**[О понятии нормальной беременности](https://mzrt-kdmc.ru/about/normativno-spravochnaya-informaciya/informaciya-dlya-pacientov/informaciya-o-beremennosti/)**

Когда же женщина становится мамой? Оказывается не тогда, когда она рожает ребенка, а тогда когда наступает беременность.

Согласно клиническим рекомендациям «Нормальная беременность» (2020), **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 является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

Надо понимать, что нормальная беременность тоже может вызывать у женщины некоторые неприятные состояния. Волноваться тут не нужно, своевременная консультация с врачом поможет снизить негативный эффект или вовсе избавить от них.

При нормальной беременности могут проявляться следующие клинические состояния:

I триместр: 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.

Масталгия 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 живота во время беременности может быть нормальным явлением как, например, при натяжении связочного аппарата матки во время ее роста (ноющие боли или внезапная колющая боль внизу живота) или при тренировочных схватках Брекстона-Хиггса после 20-й недели беременности (тянущие боли внизу живота, сопровождающиеся тонусом матки, длящиеся до минуты, не имеющие регулярного характера).

II триместр: 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 (8–10). Самой частой причиной возникновения боли в спине во время беременности является увеличение нагрузки на спину в связи с увеличением живота и смещением центра тяжести, и снижение тонуса мышц под влиянием релаксина.

Запоры – наиболее распространенная патология кишечника при беременности, возникает в 30-40% наблюдений (6). Запоры связаны с нарушением пассажа по толстой кишке и характеризуются частотой стула менее 3-х раз в неделю. Они сопровождаются хотя бы одним из следующих признаков: чувством неполного опорожнения кишечника, небольшим количеством и плотной консистенцией кала, натуживанием не менее четверти времени дефекации.

Влагалищные выделения без зуда, болезненности, неприятного запаха или дизурических явлений являются нормальным симптомом во время беременности и наблюдаются у большинства женщин.

III триместр: 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, что приводит к повторяющемуся забросу желудочного и/или дуоденального содержимого в пищевод.

Примерно 8-10% женщин заболевают геморроем во время каждой беременности. Причинами развития геморроя во время беременности могут быть: давление на стенки кишки со стороны матки, застой в системе воротной вены, повышение внутрибрюшного давления, врожденная или приобретенная слабость соединительной ткани, изменения в иннервации прямой кишки.

Варикозная болезнь развивается у 20-40% беременных женщин. Причиной развития варикозной болезни во время беременности является повышение венозного давления в нижних конечностях и расслабляющее влияние на сосудистую стенку вен прогестерона, релаксина и других биологически активных веществ.

Распространенность боли в лобке во время беременности составляет 0,03- 3%, и возникает, как правило, на поздних сроках беременности.

Синдром запястного канала (карпальный туннельный синдром) во время беременности возникает в 21-62% случаев в результате сдавления срединного нерва в запястном канале, и характеризуется ощущением покалывания, жгучей болью, онемением руки, а также снижением чувствительности и моторной функции кисти