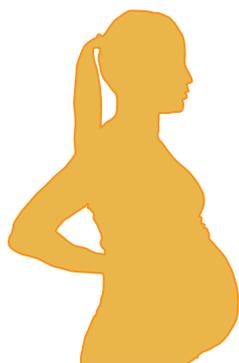




СОДЕРЖАНИЕ

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАКОЙ ПЕРЕДАЧИ	3
КАЛЕНДАРЬ БЕРЕМЕННОСТИ	4
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	4
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	4
ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	6
ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	7
ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ	8
ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ	9
СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ	10
ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ	10
ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ	11
ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ	12
ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	13
ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	14
ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	15
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	15
ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	16
ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	17
СЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	17
ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	18
ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	19
ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	19
ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	20
ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	21
ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	22
ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	23
ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ	24
ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ	25
ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ	25
ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ	26
ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ	26
ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ	27
ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	28
ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ	29
ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ	29
ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ	30
ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ	30
ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ	31
ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ	32
ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ	33
ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ	34
СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ	34
КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	35
СОВЕТЫ НА ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ РОДОВ	37
СТРАНИЧКИ ДЛЯ ЗАМЕТОК	39





40 НЕДЕЛЬ ИЗ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Эта брошюра — ваш первый шаг на пути решения вопросов, касающихся течения вашей беременности. Она поможет вам стать счастливой мамой здорового малыша.

Знать, что внутри вас растет маленький человек, который всецело зависит от вас и вашей любви, — это огромная ответственность и великое счастье.

Наблюдение во время беременности, забота о собственном здоровье, ответственное отношение к рекомендациям и

назначениям врача являются необходимыми составляющими успеха. В этой связи важно не только знать о существовании программ профилактики передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку, но и активно в них участвовать. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку при условии проведения профилактических мероприятий (женщине — во время беременности и в родах, ребенку — сразу после рождения) снижается с 45 до 2% и менее!

При наступлении беременности вам в первую очередь нужно посетить врача-гинеколога и специалистов СПИД-центра. Специалисты СПИД-центра проконсультируют вас по вопросам дальнейшего наблюдения и обследования, бесплатно предоставят антиретровирусные (АРВ) препараты для профилактики передачи ВИЧ-инфекции ребенку.

Наша брошюра содержит календарь беременности, включающий общую информацию о развитии ребенка и течении беременности, а также перечень мер, которые вам необходимо предпринять, чтобы ребенок родился здоровым.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАКОЙ ПЕРЕДАЧИ

Во время беременности	Во время родов	Во время кормления
<ol style="list-style-type: none"> 1. При патологии плаценты, вследствие нарушения ее защитной функции (воспалительные процессы, обусловленные наличием хронической или острой инфекции). 2. При травме, если нарушена целостность плаценты (например, в случае падения или удара с травматизацией области живота). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ребенок может непроизвольно заглотнуть материнскую кровь и/или влагалищные выделения, содержащие вирус. Передача вируса происходит через слизистые полости рта, пищевода и желудка ребенка. 2. Если кожа плода соприкасается с кровью и влагалищными выделениями матери. Инфицирование происходит, если на коже ребенка имеются ранки или ссадины, или в случае преждевременных родов (у недоношенных детей снижены защитные свойства кожи). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В процессе кормления грудью, непосредственно через молоко, так как в нем содержится ВИЧ. 2. Через кровь, если у мамы повреждена кожа вокруг соска (трещины).
<p>Профилактика Постарайтесь избежать травмирования плаценты (в частности, прямых ударов в область живота) и не допускать интенсивных нагрузок при занятиях спортом и физическим трудом. Соблюдайте меры медикаментозной профилактики. Помните, что антиретровирусные препараты во время беременности назначаются в первую очередь для профилактики передачи вируса от матери ребенку (ППМР).</p>	<p>Профилактика При ведении родов через естественные родовые пути по мере необходимости врачами проводится обработка влагалища водным раствором антисептика.</p>	<p>Профилактика Отказ от грудного вскармливания и переход на питание молочными смесями. Не имеет смысла кипятить сцеженное молоко. Недопустимо смешанное вскармливание: грудным молоком и молочной смесью.</p>

КАЛЕНДАРЬ БЕРЕМЕННОСТИ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

В результате оплодотворения яйцеклетка превратилась в зиготу — это первая клетка вашего будущего ребенка, которая содержит генетическую информацию о матери и отце.

Важно знать

Хотя вы не чувствуете каких-либо изменений в вашем организме, они уже происходят.

Несколько советов по поддержанию здорового образа жизни:

- Уделите внимание своему питанию. Полноценная и сбалансированная пища — залог здоровья для вас и вашего малыша.
- Постарайтесь отказаться от алкоголя, табака и психоактивных веществ, начиная с первых недель беременности.
- Используйте мультивитамины для беременных (особенно важно принимать в начальный период фолиевую кислоту, способствующую правильному развитию нервной системы плода).
- Больше времени уделяйте прогулкам на свежем воздухе.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

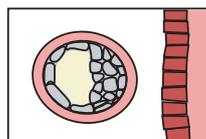
Зародыш стремительно развивается. Каждый день — большие перемены. Из одной клетки уже образовался шарик, состоящий



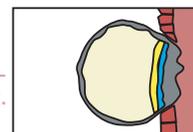
из сотен клеток (на языке медицины он называется *бластоцистой*). Некоторые из клеток скоро станут эмбрионом, другие будут работать на его жизнеобеспечение. Этот «шарик» еще едва заметен, его размер около 0,1—0,2 мм в диаметре.

Бластоциста

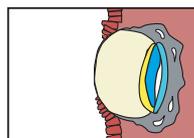
Бластоциста начинает постепенно имплантироваться в матку (и в этот момент в организме женщины вырабатывается специальный гормон, препятствующий наступлению новой менструации).



Бластоциста приближается к стенке матки.



Бластоциста начинает внедряться (имплантироваться) в слизистую оболочку матки.



Имплантация завершена.

Важно знать

Вторая неделя — лучшее время для теста на беременность.

В домашних условиях можно использовать тест-системы, которые продаются в аптеках (концентрация гормона беременности максимальна в первой утренней порции мочи, поэтому желательно провести тест утром).

В медицинском учреждении необходимо сдать кровь или мочу на определение гормона беременности (хорионального гонадотропина).

Беременная женщина, если она знает о наличии в своем организме вируса иммунодефицита, может вместе с врачом подобрать оптимальную как для нее самой, так и для будущего ребенка схему лечения (актуально в ситуации, если прием антиретровирусных препаратов происходил еще до беременности) и предпринять все необходимые меры по предотвращению передачи ВИЧ-инфекции.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Активно развиваются так называемые внезародышевые органы (хорион, амнион и желточный мешок). Их задачи — обеспечение питания, дыхания, биохимической поддержки и защиты зародыша.

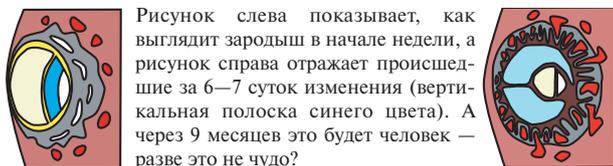


Рисунок слева показывает, как выглядит зародыш в начале недели, а рисунок справа отражает произошедшие за 6—7 суток изменения (вертикальная полоска синего цвета). А через 9 месяцев это будет человек — разве это не чудо?

Важно знать

Ваша грудь сообщит вам о беременности гораздо раньше, чем живот. Она станет немного полнее, и самые первые ощущения будут напоминать то, что вы обычно чувствуете во второй половине менструального цикла. В этот период начинается набухание грудных желез и усиливается чувствительность сосков.

В отношении схемы лечения ВИЧ-инфекции:

- Нельзя прекращать прием медицинских препаратов, предварительно не проконсультировавшись с врачом.
- В случае если женщина находится на АРВ-терапии и беременность установлена в течение первых трех месяцев, следует обсудить с врачом риски и преимущества назначенного ранее курса.
- Врач может порекомендовать прекратить терапию или изменить схему лечения. Если женщина узнала о беременности позже, чем через три месяца, изменять схему лечения не имеет смысла.

