

ПАМЯТКА для пациенток «Мифы и страхи беременных»

SMART
МАТЕРИНСТВО
Информация для продвинутых
родителей

МАРС

StatusPraesens
profimedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

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 родственников, – 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).

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

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.

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.

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.

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

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

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.

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.

Ещё одно народное поверье гласит, что беременным нельзя **развешивать бельё** и **вставать 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.

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

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

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**.

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.

«**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!

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.**

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.**

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

При появлении **кровянистых выделений** в I триместре необходимо обязательно обратиться к врачу. Подруги и родственницы, заверяющие в том, что это нормально, – не самый

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

Авиаперелёты 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 гигиены 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 обеспокоенность 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**.

«На 9 мес забыть **про каблуки!**» 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.

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

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. Попро-

сите близких не курить в вашем присутствии, поскольку это тоже вредно для ребёнка.

«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**.

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

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

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.

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

Индивидуальные рекомендации

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



МАРС

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ
АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

МАРС — Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей. Чтобы вступить в ассоциацию, нужно заручиться рекомендацией двух действующих членов МАРС, а это непросто, поэтому у нас всего около 1000 членов — «лучших из лучших» в своих областях медицины. Президент МАРС — засл. деятель науки РФ, член-корр. Российской академии наук, проф. Виктор Евсеевич Радзинский.