

Вся необходимая информация для будущей мамы  
от рождения замысла до рождения ребенка

# В ожидании МАЛЫША



- ПИТАНИЕ • ВИЗИТЫ К СПЕЦИАЛИСТАМ • ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ •
- РЕЖИМ ДНЯ • ВНУТРИУТРОБНОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША •
- ПОДГОТОВКА К РОДАМ •

## Уильям и Марта СИРС

Книги докторов Сирс

Марта Сирс

**В ожидании малыша**

«ЭКСМО»

2011

## **Сирс М.**

В ожидании малыша / М. Сирс — «Эксмо», 2011 — (Книги докторов Сирс)

ISBN 978-5-699-01639-6

Девять месяцев беременности – самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Пройти этот непростой период, от которого зависит ваше здоровье и здоровье будущего малыша, помогут вам известные педиатры и акушеры Уильям и Марта Сирс. Вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием, а также о таинственной жизни, происходящей внутри вас. Кроме того, вы научитесь сохранять самообладание в экстренных ситуациях: во время болезни, при непредвиденных осложнениях и даже во время преждевременных родов. Авторы ответят на самые распространенные вопросы и разрешат все ваши сомнения, а также помогут обрести эмоциональное спокойствие и вооружат вас знаниями, чтобы произвести на свет веселого и крепкого малыша.

ISBN 978-5-699-01639-6

© Сирс М., 2011

© Эксмо, 2011

# Содержание

КНИГИ ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ	7
От авторов	9
Как пользоваться этой книгой	10
1. Первый месяц – начало беременности	11
Возможные эмоции	12
Возможные физические ощущения	15
Как развивается ваш ребенок (1–4 недели)	42
Проблемы, с которыми вы можете столкнуться	47
Предполагаемый срок родов	47
Когда делиться новостью	49
Внематочная беременность	50
Варианты родов	53
Подбор команды	55
Поиск подходящего врача	56
Выбор акушерки	60
Дополнительные вопросы, которые могут возникнуть относительно акушерской помощи	65
Создание здорового окружения для вашего ребенка	68
Спасибо, что ты не куришь	68
Отказ от курения	70
Спасибо, что ты не пьешь	74
Возможные вопросы относительно употребления алкоголя	74
Спасибо, что не принимаешь наркотики	75
Кофеин	76
Вредное воздействие окружающей среды	77
Рентгеновские лучи и радиация	79
Видеотерминалы	81
Опасные бытовые загрязнители	81
Опасности на производстве	89
Визит к врачу: второй месяц (5–8 недель)	93
2. Второй месяц – вы чувствуете, что вы беременны	94
Возможные эмоции	95
Возможные физические ощущения	97
Как развивается ваш ребенок (5–8 недель)	103
Проблемы, с которыми вы можете столкнуться	106
Трудности со сном	106
Влагалищные кровотечения или выделения в первые три месяца беременности	110
Страх выкидыша	112
Возможные вопросы относительно выкидыша	112
Беременность и роды после тридцати пяти лет	115
Синдром Дауна	116
Генетическая консультация	118
Матери-одиночки	119
Переезд	120
Необходимость обследований в период беременности	121

Едим за двоих	123
Конец ознакомительного фрагмента.	131

**Уильям Сирс, Марта Сирс**  
**В ожидании малыша. Вся необходимая**  
**информация для будущей мамы от**  
**рождения замысла до рождения ребенка**

William SEARS and Martha SEARS

PREGNANCY BOOK

Copyright © 1997 by William Sears and Martha Sears

Публикуется с разрешения авторов и их литературного агента Denise Marcil.

Literary Agency (USA)

Перевод с английского *Ю. Гольдберга*

Оформление художника *С. Ляха*

© Ю. Гольдберг. Перевод, 2002

© ООО «Издательство «Эксмо». Издание на русском языке. Оформление, 2011

## КНИГИ ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ



9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин

Врач-исследователь и акушер-гинеколог Елена Березовская представляет полное руководство для будущих мам – всё, что нужно знать о планировании малыша, периоде беременности, подготовке к родам. В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конфликте. Вы избавитесь от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесете беременность.

**Здоровье ребенка: современный подход. Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой**

Книга детского педиатра Сергея Бутрия – настоящий путеводитель по здоровью ребёнка. В ней вы найдёте информацию из качественных международных источников, благодаря которой научитесь распознавать по симптомам частые заболевания и ориентироваться в оригинальных лекарствах. Но главное – вы перестанете поддаваться панике, так как получите карту, по которой сможете легко разобраться с любым диагнозом.

**Как выносить и родить здорового малыша. Понедельное руководство по беременности и родам прямо из уст акушерки**

Эта книга написана акушеркой и матерью четырех детей Клемми Хупер. Она рассказывает, что делать в первые дни, пока никто ничего не замечает, чего ожидать на первом УЗИ, как справляться с эмоциональными перепадами, с которыми вы можете столкнуться за эти девять месяцев, а также о том, что на самом деле вам следует взять с собой в больницу, когда настанет долгожданный решающий день.

**Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до 1 года**

Каждая мама маленького малыша найдет в этой книге то, чего не хватает именно ей, чтобы получать удовольствие от своей новой роли. Вы научитесь лучше понимать и чувствовать ребенка, его потребности и желания; легче успокаивать его, когда он плачет; играть с ним и вовремя замечать первые недомогания; сумеете наладить отношения с врачами, примите решение делать или не делать прививки. Вы поймете, что ухаживать за собой: высыпаться, поддерживать физическую форму и хорошо выглядеть – все это возможно. Благодаря книге, а точнее доброжелательному отношению и заботливой поддержке Татьяны Аптулаевой, вы с большей легкостью и с меньшей тревогой войдете в новый для себя мир – мир материнства.

## От авторов

Мы не просто написали эту книгу, мы прожили ее. Мы обращаемся к вам как профессионалы, делись опытом работы специалиста по родовспоможению, педиатра и акушера. И, что еще более важно, мы обращаемся к вам как родители: у Марты и доктора Билла восемь детей, а у доктора Линды трое.

