

Памятка для пациенток "Мифы и страхи беременных"



Беременность — **удивительный период** в жизни женщины, зачастую связанный с **волнениями и переживаниями**. Организм женщины в это время претерпевает значительные **изменения**. Однако расценивать их как проявления заболевания **нельзя**. Многие запреты и ограничения, о которых можно прочесть в интернете или услышать от подруг и родственниц, — не более чем **мифы**, заблуждения и суеверия. В то же время некоторые **народные мудрости** действительно можно объяснить с медицинской точки зрения, поскольку они появились в результате реальных наблюдений за причинами и следствиями распространённых в жизни ситуаций. К ним действительно нужно прислушаться будущей маме.

Не нужно питаться «за двоих», поскольку избыточная еда и, как следствие, растущий лишний вес увеличивают нагрузку на **суставы** и **сердце**, а также нарушают **обмен веществ**.

1. Питание

У вас наверняка, как и у многих женщин, возникал вопрос «**Сколько килограммов** нужно набрать во время беременности?». Единой цифры для всех нет, показатель изменения веса зависит от исходного индекса массы тела. Ни в коем случае нельзя целенаправленно **чрезмерно** увеличивать калорийность своего рациона. Лучше уточнить у

врача норму вашей **индивидуальной** прибавки. Подробнее о правилах питания во время беременности можно прочитать в памятке:



Ограничения в питании во время беременности без предписаний врача чреваты **дефицитом** необходимых для развития плода «строительных материалов», с последствиями которого бороться крайне сложно.

Вместе с тем ваше питание должно быть полноценным и разнообразным. Низкокалорийная, а также популярная сегодня кето-диета, отказ от продуктов, содержащих **животные жиры, глютен и лактозу**, вопреки расхожему мнению не принесут никакой пользы ни вам, ни будущему ребёнку.

Согласно народному поверью, будущим матерям нельзя есть **красные ягоды**, так как ребёнок родится румяным (или «золотушным»), и **рыбу** — будет немым. К этой рекомендации действительно стоит прислушаться, однако по иным причинам. Красные ягоды чаще других вызывают аллергию, которая может передаваться ребёнку, особенно при их употреблении на поздних сроках беременности (перед родами).

Если у вас ранее была **склонность к аллергии** (не обязательно к пищевой), существует вероятность её развития **у ребёнка**. По поводу рациона питания целесообразно проконсультироваться с врачом, чтобы он подобрал **диету**, уменьшающую этот риск.

Цитрусовые — известные аллергены, поэтому не стоит налегать на мандарины в период новогодних праздников. Похожая репутация и у **рыбы с морепродуктами**. Будьте аккуратны при их выборе и употреблении.

Отдавайте предпочтение **сезонным** не красным фруктам и ягодам, ограничивайте потребление цитрусовых, избегайте экзотических продуктов питания.

О необходимости ограничить потребление **кофе** слышали многие, однако не стоит заменять его чаем или какао. На самом деле кофеин содержится во всех этих напитках, и увлекаться ими не нужно.

150 мг — разрешённая дневная доза кофеина для беременных. Иными словами, вы можете позволить себе **две чашечки** кофе или чая.

А вот от **алкоголя** и **энергетических напитков** нужно отказаться совсем. **Сладкие газировки** следует свести к минимуму, поскольку они содержат красители и ароматизаторы, провоцирующие аллергию, а также много «вредных» сахаров.

Безопасной дозы **алкоголя** для беременных нет. Небольшое количество спиртного, выпитого по ошибке, — не повод для тревоги и переживаний, поскольку для ребёнка больше вреда нанесёт в этом случае стресс. В то же время целенаправленно употреблять его не следует.

