

ВАГІТНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Спільно

Щиро вітаємо вас!

Хоч якими б складними не були обставини,
ваше рішення мати дитину дає всім нам
надію на майбутнє.



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Будь ласка, звертайтеся по психологічну допомогу в разі потреби. Ваше добре ментальне й фізичне самопочуття допоможе не лише майбутній дитині, а й вам самій: вистояти та пережити.

ЩЕПЛЕННЯ ВІД COVID-19

Вагітність — не причина відмовлятися від щеплення проти COVID-19! Навпаки, невакциновані вагітні ризикують тяжко перенести COVID-19 і навіть померти внаслідок хвороби, тому захиститися за допомогою щеплення надзвичайно важливо.

Щепитися можна на будь-якому терміні вагітності. Пріоритет потрібно надавати МРНК-вакцинам Pfizer/Comirnaty і Moderna, але за їхньої відсутності робіть щеплення будь-якою доступною для вас вакциною. Вакцинуватися від COVID-19 можна також жінкам, які годують грудьми. Припиняти грудне вигодовування після щеплення не потрібно!

Не гайте часу, захистіть своє життя — зробіть щеплення якнайшвидше.

ВАКЦИНАЦІЯ ВІД ГРИПУ

Слід пройти сезонну вакцинацію від грипу на будь-якому терміні вагітності. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) усі вагітні жінки під час сезону грипу мають вакцинуватися в першу чергу.

Окрім того, що вакцинація знижує ризик госпіталізації та смерті від грипу, вона заощаджує кошти на лікування від найнебезпечніших і найпоширеніших у сезоні його штамів.

Вакцинація від грипу потрібна щороку, тож якщо ви не робили щеплення від грипу в поточному сезоні, зробіть це. Після щеплення інколи бувають реакції: почервоніння в місці ін'єкції, слабкість або підвищення температури. Такі реакції цілком природні й зазвичай швидко минають.

Щеплення сприяє виробленню імунітету від грипу. Тобто воно не захищає від інфекцій, спричинених іншими вірусами.

Зауважте: хронічні хвороби (наприклад, цукровий діабет, онкологія) є прямими показаннями для щеплення від грипу!



ІНШІ ЩЕПЛЕННЯ: ДО І ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Сказ. Якщо вас вкусили собака, білка, лис, їжак тощо, є загроза сказу. Негайно зробіть щеплення від нього!

Кір, краснуха, паротит. Деякі хвороби під час вагітності можуть призвести до викиднів і патологій у дітей. Особливо небезпечні краснуха й кір. Тож іще на етапі підготовки до вагітності обговоріть із лікарем/-кою вакцинацію від кору і краснухи (у складі вакцини КПК). Вагітним не вводять живі вакцини, тобто ті, що містять ослаблений збудник хвороби, — їм роблять щеплення лише інактивованими вакцинами. Саме тому ще на етапі підготовки до вагітності перевірте наявність у вас цього щеплення. Можливо, в дитинстві ви не отримували його взагалі або не маєте двох доз відповідно до календаря щеплень.

Кашлюк. Якщо у вас є змога, за власний кошт у приватному секторі ви можете зробити щеплення ацелюлярною вакциною АКДП-М від трьох інфекцій одразу: кашлюка, дифтерії та правця. Захист від кашлюка рекомендовано отримати вагітним і всім дорослим у сім'ях із маленькими дітьми, щоб захистити малюка, який може отримати цю вакцину лише в два місяці: у дітей першого року життя кашлюк має украй важкий перебіг, спричинює пневмонію, ушкодження головного мозку й може призвести до смерті.

У дорослих захворювання може викликати сильний кашель, що іноді призводить до блювоти й сильної втоми. Напади кашлю частіше стаються вночі та можуть тривати до 10 тижнів і довше.



ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Збалансоване правильне харчування до та під час вагітності забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами, за винятком фолієвої кислоти, заліза та йоду.

Кальцій є важливим структурним елементом людського організму. Для вагітних добова його норма складає 1000 мг. Таку кількість достатньо легко отримати, споживаючи продукти, багаті на кальцій: твердий сир, 100 г якого містять близько 500 мг цього мінералу, або моцарелу, яка містить приблизно таку ж кількість кальцію. Це вже половина добової норми. Якщо додати до цього склянку молока, у якому буде приблизно 250 мг кальцію, та кисломолочний сир, у 100 г якого міститься близько 100 мг кальцію, то ваша добова потреба в кальції буде задоволена. Зверніть увагу на кунжут: лише 1 столова ложка цих зерняток містить 87 мг кальцію. Насіння та пасту з нього, яка відома як тахіні, можна додавати до зелених салатів.

