

ПРОЕКТ B.I.R.T.H.

Better Integration Rate Through maternal and child Healthcare

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН



MINISTERO
DELL'INTERNO



Питание при беременности



ЛУЧШЕ ВСЕГО



- ПРИНИМАТЬ ПИЦЦУ В 3 ОСНОВНЫХ ПРИЁМА И 2-3 ПЕРЕКУСА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



- КУШАТЬ НЕСПЕША, ХОРОШО ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ПИЦЦУ



- ВЫПИВАТЬ НЕ МЕНЕЕ 2 ЛИТРОВ ВОДЫ В ДЕНЬ.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ОТДАВАТЬ
ПРЕДПОЧТЕНИЕ



ОВОЦАМ И ФРУКТАМ
ПО СЕЗОНУ



НЕЖИРНОМУ МЯСУ,
ХОРОШО ПРОВАРЕННОМУ



ОТВАРНОЙ РЫБЕ



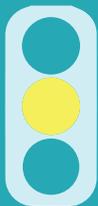
НЕЖИРНЫМ
ВИДАМ СЫРОВ



МОЛОКУ И ЙОГУРТУ



ОГРАНИЧИТЬ



КОФЕ И ЧАЙ



СОЛЬ



САХАР



ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



МОЛЮСКИ И
РАКООБРАЗНЫЕ



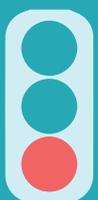
ЯЙЦА



СЛАДКИЕ
НАПИТКИ



ИСКЛЮЧИТЬ



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



Меню для будущих мам

ЗАВТРАК

1 чашка молока или нежирный йогурт
3-4 сухарика из серого хлеба с 2 ложечками джема или 6 шт. печенья.



ВТОРОЙ ЛЁГКИЙ ЗАВТРАК

Один фрукт (или йогурт в случае, если исключён из полдника)



ОБЕД

порция углеводов (напр: 80гр. макарон или риса с томатным или овощным соусом)
зелень и овощи по желанию
порция фруктов(один большой или два маленьких)



ПОЛДНИК

Один фрукт (или йогурт, если исключён из второго завтрака)



УЖИН

порция 100-120гр. мяса или рыбы, или бобовые на выбор
зелень и овощи по желанию
порция фруктов(один большой или два маленьких).



БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ

МОЛОКО СВЕЖЕЕ НЕПАСТЕРИЗОВАННОЕ
ЯЙЦА СЫРЫЕ ИЛИ ВСМЯТКУ
МЯСО СЫРОЕ ИЛИ СЛЕГКА ОТВАРНОЕ
СВЕЖИЕ СОСИСКИ И КОЛБАСА
РЫБА СЫРАЯ, СЛЕГКА ОТВАРНАЯ
ИЛИ МАРИНОВАННАЯ
СЫРЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ



ВСЕ ЭТО ПОДВЕРГАЕТСЯ
ХОРОШЕЙ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ!

ВСЕ КОПЧЕНОСТИ
СЫРЫ БЫСТРОГО
СОЗРЕВАНИЯ, МЯГКИЕ И ПОЛУМЯГКИЕ
СЫРЫ С ПЛЕСЕНЬЮ



ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА!

СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ



ХОРОШО МЫТЬ В ПРО
ТОЧНОЙ ВОДЕ!

Полезные советы при беременности

В СЛУЧАЕ



ТОШНОТЫ

кушать часто и маленькими порциями
избегать острых запахов
исключить жареное
перед подъёмом, лёжа в постели, съесть 1-2 сухарика или крекеры.
пить маленькими порциями и часто

ИЗЖОГИ

кушать мало и часто
исключить чай, кофе, мяту, специи и шоколад
исключить газированные напитки, фруктовые и томатный соки
исключить алкоголь
не ложиться в постель сразу после приёма пищи

ЗАПОРОВ

пить не менее 8 стаканов в день
употреблять цельные злаковые, бобовые,
фрукты и овощи, киви натошак
физическая активность

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА ПОЧЕМУ?



