

Ольга Панкова

18+



Календарь будущей мамы

Ольга Панкова

**Календарь будущей  
мамы. В ожидании  
большого маленького чуда**

«Автор»

2018

**Панкова О. Ю.**

Календарь будущей мамы. В ожидании большого маленького чуда /  
О. Ю. Панкова — «Автор», 2018

Перед вами настольная книга для будущих мам. Имея такой путеводитель под рукой, вы будете знать, как и в какие сроки необходимо обследоваться, в том числе при сахарном диабете, резус-конфликте, миопии, несостоятельности шейки матки. Вы узнаете об устранении гиповитаминоза, токсикоза, анемии, гестоза беременных. Календарь содержит много полезных советов о питании, подготовке к родам и поддержании хорошего настроения у будущей мамы. Эта книга будет сопровождать вас всю беременность! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Панкова О. Ю., 2018

© Автор, 2018

## Содержание

От автора	5
Планирование беременности: с чего начать?	6
1 неделя. Обследование, питание и прием фолиевой кислоты	7
2 неделя. Ловим овуляцию	8
3 неделя. Медитации для зачатия	9
4 неделя. Тест на беременность	10
5 неделя. Формирование нервной трубки. Определяем фолатный статус.	11
6 неделя. Кому назначают прогестерон?	12
7 неделя. Постановка на учет. Первое УЗИ	13
8 неделя. Исключаем внематочную беременность	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Ольга Панкова**

## **Календарь будущей мамы. В ожидании большого маленького чуда**

### **От автора**

Беременность – интересный и самый удивительный этап в жизни каждой женщины. С одной стороны, это период женского взросления и повышенной ответственности за здоровье и жизнь еще неродившегося малыша, с другой – время волнующих перемен и томительного ожидания долгожданной встречи.

Беременность как река, может протекать спокойно и ровно, а может иметь турбулентности и водопады. Каким будет течение «реки» зависит от вас, вашего настроения, грамотной подготовки к зачатию, медицинского сопровождения беременности, соблюдения всех рекомендаций, и, конечно, от веры в себя и свои силы.

Пусть эта книга поможет вам преодолеть все преграды на пути материнства. Прочитав ее, вы узнаете о современных методах обследования и наблюдения будущей мамы, сроках поведения пренатального скрининга, кардиотокографии, доплерометрии.

Она станет вашим путеводителем в вопросах питания, а также коррекции различных состояний, сопровождающих беременность: гиповитаминоза, токсикоза, анемии, гестоза и пр.

В «Календаре будущей мамы» представлена самая современная информация о подготовке к родам, показаниях к кесареву сечению, технике «обезболивающего» дыхания и позитивного настроения, раскрыты древнекитайские секреты медитативных практик.

Прочитав эту книгу, вы сможете направить вашу «реку» в спокойное русло, сумеете расслабиться, принять все изменения, происходящие с вами, и насладиться материнством.

А я, как всегда, буду с вами!

Панкова Ольга

## Планирование беременности: с чего начать?

Планирование беременности является основой здоровья будущего ребенка. К этому вопросу необходимо подойти серьезно: тщательно обследоваться, настроиться психологически, подготовиться финансово. Это позволит избежать тех нежелательных последствий, которые могут возникнуть во время долгожданной беременности, омрачить и нарушить ее, причинить вред самой маме и малышу.

Многие ошибочно полагают, что «планировать беременность» означает жить половой жизнью, не предохраняясь. Однако отмены контрацепции недостаточно для подготовки к беременности.

Необходимо понимать, что нормально протекающая беременность без осложнений – это результат максимальных усилий со стороны обоих супругов. Не стоит ставить партнера перед фактом уже наступившей беременности. Не только женщина, но и мужчина должен принять решение о рождении малыша и быть готовым нести за него ответственность.

Будущей маме предстоит глобально изменить образ жизни и мысли. Теперь вы не имеете права на плохое настроение и негатив на протяжении, как минимум, всей беременности и периода грудного вскармливания.

Необходимо осознавать ту ответственность, которую предстоит нести за здоровье малыша! Учиться поддерживать позитив необходимо еще до зачатия. В этом помогут «эмоциональная» гимнастика и медитации. О них я расскажу в этой книге.