Фолати дуже важливі на етапі розвитку плода. Рекомендована доза для вагітних жінок становить 400 мкг фолієвої кислоти на добу. Її важко отримати з повсякденного раціону, хоча можливо дещо підсилити нею своє харчування. Гарним джерелом фолатів є соняшникове насіння або соняшникова олія, в 100 г якої міститься близько 230 мкг, або свіже листя шпинату, в 100 г якого міститься близько 190 мкг, чи варена сочевиця, у якій 100 г містять 180 мкг фолатів.

ВООЗ радить приймати вагітним 400 мкг фолієвої кислоти (ці таблетки продаються в аптеках без рецепта) незалежно від того, який раціон вони мають. Для жінок, що вже мали вагітність, яка закінчилася дефектом нервової трубки плода, дозу може бути збільшено майже вдесятеро, але лише за призначенням лікаря/-ки.

Залізо, за рекомендацією ВООЗ, вагітним слід вживати в кількості, що відповідає 30–60 мг елементарного заліза, незалежно від раціону для запобігання анемії в матері та кисневого голодування плода. Задовольнити таку добову потребу в залізі досить важко, навіть споживаючи продукти, багаті на цей елемент.

Майже 40% вагітних жінок у світі мають підтверджену анемію. Нестача заліза в матері протягом останнього триместру вагітності може призвести до затримки росту та розвитку плода, низької маси дитини при народженні, передчасних пологів.

Зверніться до лікаря/-ки (це може бути ваш сімейний/-а лікар/-ка, який/яка допоможе з діагнозом і призначенням лікування), якщо ви помічаєте в себе:

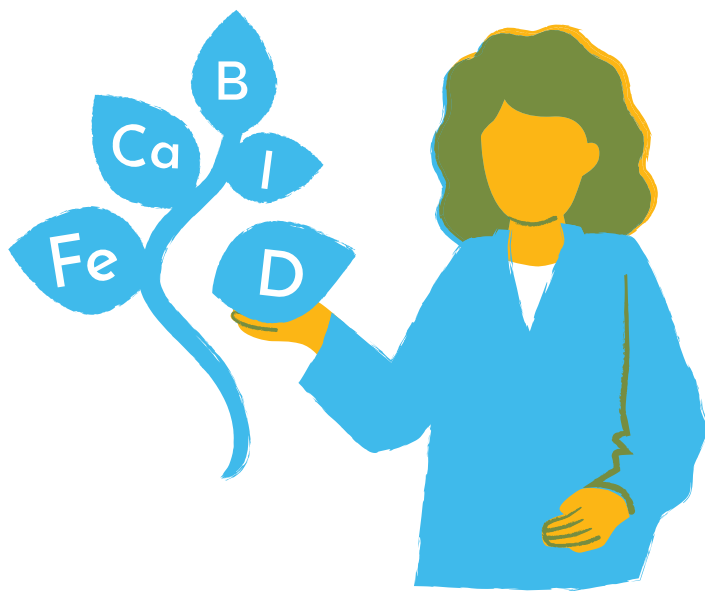
- ламкість нігтів, випадіння волосся, блідість та сухість шкіри, виразки в куточках рота;
- втомлюваність, слабкість, головний біль, порушення сну;
- зниження витривалості під час фізичних навантажень;
- порушення уваги, пам'яті та концентрації.

Йод. Під час вагітності та в ранньому дитинстві дефіцит йоду може викликати незворотні наслідки, такі як мертвонародження, викидень, затримка розвитку плода та вроджені аномалії. Навіть незначний дефіцит йоду в жінок під час вагітності може спричинити когнітивні порушення в дітей у майбутньому.

Добова потреба в йоді для вагітних та жінок, які годують грудьми, становить 250 мкг. Препарати йоду слід приймати, починаючи з періоду планування вагітності, — 150 мкг на день, а протягом усього періоду вагітності та лактації — 250 мкг на день.

До того ж, щоб запобігти йододефіциту, ВООЗ рекомендує вживати лише йодовану сіль. Орієнтовна її кількість становить 1/8–1/4 чайної ложки на добу.

Оскільки мікроелемент не накопичується в організмі, його споживання має бути постійним.



Слідкуйте за своїм раціоном — вживайте продукти, які містять йод. Наприклад:

- 100 г звичайної морської капусти містять близько половини добової норми йоду;
- 100 г риби сімейства оселедцевих, скумбрії або морського окуня — 85 мкг йоду;
- склянка (200 г) незбираного молока або йогурту — 70–100 мкг;
- 50 г твердого сиру — 15–20 мкг;
- 1 варене яйце — 20 мкг.

