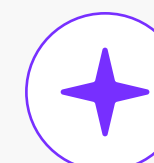


ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ | КОГДА СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ? ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

чек-лист для мам



ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ «КРАСНЫЕ ФЛАГИ»:

- организм во время беременности **работает за двоих**
- гормональная перестройка **меняет восприятие боли**
- некоторые симптомы — варианты нормы, но **есть те, которые терпеть нельзя**

ЛЮБОЙ СИМПТОМ, КОТОРЫЙ **ВЫЗЫВАЕТ**
У ВАС ТРЕВОГУ — УЖЕ ПОВОД
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ

НОРМА:

- легкое потягивание внизу живота (рост матки)
- небольшой дискомфорт в пояснице
- тренировочные схватки (нерегулярные, проходят при смене позы)

ТРЕВОГА:

- острая боль в животе, резкая, схваткообразная, нарастающая
- не проходит после отдыха
- сопровождается «мушками», тошнотой, отёками
- не зависит от положения тела

ВЫДЕЛЕНИЯ: КОГДА ЭТО ОПАСНО

КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ:

Норма:

— слабая «мазня»
на ранних сроках
(имплантация эмбриона) —
только если подтвердил
врач

Тревога:

— ярко-алая кровь
— сгустки
— кровотечение + боль
— отслойка, предлежание
плаценты

ВОДЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ:

Норма:

— небольшое
увеличение
белей (жидкие,
прозрачные)

Тревога:

— обильные; льются,
как вода
— не прекращаются
— есть запах
(сладковатый)

ИНФЕКЦИЯ:

— жёлтые, зелёные, творожистые
выделения
— зуд, жжение, неприятный запах

ДАВЛЕНИЕ, ОТЁКИ, «МУШКИ» — ТИХАЯ УГРОЗА

ДАВЛЕНИЕ

— норма для
беременных:
до 140/90

— если выше,
обращаться к врачу

ОТЁКИ

Норма:
отекают ноги к вечеру,
после долгой ходьбы

Тревога:
— отёки не проходят к утру
— отекает лицо, руки,
поясница
— резкая прибавка в весе
(> 500 г в неделю)

ШЕВЕЛЕНИЯ — ИНФОРМАЦИЯ О САМОЧУВСТВИИ МАЛЫША

НОРМА:

- после 28 недель — не менее 10 шевелений за 2 часа (в период бодрствования)
- есть периоды сна (до 40–60 минут тишины)

ТРЕВОГА:

- ребёнок не шевелится больше 2–3 часов (после еды, в активное время)
- движения резко ослабли или стали слишком активными, болезненными
- изменился характер шевелений (толчки вместо плавных движений)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- лечь на левый бок, сосредоточиться, посчитать
- если за 2 часа нет 10 шевелений — ехать в роддом

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГРЕЛКИ НА ЖИВОТ
- ПРИНИМАТЬ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ
- ЖДАТЬ «ДО ЗАВТРА», ЕСЛИ ЕСТЬ ХОТЬ ОДИН «КРАСНЫЙ ФЛАГ»
- ТЕРПЕТЬ БОЛЬ
- ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

ПОМНИТЕ: ВАША ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ —
ГЛАВНАЯ ЗАЩИТА ВАША И МАЛЫША.