

## Специалистами доказано положительное влияние беременности на состояние здоровья женщины

Специалисты в области акушерства и гинекологии на протяжении нескольких десятилетий вели оживлённые споры относительно пользы и вреда беременности для организма матери. Чтобы поставить точку в этих дебатах, медики – представители медицинского центра «Хадасса» (Израиль) провели специальные исследования, в которых приняли участие пациентки клиники. Подробности об этом уникальном событии в сфере современной гинекологии можно найти на проекте Миг Ньюс.

### Какие данные были получены в ходе исследований?

Инициатором проведения рассматриваемого эксперимента стал Тал Фалик Михаэль, заручившийся поддержкой других израильских специалистов в области акушерства и гинекологии. Тандему врачей удалось доказать, что после успешного зачатия происходит слияние биологических систем матери и её будущего ребёнка. И в результате включаются пусковые механизмы физиологического процесса, названного «омолаживающая сыворотка»:

- замедление старения организма;
- сверхбыстрая регенерация тканей и т. д.

В частности, специалистами было доказано, что восстановление функций трансплантированных органов (в том числе и печени) у будущих матерей происходит от 14 до 50% быстрее.

### Взаимосвязь поздней беременности и омоложения женского организма

Несмотря на определённые риски, которые несёт в себе поздняя беременность, специалисты отмечают оказываемое ею положительное влияние на организм матери. В ходе вынашивания младенца в кровь женщины выбрасывается повышенное количество гормонов. Они способствуют мобилизации защитных сил организма. Женщины, имеющие хотя бы одного ребёнка, живут на несколько лет дольше своих нерожавших сверстниц. Кроме того, в их организмах происходят следующие изменения:

- улучшение памяти и восприятия новой информации;
- поддержание высокой активности и отличной координации движений;
- увеличение некоторых долей головного мозга, спровоцированное избытком гормонов;
- повышение активности эндокринной системы и нормализация обмена веществ.

И это далеко не весь список положительных изменений, происходящих в организме будущей мамы при кормлении и вынашивании малыша. Берегите себя и помните, что беременность благоприятно сказывается на состоянии вашего здоровья!

## ЗДОРОВЬЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

### Начало беременности



Беременность начинается с оплодотворения женской яйцеклетки мужской половой клеткой – сперматозоидом. Если у женщины ежемесячно созревает обычно только одна яйцеклетка, то у мужчин процесс созревания сперматозоидов длится непрерывно. В 1 мл спермы здорового мужчины содержится более 20 млн сперматозоидов. После полового акта сперматозоиды проникают в полость матки и затем — в маточные трубы, где и происходит их встреча с яйцеклеткой. Яйцеклетку окружает множество сперматозоидов, которые выделяют фермент, расплавляющий ее плотную оболочку. Когда первый сперматозоид проникает в яйцеклетку, в ней происходит реакция, препятствующая проникновению остальных. Таким образом, ядро только одного сперматозоида сливается с ядром яйцеклетки.

Ядра половых клеток обеспечивают передачу наследственной информации потомству. Ядра всех клеток тела человека содержат по 46 хромосом, то есть 23 пары, и только зрелые мужские и женские половые клетки являются исключением. В них содержится половинный состав — по 23 хромосомы, причем в зрелой женской яйцеклетке -X-хромосома, а в сперматозоиде – или X-, или Y-хромосома. При слиянии женских и мужских половых клеток оплодотворенная яйцеклетка вновь получает полный набор хромосом – 46, или 23 пары.

Если яйцеклетку оплодотворил сперматозоид с X-хромосомой, половые клетки получают набор хромосом XX, и ребенок будет женского пола. Если

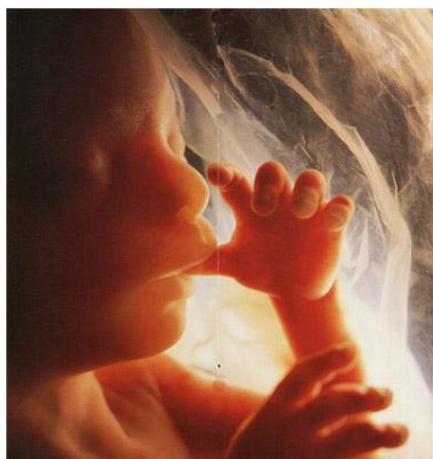
яйцеклетку оплодотворит сперматозоид с Y-хромосомой, то набор составит XY — значит, родится мальчик.