Зверніть увагу! Такі препарати, як KI (калій йодид), приймають лише за призначенням лікаря і якщо є для цього показання. За потреби їх можуть виписати лише людям до 40 років, а також вагітним або жінкам, які годують грудьми.

Білок також дуже важливий у період вагітності, особливо на третьому триместрі, коли відбувається найбільш інтенсивне формування плода. Для поповнення білкового запасу варто обирати продукти з високим білковим вмістом: яйця (в одному яйці містяться близько 6 г білка), мигдаль, кисломолочний сир, грецький йогурт, курка, бобові. М'ясо тушуйте або запікайте в духовці, не допускаючи утворення рум'яної скоринки.

Корисні жири можна знайти в якісній оливковій і лляній оліях, натуральному вершковому маслі, різних видах горіхів, насінні льону та гарбуза, салі.

Клітковина. Важливо споживати достатню кількість овочів та фруктів, щоб забезпечити організм необхідним рівнем клітковини. Раціон має містити 400 г клітковини на день. Це може бути два великих яблука або груші, огірки, гарбуз, буряк тощо. Віддавайте перевагу сезонним продуктам, із яких можна отримати максимум користі та смаку.

Отже, додатково вагітним слід приймати:

- **препарати йоду:** починаючи з періоду планування вагітності — 150 мкг на день, а протягом усього періоду вагітності та лактації — 250 мкг на день;
- **фолієву кислоту:** 400 мкг на день починаючи з періоду планування до повних 12 тижнів вагітності;
- **вітамін D:** в осінній та зимовий періоди (рекомендовано всім, а не лише вагітним);
- **залізовмісні препарати** — лише за показаннями та після консультації з лікарем.



Чого в раціоні майбутнім матерям варто уникати

Трансжири. Вживання трансжирів може призвести до розвитку гіпертонії й мати наслідки для розвитку плода. Маргарин, майже вся заводська випічка (вафлі та печиво, торти, тістечка), а також морозиво містять трансжири. З великою ймовірністю їх можна знайти також у плавлених сирах і так званих сировмісних продуктах. Для того щоб зрозуміти, чи є трансжири в продуктах, достатньо вивчити етикетку. Якщо бачите на ній такі інгредієнти, як рослинний жир, кулінарний жир, частково гідрогенізований рослинний жир, частково гідрогенізовані жирні кислоти, фритюрний жир, комбінований жир, гідрогенізована олія, — уникайте таких продуктів.

Непастеризоване молоко. Вагітним жінкам слід уникати вживання непастеризованого молока, яке може бути джерелом виникнення бактеріальних інфекцій, таких як сальмонельоз чи бруцельоз. Найкращим вибором стане ультрапастеризоване молоко, яке обробляється паром протягом кількох секунд для знищення можливих шкідливих бактерій, причому всі корисні речовини в ньому зберігаються.

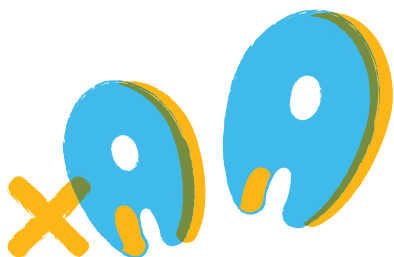
Сире м'ясо та м'ясні вироби. Окрім сирого молока, не можна споживати сире м'ясо. Його вживання може стати причиною токсоплаз-

мозу й зашкодити плоду. Уникайте таких м'ясних виробів, як ковбаси, копченості та шинка, оскільки вони містять менше білка і багато солі, жиру, а також небажані харчові добавки.

Крупна океанічна риба. Через високий вміст ртуті її потрібно також уникати вагітним. Не споживайте тунця, акули та королівської макрелі.

Алкоголь. Доведено, що вживання алкоголю під час вагітності шкодить дитині. Єдиним «безпечним рівнем» алкоголю в крові є повна його відсутність під час вагітності та грудного вигодовування.

Кава. Поціновувачки кави можуть продовжувати насолоджуватися нею, але випивати не більше 2–3 чашок на день.



БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ

- **Вживайте лише чисту воду:**
кип'ячену, бутильовану, очищену спеціальними засобами. Брудна вода може сприяти поширенню холери, гепатиту А, ротавірусу, сальмонельозу тощо.
- **Мийте фрукти та овочі,**
особливо ті, що росли на грядках! Це допоможе попередити й інші харчові інфекції.
- **Не вживайте термічно не оброблені продукти тваринного походження:** сире м'ясо, рибу, сушену рибу, непастеризоване молоко, сирі яйця.
- **Не розморожуйте м'ясо і не маринуйте його при кімнатній температурі,**
а робіть це в холодильнику.



