

# Тутта ЛАРСЕН

## Какие Наши РОДЫ

Что брать в роддом?  
Можно ли родить без боли?  
Роды с мужем  
Кесарево как выход  
Как наладить грудное  
вскармливание?  
Послеродовая депрессия:  
миф или реальность?  
Совместный сон с младенцем  
Диета кормящей матери  
Есть ли секс после родов?

[www.tutta.tv](http://www.tutta.tv)

СУБЪЕКТИВНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

TUTTA TV



Автор самой полезной  
программы для родителей

3  
Ребенка

23  
Мамских  
вопроса

46  
Ответов  
экспертов

# Тутта Ларсен

## Какие наши роды

### Серия «Звезда Рунета»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25925487](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25925487)  
Тутта Ларсен. Какие наши роды: АСТ; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-093122-4*

#### Аннотация

Тутта Ларсен – автор и ведущая популярной программы «Какие наши роды» на канале TUTTA.TV, который она создала специально для интересующихся и равнодушных родителей. Тутта – трижды мама: Луке сейчас 12 лет, Марфе – 7, Ивану – 2. Оказавшись беременной младшим, Ванечкой, Тутта осознала, что у нее накопилась масса вопросов о беременности, родах и младенцах. Тогда телеведущая решила записывать на камеру свои разговоры с экспертами – врачами, акушерами, психологами, юристами, дабы поделиться информацией с другими родителями. Что из этого вышло – читайте в этой книге!

Из книги вы узнаете: как правильно провести беременность, чтобы роды стали позитивным опытом? Ограничивать ли себя в еде? Обязательно ли принимать витамины? Разрешены ли физические нагрузки? Можно ли беременным летать на самолетах? Чем хороши партнерские роды? Кто такие доулы и почему некоторые предпочитают их акушеркам? Эпидуральная

анестезия – помощь или помеха в родах? Возможны ли естественные роды после кесарева сечения? Что нужно младенцу в первый месяц после рождения?

Тутта Ларсен уверена, что материнство может быть радостным и легким, когда вы обладаете полной информацией. В этой книге и на канале TUTTA.TV все «беременные» и «мамские» вопросы комментируют с разных сторон лучшие специалисты.

# Содержание

Почему я написала эту книгу?	6
Беременность	9
Токсикоз: за что мне это?	9
Все о сексе во время беременности	21
Я боюсь разжиреть. Беременность – повод сесть на диету?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Тутта Ларсен

## Какие наши роды

*Литературный редактор Оксана Сербинова*



*Фотограф Лара Бардина*

© Ларсен Т.

© ООО «Издательство АСТ»

# Почему я написала эту книгу?

Мамы-папы-бабушки, вы со мной давно знакомы, я всегда на виду. Но все-таки несколько слов о себе и об этой книге. Меня зовут Татьяна Романенко, псевдоним – Тутта Ларсен. Я мама троих детей, Луки, Марфы и Вани, который совсем недавно вышел из младенческого возраста. Два с половиной года назад, когда я носила Ваню, меня стали одолевать «беременные» вопросы. Луке на тот момент было 10 лет, Марфе – 5, и я с удивлением обнаружила, что забыла почти все, что знала о беременности и родах. И вообще, я поняла, что даже оставшиеся от прошлых беременностей знания надо срочно перепроверить, пополнить и, возможно, некоторые установки пересмотреть. «Обязательно ли пить витамины во время беременности?» – думала я, поедая торт. «Что делать, если боишься сильно поправиться?» – размышляла я, глядя на свои отекающие ноги. «И, кстати, что там насчет секса с супругом – когда можно, а когда нельзя?» Это была я, женщина с двумя детьми. А что же делать беременным, которые ждут своего первого ребенка?! Наверно их голова от «беременных» вопросов просто разрывается...

И тут я придумала субъективное телевидение – TUTTA.TV! Мне захотелось не просто звонить экспертам и пополнять свои знания о беременности, родах и младенцах, но делать это «под камеру», таким образом освещая все эти

вопросы для других родителей. Очень быстро подтянулись единомышленники, и программа «Какие наши роды» получилась именно такой, какой мы ее задумали – провокационной, авторитетной, веселой. В каждом из выпусков мы задаем дискуссионный вопрос экспертам – о беременности, родах, младенцах – и выслушиваем два разных мнения. Решаем: летать беременным на самолетах или нет, рожать с мужем или без, кормить грудью по требованию или по режиму? За полтора года, что мы делаем TUTTA.TV, я успела выносить, родить и подрастить своего младенца, а также решить для себя порядка семидесяти вопросов. Самые интересные из них – в оглавлении этой книги.

Формат программы «Какие наши роды» не подразумевает советы от меня, как от бывалой мамы. Но в книге я позволила себе это. Все-таки я теперь отношусь к категории «многодетные» и могу делиться опытом, вдруг он кому-то будет полезен? Поэтому в конце каждой главы, после интервью с экспертами – моя «мамская аналитика»: соображения и советы относительно исследуемой темы.