Как специалисты и родители мы много полезного узнали у пар, ожидающих рождения ребенка, – особенно о тех тревогах, которые они испытывают, и об информации, которую они хотели бы иметь. Мы обращаемся к вам в твердом убеждении, что, чем больше вы знаете, тем выше вероятность безопасной и приносящей радость беременности, а также родов. Беременность – это не болезнь, которую нужно перетерпеть; это нормальная и здоровая функция женщины. Беременность – это нечто большее, чем недомогание по утрам и ночные прогулки в ванную. Это ваше личное путешествие, во время которого вы узнаете много нового о себе, о загадках своего разума и чудесах своего тела. В течение этих девяти месяцев вы не только выносите ребенка, но сами разовьетесь как личность. Беременность – это испытание для вашего тела и ума, вашего брака, вашей работы и всего вашего существования, поскольку вы сталкиваетесь с ощущениями, которых раньше у вас никогда не было. Каждый день внутри вас появляются миллионы новых клеток, и эти клетки в конечном итоге объединяются и образуют отдельное существо, которое однажды станет совершенно независимым. Беременность может быть трудной, но в то же время прекрасной.

Все изменится – от приготовления завтрака до занятий любовью. Эмоциональные и физические превращения, происходящие со всем вашим организмом, абсолютно не подвластны вашему контролю. Это ощущение уникально для каждой женщины. Умом вы понимаете, что миллиарды женщин до вас уже были беременны, однако только вы носите в себе своего ребенка. Вы испытываете особенные чувства: гордость и ощущение того, что являетесь частью чуда. Когда вы думаете о том, что всего за девять месяцев даете начало новой жизни, то затраченное время, некоторые неудобства и дискомфорт отходят на второй план.

Несмотря на то, что для каждой женщины беременность – это неповторимое состояние, большинство будущих мам испытывают одни и те же эмоциональные и физические трудности. На протяжении всей книги мы будем предоставлять слово специалистам. Вы найдете здесь полезные советы и рассказы беременных женщин, которые уже прошли этот путь.

Мы хотим, чтобы это была ободряющая книга, информирующая вас о том, что является нормой, а что нет, а также о том, что и когда нужно делать. Кроме того, мы хотим, чтобы книга была реалистичной. Беременность – это не постоянный экстаз и блаженство (эмоциональное или физическое), но и не девять месяцев непрекращающихся страданий. Это процесс, который следует прочувствовать в полной мере, а не только перетерпеть. Умея ценить свое тело и зная, как управлять им, вы сможете превратить беременность из девяти месяцев тревоги и жалоб в период, когда происходит развитие вашей личности, в период подготовки к материнству. Здоровье, зрелость и понимание помогут вам получить заслуженную награду – вашего ребенка! Мы предлагаем вам подробный рассказ о том, как развивается ваш ребенок внутри вас.

*Уильям и Марта Серс Линда Х. Холт*

## Как пользоваться этой книгой

Чтобы составить представление, что вас ждет впереди, вы можете прочесть всю книгу в самом начале беременности. Это поможет вам понять, что многие неудобства, которые вы испытаете на одной стадии, исчезнут на следующей и что тревоги одного месяца могут превратиться в радости другого. Мы перечислили физические и эмоциональные проблемы большинства женщин в том порядке, в котором они обычно проявляются, – месяц за месяцем. Тем не менее каждая беременность неповторима, и некоторые проблемы у вас могут возникнуть не в те месяцы, которые указаны в книге. Если у вас появился вопрос или проблема, которые отсутствуют в разделе, посвященном соответствующему месяцу беременности, загляните в алфавитный указатель и найдите интересующий вас заголовок.

Эту книгу нужно читать в качестве дополнения к регулярным посещениям врача (но ни в коем случае не вместо них). Книги могут лишь обобщить то, что чувствуют большинство женщин. Ваша беременность – как и ваш ребенок – уникальна. Поскольку у вас могут быть особые акушерские проблемы, выходящие за рамки этой книги и требующие особого подхода, мы рекомендуем обязательно обсуждать свои сомнения с врачом и придерживаться рекомендаций, которые он даст.

Чтобы избежать перегрузки информацией – как книги, так и уже переполненного мозга беременных женщин, – мы поместили редко встречающиеся состояния в специальный словарь. Как родители и как специалисты мы не хотели бы без необходимости тревожить 99 процентов будущих мам, рассказывая о необычных проблемах, которые могут встретиться у 1 процента беременных женщин.

### ВИЗИТ К ВРАЧУ: ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 НЕДЕЛИ)

Что вас может ждать во время первого визита к врачу:

- установление беременности
- составление медицинской карты и акушерской карты, если в этом есть необходимость
  - общее обследование, в том числе и внутренних органов
  - анализы крови: гемоглобин и гематокрит для проверки на анемию, группа крови, титр краснухи, тест на гепатит В (тесты на ВИЧ, венерические заболевания и наличие серповидных эритроцитов необязательны)
  - анализ на вагинальные инфекции
  - мазок Папаниколау для анализа на онкологию шейки матки
  - анализ крови на наличие генетических заболеваний, если этого требует медицинская карта
- анализ мочи на наличие инфекций, на сахар и белок
- проверка веса и давления
- рекомендации относительно правильного питания и устранения неблагоприятных факторов окружающей среды
- возможность обсудить свои чувства и проблемы

## 1. Первый месяц – начало беременности

**ВЫ БЕРЕМЕННЫ!** Поздравляем! Впереди у вас один из самых волнующих периодов жизни, который сулит очень важные перемены. Вам есть над чем подумать, и нужно многое сделать, чтобы подготовиться к рождению ребенка – самому важному моменту в жизни большинства женщин.

Однако вы еще можете не ощущать своей беременности. Возможно, ваши «ощущения» лежат только в области эмоций или физические ощущения только-только начинают проявляться. Возможно, вы с нетерпением ждали наступления беременности и радостно ловили сигналы (после пропущенных месячных), которые подавал вам организм. Возможно, вы уже чувствуете легкую тошноту, частый голод, жажду, усталость, жар, слабость или головокружение. Возможно, эта новость застала вас немного врасплох. Возможно, вы сначала думали, что просто подхватили простуду, пока ваш организм или врач не разубедили вас в этом. Возможно, вы просто «знали», что беременны, еще до появления каких-либо признаков.

Каковы бы ни были физические симптомы, вам, вероятно, потребуется привыкнуть к факту своей беременности – даже если этот ребенок планировался заранее. Независимо от того, где вы узнали эту новость – на приеме у врача или дома, после проведения теста на беременность, – вы можете испытать радость, страх, облегчение, недоверие, растерянность или все те чувства, которые упоминались выше. Разумеется, ваша первая реакция будет в значительной степени зависеть от того, является ли беременность для вас сюрпризом или это результат многомесячных надежд и ожиданий. Даже если вы готовы принять это состояние, которое изменит вашу жизнь – во всем, от диеты до отношений в браке, – не удивляйтесь, что вам потребуется некоторое время для осознания факта беременности, прежде чем вы измените свое поведение. Вот что может ждать вас впереди.

