

Нормальная беременность – одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 37-41 недель, протекающая без акушерских и перинатальных осложнений.

I триместр
до 14 недель

II триместр
14-28 недель

III триместр
28-41 недели

Жалобы, характерные для нормальной беременности

- Тошнота является физиологическим признаком. Рвота не чаще 2-3-х раз в сутки, чаще натощак, и не нарушает общего состояния.
- Отечность и нагрубание молочных желез.
- Незначительные ноющие боли внизу живота.

- В большинстве случаев тошнота и рвота купируются самостоятельно к 16-20 неделям беременности и не ухудшают ее исход.
- Варикозная болезнь.
- Боль в спине.

- Тренировочные схватки (тянущие боли внизу живота, сопровождающиеся тонусом матки, длящиеся до минуты, не имеющие регулярного характера).
- Изжога.
- Геморрой.
- Варикозная болезнь.
- Боль в спине.
- Распространённость боли в лобке.

- Запоры (частота стула менее 3-х раз в неделю).
- Влагалищные выделения без зуда, болезненности, неприятного запаха или дизурических явлений являются нормальным симптомом во время беременности и наблюдаются у большинства женщин.

Рекомендации по правильному питанию и поведению во время беременности

- При тошноте и рвоте рекомендовано дробное питание, малыми порциями, исключение из рациона жирных, жареных блюд, шоколада, острых блюд, газированных напитков, кофе, крепкого чая.
- Увеличить двигательную активность и добавить пищевые волокна (продукты растительного происхождения) в рацион питания при жалобах на запоры и геморрой.

- Увеличить двигательную активность и добавить пищевые волокна (продукты растительного происхождения) в рацион питания при жалобах на запоры и геморрой.
- Эластическая компрессия нижних конечностей при жалобах на варикозное расширение вен нижних конечностей.
- Соблюдать режим физической активности (плавание и физические упражнения) при жалобах на боль в спине.

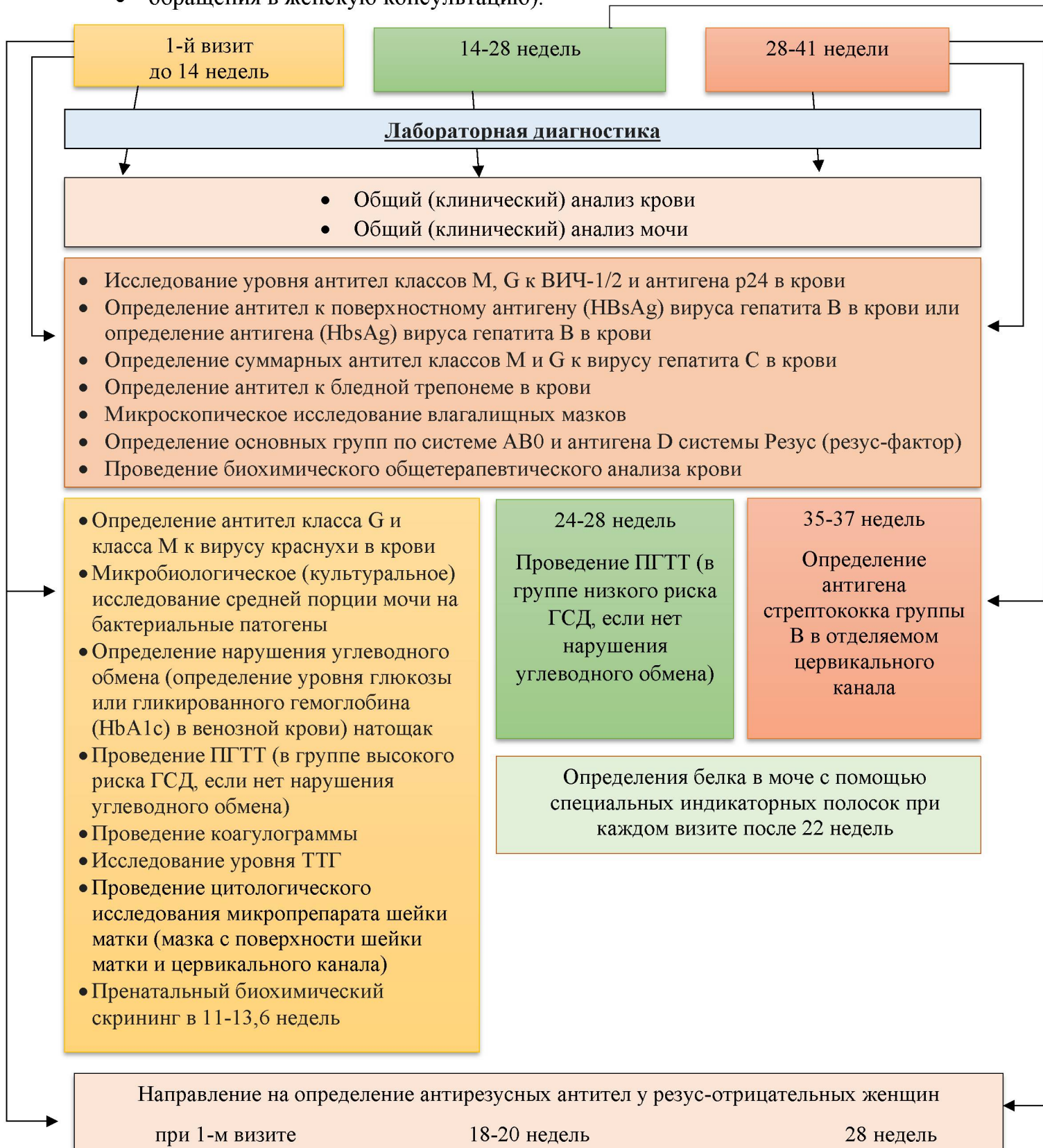
- Избегать положений тела, способствующих возникновению изжоги, соблюдение диеты, ношение свободной одежды, не давящей на область желудка, при жалобах на изжогу.
- Эластическая компрессия нижних конечностей при жалобах на варикозное расширение вен нижних конечностей.
- Ношение специального ортопедического бандажа и использование локтевых костылей при движении при жалобах на боль в лобке.

Здоровое питание во время беременности характеризуется достаточной калорийностью и содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, получаемых в результате употребления в пищу разнообразных продуктов, включая зеленые и оранжевые овощи, мясо, рыбу, бобовые, орехи, фрукты и продукты из цельного зерна.

Алгоритм ведения нормальной беременности

При физиологическом течении беременности осмотры беременных женщин проводятся:

- врачом - акушером-гинекологом - не менее пяти раз;
- врачом-терапевтом - не менее двух раз (первый осмотр не позднее 7 - 10 дней от первичного обращения в женскую консультацию);
- врачом-стоматологом - не менее одного раза;
- врачом-офтальмологом - не менее одного раза (не позднее 14 дней после первичного обращения в женскую консультацию).
- обращения в женскую консультацию).



Алгоритм ведения нормальной беременности (продолжение)

1-й визит
до 14 недель

14-28 недель

28-41 недели

УЗИ плода

В 11 - 13⁶ недель
(в составе скрининга 1-го
триместра)

В 18 - 20⁶ недель
(УЗ-скрининг 2-го триместра)

В 30 - 34 недели в группе
высокого риска акушерских и
перинатальных осложнений

УЗИ доплерография маточно-плацентарного кровотока

В 18 - 20⁶ недель
в группе высокого риска
акушерских и перинатальных
осложнений

В 30 - 34 недели в группе
высокого риска акушерских и
перинатальных осложнений

КТГ

С 33 недель с кратностью 1 раз
в 2 недели