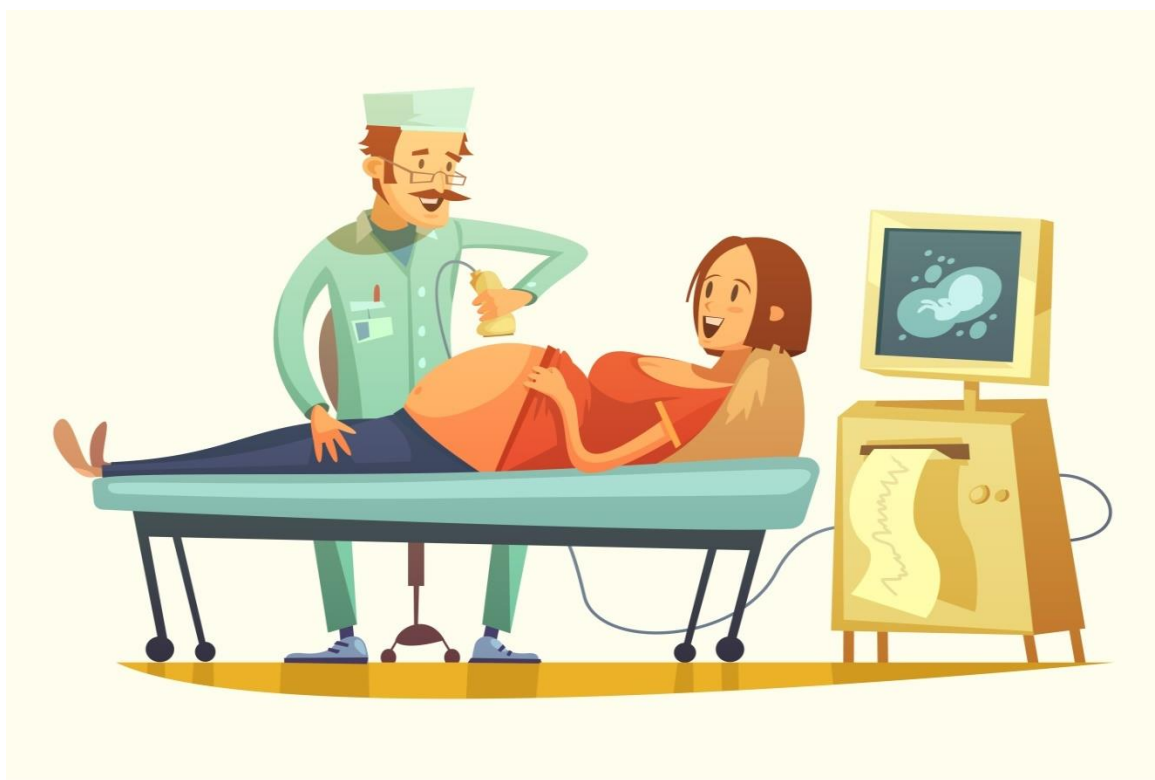


Моя здоровая беременность



Санкт-Петербург
2019

Авторы-составители:

Мошкивская В.А.
клинический психолог,
консультант
moshkivskaia@gmail.com

Бурина Е.А.
к.п.с.н., клинический
психолог, консультант
ekaterina.burina@spbpo.ru



ЭМОЦИИ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Пребывание в утробе матери в течении 9 месяцев – чрезвычайно важный период, и то, как он протекает (физиологически / психологически комфортно или дискомфортно) влияет на продолжительность и качество всей последующей жизни ребенка.

Психическое развитие ребенка, его личностные характеристики, а также влияние личности матери, отца/партнера, семейных взаимоотношений на их становление уже в течении многих лет занимают ученых из различных областей (биологов, генетиков, психологов и др.). Споры о том, когда же начинать воспитывать ребенка не утихают. Степень стрессоустойчивости и адаптивной регуляции матери во время беременности имеет существенное значение для формирования систем регуляции стрессорной реактивности будущего ребенка и становления механизмов, ответственных за адекватное восприятие внешних стимулов. Диада мать-ребенок рассматривается как единая нейрогуморальная психофизиологическая система. Таким образом в переживания матери автоматически включен ее ребенок. Тревога матери становится тревогой ребенка. Различные эмоциональные и физические воздействия на мать в период гестации отражаются на всей последующей динамике психического и личностного развития ребенка.