## Возможные эмоции

**Счастье.** Новость о вашей беременности может вызвать у вас безудержную радость, особенно если вы давно уже пытались забеременеть и, наконец, добились желаемого результата. Вы можете чувствовать удовлетворение и счастье от того, что ваше желание исполнилось и вы теперь – будущая мать.

*Знать, что внутри меня растет маленький человечек, который всецело зависит от меня и моей любви, – это не только огромная обязанность, но и великое счастье. Это величайшее наслаждение из всех, которые я испытывала в жизни.*

**Недоверие.** Время от времени вы спрашиваете себя: «Действительно ли я беременна? Я чувствую себя как обычно». Подобные мысли чаще возникают в первые недели беременности, когда вы еще не ощущаете никаких симптомов. Может быть, вы убедили себя, что тошнота и усталость – это всего лишь признаки болезни. Если вы очень хотели забеременеть, то, вполне вероятно, боитесь, что принимаете желаемое за действительное. Возможно, эти первые недомогания лишат вас иллюзий. Совсем скоро округлившаяся талия заставит исчезнуть все сомнения в том, что внутри вас развивается новая жизнь.

*Замечание доктора Линды. Моя собственная реакция – это сильнейшее потрясение и недоверие. Мы совсем не планировали заводить детей, по крайней мере пока не наступит «подходящее» время, что, по моему мнению, могло быть после наступления менопаузы. Поэтому, когда через год после окончания аспирантуры я столкнулась с задержкой месячных, то даже не рассматривала возможность беременности. В задержке я винила длинный рабочий день и неравномерный график дежурств. Я всегда удивлялась, когда мои пациентки отвергали саму возможность беременности, но у себя самой задержка месячных не натолкнула меня на мысль о возможности забеременеть. Мой муж руководил лабораторией, выполнявшей тесты на беременность. Я попросила подругу анонимно сдать в лабораторию мою кровь на анализ. Когда пришел положительный результат, я стала настаивать на повторном анализе, потому что была уверена, что в лаборатории ошиблись.*

**Раздвоение чувств.** Возможно, для вас слово «мать» звучит волшебной музыкой, но в то же время вы ошеломлены изменениями, которые оно несет в вашу жизнь. Смешанные чувства по поводу беременности – это весьма распространенное явление, особенно если эта новость явилась для вас неожиданностью. Это нормально – испытывать счастье от того, что вы скоро станете матерью, но одновременно грустить или беспокоиться, думая, через что вам предстоит пройти и сможете ли вы быть достойны этого высокого звания. С одной стороны, вы можете испытывать волнение, воодушевление, гордость и страстное желание принять на себя эту новую роль, а также обязанности, которые она с собой несет. С другой стороны, вас могут пугать все те изменения, которые должны произойти с вашим образом жизни, с вашим браком и с вашим телом. Многих женщин успокаивает следующий подход: они рассматривают беременность как стадию развития, как, например, подростковый возраст. Женщина в этот период обычно переживает кризис личности.

Осознание того, что она скоро станет чьей-то матерью, приводит к следующему вопросу: «Что произойдет с моей личностью?» Тревога – нормальное состояние на пороге таких больших перемен в жизни. Даже в том случае, когда беременность планировалась заранее, женщина начинает сомневаться, действительно ли она готова и способна стать матерью. Перемены всегда болезненны – даже позитивные.

Уже в первый месяц беременности вы можете ощущать некое раздвоение, как будто одновременно заняты на двух работах. Временами вы так воодушевлены (или взволнованы)

своей беременностью, что не можете сосредоточиться ни на чем другом и боитесь, что если не сможете спуститься с небес на землю, то вас уволят. Вы беспокоитесь, что придется оставить работу – на время декретного отпуска или навсегда, – и вас пугают многочисленные обязанности, которые накладывает материнство. В другие дни вы так поглощены событиями текущей жизни, что почти забываете о своей беременности (а потом испытываете чувство вины). На работе вам трудно сохранить прежний энтузиазм. Невозможно надолго отключиться от постоянных напоминаний о том, что внутри вас развивается новая жизнь; у вас появляется дополнительная работа – вынашивать ребенка. Ваша «настоящая» работа почему-то кажется вам менее важной. У некоторых женщин биология берет верх, и они понимают, что ни физически, ни психологически уже не в состоянии трудиться в полную силу. Однако большинство женщин скоро привыкают к беременности и лишь слегка изменяют свой образ жизни.

*Мама так рассказывала мне о своей первой беременности: «Утром я вставала, меня рвало, а затем я готовила завтрак, и мы с папой отправлялись в школу учить детей».*

Ваше отношение к своему телу тоже может переживать подъемы и спады. Возможно, вы будете гордиться своей женственностью и способностью к продолжению рода, испытывать такую радость от того, что вы носите в себе новую жизнь, что будете с нетерпением ждать возможности продемонстрировать свое состояние или рассказать о нем. Вы будете ожидать ощущения счастья, которым, как считается, буквально светятся беременные женщины. С другой стороны, вас, возможно, не обрадует перспектива, что ваше привычное и знакомое тело начнет увеличиваться. Кроме того, подруги, вполне вероятно, рассказывали вам, что не ощущали никакой радости во время беременности – наоборот, они выглядели и чувствовали себя ужасно! Многие женщины беспокоятся, что потеряют привлекательность в глазах своих мужей.

Не удивляйтесь, если вы вдруг начнете восхищаться своим телом и его ощущениями. Даже если вы не склонны к тщеславию, то теперь станете любоваться своим отражением в зеркале, понимая, что не увидите этих форм по крайней мере год. Вы будете задавать себе вопрос, вернется ли к вам назад ваше тело? Будете ли вы выглядеть точно так же? А чувствовать?