- **Уникайте вживання м'яких сирів:** брі, фети, блакитних сирів, якщо не впевнені, що вони виготовлені із пастеризованого молока.
- **Зберігайте продукти, які росли в землі** або близько до землі, **окремо** від інших.
- **Споживайте страви відразу** після приготування.
- **Дотримуйтеся суворих вимог гігієни та санітарії:** мийте руки, правильно зберігайте продукти, використовуйте окреме кухонне приладдя для термічно не оброблених та приготованих продуктів.



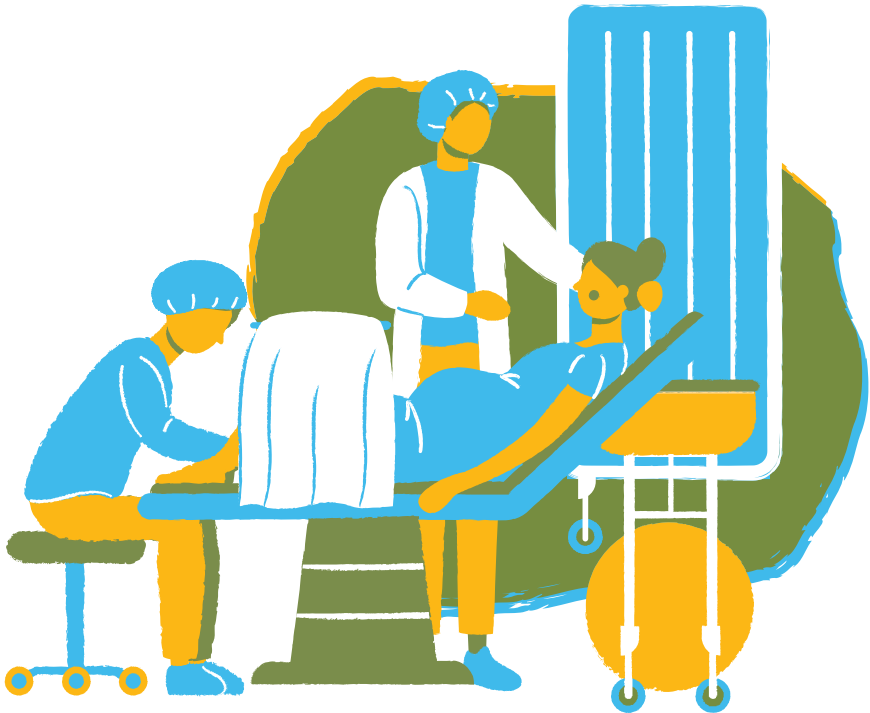
ЩО ПОТРІБНО ВЗЯТИ В ПОЛОГОВИЙ

У мирний час НСЗУ забезпечує породілей усім необхідним у межах пакету медичної допомоги при пологах. Під час війни просимо поставитися до питання забезпечення медичних закладів із розумінням і про всяк випадок підготувати потрібні речі самостійно. Адже у надзвичайних обставинах їх у закладі може не виявитися.

Ось перелік того, що стане у пригоді як у пологовому будинку, так і за його межами:

- Пелюшки одноразові: 10–20 шт.
(якщо пологи почалися, а памперсних пелюшок немає, підійдуть будь-які чисті рушники)
- Клеми на пуповину (2 шт.)
- Одноразове лезо для скальпеля, ножиці
- Антисептик, або спирт, або флакон (малий) хлоргексидину чи бетадину
- 5 пар стерильних рукавичок (7 розміру)
- 2 ампули окситоцину та 1 шприц (5 мл)
- Очні краплі для дітей (наприклад, «Офталмодекс»)
- Гігієнічні прокладки («5–7 крапель», на 5 днів)

- Бинт стерильний
(найбільшого розміру, 2–3 шт.)
- Поліетиленовий пакет для посліду
- Маленька спринцівка
- Питна вода, їжа (печиво/шоколад/банани
— те, що зручно взяти з собою і що ви
любите)
- Рідке мило, паперові рушники, вологі
серветки
- Капці (бажано гумові), халат, сорочка



Речі для немовляти:

- 2–3 шапочки
- 2–3 пари шкарпеток і рукавичок-недряпок
- Пара штанців
- Пара розпашонок
- Сухі та вологі серветки
- Памперси