Друзья мои, я убеждена, что родительство может приносить удовольствие. Особенно если ты вооружился знаниями и умеешь принимать правильные решения.

Материнство может быть радостным и легким, когда вы обладаете полной информацией. Вам в помощь – эта книга и мой канал TUTTA.TV, где все родительские вопросы комментируют с разных сторон лучшие специалисты: аку-

шеры-гинекологи, педиатры, психологи, акушерки, доулы и даже один юрист!

Я благодарна своей команде. Продюсерам Петро Шекшеву и Виктории Андрущенко за то, что загорелись идеей программы «Какие наши роды» и помогли ее реализовать в рамках TUTTA.TV. Шеф-редактору Оксане Сербиновой за то, что делает со мной «Какие наши роды» и помогла мне написать эту книгу. И, конечно, огромное спасибо нашим экспертам за интервью и комментарии!

Удачи и нескучного чтения!



# **Беременность**

## **Токсикоз: за что мне это?**

Он мешает нам есть, спать, дышать, вообще жить в тот блаженный период, когда мы беременны. Токсикоз – очень неприятное состояние, которое накрывает счастливую маму и портит ей весь первый триместр беременности. А ведь бывает еще крайне тяжелый токсикоз в третьем триместре – да, он намного более редкий, но и более опасный для здоровья мамы и ребенка.

Симптомы токсикоза очень напоминают состояние жесткого похмелья. Тошнота, рвота, мутная голова, невозможность выносить самые обычные запахи – все, кто перенес токсикоз, не раз задавались вопросом: за что мне это? Может быть я как-то неправильно себя вела ДО беременности? Может быть я зря, как в том анекдоте, «пила, курила и черти чем занималась»?!

Внимание, вопрос!

**Можно ли подготовиться к беременности так, чтобы избежать токсикоза? А уж если он наступил – можно ли от него как-то избавиться?**

**ПЕРВОЕ МНЕНИЕ**

*Владимир Сурсяков, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, специалист Центра планирования семьи и репродукции:*

«Ранний токсикоз беременных – явление частое. Предотвратить его невозможно»

*Владимир, хочется получить от вас маленький ликбез на тему токсикоза. В чем он выражается? Когда его ждать?*

Токсикоз появляется на ранних сроках, в районе 5-й недели. Многие женщины узнают о своей беременности как раз из-за начавшегося токсикоза – по утрам накатывает тошнота, мир запахов и вкусов переворачивается с ног на голову. Как правило, это состояние прекращается после 12 недель. В очень редких случаях сохраняется до конца беременности. Характеризуется токсикоз крайне некомфортным состоянием: тошнота, рвота, головокружение, слюноотделение, чувствительность к запахам. Но пугаться не надо. Вы не одна такая. По статистике, токсикоз в той или иной форме наблюдается у 60 % женщин.

*Токсикоз похож на очень сильное похмелье, поэтому у многих мам бывают такие мысли: может быть, до беременности я неправильно себя вела – неправильно питалась, курила, пила?*

Перечисленные вами «грехи» не влияют на появление токсикоза. Сам этот термин появился из теории, что якобы

сам плод токсично действует на мать, но и она давно опровергнута. На самом деле никакой привязки тут нет, как не имеется связи токсикоза с курением, алкоголем или другими привычками женщины.

*Если токсикоз все-таки начался, можно ли как-то минимизировать его проявления?*

Полностью избавиться от токсикоза нельзя, но можно попробовать снизить его проявления. Все сводится к тому, что нужно больше гулять, рекомендуется употреблять здоровую пищу и радоваться своей беременностью. Еще полезно совершать частые приемы пищи – по 5–6 раз в день и использовать освежающие напитки на основе лимона, мяты, чтобы снизить чувство тошноты. Для снижения слюноотделения полезно полоскать рот отварами коры дуба, ромашки и шалфея. Но, увы, однозначного решения проблемы, универсального для всех женщин, не существует.

*А для здоровья ребенка это не опасно?*

Нет, за исключением ситуации с многократной рвотой. Если у пациентки рвота, то это большая потеря жидкости. Из организма выводятся витамины и белок, что негативно сказывается на плоде.

*Бывает ли, что у женщины первая беременность проходит с токсикозом, а вторая без него?*

*Термин «токсикоз» появился из теории, что якобы плод токсично действует на мать, но она давно опровергнута. На самом деле никакой привязки тут нет, как нет связи токсикоза с курением, алкоголем или другими привычками женщины.*

Как правило, если тошнота и рвота вас накрыли в первую беременность, то и в следующих ожидайте того же самого. Но иногда случается, что новая беременность протекает по-иному. Это как тот факт, что у одной и той же мамы все дети будут разные.

*Если у женщины начался токсикоз, что ей делать? Смириться и терпеть? Сообщить врачу и требовать лечения? Бежать в аптеку и заниматься самолечением?*

Конечно, нужно сообщить об этом врачу, который по симптомам назначит терапию. Это может быть стандартное лечение – изменение режима и объема питания. В более тяжелых случаях необходимо стационарное лечение и введение серьезных препаратов. Самолечением лучше не заниматься, чтобы не довести ситуацию до критической.