Некоторые женщины предполагают, что известие о беременности должно принести им необыкновенную радость, но, к своему глубокому удивлению, не обнаруживают у себя никакого волнения. Не стоит тревожиться и в том случае, если вы не ощущаете нежности и связи с собственным ребенком. Для первых недель беременности вполне нормально ощущать себя скорее инкубатором, чем матерью. Некоторые женщины не испытывают материнских чувств до того момента, пока не ощутят первых толчков ребенка или не увидят его движущееся изображение на экране монитора при ультразвуковом обследовании. Другие ощущают тесную связь с ребенком только после родов. Формирование чувств к ребенку – это длительный процесс, и он протекает по-разному у разных матерей и разных детей.

**Перемены настроения.** Абсолютно безоблачная беременность – это явление такое же редкое, как идеальная мать. По мере того как первоначальная радость от открытия, что вы беременны, проходит и уступает место реалиям приближающегося материнства, хорошие дни обычно начинают чередоваться с периодами плохого настроения. Вы чувствуете себя наверху блаженства, а на следующий день становитесь печальными и плаксивыми. В основе этих перемен настроения лежит несколько причин. Одна из них – это нормальный эмоциональный спад, который следует за сильными переживаниями; у человека эмоциональные подъемы обычно сопровождаются спадами. Другая причина чисто физиологическая: гормоны. Прилив гормонов беременности, которые изменяют ваше тело, вносит свой вклад в непостоянство ваших чувств. Разумеется, ощущение подавленности может застать вас врасплох, особенно если наступления беременности вы давно и с нетерпением ждали. Переживания из-за того, что

вы не все время ощущаете радость, никак не поднимут вам настроения. Добавьте эти эмоциональные спады к обычным для ранней стадии беременности тошноте и чувству усталости, и вы перестанете удивляться, что у большинства будущих мам настроение меняется несколько раз в день. Изменений настроения нужно ждать в первые три месяца, когда уровень гормонов в крови меняется особенно сильно, а также в последние недели, когда накапливается усталость и усиливается ожидание родов.

**Сомнения.** Даже если вы испытываете огромную радость от того, что беременны, наличие сомнений – это нормальное явление. Бывает, что вы с супругом даже спрашиваете себя: «Что мы наделали?» Ребенок повлияет на вашу карьеру, на образ жизни, на ваш брак, на то, как вы проводите время. Даже если у вас уже есть дети, вас могут посещать сомнения относительно того, как повлияет на вашу семью рождение второго или третьего ребенка. Вы боитесь, что больше не сможете распоряжаться своей судьбой. Жизнь после рождения ребенка никогда не возвращается в прежнюю колею. Она станет другой, но, несмотря на все сомнения, вы сможете приспособиться к переменам.

Совершенно нормально задавать себе вопросы, сможете ли вы стать хорошей матерью и способны ли вы справиться со всем этим – выносить ребенка до положенного срока, выдержать испытание родами, заботиться о новорожденном. Чувство неполноценности – неотъемлемая часть профессии родителя. Через пару лет, когда ваш ребенок благодарно улыбнется вам и скажет: «Ты самая лучшая мамочка в мире», – вы почувствуете большую уверенность в себе.

*Наша жизнь только начинает возвращаться к норме после рождения нашего первого ребенка, которому исполнилось два года. Теперь я понимаю, что после рождения детей моя жизнь все равно никогда не станет такой, как прежде. Теперь это моя «нормальная» жизнь.*

**Тревога.** Волноваться в ожидании неизвестного – это нормально. Если вы за много лет привыкли к самостоятельной и бездетной жизни, то перспектива пеленок, ночных кормлений и полной зависимости от крошечного существа вызовет у вас сильную тревогу. Когда вы завершаете одну главу своей жизни и начинаете новую, то опасения вполне естественны. Объявляя подругам о своей беременности, вы автоматически приглашаете целую армию ветеранов, которые будут делиться своим собственным опытом беременности и родов. Их рассказы могут показаться довольно интересными, но они способны добавить страхов женщине, у которой эта беременность первая. Научитесь относиться к ним с определенной долей скептицизма. Ваши ощущения почти наверняка будут не такими.

Страх перед страданиями во время беременности и болезненными родами вносит свою долю в общее ощущение тревоги – несмотря на то, что через это проходят все матери, а некоторые даже не один раз, причем абсолютно добровольно. На ранних стадиях беременности часто встречается беспокойство из-за возможного выкидыша, однако вероятность такого исхода невелика. По истечении первого месяца беременности вероятность выкидыша у большинства женщин не превышает 10 процентов. Чем больше срок беременности, тем меньше у вас оснований беспокоиться по этому поводу. Тревога относительно возможных осложнений беременности может усилиться в том случае, если врач во время первого визита к нему перечислит вам устрашающий список встречающихся неприятностей. Определенная степень беспокойства – это норма для беременности, однако, если с увеличением срока беременности тревога нарастает или если беспокойство мешает вам жить обычной жизнью, обратитесь за помощью к специалисту.

## **Возможные физические ощущения**

Усталость. Беременность несет с собой странную усталость, которая, возможно, не похожа на все то, что вы испытывали раньше. Особенно это заметно в первом триместре, когда организм буквально заставляет вас спать. Временами вы ощущаете полное изнеможение. Вам все время хочется спать. Вы можете засыпать прямо за рабочим столом в первой половине дня. Осознав, насколько увеличивается нагрузка на ваш организм, вы перестанете удивляться своей усталости. Практически каждый орган вашего тела работает с дополнительной нагрузкой, чтобы приспособиться к новому существу внутри вас, а каждая клеточка организма находится под воздействием гормональных и физиологических изменений, которые происходят во время беременности. В то же самое время в вашем организме формируются новые органы: в матке для питания ребенка образуется плацента, развиваются органы самого ребенка. Рост клеток требует огромных затрат энергии. Добавьте к этому приступы дурноты по утрам и огромные физиологические изменения, которые несет с собой беременность, и вы поймете, что усталости вам не избежать.

## Первые признаки беременности

Вскоре после того, как у вас возникнет подозрение, что вы беременны, ваш организм подтвердит эти подозрения. Сигналы, которые подают женский организм, а также последовательность их появления могут различаться у разных женщин. Вот наиболее распространенные признаки беременности.

### ЧТО МОЖНО ОЖИДАТЬ

### КОММЕНТАРИИ

Усталость

У вас больше не хватает сил, чтобы заниматься привычными делами, например, вы не в состоянии подняться на холм или бороться со сном после завтрака. Изменения, происходящие в вашем организме, требуют огромных затрат энергии.