При необходимости совместно с врачом можно принять решение о замене одних препаратов другими или изменить дозировки. Не рекомендуется принимать ифавиренц (Стокрин) и ставудин (Зерит), так как данные препараты отрицательно влияют на течение беременности и развитие плода.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

На этой неделе плодное яйцо начинает превращаться в эмбрион. Образуются три вида так называемых зародышевых листка (клеточные слои), которые послужат началом для формирования различных тканей и органов. Внутренний слой-листок (энтодерма) отвечает за образование легких, печени, пищеварительной системы, поджелудочной железы. Из среднего слоя-листка (мезодермы) развиваются скелет, мышечная система, почки, кровеносные сосуды и сердце. Из внешнего слоя-листка (эктодерма) — кожа, волосы, глазные хрусталики, зубная эмаль, нервная система.

Формируется головка — хрупкая, как капля или слеза.

Важно знать

Это лучшее время для визита к врачу-гинекологу!

Рекомендовано:

- обращение в женскую консультацию, осмотр акушера-гинеколога;
- постановка на учет в женской консультации и сдача тестов: ОАМ (общий анализ мочи), ОАК (общий анализ крови), тест на определение группы крови и резус-фактора, RW (реакция Вассермана, чувствительна к возбудителю сифилиса), тест на гепатиты В и С, микроскопическое исследование отделяемого влагалища (на наличие инфекций, передающихся половым путем). Желательно также сделать УЗИ (ультразвуковое исследование).

Необходимы:

- консультация врача-инфекциониста;
- постановка на учет в Центре по профилактике и борьбе со СПИДом. Для выяснения тактики ведения вашей беременности врач назначит анализы, определяющие вирусную нагрузку и количество CD4-лейкоцитов (самых главных клеток иммунной системы человека).

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Уже различимы спинная струна и вдоль нее нервная трубка — прообразы позвоночника и спинного мозга. Постепенно начинают формироваться кровеносные сосуды.

В течение этой недели появляются зачатки печени и поджелудочной железы.

К концу недели фолиевая кислота, которую вы принимаете, будет способствовать развитию нервных сгибов и их соединению.

Длина эмбриона составляет 1,5—2,5 мм.

Важно знать

В этот период возможны головная боль, учащенное мочеиспускание, сонливость, снижение аппетита, тошнота, рвота.

Если вы заметили у себя симптомы инфекций, передающихся половым путем (ИППП), или подозреваете, что могли ими заразиться, необходимо срочно проконсультироваться с врачом.

Основные симптомы ИППП:

- зуд, жжение в области половых органов;
- выделения из половых органов с неприятным запахом и необычного цвета;
- болезненность при мочеиспускании.

Излечимы ли ИППП?

Большинство наиболее распространенных инфекций, передающихся половым путем: гонорея, сифилис, хламидиоз — вполне излечимы. Некоторые из ИППП: цитомегаловирусная, герпетическая, папилломовирусная инфекции, гепатит В и ВИЧ-инфекция — лечению поддаются крайне плохо, и в ряде случаев достигнуть полного излечения невозможно. Но это не означает, что современная медицина не в состоянии помочь вашему ребенку. Предотвратить инфицирование малыша реально, но только при своевременном обращении к врачу!

Своевременное и правильное лечение приводит к длительным периодам без каких-либо симптомов заболевания.

Вы сможете жить полноценной жизнью, зная пути передачи инфекции и принимая все меры предосторожности.

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш



В организме вашего ребенка так много великих свершений! Нервная трубка зародыша уже затянулась тканью, и на ее конце начинает формироваться головной мозг. На боковых сторонах будущего личика появляются две крошечные чашеобразные формы, в каждой — по крошечному пигментному диску. Это зрительные пузырьки, которым суждено стать детскими глазками.

Начинает развиваться плацента, формироваться гортань и внутреннее ухо. Есть уже и маленькие зачатки, которые сформируются в ручки и ножки. На данном этапе сердечко у зародыша представляет из себя крошечную трубку, но оно уже бьется!

Рост эмбриона — 2—4 мм.

Важно знать

Если вам не суждено обойтись без «прелестей» раннего токсикоза, знайте, что на этой неделе тошнота может усилиться.

Как справиться с токсикозом:

- Пейте фруктовые соки (лимонный и ананасовый предпочтительнее), минеральную воду без газа, ешьте свежие фрукты, овощи.
- Ешьте понемногу, но часто (6—7 раз в день), каждые 2—3 часа.
- Постарайтесь избегать контакта с раздражающими вас запахами (парфюмерными, пищевыми) и вкусовыми ощущениями.
- Принимайте завтрак, не вставая с постели.
- Держите сухие крекеры или печенье около своей постели и перед тем, как встать, съешьте парочку.

При ярко выраженных симптомах токсикоза (рвота более трех раз в день, отказ от еды и пр.) необходимо проконсультироваться с врачом и, возможно, лечь в больницу.

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Его рост 7—9 мм! Начинает оформляться крошечное личико, появляются зачатки лица, глаз (радужная оболочка), ротика, носика. Можно даже различить крошечные ноздри. Прошла всего неделя, как появились зачатки конечностей, но уже можно догадаться, где будут ручки, а где плечики. Идет развитие пищевода, трахеи и передней стенки живота. Начинается формирование тонкой кишки и грудины. Закладывается корковая часть надпочечников — очень важной эндокринной железы. Интенсивно развивается головной мозг. Но самое главное — малыш начинает шевелиться! А так как он еще слишком мал, мама пока не чувствует его движений.

Малыш все еще очень напоминает космического пришельца. Однако это явление временное. Пусть вас не пугает его «хвостик». На 10—11-й неделе он исчезнет.

Важно знать

В это время темнеют ареолы молочных желез (влияние гормонов беременности).

Избегайте больших нагрузок и ситуаций, сопряженных с травмами (занятия спортом, поднятие тяжестей и т.д.). Это может привести к патологии плаценты (нарушению ее целостности и защитной функции), при которой возможна **передача ВИЧ-инфекции** от матери ребенку. Если с вами случилась неприятность, обратитесь за консультацией и помощью к врачу.



ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

На миниатюрных ручках и ножках образуются крошечные пальчики, сами ручки уже начинают сгибаться в локтях и запястьях. По обеим сторонам шеи начинают формироваться ушные раковины, на личике появляется верхняя губа, проявляется форма носа, образовался рот. Уже есть язык.

10

Глаза все еще очень широко посажены, зато уже намечаются веки. Совершенствуются перегородки между отделами сердца. Желудок перемещается книзу и оказывается на своем месте — в брюшной полости. Происходит закладка слюнных желез. Активно формируются суставы.

Малыш уже совсем стал похож на взрослого человека. Сердце бьется, желудок вырабатывает желудочный сок, начинают функционировать почки.

Если это мальчик, то на этой неделе идет формирование яичек. Рост вашего малыша — от 9 до 11 мм.

Важно знать

На этой неделе вам необходимо начать обследование у гинеколога. Врач должен предоставить информацию по дальнейшему течению беременности и родам, в том числе о том, где и когда можно пройти курсы психопрофилактической подготовки к родам.

Постарайтесь избегать любых инвазивных методик исследования (методы исследования состояния плода, которые сопровождаются повреждением кожных или слизистых покровов).

ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш



Идет интенсивное развитие головного мозга малыша. На этой неделе начинается формирование мозжечка (части мозга, обеспечивающей координацию движений). Происходит закладка мозговой части надпочечников. Уже можно различить личико ребенка. Его подбородок все еще прижат к груди.

У малыша уже есть мышцы и локти. Он потихоньку начинает двигаться, но пока определить это можно только при помощи УЗИ.

Активно формируются конечности: пальчики кистей и стоп. Идет укрепление костей и суставов.

Длина эмбриона — 22—30 мм, вес — около 4 г.