***Мой личный опыт:***

*Лука, Марфа, Ваня. Ранний токсикоз беременных не обошел стороной и меня. Самых неприятных его проявлений –*

тошноты и рвоты – у меня практически не наблюдалось. Но все три мои беременности осложнились обостренным обонянием. Это была настоящая пытка. Я не выносила запахи людей, которые находились рядом, ароматы еды, парфюмерии. Сидя в пробке за рулем своего автомобиля, я могла с точностью до цифры определить, каким бензином заправлялись окружающие меня машины. А если, не дай бог, кто-то курил в автомобиле за три машины до меня, я могла учуять это своим чувствительным носом. Очень неприятный опыт!

Еще одна странность, и я склонна относить ее к проявлению токсикоза, – мне страшно хотелось пива! Иногда позволяла себе – безалкогольное. Что не избавляло меня от угрызений совести. А после интервью с врачом-диетологом Анастасией Московкиной я и вовсе бросила им увлекаться.

## **ВТОРОЕ МНЕНИЕ**

Анастасия Московкина, врач-диетолог, специалист клиники «Гемокод»:

«Токсикоз – это явление исключительное. Его можно предотвратить»

Анастасия, считается, что ранний токсикоз беременных – это нормально. Ваше мнение на этот счет?

С моей точки зрения, ничего нормального в токсикозе нет. Это явление исключительное, и его не должно быть, если женщина правильно питается, ведет здоровый образ жизни.

ни.

*Почему токсикоз случается? Женищина что-то не так делала до беременности?*

Ученые пока так и не доказали ни одну из теорий возникновения токсикоза. Но у меня, как у практика с огромной выборкой пациенток, есть несколько подозрений, почему он наступает и как его можно избежать. Прежде всего, по моим наблюдениям, ранний токсикоз случается, если женищина неправильно питается: много ест, или ест не то, что нужно, например предпочитает много соленого, сладкого. Если будущая мама хочет, чтобы беременность протекала легко, нужно заранее к ней готовиться. Что значит готовиться? Во-первых, понять, какие именно продукты требуются твоему организму. Во-вторых, поглощать еду маленькими порциями и тогда, когда хочется, не пропуская приемов пищи. И, в-третьих, не надо в себя пищу вталкивать. Если организм не хочет, отторгает еду, значит, в данный момент она ему не нужна.

*Большинство женищин беспокоятся: если я не доедаю, как же мой ребенок будет себя чувствовать?*

Смею вас заверить, с ребенком все будет нормально. Была такая польская акушерка Станислава Лещинска, она попала в Освенцим и там несколько лет принимала роды. Пред-

ставьте себе, в каких страшных условиях находились люди! Так вот, из записок этой акушерки известно, что у женщин, которые вынуждали сильно голодать, не было ни одной патологической беременности, ни одного случая токсикоза, не родилось ни одного больного ребенка. Так что при недоедании о ребенке не беспокойтесь. Если не хочется есть – не ешьте, а лучше пейте воду. Хотя бы по глоточку в час. И успокойтесь, потому что явление токсикоза часто соседствует еще и с психологической неустойчивостью, с изменчивостью психики. Известно: о чем мы слишком много думаем, то мы и получаем. Куда мысли – туда и действия.

*Почему токсикоз так похож на состояние похмелья?*

Похмелье – это состояние, связанное с дефицитом фермента алкогольдегидрогеназы. Если этого фермента мало, и слишком много органических веществ – альдегидов – продуктов распада этилового спирта, тогда человек получает истинное отравление, похмелье. Токсикоз – это не отравление и не похмелье, но похож по ситуации: организм что-то не воспринимает. А я отношусь к тем врачам, которые каждый симптом расценивают как сигнал. Тело о чем-то сигнализирует, значит, нам нужно этот сигнал уловить и дать организму то, что он хочет. Или убрать то, что он не хочет. При токсикозе лучше не давать, а убирать лишнее.

*Ваш совет: как готовиться к беременности, что делать,*

*чтобы избежать токсикоза?*

Первый этап: надо разобраться, что необходимо именно вашему организму. Прислушайтесь к нему. Не стоит сразу бежать в аптеку и хватать любые витамины или пищевые добавки. Можно сдать элементарный общий анализ крови – на железо, на микроэлементы, на пищевую непереносимость – и посмотреть, чего организму не хватает, в чем он экстренно нуждается.

*Можно сдать элементарный общий анализ крови – на железо, на микроэлементы, на пищевую непереносимость – и посмотреть, чего организму не хватает, в чем он экстренно нуждается.*

Второй этап: прекратить есть пищу быстрого приготовления, ненатуральную – ту, что «выходит» из ворот фабрик и заводов. Ешьте то, что растет, цветет, бегаёт. Приучите себя готовить еду, и готовить грамотно – не пережаривать, например, а варить, тушить, запекать.

Часто при токсикозе наблюдается инверсия вкуса. То, что раньше не принималось – усваивается, вместо сладкого хочется перейти на соленое, и наоборот. Пробуйте все и находите «свои» продукты на время беременности.