Тошнота и рвота  
(утреннее  
недомогание)

Утреннее недомогание можно спутать с простудой или признаками отравления. Диапазон ощущений — от легкого неприятного ощущения или подташнивания до тошноты и приступов рвоты в течение всего дня.

Задержка менструации

Существуют и не связанные с беременностью причины задержки менструации, например стресс.

Слабое кровотечение  
или выделения

Кровотечение или выделения в период имплантации могут быть ошибочно приняты за менструацию, а у некоторых женщин в первые месяцы беременности наблюдается кровотечение в те дни, когда у них должны были бы быть месячные.

Отвращение к запахам,  
алкоголю и сигаретному  
дыму

Срабатывает механизм защиты ребенка. Вы начинаете отказываться от утреннего кофе, а сигаретный дым вызывает у вас слабость.

Тяга к определенной пище

Возможно, вы начинаете солить абсолютно все, что едите, или никак не можете напиться апельсиновым соком. Загадочное явление: вы испытываете тягу к продуктам, которые редко ели раньше или которые не любили.

### Тесты на беременность

Вам больше не нужно ждать пропуска одной или двух менструаций, чтобы убедиться, что вы беременны. К концу первой недели после зачатия, когда произойдет имплантация зародыша в слизистую оболочку матки, развивающаяся плацента начинает вырабатывать человеческий хорионический гонадотропин. **В таких случаях не следует волноваться.** Этот гормон, наличие которого определяется в крови через неделю, а в моче через семь — десять дней после зачатия, является основой всех тестов на беременность.

**Анализ мочи на беременность.** Анализ мочи выполняется в лечебном учреждении или в домашних условиях (если вы точно соблюдаете инструкции набора для самостоятельного проведения теста на беременность) и дает почти 100-процентную точность в период от семи до десяти дней после зачатия. Разумеется, ошибки возможны. Обычно результаты анализа, выполненного в лечебном учреждении, бывают точнее,

поскольку анализ выполняется беспристрастным специалистом. Тест, проведенный слишком рано, может дать отрицательный результат, поскольку у вас в крови еще не накопилось достаточное количество гормона, и поэтому повторный анализ спустя несколько дней или неделю может оказаться положительным. Кроме того, по сведениям Американской академии акушерства и гинекологии, некоторые клинические состояния и определенные лекарства могут привести к ложным положительным результатам анализа мочи, указывающим на несуществующую беременность. При точном соблюдении инструкций вероятность ложных положительных результатов невелика. Чаше встречаются ложные отрицательные результаты. Пять минут ожидания при проведении теста в домашних условиях могут показаться вам самыми длинными пятью минутами в

вашей жизни, а ваша реакция может являть собой смесь разнообразных чувств. Если вы — независимо от результатов теста — не исключаете возможности беременности или подозреваете, что вы беременны, позаботьтесь о себе и о своем ребенке, как будто беременность подтвердилась. Если вам нужно знать абсолютно точно, выполните анализ крови, который дает более достоверные результаты, чем анализ мочи.

**Анализ крови на беременность.** Выполняется в кабинете врача или в лаборатории. Для этого теста достаточно нескольких капелек крови, и он дает почти 100-процентную точность (при отсутствии ошибки лаборатории) через неделю после зачатия. Результаты бывают готовы через один или два дня.

К тому моменту, когда вы обнаружили отсутствие менструации, анализ мочи или анализ крови позволит определить беременность со 100-процентной точностью. Если у вас задержка месячных, а тест на беременность отри-

цательный, подождите неделю, а затем сделайте повторный анализ. Возможно, зачатие произошло позже, чем вы предполагали, и уровень хорионического гонадотропина в вашей крови еще недостаточно высок, чтобы его присутствие можно было определить. Если у вас не было месячных и вы подозреваете, что беременны, но проведенные в домашних условиях тесты остаются отрицательными, обратитесь к врачу, чтобы он исключил наличие внематочной беременности.

Независимо от того, как вы узнали эту новость — по изменению цвета тестовой полоски или из телефонного разговора с врачом, — почувствуйте особенность этого момента. Большинство женщин помнят его так же отчетливо, как и вес своего ребенка при рождении.

*Мой муж буквально оцепенел. Рот его приоткрылся. В тот день мы оба не находили себе места от изумления, раздираемые противоположными чувствами: тревогой, страхом, счастьем, волнением. Мы плакали и смеялись.*

## Тесты на беременность

Вам больше не нужно ждать пропуска одной или двух менструаций, чтобы убедиться, что вы беременны. К концу первой недели после зачатия, когда произойдет имплантация зародыша в слизистую оболочку матки, развивающаяся плацента начинает вырабатывать человеческий хорионический гонадотропин. **В таких случаях не следует волноваться.** Этот гормон, наличие которого определяется в крови через неделю, а в моче через семь – десять дней после зачатия, является основой всех тестов на беременность.

### Анализ мочи на беременность.

Анализ мочи выполняется в лечебном учреждении или в домашних условиях (если вы точно соблюдаете инструкции набора для самостоятельного проведения теста на беременность) и дает почти 100-процентную точность в период от семи до десяти дней после зачатия. Разумеется, ошибки возможны. Обычно результаты анализа, выполненного в лечебном учреждении, бывают точнее, поскольку анализ выполняется беспристрастным специалистом. Тест, проведенный слишком рано, может дать отрицательный результат, поскольку у вас в крови еще не накопилось достаточное количество гормона, и поэтому повторный анализ спустя несколько дней или неделю может оказаться положительным. Кроме того, по сведениям Американской академии акушерства и гинекологии, некоторые клинические состояния и определенные лекарства могут привести к ложным положительным результатам анализа мочи, указывающим на несуществующую беременность. При точном соблюдении инструкций веро-

ятность ложных положительных результатов невелика. Чаще встречаются ложные отрицательные результаты. Пять минут ожидания при проведении теста в домашних условиях могут показаться вам самыми длинными пятью минутами в вашей жизни, а ваша реакция может являть собой смесь разнообразных чувств. Если вы – независимо от результатов теста – не исключаете возможности беременности или подозреваете, что вы беременны, позаботьтесь о себе и о своем ребенке, как будто беременность подтвердилась. Если вам нужно знать абсолютно точно, выполните анализ крови, который дает более достоверные результаты, чем анализ мочи.

#### **Анализ крови на беременность.**

Выполняется в кабинете врача или в лаборатории. Для этого теста достаточно нескольких капелек крови, и он дает почти 100-процентную точность (при отсутствии ошибки лаборатории) через неделю после зачатия. Результаты бывают готовы через один или два дня.

