Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«НОРИЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

КУРСОВАЯ РАБОТА

на тему: «Гигиена беременности. Профилактика абортов»

«Сестринское дело»

Воронина Анна

Руководитель: Багаева Инна Владимировна

Норильск 2016

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Гигиена беременности

1.1 Основные термины и понятия

.2 Правила личной гигиены

.3 Правильное питание беременной женщины

.4 Благоприятный режим труда и отдыха для беременной

Глава 2. Профилактика абортов

2.1 Понятие «Аборт»

.2 Методы прерывания беременности

.3 Современные методы профилактики абортов

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время вопросы планирования семьи и репродуктивного здоровья человека в нашей стране стоят очень остро.

По последним данным, в России не столько упала рождаемость, сколько сильно повысилась и продолжает оставаться на очень высоком уровне смертность. Рождаемость в России составляет 12 на одну тысячу человек. За последние годы ситуация несколько улучшилась, что связано с проведением государством активной демографической политики.

Наиболее важными условиями, для повышения рождаемости в стране, являются пропаганда здорового образа жизни, правил планирования семьи, репродуктивного здоровья в семье, обучение беременных правильной гигиене беременности и, безусловно, профилактика абортов.

Цель исследования: Выявить основные правила и особенности гигиены беременности. Систематизировать профилактические мероприятия, для предупреждения абортов.

Объект исследования: Научная литература, электронные источники в сети Интернет.

Предмет исследования: Гигиена беременной женщины.

Задачи:

) Проанализировать научную литературу и электронные источники;

) Выявить основные правила гигиены беременной женщины;

) Изучить понятие «Аборт» как искусственный метод прерывания беременности;

) Определить мероприятия по профилактике аборта;

ГЛАВА 1. Гигиена беременности

.1 Основные термины и понятия

Беременность (от лат. «graviditas») - физиологический процесс развития в женском организме оплодотворенной яйцеклетки, в результате которого формируется плод, способный к внеутробному существованию.

Продолжается в среднем 280 дней (40 нед., 10 акушерских, или 9 календарных, месяцев), считая от первого дня последней менструации, и завершается родами.

Личная гигиена беременной женщины заключается в соблюдении простых, но обязательных правил, что обуславливает укрепление и сохранение здоровья не только будущей мамы, но и ее малыша.

Гигиена человека является залогом хорошего самочувствия и здоровья. Особую роль гигиена играет и в период беременности женщины, ведь именно в это время в женском организме происходят различные изменения, которые, в первую очередь, связаны с гормональной перестройкой. Именно поэтому уже с первого триместра будущая мама может заметить, как изменилось ее тело, ногти, волосы, кожа и слизистые оболочки.

Итак, особого внимания требует соблюдение правил личной гигиены, сбалансированного питания и определённого режима труда и отдыха.

.2 Правила личной гигиены

Кожа, как известно, принимает участие в поглощении кислорода и выделении углекислоты, в тепловой регуляции, защищает наше тело от вредных влияний внешней среды, от проникновения в организм болезненных микроорганизмов. Содержание кожи в чистоте значительно облегчает работу почек, что, во время беременности, является важным аспектом нормального течения беременности.

Если беременна женщина не будет следить за чистотой кожи - это неизбежно скажется на ее общем состоянии. Кроме того, на загрязненной, неухоженной коже могут легко образовываться опрелости, гнойнички, что представляет же серьезную опасность.

При беременности наблюдается усиленное действие потовых и сальных желёз. Мыть всё тело горячей водой с мылом в это время надо очень тщательно. В жаркое время года, когда кожа быстрее загрязняется, необходимо мыться чаще.

Важно, что бани и ванные лучше исключить, так как в этом случае может быть не только угроза прерывания беременности, но и возможно попадание грязной воды во влагалище, что также может привести к инфицированию и серьёзным нарушениям.

Некоторые врачи советуют проводить обтирание холодной водой во время беременности, однако это рекомендовано только тем женщинам, которые ранее занимались такими процедурами, ведь в противном случае они ведут к расстройству нервной системы.

