



О понятии нормальной беременности

Согласно клиническим рекомендациям «Нормальная беременность» (2023), нормальная беременность – это одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся от 37 недель до 41 недели 6 дней, протекающая без акушерских осложнений.

Нормальная беременность может наступить как самопроизвольно, так и в результате экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), либо других вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ), в том числе с использованием донорских гамет.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является консультация врачом акушером-гинекологом, во время которой подтверждается факт беременности и определяется её срок, проводится общий и гинекологический осмотр, составляется план дальнейших обследований и даются рекомендации по образу жизни, питанию, назначаются необходимые витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

Количество посещений врача акушера-гинеколога беременной женщиной с нормально протекающей беременностью составляет в среднем от 7 до 10 раз (согласно приказу МЗ России №1130н от 2020 г. – минимум 5 раз). Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

Надо понимать, что нормальная беременность тоже может вызывать у женщины некоторые неприятные состояния. Волноваться не нужно, своевременная консультация с врачом поможет снизить негативный эффект или вовсе избавиться от них.

При нормальной беременности могут проявляться следующие клинические состояния:

- Тошнота и рвота. Наблюдаются в каждой 3-й беременности. В 90% случаев тошнота и рвота беременных являются физиологическим признаком беременности, в 10% – осложнением беременности. При нормальной беременности рвота бывает не чаще 2-3-х раз в сутки, чаще натощак, и не нарушает общего состояния пациентки. В большинстве случаев тошнота и рвота купируются самостоятельно к 16-20 неделям беременности и не ухудшают ее исход.

- Мастодиния – разнообразные болевые ощущения в молочных железах. Мастодиния является нормальным симптомом во время беременности, наблюдается у большинства женщин в 1-м триместре беременности и связана с отечностью и нагрубением молочных желез вследствие гормональных изменений.

- Боль внизу живота. Слабая боль внизу живота при беременности является вариантом нормы. Врач обязательно должен предупредить

пациентку об этом симптоме. Боль появляется при натяжении связочного аппарата матки во время ее роста.

- Изжога (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) во время беременности наблюдается в 20-80% случаев. Чаще она развивается в 3-м триместре беременности. Изжога возникает вследствие релаксации нижнего пищеводного сфинктера, снижения внутрипищеводного давления, и одновременном повышении внутрибрюшного и внутрижелудочного давления.

- Запоры. Возникают в 30-40% наблюдений. Запоры связаны с нарушением пассажа по толстой кишке и характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю. Причинами развития запоров при беременности являются повышение концентрации прогестерона, снижение концентрации мотилина и изменение кровоснабжения и нейрогуморальной регуляции работы кишечника.

- Боль в пояснице. Боль в спине во время беременности встречается с частотой от 36 до 61%. Среди женщин с болью в спине у 47-60% боль впервые возникает на 5-7-м месяце беременности. Самой частой причиной возникновения боли в спине во время беременности является увеличение нагрузки на спину в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести, и снижение тонуса мышц под влиянием релаксина.

*Министерство здравоохранения Российской Федерации
Клинические рекомендации «Нормальная беременность», 2023 ID:288
Разработчик клинической рекомендации:
Российское общество акушеров-гинекологов*