К тому моменту, когда вы обнаружили отсутствие менструации, анализ мочи или анализ крови позволит определить беременность со 100-процентной точностью. Если у вас задержка месячных, а тест на беременность отрицательный, подождите неделю, а затем сделайте повторный анализ. Возможно, зачатие произошло позже, чем вы предполагали, и уровень хорионического гонадотропина в вашей крови еще недостаточно высок, чтобы его присутствие можно было определить. Если у вас не было месячных и вы подозреваете, что беременны, но проведенные в домашних условиях тесты остаются отрицательными, обратитесь к врачу, чтобы он исключил наличие внематочной беременности.

Независимо от того, как вы узнали эту новость – по изменению цвета тестовой полоски или из телефонного разговора с врачом, – почувствуйте особенность этого момента. Большинство женщин помнят его так же отчетливо, как и вес своего ребенка при рождении.

*Мой муж буквально оцепенел. Рот его приоткрылся. В тот день мы оба не находили себе места от изумления, раздираемые противоположными чувствами: тревогой, страхом, счастьем, волнением. Мы плакали и смеялись.*

Эта необычная усталость уменьшится в среднем триместре. По мере того как организм начнет привыкать к беременности, вы вновь обретете утраченные силы. Это не значит, что вы не будете время от времени ощущать усталости. В последние шесть или восемь недель из-за большого дополнительного веса усталость будет чувствоваться особенно сильно, но это совсем другая усталость. Рассматривайте быструю утомляемость на ранних стадиях беременности как сигнал, а также симптом. Организм предупреждает вас: «Полегче, не торопись, не напрягайся и береги свои силы». Вам необходим отдых, потому что большая часть энергии тратится на быстрый рост находящегося внутри маленького существа. Восстанавливайте свои силы, чтобы их хватило на вашего ребенка. Это главное условие нормального протекания беременности. Вот несколько советов относительно уменьшения усталости.

*Подумайте о себе.* Это важный принцип, которого нужно придерживаться не только во время беременности, но и в первые дни жизни вашего ребенка, а также в течение всех последующих лет материнства: **хорошенько заботьтесь о себе, чтобы вы могли как следует позаботиться о своем ребенке.** Борьба со своей усталостью в первые месяцы беременности – это хорошая подготовка к борьбе с усталостью в первые месяцы послеродового периода. Первое препятствие, которое вам придется преодолеть, заключается в осознании факта, что вам требуется отдых. Убедите себя, что необходимо внести изменения в свою жизнь и что во время беременности вам нужно быть не только дающей, но и получающей заботу и внимание стороной.

*Для меня ощущение необыкновенной усталости – это всегда первый признак того, что я беременна. В восемь вечера я засыпаю прямо в машине. Мой муж говорит, что я сплю за двоих. Забавно, но это действительно так.*

*Смените свои приоритеты.* Нельзя требовать от себя, чтобы вы одновременно вели домашнее хозяйство, зарабатывали деньги и всегда были страстной любовницей – даже если вам этого очень хочется. У вас просто не хватит сил. Иногда вы будете чувствовать, что вообще ничего не можете делать или что день у вас проходит в полусне. Тем не менее вы заняты самым важным в жизни делом – вынашиваете ребенка. По возможности (это легче сказать, чем сделать) временно отложите обязанности, которые мешают вам достаточное количество времени отдыхать. Если вы всегда брали на себя слишком много, не пытайтесь быть всем для всех; вам это не по силам, и окружающие не должны ждать этого от вас.

*Замечание доктора Линды.* Я обнаружила, что полезно составить список всех своих обязанностей, а затем разделить его на три части. Первая часть состоит из того, что нужно сделать обязательно и что я могу сделать только сама. Вторая часть – это обязанности, исполнение которых я могу поручить другим. Третья часть состоит из дел, которые можно пропустить, и я вычеркиваю их жирным красным карандашом. Чувствуя, что не справляюсь, я задаю себе вопрос: «Каковы будут последствия того, если я не сделаю то-то и то-то?» Я обнаружила, что в 90 процентах случаев жизнь будет продолжаться, даже если я просто проигнорирую свои обязанности.

*Спать, как младенец.* Сделайте сон своим главным приоритетом. Отправляйтесь в постель, когда вы устали, даже если при этом вам придется пропустить любимую телепередачу. (Запишите ее на видеомэгнитофон или посмотрите повтор.) Вам нужно дополнительное время, чтобы расслабиться после трудового дня, а также дополнительный сон.

По возможности просыпайтесь естественным образом, когда организм отдохнул, а не по звонку будильника. Вздремните после работы или поспите минут пятнадцать во время обеденного перерыва, положив голову на рабочий стол. Большинство беременных женщин обнаруживают, что не могут, не вздремнув, выдержать весь день от восхода до захода солнца.

### История развития вашего ребенка

Во время своих беременностей Марта любила вести дневники, и мы надеемся, что со временем наши дети с интересом прочтут их. Подобно нам, вы можете обнаружить, что дневник беременности — это самое ценное ваше имущество.

**Зачем писать.** Запись своего состояния и состояния ребенка делает вашу внутреннюю связь более реальной. Это занятие имеет также терапевтическую ценность. Сражаясь с различными эмоциями и облекая их в слова, вы лучше понимаете свои чувства и подбираете им более точное определение. Перечитывая дневник много лет спустя, вы получаете возможность вновь пережить один из самых светлых моментов своей жизни. Эти записи очаруют ваших детей, когда им самим придет пора заводить ребенка. Работая над

книгой, мы перечитали все дневники, которые вела Марта. Наблюдая, как бегаёт по комнате наш неутомонный сын, мы понимали: «Вот он, этот маленький человечек, которого мы знали только как «драчуна».

*Я с нетерпением жду того момента, когда дети сами будут готовы стать родителями и можно будет показать эти дневники. Мне кажется, им будет интересно читать о своей жизни еще до рождения, а также о своем младенчестве и детстве. Надеюсь, что мои дневники станут еще одним способом сохранить связь со своими детьми.*

**Что записывать.** Что и как вы записываете, всецело зависит от вас. Вы можете составить простейшую хронику того, что вы делаете и что чувствуете. Возможно, вы за-

хотите облечь свои записи в форму беседы с ребенком. Записывайте все, что вы чувствуете каждый день — свои радости, тревоги и особенно свои действия, направленные на улучшение самочувствия. Важно записывать все, не очень беспокоясь о формулировках. Возможно, вам захочется особо подчеркнуть определенные события, например известие о том, что вы беременны, первый толчок ребенка, первая покупка детской вещи, первые родовые схватки. Расскажите своему ребенку, как вы чувствовали себя в эти моменты.