Нехватка фолиевой кислоты может спровоцировать неправильное формирование плода. Для женщин, которые планируют беременность, рекомендуется принимать регулярно по крайней мере 0,4 мг фолиевой кислоты в день, за один месяц до и в течение первых трёх месяцев беременности

СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ !



Следует избегать чрезмерного веса во время беременности из-за осложнений, как для будущей матери, так и для ребёнка.

ОСТОРОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

Многие препараты следует избегать!
В случае необходимости приёма, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Медицинские обследования во время беременности

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Контроль кровяного давления особенно важен после 20й недели беременности, так как это определяет нормальное функционирование плаценты. В случае, если показатели окажутся вне нормы, необходимо обратиться к врачу для соответствующей терапии.



+ 140mmHg

- 90mmHg



Артериальное давление считается высоким, если ориентировочные показатели 140мм рт.ст.(систолическое) на 90 мм рт. ст.(диастолическое) превышены.

БЕСПЛАТНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ОСМОТРЫ

Семейные пары, ожидающие ребёнка и одинокие беременные женщины, имеют право на бесплатные диагностические обследования у специалистов.



- Периодические акушерские осмотры
- Плановые анализы крови и мочи, необходимые при беременности
- Пренатальная диагностика (УЗИ амниоцентез)
- Лечение заболеваний, которые представляют риск для женщин и плода

По рекомендации врача также могут быть назначены дополнительные платные тесты (мазки, анализ крови)

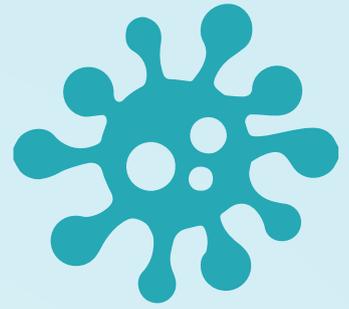
НЕОБХОДИМО ТАКЖЕ ЗНАТЬ

СОПРОВОЖДАЮЩИЕ КУРСЫ ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЁНКА

Начиная с третьего триместра беременности женщины могут посещать сопровождающие курсы при местных женских консультациях, которые помогут ей и её партнёру выразить свои сомнения и страхи, а также обменяться опытом с другими людьми. Это очень полезный инструмент в подготовке женщины к схваткам, родам и кормлению грудью, а также лучше подготовиться к роли родителей.

Обследования на инфекционные заболевания

Анализ крови на TORCH-инфекции. Это анализ крови, который помогает диагностировать наличие антител у матери против некоторых инфекций, что могут нанести вред ребёнку. Аббревиатура TORCH появилась из первых букв наиболее опасных для плода инфекций:



- Т** **ТОКСОПЛАЗМЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ** Пренатальный скрининг рекомендуется всем женщинам на первом триместре беременности. С повтором каждые 4-6 недель. Строго соблюдать правила гигиены: тщательно мыть руки, не употреблять в пищу сырое мясо, хорошо мыть фрукты и овощи. Не работать с землёй, в местах испражнения животных, а также ограничить контакт с животными (особенно с кошками) и местами их пребывания. Скрининг бесплатный.
- О** **OTHERS - ПАРАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ** Это инфекция вызванная парвовирусом В-19, HIV, включает в себя листериоз, гепатиты В/А и С и HIV. Анализ бесплатный и проводится на третьем триместре беременности.
- Р** **ROSOLIA КРАСНУХА** Серрологический скрининг бесплатный для всех женщин на начальной стадии беременности. Женщинам, болевших краснухой, назначается повторный анализ на 17 неделе беременности с последующей вакцинацией новорожденного и для профилактики последующей беременности. Инфекция, перенесенная в период беременности провоцирует патологию в развитии плода.
- С** **ЦИТОМЕГАЛОВИРУС** Анализ рекомендуется на первом триместре беременности, с повторением в случае негативного результата. Строгое соблюдение норм гигиены. Не пользоваться общей посудой. Анализ платный. Стоимость варьируется относительно материального состояния.
- Н** **ГЕРПЕС** В случае герпесных поражений тканей ротовой и ано-генитальных полостей, назначается углубленная диагностика. Может также возникнуть необходимость кесарева сечения при родах, чтобы избежать контакта новорожденного с поражёнными инфекцией тканями матери.

