INFORMACIJA VISUOMENEI

iš metodikos

ANTENATALINĖ PRIEŽIŪRA

• Informacija nėščiajai

.L.A.G.D.

LIETUVOS AKUŠERIŲ GINEKOLOGŲ DRAUGIJA

2019 07 13

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

Pas kokį mediką gali lankytis nėščia moteris?

Jei nėštumas yra mažai rizikingas, nėščiąją prižiūrėti gali akušeris ar šeimos gydytojas. Jei nėštumas yra labai rizikingas, nėščiąją prižiūrėti turi gydytojas akušeris ginekologas.

1-asis nėštumo laikotarpis (iki 13 savaitės)

Kaip dažnai turiu apsilankyti pas mane prižiūrintį specialistą ir ką man darys?

Pirmą kartą šiuo nėštumo laikotarpiu Jūs turite atvykti pas Jus prižiūrėsiantį specialistą kiek galima anksčiau. Jums bus:

- nustatyti nėštumo rizikos veiksniai;
- išmatuotas arterinis kraujo spaudimas (AKS);
- apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI);
- padaryti kraujo bei šlapimo tyrimai, paimtas šlapimo pasėlis;
- atliktas gliukozės tyrimas;
- atliktas ultragarsinis tyrimas 11^{+0}–13^{+6} nėštumo savaitę, daugiavaisio nėštumo, vaisiaus patologijos diagnostikai.

Po 10-14 dienų, pakartotinio apsilankymo metu Jums bus išduota „Nėščiosios kortelė“, aptarti tyrimų rezultatai bei pateiktas nėštumo priežiūros planas.

2-asis nėštumo laikotarpis (14–28 savaitę)

Kaip dažnai turiu apsilankyti pas mane prižiūrintį specialistą ir ką man darys?

Šiuo nėštumo laikotarpiu Jūs turite atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą 2 kartus (jei yra indikacijų – dažniau). Jums bus:

- išmatuotas AKS;
- paimta šlapimo tyrimams;
- nustatytas gimdos dugno aukštis (nuo 24 savaitės) ir įvertintas vaisiaus širdies ritmas nuo 24 savaitės);
- atliktas ultragarsinis tyrimas 18^{+0}–20^{+0} savaitę vaisiaus vystymuisi įvertinti;
- 24–28 savaitę atliktas gliukozės tolerancijos mėginys;
- jeigu Jūsų RhD faktorius neigiamas, 27–28 savaitę Jums bus paimta kraujo RhD antikūnams nustatyti. Jei jų nebus rasta, 28–30 savaitę bus suleista anti-D imunoglobulino.

Esant indikacijų genetiniam tyrimui:

- 11^{+0}–13^{+6} savaitę atliekamas ultragarsinis tyrimas ir atliekamas specialus kraujo tyrimas (dvigubas testas).

3-asis nėštumo laikotarpis (29–40 savaitę)

Kaip dažnai turiu apsilankyti pas mane prižiūrintį specialistą ir ką man darys?

Šiuo nėštumo laikotarpiu Jūs turite atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą 2–3 kartus (jei yra indikacijų – dažniau). Jums bus:

- išmatuotas AKS;

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

- paimta šlapimo tyrimams;
- nustatytas gimdos dugno aukštis ir įvertintas vaisiaus širdies ritmas;
- 30 savaičių išduotas nedarbingumo pažymėjimas nėštumo ir gimdymo atostogoms;
- 32–34 savaitę paimta kraujo tyrimams;
- 35–37 savaitę paimtas pasėlis B grupės streptokokui nustatyti;
- 37 savaitę bus siūlomas vaisiaus apgręžimas, jei yra vaisiaus sėdmenų pirmeiga ir sąlygos tai atlikti.

Suėjus 40 savaičių

Ką aš turiu daryti, atėjus gimdymo laikui?

Jūs turite atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą. Jums bus:

- išmatuotas arterinis kraujo spaudimas (AKS);
- įvertintas vaisiaus širdies ritmas;
- pasakyta, ar galima tęsti nėštumą dar iki 41 nėštumo savaitės ar reikia gultis į ligoninę.

Suėjus 41 nėštumo savaitei

Jūs turite atvykti pas Jus prižiūrintį specialistą. Jums bus:

- išmatuotas arterinis kraujo spaudimas (AKS);
- įvertintas vaisiaus širdies ritmas;
- įvertinta gimdymo takų būklė;
- užrašyta kardiotokograma;
- ultragarsu nustatytas vaisiaus vandenų kiekis;
- pasakyta, ar reikia gultis į ligoninę.