**Рекомендации по ведению записей.** Можно фиксировать свои мысли в специальном журнале для беременных, а можно ограничиться обычной тетрадкой. Мы обнаружили, что нам удобнее пользоваться диктофоном, который удобен как дома, так и на прогулках. Мы диктовали заметки о памятных событиях иногда прямо в процессе их развития, например первый толчок ребенка. Увлечшись ведением дневника во время беременности (на бумаге или магнитофонной ленте), вы, возможно, захотите продолжить свои записи, распространяя их на младенчество и детство малыша. Лучше всего делать короткие и частые записи, оставляя более длительные и глубокие рассуждения для особенных моментов в развитии ребенка или

в ваших ощущениях. Иногда, когда вы слишком устали или заняты, в дневнике не появляется новых записей в течение нескольких дней.

*Мне кажется, что беременность вносит главный вклад в ощущение себя женщиной. Во время беременности я чувствую, что моя жизнь совершенна, как будто я исполняю то, для чего я была рождена. Никогда в жизни я так не радовалась, что я женщина. Я ни на что не променяла бы это ощущение. Кроме того, я еще больше оценила свою мать. Мне кажется, я понимаю, что она чувствовала, когда была беременна мною, и какой она была матерью, когда я была ребенком. Я жалею, что мама не записывала тогда свои мысли.*

Если вы ведете дневник во время каждой беременности, то у вас появляется возможность проследить за происходящими с вами изменениями. Вы будете удивлены, насколько разными получатся записанные истории. Кроме того, поощряйте супруга делать записи в дневнике. Ведь у отцов тоже есть чувства.

*Во время беременности я испытывала чувства, которых никогда не испытывала раньше и которые, возможно, никогда не испытаю снова. То же самое относится к моему*

*мужу. Эти чувства настолько необычны, что их обязательно нужно записать.*

Эту очень ценную историю можете рассказать только вы (возможно, прочесть ее захотят только члены вашей семьи). Время, проведенное внутри вас, — это лишь небольшой отрезок жизни вашего ребенка, но дневник поможет сохранить воспоминания об этом периоде на всю жизнь.

В конце каждой главы, посвященной очередному месяцу беременности, вы найдете пару страниц, которые помогут вам вести собственный дневник беременности. После рождения малыша вы можете сделать копию этих страниц и сшить их в дневник, который будет представлять ценность как для вас, так и для второго персонажа этого произведения.

### **История развития вашего ребенка**

Во время своих беременностей Марта любила вести дневники, и мы надеемся, что со временем наши дети с интересом прочтут их. Подобно нам, вы можете обнаружить, что дневник беременности — это самое ценное ваше имущество.

**Зачем писать.** Запись своего состояния и состояния ребенка делает вашу внутреннюю связь более реальной. Это занятие имеет также терапевтическую ценность. Сражаясь с различными эмоциями и облекая их в слова, вы лучше понимаете свои чувства и подбираете им более точное определение. Перечитывая дневник много лет спустя, вы получаете возможность вновь пережить один из самых светлых моментов своей жизни. Эти записи очаруют ваших детей, когда им самим придет пора заводить ребенка. Работая над книгой, мы перечитали все дневники, которые вела Марта. Наблюдая, как бегают по комнате наш неугомонный сын, мы понимали: «Вот он, этот маленький человечек, которого мы знали только как «драчуна».

*Я с нетерпением жду того момента, когда дети сами будут готовиться стать родителями и можно будет показать эти дневники. Мне кажется, им будет интересно читать о своей жизни еще до рождения, а также о своем младенчестве и детстве. Надеюсь, что мои дневники станут еще одним способом сохранить связь со своими детьми.*

**Что записывать.** Что и как вы записываете, всецело зависит от вас. Вы можете составить простейшую хронику того, что вы делаете и что чувствуете. Возможно, вы захотите облечь свои записи в форму беседы с ребенком. Записывайте все, что вы чувствуете каждый день — свои радости, тревоги и особенно свои действия, направленные на улучшение самочувствия. Важно записывать все, не очень беспокоясь о формулировках. Возможно, вам захочется особо подчеркнуть определенные события, например известие о том, что вы беременны, первый толчок ребенка, первая покупка детской вещи, первые родовые схватки. Расскажите своему ребенку, как вы чувствовали себя в эти моменты.

**Рекомендации по ведению записей.** Можно фиксировать свои мысли в специальном журнале для беременных, а можно ограничиться обычной тетрадкой. Мы обнаружили, что нам удобнее пользоваться диктофоном, который удобен как дома, так и на прогулках. Мы диктовали заметки о памятных событиях иногда прямо в процессе их развития, например первый толчок ребенка. Увлечшись ведением дневника во время беременности (на бумаге или магнитофонной ленте), вы, возможно, захотите продолжить свои записи, распространяя их на младенчество и детство малыша. Лучше всего делать короткие и частые записи, оставляя более длительные и глубокие рассуждения для особенных моментов в развитии ребенка или в ваших

ощущениях. Иногда, когда вы слишком устали или заняты, в дневнике не появляется новых записей в течение нескольких дней.

*Мне кажется, что беременность вносит главный вклад в ощущение себя женщиной. Во время беременности я чувствую, что моя жизнь совершенна, как будто я исполняю то, для чего я была рождена. Никогда в жизни я так не радовалась, что я женщина. Я ни на что не променяла бы это ощущение. Кроме того, я еще больше оценила свою мать. Мне кажется, я понимаю, что она чувствовала, когда была беременна мною, и какой она была матерью, когда я была ребенком. Я жалею, что мама не записывала тогда свои мысли.*

Если вы ведете дневник во время каждой беременности, то у вас появляется возможность проследить за происходящими с вами изменениями. Вы будете удивлены, насколько разными получатся записанные истории. Кроме того, поощряйте супруга делать записи в дневнике. Ведь у отцов тоже есть чувства.