Обследования на наличие хромосомных заболеваний

Исследования на хромосомные заболевания представляют собой набор диагностических и инструментальных методов, используемых для обнаружения врожденных заболеваний ребенка до его рождения.



АМНИОЦЕНТЕЗ

КАК ПРОВОДИТСЯ

Процедура амниоцентеза назначается врачом после 15 недели беременности. Это забор околоплодных вод (амниотической жидкости) для анализа на хромосомные и генетические заболевания у плода.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ

После процедуры женщина может испытывать чувство дискомфорта в области живота. Поэтому ей рекомендуется отдых и воздержание от физической активности.

ЗАЧЕМ НУЖНО

Помогает в диагностике хромосомных изменений, таких как Синдром Дауна или фиброзная киста. Результат по истечению 2-3 недель.

СТОИМОСТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Региональная санитарная служба Умбрии предоставляет бесплатное прохождение исследования при наличии факторов риска: возраст пациента 35 лет и больше, если один или оба партнера являются носителями хромосомных и генетических заболеваний, если в результате УЗИ выявлено неправильное формирование плода, в случае хромосомных заболеваний, выявленных при предыдущей беременности

ВИЛЛОЦЕНТЕЗ

КАК ПРОВОДИТСЯ

Это анализ плацентной ткани на первых стадиях развития плода (биопсия хориона- внешней амниотической оболочки). Назначается, начиная с 10 недели беременности.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО

Обследование помогает получить информацию генетического и хромосомного характера о новорожденном. Результат по истечении двух недель.

СТОИМОСТЬ

Та же, что и при амниоцентезе.

КАК ПРОВОДИТСЯ

Это исследование крови на хорионический гонадотропин (ХГЧ) и ассоциированный с беременностью плазменный белок А(РАРР-А).

Тест проводится на сроке 11-13 недель, для выявления повышенного риска генетических аномалий и пороков развития плода. На этом же сроке также проводится скрининговое экспертное УЗИ.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Биохимического скрининга и экспертного УЗИ оцениваются вместе и даёт возможность избежать аномалий.

СТОИМОСТЬ

«Двойной» тест и скрининговое экспертное УЗИ платные Их цена колеблется в зависимости от материальных годовых доходов пациента.

НЕОБХОДИМО ТАКЖЕ ЗНАТЬ...

ГРУППУ КРОВИ И РЕЗУС-ФАКТОР

Этот анализ проводится в первом триместре беременности. В случае получения отрицательного результата, сразу после родов, будет сделана инъекция для предотвращения развития антител, которые могут привести к осложнению последующей беременности.

МАЗОК НА ФЛОРУ (ВАГИНАЛЬНЫЙ И РЕКТАЛЬНЫЙ)

Это безболезненный забор материала для определения инфекций передающихся половым путем и бактерий кишечной группы.

В случае обнаружения бактерий, женщине в момент родов назначаются антибиотики для предотвращения заражения плода.

важность грудного вскармливания

ЧЕТЫРЕ КЛЮЧЕВЫХ СОВЕТА

Грудное молоко является ценным для ребенка, начиная с первых часов его жизни, так как первые капельки молозива содержат все, что ему необходимо для питания, иммунной системы и профилактики желудочно-кишечных расстройств.



Материнское молоко предназначено специально для ребенка, его состав постоянно меняется, как во время кормления, так и в соответствии с потребностями ребенка в ходе его развития.

Грудное вскармливание является гарантией к устойчивому здоровью как матери, так и ребенка, на что они имеют право и всегда могут полагаться на помощь медперсонала. Кормление грудью важно также для создания и укрепления неразрывной связи между матерью и ребенком, что влияет на благополучие семьи в целом. Немаловажна в этом процессе и роль отца, который должен поощрять и защищать практику кормления грудью.



Искусственное вскармливание

Сухое молоко для детского питания упаковывается в соответствии со строгими стандартами качества, и может быть ценным подспорьем в случае, если кормление грудью невозможно. Но, как и любой искусственный продукт, сухое молоко несовершенно и это важно знать, чтобы использовать его должным образом.