На мой взгляд, прежде чем приступить к зачатию, следует расставить приоритеты, ведь ради рождения ребенка придется пожертвовать свободным временем.

Планирование и сохранение беременности – это труд, который не всегда сочетается с некоторыми видами деятельности. Не исключено, что карьере придется потеснить, найти спокойную работу без вредного производства и частых командировок, с дружелюбным коллективом и лояльным начальством. Желательно, чтобы место трудовой деятельности располагалось рядом с домом. Также очень важна «белая» зарплата с хорошим декретным пособием и достойным социальным пакетом.

Если на вас лежит полная ответственность за финансовое благосостояние семьи, или вы одинокая будущая мамочка, рекомендую о своем финансовом благополучии в период беременности и после родов позаботиться заранее. На подготовительном этапе целесообразно отложить себе определенную сумму денег. Она должна покрывать:

- траты в последние месяцы беременности, когда вы будете нетрудоспособны;
- расходы на родовспоможение и пребывание в роддоме, а также в первые -месяцы жизни малыша до того момента, как вы выйдете на работу;
- бюджет на закупку всего необходимого, что потребуется новорожденному;
- форс-мажор (10-15%).

Поверьте, финансовая стабильность – это залог наступления и сохранения беременности. Ведь переживания из-за материальной несостоятельности могут привести к психологическому бесплодию и невынашиванию, с которым достаточно часто сталкиваются современные женщины. Продумывайте все заранее, чтобы наслаждаться материнством!

Планируя беременность, необходимо полноценно питаться, вести здоровый образ жизни, а также пройти полное обследование у различных специалистов, даже если вы чувствуете себя вполне здоровой. Подробный список обследований, рекомендаций по рациону питания и использованию витаминов представлен в книге. Тщательная подготовка к зачатию позволит вам выносить и родить здорового малыша!

## **1 неделя. Обследование, питание и прием фолиевой кислоты**

Вот и начался отсчет дней вашей беременности. Сегодня 1-я неделя (длительность беременности в акушерских неделях исчисляется от первого дня последней менструации до предполагаемой даты родов.). Она совпадает с последней менструацией. Впереди – самые волнительные перемены: зачатие, имплантация (внедрение) зародыша в матку, развитие плода. Течение беременности во многом зависит от поведения женщины до зачатия: ее образа жизни, питания, грамотной подготовки.

Перед планированием беременности следует сдать анализы на инфекции, которые могут навредить беременности:

- TORCH: токсоплазмоз, краснуху, цитомегаловирус, герпес;
- половые инфекции: уреапламоз, хламидиоз, микоплазмоз, гонорею;
- опасные для жизни матери и будущего ребенка инфекции: сифилис, вирус приобретенного иммунодефицита человека (ВИЧ), вирусные гепатиты В и С.

Также проверьте, все ли прививки вы сделали. За 3-6 месяцев до зачатия при наличии показаний необходимо пройти вакцинацию от краснухи, гриппа, кори, ветрянки, гепатита В и пр.

При планировании беременности необходимо определить ваш резус-фактор, посетить гинеколога, стоматолога и терапевта. Обследование у специалистов поможет установить, готов ли ваш организм к вынашиванию беременности.

Приступая к зачатию, следует вести активный образ жизни, отказаться от вредных привычек (курения, в том числе пассивного, алкоголизма и пр.) и полноценно питаться.

Доказан повышенный риск наступления преждевременных родов у женщин, которые еще до беременности ели фаст фуд. И, наоборот, у тех, кто до зачатия регулярно употреблял здоровую пищу (постное мясо, рыбу, фрукты, овощи), риск преждевременных родов снижался.

Также не стоит забывать о витаминах, в первую очередь, фолиевой кислоте (витамина В<sub>9</sub>). При ее дефиците нервная трубка плода может не закрыться, что приведет к развитию пороков: гидроцефалии (водянки головного мозга), анэнцефалии (отсутствию головного мозга) или потере беременности.