Несмотря на большие резервы, заложенные в детородную функцию человека, зачатие, вынашивание беременности и рождение ребенка – уникальный шанс, огромная удача. Прежде всего потому, что для благоприятного зачатия отводится всего 12-14 часов, в течение которых яйцеклетка и сперматозоид способны к нормальному оплодотворению. Позже этого времени резервы яйцеклетки истощаются, и запоздалое оплодотворение может привести к нарушениям в развитии эмбриона.

Оплодотворенная яйцеклетка превращается в зародыш. Продвигаясь по трубе, зародыш попадает в полость матки, где внедряется в ее стенку. Это происходит на 6-7-й день после зачатия, т.е. на 20—21-й день менструального цикла, считая от первого дня менструации. Но не все зародыши способны имплантироваться в матку. Вероятность гибели зародышей в этой стадии достигает 50%, и они удаляются из матки с кровотечением, которое женщина считает очередной менструацией, не подозревая о раннем выкидыше. Обычно эти зародыши неполноценны, и природа мудро прекращает их существование.

Как определить, что беременность наступила? В большинстве случаев первым ее признаком становится отсутствие очередной менструации, хотя иногда менструации могут продолжаться, несмотря на беременность. Женщина может ощутить нагрубание и тяжесть молочных желез. Обычно обостряется ощущение вкуса и восприятие запахов, могут появляться тошнота по утрам, тяга к острой и соленой пище. Если измерить температуру в прямой кишке, она окажется выше 37С, хотя температура тела останется нормальной. Однако наиболее достоверный ответ на вопрос – наступила ли беременность, дает анализ мочи на наличие особого гормона, который выделяется плодным яйцом. Такие тест-системы можно приобрести в аптеке.

## **Жизнь до рождения**



Началом жизни ребенка принято считать момент его появления на свет. Но ведь он целых 9 месяцев живет и до этого, и каждый день, каждый час с ним что-то происходит.

Во внутриутробном развитии плода различают эмбриональный, или зародышевый период, продолжающийся от момента зачатия до 8 недель беременности, и фетальный, или плодовый период – от 9-й недели беременности до момента родов. В эмбриональном периоде происходит закладка и формирование всех органов и систем ребенка, в фетальном – продолжаются их дальнейший рост и развитие.

У четырехнедельного зародыша формируются сердце и система кровообращения, начинает определяться головной конец. Седьмая неделя – критическая для плода, в это время наблюдается наиболее высокий уровень самопроизвольных выкидышей. В 8 недель у плода уже развиты все черты, присущие человеку: сформированы тело, голова, имеются зачатки конечностей, глаз, носа, рта, наружных половых органов. В 9-10 недель плод открывает и закрывает рот, появляется даже мимика в виде гримасы. В 11 недель он начинает шевелить ручками и ножками, однако мать этих движений пока не ощущает. К 12 неделе сформированы скелет и все внутренние органы плода, которые начинают функционировать, не смотря на крошечные размеры. В 16 недель полностью сформирована плацента, которая обеспечивает ребенка всеми необходимыми для жизни веществами, поступающими из крови матери. При ультразвуковом исследовании хорошо видны руки, ноги, пальцы, определяется пол плода, он достаточно комфортно чувствует себя в околоплодных водах, которые каждые 6 часов очищаются от его выделений. Временами ребенок сосет палец руки, «тренируясь» перед будущим сосанием груди матери. В 18-20 недель мать чувствует первые шевеления плода. Завершается первая половина беременности.

Вторая половина беременности характеризуется бурным нарастанием массы тела плода. Только за 1 месяц, в период с 20-й по 24-ю недель

беременности, его длина увеличивается на 10 см а масса – почти на 500 г.

В 28 недель длина тела плода равна 35 см, а масса – 1000 г. Кожа покрыта специальной смазкой, непроницаемой для околоплодных вод, органы достаточно созрели, и преждевременно родившийся в эти сроки ребенок уже не считается выкидышем. Особенно интенсивный рост плода происходит после 32 недель беременности.

