

Буду мамой

«Многие женщины думают, что родить ребенка и стать матерью – одно и то же. С тем же успехом можно сказать, что одно и то же – иметь рояль и быть пианистом».
Сидни Харрис



Уже не первый год в Федеральном специализированном перинатальном Центре ФГБУ «ФМИЦ им. В.А. Алмазова» существует школа для беременных. Об этом проекте нам расскажет ее руководитель старший научный сотрудник НИИЛ диагностики и лечения патологии детского возраста врач-педиатр Е.Ю. Гуркина

Беременность – уникальный период в жизни семьи. Время сотворения чуда новой жизни, превращения обычной женщины в Мать, время которое делит жизнь семьи на «до» и «после». Очень важно, чтобы этот короткий, но такой важный жизненный этап прошел без напряжения, страха и тревог, в радостном ожидании.

Даже если беременность не первая, у женщины возникает масса вопросов, сомнений, волнений. Все ли в порядке, нормальны ли происходящие в ее организме изменения, каким образом себя вести во время беременности и в родах, чтобы не навредить будущему малышу.

Сегодня книжные магазины и интернет-издания предлагают гораздо больше книг и руководств, предназначенных для будущих родителей, чем можно успеть прочитать за 9 месяцев. К тому же не всегда информация, содержащаяся в них, является достоверной и исчерпывающей. В связи с этим большую популярность в последние годы получили различные курсы подготовки беременных к родам, где женщины имеют возможность напрямую с преподавателем обсудить интересующие их проблемы.

На базе Перинатального центра ФГБУ «ФМИЦ им. В.А. Алмазова» уже почти два года успешно работает школа для беременных, занятия в которой проводят специалисты Перинатального центра. Сотрудниками школы была разработана уникальная обучающая программа, охватывающая акушерские, педиатрические и психологические вопросы.

Акушерская часть включает в себя теоретические занятия, направленные на получение информации об изменениях, происходящих в организме при беременности; об основах рационального питания беременной и кормящей женщины, об основных этапах родов, методах самообезболивания, массажа и релаксации во время родов. Уникальностью метода является использование в преподавании акушерских манекенов и симуляторов в реальной обстановке родильного зала, что позволяет более наглядно продемонстрировать женщине течение родов. Практическая часть заключается в отработке



Занятия для беременных в бассейне

Специалисты школы для беременных Перинатального центра ответили на самые распространенные вопросы, которые задают будущие мамы.



Врач акушер-гинеколог, доцент кафедры акушерства и гинекологии института послевузовского образования Л.В. Кузнецова

Как правильно рассчитать срок своей беременности?

При регулярном менструальном цикле срок беременности рассчитывают по дате первого дня последней менструации. С момента первого дня последней менструации нужно вычесть три месяца и прибавить 7 дней. (Например, 20 мая – 3 месяца = 20 февраля +7 дней, получается предполагаемый срок родов 27 февраля). Но редко ребенок рождается в установленный срок с точностью до дня. Обычно это происходит между 37-й и 42-й неделей.

Также срок беременности определяют по данным 1-го УЗИ-скрининга, который выполняют в 11–14 недель и по дате первого шевеления плода, но этот способ менее достоверный.



Научный сотрудник НИИЛ репродукции и здоровья женщины, врач акушер-гинеколог Т.В. Новикова

Как предупредить образование растяжек во время беременности?

К несчастью, стрии (растяжки) предупредить нельзя. Степень образования растяжек предопределена генетически, во время беременности обусловлена быстрым увеличением веса и изменением гормонального фона. Со временем стрии бледнеют и становятся серебристо-белыми, но не покрываются летом загаром. В качестве профилактических средств надо указать правильное питание, контроль за прибавкой массы тела, массаж проблемных зон с маслами и специальными кремами, контрастный душ, придающий коже тонус и эластичность, а также ношение специального поддерживающего бюстгальтера и бандажа защищающих кожу и мышцы от перерастяжения.



Занятия в зале

навыков правильного дыхания и мышечного расслабления, массаж болезненных точек и др.

Большое внимание уделяется физической подготовке беременной к родам (естественно, при отсутствии противопоказаний). Специально для беременных инструкторами лечебной физкультуры нашего центра разработан комплекс упражнений в бассейне и зале ЛФК.