Если вы замечаете у себя **отёчность** к вечеру — это может быть нормой, особенно во второй половине беременности. Однако обязательно сообщите об этом врачу! Не нужно самостоятельно ограничивать употребление жидкости. Такая тактика приводит к противоположному эффекту. В режиме дефицита воды организм старается запастись её как раз в виде отёков. Лучше пересмотреть своё пищевое поведение, снизить количество **солёной** и **сладкой пищи**, а также выполнять рекомендации вашего лечащего врача.

Беременным нужно выпивать примерно 8–12 чашек воды в день. Одна чашка — 150–200 мл.

2. Физическая активность

Многие женщины после того, как узнают о наступлении беременности, стараются ограничить привычную **физическую активность**, чтобы «не навредить ребёнку».

Однако **малоподвижность**, напротив, препятствует транспорту питательных веществ и кислорода, необходимых для развития плода, провоцирует застойные явления у будущей матери, что негативно сказывается на её самочувствии. Полностью отказываться от нагрузки не стоит, можно лишь несколько её снизить. Исключить следует **травмоопасные виды спорта**, с осторожностью заниматься стретчингом и йогой под присмотром специалиста (возможно усиление подвижности суставов и растяжимости связок, повышение риска вывихов).

Если до беременности вы не занимались спортом вовсе, это не повод отказываться от физической активности во время неё, однако предпочтение лучше отдать занятиям в **бассейне** и **лечебной физической культуре**, а не осваивать новые сложные направления.

Беременность — не повод ограничивать **интимную жизнь** и тем более полностью отказываться от неё. Запретить её может только врач при наличии серьёзных на то причин, поскольку она не ассоциирована с негативным влиянием на плод. При нормальном самочувствии матери в I и II триместрах никакой опасности она не представляет.

На последних неделях беременности половая активность может **ускорить** наступление родов, однако никакого влияния на плод она не оказывает.

Ещё одно народное поверье гласит, что беременным нельзя **развешивать бельё** и **вставлять на цыпочки**, так как это освобождает место для активного движения плода и он запутается в пуповине. С медицинской точки зрения связь между этим осложнением и какой-либо физической активностью мамы не подтверждена.

3. Медицинские вмешательства

«Беременным нельзя принимать никакие препараты!» Эта жёсткая рекомендация безусловно имеет рациональные корни. Однако всё не настолько категорично. В некоторых ситуациях

врач может назначить **лекарственное средство**, если польза от него превышает возможный риск. Кроме того, всем будущим матерям нужна фолиевая кислота, целесообразен приём витаминов и минералов, в связи с высокой распространённостью анемии многим требуются препараты железа.

Перед тем как выпить любую таблетку, обязательно проверьте, какую **дозу** вам выписал врач и **схему** приёма, сверьте **название** препарата на упаковке и обратите внимание на **срок годности**.

«Вакцинироваться или нет?» Ответ на этот вопрос волнует многих будущих мам. Иммунизация живыми вакцинами беременным противопоказана, при этом введение инактивированных и генно-инженерных вакцин разрешено, поскольку они не вызывают осложнений, снижают риск инфицирования и **предупреждают** тяжёлое течение заболевания. Необходимость вакцинирования определяет врач. Не пренебрегайте рекомендациями!

Прививки, которые вам предлагает врач, никак не влияют на плод и репродуктивное здоровье в целом, поскольку делают их **неживыми вакцинами**.

Ультразвуковое исследование (УЗИ) — обязательный этап скрининга. На форумах будущих и уже состоявшихся молодых матерей можно встретить обсуждение этого метода в крайне негативном ключе. В действительности абсолютно **никакого вреда** УЗИ не наносит, зато позволяет оценить состояние плода. Как правило, его выполняют 1 раз в I триместре и 1 раз — во II, однако врач может назначить **дополнительное** обследование. Впадать в другую крайность — самостоятельно записываться на диагностику «на всякий случай» в частные центры — тоже не стоит.

Посещение медицинских организаций без весомых причин **повышает риск** контактов с инфекционными больными.

