

# Передмова

Ласкаво прошу на сторінки моєї книжки.

Не судіть суворо — це мій перший письменницький досвід. Мені хотілося дати вам максимальну кількість корисної інформації, хотілося вберегти від зайвих тривог і хвилювань, дати в руки зброю у вигляді знань, які допоможуть не хвилюватися даремно, не робити поспішних висновків і приймати правильні рішення. Я щиро сподіваюся, що мені це вдалось.

Я вдячна вам за вибір моєї книжки і довіру до мене як до фахівця.

Я довго думала над логікою цієї книги. Як структурувати в ній інформацію? По кожному аналізу, обстеженню, діагнозу, лікарському препарату? По кожному окремому пункту в мене безліч інформації. Для мене важливо розкласти її по полицках, відповісти на всі можливі запитання (за час роботи лікарем я знаю їх наперед), осягнути неосяжне, все розжувати і покласти готове вам до рота.

Книжку не потрібно читати від першого пункту до останнього.

Є загальна інформація, яка буде актуальна для всіх: харчування, прийом вітамінів і мікроелементів,

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

фізичні навантаження, подорожі, перельоти, безпека УЗД, генетичні скринінги, щеплення, ГРВІ під час вагітності.

Також буде багато розділів, які не потрібно читати, якщо вас не торкнулася ця проблема: реус-конфлікт, істміко-цервікальна недостатність, преекламсія, маловоддя, багатоводдя і деякі інші питання.

Я сподіваюся, що книжка буде зручною в користуванні. Іноді вона доволі складна, тому що все-таки це медична книжка, а не історія мого життя. Мені хотілося вмістити в ній максимальну кількість корисної інформації, яка може стати у пригоді під час вагітності.

Перший розділ — це список необхідних обстежень під час вагітності. Інша частина книжки буде присвячена докладним поясненням і застереженням і, мені здається, ми з вами поговоримо про все на світі.

## Обстеження, необхідні під час вагітності

Отже, тест показав дві смужки — одразу паніка і питання: що робити? Тому, коли мене запитали, якою буде назва моєї книжки, відповідь була очевидною.

Зберігаємо спокій і приймаємо фолієву кислоту в дозі 400–800 мкг/добу. Найкраще почати її прийом за три місяці до того, як перестали берегтися.

Також приймаємо 250 мкг йоду на добу (виняток — лише жінки з тиреотоксикозом). Рекомендовано приймати омега-3-ПНЖК, якщо ви не їсте рибу (докладніше про вітаміни у розділі «Прийом вітамінів і мікроелементів під час вагітності»).

### ***Необхідні аналізи у першому триместрі***

1. 10–13 тижнів — скринінг першого триместру (УЗД + аналізи на гормони). В цей час необхідно стати на облік, найкраще на 10-11-му тижні вагітності.
2. Визначення групи крові і резус-фактора. Якщо у вас негативний резус, ви додатково здасте кров на виявлення антитілів.
3. Загальний аналіз крові.
4. Загальний аналіз сечі.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Обстеження, необхідні під час вагітності

5. Бакпосів сечі.
6. Аналіз крові на глюкозу (глікований гемоглобін для жінок з групи ризику при наявності цукрового діабету).
7. Аналіз крові на тиреотропний гормон.
8. Аналіз крові на виявлення ВІЛ.
9. Аналіз крові на сифіліс (RW).
10. Аналіз крові на гепатит В (HBsAg).
11. Аналіз крові на гепатит С (Anti-HCVtotal).
12. Цитологічне обстеження (ПАП-тест, мазок з шийки матки на виявлення передракових і ракових захворювань шийки матки). Це дослідження дійсне протягом одного року, тому, якщо у вас є недавній результат, ви можете його пред'явити. Якщо йому більше року — доведеться робити знову.
13. Може бути проведений скринінг (дослідження вагінальних мазків методом ПЛР) на хламідіоз і гонорею.
14. Аналіз крові на виявлення антитіл до краснухи є обов'язковим у багатьох країнах.
15. Консультації суміжних спеціалістів (офтальмолог, терапевт, отоларинголог і стоматолог — перелік актуальний для країн СНД), за потреби проводиться ЕКГ.