К 40 неделям организм ребенка полностью готов к внеутробной жизни, его легкие созрели для того, чтобы дышать воздухом. Длина зрелого плода равна 50-52 см, масса тела 3000-3500 г. Ребенок массой 4000 г более считается крупным, а более 4500 г – гигантским.

### **Физиологические особенности организма беременной женщины**



Организм матери, становясь для ребенка окружающей средой, идеально приспособляется к этим новым условиям и требованиям. Для обеспечения плода питанием объем крови матери увеличивается на 1,5~2 л, грудная клетка расширяется, чтобы увеличить объем вдыхаемого воздуха. Печень и почки матери функционируют с большим напряжением, выводя продукты обмена ее организма и организма плода. Однако наибольшие изменения происходят в матке, она постоянно увеличивается в размерах, и к концу беременности ее высота достигает 35 см вместо 7-8 см до беременности, масса возрастает в 20 раз, а объем – в 500 раз.

За счет роста плода и происходящих в организме беременной изменений масса тела женщины увеличивается к концу беременности примерно на 12 кг.

Если прибавка массы заметно больше указанной, необходимо выяснить причину этого. Это может быть связано с отложением жира, что обычно характерно для худых до беременности женщин. Но причиной увеличения массы тела могут быть и отеки, а это уже говорит о вероятности осложнений беременности. Отеки бывают скрытыми, малозаметными, но если становятся тесны туфли, если кольцо, которое раньше свободно вращалось на пальце, стало трудно или даже невозможно надеть, надо срочно идти в женскую консультацию!

Беременность налагает на организм матери повышенные обязательства, проверяя его на прочность. Иногда у будущей мамы выявляются скрытые заболевания, о которых она ранее и не подозревала. А ведь от состояния ее здоровья, от того, насколько благополучно протекает беременность, напрямую зависит здоровье ребенка.

Вот почему будущей матери необходимо наблюдаться в женской консультации, начиная с ранних сроков беременности (лучше – с 6–8 недель), и затем посещать ее регулярно: в первые 20 недель беременности – ежемесячно, а с 20-й по 30-ю недели – 2 раза в месяц. После получения родового отпуска необходимо приходить на прием к врачу не реже 1 раза в 10 дней, поскольку в эти сроки наиболее часто возникают грозные осложнения беременности.

Смертность и заболеваемость детей, родившихся у женщин, не наблюдавшихся в женской консультации во время беременности, во много раз выше, чем у женщин, регулярно посещавших врача.

Благоприятное течение беременности и родов в значительной мере определяется тем, насколько аккуратно будущая мать выполняет все медицинские предписания и соблюдает режим.

Каждая женщина в течение беременности проходит определенный объем обследований. Так, придя в первый раз к акушеру-гинекологу, она получает направление на анализы мочи, крови (в том числе – на сифилис и ВИЧ-инфекцию). Определяются ее группа крови и резус-принадлежность, будущую мать осматривают терапевт, стоматолог, отоларинголог, окулист. Этот круг обследований дает возможность выявить имеющиеся или скрытые заболевания и своевременно приступить к их лечению. При выявлении хронических или острых заболеваний врач регулярно наблюдает за женщиной и старается сделать все возможное для того, чтобы подготовить ее и ребенка к безопасным родам.

Иногда может возникнуть необходимость в проведении дополнительных обследований. В течение последних 20 лет во всем мире широко

используется ультразвуковое исследование. Этот метод позволяет получить изображение плода на экране монитора. Врач может определить размеры головки и туловища, длину рук и ног, выявить многоплодную беременность, пол ребенка, anomalies развития и т.д. Легко определяются расположение плаценты, обвитие пуповиной, различные опухоли матки и пороки ее развития. Распознавание беременности с помощью ультразвукового исследования возможно уже на 3-4-й ее неделе.

Чем раньше будут выявлены и устранены отклонения в здоровье у будущей матери, тем благоприятнее будет течение беременности и родов, тем больше шансов, что ребенок родится здоровым.

Будущей маме необходимо регулярно посещать женскую консультацию, начиная с самых ранних сроков беременности.