11

Важно знать

Женщина должна подготовить себя к началу АРВ-профилактики. Необходимо жесткое соблюдение режима приема препаратов. Только в таком случае можно максимально снизить риск передачи ВИЧ ребенку и не выработать механизма устойчивости вируса к лекарственному средству.

Приверженность — это прием АРВ-препаратов в соответствии со схемой назначения: в определенное время, в определенной дозировке, при соблюдении рекомендуемого режима питания. При несоблюдении приверженности ВИЧ активизируется и резко возрастает риск передачи инфекции ребенку.

Возможно увеличение груди в объеме и появление на ней сосудистой сетки.

ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Десятая неделя — это своеобразная отправная точка для вашего ребенка. Уже заложены генеральные параметры тела, и в последующие 6,5 месяца клетки-кирпичики будут завершать его «строительство». Пальчики уже обособлены, появляются зубные зачатки. «Хвостика» уже нет (он исчезает на этой неделе). Мозг продолжает развиваться, причем с феноменальной скоростью: каждую минуту производится четверть миллиона новых нейронов. Начиная с этого времени длина плода — более надежный показатель развития, чем вес. Если ребенок касается маточной стенки, то может от нее оттолкнуться!

Начинают формироваться наружные половые органы. Глаза ребенка закрыты веками, которые защищают их развивающуюся структуру от света и сухости (так будет продолжаться до 25—27-й недели).

Скоро ваш малыш начнет сосать большой пальчик.

Ребенок весит сейчас более 4 г. Его длина составляет около 27—35 мм.

12

Важно знать

На этом сроке у женщины увеличивается активность потовых желез.

В околососковой области могут образовываться узелки величиной с просыное зернышко (узелки Монтгомери) — увеличенные потовые железы.

Вы постепенно прибавляете в весе.

За весом необходимо следить, чтобы не появилась отечность:

- контролируйте количество выпитой и выделяемой жидкости;
- при первых признаках задержки жидкости в организме (отечность кистей рук и голеней) необходимо обратиться к акушеру-гинекологу, так как подобные симптомы могут быть сигналом нарушения развития беременности и развития тяжелого осложнения — токсикоза. Врач может порекомендовать соответствующую диету или стационарное лечение. Увеличение веса также может быть следствием нарушения питания.

При необходимости обсудите со специалистом СПИД-центра назначение схемы лечения или внесение изменений в существующую схему, учитывая лабораторные данные.

ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Эта неделя знаменует собой конец эмбрионального периода: отныне ваш будущий ребенок называется плодом. Внутри маленького организма развиваются внутренние органы. Внешний вид плода все еще необычен: руки выглядят более длинными, чем ноги (поскольку развиваются быстрее), а размер головы составляет половину размера всего тела. Это связано с тем, что стремительно развивается мозг ребенка.

Вес — около 7 г.

Важно знать

У вас могут происходить постоянные перемены настроения.

Старайтесь не думать о плохом!

Необходимы положительные эмоции!

Обсуждайте происходящее с близкими вам людьми.

Гуляйте по возможности чаще.

13

ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш



Лицо малыша приобретает все более привычные нам черты. Начали формироваться ногти на ручках и ножках. Продолжается развитие головного мозга. Сейчас он очень похож на головной мозг взрослого, но только в миниатюре. Малыш растет. Время от времени его можно застать за необычным занятием: сосанием пальчика (но если быть более точными, пока он только просто кладет пальчик в рот). В период бодрствования (который чаще всего сменяется отдыхом, сном) малыш энергично «упражняет» свои мышцы: поворачивает голову, загибает пальцы на руках и ногах, открывает и закрывает рот. Если внешний мир начинает беспокоить его резкими звуками, ребенок пытается закрыть руками уши и старается загордиться ладошкой от луча света, направленного в глаза.

Теперь длина плода от макушки до копчика составляет 8 см, а вес около 13–14 г.

Важно знать

Сердце стало биться на несколько ударов в минуту чаще: ему приходится обеспечивать увеличивающуюся потребность в кровоснабжении и кислороде. Явления токсикоза начинают проходить.

Необходимы:

- плановый осмотр акушера-гинеколога женской консультации;
- если высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ) была прервана по рекомендации врача в связи с беременностью, необходима консультация с инфекционистом о назначении курса препаратов, предназначенных для профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку;
- сдать кровь на вирусную нагрузку и количество CD4-лейкоцитов (направление на анализы вам должен дать специалист СПИД-центра).

ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш



Сформировались зачатки двадцати молочных зубов. Почти полностью сформированы ножки. Длина малыша от макушки до копчика — 9,3–10,4 см, вес около 28 г.

Важно знать

Начало второго триместра — самый приятный период беременности. Исчезают признаки токсикоза.

Не забудьте о пользе регулярного приема витаминов и прогулках на свежем воздухе.

Назначение курса профилактики ранее 14-й недели (если женщина не принимала АРВ-терапию до беременности) противопоказано из-за возможного тератогенного эффекта (эффекта, способствующего образованию отклонений у будущего ребенка).

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Основным достижением данной недели является появление лануго — зародышевого пушка, который повторяет собой микроскопический рисунок кожи. На подушечках пальцев такой рисунок (отпечатки пальцев) станет визитной карточкой человека. Поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин — гормон, очень важный для обмена веществ и роста. Формируются репродуктивные органы. У мальчика появляется простата, у девочек яичники опускаются из брюшной в тазобедренную область. Начинают функционировать почки. Малыш «тренируется» в дыхании, втягивая околоплодные воды (амниотическую жидкость) в легкие и выталкивая их назад.

Длина плода — 12,5 см.

Важно знать

У вас появляется психологическое ощущение беременности: осознание того, что внутри вас бьется маленькое сердечко. Женщина

становится более раздражительной, плаксивой, требовательной к окружающим (и вы имеете на это полное право!).

Возможны первые растяжки кожи (розовые полосы на коже живота, ягодиц и бедер). Для профилактики растяжек советуем проконсультироваться с врачом, который может назначить применение специальных кремов.

Вас могут беспокоить запоры. Причины запоров заключаются в ослаблении перистальтической активности кишечника. Это значит, что пищевые массы продвигаются по нему без особого энтузиазма, задерживаются и уплотняются.

Для профилактики запоров:

- обогатите свою диету растительными продуктами, содержащими клетчатку;
- попробуйте продукты, обладающие природным послабляющим эффектом (например, тертую свеклу — многим женщинам это позволяет справиться с проблемой);
- поддерживайте по мере возможности нормальный двигательный режим: совершайте пешие прогулки, не отказывайте себе в удовольствии посетить бассейн, не забывайте про физические упражнения;
- в любом случае лучше проконсультироваться с врачом.

Профилактика передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку во время беременности может проводиться при сроке беременности от 14 недель и более. Это зависит от состояния здоровья женщины и результатов анализов.

ПЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

У ребенка тонкая, прозрачная кожа, сквозь которую проглядывают мириады кровеносных сосудов. Он прихорашивается! На голове появляются волосы. Если ребенку суждено быть темноволосым, его фолликулы начинают вырабатывать специальный пигмент. Ребенок становится весьма подвижным и гибким.

Ученые подсчитали, что в это время крошечное сердечко «прокачивает» около 23 л крови в сутки!

Длина плода — около 13 см, вес — около 50 г.

16

Важно знать

Не исключено, что на коже появится пигментация (коричневые линии на животе). Появление пигментации — нормальное явление для беременной женщины. Причина — отложение специального пигментного вещества, называемого меланином. Очередная порция гормонов во время беременности. Не переживайте — после родов эта линия постепенно исчезнет.

ШЕСТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Ваш ребенок уже умеет держать голову прямо. Мышцы лица настолько сформированы, что он может «строить рожицы»: открывать ротик и как будто хмуриться. У малыша обозначилась шея. На пальчиках появился неповторимый кожный рисунок. Практически сформировались ногти.

Длина плода — 16 см.

Важно знать

Сон и отдых могут доставлять вам некоторые неудобства, поскольку ваша матка продолжает расти и требует все больше и больше места в брюшной полости. Попробуйте найти оптимальное положение, подкладывая подушки под ноги, грудную клетку и т.д.

