

ШКОЛА МАТЕРИНСТВА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

И.В. Ненашева, Н.А. Воробьева

Женская консультация №8 Детской городской поликлиники №68, Санкт-Петербург

E-mail: yclinic@bk.ru

Приводятся данные об образе жизни беременных и сведения о курсе лекционно-практических занятий в Школе материнства.

Ключевые слова: Школа материнства, здоровый образ жизни беременных.



Давно доказано, что благополучный исход беременности обеспечивают не только специализированные медицинские назначения, но и профилактические меры по изменению образа жизни. Занятия в Школе материнства для беременных призваны

обеспечить женщину знаниями и практическими навыками, которые помогут ей заботиться о здоровье ребенка еще до его рождения.

В Школе материнства женской консультации №8 для беременных организован курс из 5 лекционно-практических занятий, в ходе которых обсуждаются изменения, происходящие в организме женщины во время беременности, возможные проблемы, связанные с вынашиванием ребенка, особенности питания при беременности и кормлении. Отдельные занятия посвящены рождению ребенка и поведению женщины в родах, грудному вскармливанию и уходу за малышом.

Вопросы здорового образа жизни беременных обсуждаются на всем протяжении цикла. В начале занятий мы проводим анкетирование беременных; они отвечают на вопросы о режиме дня и питания, приверженности вредным привычкам до и во время беременности, длительности пребывания у экрана телевизора и компьютера. Отвечая на эти вопросы, женщина невольно задумывается о своем образе жизни, а анализ анкет позволяет акушерке определить, на чем сделать акцент именно в этой группе беременных.

По нашим данным, только 27% беременных проводят на свежем воздухе более 2 ч в день, а прогулка каждой 3-й заключается в посещении магазинов. Почти половина беременных (42%) спят менее 7 ч, проводя у телевизоров и компьютеров более 4 ч в день! Если говорить о так называемых вредных привычках, то каждая 5-я курила до беременности, а 4% курят и во время нее. С курением окружения беременных дело обстоит гораздо хуже: почти у каждой 2-й в семье курят, в 15% случаев курят в помещении, где находится беременная. Каждая 7-я употребляет алкоголь при беременности (в число алкогольсодержащих напитков мы включаем и пиво). Одна из женщин указала на ежедневное употребление пива, поскольку она совершенно уверена в том, что оно безвредно для ребенка. И это при том, что, занятия Школы посещают в основном женщины, заинтересованные в рождении здорового ребенка. Это дает представление о далеко не идеальном образе жизни современных женщин, чем, видимо, и объясняется факт рождения не совсем здоровых детей. На занятиях мы неоднократно повторяем, что будущий малыш очень уязвим для действия неблагоприятных факторов. Опаснейшие враги плода – алкоголь, никотин и наркотики. Ошибочно мнение, что небольшое количество слабых алкогольных напитков здоровью ребенка не повредит. Пока не известен безопасный предел употребления алкоголя во время беременности, зато наукой доказана связь курения матери с гипотрофией плода, развитием астмы и аллергии у ребенка. Проводя занятия, мы напоминаем, что беременность – это уникальная возможность для женщины изменить образ жизни.

Мы считаем целесообразным на каждом лекционно-практическом занятии уделять внимание выработке навыков правильного дыхания, физической и психопрофилактической подготовке, помогающей женщине не только рожать легко и радостно, но и использовать полученные знания после родов.

Дыхание

Правильное, регулируемое дыхание в родах помогает справиться с волнением, существенно снижает болевые ощущения, способствует максимальному расслаблению мышц, профилактике родовых травм, обеспечивает максимальное получение ребенком ки-

слорода. Дыхательные упражнения, направленные на расслабление мышц, не только учат будущих матерей владеть мышцами, но и обучают процессу саморегуляции в родах. Навыки интенсивного дыхания, умение управлять глубиной и ритмом дыхания помогают преодолеть и соматические реакции – головокружение, слабость и тремор конечностей, связанные с необходимостью интенсивного дыхания в течение нескольких часов. Впоследствии женщина может использовать полученные знания и навыки правильного дыхания.

Физическая подготовка

Проводя физическую подготовку женщин к родам, мы объясняем, что физические упражнения не только способствуют укреплению мускулатуры, но и нервной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Регулярные тренировки устраняют недомогание, боль в пояснице и суставах, нормализуют обмен веществ, снимают стресс, улучшают настроение. Укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна благотворно влияет на течение родов, предупреждает послеродовые осложнения (опущение внутренних органов, перерастяжение передней брюшной стенки, нарушение целостности тазового дна). Увеличение подвижности крестцово-подвздошных сочленений и тазобедренных суставов придает им дополнительную эластичность, разгружает позвоночник, на который в родах ложится дополнительная нагрузка. На каждом занятии мы уделяем достаточно времени физическим упражнениям, убеждаем женщин заниматься физкультурой и после родов.

Психопрофилактическая подготовка

Беременность – очень важный период в жизни женщины. Помочь ей пройти сложный путь к родам и материнству помогает перинатальная психология – наука, основанная на знаниях о психической природе человека и внутриутробном развитии ребенка.

Основная цель психопрофилактической подготовки – рассеять страхи и тревоги, связанные с беременностью и родами. Для этого используются такие формы работы, как беседы, групповые занятия, индивидуальные консультации. Важно, чтобы отношение женщины к боли в родах было адекватным и осознанным. Активная, не теряющая присутствия духа, сотрудничающая с врачом и акушеркой женщина рождает совсем иначе, чем та, которая пассивно переносит страдания.

Надо помнить, что роды – это долгий процесс, и медицинский персонал не всегда может постоянно находиться рядом с роженицей. Самым лучшим партнером женщине в этот момент может стать близкий ей человек, если он прошел необходимую подготовку. Присутствие близкого человека, который не формально, а с пониманием и интересом относится к рождению желанного ребенка, поможет женщине достойно справиться с этим ответственным моментом. Издревле известно, что женщина должна рожать в радости и красоте. Как природа спокойна в своем величии, так и женщина должна быть спокойна и величава в родах, выполняя свою великую роль матери.

Рекомендуемая литература

Зотина Н.В., Кощеева Н.А., Дармограй Н.В. Обучающие программы для будущих родителей. // Медицинская сестра. – 2010, № 8. – С. 11–13.

MATERNITY SCHOOL FOR PREGNANT WOMEN I.V. Nenasheva, N.A. Vorobyeva

Antenatal Clinic Eight, Children's City Polyclinic
Sixty-Eight, Krasnogvardeisky District, Saint Petersburg

The issues of pregnant women's healthy lifestyle are discussed, by using a course of lectures and practical studies at Maternity School as an example.

Key words: maternity school, pregnant women's healthy lifestyle.