



ĖDUONIES PREVENCIJA IR BURNOS HIGIENA

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto 2018 m. atlikta mokslinės literatūros analizė parodė, kad pagrindinės nėščiųjų burnos sveikatos problemos yra dantų ėduonis bei periodonto ligos (gingivitas, periodontitas) ir kad tai yra nėštumo ir sveiko vaisiaus vystymosi rizikos veiksnys. Pagrindiniai rizikos veiksniai, lemiantys burnos ertmės ligų atsiradimą nėštumo metu, yra hormonų pokyčiai, vaistai bei netinkama individuali burnos higiena. Prasta motinos burnos sveikata nėštumo metu gali sąlygoti mažą kūdikio svorį, priešlaikinį gimdymą ir turėti įtakos ankstyvajam vaikų dantų ėduonies išsivystymui. Daugelis nėščiųjų neturi pakankamai žinių bei tinkamo požiūrio į individualią bei profesionalią burnos higieną, jų įpročiai nėra pakankami, o tai sąlygoja netinkamą burnos ertmės priežiūrą. Tyrimų duomenimis, nėščioms moterims 3 kartus dažniau pasireiškia dantų ėduonis ir 2 kartus dažniau periodonto ligos. Todėl nėštumo metu svarbu pasirinkti tinkamas prevencijos ir gydymo priemones, daug dėmesio skirti burnos ertmės priežiūrai.

2023 m. birželio-lapkričio mėn. suplanuota 90 individualių burnos higienistų konsultacijų. Kiekviena pacientė turės pakartotinę konsultaciją po 4-5 sav. Tikslinė grupė: Šeškinės poliklinikos nėščiosios pacientės.

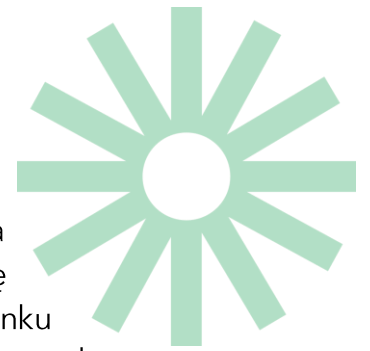
NĖŠČIŪJŲ MANKŠTA

Besilaukiančioms moterims, neturinčioms kontraindikacijų, rekomenduojama užsiimti aktyvia fizine veikla visais nėštumo trimestrais, nes fizinis aktyvumas teigiamai veikia ir moters, ir kūdikio sveikatą. Mokslo tyrimų duomenimis, besilaukiančios moterys, atliekančios fizinius pratimus, jaučiasi geriau, jas rečiau vargina kojų tinimas arba išsiplėtusios kojų venos. Jų arterinis kraujospūdis būna žemesnis negu nesimankštinančių nėščiųjų. Nustatyta, kad taisyklinga fizinė veikla gali sumažinti iki 40 proc. nėštumo komplikacijų, pavyzdžiui, hipertenziją, gestacinį diabetą arba preeklampsiją. Iki 24 proc. sumažėja instrumentinės pagalbos gimdymo pabaigoje tikimybė. Taip pat iki 32 proc. sumažėja tikimybė turėti per didelį svorio augimą nėštumo metu.

2023 m. birželio-lapkričio mėn. suplanuota 18 kineziterapijos užsiėmimų Šeškinės poliklinikoje. Tikslinė grupė: nėščios moterys, nepaisant, ar jos yra prisiregistravusios prie Šeškinės poliklinikos.

MUZIKA TERAPIJA

Nėštumo metu keičiasi moters savimonė, prisiimamas naujas socialinis vaidmuo. Kyla vidinis konfliktas ir nerimas, stipriai veikiantis moters psichiką. Neretai nerimas patiriamas dėl intensyvaus galvojimo apie artėjantį gimdymą, rūpinimosi, ar jis vyks sklandžiai. Neišspręsti psichologiniai konfliktai ir baimė nėštumo metu turi neigiamos įtakos vaisiaus ir naujagimio sveikatai bei gimdymo eigai: dažnesni vaisiaus širdies ritmo retėjimo epizodai gimdymo metu, sumažėjęs gimdos kontraktiliškumas, ilgesnis antrasis gimdymo laikotarpis, žemesni naujagimio vertinimo pagal APGAR skalę balai.