Как только начнете правильно питаться, токсикоз отступит. Может быть не на все 100 %, но на 90 % это вполне реально.

Третий этап: необходимо научиться пить воду. Не – «ой, я



забыла выпить воды, тогда я сейчас сразу проглочу три литра». Надо пить перед каждым приемом пищи, по несколько глоточков, максимум по стакану. И прислушивайтесь к своим ощущениям. Кому нравится подкисленная вода – попробуйте ее подкислить. Кто любит сладкую – попробуйте подсластить.

*Алкоголь, сигареты, ночной образ жизни и прочие подобные факторы могут впоследствии стать причиной для возникновения токсикоза?*

Абсолютно все факторы, которые вы перечислили – алкоголь, сигареты, смена биологических ритмов – влияют не только возникновение токсикоза, но на все течение беременности и на вашу дальнейшую жизнь с уже родившимся ребенком. Вы реально будете расплачиваться за беспорядочный образ жизни. Вот почему я говорю, что уже перед началом беременности надо заботиться о своем здоровье. И тогда потом вы будете отдыхать.

*Есть теория, что во время беременности идет большой расход витаминов группы В, и если употреблять эти витамины, то токсикоза не будет. Именно поэтому, якобы, многим беременным хочется пива, оно снимает тошноту. Ведь в пиве много витамина В.*

Мой личный опыт наблюдения большого количества беременных говорит о том, что нет связи между нехваткой витаминов группы В и токсикозом. Кстати, витамины группы В содержатся не только в пиве. Это, прежде всего, злаки и нешлифованный рис. Но почему-то беременным риса не хочется, а на пиво их тянет! Увы! Алкоголь при беременности противопоказан в любых дозах. Это давно доказано, не советую в данном вопросе идти за своими ощущениями против правил.

*Витамины группы В содержатся не только в пиве. Это, прежде всего, злаки и нешлифованный рис. Но почему-то беременным риса не хочется, а на пиво их тянет! Увы! Алкоголь при беременности противопоказан в любых дозах.*

### **Советы:**

Каждая беременность уникальна. То, как вы сможете справиться с токсикозом и вызванным им недомоганием, зависит не только от вас. В этой точке сойдется множество факторов, и я не уверена, что даже следование всем рекомендациям экспертов избавит вас от токсикоза. В дополнение к их словам я хотела бы дать несколько советов. Я сформулировала их в первую очередь для самой себя, объединив опыт собственных беременностей.

1) **Смириться с тем, что испытываете недомогание.** Далеко не все, запланированное на день, вы теперь будете

успевать.

Вычислите самые острые часы токсикоза и планируйте свой день так, чтобы эти часы проводить максимально комфортно, удаленно от главных раздражителей. Например, если вы заметили, что по вечерам случаются тяжелые приступы тошноты, незачем на это время назначать деловой ужин. Попробуйте планировать свой день так, чтобы ваши планы не противоречили вашему недомоганию.

**2) Спите как можно больше.** Не боритесь со сном. Если чувствуете, что организм вырубается в 8 вечера, бросайте все и ложитесь! Договоритесь с домочадцами, что теперь они сами готовят себе завтрак, а вы этот утренний час досыпаете.

**3) Принимайте спокойно скачки настроения, которые теперь случаются все чаще.** Будьте к ним готовы. Помните: чем меньше вы устали и вымотались, тем легче будет их контролировать.

**4) Питайтесь правильно.** Даже если вас «воротит» от 99 % продуктов, у вас в арсенале остается целый процент, и это немало. Прислушивайтесь к себе, ищите – что вам помогает. Кисленькое, соленьенькое, сладенькое. И держите его всегда под рукой. Особенно когда просыпаетесь по утрам. Утренняя тошнота, как правило, снимается приемом пищи, как это ни парадоксально звучит.

5) **Радуйтесь!** Вас тошнит не просто так, это не бестолковое похмелье. От ваших мучений будет толк. В конце концов, токсикоз – на два-три месяца, а счастье материнства – навсегда! С чем вас и поздравляю!

# **Все о сексе во время беременности**

Существует немало мифов и предрассудков на тему секса во время беременности. Основные их генераторы – как ни странно, мужчины. Они очень уверены в своих силах и говорят: «Я же поврежу ребенка, я же его достану, я настучу ему по голове!». Другие мужья вопрошают: «Как же я могу заниматься любовью со своей женой, когда у нее там внутри мой сын?» От одного мужчины я даже слышала такое: «Ребенок вырастет и все припомнит: папа, как ты мог так со мной?!»

Впрочем, начнем сначала, а именно с первого триместра беременности. Существует расхожее мнение, что в этом периоде секс скорее вреден, чем полезен. То есть несет в себе больше рисков, нежели пользы – например, пугают выкидышем. Эту позицию часто транслируют врачи акушеры-гинекологи в женских консультациях. Также считается, что сексом лучше не заниматься и в последние 6 недель беременности, так как это может спровоцировать преждевременные роды. Прибавим к этому мифы, описанные выше, – и получим целый свод вопросов.