Беременная должна коротко подстригать ногти, чтобы под ними не скапливалась грязь. Длинными ногтями женщина легко может поцарапать кожу, что всегда сопряжено с возможностью занесения инфекции.

Во время беременности необходим особо тщательный уход за полостью рта. Утром и перед сном зубы следует чистить щеткой с зубной пастой; помимо этого, нужно полоскать рот после еды, чтобы удалить застрявшие между зубами остатки пищи. Беременная женщина должна регулярно посещать зубного врача, начиная с первых месяцев беременности. Больные зубы надо лечить, а испорченные - удалять.

Распространенное мнение, что лечение во время беременности больных зубов может способствовать наступлению выкидыша или преждевременных родов, неверно. Будущая мама должна особенно тщательно соблюдать гигиену наружных половых органов, ведь практически у всех беременных увеличиваются выделения из влагалища.

Такие процедуры, как бритье и обмывание таких зон ежедневно теплой водой. Это требуется для того, чтобы избежать скопления в таких местах грибков и бактерий, которые могут вызывать не только неприятный запах, но и прочий дискомфорт. Неопрятное содержание наружных половых органов может способствовать возникновению в дальнейшем послеродовых заболеваний.

Подмывание должно стать для каждой женщины, а тем более для беременной, обязательным ежедневным гигиеническим навыком.

Подмываться рекомендуется 2 раза в день - утром и вечером - теплой кипяченой водой с мылом. Перед подмывание, а также после него надо тщательно вымыть руки. Подмывание надо производить движением руки спереди назад, чтобы не занести инфекцию из прямой кишки во влагалище. Для такого туалета должно быть выделено отдельное полотенце.

Исключительно большое значение в развитии грудных желез во время беременности и в выделении молока после родов играет уход за грудными железами.

Основным правилом ухода за грудными железами во время беременности является содержание их в безукоризненной чистоте. Несоблюдение этого ведет к опрелости и раздражению кожи под грудными железами и вокруг сосков.

Развивающиеся в течение беременности дольки грудных желез выделяют молозиво, капельки которого иногда непроизвольно вытекают наружу. Задерживаясь на самом соске или у его основания, они образуют корочки, под которыми легко могут возникнуть небольшие трещины, через которые в организм матери могут проникнуть болезнетворные микробы, вызывающие воспаление молочной железы - заболевание, называемое мастит. Это нарушает нормальное вскармливание ребенка: оно становится болезненным, иногда затруднительным, тяжело отражается на общем состоянии матери. Подготавливать соски надо способом, рекомендованным врачом. Целесообразно ежедневно омывать молочные железы (и соски) теплой водой с мылом с последующим обтиранием их досуха махровым полотенцем.

Одежда и белье беременной должны быть свободными, не стягивать молочные железы и живот и препятствовать их нормальному развитию, поэтому пользоваться лифчиками, которые женщина носила до беременности, уже не представляется возможным, особенно к концу беременности. Правильный лифчик должен быть удобным, иметь широкий поясок, а также широкие бретельки, не травмирующие кожу плеч.

К середине беременности матка по мере своего увеличения начинает оказывать давление на переднюю брюшную стенку. С этого времени беременной рекомендуют носить бандаж. Если бандаж надет правильно, женщина чувствует себя в нем комфортно.

С развитием беременности, у женщин несколько меняется походка, поэтому обувь должна быть свободной на широком, низком каблуке. Это делает её походку более устойчивой.

Иногда беременные женщины отмечают, что половая жизнь ухудшает их общее состояние, вызывает чувство слабости, головную боль, увеличивает наклонность к тошноте и т.д. В этих случаях должно соблюдаться хотя бы временное воздержание от половой жизни.

За 2 месяца до родов половую жизнь надо совершенно прекратить из опасения преждевременных родов и тяжелых заболеваний, вызываемых микробами, которые могут быть занесены во влагалище во время полового акта. У женщин, не выполняющих этих указаний, иногда наблюдается преждевременное отхождение околоплодных вод и несвоевременное наступление родовой деятельности, осложнения при родах, послеродовые заболевания.

