**Программа «Здоровая мама - здоровый малыш!»**

*Цель программы:*

Организация дородовой физической и психологической подготовки женщины к рождению ребёнка. Профилактика, направленная на предупреждение осложнений беременности и родов.

*Почему важно пройти программу «Здоровая мама – здоровый малыш»!*

**Состояние, которое испытывает будущая мама при вынашивании плода, оказывает влияние на младенца и его развитие внутриутрубно и после рождения. От физического и эмоционального состояния беременной пациентки зависит, как малыш встретит свой первый день и пойдет дальше по жизни.**   
Программа «Здоровая мама – здоровый малыш» разработана с целью заботы о здоровье будущей мамы и ее малыша под наблюдением высококвалифицированных врачей. Программа даёт возможность пациентке совмещать подготовку к родам с приятным отдыхом и релаксацией в живописном и тихом месте.

**Программа «Здоровая мама – здоровый малыш» — это комплексный подход, направленный на:**  
- организацию дородовой физической и медико-психологической подготовки беременной с учетом современных перинатальных технологий,  
- проведение комплекса лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий, направленных на предупреждение осложнений беременности и родов,  
- организацию рационального и лечебного питания,  
- санитарно-просветительскую деятельность (обучение гигиеническим навыкам, здоровому образу жизни и др.)  
- обеспечение надлежащих условий для полноценного отдыха и укрепления здоровья будущих мама.

**Основными задачами программы ведения беременных в санатории «Подмосковье» являются:**  
-подбор и коррекция терапии в соответствии с назначенным лечением и клиническими проявлениями;  
-теоретическое обучение по течению беременности, родов, послеродового периода, послеродовой контрацепции. Большое внимание уделяется вопросу грудного вскармливания с целью формирования мотивации на грудное вскармливание во время беременности (цикл индивидуальных бесед).  
-предоставление наглядных пособий. При возникновении пожелания пациентки часть литературы выдается в подарок для постоянного пользования.

**В санатории «Подмосковье» разработана уникальная программа для беременных, которая позволит подготовиться к рождению малыша под наблюдением высококвалифицированных врачей в приятной атмосфере заботы и любви.**

***Преимущества лечения в санатории «Подмосковье»:***

* Пациента по программе «Здоровая мама – здоровый малыш» ведёт **врач акушер-гинеколог высшей категории** (консультации в день заезда и далее регулярно на протяжении всей программы).
* **Осмотр специалистами и диагностические исследования проводятся в течение 1-2 дней с момента поступления.**
* **Санаторий работает без выходных** — круглосуточное врачебное и сестринское наблюдение за пациентами, процедуры отпускаются и в выходные и в праздничные дни.
* **Более 55 — летний опыт в области восстановительной медицины.**
* **Индивидуальный подход и подбор лечебных процедур.**
* Эффективные методики лечения (галоспелеотерапия, электрофорез, фитотерапия, детензортерапия, ванны жемчужно — хвойные).
* **Гимнастика в группах для беременных или индивидуально** (при отсутствии противопоказаний).
* Выдача методических пособий по диетическому питанию, двигательному режиму и срокам контрольных наблюдений.

***Показания для лечения:***

http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngБеременность в сроки 12—32 недели, включая период пребывания в санатории;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngмногоплодная беременность до 28 недель;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngпродолжение лечения плацентарной недостаточности;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngанемия беременных (железодефицитная, пернициозная, гемолитическая вне стадии обострения) с гемоглобином не ниже 100 г/л, без сопутствующих заболеваний;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngсопутствующая миома матки без признаков нарушения питания миоматозных узлов;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngпороки развития матки при неосложненном течении беременности;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngналичие полноценного рубца на матке при сроке беременности до 23 недель, включая период пребывания в санатории;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngзаболевания внутренних органов в стадии стойкой ремиссии: хронический пиелонефрит, хронический гастродуоденит и др. в стадии стойкой ремиссии.   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngнейроциркуляторная дистония;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngбеременные женщины с отягощенным акушерско-гинекологическим анамнезом: невынашивание беременности в анамнезе, переношенная беременность в анамнезе, наличие крупных или маловесных детей в анамнезе, бесплодие в анамнезе, мед. аборты и гинекологические операции в анамнезе;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngбеременность первородящих в возрасте 28 лет и старше;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngбеременность юных первородящих (до 18 лет);  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngналичие у беременной женщины дефицита массы тела;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngгормональные нарушения (гиперандрогенемия, гипотиреоз, сахарный диабет), исключая общий противопоказания для санаторно-курортного лечения;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngженщины, работающие на предприятиях химической, газовой, нефтяной промышленности и других вредных производствах, а также проживающие в неблагоприятных условиях.