Вам необходима плановая консультация акушера-гинеколога.

Если АРВ-профилактика была назначена на 14-й неделе, необходима консультация в СПИД-центре.

СЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Никаких новых структур на этой неделе не сформировалось. Зато малыш учится пользоваться всем, что у него есть.

Его кожа в этот период покрыта первородной смазкой, состоящей из секрета сальных желез и чешуек эпидермиса, которая предохраняет нежную кожу от механических повреждений и защищает от вредных микроорганизмов.

17

Плод уже может реагировать на громкие шумы, возникающие неподалеку от мамы.

Вес — около 140 г.

Важно знать

Организм наращивает объем циркулирующей крови. В это время может быть небольшое кровотечение из носа и десен.

Усиливаются выделения из половых органов. Главное, чтобы выделения не имели неприятного запаха и необычного цвета — это свидетельство наличия инфекции.

Постарайтесь избегать медицинских манипуляций, при которых может быть нарушена целостность кожных покровов и слизистых женщины и не исключена возможность контакта плода с ее кровью.

ВОСЕМНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Ребенок уже начинает воспринимать внешний мир и дает о себе знать тем, что толкает в ваш живот ножкой. Он даже слышит вас: слуховые косточки, через которые звук проходит в среднее ухо, уже окрепли, и постепенно начинает работать участок мозга, отвечающий за прием слуховых сигналов. Ребенка не пугают ни шум кровяного потока через пуповину, ни стук вашего сердца, но вот громкие звуки его страшат.

С этой недели начинайте разговаривать с ребенком, петь ему песенки — он вас внимательно слушает.

Рост малыша уже 20,5 см! Вес — почти 250 г.

Важно знать

Вы ощущаете шевеления плода. Хотя в случае если беременность первая, это может быть и позже: примерно на 20-й неделе.

Больше гуляйте. Возьмите за правило — гулять пешком не менее 25 минут утром и вечером (перед сном).

Если вам уже назначена ППМР, то на этой неделе врач может направить вас на повторный тест вирусной нагрузки. Это необходимо для оценки эффективности лечения и контроля за показателями крови.

18

ДЕВЯТНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш



Он продолжает расти. В его голове развиваются и устанавливают между собой связи миллионы нейронов, создавая основу для будущего мозга. Если у вас девочка, то у нее уже сформированы примитивные яйцеклетки. Пушковые волосы (лануго) покрывают все тело малыша. Они исчезнут незадолго перед рождением.

У малыша уже есть зачатки постоянных зубов, которые располагаются глубже зачатков молочных зубов.

Но главное достижение недели — продолжающийся рост головного мозга!

Вес — около 230 г.

Важно знать

Сейчас вы не только эмоционально, но и физически чувствуете себя совсем по-другому. Это естественно, так как в организме произошли слишком большие изменения:

- ваш пульс составляет 80—90 ударов в минуту;
- немного повысилось артериальное давление;
- увеличивается объем циркулирующей крови почти на 500 мл (к концу беременности ее будет еще больше — почти 1000 мл).

Во время прогулок постарайтесь думать только о хорошем — положительные эмоции влияют на динамику развития плода.

Не забудьте про психопрофилактическую подготовку к родам и школу материнства.

ДВАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Вы можете почувствовать: спит ваш маленький или бодрствует. С помощью стетоскопа врач слышит, как бьется его сердце. На голове появились волосы (лануго). Ножки пропорциональны остальным частям тела. Малыш уже может сжимать кулачки.

19

Образуется первородная смазка — белое жировидное вещество, защищающее кожу ребенка.

Важно знать

У вас может появиться небольшая одышка. Это связано с тем, что органы брюшной полости оказывают некоторое давление на диафрагму, тем самым стесняя движение легких.

Учащается мочеиспускание.

Ваш живот уже может выступать вперед, так как все выше поднимается матка.

Возможно падение уровня гемоглобина (анемия).

Рекомендованы консультация акушера-гинеколога и проведение гравидограммы (графика), в которой регистрируются основные показатели обязательного клинического, лабораторного и ультразвукового исследований для выявления возможных отклонений развития плода. Для профилактики анемии врач может назначить препараты железа.

ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш



Система пищеварения уже достаточно сформирована для усвоения воды и сахаров из околоплодной жидкости. На языке начинают формироваться вкусовые сосочки.

Малыш пока перемещается внутри матки, как ему вздумается: утром он может бодрствовать вниз головой, днем — спать параллельно поверхности пола, а к ужину подпереть

своей головой дно матки. К концу этого триместра ребенок начнет закрепляться в какой-то одной позиции, обычно головкой вниз

(3—4% малышей останутся до конца беременности в ягодичном или тазовом предлежании).

В крови у вашего ребенка уже достаточно высокое содержание красных кровяных клеток. Приблизительно на этой неделе начинают вырабатываться белые кровяные клетки, отвечающие за подавление инфекций.

Вес — около 370 г.

Важно знать

Начинается ощутимая прибавка в весе. Растет аппетит. Организму требуется больше килокалорий в день, но помните, что средняя прибавка веса в неделю не должна превышать 400 г.

Могут возникнуть проблемы с зубами: выпадение пломб, оголение шейки зубов, кровоточивость десен. Все объяснимо и закономерно. Кальций «съедает» из вашего организма будущий ребенок! Если вы не хотите лишиться белозубой улыбки, начинайте регулярно принимать препараты кальция. Один из самых доступных — яичная скорлупа. После проваривания ее нужно промолоть в кофемолке и добавлять по 1/4 чайной ложки в творог или кашу. Благодаря этой хитрой терапии вы не только сохраните зубы, но и избавитесь от судорог в ногах (следствие дефицита кальция и калия).

Не забывайте о физических упражнениях и занятиях специальной гимнастикой для беременных. Комплекс специальных упражнений не только поможет подготовиться к родам, но и повысит ваш жизненный тонус и настроение. Комплекс этих упражнений будет предоставлен вам в школе материнства.

ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Развиваются органы осязания. Будущий малыш изучает свое тело, трогает ручками ножки, лицо, сосет большой палец. У малыша появляются брови.

Важно знать

Продолжает активизироваться кровообращение. Поскольку увеличивается общий кровоток в организме беременной, наблюдается

усиление секреции во влагалище, повышается чувствительность эrogenных зон.

С приходом второго триместра и улучшения самочувствия женщины ее сексуальность нарастает. Усиливается половое влечение (либидо).

Недостаток получаемого с пищей железа, а также прием некоторых АРВ-препаратов может привести к анемии.

Восполнить недостаток железа в организме позволит употребление следующих продуктов: мяса, рыбы, яичного желтка, печени, легких, бобовых, яблок, слив, персиков, шпината и др. В случае недомоганий: головокружения, ощущения физической слабости, сильной потливости — обратитесь к врачу.

Эта неделя — прекрасное время для обсуждения возможностей сексуальной жизни во время беременности. Люди не всегда владеют необходимой информацией по данному вопросу. Существует не так много причин, накладывающих ограничения на половую жизнь в этот период. Об этих причинах вы наверняка предупреждены гинекологом. Но если у вас остались какие-либо сомнения, обязательно обсудите их с врачом. И не забывайте об обязательном использовании презерватива.

ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Его движения становятся все более активными, а иногда даже резкими. На видеокдрах при эндоскопии плода в это время можно заметить, как ребенок, находясь в матке, хватается руками за пуповину и толкается в амнион — водную оболочку плода, представляющего сейчас для него весь окружающий мир. Ладони становятся нежно-розового цвета.

Вес малыша на этой неделе составляет примерно 510 г.

Важно знать

Возможны произвольные, безболезненные напряжения брюшной стенки. Не волнуйтесь — это всего лишь физиологические сокращения мышц матки, так называемые сокращения Брэкстона Хикса.

При сильных, болезненных сокращениях мышц брюшной стенки необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы вовремя определить развитие патологических процессов.