Необходимо учитывать существование дородовой психики, наличие раннего опыта, который ребенок приобретает, еще находясь в утробе матери. В дородовой период ему уже доступны процессы восприятия, дифференцирования, запоминания и эмоционально-моторного реагирования на те или иные воздействия.

Нервная система возникает очень рано и, постепенно усложняясь, не заканчивает своего развития до момента родов и продолжает развиваться еще долгие годы. Однако функционировать органы центральной нервной системы начинают еще в утробе матери. На многие внешние воздействия извне плод способен реагировать. В 5 месяцев человек уже слышит громкие крики из шумного мира, в

котором живет его мать. Он уже четко реагирует на настроение матери.

Старайтесь ограничивать стрессовые ситуации в своей жизни, уделяйте время расслабляющим, медитативным техникам. Старайтесь заниматься интересным для Вас творчеством, больше гуляйте на чистом воздухе. Старайтесь налаживать контакт с ребенком, реагировать на его шевеления, разговаривать с ребенком, поглаживать. Для начала выберите определенное время



(повторяющиеся действия запоминаются, усваиваются и становятся узнаваемыми), займите удобное положение, обратите внимание на свое дыхание, почувствуйте движения ребенка, положите руку на живот, поделитесь с ним своими чувствами, своими ожиданиями от встречи, пофантазируйте вслух. В этот момент он возможно затаился и внимательно слушает вас или проявляет восторг активными шевелениями. Затем выберите стихотворение, песню и спокойным голосом начните говорить или петь. Сделайте такое общение с ребенком своим ежедневным

ритуалом и увидите, как после рождения малыша те самые песни и стихи будут успокаивать его. Подключайте к такому «разговору» партнера или отца ребенка и старших детей (если они проявят заинтересованность).

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА РЕБЕНКА

Полученные результаты большого количества исследований свидетельствуют о том, что даже минимальная доза алкоголя пагубно воздействует на ребенка (плод). Проникая через плаценту, алкоголь негативно сказывается на развитии нервной системы и внутренних органов растущего ребенка.

Важно знать: не существует безопасного количества алкоголя! Любой даже самый слабый алкоголь в минимальных количествах вреден для ребенка. Отказавшись от алкоголя во время беременности, Вы сохраните здоровье себе и Вашему ребенку.

В чем же состоит опасность употребления алкоголя?

Алкоголь – это токсическое вещество, которое проникает через кровь матери, в кровь ребенка и поражает его нервную систему.

У ребенка отсутствует фермент, выводящий спирт из организма, следовательно, перед токсичным веществом ребенок беззащитен.

Алкоголь разрушает полезные микроэлементы, такие как фолиевая кислота.

Одно из самых тяжелых последствий употребления алкоголя во время беременности – фетальный алкогольный синдром (ФАС).

ФАС – неизлечимое нарушение, сочетание врожденных психических и физических дефектов, которые впервые появляются при рождении ребенка и остаются у него на всю жизнь.

Как проявляется ФАС?

Основными проявлениями ФАС являются **лицевые аномалии**:

- короткая глазная щель
- сглаженный губной желобок
- тонкая верхняя губа (кайма верхней губы)



Также дети с ФАС:

- отстают в росте и весе
- имеют проблемы с памятью и вниманием
- могут испытывать сложности в обучении
- хуже контролируют свое поведение, совершают асоциальные действия
- недостаточно осознают последствия собственных поступков
- часто всю жизнь нуждаются в специальных специалистах, педагогах, социальной защите и медицинском сопровождении

**Вы поступаете правильно,
если не употребляете алкоголь во время беременности!**

- Развитие ребенка происходит в благоприятных условиях без вредоносного влияния алкоголя.
- Вероятность возникновения ФАС и ФАСН предотвращается на 100%!
- Возрастает вероятность рождения здорового малыша!

**Если Вы употребляете алкоголь во время беременности,
помните!**

- Никогда не поздно остановиться! **Откажитесь от алкоголя,** дайте шанс ребенку родиться здоровым!
- Даже **небольшое** количество алкоголя может вызвать **необратимые** нарушения!
- Чем **больше алкоголя** употребляет женщина, тем **вероятнее** развитие **ФАС** у ребенка!

Чтобы было легче отказаться от употребления алкоголя, Вы можете:

- Не хранить алкоголь дома
- Не находиться в местах употребления алкоголя
- Отказывать людям, предлагающим Вам выпить
- Попросить поддержку и/или помощь у близких или специалиста

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА РЕБЕНКА

Беременность и курение несовместимы!