Дополнительным поводом для обращения к врачу являются следующие симптомы:

- боль внизу живота;
- кровянистые выделения из влагалища;
- выраженная тошнота и рвота;
- частая головная боль;
- отеки;
- избыточная или недостаточная прибавка массы тела;
- слабость, одышка;
- повышение температуры тела;
- запоры или жидкий стул;
- кожный зуд, высыпания.

### **Как уберечься от возможных проблем?**

#### **Что может повредить плоду?**

Несмотря на комфортные условия внутриутробной жизни плода, он остается уязвимым для различных неблагоприятных факторов, особенно в критические периоды своего развития.

#### **Критические периоды развития плода:**

- Стадия внедрения в стенку матки;
- С 3-й по 12-ю неделю беременности (период закладки тканей и органов);
- С 18-й по 24-ю неделю, (период формирования функций органов).

Самые опасные враги плода – алкоголь и никотин. Если беременная женщина курит, никотин, легко проникая к плоду через плаценту, наносит ему непосредственный вред. У курящих женщин дети, даже доношенные, обычно рождаются с массой тела менее 2500 г, то есть с признаками задержки внутриутробного развития (гипотрофии). Никотин вызывает спазм артерий матки, обеспечивающих плаценту и плод всеми жизненно необходимыми веществами. В результате спазма нарушается кровоток, поэтому плод недополучает достаточный объем кислорода и питательных веществ. Частое курение в присутствии беременной тоже способно вызвать гипотрофию у плода, хотя и в меньшей степени, чем когда курит мать. Будущему папе следует знать: у детей, отцы которых являются заядлыми курильщиками, пороки развития встречаются в 2 раза чаще.

Еще больший вред причиняет алкоголь. Проникая через плаценту в кровь плода, алкоголь поражает его мозг, печень, сосудистую систему и железы внутренней секреции. В последние годы в акушерской практике появилось новое понятие – «алкогольный синдром плода». Дети с этим синдромом отстают в физическом и умственном развитии.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения умственная отсталость детей в 40-60% случаев связана с алкоголизмом родителей.

Употребление беременной женщиной наркотиков крайне вредно для плода. У наркоманов плод внутриутробно привыкает к наркотикам, помимо этого наркотики вызывают у него хромосомные нарушения, поражают мозг и кровеносную систему.

Среди многочисленных факторов внешней среды, способных вызвать нарушения в развитии плода, очень опасна ионизирующая радиация. Поскольку эмбрион человека наиболее чувствителен к лучевому воздействию в течение первых 2-7 недель внутриутробного развития, от рентгенологического обследования в эти сроки необходимо полностью отказаться.

Известно много вредных производственных факторов, способных нарушить нормальное развитие плода. Если профессия беременной женщины связана с производственными вредностями, необходим немедленный перевод на другую работу. Российским законодательством предусмотрено освобождение женщины с момента установления беременности от сверхурочных работ, ночных смен, командировок, работ в выходные дни. В соответствии с врачебным заключением, женщина может быть переведена во время беременности на более легкую работу с сохранением среднего заработка по прежнему месту деятельности.



## **Беременность и лекарства**

Взрослый человек, даже здоровый, в наши дни редко обходится без лекарств, принимая таблетки от головной боли, снотворные, транквилизаторы и другие препараты.

Существуют препараты, небезразличные для плода. Некоторые антибиотики, в частности тетрациклинового ряда, отрицательно влияют на плод, так как они легко проникают через плаценту. Нередко под влиянием тетрациклина происходит задержка роста плода, расщепление верхнего неба, сращение пальцев на руках и ногах. Длительный прием стрептомицина может привести к поражению слухового нерва плода и вызвать врожденную глухоту. Применение левомицетина вызывает изменения в печени плода и влияет на кроветворение. Есть и другие препараты, применение которых противопоказано при беременности.

С первого дня беременности надо взять за правило: лекарства – только по назначению врача! Это предупреждение не надо понимать как запрет на лекарства вообще. Есть случаи, когда медикаментозное лечение беременной женщине необходимо, и как раз в интересах плода. Но какие препараты принимать, когда, в каких дозах – решает врач.