Что скажут на это эксперты?

**Можно ли заниматься сексом во время беременности? Какая в этом польза? Доказан ли вред?**

**ПЕРВОЕ МНЕНИЕ**

*Екатерина Херсонская, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, главный врач клиники «Доктор мир»:*

*«Я за то, чтобы лишний раз перестраховаться и воздержаться от секса во время беременности»*

*Екатерина, разрешен ли секс во время беременности?*

Надо разметить для себя границу. Одно дело, когда и тебе хочется физической близости, и партнеру твоему тоже хочется, и врач акушер-гинеколог не против. Но часто бывают ситуации, когда заниматься сексом нельзя, вообще, несмотря на то, что секса хочется обоим партнерам. Пары иногда говорят: вот, это врачи перестраховываются, без особых показаний запрещают секс. Ну, вы – не врач, и проверить это никак не можете, если только врача поменяете. А пока наблюдаетесь у «строного» доктора, лучше выполняйте его указания.

*В каких случаях секс во время беременности вреден?*

Их множество! Например, если на ранних сроках мы увидели факторы, которые могут привести к угрозе прерывания беременности. Тогда мы рекомендуем половое воздержание, ограничение физических нагрузок и занятий спортом.

Сопутствовать угрозе прерывания беременности могут гематомы – небольшие скопления крови, которые врач видит на ультразвуке. На ранних сроках беременности они успеш-

но корректируются с помощью медикаментов.

Если при анализах мы обнаружили инфекцию, какие-то другие отклонения от нормы – первым делом запрещаем секс. Проводим соответствующее симптоматическое лечение до полного выздоровления – и для супруги, и для супруга, чтобы они потом снова друг друга не заразили. И только потом думаем, вернуть ли занятия любовью.

*Если при анализах мы обнаружили инфекцию – первым делом запрещаем секс. Проводим соответствующее симптоматическое лечение до полного выздоровления – и для супруги, и для супруга, чтобы они потом снова друг друга не заразили.*

Секс несет большие риски, если мы видим несостоятельность шейки матки, и боимся, что во время полового акта возникнет механическое воздействие, которое может усилить эту несостоятельность. Например, когда шейка укорочена, или размягчена, или открыта, то под воздействием сокращения матки во время получения оргазма и механического воздействия на шейку матки, этот фактор может усугубиться.

*Все это касается скорее первого триместра. А в последние месяцы перед родами – в каких случаях секс вреден и почему?*

С течением срока, когда начинают увеличиваться разме-

ры матки, мы опять должны оценить ситуацию – как расположена плацента? При ее предлежании или низком расположении, так же категорически не рекомендуем секс.

Другой опасный случай – истмико-цервикальная недостаточность, то есть несостоятельность шейки матки. Мы проводим механическую коррекцию, укрепляем шейку матки кольцами, швами, и пациентки благополучно донашивают беременность и рожают в срок зрелых деток. Но когда стоит механическая защита шейки матки, мы рекомендуем воздержаться от сексуальных отношений.

Я привела самые очевидные примеры. Перечислить все ситуации и противопоказания – не хватит ни одного интервью. Поэтому я рекомендую внимательно относиться к запретам врача акушера-гинеколога, который вас наблюдает. Если вы хотите, а врач против – значит, нельзя.

### ***Мой личный опыт:***

*Мне с детства объясняли: все, что естественно, то не безобразно. Если медицинских противопоказаний нет, но ваши религиозные убеждения или какие-то другие установки не позволяют вам заниматься сексом все 9 месяцев, я это уважаю.*

*Что же касается меня, скажу откровенно: наша с мужем жизнь с беременностью не особо менялась. Может быть, в этот период мы просто были более осторожны и бережны друг к другу. Я считаю, что занятия любовью –*



*это еще и психологический комфорт женщины и мужчины. Беременность – естественное состояние, а не болезнь, чтобы отказываться от своих желаний. Единственное, на чем я настаиваю – все-таки, заниматься сексом во время беременности допустимо, с моей точки зрения, исключительно с отцом ребенка.*

*Как известно, врачи большие перестраховщики в вопросах, на которые нет однозначного ответа «можно или нельзя»: всегда легче запретить, чем ловить нюансы. Я их понимаю, кто как не они, удержат нас от необдуманных поступков? Но даже среди докторов встречаются специалисты более мягких и свободных взглядов. Один из них дал мне интервью.*

## **ВТОРОЕ МНЕНИЕ**

*Артемиий Пермяков, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, заведующий отделением гинекологии поликлиники ФГБУ ОБП Управления Делами Президента РФ:*

*«Для того, чтобы беременность была счастливой, секс просто необходим!»*

*Артемиий, как насчет интимных отношений между супругами во время беременности – вы «за» или «против»?*

**Секс во время беременности я приветствую! Знаю, что очень многие врачи перестраховываются и запрещают пациентке жить половой жизнью, ограничивают ее в занятиях**

фитнесом, не разрешают летать на самолетах. Таким образом они сужают возможности женщины, ограничивая ее во всех жизненно необходимых процессах.

