

ВАГІТНІСТЬ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС: ОСОБЛИВОСТІ

Вагітність – це дуже особливий і важливий період у житті кожної жінки. Це період надії, період хвилювань за своє здоров'я та здоров'я майбутньої дитини.

Але що робити та як правильно себе поводити, коли цей надзвичайний період протікає в умовах кровопролитної та жорстокої війни, коли рівень стресу підвищується з кожним днем? Звичайно, кожна жінка повинна обирати для себе те, що вона вважає буде найправильнішим.

Отже, нижче викладені *основні рекомендації щодо збереження і виношування вагітності під час воєнного стану.*

1. Якщо ви знаходитесь у місці, де ведуться бойові дії, або ситуація у вашому місті нестабільна – за можливості, потрібно евакуюватися. Так ви убезпечите себе від зайвих стресів. Евакуюватися можна потягом або власним автомобілем. Якщо ви обираєте автомобіль, і час вашої поїздки буде більше 3-х годин, ви маєте обов'язково робити зупинки, для того щоб змінити своє положення, бажано трохи походити. Це знизить ризики тромбоутворення.

Щодо місця куди евакуюватись – основним критерієм для вагітної жінки є наявність пологового будинку або лікарні у доступі.

2. Вагітні, які вирішили залишитись - повинні знайти безпечне місце свого перебування, з доступом до повітря, води та їжі.
3. Жінки, які не встигли стати на облік, можуть це зробити у будь-якій жіночій консультації на всій території країни. Потрібно мати лише паспорт. Вагітні, які вже визначились зі своїм лікарем повинні тримати зв'язок з ним на протязі всієї вагітності.

4. Щодо харчування вагітних. За можливості, харчування повинно буди збалансованим. Обирайте сезонні, місцеві овочі і фрукти. Надавайте перевагу овочам. Бажано вживати крупи – це поживно і корисно. Крупи багаті на клітковину, вітаміни та мінерали, це саме те, що потрібно для повноцінного розвитку малюка. Вживання м'яса - більшість вагітних, особливо на першому триместрі, не можуть їсти м'ясні страви, в такому випадку білок можна отримати з молочних та кисломолочних продуктів, бобових.

Вагітна повинна пити достатньо чистої води. Потрібно орієнтуватись по власним відчуттям, але вживати не менше 1-1,5 л води на добу.

Категорично не можна вживати газовані напої, занадто жирну, солону та копчену їжу. Обмежити солодощі та мучні вироби.

Вагітній можна до 2 чашки кави на день та небагато гіркого шоколаду.

5. Знайдіть в аптеці будь-які вітаміни для вагітних, які мають у складі фолієву кислоту 400 мкг. Для зниження рівня тривоги та стресу рекомендовано приймати валер'яну, препарати магнію та вітаміни групи В. Якщо вже є призначення лікаря - дотримуйтеся їх!
6. Кожна вагітна жінка, особливо на терміні вагітності більше 26 тижнів, повинна мати сумку з речами на випадок пологів. Акцентувати увагу необхідно на засобах гігієни для матері та малюка, на медикаментах та інших речах, які можуть знадобитися, якщо народжувати доведеться не в лікарні.
 - Документи
 - Гігієнічні засоби для мами та малюка (2-3 памперси)
 - Мило, бажано рідке
 - Медикаменти (протибольові, антибіотики, дез.розчини)
 - Запасний одяг
 - 2-3 пелюшки, одна тепла
 - Одяг для дитини питна вода (мінімум 1 л)
 - Одноразові рукавиці
 - Нитки(товсті), ножиці.
7. Особливе значення має психологічна підтримка вагітної жінки членами родини! За можливості, робіть 2-3 годинну перерву між переглядом новин. Відволікайтесь на домашні справи, улюблену книжку, музику та фільм. Якщо є можливість, виходьте на свіже повітря на недовгу прогулянку. Пам'ятайте, що ви несете відповідальність ще за одну людину!

Отже, такі нескладні поради допоможуть знизити рівень стресу у майбутньої мами, зберегти вагітність та виносити здорову дитину, яка буде жити у вільній країні! Слава Україні!

*Сквабченко Катерина Анатоліївна,
лікар-інтерн педіатр 2-го року навчання
(керівник-асистент кафедри дитячих хвороб, PhD Городкова Ю.В.)*