Ką dar turėčiau žinoti?

Nėščiosios tiriamos ant ginekologinės kėdės ir (ar) imamas makšties tepinėlis tik specialių indikacijų atveju (pvz., įtariama, kad teka vaisiaus vandenys) ar atsiradus pokyčių (niežuliui, kraujavimui ir pan.).

Tyrimai dėl infekcijos

Visoms nėščiosioms atliekami tyrimai, siekiant nustatyti, ar nėra šlapimo takų infekcijos, sifilio, hepatito B ir ŽIV (jei moteris neprieštarauja).

Ištyrimas dėl citomegalo viruso ar toksoplazmozės visoms nėščiosioms nerekomenduojamas. Jis atliekamas, jei atsiranda minėtoms ligoms būdingų simptomų.

Kasdien skaičiuoti vaisiaus judesių, jei vaisius auga ir vystosi normaliai, nereikia. Visgi negalima laukti kitos dienos įtarus:

- jog vaisius nejuda;
- jog vaisiaus judesiai vienos dienos metu ar per kelias dienas tolygiai silpnėja;

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

- jog vaisiaus judesiai suretėjo iki mažiau nei 10 judesių per 2 valandas, nors visą dieną vaisius buvo aktyvus.

Ultragarsiniai tyrimai. Atliekami nustatytu laiku (11+0–13+6 sav. ir 18+0–20+6 savaitę). Jie yra labai svarbūs, vertinant nėštumo laiką, vaisiaus raidą, daugiavaisį nėštumą. Ultragarsas nėra žalingas nei vaisiui, nei nėščiajai. Papildomi tyrimai ultragarsu atliekami tik esant indikacijų.

Jūs turite teisę atsisakyti šio tyrimo ir teisę nesužinoti nepalankios prognozės vaisiui.

Svarbu sveika ir visavertė mityba

Mitybos pagrindą turėtų sudaryti duona, grūdiniai produktai, vaisiai ir daržovės. Jų sudėtyje gausu skaidulinių medžiagų, vitaminų bei mineralų. Svarbu pakankamai vartoti produktų, kuriuose yra baltymų: liesos mėsos, žuvies, pieno gaminių. Reikėtų rinktis natūralų, kuo mažiau perdirbtą maistą be sintetinių priedų ar saldiklių. Nėščioji neturi maitintis „už du“, o mitybos racioną reikėtų papildyti 300 kcal daugiau nei iki nėštumo. Tai 350 g jogurto arba 100 g duonos, arba bananas, kriaušė ir obuolys ir t. t.

Skiepai

Rekomenduojamas skiepijimas nuo gripo (bet kuriuo nėštumo laikotarpiu) ir stabligės, difterijos ir kokliušo (Tdap ar dTpa) vakcina 27^{+0}–36^{+0} savaitę.

Vengti

Termiškai neapdorotų (t. y. žalių ar blogai išvirtų, iškeptų) mėsos, žuvies ir kiaušinių patiekalų, blogai nuplautų vaisių, daržovių, nes jose ar ant jų esantys mikrobai (pvz., salmonelės, toksoplazmos, listerijos) gali sukelti apsinuodijimą maistu, kartais net vaisiaus žūtį. Prie nerekomenduojamų produktų priskiriama saliamis, vytinti mėsos gaminiai, jūros gėrybės, nepasterizuotas pienas ir jo gaminiai, minkšti ledai, pelėsinis sūris, majonezas.

Jūrų žuvų patiekalai rekomenduojami vartoti kartą per savaitę, nes juose gali būti randama sunkiųjų metalų (gyvsidabrio) ir kitų teršalų, neigiamai veikiančių vaisiaus smegenų vystymąsi. Reikėtų vengti kepenų, pašteto ir kitokių kepenėlių patiekalų, nes juose esantys dideli vitamino A kiekiai taip pat kenkia vaisiui.

Nepatariama dieta, kai nėščioji griežtai riboja mitybą. Jeigu besivystantis vaisius gauna per mažai maisto medžiagų, sutrinka jo raida. Gimę mažai sveriantys naujagimiai būna silpnesni ne tik pirmaisiais gyvenimo metais, bet ir užaugę dažniau serga širdies ir psichikos ligomis, cukriniu diabetu, vėžiu.