Если нет серьезных противопоказаний, секс – это всегда хорошо, он идет на пользу и самой беременной, и ее партнеру. Скажу больше! Бывает, пациентки приходят к нам вставать на учет на приличном сроке. Например, это женщины с нерегулярными месячными. Они жили, не зная, что они беременны, до поры до времени не обращая внимания на прекращение менструального цикла. Тусовались, пили алкоголь, бегали, прыгали, занимались сексом, и при этом не думали, что они беременны. И ничего! Рожают здоровых детей! Если нет противопоказаний, зачем лишний раз ограничивать себя в сексе? Тем более, что для родов важны нормальный гормональный фон и хорошая психосоматика.

*Есть очень большой процент женщин, у которых во время беременности возрастает сексуальное влечение – за счет повышенного гормонального фона. Они приходят и жалуются, что хотят близости по 3 раза в сутки. Я спрашиваю: «И это для вас проблема?»*

*С вашей точки зрения, как часто можно заниматься сексом во время беременности?*

Это у каждой пары индивидуально. Есть очень большой процент женщин, у которых во время беременности возрастает сексуальное влечение – за счет повышенного гормо-

нального фона. Они приходят и жалуются, что хотят близости по 3 раза в сутки. Я спрашиваю: «И это для вас проблема?» – «Да, ведь мой партнер не хочет так часто! Или просто не может!» Здесь я им не помощник. Это уже отношения внутри пары, как они сами договорятся. Если же оба партнера не против, у меня совет простой: не бывает слишком редко или слишком часто. Как почувствовали желание – займитесь любовью!

*На что стоит обратить внимание мужчине, когда он занимается сексом с беременной?*

Многие мужчины опасаются это делать. Они знают, что там, в животе, кто-то живет, и боятся его повредить. Нужно ломать эти стереотипы, и рассказывать мужчине о том, что проблемы нет: заниматься с беременной женщиной также безопасно и приятно, как с не-беременной. Это все та же ваша возлюбленная, жена, практически ничего не изменилось, кроме параметров ее тела. Может быть некоторые позы теперь менее комфортны, так поменяйте их на удобные.

*Правда ли, что ребенок воспринимает сокращение матки во время оргазма как приятный массаж?*

Некоторые акушеры-гинекологи считают, что оргазм может навредить, потому что во время сокращений матка сдав-

ливаает плод. Это опасение справедливо, но если есть патология – угроза выкидыша, гематома или другие отклонения от нормы. Таким пациенткам можно порекомендовать жить половой жизнью, но не доводить себя до оргазма. Это снизит риски угрозы выкидыша.

А если нет никаких угроз, оргазм может только улучшить состояние ребенка. Для него это действительно похоже на приятный массаж.

*Правда ли, что в мужской сперме есть гормон простагландин, синтетический аналог которого используют акушеры-гинекологи для стимуляции родов?*

Да, гормон простагландин иногда используют для стимуляции родовой деятельности, для хорошего открытия шейки матки. При этом простагландин содержится в мужской сперме. Предположим, пациентка «перенашивает». Если мы не будем назначать искусственный простагландин, а пошлем эту женщину домой к мужу, дабы они занялись любовью, – велика вероятность, что стимулировать роды уже не придется. Они будут более естественные и более качественные.

*А бывают ли случаи, когда секс в последние 6 недель беременности просто необходим?*

Ну вот как раз если есть перенашивание. Во время оргаз-

ма сокращается мускулатура матки и, соответственно, происходит стимуляция родовой деятельности. Если женщина переживает 40–41 неделю, есть вероятность, что секс поможет.

*Еще один «больной» вопрос: имеет ли размер значение? Существует миф, что мужчина может достать до ребенка и навредить ему во время секса.*

Стандартная глубина влагалища 9–10 см, и половому члену дотянуться до шейки матки практически невозможно. Если вам кажется, что «достоинство» вашего партнера сильно крупнее среднего, подбирайте более «щадящие» в этом смысле позы.

Конечно, бывают «гипер-альфа-самцы», один на миллион. Однако, размерная линейка большинства мужчин вполне безопасна. Как правило, все фрикции проходят в преддверии влагалища. Никакого риска повреждения шейки матки – и уж тем более ранения ребенка – нет. А все анекдоты про то, что «папа, а так тебе нравится?» (стучит по воображаемой голове – прим. авт.) – это все неправда.

*Стандартная глубина влагалища 9–10 см, и половому члену дотянуться до шейки матки практически невозможно. Если вам кажется, что «достоинство» вашего партнера сильно крупнее среднего, подбирайте более «щадящие» в этом смысле позы.*

## **Советы:**

*Секс во время беременности – тема очень личная. Но все-таки я попытаюсь сформулировать несколько универсальных советов, которые работают для всех, или почти для всех:*

**1) Относитесь спокойно к тому, что ваше тело изменилось.** Да, оно увеличивается в размерах. Да, меняет форму. Зато с точки зрения антропологии вы являетесь символом сексуальности, наивысшая точка которой – материнство. Любите свое тело, гордитесь им, и оно ответит вам взаимностью!