Педиатрические занятия посвящены вопросам развития младенца на первом году жизни, пропаганде грудного вскармливания, вакцинопрофилактике, а так же обучению практическим навыкам (одевание и пеленание, купание, основы массажа и гимнастики новорожденного).

Отдельный блок обучения посвящен психологическим аспектам, связанным с беременностью, родами и послеродовым периодом, большое значение придается информации о развитии ребенка и взаимодействию с ним в разные возрастные периоды, а также вопросам, связанным с психологией семьи. На

каждом из циклов обязательно проводятся занятия для будущих пап. Безусловно, идеальным вариантом является подготовка к беременности, начатая еще до ее наступления. Мы разработали специальный цикл для женщин, которые только планируют свою беременность.

Чаще всего к нам обращаются беременные, которые уже вышли в декретный отпуск, и у них появилось свободное время. Но, если речь идет о занятиях, сопряженных с физической нагрузкой, то специалисты не рекомендуют начинать их ранее шестнадцатой недели, пока не сформировалась плацента.

Результаты многочисленных исследований (некоторые проведены в нашей школе для беременных), а также опрос специалистов, работающих в родильном и консультативно-диагностическом отделениях перинатального центра подтверждают, что подготовка к родам и материнству уменьшает количество осложнений беременности, родов и благоприятно влияет на развитие ребенка во внутриутробном периоде и его развитии уже после рождения.

Создавая школу для беременных в одном из ведущих учреждений страны, мы, прежде всего, руководствовались потребностями будущих матерей и отцов, а также опытом других специалистов в предупреждении различных осложнений во время беременности, родов и в послеродовом периоде. Наши специалисты активно работают с ведущими интернет-ресурсами, печатными изданиями, постоянно посещают конференции с целью совершенствования опыта и передаче его слушателям наших циклов. У специалистов школы для беременных много интересных планов и идей на будущее. Нам бы очень хотелось не останавливаться на достигнутом, а воплощать наши идеи в жизнь, что будет способствовать рождению здоровых и счастливых детей.



Занятия в школе для беременных



Врач-педиатр, научный сотрудник НИИЛ диагностики и лечения патологии детского возраста С.А. Зорина

Как определить хватает ли ребенку молока при грудном вскармливании?

Желание накормить ребенка – это основной инстинкт матери! Сомнения по поводу достаточности питания, беспокоят как правило каждую маму, в особенности, если в семье первенец. При возникновении таких сомнений следует учесть, что ребенок ест для того, чтобы расти и развиваться. Поэтому если наблюдающий его доктор не видит повода для беспокойства, малыш хорошо растет и развивается – значит молока достаточно! Сытый новорожденный как правило выдерживает более 2 часов между кормлениями, активно сосет и достаточно мочится (приходится сменить не менее 10-16 пеленок или как минимум 5-6 одноразовых подгузников). При этом опорожнение кишечника происходит ежедневно, и чем младше ребенок, тем стул чаще (для первых нескольких месяцев не менее 2-3 раз в сутки). Средняя прибавка массы тела в этом случае за первый месяц жизни составит 400-600 г (т.е. приблизительно 20-25 г в сутки), а в дальнейшем 700-800 г в месяц в первом полугодии, 350-550 г – во втором. Следует помнить, что несмотря на всю уникальность грудного молока, оно как и любая пища содержит белки, жиры, углеводы, имеет определенный калораж и при неправильном грудном вскармливании может быть причиной избытка массы тела!

ника происходит ежедневно, и чем младше ребенок, тем стул чаще (для первых нескольких месяцев не менее 2-3 раз в сутки). Средняя прибавка массы тела в этом случае за первый месяц жизни составит 400-600 г (т.е. приблизительно 20-25 г в сутки), а в дальнейшем 700-800 г в месяц в первом полугодии, 350-550 г – во втором. Следует помнить, что несмотря на всю уникальность грудного молока, оно как и любая пища содержит белки, жиры, углеводы, имеет определенный калораж и при неправильном грудном вскармливании может быть причиной избытка массы тела!



Старшая акушерка КДО Перинатального центра Ю.Г. Гавришук

Можно ли беременным спать на спине?