При появлении **кровянистых выделений** в I триместре необходимо обязательно обратиться к врачу. Подруги и родственницы, заверяющие в том, что это нормально, — не самый надёжный источник. **Только доктор** может определить, нужно ли вам лечение или поводов для беспокойства нет. Безусловно, поддержка близких важна, однако именно этот симптом требует **скорейшего** посещения специалиста.

Пропущенные **нарушения углеводного обмена** во время беременности вызывают изменения в почках, сердце и других органах у матери, а также приводят к чрезмерной прибавке массы тела плода, что осложняет роды и повышает риск **тяжёлых разрывов**.

Всем беременным показано специальное обследование для выявления нарушений углеводного обмена — **пероральный глюкозотолерантный тест (ПГТТ)**. Для этого анализа необходимо выпить раствор, содержащий 75 г глюкозы. Не бойтесь этой процедуры, она не опасна — чашка сладкого чая с пончиком содержит больше «вредного» сахара. ПГТТ **абсолютно безопасен** и не имеет аналогов для более точного выявления нарушений углеводного обмена у будущих мам.

Стороной стараются обходить и **стоматолога**, хотя санация ротовой полости гораздо безопаснее, чем **очаг инфекции**. При этом эстетические процедуры, такие как отбеливание, и лечение, не требующее срочности, например установку брекет-систем, лучше отложить.

4. Уход за собой

Одна из наиболее известных рекомендаций беременным — отказ от **парикмахерских услуг**. Народное поверье говорит об отказе от стрижки, однако с медицинской точки зрения запрета нет. Тем не менее в отношении окрашивания и других процедур для волос (например, химической завивки или выпрямления) следует соблюдать определённую осторожность.

Необходимо отдавать предпочтение **знакомым составам**, которые наносят на волосы. Они не должны вызывать у вас аллергическую реакцию и содержать токсичные вещества с повышенным испарением и едким запахом.

Использование **косметики** и дезодорантов, **маникюр** и педикюр также **остаются на ваше усмотрение**, однако важно убедиться в качестве материалов и стерильности инструментов. При этом большинство серьёзных косметологических процедур, включая аппаратные и инъекционные методики, необходимо отложить до завершения грудного вскармливания. Несмотря на то что связанные с этими вмешательствами **риски** во время беременности скорее потенциальные, чем фактические (исследования на будущих матерях не проводят), результат **менее предсказуем** из-за изменений организма женщины (например, из-за колебаний половых гормонов).

Массаж также не запрещён, напротив, позволяет улучшить самочувствие и настроение, уменьшить отёчность, облегчить боль в спине, шее и ногах. Однако необходимо сообщить о своём положении специалисту и **предупредить** о наличии аллергических реакций (если таковые имеются), поскольку массажные масла могут содержать агрессивные компоненты.

А вот от посещения бани, сауны, приёма горячих ванн и прочих **тепловых воздействий** лучше воздержаться, особенно в I триместре. Загорать в **солярии** противопоказано в принципе всем, так как это многократно увеличивает риск рака кожи. В солнечную погоду используйте средства, защищающие от ультрафиолетового излучения, чтобы предупредить появление пигментных пятен.

Отказываться от прогулок на свежем воздухе в ясные дни не стоит — это чревато **дефицитом витамина D**.

5. Особенности образа жизни

Авианперелёты и путешествия на **поездах** в ранние сроки не представляют угрозы для плода (при условии нормального течения беременности). Важно соблюдать правила безопасности (в том числе эпидемиологической), в самолёте носить компрессионные чулки и стараться обеспечить комфортные условия в течение поездки. Если вы планируете длительное путешествие, лучше проконсультируйтесь по поводу подробных рекомендаций с врачом.

Соблюдение **режима** дня и **гигиена сна** — важнейшие условия хорошего самочувствия мамы и здоровья будущего ребёнка.

