

Вовремя предупредить!

Профилактика и постоянный контроль за состоянием здоровья – залог спокойной и легкой беременности. Учимся следовать советам.



АМИРАН ДЕМУРОВ,
хирург-флеболог,
клиника «Центр
флебологии»,
Москва

Вы вовремя решили заняться профилактикой варикозного расширения вен на ногах. Начните с ношения компрессионного трикотажа. Флеболог поможет выбрать чулки, учитывая необходимую степень компрессии. Если отечность ног развивается быстро, надевать лечебный трикотаж желательнее с утра в лежачем положении. Отдайте предпочтение обуви на плоской подошве или небольшом каблучке и с ортопедическими стельками, если они вам показаны. Чаще ходите пешком, выполняйте несложные упражнения для улучшения кровообращения.

Идеальный вариант – занятия в бассейне:

На 25-й неделе из-за увеличившегося веса и снижения нагрузок появились вены на ногах. Не хочется доводить до варикоза. Как сохранить здоровье ног?

Елена К.

прохладная вода способствует повышению тонуса вен и кожи. При возможности старайтесь прилечь и приподнять ноги для оттока крови. Носите бандаж – он снизит нагрузку на позвоночник и кровеносные сосуды. На период родов понадобится специальный госпитальный трикотаж. После актуальность профилактики не ослабевает: гормональный фон по-прежнему изменен, поэтому компрессионный трикотаж рекомендован до окончания кормления грудью.



МАРИНА БАЙЧОРОВА,
дерматолог-косметолог,
клиника
ОАО «Медицина»,
Москва

До беременности у меня была хорошая кожа, а сейчас – как лунный ландшафт: на лице то сыпь, то прыщи. Как привести кожу в порядок? Какие косметические процедуры разрешены?

Анна М.

Старайтесь лечить не следствие, а причину. Во время беременности обостряются многие хронические заболевания. Возможно, нарушена работа желудочно-кишечного тракта или почек, и результат, что называется, налицо. Прием дерматокосметолога и терапевта поможет определить причину высыпаний и схему лечения. Что касается косметических процедур, то использование различных инъекций, глубокие и средние пилинги отложите до окончания грудного вскармливания. Паровые и тепловые процедуры – как минимум до родов. Механическая, вакуумная чистка, УЗИ-чистка допустимы, если не вызывают болезненных ощущений. Разрешены маски для лица, в том числе салонные, мягкое очищение кожи с помощью косметических средств. Лосьоны, скрабы, кремы выбирайте из ассортимента продукции для будущих мам или с пометкой Bio. Обратите внимание на состав: комплексы с ретиноловой кислотой беременным не подходят.



МАРИЯ СЕЛИХОВА,
акушер-гинеколог,
Центр иммунологии
и репродукции,
Москва

Врач советует провести доплерографическое исследование. Не совсем понимаю, что оно собой представляет и зачем нужно. Безопасно ли это для малыша?

Катерина Ш.

Допплерометрия во время беременности – один из методов оценки состояния вашего малыша в период его внутриутробного развития. Исследование делают с помощью ультразвука: аппарат УЗИ переводят в специальный режим и проверяют кровоток в маточно-плацентарных артериях, артериях пуповины, среднемозговой артерии у плода. Процедуру проводят после 20-й недели беременности. Этот вид исследования входит в состав скрининга II и III триместров, то есть 20–24-й и 30–34-й недели – сроков проведения планового УЗИ плода и доплерометрии. По совокупности результатов УЗИ плода, доплерометрии, а после 29–30-й недели и кардиотахографии можно судить о признаках гипоксии у малыша. Как любое ультразвуковое исследование, доплерометрия не вызывает нарушений развития беременности. Если вам назначили доплерометрию в плановом порядке или в связи со сложившимися клиническими обстоятельствами – не отказывайтесь. Она поможет вовремя обнаружить и исправить проблемы в развитии малыша.



НИКОЛАЙ МАТВЕЕВСКИЙ,
гинеколог-эндокринолог,
врач высшей категории,
Медицинский центр в Коломенском,
к.м.н., Москва

У меня 30-я неделя беременности. УЗИ показало однократное обвитие пуповины ребенка. Почему оно возникает и насколько это серьезно? Неужели теперь невозможны естественные роды?

Марина Л.

Причиной обвития могут быть длинная пуповина, чрезмерная подвижность малыша или многоводие, при котором у плода больше свободы для шевелений. Не стоит излишне беспокоиться: ребенок может как запутываться, так и распутываться. Гораздо важнее, хватает ли ему кислорода и питательных веществ. Чтобы узнать это, проводят доплерографическое исследование и кардиотокографию. Обвитие может быть однократным

и многократным, тугим или нетугим. При его обнаружении обязательно контролируется сердцебиение малыша во время родов. Если оно замедлено, решается вопрос стимуляции или экстренного кесарева сечения. Обычно роды протекают в штатном режиме, при появлении головки акушер быстро снимает обвитие, восстанавливая кровоснабжение. Не беспокойтесь раньше времени и контролируйте пуповину при помощи УЗИ.



Ждем ваших вопросов на rebenok@sweetgroup.ru