***Эффективность программы «Здоровая мама – здоровый малыш»:***

http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngстабилизирует функциональное состояние (кровоснабжение органов малого таза, уменьшение душевного и мышечного напряжения);  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngкорректирует психосоматическое состояние (стабилизация артериального давления, улучшение выделительной функции почек);   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngкорректирует нарушение психоэмоционального состояния женщины;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngкорректирует нарушения сна;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngуменьшает тревожность и страхи;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngповышает стрессоустойчивость;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngснимает напряжение и улучшает кровообращение;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngподнимает жизненный тонус;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngвосстанавливает поддержание естественной связи матери с ребенком;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngснимает и предотвращает эмоциональные перегрузки;  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.pngосвобождает от страха и напряжения перед болью.

**План обследования и лечения составляется индивидуально лечащим врачом, возможны изменения и корректировки.**

***Продолжительность программы:***

Срок путёвки 10-21 день. От количества дней **зависит эффективность** лечения.

***Программа лечения***

**1. Круглосуточное наблюдение пациента по программе ведения беременных в санатории «Подмосковье» — дежурный врач-терапевт и медицинский пост.**

**2. Лечащий врач пациента по программе ведения беременных – врач акушер-гинеколог высшей категории.**

**3. План обследования** (сроки определяются индивидуально в начале и в конце лечения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назначения | Срок путевки | | | Примечание |
|  | 10  дней | 14 дней | 21 день |  |
|  | Кол-во процедур | | |  |
| Биохимический анализ крови (глюкоза, сывороточное железо, холестерин, мочевая кислота, креатинин, билирубин, общий белок, АЛТ, АСТ, суточный белок и др.) | 1 | 1-2 | 1-2 |  |
| Клинический анализ крови | 1 | 2 | 2-3 |  |
| Анализ крови на гормоны ( ТТГ, Т4, тестостерон, прогестерон, эстриол и др.)\* | — | 1 | 1-2 |  |
| Пренатальный скрининг: I и II триместр (диагностика врожденных патологий плода) | 1 | 1 | 1 | В 10-13, 16-18 недель. |
| Анализ мочи общий и по Нечипоренко | 1-2 | 2-3 | 3-4 |  |
| Коагулограмма (определение свёртываемости крови) | 1 | 1 | 1-2 |  |
| Анализ мазков на флору, бак. посев, ПЦР | 1 | 1-2 | 1-2 | По показаниям |
| Кольпоскопия (осмотр шейки матки под микроскопом при патологиях) | 1 | 1 | 1-2 | По показаниям |
| Мазки на онкоцитологию | — | 1 | 1 | По показаниям |
| ЭКГ | 1 | 1-2 | 1-2 |  |
| Суточное мониторирование пульса, АД | 1 | 1-2 | 1-2 | По показаниям |
| УЗИ органов брюшной полости, почек, щитовидной железы\* | 1 | 1 | 1-2 | По показаниям |
| УЗИ матки, плода, доплерометрия \* | 1 | 1 | 1-2 | По показаниям |
| ЭХО кардиография, УЗГД сосудов верхних и нижних конечностей\* | 1 | 1 | 1 | По показаниям |
| Контроль АД ежедневно | 10 | 14 | 21 | Постовая медсестра |
| Обследование на ТОRCH инфекции\* (определение наиболее опасных инфекций для плода – краснуха, герпес, токсоплазмоз, цитомегалия) | 1 | 1 | 1 | По показаниям |