Поза во время сна не оказывает значительного влияния на течение беременности и состояние ребёнка. Главное — ориентироваться на своё самочувствие и ощущения. Однако при болях в спине врач может рекомендовать вам использовать ортопедические подушки для беременных. Приобретайте их только в специализированных магазинах.

В народе можно встретить поверье: беременным нельзя сидеть в позе **нога на ногу**, потому что ребёнок будет косолапым. Несмотря на то что прямой связи с заболеваниями у детей выявлено не было, длительное пребывание в таком положении может привести к **застойным** явлениям в тазу, венах ног и дискомфорту.

Нередко можно встретить беспокойство по поводу негативного влияния продолжительной работы за **компьютером, гаджетов** и просмотра **телевизора**. В действительности от электронных приборов исходит излучение, однако к настоящему моменту его воздействие на организм **не доказано**.

Интернет и телевидение — главные спутники **малоподвижного образа жизни** современного человека. Во время беременности просмотр любимого сериала лучше заменить прогулкой по парку и прослушиванием аудиокниги.

«На 9 мес забыть **про каблук!**» К такой рекомендации необходимо отнестись критически. С одной стороны, высокие тонкие шпильки приводят к неправильному **распределению нагрузки** на позвоночник, что усиливает боль в спине, отёчность ног и даже вызывает изменение сосудов. Кроме того, ношение такой обуви травмоопасно. С другой — полностью отказываться от каблуков не стоит: плоская подошва также не обеспечивает физиологичной ходьбы, что повышает риск плоскостопия или деформации стопы. Небольшой подъём у обуви всё-таки должен быть.

Одно из наиболее распространённых заблуждений — резкий **отказ от курения** вызывает стресс, поэтому следует постепенно снижать количество сигарет. В действительности, если у вас была эта привычка до беременности, полностью отказаться от неё нужно **как можно раньше**. Никотин сужает сосуды, что приводит к кислородному голоданию плода. Это не идёт ни в какое сравнение со стрессом из-за борьбы с пагубным пристрастием. Попросите близких не курить в вашем присутствии, поскольку это тоже вредно для ребёнка.

Многочисленные исследования подтвердили, что не только курение, но и **пассивное** вдыхание сигаретного дыма опасно для беременной и плода.

«Будущей маме нужно сторониться кошек, в противном случае у ребёнка будет много врагов и завистников». Конечно, наличие врагов, как и доброжелательность ребёнка, зависит от воспитания и характера. Однако у этой народной мудрости есть рациональное зерно: **уход за домашними питомцами**, в частности за котами, делегируйте другим членам семьи. Это снизит риск заражения от животного опасным для беременных возбудителем заболеваний — **токсоплазмой**.

Согласно распространённому поверью, **вязание и шитьё** запрещено беременным, поскольку считается, что из-за этого ребёнок запутается в пуповине. Однако медицинских подтверждений данного поверья нет.

Для многих беременных рукоделие служит отличным **антистрессом**.

Существуют различные способы **предсказания пола ребёнка**, основанные на вкусовых пристрастиях будущей мамы, размерах и формах живота, характере изменения оволосения и т.д. Достоверных доказательств, которые подтвердили бы эти подходы, нет. Кто будет у вас, девочка или мальчик, может ответить только врач при обследовании.

Негативные впечатления во время беременности вопреки расхожему мнению не приводят к появлению родимых пятен у детей. Однако **стресса** и отрицательных эмоций следует по возможности **избегать**, поскольку они могут привести к осложнениям.

Покупать вещи будущему ребёнку необходимо тогда, когда вы считаете нужным это сделать. Однако навести порядок перед прибытием нового члена семьи следует заранее. **Собрать сумку в роддом** тоже лучше как можно раньше, чтобы всё необходимое было у вас под рукой и в любой момент было доступно.

Индивидуальные рекомендации

Каждая беременность уникальна и требует определённых подходов. Попросите своего лечащего врача дать вам индивидуальные рекомендации.