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Появились ресницы, на голове продолжает формироваться волосяной покров. Лицо ребенка теперь выглядит таким, каким примерно оно будет при рождении.

Малыш все больше и больше прислушивается к внешнему миру. Если вы испытали испуг, ребенок тоже испугается. Исследования показали, что плод способен оставаться в состоянии возбуждения до нескольких часов, чередуя периоды беспокойства и тревожного замирания.

Ваш ребенок почти полностью сформирован и начинает накапливать подкожный жир.

Малыш уже может расстроиться и рассердиться! Это доказывает сфотографированный «сердитый взгляд»: напряжение мышц вокруг глаз, сморщивание губ — и плач.

Длина плода — 30 см, вес — около 600 г.

Важно знать

Дно вашей матки находится чуть выше пупка. Высота стояния дна матки определяется от лонного сочленения. Чтобы определить лонное сочленение, нужно лишь аккуратно провести пальцами от пупка строго вниз. Вы почувствуете кость — это и есть лонное сочленение.

В этот период существует риск преждевременных родов.

Очень важно вовремя распознать признаки преждевременных родов:

- пять и более сокращений матки в час;
- выделение алой крови из половых путей;
- припухлость или отечность лица или рук (признаки преэклампсии — повышенного давления);
- боль во время мочеиспускания;
- острая или длительная боль в животе;

- острая или непрерывная рвота;
- внезапное отхождение прозрачной водянистой жидкости из половых путей;
- монотонные ноющие боли в спине (пояснице);
- сильное давление в нижней части таза.

При возникновении совокупности нескольких из вышеперечисленных признаков необходимо обратиться к врачу.

Позаботьтесь о дорожном бандаже. Благодаря бандажу уменьшается ощущение тяжести в поясничной области. Широкая бандажная тесьма позволит вашему малышу удерживаться в правильном положении. В случае тазового предлежания плода бандаж пока надевать не стоит, поскольку он будет мешать ребенку перевернуться на головку. Бандаж одевается в положении лежа, время ношения — не более 10 часов в сутки.

ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Он растет не по дням, а по часам! Уже несколько недель, как у ребенка прослушивается сердцебиение. Врачи это хорошо слышат с помощью стетоскопа или специальной трубки. Но сердце можно услышать даже без лишних приспособлений, если приложить ухо к вашему животу и в комнате будет достаточно тихо.

Пальцы рук обретают все большую сноровку. Какой-то руке он уже отдает предпочтение (так появляется различие между будущим правой или левой). Он становится все более ловким и уже может ухватить собственную ножку.

К этому времени у ребенка сформировался особый режим сна и бодрствования. О том, что малыш бодрствует, он известит вас своим брыканием и толчками, не исключено, что именно в те часы, когда вам захочется отдохнуть!

Важно знать

Матка выросла настолько, что давит на диафрагму, нижние ребра и сместила желудок.

Необходимо помнить:

- наиболее распространенными побочными эффектами АРВ-профилактики являются: анемия, тошнота, рвота, диарея, кожная сыпь, нарушение функции печени;
- для контроля над побочными эффектами проводится исследование общего и биохимического анализов крови;
- обо всех проявлениях побочного действия препаратов необходимо рассказать врачу, который регистрирует их в карте медицинского назначения и поможет с ними справиться.

ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

На этой неделе ребенок уже понемногу начинает приоткрывать глаза. Независимо от того, какой цвет глаз в дальнейшем будет у малыша, сейчас они голубые.

На этой неделе малыш весит уже около 800 г, его рост — около 32,5 см.

Важно знать

Закончилась ваша монополия! Теперь движениями малыша могут наслаждаться и домочадцы. Первым, конечно, обрадуйте папу (если вы не предоставили ему такой возможности раньше).

На этой неделе нужно сдать общий и биохимический анализы крови, а также тесты на вирусную нагрузку и CD4-лейкоциты, после чего, естественно, проконсультироваться у врача-инфекциониста или специалиста Центра по профилактике и борьбе со СПИДом.

Если вам не была раньше назначена АРВ-профилактика, то выбор ее схемы происходит на этой неделе.

ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Кожа выглядит очень морщинистой из-за постоянного пребывания в водной среде. Это исчезнет за несколько недель до родов. Ребенок, преждевременно рожденный в это время, имеет большие шансы на выживание (около 85%).

Важно знать

Продолжается существенная прибавка веса. Запомните, что беременность — не время для соблюдения диет (кроме тех, которые рекомендованы врачом).

Практически у каждой беременной наблюдается увеличение размеров и массы молочных желез. В среднем масса груди у небеременных женщин составляет примерно 200 г, а у беременных — 780 г! Приличная доля набранного вами веса приходится на околоплодные воды и увеличенный объем крови.

ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Формируются извилины мозга. Сам мозг резко увеличивается в объеме.

Если у вас мальчик, то на этой неделе отмечается опускание яичек в мошонку (до этого они находились в брюшной полости).

Рост на этой неделе — около 35 см, вес — чуть больше килограмма.

Важно знать

С этого периода следует посещать гинеколога чаще. Проводится гравидограмма.

Самое время для того, чтобы обсудить с врачом перспективы предстоящих родов.

Если выбор схемы АРВ-профилактики был произведен на 26-й неделе, то на этой неделе нужно приступить к приему АРВ-препаратов. Особое внимание обратите на приверженность!

ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Малыш занят подготовкой к рождению и внеутробной жизни. Он в некоторой степени научился регулировать температуру тела. Его железы выделяют гормоны, стимулирующие выработку молока организмом мамы. Шевеления плода теперь приобретают несколько иной характер. На смену диким кувыркам приходят толчки и пинки локтями и коленями.

26

Важно знать

Добро пожаловать в третий триместр!

Грудь начинает выделятьcolostrum (молозиво) — жидкость, предшествующую молоку (**внимание!** содержит высокую концентрацию ВИЧ).

Соблюдайте личную гигиену: ухаживайте за половыми органами и молочными железами.

Разговаривайте с малышом, рассказывайте ему, как он желанен, как вы его любите и ждете его появления на свет. Это благоприятно сказывается на психоэмоциональном развитии будущего ребенка.

ТРИДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Он уже знаком с ощущением света и темноты (в зависимости от освещенности среды, в которой находится мама), слышит звуки, голос мамы и других членов семьи. Ребенок уже начинает тренировать свои легкие, ритмично поднимая грудную клетку, что иногда приводит к попаданию околоплодной жидкости не в то горло, вызывая икоту. К этому времени ваш ребенок накопил достаточно жировой ткани и ему не страшны преждевременные роды.

Ваш малыш весит почти 1400 г, а его рост — 37,5 см.

Важно знать

Центр тяжести тела продолжает перемещаться, поэтому следите за осанкой.

Могут развиваться осложнения второй половины беременности:

- отеки;
- повышение артериального давления;
- выявление белка в моче.

Необходим контроль за количеством жидкости, как выпиваемой, так и выделяемой:

- допустимая суточная норма не должна превышать полутора литров, включая суп, молоко, чай и фрукты;
- количество мочи (диурез) не должно быть меньше, чем количество употребленной жидкости. Если мочи выделяется меньше,

27

жидкость накапливается в тканях в виде отеков и может спровоцировать развитие токсикоза.

ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Средством восприятия окружающей среды для малыша в основном является слух. Его зрачки уже способны реагировать на свет и темноту, почти как у взрослого человека. Работают органы осязания. Кожа принимает розовую окраску (ранее она была ближе к красной).

Около 500 мл крови проходит сейчас через кровеносную систему матки, которая находится в очень тесном контакте с капиллярной системой плаценты, отвечающей за кровообращение внутри плода. Но ваша кровь никогда не смешивается с кровью ребенка, несмотря на то, что их разделяет очень тонкая перегородка — плацентарный барьер.

Ребенок хорошо знает голос мамы, и после того как родится, легко отличит его от других голосов.

Вес малыша — 1,5 кг.