Muzikos terapija teigiamai veikia nėščiųjų savijautą, harmonizuoja besilaukiančios moters vidinę būseną. Ji suteikia naują, kūrybinę išraišką išsakyti tai, kam kartais pritrūksta žodžių. Ką kartais sunku suvokti net pačiai. Taikant aktyvios muzikinės improvizacijos metodus, atsiranda erdvė ne tik įsisąmoninti ir reflektuoti vidinius procesus, bet tuo pat metu juos ir transformuoti - praktiškai įveikti tai, kas kasdieniame gyvenime reikalauja daug jėgų. Atrandame ir muziką kaip resursą. Būdą ne tik lengviau suvokti ir pažinti savo jausmus ir emocijas, bet ir rasti palaikymą kasdieniame gyvenime paprasčiausiu būdu. Jokio muzikinio pasiruošimo užsiėmimams nereikia - visi instrumentai yra terapiniai, todėl jais groti mokėti nereikia. Kaip ir pats procesas, muzikavimas yra intuityvus.

2023 m. birželio-lapkričio mėn. suplanuota 18 muzikos terapijos užsiėmimų Šeškinės poliklinikoje. Tikslinė grupė: nėščios moterys, nepaisant, ar jos yra prisiregistravusios prie Šeškinės poliklinikos.

BESILAUKIANČIŲ MOTERŲ SVEIKOS IR SAUGIOS GYVENSENOS ŽINIŲ GILINIMAS

Moters organizmas nėštumo laikotarpiu prisitaiko prie jame vykstančių fiziologinių medžiagų apykaitos pokyčių, o išoriniai ir vidiniai veiksniai tuos pokyčius gali stipriai pakoreguoti nepageidaujama linkme. Netinkami gyvensenos įpročiai, tokie kaip sumažėjęs fizinis aktyvumas, neracionali, nesubalansuota mityba, žalingi įpročiai, netinkama burnos ligų prevencija ir kt., yra pagrindiniai gyvensenos veiksniai, kurie turi įtakos Lietuvos demografinėi situacijai, nuolat mažėjančiam gimstamumui, nėščiųjų sergamumui gretutinėmis ligomis ir vaisiaus raidai. Antsvoris nėštumo metu ne tik apsunkina moters organizmą, tačiau gali ir komplikuoti nėštumą. Moterims, prieš nėštumą buvusioms normalaus kūno svorio, rekomenduojama priaugti 11,5-16 kg, nutukimą turinčioms moterims gerokai mažiau - 5-9 kg. Nustatyta, kad apie 40 proc. moterų nėštumo metu priauga per daug svorio, o tai turi didelę įtaką nutukti per pirmuosius metus po gimdymo ir vėliau, palyginti su moterimis, kurių svorio prieaugis nėštumo metu buvo normalus. 2016 metais Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, didelė dalis tiriamųjų svorio nėštumo metu priaugo ne pagal rekomendacijas: per mažai - 24,7 proc, per daug - 39,1 proc. 2020 metais atliktas tyrimas parodė žemo sveikatos raštingumo lygio ryšį su maža cukraus kontrole tarp nėščių moterų, turinčių gestacinį diabetą. Moterims, sergančioms gestaciniu diabetu, yra didesnė nepageidaujamų akušerinių ir perinatalinių komplikacijų rizika.

2023 m. birželio-lapkričio mėn. suplanuoti 42 informaciniai renginiai Šeškinės poliklinikoje. Tikslinė grupė: nėščios moterys, nepaisant, ar jos yra prisiregistravusios prie Šeškinės poliklinikos.