Каждой женщине, планирующей беременность, рекомендую ежедневно принимать 400 мкг фолиевой кислоты. Это тот вклад, который вы можете внести в здоровье своего будущего ребенка еще до зачатия!

## 2 неделя. Ловим овуляцию

Итак, сегодня началась вторая неделя. Это означает, что скоро произойдет овуляция – выход яйцеклетки из яичника. После овуляции женская половая клетка отправится на встречу со сперматозоидом, чтобы, объединившись с ним, дать начало новой жизни.

Существует ошибочное мнение, что на способность к зачатию влияет поза совокупления. Какой бы она ни была, сперматозоиды все равно достигнут своей цели, если вы и ваш партнер абсолютно здоровы.

Несмотря на то, что процесс оплодотворения является естественным, все же большинство пар хотят знать, что может ему способствовать и, самое главное, какие дни являются благоприятными для зачатия здорового малыша. Оптимальным для планирования беременности является овуляторный период. Так как же «поймать» овуляцию?

Для того чтобы вычислить приближающуюся овуляцию, применяются следующие методы:

1. тест на овуляцию, который можно купить в любой аптеке; базируется на определении хорионического гонадотропина (ХГЧ) в моче; положительный тест (две полоски) означает, что в течение 24–36 часов у вас наступит овуляция; наиболее благоприятными для зачатия являются ближайшие 4 дня;

2. измерение базальной температуры (БТ) в заднем проходе; о произошедшей овуляции говорит наличие подъема графика, как минимум, на 0,4-0,5; после выхода из яичника яйцеклетка жизнеспособна 3-4 дня;

3. фолликулометрия – ультразвуковое исследование (УЗИ); достижение женской половой клетки определенного размера (16-20 мм) свидетельствует о предстоящей овуляции.

Готовясь к зачатию, помните: будущей маме предстоит глобально изменить образ жизни и мысли. Теперь вы не имеете права на плохое настроение и негатив на протяжении, как минимум, всей беременности и периода грудного вскармливания. Необходимо осознавать ту ответственность, которую предстоит нести за здоровье малыша!

Удачного зачатия!



### 3 неделя. Медитации для зачатия

Слияние сперматозоида и яйцеклетки знаменуется образованием зиготы – нового организма, несущего материнские и отцовские хромосомы. Сразу после оплодотворения начинается процесс клеточного деления. Сначала образуются две клетки, затем через десять часов их уже четыре и так далее.

При этом эмбрион постепенно продвигается по маточной трубе к матке. В начале своего развития зародыш похож на малинку. Он представляет собой скопление клеток, которое можно рассмотреть только под микроскопом. Через 4 дня эмбрион достигает матки, через 7-9 дней имплантируется в ее слизистую оболочку, образуя кровеносные сосуды для обеспечения питания. С этого момента все вещества, необходимые для роста и развития, зародыш будет получать от матери.

В период зачатия и имплантации женщине следует относиться к себе как к хрустальной вазе, чтобы естественным процессам ничто не мешало. Важно позитивно мыслить. Простым и доступным способом достижения гармонии является медитация.

Медитативные практики необходимы для зачатия и вынашивания беременности. Они помогут преодолеть все страхи и преграды на пути к долгожданной встрече с малышом. Предлагаю выполнить простую технику.

*Закройте глаза, расслабьтесь, дышите глубоко. Положите руки на живот, представьте, как внутри вас две крошечные клетки – женская и мужская – двигаются навстречу друг другу. Вот они объединяются, и происходит чудо природы – зарождается новая жизнь!*

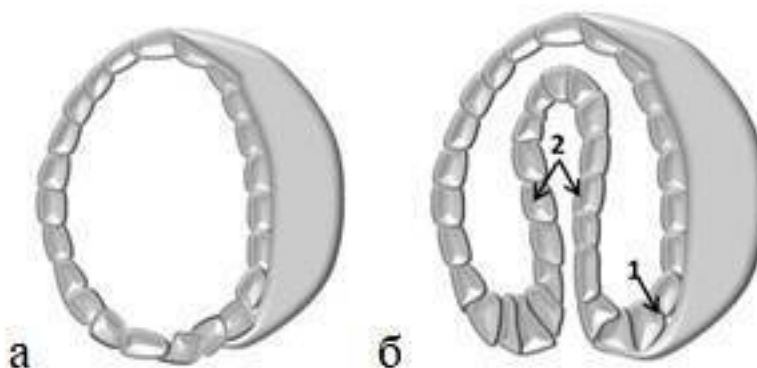
*Представляйте, как малыш растет у вас внутри. Направьте ему свою заботу. Почувствуйте его ответную любовь. Проследите, как ваш младенец растет. Ощутите прилив счастья!*