**2) Одевайтесь красиво и сексуально, не смотря на живот.** Беременность – это не повод отказываться от декольте и юбок. Так как вы теперь будете больше времени проводить дома, заведите пару симпатичных домашних пижам, в которых смотрите соблазнительно. Интригуйте мужа в своем новом качестве!

**3) Относитесь внимательно к своему физическому состоянию.** Не игнорируйте внезапно навалившуюся усталость. Измотанной женщине секс не нужен, ей бы поспать. Многие из нас ощущают это на себе в первом триместре, когда мучаются от токсикоза. Возможно, в этом периоде сексуальная жизнь приостановится. Но не за горами второй триместр – самый приятный период беременности. На этом эта-

не самое лучшее, что вы можете сделать для ребенка – это получать удовольствие!

**4) Говорите с партнером о сексе.** Делитесь с мужем своими ощущениями – что нового вы теперь чувствуете, чем удивлены. Может быть, какие-то его действия доставляют вам теперь дискомфорт. А какие-то, наоборот, неожиданно приятны. Все это нормально, ведь ваше тело изменилось, и об этих изменениях здорово сообщать партнеру.

**5) Не пугайтесь ощущения, что теперь с вами в постели «третий лишний».** Ближе к третьему триместру ребенок в животике может, например, шевелиться во время секса. Это хорошие моменты, чтобы подготовиться морально к жизни после родов. Ведь когда малыш родится, очень важно сохранить интимность между женой и мужем. Наладить отношения, не смотря на то, что младенец просыпается по 5 раз за ночь, плачет, кричит. Привыкайте потихоньку!

# **Я боюсь разжиреть. Беременность – повод сесть на диету?**

Как только женщина узнает о том, что ждет ребенка, она испытывает не только радость, но целую гамму чувств. Например, в ней рождается множество страхов относительно собственной внешности. Одна из таких фобий – набрать вес и уже никогда его не сбросить. Каждая из нас уживается с этой фобией по-своему: кто-то начинает вести дневник питания, считает калории и строго ограничивает себя. Кто-то кидается в другую крайность – заедает свой стресс от страха «разжиреть» еще большим количеством вкусенького, набирая все больше веса.

Внимание, вопрос!

**Надо ли ограничивать себя в питании во время беременности? Что вреднее для будущей мамы – сидеть на диете или бесконтрольно набирать лишний вес?**

## **ПЕРВОЕ МНЕНИЕ**

*Владимир Сурсяков, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, специалист Центра планирования семьи и репродукции:*

«Запрет на вкусенькое – это стресс. А для беременной стресс вреднее, чем гамбургер!»

*Владимир, нужно ли садиться на диету во время беременности?*



Что такое диета? Это сознательное ограничение употребления каких-то продуктов. Если женщина всю жизнь исключает из питания, например, сладкое, то пусть продолжает так делать и во время беременности.

Но не нужно садиться на диету просто потому, что вы теперь будущая мать. Беременность – это не болезнь! Это нормальное физиологическое состояние. И нет никаких оснований менять свою жизнь просто из-за того, что вы забеременели.

*Лишний вес во время беременности набирается так легко из-за особенностей образа жизни будущей мамы. Слабость, сонливость, тяга к сладкому, постоянное возлежание на диване. Если мы возьмем любого среднестатистического мужчину и поместим его в те же условия – на диван с печеньками, – то мы увидим ту же самую прибавку веса примерно за 9 месяцев!*

*Сколько килограммов разрешается набрать за беременность? Есть ли какая-то общая норма?*

Допускается прибавление 2-х килограмм в месяц. Это примерно 400 грамм в неделю. Тут надо понимать, что люди все разные, и комплекция у них различная. Одна женщина сильно теряет вес в начале беременности, во время токсикоза, но потом резко набирает, другая – ничего не теряет в начале и набирает плавно. В среднем за беременность можно

прибавить 15–20 килограммов.

*20 килограммов – это же катастрофа! Почему, вынашивая ребенка, мы так легко набираем вес?*

В первую очередь потому, что образ жизни беременной меняется. По опыту знаю, большинство пациенток чувствуют слабость, сонливость, быстрее устают. Как результат – женщина ложится на диван. Все это, как правило, сопровождается «заеданиями», тягой к сладкому. К чему это приводит? К набору веса.

Если мы возьмем любого среднестатистического мужчину и поместим его в те же условия – на диван с печеньками, – то мы увидим ту же самую прибавку веса примерно за 9 месяцев!

*Но бывают и другие беременные, которые, наоборот, устраивают «жесткий игнор» вкусенькому, лишь бы не набрать килограммы.*

Чаще всего такие женщины ограничивают себя в сладком и мучном, остром и соленом. Еще отказываются от так называемых консервантов (которые вообще-то входят практически во все продукты). С одной стороны, это вроде бы правильно. С другой – дамы перегибают палку. Этого делать не следует, ведь рацион должен быть разнообразным. Организму нужны и белки, и жиры, и углеводы. И сладости, и со-

лености, и специи, и даже какие-нибудь не очень полезные продукты – пусть они будут. Тут главное – не отказываться, а контролировать количество поедаемого. Можно все, но в умеренных дозах.

