ресурсу с сайта womenshealth.gov:

<https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>

Поскольку кормление ребенка — индивидуальный путь, мы проведем и поддержим вас на нем, чтобы обеспечить вам нормальный старт.

Если вы планируете искусственное вскармливание, сообщите об этом своей медсестре, и она сможет помочь вам после рождения вашего ребенка.

Отслеживание беременности

Когда речь идет об отслеживании вашей беременности, существует несколько способов сделать это. Благодаря развитию технологий, сейчас можно отслеживать свою беременность с помощью смартфона или планшета, используя соответствующие приложения. При наличии такого количества приложений выбрать одно может показаться сложной задачей. Вот несколько примеров с описанием предлагаемого функционала.

OVIA PREGNANCY TRACKER (ANDROID, IOS)

- Инструменты для отслеживания беременности, которые можно настроить индивидуально для соответствия календарю развития вашей беременности
- Отслеживание симптомов
- Руководства по безопасности питания и медикаментов.
- Сон, физическая активность, настроение и артериальное давление можно отслеживать и регистрировать в упорядоченном по категориям блокноте, где можно фиксировать все, включая вопросы врачу, списки покупок, пристрастие к определенной еде и т. п.

TOTALLY PREGNANT (ANDROID, IOS)

- Многофункциональное приложение с базой знаний
- 3D-видеомоделирование развития вашего ребенка
- Информативные видео и статьи
- Понедельная временная шкала беременности

MY PREGNANCY TODAY (ANDROID, IOS)

- Отслеживание роста ребенка
- Изображения развития плода
- Ежедневный календарь с информацией об изменениях, через которые проходит организм во время беременности
- Продукты и виды деятельности, которых следует избегать, когда ожидаешь ребенка
- Программы-секретари и контрольные списки помогают отслеживать приемы к врачу
- Функция «Birth Club» (Клуб рожениц) позволяет вам вступить в контакт с другими матерями на тех же сроках беременности, позволяя вам делиться историями, советами и опытом.



I'M EXPECTING (ANDROID, IOS)

- Ежедневные и еженедельные обновления позволяют мамам быть в курсе относительно изменений, которые происходят с их ребенком и их организмом. Их дополняют видео, подробные руководства и советы
- Списки необходимых задач, контрольные списки, уведомления и напоминания помогут вам подготовиться к важному событию
- Отслеживание массы тела
- Фотодневник округлившегося живота позволит отслеживать массу тела и объем живота
- Онлайн-сообщество обеспечит возможность задавать вопросы и вступить в контакт с другими пользователями

[Оглавление](#)

Ресурсы и организации Ванкувера

РЕСУРСЫ КОМПАНИИ PEACEHEALTH

Блог PeaceHealth Healthy You

peacehealth.org/healthy-you

Семейный родильный дом PeaceHealth Southwest

400 NE Mother Joseph Place

Vancouver, WA 98664

360-514-2000

peacehealth.org/southwest/family-birth-center

Поставщики автокресел и услуг по их установке:

В PeaceHealth Southwest есть месячная программа обучения обращению с автокреслом и клиника, где вам смогут помочь с его установкой.

Для получения дополнительной информации позвоните по телефону: **360-514-2229**.

МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ КОМПАНИИ PEACEHEALTH

Акушерство и гинекология

505 NE 87th Ave, Suite 160

Vancouver, WA 98664

360-514-1060

peacehealth.org/vancouver/obgyn

Семейная медицина

87th Avenue

505 NE 87th Ave, Bldg A, #260

Vancouver, WA 98664

360-514-6450

peacehealth.org/vancouverprimarycare

Fisher's Landing

16811 SE McGillivray

Vancouver, WA 98683

360-735-8100

Мемориальный кампус

100 E. 33rd Street, Suite 100

Vancouver, WA 98663

360-514-7550

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Американская академия педиатрии

www.aap.org

Американская коллегия акушерства и гинекологии

www.acog.org/patients

Центр по контролю заболеваний

www.cdc.gov

Национальный институт здравоохранения

www.nih.gov

[Оглавление](#)