гигиена беременность питание аборт

1.3 Правильное питание беременной женщины

Правильное питание является одним из важнейших условий благоприятного течения и исхода беременности и родов.

Во время беременности в организме происходит перестройка обменных процессов, поэтому особое внимание следует уделять рациональному питанию.

В организме происходит процесс «уживания» с новым состоянием, с развитием внутри беременной еще одного живого человечка. Необходимо помогать этому процессу.

Основные рекомендации по правильному питанию для беременной женщины:

Ш Питаться необходимо дробно, понемногу, 5 - 6 раз в день;

Ш Если тошнота беспокоит по утрам, то 1-й маленький завтрак следует провести в постели;

Ш Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин;

Ш Чтобы справиться с изжогой, надо есть понемногу. После еды обязательно походить и не садиться;

Ш Большую роль в организме беременной играет печень. Она помогает выводить вредные вещества в 2-х «государствах», поэтому, чтобы печень справилась не нужно нагружать ее сверх меры, употребляя «тяжелую» пищу;

Ш Не рекомендуется есть жареную, жирную и острую пищу;

Ш При запорах надо включить в меню продукты, стимулирующие перистальтику кишечника. Например, хлеб грубого помола с отрубями, ржаные хлебцы, каши из цельных круп, чернослив, инжир, курага, а также блюда и свеклы и кисломолочные биопродукты;

Ш Беременной следует ежедневно употреблять в пищу 400-500 миллилитров молока (считая и молочнокислые продукты);

Ш Ужинать не позже, чем за 1-2 часа до сна;

Большое значение для беременной и плода имеют витамины. В настоящее время насчитывается несколько десятков различных витаминов (их обозначают буквами латинского алфавита). Витамины играют большую роль во всех важнейших процессах организма и, в частности, в усвоении пищи и обмене веществ. При недостатке в пище витаминов наблюдается ухудшение общего состояния, появляется слабость, раздражительность, головная боль, снижается сопротивляемость инфекции, а также наблюдаются и другие нарушения в жизнедеятельности организма. Помимо общего воздействия на организм, каждый из витаминов оказывает и специфическое действие. При резком недостатке витаминов возникают тяжелые заболевания.

Так, при отсутствии или резком недостатке в пище витаминами С возникает цинга, недостаток витамина D ведет к возникновению рахита, при недостатке витамина А нередко наблюдается ухудшение зрения и т.д. Потребность в витаминах во время беременности возрастает, особенно во второй ее половине.

Основным источником витаминов служат растительные пищевые продукты, но они содержатся и в продуктах животного происхождения.

Особое значение для беременных имеют витамины А, В1, С, D и Е.

Витамин «А» мы получаем главным образом с животными продуктами. Наиболее богат им рыбий жир, печень, сливочное масло и желток яйца.

Витамин «В1» в большом количестве содержится в черном хлебе, дрожжах, печени, говядине и мясе птиц.

Витамин «С» содержится главным образом в растительной пище. Из овощей наиболее богаты этим витамином зелень петрушки, укроп, зеленый лук, шпинат, помидоры, капуста и репа.

Много витамина «D» (так называемого противорахитического) содержится в рыбьем жире, яичном желтке, икре, молочных продуктах.

Здоровой женщине нет надобности с самого начала беременности отказываться от пищевых продуктов, к которым она привыкла до беременности. В этом вопросе в значительной мере следует считаться с особенностями климатических и других условий жизни женщины, с ее привычками, вкусовыми ощущениями и т.д.

Лишь учитывая возникающие в организме беременной некоторые особенности и прежде всего особенности обмена веществ, приходится вносить в пищевой режим беременной ряд изменений и ограничивать употребление отдельных продуктов.

Однообразие в пище или стол, состоящий из продуктов, к которым беременная не привыкла, может привести к потери аппетита, а он для усвоения пищи имеет существенное значение. Поэтому, во время беременности, как и всегда, очень важно заботиться о вкусовых качествах пищи.

Беременной не следует сверх желания «есть за двоих» и перегружать желудок чрезмерным количеством пищи. Это, кроме вреда, ничего не приносит. Если женщина получала до беременности достаточную по количеству и качеству пищу, то нет никакой надобности значительно увеличивать питание во время беременности. Следует лишь добавлять в пищевой рацион больше молочных продуктов.