**4. Консультативный блок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Специалист | Срок путёвки | | | Примечание |
| 10дней | 14дней | 21день |
| Кол-во процедур | | |
| Консультация зав. отделением (врач терапевт) | 1 | 1-2 | 2-3 | Осмотр в первые 2 дня |
| Стоматолог | 1 | 1-2 | 2-3 |  |
| Психолог | 1-2 | 1-2 | 2-3 |  |
| Диетолог | 1 | 1 | 1-2 |  |
| Физиотерапевт | 1 | 1 | 1-2 |  |
| Врач ЛФК | 1 | 1 | 1-2 |  |
| ЛОР-врач | 1 | 1 | 1-2 |  |
| Окулист | 1 | 1 | 1-2 |  |
| Эндокринолог, терапевт-реабилитолог, уролог, кардиолог, | 1 | 1-2 | 1-2 | По показаниям |

**5. Лечебный блок**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10  дней | 14 дней | 21 день |  |
|  | Кол-во процедур | | |  |
| Лечебная гимнастика (в зале или в бассейне) | 5-6 | 10-11 | 16-18 |  |
| Лечебное питание | 10 | 14 | 21 |  |
| Терренкур (прогулки) | 6 | 14 | 21 |  |
| Свободное плавание в бассейне | 5-6 | 10-12 | 18-20 | 1 раз в день |
| Детензортерапия | 5 | 8-10 | 10-12 | До 24 нед. беременности |
| Массаж по лимфатическим сосудам для улучшения лимфодренажа | 3 | 5-6 | 9-10 |  |
| Массаж ручной классический до 2 ед. | 3 | 6-7 | 10 |  |
| Вибромассаж стоп | 5-6 | 8-10 | 10 |  |
| Ванны (жемчужно- хвойные .жемчужно- морские) | 3-4 | 6-7 | 9-10 | До 20 нед. беременности |
| Ингаляционная терапия | 4 | 5-6 | 9-10 |  |
| Аппаратная физиотерапия (КУФ, трансаир, электрофорез магния или брома) |  |  |  | По строгим показаниям |
| Галоспелеотерапия \* | 4 | 6 | 10-12 |  |
| Ароматерапия \* | 4 | 6 | 10-12 |  |
| Вихревые ванны для рук и ног с минеральной водой | 3-4 | 6-7 | 9-10 |  |
| Фитотерапия\* | 3 | 6 | 10 |  |
| Психотерапия | 2 | 4 | 9-10 |  |
| Медикаментозная терапия в/м, в/в, капельницы |  |  |  | По показаниям |
| Санация носоглотки (защита от инфекций дыхательных путей) |  |  |  | По показаниям |
| Санация ротоглотки | 2 | 3 | 4-5 | По показаниям |

\*- оплачивается согласно действующему прейскуранту.

**Примечание:**

Для заезда на данную программу Вам необходимо иметь при себе обменную и санаторно-курортную карты.  
**План обследования и лечения составляется индивидуально лечащим врачом, возможны изменения и корректировки.**

***Противопоказания:***

http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png Чрезмерная рвота беременных;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png поздний гестоз (отеки, протеинурия, гипертензивные расстройства);   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png кровотечения во время беременности;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png угроза преждевременного прерывания беременности;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png предлежание плаценты;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png многоводие, маловодие;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png признаки несостоятельности рубца на матке при кесаревом сечении в анамнезе;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png индуцированная беременность с осложнениями;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png пороки развития с осложненным течением беременности, новообразования женских по-ловых органов;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png экстрагенитальные заболевания в стадии обострения;   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png болезни крови (лимфолейкозы, лейкемия, пернициозная, гемолитическая анемия, железо-дефицитная анемия с показателем гемоглобина ниже 100 г/л, болезнь Верльгофа и другие геморрагические синдромы);   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png заболевания органов эндокринной системы в стадии декомпенсации.  
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png обострение вирусных инфекций, передаваемых половым путем (герпес, цитомегалия, ВИЧ/СПИД, гепатиты);   
http://www.pmsk.ru/files/landing-green-ok.png заболевания, относящиеся к общим противопоказаниям к направлению больных в санаторий: острые инфекционные и венерические заболевания (в том числе инфекционные заболевания глаз и кожи), эпилепсия, психические заболевания, хронический алкоголизм, наркомания, токсикомания болезни крови в острой стадии, все формы туберкулеза в активной стадии, злокачественные новообразования, острая почечная и печеночная недостаточность, сопутствующие заболевания в стадии обострения или декомпенсации, или требующие хирургической помощи).