ДЕСЯТЬ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ НАЛИЧИЯ МОЛОКА У МАТЕРИ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ

Частые кормления грудью, стараться избегать искусственного прикорма.

Спи вместе с ребёнком и корми лёжа.

Всё что необходимо для ребёнка-есть в грудном молоке.

Следи за тем, чтобы рот малыша был хорошо открыт, губками наружу.

Кормить столько раз, сколько хочет ребёнок.

Прислушивайся к ребёнку, а не смотри на расписание.

Если ребёнок не глотает, это значит, что у кормящей недостаточно молока.

Всегда вместе!!!

Откажись от пустышки и соски.

Не стесняйся просить о помощи, если это необходимо.

Контрацепция

	КОГДА ПРИМЕНЯЕТСЯ	КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ	ГАРАНТИИ	ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ
ПРЕРВАННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ	Натуральный метод, ответственность за который, лежит на мужчине.	Мужчина должен научиться определять подходящий момент для прерывания полового акта во избежание эякуляции.	Применение не несет никакого вреда физическому здоровью	Не дает полных гарантий в предупреждении беременности и не защищает от вич инфекций. Надежней пользоваться презервативом
ТАБЛЕТКИ	Принимать 1р. в день, делать паузу на неделю 1р. в месяц	Приним в одно и тоже время утром или вечером.	Максимальная -если принимать каждый день.	Противопоказано при высоком давлении, может провоцировать головную боль.
ПЛАСТЫРЬ	1р. в неделю на протяжении 3х недель с последующим перерывом на неделю	Наклеивается на тело в области спины, рук и живота.	Те же, что и при приеме таблеток, противопоказано женщинам с весом свыше 80кг.	Те же, что и при приеме таблеток
ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО	1р. в неделю. Время действия-три недели	Вставляется вагинально. Обязательное удаление после 4х. недель.	Как и при приеме таблеток, эффект предохранения сохраняется и во время паузы.	При правильном введении нет ощущения дискомфорта.
МУЖСКОЙ ПРЕЗЕРВАТИВ	По необходимости	Надевается на половой орган перед началом полового акта и не снимается до его окончания	Гарантии защиты достаточно высоки, при хорошем качестве - риски 7 - 15%.	Может снизить степень чувствительности, повратся или остаться внутри вагины
ЖЕНСКИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ	Прозрачная оболочка, которая вводится внутрь вагины перед началом полового акта	Имеет гибкие кольца на обоих концах, введение производится с помощью внутреннего кольца	Эффективность высока по сравнению с другими методами защиты и не сохраняется, в случае повреждения презерватива	Не имеет отторжений и прост в употреблении
ЭКСТРЕННОЕ ПРЕДОХРАНЕНИЕ	На следующий день после полового акта. Это не аборт, а вмешательство в процесс овуляции	Прием гормональных препаратов или введение спирали после рискованного полового акта.	Эффективность защиты составляет 95% если, экстренное предохранение применяется на протяжении 24часов после рискованного полового акта.	Не защищает от болезней передающихся половым путем. Не предупреждает беременность, если были или есть другие рискованные половые контакты.
ПРЕДОХРАНЕНИЕ ПУТЕМ ИНЪЕКЦИЙ	Месячные или трехмесячные внутримышечные инъекции обеспечивают длительный эффект	Инъекция делается каждые 4 или каждые 12 недель, в зависимости от вводимой дозы	Нежелательная беременность может произойти только у 3 из 1000 женщин.	Обратимый эффект не очень быстрый. Женщина может не беременеть многие месяцы
СПИРАЛЬ/ ВМС	1р. Каждые 3/5 лет	Вставляется гинекологом после ПАП-теста и мазка	95% гарантии, особенно при гормональных ВМС	Могут усилить боли при менструации. Исключают риск забеременеть

ЧТОБЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ, СМОТРИТЕ НА САЙТЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:



БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=110&area=Vivi_sano



КОНТРОЛЬ ВЕСА

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=dossier&p=dossier&id=2



ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=193&area=Servizi_per_persono_o_situazioni_speciali



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=78&area=Vivi_sano