Во второй половине беременности надо несколько ограничить употребление мясных блюд, соблюдая главным образом молочно-растительную диету. Очень полезен в это время творог. Рекомендуется мясные супы заменить вегетарианскими, а мясо употреблять в вареном виде не больше 3 раз в неделю. Женщины, склонные к полноте, должны употреблять меньше мучных блюд и сладостей.

В последние месяцы беременности, а иногда по указанию врача и ранее употребление поваренной соли надо уменьшить; пищу лучше немного недосаливать.

Беременная не должна употреблять много жидкости, так как это может повести к ее задержке в организме. Однако не следует резко сокращать прием жидкости в тех случаях, когда беременность протекает нормально и когда нет быстрого избыточного нарастания веса. Утолять жажду надо кипяченой или минеральной водой, слабым чаем, молоком, а еще лучше овощными или фруктовыми соками. Пить газированную воду не рекомендуется.

Алкогольные напитки (водка и различные вина) вредно влияют на организм беременной, а особенно на плод. Употребление их во время беременности даже в самом незначительном количестве воспрещается.

.4 Благоприятный режим труда и отдыха для беременной

Не нужно забывать и о том, что для беременных рекомендуется соблюдение правильного распорядка дня, полноценный отдых и сон.

В России изданы специальные законы об охране труда женщин вообще и беременных в частности.

В домашних условия беременна также должна придерживаться определённого режима труда и отдыха. Дома, как и на производстве, она не должна выполнять работу, связанную с поднятием или переносом большой тяжести, с частым резким наклоном туловища, вынужденным согнутым положением тела в течении длительного времени и т.д.

Это не значит, что беременная женщина не должна работать вообще. Обычный труд с соблюдением вышеперечисленных правил будет полезен, но необходимо помнить о том, что и труд, и отдых беременной должен протекать в наиболее благоприятных условиях.

В комнате, где живет беременная должно быть достаточно света, тепла, стоять удобная мебель. Целесообразно чаще проветривать комнату, и проводить влажную уборку. В помещении, где находится беременная нельзя разрешать курить.

Ежедневно заниматься гигиенической гимнастикой надо всем здоровым женщинам, у которых беременность протекает нормально. Однако, это следует делать только по указанию врача, так как не все упражнения рекомендованы беременным женщинам. Купаться беременным можно только с разрешения врача, в хорошие тёплые дни, в неглубоких местах, медленно текущей реке с пологим песчаным берегом. Температура воды должна быть не ниже 19-20 градусов. В море можно купаться, с разрешения врача, когда нет прибоя, сильных волн и ветра.

Чистый воздух улучшает кровообращение и дыхание человека. Беременной женщине он нужен не только для её здоровья, но и для развития ребёнка.

Во время беременности, особенно в конце её, женщине необходимо ежедневно гулять. Длительность прогулок зависит от общего состояния, от предыдущей физической нагрузки и от состояния погоды.

Прогулки не должны утомлять беременную: гулять надо не очень быстро, с периодическими перерывами. Для прогулок надо выбирать относительно ровные места, достаточно озеленённые.

Очень полезно беременной совершать хотя бы небольшую прогулку перед сном. В вечерние часы с наступлением сумерек беременную должен кто-либо сопровождать.

Сон является важным фактором в лечении многих заболеваний и предупреждений осложнений беременности. Желательно ложиться спать и вставать всегда в одно и то же время, перед сном тщательно умыться, почистить зубы, хорошо проветрить комнату. Ложиться рекомендуется не позднее 23 часов, помня о том, что сон в ночное время должен длиться не менее 8 часов в условиях, обеспечивающих наиболее полный отдых.

Надо заботиться не только о физическом состоянии беременной, но и всемерно оберегать её от всякого рода сильных душевных переживаний.

Женщинам необходимо знать, что во время беременности, особенно в её последние месяцы, лучше не посещать театры. Это делается, потому что в театральных помещениях нередко бывает душно, и, потому что некоторые постановки и кинофильмы драматического характера вызывают тяжелые переживания, а это крайне нежелательно, особенно в конце беременности.