Чаще всего врачи не советуют долго лежать на спине во второй половине беременности из-за того, что увеличивающаяся матка оказывает давление на позвоночник, кишечник и нижнюю полой вену, по которой кровь поступает от нижних конечностей к сердцу. Такое положение может стать причиной болей в спине, обострения геморроя и варикоза, повышения артериального давления, проблем с дыханием и кровообращением. Оптимальным является положение на боку.



Заведующая НИИЛ диагностики и лечения патологии детского возраста, врач-педиатр И.А. Леонова

Зачем прививать ребенка на первом году жизни?

Если бы наш организм находил в себе силы противостоять всем микробам и вирусам, мы бы никогда не болели инфекционными заболеваниями! И чем младше ребенок, тем меньшими защитными силами он обладает. Становление иммунной системы происходит в течении первых лет жизни ребенка, и организм малыша беззащитен против таких опасных болезней, как туберкулез, дифтерия, столбняк, полиомиелит.

К сожалению, эпидемиологическая ситуация по ряду заболеваний в нашей стране остается сложной. Сформировать и поддерживать иммунитет к инфекциям – назначение вакцин. При введении вакцин мы «знакомим» организм с возбудителем инфекции, «обучаем» методы борьбы с ними. При встрече с опасной инфекцией «выработанная защита» препятствует развитию или смягчает тяжесть опасного заболевания. Прививки, полученные в детстве, создают основу иммунитета против отдельных инфекций на всю жизнь, а отказ от них значительно повышает риск погибнуть или получить осложнения от болезни, которую можно предотвратить!



Врач-неонатолог Т.В. Мамаева

Как и когда правильно начинать купать новорожденного ребенка?

Первое купание новорожденного допускается не раньше, чем через день после прививки БЦЖ, которую делают в роддоме накануне выписки. Купать ребенка можно как в специальной детской ванночке, так и в большой ванне, не забывая каждый раз ее тщательно обрабатывать. Чистота не значит стерильность! Книпитить воду для купания не обязательно, можно использовать обычную водопроводную. Однако пока не зарубцевалась пупочная ранка, для дезинфекции рекомендуется добавлять слабый раствор марганцовки. Главное правило его приготовления – не сыпать кристаллы прямо в ванну, а наливая в воду заранее подготовленный концентрированный раствор до получения розоватого цвета. Можно использовать отвары трав, убедившись, что у малыша нет на них аллергии. Температура воды для купания должна составлять 36-37 градусов, а время пребывания в воде не более 10 мин. Удобнее всего купать малыша перед последним кормлением и ночным сном.



Научный сотрудник НИИЛ диагностики и лечения патологии детского возраста, врач-педиатр А.Г. Эдлеева

Нужно ли пеленать новорожденного ребенка?

Нет однозначного ответа о необходимости пеленания. Родители вправе принять решение самостоятельно в зависимости от своих убеждений, возможностей, а главное индивидуальных особенностей ребенка. Не рекомендуется применять тугое пеленание, при котором резко ограничены спонтанные движения ребенка, и нарушается развитие костно-мышечной системы. В большинстве случаев новорожденные чувствуют себя более уютно и лучше спят, если их пеленают свободно, не мешая принимать комфортную для них «внутриутробную позу». Это предохраняет ребенка от собственных порывистых движений, ведь новорожденные еще не могут контролировать свои телодвижения, и порой их пугают. Поэтому не стоит совсем отказываться от пеленания, оно дает новорожденному чувство защищенности, которое он испытывал в животе у мамы. Если малыш хорошо спит и без пеленания, то необходимости в нем нет.



Младший научный сотрудник НИИЛ диагностики и лечения патологии детского возраста, врач-педиатр Н.В. Петрова

Когда надо вводить ребенку первый прикорм?

По мнению большинства специалистов в области детского питания, первый прикорм следует вводить в период с 4 до 6 месяцев жизни. Однако следует помнить, что сроки введения прикорма индивидуальны, зависят от готовности ребенка к введению прикорма, вида вскармливания (ребенку на естественном вскармливании нежелательно назначать прикорм ранее 5-6 месяцев). Определить, что ребенок готов к введению прикорма можно по следующим признакам: укорачиваются интервалы между кормлениями, т.е. малыш уже не может наесться только грудным молоком, он активно интересуется пищей, которую едят взрослые, перестает выталкивать ложку изо рта и появляются жевательные движения. Кроме того, важно, чтобы в период введения прикорма ребенок был здоров, в т.ч. не имел признаков простуды, обострения или проявлений аллергии, нарушений стула. Мы не рекомендуем начинать вводить прикорм при различных стрессовых ситуациях (переезд, путешествие и др.), а так же в течение нескольких дней до и после вакцинации.



