

Не стоит преждевременно волноваться. А если переживаете, не держите это в себе. Задавайте вопросы и получайте ответы наших экспертов.

Спокойная беременность



ЮЛИЯ КРЮКОВА,
психолог,
гештальт-терапевт

Я на 25-й неделе. Беременность протекает благополучно, но в последние дни часто охватывает паника, в голову лезут страшные мысли. Постоянно плачу, очень боюсь за себя и ребенка. Как перестать волноваться?

Алина К.

Тревожные мысли у беременных – распространенное явление. Помимо физиологической перестройки происходит психологическая трансформация. Будущая мама чувствует ответственность. Многочисленные вопросы пугают ее. Что делать? Не стоит отмахиваться от дурных мыслей – «познакомьтесь» со своими страхами. Напишите на листе бумаги фразы, начинающиеся со слов «я боюсь» или «мне

страшно». Закончив перечисление, переключитесь на занятие, которое вас успокаивает. Через некоторое время вернитесь к списку и пронумеруйте страхи от более до менее тревожных. Так вы отделите реальные боязни от надуманных. При охватившей панике восстановите дыхание и поддержите себя аудиотренингом. Расслабиться и справиться с негативными эмоциями поможет рисование.



АНТОН АРТЕМЕНКО,
главный врач

Во время беременности начал прорезаться зуб мудрости – очень больно. Как будет проходить лечение, не опасно ли оно для будущего ребенка?

Ирина А.

Беременность нельзя считать противопоказанием для стоматологического лечения, в том числе хирургического, однако оно имеет свои особенности. Особый упор делается на профилактику, врачи стараются свести к минимуму рентгенологические исследования и применяют препараты для местной анестезии с учетом срока беременности. В сложных случаях помощь может быть симптоматической, направленной на устранение проявлений заболевания. В вашей ситуации врач, оценив клиническую картину, определит – есть ли условия для прорезывания зуба или он нуждается в удалении. В первом случае под местной анестезией иссекут небольшой участок воспаленной слизистой оболочки, так называемый капюшон, препятствующий прорезыванию. Если зуб требует срочного удаления, его следует провести: воспалительные процессы челюстно-лицевой области чреваты осложнениями.



ЕЛЕНА ГЕВОРКОВА,
акушер-гинеколог,
Центр иммунологии
и репродукции,
Москва

Акушер-гинеколог назначила анализы на ToRCH-инфекции. Зачем нужно это обследование?

Марина К.

На этапе планирования или на ранних сроках беременности делается исследование антител к опасным для плода инфекциям. Анализ называется ToRCH-комплекс. В группу входят краснуха, токсоплазмоз, цитомегаловирус, герпес, парвовирус и некоторые другие инфекции. Во время беременности нежелательно первичное заражение ими, потому что иммунная защита мамы еще не сформирована и возбудители заболеваний могут беспрепятственно проникнуть в организм ребенка. Если до беременности антитела к вирусам не определяются, то на протяжении последующих месяцев необходимо проводить мониторинг, чтобы не пропустить первичного инфицирования. Зная, к каким болезням нет иммунитета, можно снизить риск заражения, соблюдая определенные поведенческие и гигиенические правила.



ОЛЬГА КОМОВА,
акушер-гинеколог,
врач первой категории

На прогулке простыла, сильно болит горло. Какое лечение возможно на сроке 14 недель?

Вера С.

При появлении первых признаков простуды попробуйте использовать народные средства. От насморка помогут ингаляции паром, от боли в горле – полоскания настоем шалфея. Профилактикой кашля послужит молоко с медом, если нет аллергической реакции на продукты пчеловодства. Пейте больше жидкости и теплый чай с медом и малиной. Если спустя несколько дней лечения простуда не отступила, необходима консультация специалиста. Он порекомендует средства, допустимые к применению во время беременности. Для лечения боли в горле эффективнее и безопаснее использовать спреи, способные бережно снимать воспаление и успокаивать слизистую. Обращайте внимание на вкус и запах препарата: неприятный и резкий вкус может спровоцировать приступ токсикоза.

Фото: dreamstime.com