



РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО
АКУШЕРОВ-ГИНЕКОЛОГОВ

С.А. Князев, М.Б. Хамошина

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

БЕРЕМЕННОСТЬ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»



Список сокращений	5
Введение.....	6
Занятие 1. Если Вы планируете беременность, как определить её наличие?	8
Знакомство, представление участников.....	9
Цель обучения	9
Цели первого занятия «Если Вы планируете беременность, как определить её наличие?»	10
Как готовиться к беременности?.....	11
Вредные привычки	12
Влияние некоторых вирусных заболеваний.....	13
Изменение диеты	14
Как наступает беременность?	15
Половая система человека: строение и функции	16
Зачатие и начало беременности.....	18
Как определить, что наступила беременность?.....	20
Что надо делать с наступлением беременности?	21
Дополнительные методы обследования	22
Определение индивидуальных факторов высокого перинатального риска.....	23
Определение индивидуальной степени перинатального риска.....	26
Родовой сертификат	26
Занятие 2. Что произошло в моём организме?	31
Цели второго занятия «Что произошло в моём организме?».....	32
Изменения в организме женщины во время беременности	32
Периоды развития плода	33
Физиологические изменения в организме матери во время беременности	37
Матка.....	40
Иммунная система.....	41
Изменение массы тела к концу беременности	41
Занятие 3. Как себя вести: вопросы и ответы	43
Цели третьего занятия «Как себя вести: вопросы и ответы»	44
Образ жизни	45
Работа и трудоустройство.....	51
Домашнее хозяйство и ремонт.....	52
Посещение магазинов, учреждений досуга и мест скопления людей	53

Одежда и обувь	54
Гигиена и уход	55
Вредные привычки	58
Лекарственные средства.....	59
Рациональное питание	61
Занятие 4. Возможные проблемы.....	63
Цели четвёртого занятия «Возможные проблемы»	64
Дискомфортные состояния во время беременности.....	65
Акушерские осложнения	72
Гестозы	76
Как правильно измерять артериальное давление?	78
Обучение измерению артериального давления	80
Занятие 5. Роды.....	82
Цели пятого занятия «Роды»	83
Сроки родов	83
Подготовка организма к родам.....	86
Предвестники и признаки начала родов	86
Продолжительность родов	88
Как протекают роды? Периоды родов	89
Как можно самостоятельно облегчить роды?	93
Правила дыхания	94
Приёмы расслабления	94
Приёмы обезболивания родов.....	94
Занятие 6. После родов. Нас двое. Вся правда о грудном вскармливании	96
Описание целей заключительного занятия	97
Цели шестого, заключительного занятия «После родов. Нас двое. Вся правда о грудном вскармливании»	98
Что происходит в организме после родов?	99
Вся правда о грудном вскармливании	101
Нас двое. Новорождённый.....	105
Уход за новорождённым	106
Сон новорождённого	108
Перинатальная диагностика. Наследственные болезни	110
Пограничные состояния первых двух недель жизни	112