Как курение матери воздействует на ребенка:

- Страдает плацента;
- Дети матерей, которые курили во время беременности, доказательно чаще рождаются с различными патологиями (в том числе нарушения функции легких);
- Возрастает риск различного рода проблем в репродуктивной системе ребенка;
- Риск рождения недоношенного ребенка увеличивается.

Во время курения
беременной женщиной
происходит кислородное
«обкрадывание» ребенка.



Важно знать! Вред от пассивного курения при беременности аналогичен неблагоприятным последствиям, оказываемым табаком при активном курении.

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Довольно долгое время существовал миф о том, что мозг ребенка защищен при недостаточном питании матери, но в последнюю четверть XX столетия такая теория была официально отвергнута. Исследования показывают, что недостаточное питание в пренатальном периоде сказывается на весе, длине и размерах мозга ребенка. Страдают все части обделенного мозга, а также печень младенца, так как именно она воспроизводит необходимую для мозга глюкозу.

Если во времена беременности женщина хорошо питается – она делает один из жизненно важных подарков для младенца – хорошо сформированный мозг.

Диета беременной женщины обязательно должна включать белок – нежирное мясо, рыбу, творог, яйцо. Схема рационального питания корректируется врачом, она индивидуальна и зависит от массы тела, времени года и региона проживания.

В первой половине беременности энергозатраты повышаются в среднем на 150 ккал/сут. Дополнительное поступление энергии должно происходить за счет полноценного животного белка. Не менее 60% белков должно быть животного происхождения, половина этого количества – из мяса и рыбы, более трети из молока и десятая часть из яиц. Полноценным белком богаты также обезжиренный творог и нежирные сорта сыра (менее 50% жирности).

Беременной полезно сливочное масло в количестве 25-30 г./сут., а также от 30 г. растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного) богатого полиненасыщенными жирными кислотами и витамином Е.

Среди углеводов в рационе беременной должны преобладать продукты, содержащие пищевые волокна: хлеб из муки грубого помола, фрукты, овощи, ягоды, крупы. Это способствует нормальной работе кишечника. Общее количество сахара не должно превышать 40-50 г./сут.

Суточная потребность беременной в жидкости составляет 35 мл. на 1 кг массы тела. Готовые блюда содержат довольно много жидкости, поэтому при рациональном питании объём жидкости (чай, соки, суп и т.д.) не должен превышать 1,2 литра. В дневном меню должны присутствовать фрукты (но не более 500 г.), йогурты и другие молочнокислые продукты, но не более 2% жирности.

Для рационального питания очень важен прием пищи. В первой половине беременности принимать пищу лучше 5 раз в день, причем мясо, рыбу, крупы следует употреблять утром/днем, за ужином желательно ограничиться молочно-растительной пищей.

Пища обязательно должна содержать полиненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в рыбе (1-2 раза в неделю).

Один из наиболее важных микронутриентов беременной женщины – фолиевая кислота (витамин B9), еще в 1960-х установлено, что дефицит фолиатов оказывает губительное действие на развивающийся эмбрион.

Особое положение в списке микронутриентов, необходимых организму занимает йод. При беременности потребность в этом элементе возрастает на 50%.



Анемия беременных

Согласно мировой статистике, более 1,62 млрд. человек имеют железодефицитную анемию (ЖДА), а свыше 3 млрд. – скрытый дефицит железа. Важно, что большая часть из них женщины репродуктивного периода и дети в возрасте до 5 лет. Не менее важно, что наличие железодефицитных состояний у беременной нарушает течение гестации. Результатом становятся плацентарная недостаточность и прогрессирующая гипоксия плода. Поэтому беременной женщине очень важно следить за уровнем железа.

Чтобы малыш родился здоровым, старайтесь питаться правильно!

ХИМИЯ РОДОВ

Психологи, психотерапевты провели исследования и доказали, что страх, переживаемый во время схваток, существенным образом влияет на отношение женщины к процессу родов и тем самым замедляет, останавливает либо усиливает родовую деятельность. Управлять собственным страхом можно и нужно!

Также как существует химия любви, существует и химия родов. В теле роженицы циркулируют гормоны, которые способствовали развитию плода, а на этапе родов ускоряют / замедляют роды и ослабляют неприятные ощущения. Известно, как минимум десять гормонов родов, каждому из которых соответствует определенное время, место и функция.