*Посоветуйте, пожалуйста, как все-таки правильно контролировать свое питание?*

Бывают ситуации, когда чего-то очень хочется. Предположим, мандаринов «хочу не могу»! Не надо есть сразу два килограмма. 2–3 мандарина будет вполне достаточно, чтобы утолить желание. Тот же совет по поводу легкого спиртного. В подавляющем большинстве случаев, как только разрешаешь пациентке выпить один бокал пива, она его понюхает – и отставит в сторону. Ей сразу расхочется, потому что снят запрет. Женщина на нем не заикливается, и ей становится легче.

Когда накапливаются запреты, особенно запреты по питанию, они формируют устойчивое состояние хронического стресса. А постоянное выделение гормонов стресса приводит к худшим последствиям с точки зрения беременности, чем даже самые вредные гамбургеры.

*Мы все считаем злом сладкое и мучное. Неужели можно и это себе позволять?*

Смысл вкусенького состоит только в одном – в том, что его очень хочется. Раньше было можно, сейчас резко нельзя. Почему? Раз хочется, то нужно дать. Каждому свое – кому конфету, кому соленый огурец. И настроение резко улучшается. Тут вопрос не «можно-нельзя», а «сколько». Чуть-чуть – всегда можно!

*В любом случае, многим женщинам трудно принять тот факт, что с беременностью они меняются – трансформируется тело, растет малыш, увеличивается вес. Как настроить себя психологически и подготовиться ко всем этим переменам?*

*Рацион должен быть полноценным. Организму нужны и белки, и жиры, и углеводы. И сладости, и солености, и специи, и даже какие-нибудь не очень полезные продукты – пусть они будут. Тут главное – не отказываться, а контролировать количество поедаемого.*

Женщина либо принимает себя такой, какая она есть, либо не принимает. Если совсем не получается принять себя – обратитесь к психологу. Тут важно понять, что вы теперь не одна, что ваш вес растет, и связано это исключительно с беременностью. Закончится беременность – все вернется на место.

***Мой личный опыт:***

*У меня особые отношения с темой лишнего веса, набранного во время беременности. Будучи человеком медийным, я так часто вынуждена сидеть на диетах, что во время «тех самых» 9-ти месяцев мне становится себя жалко. Однажды я решила: если хочется сладкого или соленого, значит, надо его есть, просто не в космических размерах. В беременность я набираю от 12 до 15 килограммов – не слишком много, но и не слишком мало! А после родов прихожу в форму достаточно трудно. Мой обмен веществ не такой стремительный, как хотелось бы, – уходит год, а то и два на то, чтобы вернуться в первоначальную форму. Такова моя, вполне осознанная, плата за кайф перехватить вкусненького во время беременности. Впрочем, на этот счет имеется другое мнение.*

## **ВТОРОЕ МНЕНИЕ**

*Ольга Огулова-Хазова, реабилитолог, висцеральный терапевт, диетолог-нутрициолог, спортивный диетолог медицинского центра «Предтеча»:*

*«Беременным нужна диета!»*

*Ольга, как вы считаете, нужно ли садиться на диету во время беременности? Неужели нельзя просто расслабиться и получать удовольствие от еды?*

Расслабляться не рекомендую. Надо помнить о том, что внутри вас – малыш, которому должны поступать только полезные питательные вещества. Главный принцип питания

беременных – исключить простые сахара и пшеничную муку высшего сорта.

Основу рациона должны составлять белки и овощи. Белки – это строительный материал для создания новых клеток. Они содержат аминокислоты – как раз те кирпичики, из которых состоит мышечная ткань. Идеальный вариант, если в каждом приеме пищи будут присутствовать белковые продукты – 100–120 граммов курицы, рыбы или мяса, либо 1 яйцо.

*Сколько веса, по-вашему, разрешается набрать за беременность?*

В идеальном варианте женщина может прибавить 7–8 килограммов. Мы исходим из того, что ребенок весит 3–4 килограмма плюс околоплодные воды, которые уходят. После родов мама, соответственно, вернет обратно свой «дородовой» вес.

*Говорят, рафинированный сахар и белая мука не приносят никакой пользы, а один только вред, и поэтому их смело нужно убирать из питания не только беременных, но и всех людей вообще. Правда ли это?*

Так и есть. Но для беременных это ограничение особенно важно. Изделия из рафинированной муки и белого сахара –

это еда для грибков рода *Candida*, из-за которых случается молочница. Они очень любят жить в организме сладкоежки! Согласно китайской медицине, простые углеводы являются бомбами замедленного действия, образуя слизи в организме, которые позже могут перейти ребенку. Та же молочница может передаваться малышу.

Кроме того, когда человек съедает торт, конфеты или печенье, у него начинается «скакать» сахар в крови: сначала он повышается, а потом резко падает. Вы можете протестировать себя. Если после еды не хочется спать, то еда была правильная. А если тянет в сон – значит, еда была перенасыщена простыми углеводами.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.