### ***Необхідні аналізи у 16–28 тижнів***

1. Генетичний скринінг другого триместру (УЗД у терміні 18–21 тижнів вагітності і гормони).
2. Загальний аналіз сечі та загальний аналіз крові.
3. У 24–28 тижнів проводиться глюкозотолерантний тест.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

### ***Необхідні аналізи у третьому триместрі (28–42 тижні)***

1. Загальний аналіз крові і загальний аналіз сечі.
2. Повторні дослідження на ВІЛ, сифіліс (краснуху і токсоплазмоз у деяких країнах).
3. У 30 тижнів — планове УЗД з доплерометрією.
4. Після 32–33 тижнів робиться кардіотокографія.
5. 35–37 тижнів — посів з піхви на стрептокок групи В.

При ускладненій вагітності обсяг обстежень може змінюватися.

До 28 тижнів ви відвідуєте жіночу консультацію кожні 4 тижні, з 28–30 і до 36 тижнів — кожні 2–3 тижні, після 37 — щотижня.

Список обстежень може бути розширений, якщо у вас є супутні захворювання або ускладнення вагітності.

Крім того, потрібно зауважити, в Росії, Україні, Казахстані та інших країнах є незначна різниця у переліку необхідних обстежень для вагітних жінок.

Наприклад, в Україні мазок на флору є необов'язковим дослідженням і проводиться тільки у тому випадку, якщо у вас є скарги на виділення, свербіж і дискомфорт у піхві.

Тому у різних країнах список обстежень може варіюватися.

## З чого все починається, і як розвивається ваша дитина

### ЯК ПОЧИНАЄТЬСЯ ВАГІТНІСТЬ

Я, звичайно, не відкрию Америку, і ви, мабуть, добре це знаєте і без мене, але якщо ми говоримо про вагітність, то й почати треба із самого початку, тобто із запліднення.

Запліднення — злиття яйцеклітини і сперматозоїда в одну клітину. Це перший крок в цілій низці дуже складних подій. Запліднення відбувається у матковій (фаллопієвій) трубці.

Протягом наступних кількох днів одна клітина (зигота), яка утворилася внаслідок злиття двох, активно ділиться на безліч інших клітин і рухається по матковій трубці в напрямку до порожнини матки.

Діставшись до потрібного місця, приблизно на шостий день після зачаття, людський ембріон прикріплюється (імплантується) до ендометрію — внутрішньої слизової оболонки порожнини матки, багатой кровоносними судинами. Ембріон активно зростає і збільшується.

З моменту імплантації до кінця восьмого тижня вагітності людське дитинча називають ембріоном.

З чого все починається, і як розвивається ваша дитина

З дев'ятого тижня вагітності до моменту народження дитина називається плодом.

## ЩО ТАКЕ ПЛАЦЕНТА

Плацента формується на ранньому етапі розвитку вагітності з частини клітин, які швидко діляться. Це ціла енергетична система, яка призначена для захисту і життєзабезпечення дитини. Кисень, поживні речовини і гормони проникають через неї, задовольняючи всі найважливіші потреби ембріона, а потім плода, та дають йому можливість рости і нормально розвиватися.

## ЯК ВИЗНАЧАЮТЬСЯ ТЕРМІНИ ВАГІТНОСТІ

Нормальна людська вагітність триває близько 40 тижнів. Термін вагітності ми вираховуємо з першого дня останньої менструації.

Якщо ваша остання менструація почалася 7 липня — це і є перший день вагітності. 14 липня буде один тиждень вагітності, 21 липня — 2 тижні, 28 липня — 3 тижні і т. д.