1. Эндорфин - вырабатываемое организмом болеутоляющее, которое поднимает настроение у роженицы и ребенка;
2. Пролактин (гормон материнства) снимает напряжение и стимулирует выработку молозива / молока;
3. Окситоцин - гормон, усиливающий родовую деятельность;
4. Кортизол и катехоламин (гормоны надпочечников) - придают матери сил, помогая перенести стресс;
5. Релаксин - гормон, позволяющий расслабить шейку матки и ткани таза, помогая сформировать родовые пути;
6. Простагландины способствуют «созреванию» шейки матки и играют определенную роль в развитии плода;
7. Эстроген и Прогестерон управляют уровнем сократимости и возбудимости мышц матки.

Все эти гормоны автоматически вырабатываются во время беременности и родов. **Но их сила и эффективность зависит от рождающей женщины!** Для того, чтобы гормоны работали с максимальной эффективностью, женщине нужно перестать сопротивляться процессу родов, а максимально расслабиться и переключить свое внимание с ожидания боли на помощь себе и своему ребенку. Попробуйте представить насколько совершенен

процесс родов, сколько важных помощников постепенно включаются в теле человека и способствуют нормальному протеканию родовой деятельности. Тело знает, что делать, а наши попытки интеллектуализировать во время родов или накрученные страхи (на примере чужих родах) запускают мощные механизмы, выработку катехоламинов, сопровождающих страх и стрессовую ситуацию, которые «гасят» выработку гормона окситоцина и других, тормозя столь слаженный физиологичный процесс рождения Вашего малыша! Подумайте, а стоит ли туда вмешиваться...



Готовясь к естественным родам следует учиться способам релаксации!

Оптимальной установкой является отношение к родам, как к творческой работе, предвещающей долгожданную встречу с вашим новорожденным ребенком. Важно помнить, что это первый опыт ребенка в достижении цели, от того, насколько успешен он будет во многом зависит его уверенность в своих силах.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Следующие за родами первые двое суток не менее важны для матери и ребенка, чем само рождение. Они считаются сенситивным периодом для развития взаимосвязи мать-дитя и предполагают непрерывный контакт матери и ребенка. Все, что было фантазией стало реальностью. Ребенок здесь с Вами, он нуждается в уходе, кормлении, в «ощущении чувства матери рядом».

Современные научные данные убеждают в рациональности грудного вскармливания. Только материнское молоко обеспечивает гармоничное развитие ребенка, адекватное созревание различных органов и систем, оптимальные показатели физического, психомоторного, интеллектуального развития, устойчивость новорожденного к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Доказана взаимосвязь нерационального вскармливания в первые годы жизни с закладкой предрасположенности к различным метаболическим расстройствам (ожирение, сахарный диабет, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь).

У матери, кормящей грудью, снижен риск гнойно-септических заболеваний, расстройств настроения и психики (послеродовых меланхолий, депрессии, психоза); рака эндометрия, яичников и молочной железы, сердечно-сосудистых заболеваний.

Молоко женщины имеет уникальный состав, **созданный именно для ее младенца!** Несмотря на малый объем молозива в первые 3 суток после родов, частое прикладывание новорожденного к груди по его требованию (не реже 10-12 раз в сутки) обеспечивает необходимый калораж и иммунную защиту ребенка; усиливает продукцию окситоцина и пролактина у матери, предупреждая послеродовые кровотечения.

К сожалению, здоровье некоторых детей не позволяет начать грудное вскармливание с рождения. Однако именно эти дети еще больше нуждаются в организации кормления сцеженным грудным молоком.

На формирование защитных сил организма влияет флора на ареоле сосков (богатая лактофлора) она необходима для формирования иммунной системы, становления микробиоценоза и функций желудочно-кишечного тракта. Гигиенические мероприятия женщина должна проводить только после кормления ребенка.



Первые кормления связаны прежде всего с контактом с ребенком, на руках у матери ребенок чувствует ее запах, слышит ритм ее сердца (привычный за 9 месяцев внутриутробной жизни), слышит ее голос и успокаивается. Грудное вскармливание – это продолжение связи с ребенком.

Множество вопросов, возникающих у только что родивших мам на тему грудного вскармливания, вполне разрешимы. Всегда готов помочь медицинский персонал родильного дома, а в последующем участковый врач.

КОММЕНТАРИИ

Все фотографии, используемые для оформления данной брошюры, размещены с разрешения правообладателя.

Если после ознакомления с материалами брошюры у Вас возникли какие-либо вопросы, мы будем рады ответить на них по указанной электронной почте. Любое копирование, цитирование (полное или частичное) разрешено только с письменного согласия авторов.