*Продолжим наш Путь навстречу с малышом. Визуализируйте роды. Представляйте, как ваш ребенок увидел свет – он родился! Обнимите свою кроху, подарите ей материнскую любовь и заботу. Насладитесь этими минутами радости!*

Выполняйте эту простую медитацию каждый день, и ваша беременность будет протекать ровно и гладко как спокойная река.

## 4 неделя. Тест на беременность

На четвертой неделе эмбрион превращается в однослойный пузырек –бластоцисту (рис. 1 а), часть стенки которого, впячиваясь внутрь, образует внутренний слой. Процесс образования двухслойного пузырька называется гастрюляцией, эмбрион на этой стадии – гастролой (рис. 1 б), а его листки: экто- и эндодермой. Они являются зачатками органов и тканей плода. Позже между ними возникает третий (средний) слой – мезодерма.



**Рисунок 1. Эмбрион на стадии бластоцисты (а) и гастролы (б): 1 – эктодерма, 2 – эндодерма**

Из эндодермы впоследствии будут формироваться органы дыхания и пищеварения; из мезодермы – скелет, мышцы, почек, кровеносные сосуды и сердце; из внешнего листка (эктодермы) – кожа, волосы, глаза, зубная эмаль и нервная система ребенка.

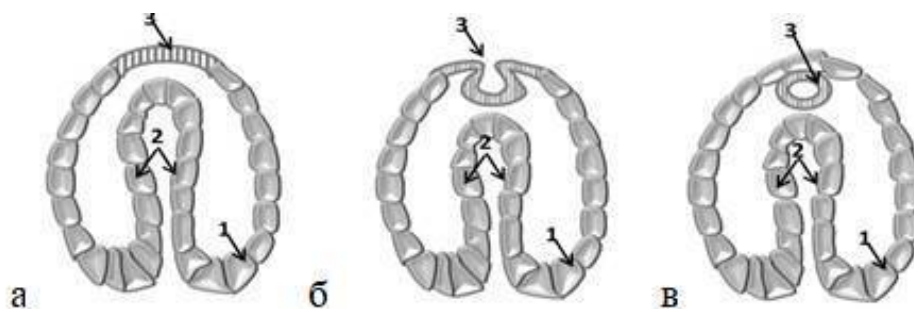
На зарождение новой жизни одним из самых первых реагирует хорионический гонадотропин человека (ХГЧ) – «гормон беременности». Он вырабатывается тканями зародыша (хорионом) сразу после имплантации – прикрепления к стенке матки.

Обнаружение ХГЧ в моче лежит в основе использования домашних экспресс-тестов. О наличии беременности свидетельствует появление второй полоски на тесте. Однако тесты могут давать неверный результат. Поэтому, если аптечный тест в конце 4 недели не показал две полоски, это еще не значит, что беременности нет.

Самым достоверным способом выявления беременности считается количественный анализ крови на ХГЧ. По его уровню можно узнать, есть ли беременность, и ее срок. На 1-2-й неделе после зачатия уровень ХГЧ составит 25-156 мЕд/мл; на 2-3-й неделе – 101-4870; на 3-4-й – 1110-31500; на 4-5-й – 2560-82300; на 5-6-й – 23100-151000; 6-7-й – 27300-233000. Если при последовательной оценке концентрация ХГЧ растет, это означает, что беременность прогрессирует. Вас можно поздравить!

## 5 неделя. Формирование нервной трубки. Определяем фолатный статус.

На 5-й неделе происходит закладка нервной системы зародыша – нейруляция (рис. 2). При этом из внешнего листка начинает формироваться нервная пластина. Она недолго остается уплощенной.