Важно знать

Живот продолжает увеличиваться в объеме, и в этой связи могут появиться некоторые неприятные ощущения:

- усиливающееся давление на внутренние органы, грудную клетку и тазовую область;
- стойкая изжога — увеличивающаяся матка смещает внутренние органы с привычных мест, при этом создавая трудности для работы желудка.

Не забудьте поговорить с вашим врачом и выяснить адрес клиники для родоразрешения, способы ухода за новорожденным и его кормления.

Помните, что вскармливание грудным молоком противопоказано, так как увеличивает риск передачи ВИЧ ребенку во много раз.

ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

С его личика исчезла большая часть морщин. На этой неделе движения ребенка достигли максимума. С этого времени они будут изменяться в количестве и качестве. Это связано с тем, что малыш становится все крупнее и постепенно занимает всю матку. Переворачиваться и кувыряться в околоплодных водах станет для него сложно, но он будет по-прежнему хвататься за пуповину и ощупывать все окружающее руками.

Вес ребенка — около 1 кг 700 г, рост — около 40 см.

Важно знать

Необходимо плановое посещение акушера-гинеколога. Вероятнее всего вам будут назначены УЗИ, общий анализ мочи и биохимический анализ крови.

Уделяйте больше времени прогулкам на свежем воздухе.

ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Он много спит и, вероятно, видит не менее яркие сны, чем его мама. Это можно заключить из того, что зрачки его двигаются в характерной манере, свойственной быстрому сну. Проснувшись, малыш начинает прислушиваться к звукам и своим ощущениям. Возможно, он видит какие-то тени, но, главное, явно чему-то учится: миллиарды нейронов в его мозгу сейчас нарабатывают триллионы и триллионы новых связей.

Будущий малыш обзавелся особым веществом — сурфактантом, которое поможет ему самостоятельно дышать после родов. Возможно, он уже занял удобное для появления на свет положение вниз головой.

Важно знать

Могут появиться легкие судороги и спастические сокращения матки, что говорит о подготовке организма к родам. «Школа мам»

поможет вам справиться с судорогами и спазматическими ощущениями.

ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

У малыша достаточно развиты вкусовые ощущения. Он привыкает к тому вкусу, которым отличаются наиболее часто употребляемые мамой блюда. Волосы на его голове стали значительно гуще, хотя скорее всего их цвет еще отличается от того, который появится в более «зрелом» возрасте.

Вес ребенка — около 2 кг, рост — около 42,5 см.

Важно знать

Возможно более интенсивное выделение молозива из молочных желез.

Теперь вы наверняка различаете, чем именно толкает вас малыш — коленками или локтями. Хотя, конечно, сейчас он двигается меньше, чем раньше.

Вероятно, вам уже приходилось ощущать легкие ритмические толчки в области матки. Скорее всего они обусловлены тем, что плод... икает!

Это не должно служить поводом для беспокойства.

Соблюдайте гигиену молочных желез.

ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

На этой неделе ногти ребенка доросли до самого края пальчиков. Они могут удивить вас своей длиной в день его рождения. Не исключено, что на лице у малыша могут быть царапины, которые он получил, находясь в утробе. Сейчас ему там тесно и неудобно. Продолжается откладывание жировой клетчатки, особенно в околоплечевой области: плечики у младенца становятся круглыми и мягкими. Пушок-лануго постепенно сходит с него, но при рождении может еще остаться кое-где на лице и ушках.

Продолжается дальнейшее развитие отдельных систем: нервной, мочеполовой и др.

Вес ребенка — около 2 кг 200 г, рост — 45 см.

Важно знать

Не исключены определенные сложности со сном — ваш организм готовится к появлению на свет малыша, при котором неизбежны ночные бдения.

Учащается мочеиспускание (в среднем каждые 45—60 минут).

Ощущение тяжести все сильнее.

Вам нужно пить чуть меньше жидкости.

Перед тем как лечь, проделайте тазом вращательные движения, днем — займитесь какой-либо не очень тяжелой работой. Тем самым вы увеличите шансы на нормальный отдых ночью.

ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Ваш ребенок округлился, личико стало гладеньким. У него появились толстые щечки. Младенческие щечки обусловлены нарастанием подкожного жира плюс интенсивное сосание пальца в утробе на протяжении нескольких месяцев — большая тренировка для сосательных мышц! На этой или на следующей неделе ваш ребенок начнет готовиться к «выходу в свет».

Важно знать

Верхняя часть матки достигла самой высокой точки — под грудиной. При дыхании ощущаются дискомфорт и боли в грудной клетке.

Необходимы:

- консультация акушера-гинеколога (проведение гравидограммы);
- консультация инфекциониста или специалиста Центра по профилактике и борьбе со СПИДом;
- сдать кровь на CD4-лимфоциты и вирусную нагрузку для оценки эффективности АРВ-профилактики.

Целесообразно обсудить способ ведения родов. Таких способов существует два:

- естественное родоразрешение;
- родоразрешение посредством кесарева сечения.

Решение о способе родоразрешения принимает специалист (при наличии информированного письменного согласия женщины) в соответствии с конкретной ситуацией, в зависимости от уровня вирусной нагрузки женщины, с учетом интересов матери и плода (акушерские показания).

Плановое кесарево сечение (при высоком уровне вирусной нагрузки у роженицы), проведенное до начала родовой деятельности и разрыва плодных оболочек, в два раза снижает риск передачи ВИЧ от матери ребенку. В этом случае предотвращается возможный длительный контакт плода с инфицированным секретом родовых путей матери.

ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Ребенок может совершать дыхательные движения. Временами его беспокоит сильная икота.

Он готовится к появлению на свет.

Важно знать

Ваша беременность вплотную подобралась к определению « доношенная »:

- ребенок опускается все ниже, вам постепенно становится легче дышать;
- сейчас головка плода плотно прижалась к входу в таз, матка больше оттягивает переднюю брюшную стенку, дно ее опустилось ниже (но если тазовое предлежание сохранилось, дно матки остается высоким);
- напряжение матки — небольшие тянущие боли в пояснице и все чаще становятся пока еще нерегулярные схватки;
- вас немного беспокоит частое мочеиспускание, но оно объяснимо положением плода.

Если у вас обнаружены хронические заболевания, не поленитесь посетить соответствующего специалиста. Необходимо иметь отметку в « обменной карте » или справку от врача, чтобы акушер смог своевременно вас подготовить к операции.

Иногда схватки и связанное с ними напряжение организма могут вызвать серьезные осложнения. В этой связи, например, высокая степень близорукости, изменения глазного дна, риск отслоения сетчатки требуют досрочной госпитализации и оперативного родоразрешения.

Досрочная госпитализация также требуется при обострениях экстрагенитальных (не связанных с половой сферой) заболеваний, появлении признаков токсикоза второй половины беременности и при неправильном положении плода.

Заранее должны приехать в роддом женщины, пережившие операцию на матке или имевшие патологию плода во время предыдущей беременности.

ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Он прибавляет в весе в среднем около 28—30 г в день и продолжает интенсивно готовиться к появлению на свет!

Кстати, вы решили, как его назвать? Если нет, поторопитесь!

Важно знать

Возможно, у вас появляется чувство, будто электрический ток пробегает от низа живота к ногам. Это вызвано тем, что плод опускается все глубже и при этом задевает нервные стволы. Могут быть ощущения, похожие на начало родов (предвестники).

Если вы выбрали кесарево сечение, то пора собираться в роддом. Кесарево сечение проводится до начала родовой деятельности и отхождения околоплодных вод. **За 3 часа до операции начинается прием препаратов для профилактики во время родов.**

ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Иногда на короткий срок наблюдается затишье в движениях. Не пугайтесь, ваш малыш набирается сил, чтобы появиться на свет.

Вес ребенка — около 3 кг 200 г, рост — около 48 см.

Важно знать

Организм готов к родам, и это означает, что вам следует быть очень внимательной — схватки могут начаться в любую минуту.

Если вы рожаете не в первый раз, будьте готовы — роды практически «на носу»!

