

## **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<sup>7</sup> 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 нагрубанием молочных желез вследствие гормональных изменений.

- Боль внизу<sup>7</sup> живота. Слабая боль внизу<sup>7</sup> живота при беременности является вариантом нормы. Врач обязательно должен предупредить пациентку об этом симптоме. Боль появляется при натяжении связочного

- 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 моталина 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<sup>7</sup> в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести, и снижение тонуса мышц под влиянием релаксина.