**Рисунок 2. Нейруляция: формирование нервной трубки (3), эктодерма (1), энтодерма (2)**

Вскоре ее боковые края приподнимаются, образуя нервные валики (рис. 2 б), края которых смыкаются, формируя замкнутую нервную трубку с каналом внутри (рис. 2 в). Сначала смыкание нервных валиков происходит на уровне шеи плода, а затем распространяется в головном и хвостовом направлениях. Примерно к 25-28 дню жизни эмбриона эта трубка полностью закрывается. Открытыми остаются лишь отверстия на ее концах.

Основная роль в формировании нервной трубки отводится фолиевой кислоте. Ее дефицит вызывает пороки развития. К моменту начала нейруляции должен присутствовать определенный запас витамина В<sub>9</sub>.

Чтобы выявить имеющийся дефицит В<sub>9</sub> и своевременно его устранить необходимо оценить свой фолатный статус – определить концентрацию фолатов в эритроцитах. Данный параметр меняется медленно, так как красные кровяные тельца циркулируют в организме около 120 дней. В норме в эритроцитах содержится приблизительно в 30 раз больше В<sub>9</sub>, чем в плазме. Оценка фолатного статуса проводится как до зачатия, так и после наступления беременности на 4-5-й неделе.

Для снижения риска развития дефектов нервной трубки содержание фолиевой кислоты в эритроцитах должно быть не ниже 906 нмоль/л (400 нг/мл). Если этот показатель колеблется в интервале от 680 до 906 нмоль/л, то риск развития пороков удваивается, от 453 до 679 – утраивается, от 340 до 452 – увеличивается в 4 раза, при уровне менее 339 нмоль/л – он возрастает в 8 раз.

Дозу препарата фолиевой кислоты необходимо увеличивать до 3-5 мг при наличии дефицита витамина, а также при тромбофилии (склонности к образованию тромбозов), антифосфолипидном синдроме и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (атрофическом гастрите, синдроме мальабсорбции, болезни Крона), ускоряющих выведение фолиевой кислоты.

Следите за своим здоровьем. Это необходимо для правильного развития малыша!

## 6 неделя. Кому назначают прогестерон?

На 6-й неделе размер плода достигает 4-6 мм. Он свободно размещен в плодном пузыре и на данном этапе развития напоминает зародыш рыбы. В этот период начинает биться сердце малыша, формируются рот, нос и уши, происходит развитие зачатков мозга, печени, поджелудочной железы, легких и желудка.

Сразу после оплодотворения у женщины формируется желтое тело беременности. Его основная функция – выработка гормона прогестерона. Позже, с 10-12 недели, за синтез прогестерона также отвечает сформировавшаяся только что плацента (детское место).

Одной из основных задач прогестерона является подготовка эндометрия (внутреннего слоя матки) к беременности, а также поддержание роста и развития плода. Во время беременности уровень прогестерона постепенно возрастает: в I триместре – 8,9-468,4 нмоль/л; во II – 71,5-503,1 нмоль/л; в III – 88,7-771,5 нмоль/л.

Учитывая столь значимый разброс в показателях в пределах одного триместра, информативными считаются результаты анализов конкретной женщины на разных сроках беременности.

Если у вас имеется дефицит прогестерона, беременность может прерваться. Для восполнения его недостатка применяют натуральный микронизированный прогестерон (утрожестан) в вагинальной форме (100-600 мг). Показаниями к назначению прогестерона являются:

- недостаточность лютеиновой фазы;
- эндокринная патология у мамы;
- миома матки;
- истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН);
- тромбофилия – склонность к развитию тромбов (кровяных сгустков);
- антифосфолипидный синдром (АФС).

Утрожестан можно применять при подготовке к зачатию, а также при необходимости – в I и II триместрах беременности. В последнее время доказана безопасность использования утрожестана вплоть до 36 недели.

Важно помнить: если вы вводите прогестерон извне, то лабораторно контролировать его значения не целесообразно.

Удачной беременности!

