

Травмы живота

Любые ушибы, падения, вывихи и травмы живота во время беременности крайне опасны. Ожидая малыша, приходится относиться к себе как к хрустальной вазе, но тем не менее, никто не застрахован от мелких неприятностей. Как же вести себя в случае травмы во время беременности? Самой распространенной причиной ушибов и прочих травм среди беременных считается обморок. Беременность добавляет неуклюжесть движениям, а низкое давление может привести к головокружению, что и вызывает потерю сознания. Если женщина находится дома и при этом кто-то может оказать ей помощь, то ситуация не так страшна, как кажется. А вот если обморок случился в душном метро или на улице зимой, то есть риск мелких ушибов или даже переломов конечностей. Удар животом может привести к смерти плода несмотря на околоплодные воды, которые защищают его от травм. Довольно часто причиной тупых травм живота у беременных являются автомобильные аварии. При заносе вперед и ударе животом может произойти повреждение матки, что способно привести к преждевременным родам, разрыву матки и повреждению плаценты. Если вы во время беременности водите машину, то последствием автомобильной аварии может стать тупая травма живота, внутрибрюшное кровотечение из-за разрыва каких-либо органов или крупных сосудов. Причины травм во время беременности также бывают бытовыми.

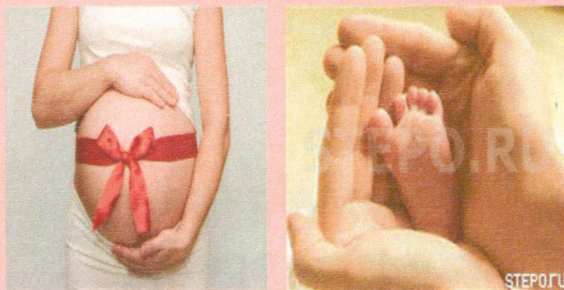
Только ответственное отношение к своему здоровью способно обеспечить благоприятное течение беременности и рождения здорового ребенка!



Профилактика травм во время беременности



Выполнила студентка группы
2401
Зубаилова С.З.



Как действовать во время травмы?

1. Не допускать паники. Если вы получили травму, то первое, что нужно сделать, это выровнять свое дыхание и успокоиться. Ваше паническое состояние может передаться ребенку, и тогда ситуация усложнится вдвое. Поэтому ваша главная задача – сохранить самообладание.

2. Прислушаться к себе. Вам надо в считанные секунды понять, что у вас болит, и определить, шевелится ли ребенок. Обычно на последних сроках дети крайне активны.

3. Вызвать врача. Не отнимайте время у себя и своего ребенка. Сразу же позвоните в скорую, чтобы вас могли осмотреть квалифицированные врачи. Из-за состояния шока вы можете не сразу осознать степень тяжести травмы.

4. Обезболить. В аптечке беременной женщины обязательно должны быть в наличии средства оказания первой помощи, причем желательно, чтобы аптечка была в легком доступе, на случай если вам придется помогать себе самостоятельно. Мази от ожогов, анальгетики, бинты, вата и антисептики помогут вам до приезда врача. При болях в животе принимать обезболивающее нельзя.

Признаки травмы плода

1. малыш перестал толкаться;
2. появились кровянистые выделения из влагалища;
3. вас тошнит;
4. вы ощущаете схваткообразные боли/ преждевременное отхождение вод.

Если вы сильно ударились головой или спиной, не делайте попыток самостоятельно подняться, потому что рискуете вновь потерять равновесие. Заручитесь поддержкой родных или вызовите скорую помощь.

Двойная осторожность

Во время беременности следует поберечь себя и придерживаться следующих ограничений в целях безопасности:

1. Воздержитесь от физической активности и занятий спортом, требующих хорошего равновесия, например катания на велосипеде или на коньках.
2. Носите комфортную обувь без каблука и с рифленой подошвой, чтобы уменьшить скольжение.
3. Не загорайте и не посещайте солярий, чтобы не получить ожоги в связи с повышенной чувствительностью кожи во время

беременности.

4. Не меняйте положение тела слишком резко, чтобы не допустить головокружений.
5. Почаще отдыхайте и сократите обязанности по дому.
6. Не поднимать ничего тяжелого.
7. Не ездить верхом, на велосипеде, не прыгать
8. Избегать просмотров фильмов ужасов и подобных зрелищ. Все это через нервную систему отражается на ребенке.



Мир сотворяется заново
каждый раз, когда в него приходит ребенок.