Доцент кафедры акушерства и гинекологии института послевузовского образования, врач-психотерапевт И.А. Колесников

Зачем будущим отцам посещать занятия для беременных?

Ожидание рождения и появление на свет малыша меняет жизнь обоих родителей. Несмотря на 9 месячный подготовительный период, многие супруги признают, что новая роль «родителя» оказалась неожиданно трудной, в связи с недостатком знаний, умений и ошибочными ожиданиями.

На занятиях в нашей школе мы обсуждаем вопросы, посвященные психологическим и физиологическим особенностям течения беременности, родов и послеродового периода. Например, в последнее время в России супруг все чаще присутствует на родах. Однако присутствие супруга в родах еще не означает, что это партнерские роды. Партнерскими можно назвать такие роды, в которых у супругов есть общая цель (рождение ребенка), но разные задачи. Часть времени на занятиях посвящена обсуждению подобных задач.

Удивительно, но для многих все еще остается спорным вопрос о том, с какого возраста отцу следует принимать участие в уходе и воспитании ребенка. Очевидно, что активное участие отца на протяжении всего перинатального периода имеет

колоссальное значение как для него самого, так и для членов его семьи. Мы также рассматриваем многие практические вопросы. Например, причины плача ребенка и способы его успокоения, организация пространства для нужд ребенка и родителей, способы оказания эмоциональной поддержки супруге и ребенку, основные принципы воспитания и пр.

Каждый из супругов мечтает стать хорошим родителем. Каким должен быть хороший родитель и как им стать? Для начала будьте любящими, заботливыми и ответственными супругами.



Ассистент кафедры акушерства и гинекологии института послевузовского образования, врач акушер-гинеколог С.А. Сосин

Чем муж может помочь своей жене во время родов?

Основная роль мужа в родах – психологическая поддержка. Когда в такой волнующий и непростой период как роды рядом находится близкий человек, роды проходят значительно спокойнее и естественнее. Конечно же, муж в родильном зале не просто наблюдатель. Он активно помогает своей жене в родах (может помочь сменить положение тела, подать воды, пеленку, наконец, позвать врача в случае необходимости). Муж может делать массаж в родах и подсказывать жене, как правильно дышать.



Заведующая отделением физической реабилитации, инструктор ЛФК А.Ю. Полежаева

Какие упражнения разрешается делать беременной женщине?

Если женщина занималась оздоровительным спортом до беременности, то она может продолжать его и во время беременности. Следует однако уточнить у врача нет ли конкретно у нее временных противопоказаний к этим занятиям. Есть определенные виды спорта, которые запрещены всем беременным. Это верховая езда, катание на горных лыжах, боевые искусства, командные игры (волейбол, баскетбол), езда на велосипеде, а также теннис и бег. Зато рекомендованы во время беременности плавание, ходьба, йога, упражнения на фит-боле и даже танцы! Гимнастика не только помогает контролировать вес. Она является хорошей подготовкой к физической нагрузке в родах, а также приводит к улучшению кровоснабжения плода.



Научный сотрудник НИИЛ репродукции и здоровья женщины, клинический психолог Е.Н. Бельева

Стоит ли рожать вместе с супругом и не принесет ли это вред семейным отношениям?

Партнерские роды становятся все более и более популярными. Однако мнение специалистов в данном вопросе неоднозначно. Для каждой супружеской пары решение принимается только индивидуально. При планировании важно соблюсти некоторые условия. Во-первых, решение о партнерских родах должно быть хорошо продуманным, добровольным и обоюдным. Не стоит настаивать, если супруг категорически отказывается от посещения родильного зала, точно также и мужчине не следует противостоять воле супруги, если она не желает рожать в присутствии мужа. Правильно организованные партнерские роды совместно с супругом могут способствовать еще большей гармонизации супружеских взаимоотношений, «сближению» супругов, а вот недоуманные действия в таком важном деле могут принести лишь множество неприятных последствий.

Записаться на занятия можно, отправив заявку на электронный адрес: skolamam@almazovcentre.ru или по телефонам: (812) 702-68-50, 8-911-192-21-03.