## **7 неделя. Постановка на учет. Первое УЗИ**

Итак, ваша беременность прогрессирует. На 7-й неделе размер плода достигает 11-12 мм. На его ручках и ножках формируются кисти и ступни, внешне они пока напоминают лапы. На этом сроке сердце делится две камеры, появляются зачатки бронхов, активно растет кишечник, образуются почки.

7-8 неделя – идеальное время постановки на учет в женской консультации. На этом сроке следует сделать первое УЗИ: плод будет хорошо виден, также можно оценить наличие сердцебиения, определить количество плодов в матке.

При первом обращении беременной в женскую консультацию врач проводит осмотр, собирает данные анамнеза (перенесенные заболевания, сведения о родах, абортах и выкидышах в прошлом). Также гинекологу необходимо сообщить об имеющихся в семье наследственных заболеваниях. Доктор выпишет направления на все нужные анализы (общий анализ мочи и крови; половые, TORЧ, опасные инфекции), направит к окулисту (следует пройти всем), а при необходимости – к генетику.

Нередко будущие мамочки очень настороженно относятся к медико-генетической консультации. И напрасно! Данное исследование позволяет заранее определить степень риска рождения детей с генетическими аномалиями. Выделяют два основных типа хромосомных нарушений:

1. количественные изменения числа хромосом: присутствие дополнительной хромосомы (трисомия), отсутствие одной из двух парных хромосом (моносомия); не передаются по наследству;
2. изменения в строении хромосом: делеция (утрата части), транслокация (перенос части хромосомы на другую) и пр.; могут передаваться от родителей к ребенку.

Подобные нарушения у плода могут быть унаследованы от одного из родителей либо вызваны неблагоприятными внешними воздействиями: зрелым возрастом мамы (старше 35 лет) или отца (более 40 лет), курением будущей мамочки, употреблением алкоголя, приемом некоторых препаратов, перенесенными инфекциями, воздействием радиации в период зачатия и до него.

После наступления беременности за женщинами из группы риска устанавливается особый контроль. На 10-13 неделе беременности необходимо провести пренатальную диагностику состояния здоровья малыша, о которой я еще расскажу. Также не забывайте позитивно мыслить и думать только о хорошем!

## 8 неделя. Исключаем внематочную беременность

Счастье, когда мечтаешь забеременеть, и вот, наконец, долгожданная задержка! Но такую радость могут омрачить сомнения: в матке ли плод?

Если эмбрион не может «пробраться» в матку (например, при непроходимости маточных труб), он прикрепляется непосредственно в маточной трубе, и развивается внематочная беременность.

Труба не предусмотрена для роста плода: она не эластична и не имеет специфического тканевого слоя как в матке, необходимого для развития зародыша. Подобные неблагоприятные условия способствуют прерыванию трубной беременности. Чаще всего это происходит на 6-8-й неделе и сопровождается опасным для жизни внутрибрюшным кровотечением.

Первым настораживающим признаком заболевания считаются мажущие темно-коричневые выделения из половых путей, которые появились либо в срок ожидаемой менструации, либо спустя некоторое время после задержки. Важным методом диагностики данного состояния является последовательная оценка уровня ХГЧ: при внематочной он растет медленнее, чем при маточной беременности.

Определить расположение плодного яйца можно по данным УЗИ. При внематочной беременности обычно визуализируется «пустая» матка, а в области придатков – образование с нечеткими или неровными контурами (плод). При доплерометрии выявляется кровоток в месте фиксации эмбриона.

Рано или поздно внематочная беременность прервется, что создаст угрозу для жизни женщины. Поэтому очень важно своевременно выявить заболевание, пока беременность прогрессирует.

После установления диагноза проводится оперативное лечение: трубу либо вскрывают (туботомия), чтобы извлечь эмбрион, либо удаляют (тубэктомия).

Если внематочная беременность прервалась, возникает внутрибрюшное кровотечение. В этом случае хирургическое вмешательство проводится экстренно, чтобы спасти жизнь пациентке.

После операции для профилактики спаечного процесса необходимо пройти физиотерапию, заниматься дыхательной гимнастикой, использовать в течение 3-6 месяцев гормональную контрацепцию.

## **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.