Це викликає подив у багатьох жінок. Так, насправді зачаття відбувається приблизно в середині менструального циклу, під час овуляції, тобто приблизно через два тижні від першого дня менструації. Але така система підрахунку потрібна для того, щоб уникнути плутанини, адже ніхто не знає, коли точно сталася овуляція, проте всі знають (мають знати) перший день своєї останньої менструації.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Якщо менструальні цикли довгі або нерегулярні, якщо ви не пам'ятаєте першого дня останньої менструації, нам стане у пригоді УЗД. З його допомогою вимірюється довжина ембріона (куприко-тім'яний розмір (КТР)), за яким ми можемо визначити термін вагітності з похибкою у кілька днів.

Таким чином, вагітність «офіційно» триває 10 місяців (40 тижнів), а не 9 через ці два тижні, які ми додаємо до її початку.

Кожен триместр вагітності триває майже 12–13 тижнів (або близько трьох місяців):

- перший триместр: 0–13 тижнів (місяці 1–3);
- другий триместр: 14–27 тижнів (місяці 4–6);
- третій триместр: 28–40 тижнів (місяці 7–9).

### ***Що таке передбачувана дата пологів***

День, коли дитина має народитись, називається передбачуваною датою пологів. Згідно з акушерським терміном це день, коли вагітності рівно 40 тижнів.

Проте тільки одна жінка з двадцяти народжує в цей день. Пологи вважаються строковими (тобто в строк), якщо жінка народжує будь-якого дня, починаючи з 37 повних тижнів (36 тижнів + 6 днів) до 42 повних тижнів.

Але передбачувана дата пологів все одно вираховується, бо вона разом із першим УЗД є важливим орієнтиром для визначення терміну вагітності.

### ***Розвиток вагітності по тижнях***

Мабуть, кожній вагітній жінці цікаво, як розвивається плід, як і коли формуються внутрішні органи. Давайте коротко розглянемо цю тему.



### ***Перші 8 тижнів вагітності***

- На цьому етапі активно формується плацента, головний і спинний мозок дитини. Тому в цей час дуже важливо приймати фолієву кислоту, яка потрібна для правильного розвитку цих органів.
- Уже сформоване серце, і, приблизно на шостому тижні вагітності, за допомогою УЗД можна побачити серцебиття ембріона.
- З'являються очі, вуха і ніс. Повіки набувають своєї форми, але залишаються опущеними.
- З'являються геніталії, тому вже на 11–12-му тижні вагітності досвідчений лікар, який проводить УЗД, може повідомити про стать дитини.
- До кінця восьмого тижня всі основні органи і системи починають свій розвиток.

### ***9–12-й тиждень вагітності***

- З'являються зачатки майбутніх зубів.
- Починають формуватися пальці на ногах і руках, з'являються нігтьові пластини.
- Активно ростуть м'язи і кісткова тканина.
- Формується кишківник.
- Шкіра наразі дуже тонка і майже прозора.
- Руки на цьому терміні вагітності розвиненіші за ноги й довші за них.

### ***13–16-й тиждень вагітності***

- Малюк може згинати руки і ноги.
- Формуються зовнішні статеві органи.
- Формується вухна раковина.
- Плід чує і вчиться ковтати.

- Уже сформована шия.
- До цього терміну нирки активно функціонують і починають виробляти fetalну сечу.

### ***17–20-й тиждень вагітності***

- Розвивається смоктальний рефлекс.
- Якщо рука підпливає близько до рота, плід може смоктати великий палець.
- Шкіра набуває складки, тіло покривається первинним волосяним покривом (лануго) і первородним мастилом (сироподібна змазка, vernix caseosa).
- Дитина починає активно рухатись, ви можете відчувати її ворухіння.
- У плода з'являються періоди сну і активності.
- Жовчний міхур починає виробляти жовч, необхідну для перетравлення поживних речовин.
- У плодів-дівчаток сформувалися яєчники зі своїм запасом яйцеклітин на все життя.
- У плодів-хлопчиків яєчка почали опускатися в мошонку.
- На УЗД вже чітко видно геніталії плода (чоловічі або жіночі).

### ***21–24-й тиждень вагітності***

- Плід може періодично гикати — це норма вагітності.
- Активно розвивається головний і спинний мозок.
- Розвиваються слізні протоки.
- Легені повністю сформовані, але ще не готові функціонувати поза утробою.