Имеется немало примеров того, как в результате тяжелых психических травм, волнений, испуга у женщин внезапно наступали преждевременные роды.

В соблюдении всех правил, в поддержании качества жизни беременной очень велика роль мужа и членов семьи. Особое внимание, уход, помощь по дому сохраняет её здоровье, решает многие проблемы в развитии беременности.

ГЛАВА 2. Профилактика абортов

.1 Понятие «Аборт»

Аборт - это искусственное прерывание беременности посредством удаления или выведения из матки зародыша или эмбриона до того, как он станет жизнеспособным.

В современном мире искусственно вызванный аборт, если он выполняется в соответствии с законодательством, является одной из самых безопасных медицинских процедур. Однако существует и небезопасное прерывание беременности, в результате которого ежегодно во всем мире около 70.000 женщин умирают, а 5.000.000 - становятся инвалидами. Предположительно из 44.000.000 абортов, которые выполняются ежегодно, почти половина небезопасны. Распространенность абортов в последние годы стабилизировалась, несколько десятков лет ушло на сокращение количества абортов посредством популяризации обучения планированию семьи и открытия доступа к широкому ряду контрацептивных средств. 40% женщин в мире имеют возможность прервать беременность (в ограниченных пределах внутриутробного возраста плода).

.2 Методы прерывания беременности

Методы прерывания беременности зависят от того, на каком сроке беременности находится женщина и от ее общего состояния здоровья.

Методы прерывания беременности делятся на:

. Инструментальное прерывание;

. Мини-аборт;

. Медикаментозный аборт;

. Заливка;

Инструментальный аборт.

Инструментальное прерывание беременности предполагает выскабливание маточной полости. Этот способ избавления от нежелательной беременности является наиболее распространенным и эффективным. Шейку матки растягивают гинекологическими щипцами, вводят внутрь специальную кюретку и производят выскабливание.

Преимущества:

╋ Выполнение процедуры под врачебным контролем, оценка результата на месте;

╋ Вычищение стенок маточной полости при помощи инструментов минимизирует риск сохранения частей зародыша в полости матки;

Недостатки выскабливания:

— Большой риск развития осложнений;

— Риск травмирования стенок маточной полости;

Мини-аборт.

Другое название данного метода прерывания беременности - вакуум аспирация. Такой метод прерывания беременности можно выполнять лишь на небольшом сроке беременности. Возможность использования данного метода определяется на ультразвуковом исследовании. Сам аппарат представляет собой шприц большого размера, оснащенный длинной насадкой, которая и проникает в маточную полость. Несомненно, при такой процедуре есть риск оставления частей плодного яйца в маточной полости. Во многих случаях после процедуры мини-аборта проводят выскабливание полости матки.

Преимущества:

╋ Отсутствие повреждающего механического проникновения в полость матки, низкий риск травмы матки;

Недостатки:

— Невозможность осуществлять контроль;

— Высокий риск оставления частей зародыша в полости матки;

Медикаментозный аборт.

Медикаментозное прерывание беременности осуществляется при помощи принятия препаратов «Мифепристон» или «Мифегин». Эти средства являются противоположными по воздействию прогестерону, который является основным гормоном беременности. Угнетение выработки последнего ведет к гибели зародыша и его изгнанию из полости матки вместе со слоем эндометрия. Однако, использование данных препаратов также имеет отношение к размерам зародыша. В некоторых случаях данные препараты используются в комплексе с простагландинами. Принятие препарата должно осуществляться только под наблюдением врача. После использования средства женщина находится под наблюдением врача во избежание кровотечения и аллергической реакции.

Заливка используется для прерывания нежелательной беременности на поздних сроках беременности, когда тому есть медицинские или социальные показания. Заливка используется при условии невозможности проведения инструментального аборта.

