

О ПОНЯТИИ НОРМАЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ. ЖАЛОБЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ В КАЖДОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ.

Когда же женщина становится мамой? Оказывается не тогда, когда она рождает ребенка, а тогда когда наступает беременность.

Согласно клиническим рекомендациям «Нормальная беременность» (2020), нормальная беременность – это одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся от 37 недель до 41 недели 6 дней, протекающая без акушерских осложнений. Нормальная беременность может наступить как самопроизвольно, так и в результате экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), либо других вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ), в том числе с использованием донорских гамет.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является консультация врачом акушером-гинекологом, во время которой подтверждается факт беременности и определяется её срок, проводится общий и гинекологический осмотр, составляется план дальнейших обследований и даются рекомендации по образу жизни, питанию, назначаются необходимые витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

Количество посещений врача акушера-гинеколога беременной женщиной с нормально протекающей беременностью составляет в среднем от 7 до 10 раз (согласно приказу МЗ России 1130н от 2020 г.– минимум 5 раз). Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

Надо понимать, что нормальная беременность тоже может вызывать у женщины некоторые неприятные состояния. Волноваться тут не нужно, своевременная консультация с врачом поможет снизить негативный эффект или вовсе избавиться от них.

При нормальной беременности могут проявляться следующие клинические состояния:

– **Тошнота и рвота.** Наблюдаются в каждой 3-й беременности. В 90% случаев тошнота и рвота беременных являются физиологическим признаком беременности, в 10% – осложнением беременности. При нормальной беременности рвота бывает не чаще 2-3-х раз в сутки, чаще натощак, и не нарушает общего состояния пациентки. В большинстве случаев тошнота и рвота купируются самостоятельно к 16-20 неделям беременности и не ухудшают ее исход. Выход – кушать чаще, малыми порциями, исключить из рациона жирные, жареные блюда, шоколад, острые блюда, газированные напитки, кофе, крепкий чай. При плохом самочувствии – обратитесь к врачу.

– **Мастодиния** – разнообразные болевые ощущения в молочных железах. Мастодиния является нормальным симптомом во время беременности, наблюдается у большинства женщин в 1-м триместре беременности и связана с отечностью и нагрубанием молочных желез вследствие гормональных изменений. Постепенно болевые ощущения пропадут. Подберите удобное бельё.

– **Боль внизу живота.** Слабая боль внизу живота при беременности является вариантом нормы. Врач обязательно должен предупредить пациентку об этом симптоме. Боль появляется при натяжении связочного аппарата матки во время ее роста.

– **Изжога** (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) во время беременности наблюдается в 20-80% случаев. Чаще она развивается в 3-м триместре беременности. Изжога возникает вследствие релаксации нижнего пищеводного сфинктера, снижения внутрипищеводного давления, и одновременном повышении внутрибрюшного и внутрижелудочного давления. Чем помочь себе: не принимать горизонтальное положение после еды, кушать маленькими порциями, соблюдать диету из предыдущего пункта, носить свободную одежду, не сдавливающую область желудка.

– **Запоры.** Возникают в 30-40% наблюдений. Запоры связаны с нарушением пассажа по толстой кишке и характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю. Причинами развития запоров при беременности являются повышение концентрации прогестерона, снижение концентрации мотилина и изменение кровоснабжения и нейрогуморальной регуляции работы кишечника. Включите в рацион больше зелени, овощей и фруктов. Не помогает, обратитесь к врачу.

– **Боль в пояснице.** Боль в спине во время беременности встречается с частотой от 36 до 61%. Среди женщин с болью в спине у 47-60% боль впервые возникает на 5-7-м месяце беременности. Самой частой причиной возникновения боли в спине во время беременности является увеличение нагрузки на спину в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести, и снижение тонуса мышц под влиянием релаксина.

- **Геморрой.** Проявляется у 8-10% женщин. Как помочь себе: справиться с запорами – Кушать больше клетчатки, пить достаточно воды, не забывать о физической активности. Не наступает облегчение, обратитесь к терапевту или проктологу.

- **Варикозная болезнь.** развивается у 20-40% женщин. Причина: повышение венозного давления, тонус стенки сосудов снижен. Поможет: ношение компрессионного трикотажа. При выраженном расширении вен нижних конечностей обратитесь к сосудистому хирургу.

- **Более обильные выделения из влагалища без дискомфорта, зуда** – норма беременности.

- **Боли в лобке.** Достаточно редкая проблема. Появляется на поздних сроках беременности. Носите бандаж.

- **Покалывание, жгучая боль, онемение руки, снижение чувствительности, работоспособности кисти.** Вот с таким неожиданным симптомом сталкиваются до 62% беременных.

Многие симптомы нормальной беременности можно сгладить благодаря правильному рациону и умеренной физической нагрузке.