Шейка матки начинает размягчаться, однако по степени «зрелости» шейки матки не всегда можно судить о сроке начала родов.

В день, непосредственно предшествующий родам, вы можете отметить следующие признаки:

- кровянистые выделения из половых путей;
- отхождение слизистой пробки (из шейки матки);
- некоторое снижение веса;
- разжижение стула;
- повышение аппетита;
- появление «инстинкта гнездования» (настрой на поиск спокойного, укромного места).

Не прозевайте отхождения околоплодных вод (большого количества жидкости из половых путей). Безводный период не должен превышать 4–6 часов, в противном случае риск инфицирования ребенка возрастает.

Если симптомов начала родов нет, посоветуйтесь с врачом.

СОРОКОВАЯ НЕДЕЛЯ

Ваш малыш

Малыш уже полностью сформирован и готов появиться на свет. Едва родившись, он издает первый крик, как будто приветствуя окружающий мир! Ребенок самостоятельно дышит, его сердце бьется, он активно двигает ручками и ножками. С днем рождения, малыш!

Важно знать

Химиопрофилактика во время родов проводится с целью снижения риска передачи ВИЧ от матери ребенку и назначается независимо от того, получала или нет ВИЧ-положительная женщина АРВ-терапию во время беременности.

АРВ-препараты назначаются с началом родовой деятельности до момента отделения ребенка от матери (пересечения пуповины).

Как правильно вести себя во время родов

В первом периоде родов во время каждой схватки ухудшается снабжение малыша кровью. При этом вам невольно хочется дышать глубже. У вас учащается сердцебиение. Благодаря таким рефлекторным реакциям на схватку ребенок получает больше кислорода. Если во время схватки спокойно, ровно и глубоко дышать, то тем самым вы поможете малышу справиться с временной гипоксией.

В то же время глубокое дыхание во время родов — понятие относительное. Из-за высокого стояния диафрагмы женщина может дышать только за счет верхних отделов легких. Но при каждом вдохе воздух должен как бы вливаться в легкие, свободно заполняя верхнюю часть грудной клетки. И так же легко нужно делать выдох. Нельзя втягивать воздух судорожно, с усилием, а выдыхать — толчками.

Положение роженицы во время схваток может быть различным. Одни женщины предпочитают стоять, другие — ходить.

И то, и другое вполне допустимо, если нет противопоказаний по причине многоводия, многоплодной беременности, высокого артериального давления и т.д. Но лучше всего лежать на боку, слегка подогнув колени, и мягко поглаживать, едва прикасаясь, нижнюю половину живота в ритме вдоха и выдоха. Поглаживания производят кончиками пальцев обеих рук в направлении от средней линии живота в стороны. Во время поглаживания можно повторять формулу, которая используется при аутотренинге: «Я спокойна. Контролирую себя. Мое дыхание ровное, глубокое...».

Для обезболивания родов можно применить точечный самомассаж. Точки располагаются вдоль бедер, массаж производится

концами отставленных, слегка вибрирующих больших пальцев. Точки у наружных углов поясничного ромба прижимают, подкладывая под поясницу либо сжатые в кулаки кисти, либо валик.

Следите за временем начала и завершения схваток. С появлением каждой из них напоминайте себе, что вот еще немного раскрылась шейка матки, вы стали чуть ближе к окончанию родов, и вам нужно ровно и спокойно дышать, чтобы помочь своему малышу.

Если вам очень больно, скажите об этом врачу. В зависимости от ситуации он найдет способ вам помочь. Но помните: лучше обойтись без анальгетических средств. После применения больших доз этих препаратов ребенок может родиться в состоянии наркотической депрессии, что сильно затруднит его адаптацию к новым условиям жизни.

В первом периоде родов у многих женщин возникает рвота. Если при этом нет других патологических симптомов, например, болей в желудке, головной боли, «мушек» перед глазами, это не страшно и обычно бывает связано с изменением тонуса вегетативной нервной системы и с раскрытием шейки матки. Рвота продолжается недолго и не требует лечения. После прекращения позывов нужно прополоскать рот водой и сделать 1–2 глотка, но не более, чтобы не спровоцировать новый приступ тошноты.

Во втором периоде родов вас переведут в родовую зал. Потугами вы можете управлять. Эффективность потуг контролируют врач и акушерка. В этом периоде роженица испытывает несколько неприятное чувство распирания. Нужно сказать, что болезненность потуг во многом зависит от того, правильно ли вы тужитесь и правильна ли ваша поза.

Вы лежите на родовом столе, плечи у вас немного приподняты. Упритесь стопами в стол, ухватитесь руками за поручни родильного стола и, глубоко вздохнув, задержите дыхание, плотно закрыв рот, и натужьтесь. Так вы усилите потуги.

Затем расслабьтесь и глубоко, спокойно дышите без задержек на вдохе. Потуги становятся наиболее сильными, когда головка проходит через таз. Как только она появляется из наружных половых органов, акушерка оказывает помощь, направленную на предупреждение разрыва промежности. В это время необходимо очень точно выполнять все ее указания. Помните о том, что головка

плода выводится из половых путей вне потуги. Для этого, несмотря на возникающий рефлекс, нужно сдерживать ее: расслабиться и дышать через рот без малейшей задержки на вдохе.

Рождение малыша!

Ваш организм долго готовился к этому счастливому моменту. И вот он настал. Вы узнали об этом по первому крику вашего малыша. Если раньше ваш организм защищал его, то теперь забота о здоровье младенца — в ваших теплых и заботливых руках. Младенец так нуждается в умелом уходе, в вашей любви и ласке.

Советы на первое время после родов

Прием АРВ-препаратов ребенком

Если при выписке из роддома ребенку назначили антиретровирусные препараты, вам необходимо точно следовать рекомендациям врача по времени и способу приема препаратов.

Подтверждение диагноза

У всех детей, рожденных ВИЧ-положительными женщинами, в крови содержатся материнские антитела к ВИЧ, которые могут проникать через плацентарный барьер. Но антитела не могут вызвать ВИЧ-инфекцию. Если ребенок не инфицирован, антитела исчезают в течение 12–18 месяцев. В течение этого периода дети, рожденные ВИЧ-положительными женщинами, находятся на диспансерном учете в СПИД-центре.

Предварительным и весьма эффективным тестом на определение ВИЧ у ребенка является ПЦР (полимеразная цепная реакция). Этот тест позволяет определить наличие самого вируса иммунодефицита, а не антител к нему, и получить предварительный результат уже через несколько недель после рождения ребенка. Для качественной диагностики необходимо сделать два исследования ПЦР до 12 месяцев. И оба они должны быть отрицательными. Только в этом случае диагноз ВИЧ-инфекция снимается.

НО!

Независимо от результатов теста снять ребенка с учета можно не ранее чем через 18 месяцев с момента его рождения.