Maisto papildai

Rekomenduojama

Per parą patariama vartoti 400 µg folio rūgšties. Jos būtina pradėti vartoti jau planuojant nėštumą, geriausia 3 mėnesius iki nėštumo ir pirmas 12 nėštumo savaičių. Taip sumažinama rizika, kad naujagimis turės nervinio vamzdelio defektą (būklė, kai nesuaugus stuburo slanksteliams lieka tarpas, pro kurį pažeidžiamos nugaros smegenys) bei kai kurių apsigimimų. 10 µg (400 TV) vitamino D per

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

per parą skiriama nėščiosioms, kurios retai būna gryname ore, saulėje, dažniau būna namuose, mažai vartoja šio vitamino turinčių maisto produktų: riebios žuvies, kiaušinių, grūdinių kultūrų.

Kalcio preparatų skiriama tais atvejais, kai nėščioji nepakankamai vartoja pieno produktų (mažiau nei 4 porcijas per dieną), yra nėščiųjų hipertenzijos (padidėjusio kraujospūdžio) rizika.

Geležies preparatų skiriama, jei yra mažakraujystė.

Polivitaminų skiriama nėščiosioms, kurių mityba yra nepakankama, kurioms yra didesnė priešlaikinio gimdymo rizika ar kurių vaisiaus augimas yra sulėtėjęs.

Nerekomenduojama

Dideli vitamino A kiekiai nepalankiai veikia vaisiaus raidą, todėl reikėtų vengti papildų, kurių sudėtyje yra daugiau nei 700 µg šio vitamino, kepenų produktų, pašteto.

Jei yra persileidimo ar gresiančio priešlaikinio gimdymo požymių, vartoti magnio preparatų nepatariama. Magnis skiriamas esant mėšlungiui.

Gėrimai

Pirmenybę teikti negazuotam vandeniui. Jo reikėtų išgerti ne mažiau kaip 1,5–2 litrus per dieną.

Vengti

Kavoje esantis kofeinas mažina geležies pasisavinimą, todėl produktų, kuriuose yra kofeino, rekomenduojama vartoti ne valgio metu. Nėščiajai kofeino norma yra mažesnė nei 150 mg per dieną. 1 puodelyje kavos jo yra 175 mg, juodojoje arbatoje – 60 mg, žaliojoje – 40 mg, 50 g šokolado – 50 mg.

Fizinis aktyvumas

Jūs galite ir toliau mankštintis, jei tai darėte iki nėštumo, tik mažesniu krūviu. Tinka vaikščiojimas, plaukiojimas, joga, tempimo pratimai, šokiai, neintensyvi aerobika.

Fizinis aktyvumas padeda išvengti nugaros skausmų ir pasiruošti gimdymui.

Ypač naudingi dubens dugną stiprinantys pratimai, nes po mažylio gimimo džiaugsmą kartais užtemdo nemaloni problema – šlapimo nelaikymas.

Nėštumo ir gimdymo metu dubens dugno raumenys yra labai stipriai įtempiami. Kuo ilgiau trunka gimdymas ir kuo stambesnis kūdikis, tuo didesnė tikimybė, kad moteris nelaikys šlapimo. Dubens dugno raumenys praranda elastingumą, nusilpsta , todėl pasikeičia kampas tarp šlapimtakio kanalų ir šlapimo pūslės, sutrinka įprastinis funkcinis šlapinimosi mechanizmas. Neretai šlapimo nelaiko ir nėščiosios, kai kosėja, čiaudi, juokiasi arba lipa laiptais dėl padidėjusio spaudimo pilvo ertmėje. Stiprindama tarpvietės raumenis, gerinsite savo sveikatos būklę, šlapimo sulaikymą.

Dubens dugno raumenims (DDR) stiprinti rekomenduojami **Kėgelio pratimai**.

- Sutraukti raumenis aplink makštį taip, tarsi norint sustabdyti šlapimo srovę.
- Sutrauktus raumenis įtraukti aukštyn į vidų.
- Nestumti žemyn kaip šlapinantis.
- Sutraukti tik dubens dugno raumenis.
- Nesutraukti sėdmenų, šlaunis pritraukiančių ir pilvo raumenų.

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

- Nesitreniruoti pilna šlapimo pūsle.

Atliekant pratimus galvoti apie juos, įsivaizduoti, kaip susitraukia dubens dugno raumenys.

Patikrinti susitraukimą pertraukiant šlapimo srovę šlapinimosi metu kas savaitę.

Atliekant Kėgelio pratimus svarbu:

- taisyklinga pradinė padėtis;
- taisyklingas kvėpavimas: prieš kiekvieną susitraukimą įkvėpti pro nosį, po jo lengvai iškvėpti pro atvirą burną.