На сроке беременности от двадцати недель в полость матки вводят раствор поваренной соли. Это ведет к смерти зародыша, прерыванию нежелательной беременности и искусственному родоразрешению. С целью расширения шейки матки могут использоваться простагландины и экстракт ламинарии. Во время искусственного родоразрешения женщина испытывает ощущения, аналогичные обычным родам, за исключением размеров зародыша.

.3 Современные методы профилактики абортов

Эффективность работы по профилактике абортов обеспечивается организацией службы и внедрением специальных национальных программ. В нашей стране данную работу возглавляет Минздрав РФ, научно-исследовательскую работу по проблеме координирует Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН. Данные литературы, официальной статистики, результатов научных исследований, опыта работы практического здравоохранения позволили определить основные мероприятия по профилактике абортов, а также осложнений и летальности при них и сохранения репродуктивного здоровья женщин.

К ним относятся:

• Воспитание подростков в условиях возрождения семейных ценностей и нравственных устоев;

• Расширение процесса информированности населения по предупреждению нежелательной беременности;

• Поддержка ответственных добровольных решений о деторождении, методах регуляции фертильности по личному выбору;

• Содействие в вопросах образованности и выбора средств и методов контрацепции;

• Углубление программы по информации, образованию и консультированию в поддержку ответственного материнства и отцовства и охраны репродуктивного здоровья;

• Широкое внедрение эффективных средств и методов контрацепции для профилактики абортов, особенно среди женщин групп риска (подростки, женщины после аборта и родов);

• Повсеместная доступность квалифицированной медицинской помощи женщинам, вынужденным прибегать к прерыванию беременности;

• Соблюдение условий выполнения операции медицинского аборта с привлечением квалифицированного персонала и обязательным обезболиванием;

• Более широкое использование операции вакуум-аспирации при прерывании беременности ранних сроков;

• Внедрение в практику консервативных (фармакологических) методов прерывания беременности в ранние сроки;

• Использование консервативных методов беременности у нерожавших женщин при наличии социальных и медицинских показаний;

• Снижение частоты криминальных абортов путем повышения информированности населения о юридической стороне вопроса;

• Динамическое наблюдение женщин после прерывания беременности;

Заключение

Таким образом, на основе проделанной работы можно сделать вывод о том, что выявленные правила гигиены беременности помогут женщинам, только планирующим забеременеть, и уже беременным, сделать процесс вынашивания благоприятным и для плода, и для будущей мамы. Также, соблюдение представленных рекомендаций, значительно снизят риск развития послеродовых осложнений и самопроизвольного аборта.

Соблюдение выявленных мероприятий по профилактике абортов повысят информированность населения о данном вопросе и помогут снизить количество случаев искусственного прерывания беременности, нежелательной беременности и криминальных абортов.

Подробно изучив представленные темы, я сделала выводы о том, что при планировании беременности необходимо иметь хорошую информативную базу по данному вопросу, так как зачастую, женщины, узнав о беременности, испытывают страх перед предстоящим состоянием.

Мероприятия, направленные на профилактику абортов повысят информированность населения и помогут будущим семейным парам избежать принятия ошибочных и необдуманных решений.

Список использованной литературы

1) А.В. Бартельс, Н.Е. Гранат и др. «Курс лекций для беременных женщин» Изд-во «Медгиз», М., 1957 г.

) Г.И. Румянцев, М.П. Воронцов, Общая гигиена, М., 1990.

) А.А. Минх, Общая гигиена, М., 1984.

) П. Симкин, Э. Кепплер, Д. Вэлли, «Гид по беременности», М., 1998.

) Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса, Здоровый человек и его окружение (2-е изд.)/ Серия «Медицина для вас» Изд-во «Феникс», Ростов н/Д., 2004 г.

) Шарапова О.В., Кулаков В.И., Стрижаков А.Н. Современные методы профилактики абортов [Электронный ресурс]. - 2004. - Режим доступа: http://medobook.com/2671

) Организационные мероприятия по профилактике абортов // Регулирование рождаемости [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ginekol.com/index.php?id=247

) Аборт. Методы прерывания беременности. // Энциклопедия [Электронный ресурс]. - 2008-2015. - Режим доступа: http://www.nazdor.ru/health/encyclopaedia/organism/abort