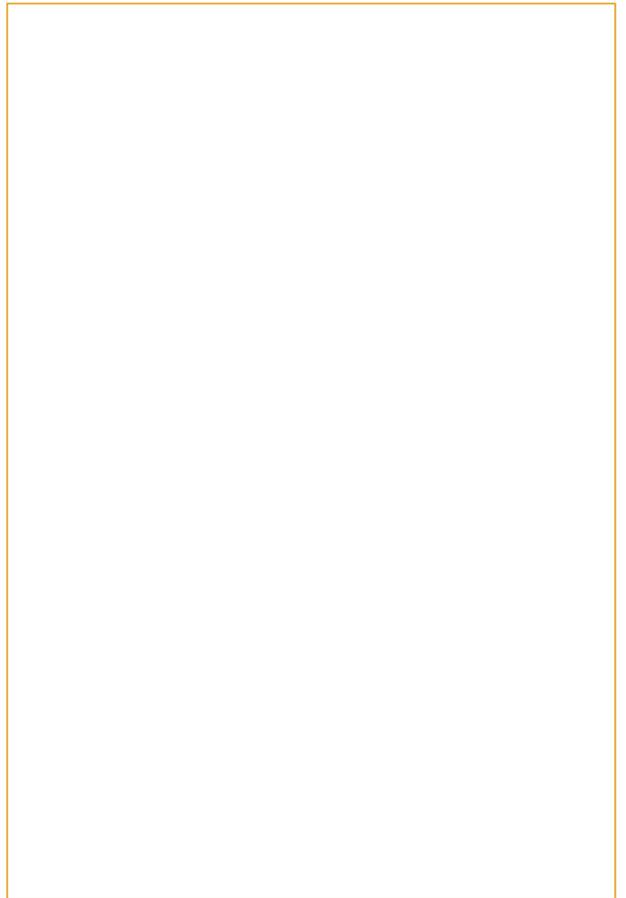
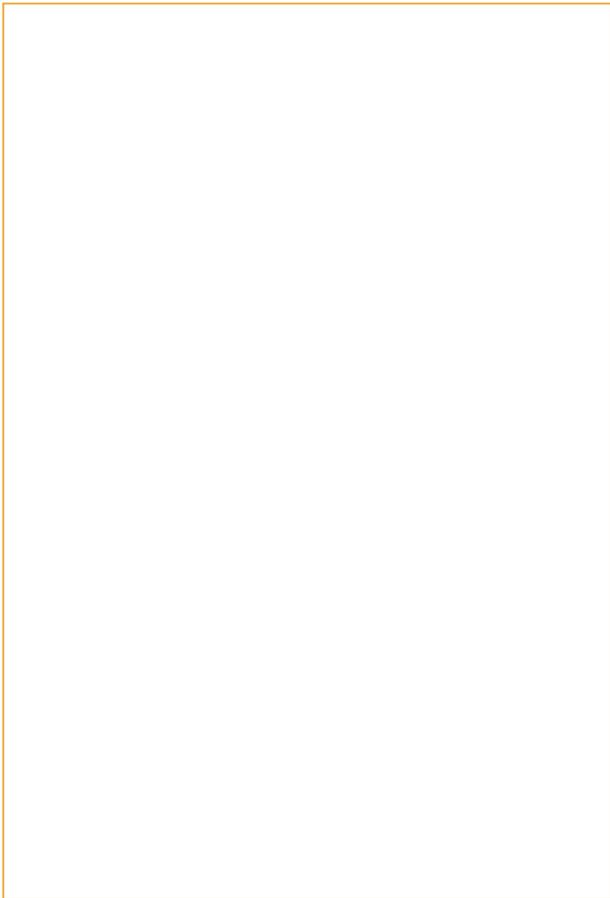
Способы вскармливания:

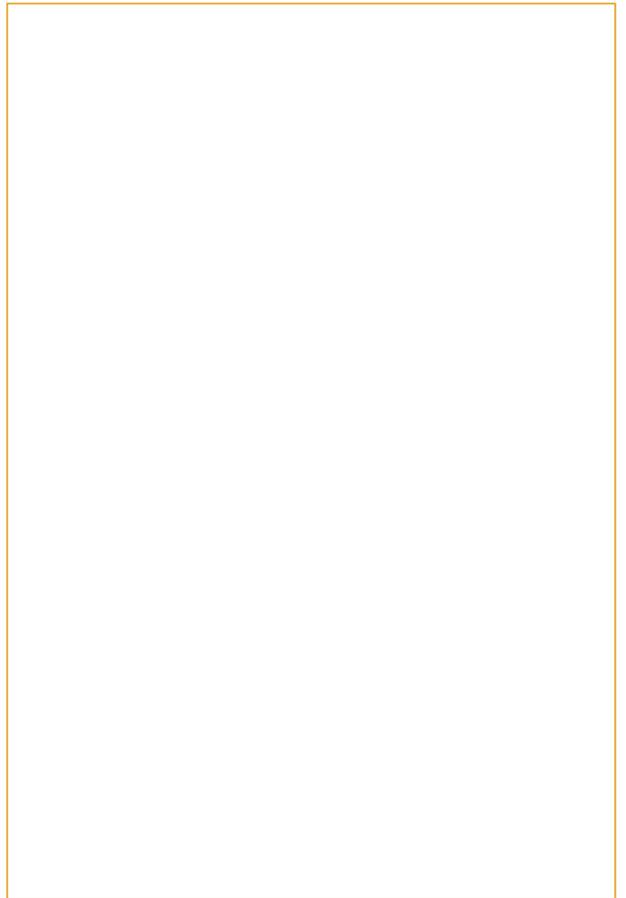
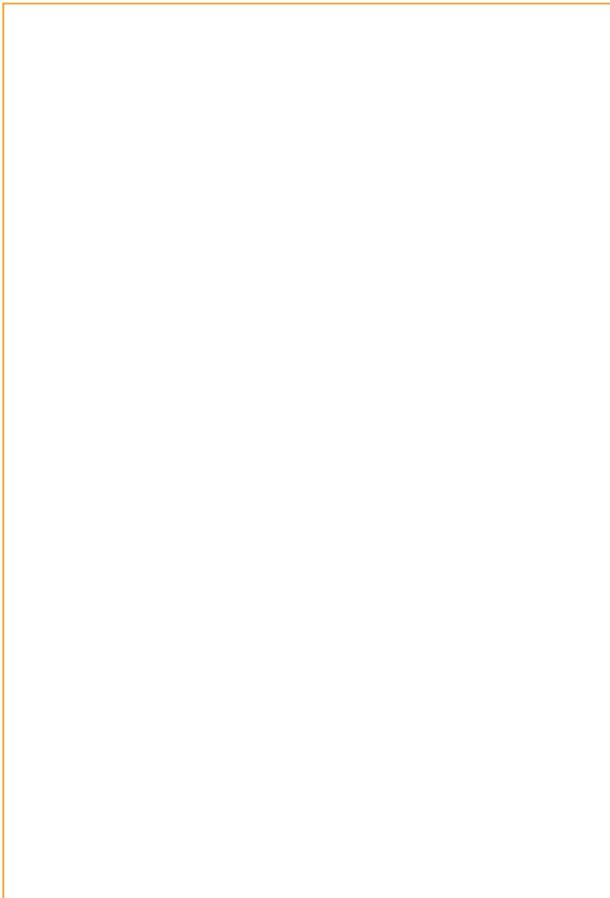
- По данным Всемирной организации здравоохранения, вероятность передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку через грудное молоко составляет 15–30%. Именно поэтому всем ВИЧ-положительным женщинам рекомендуют отказаться от вскармливания грудным молоком и использовать только искусственные смеси. Особо следует обратить внимание, что риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку существенно возрастает, если применять смешанное вскармливание.
- Малыш, рожденный от ВИЧ-положительной мамы, требует внимательного отношения, и его здоровье во многом зависит от того, насколько серьезно относятся родители к регулярным медицинским осмотрам и выполнению назначенных врачом процедур.



СТРАНИЧКИ ДЛЯ ЗАМЕТОК

A large, empty rectangular box with a thin orange border, intended for notes or comments.







Наш материал был составлен с учетом следующих постановлений Правительства РФ, рекомендаций и приказов Министерства здравоохранения и социального развития РФ:

- Приказ Минздрава РФ от 10.02.2003 № 50 «О совершенствовании акушерско-гинекологической помощи в амбулаторно-поликлинических учреждениях».
- Приказ Минздрава РФ от 19.12.2003 № 606 «Об утверждении инструкции по профилактике передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку и образца информированного согласия на проведение АРВ-профилактики ВИЧ».
- Постановление Правительства РФ от 27.12.2004 № 856 «Об утверждении Правил обеспечения бесплатными медикаментами для лечения ВИЧ-инфекции в амбулаторных условиях в федеральных специализированных медицинских учреждениях».
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 30.05.2005 № 375 «Об утверждении стандарта профилактики передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку».

При подготовке материалов была использована информация с сайтов: www.mama.ru и www.tvoybaby.org.
Фотографии: Ленарт Нилсон.