Pratimų programa:

- pirmą savaitę: 4–5 maksimalūs DDR sutraukimai, 4–5 kartus per dieną, susitraukimo trukmė – 4 sekundės, atpalaidavimo trukmė – 4 sekundės;
- vėliau kas 3–4 dienas pridėti po 5–10 sutraukimų, sutraukimo trukmę ilginti po 2 sekundes, tačiau ne ilgiau nei 10 sekundžių.

Paveikslėlyje parodyta taisyklinga padėtis.



Vengti

Reikėtų vengti sporto šakų, galinčių sukelti kritimo ar pilvo traumų pavojų, pvz., jojimo, slidinėjimo, čiuožimo.

Mankštinantis reikėtų vengti skysčių trūkumo, gulėjimo ant nugaros. Nepatariama perkaisti nei aktyviai judant, nei saunose, nei sūkurinėse voniose. Perkaitimas gali sukelti vaisiaus apsigimimų, o pirmais nėštumo mėnesiais – net persileidimą. Visada fizinio aktyvumo galimybes reikėtų aptarti su prižiūrinčiu specialistu.

Lytiniai santykiai

Lytiniai santykiai neturi didelės įtakos nėštumui. Nėštumą prižiūrintis specialistas, įvertinęs klinikinę situaciją, gali patarti ir kitaip.

Elgesys su gyvūnais

Po kontakto su naminiais ar laukiniais gyvūnais nepamirškite nusiplauti rankų. Kačių tualetus tvarkykite su pirštinėmis, o sutvarkius švariai nusiplaukite rankas.

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

Vaistai

Vengti

Nėščia moteris turėtų vengti bet kokių vaistų. Jei to padaryti neįmanoma, būtina pasitarti su prižiūrinčiu specialistu dar prieš pradedant jų vartoti.

Alkoholis

Tiek planuojant nėštumą, tiek jo metu alkoholio gerti negalima, nes nėra nustatyta saugi alkoholio dozė vaisiui.

Verta prisiminti, kad alkoholis gali sukelti:

- persileidimą, priešlaikinį gimdymą, placentos atšoką;
- vaisiui alkoholinį sindromą (pažeidžiama centrinė nervų sistema, atsiranda veido deformacijų, atsilieka vaisiaus augimas) bei klausos, regėjimo, širdies ir kraujagyslių, šlapimo, lyties organų vystymosi defektų;
- vaikams - įvairių protinės ir neurologinės raidos sutrikimų, bendravimo, mokymosi problemų.

Rūkymas

Moteris turėtų mesti rūkyti jau besiruošdama nėštumui. Jei to nepavyksta padaryti iki nėštumo, niekada nevėlu atsisakyti cigarečių bet kuriuo nėštumo metu. Nusprendus mesti rūkyti, padės nėštumą prižiūrintis specialistas specialiais patarimais ar paskirdamas pakaitinę nikotino terapiją.

Rūkymas gali sukelti:

- persileidimą, priešlaikinį gimdymą, placentos pirmeigą ar atšoką;
- vaisiui apsigimimų, žūtį;
- naujagimiui protinės, neurologinės ir fizinės raidos atsilikimą, staigią mirtį;
- vaikams intelekto sumažėjimą, mąstymo sutrikimą, atminties susilpnėjimą.

Narkotikai (būtina jų atsisakyti!)

Narkotikai gali sukelti:

- persileidimą, priešlaikinį gimdymą;
- vaisiui - apsigimimų.

INFORMACIJA VISUOMENEI PREVENCIJOS TIKSLAIS

Nėščiųjų priežiūros (antenatalinės priežiūros) tikslas – rūpintis moters ir vaisiaus sveikata, siekiant optimalios nėštumo baigties, išvengti motinos ir vaisiaus ligų bei komplikacijų, užtikrinti gerą psichologinę moters būklę, išsamiai supažindinti su gimdymo natūraliu būdu privalumais ir didesne operacinio gimdymo rizika.

Nėščiosios sveikatos priežiūros paslaugas teikia šeimos gydytojas arba PASP komandos gydytojas

INFORMACIJA NĖŠČIAJAI

akušeris ginekologas arba akušeris. Jei nėštumo metu yra didelės rizikos veiksnių, nėščiąją prižiūri gydytojas akušeris ginekologas.

Moksliniai tyrimai rodo, kad antenatalinė priežiūra sumažina nėščiųjų, gimdyvių ir naujagimių sergamumą bei mirtingumą.

Visą metodiką skaityti galite čia