*Во время беременности я испытывала чувства, которых никогда не испытывала раньше и которые, возможно, никогда не испытаю снова. То же самое относится к моему мужу. Эти чувства настолько необычны, что их обязательно нужно записать.*

Эту очень ценную историю можете рассказать только вы (возможно, прочесть ее захотят только члены вашей семьи). Время, проведенное внутри вас, – это лишь небольшой отрезок жизни вашего ребенка, но дневник поможет сохранить воспоминания об этом периоде на всю жизнь.

В конце каждой главы, посвященной очередному месяцу беременности, вы найдете пару страниц, которые помогут вам вести собственный дневник беременности. После рождения малыша вы можете сделать копию этих страниц и сшить их в дневник, который будет представлять ценность как для вас, так и для второго персонажа этого произведения.

*Показывайте и рассказывайте.* Возможно, ваш супруг и старшие дети до конца не понимают, почему вы так устаете и почему вы не в состоянии успеть все, что делали раньше. Они должны знать, почему вы засыпаете, читая детям сказку на ночь, почему у вас отсутствующий вид во время разговора, почему вы оставляете неразобранным прибывшее из прачечной белье, почему три раза в неделю заказываете обеды на дом или обслуживаете меньшее количество клиентов. Немногие мужчины и дети действительно не понимают, сколько дополнительной энергии требуется беременной женщине, особенно в первые месяцы беременности. Поговорите с ними. Расскажите им, как вы устаете (и скажите, что через месяц или два это пройдет). Прочтите эту главу вместе. Используйте иллюстрации из этой книги, чтобы продемонстрировать членам семьи, как растет внутри вас ребенок, как формируются его органы, как образуется плацента, а матка увеличивается в размерах. После того как вы объясните супругу, почему вы больше не можете работать с полной отдачей только при помощи печенья и полчасового сна, он, возможно, проявит к вам больше сочувствия и станет больше помогать вам.

*Замечание доктора Линды.* Во время третьей беременности я рассказывала о своих ощущениях старшим детям – о расстройствах пищеварения, тошноте и невероятной усталости.

*Прислушайтесь к себе.* Иногда вам будет казаться, что лучше заняться каким-то делом. Вы будете стремиться побыстрее попасть на работу или начнете с удовольствием строить планы переустройства дома.

В другие дни организм скажет вам, что нужно взять выходной, причем отдых требуется не только ногам; необходимо отдохнуть от обязанностей, домашнего хозяйства и общения. К сожалению, вам не дано знать заранее, как вы будете чувствовать себя завтра. Постарайтесь не расстраиваться из-за непредсказуемости своего организма, а просто признайте, что у вас недостаточно сил и энергии, чтобы вести такую же жизнь, как до беременности. Не позволяйте себе чрезмерно уставать; таким образом вы сохраните силы на обязательные дела. Время от времени вам понадобится день или два «отпуска по болезни». Если у вас напряженная работа, то вам, возможно, следует договориться о сокращенном рабочем дне. (См. раздел «Работа в период беременности».)

*Поддерживайте мир в доме.* Психика беременной женщины нуждается в отдыхе не меньше, чем ее тело. Отдавайте предпочтение тем факторам в вашем окружении, которые вас успокаивают, и минимизируйте остальные. Наймите няню для детей дошкольного возраста или отдайте их на несколько часов в детский сад. Попробуйте обратиться к таким средствам, как классическая музыка, записи для релаксации или теплая ванна (не принимайте слишком горячую ванну). Это самое подходящее время для вашего супруга научиться сложному искусству массажа. Не стоит испытывать чувство вины из-за потраченного на отдых и расслабление времени. Это нужно и вам, и вашему ребенку.

*Наслаждайтесь длительными прогулками.* Для усталого ума и тела очень полезна смена обстановки. Если ваш организм не сопротивляется, доставьте себе удовольствие от физических упражнений: долгой прогулки по парку, похода по магазинам, расслабляющего плавания. Смена обстановки полезна усталому мозгу не меньше, чем умеренная нагрузка телу. Не забывайте о том, что иногда тело противится вашим желаниям, и в этом случае нужно прислушаться к тому, что говорит тело. Велосипедная прогулка может вполне подождать до завтра (см. раздел «Безопасная физическая нагрузка во время беременности»).

*Ешьте столько, сколько хочется.* Недостаточное питание способно лишить вас энергии и усилить ощущение усталости. Отдавайте предпочтение питательным продуктам и перекусывайте несколько раз в течение дня (см. советы относительно правильного питания в периоды плохого самочувствия, а также общие рекомендации для беременных в разделе «Едим за двоих»).

Обратите внимание, что приведенные выше рекомендации содержат основы благополучия любого человека: правильное питание, достаточный сон, релаксация и физические упражнения. Во время беременности вам требуется дополнительное пополнение запасов энергии.

**Недомогания.** Тошнота, рвота и общие неприятные ощущения в желудке, которые испытывают многие женщины, способны испортить все радостные чувства, связанные с беременностью. Трудно радоваться развитию своего ребенка, когда вы отвратительно себя чувствуете и особенно когда «утреннее недомогание» растягивается на весь день. На первых стадиях беременности безупречное пищеварение встречается редко, но в ваших силах существенно уменьшить испытываемый дискомфорт. Вот несколько вопросов относительно утреннего недомогания, которые обычно задают беременные женщины.

*У меня небольшой срок беременности, и я прекрасно себя чувствую. Но я боюсь утренних недомоганий, которыми, как я слышала, страдают многие беременные женщины. Что меня ждет?*

Интенсивность и продолжительность утреннего недомогания для каждой женщины индивидуальны – точно так же, как прибавка в весе. Вы можете наблюдать у себя все симптомы, перечисленные в ответе на этот вопрос, или только некоторые из них. К счастью, очень немногие будущие матери постоянно испытывают все эти симптомы.

Две главные беды утреннего недомогания – это повышенная чувствительность к запахам и отвращение к определенной пище. Некоторые запахи могут «воздействовать прямо на желудок», вызывая приступ рвоты. Некоторых женщин особенно раздражают резкие запахи, такие, как запах чеснока, рыбы или кофе – независимо от того, как они реагировали на эти продукты раньше. Другие жалуются, что обычные домашние запахи, которые нисколько не беспокоили их до беременности, вдруг стали вызывать сильную неприязнь. Запах живущей в доме собаки вдруг становится более «собачьим». Любимые духи могут вызвать приступ рвоты, так что приходится срочно бежать в ванную. Даже любимая еда может не лезть в горло, потому что ее запах вызывает рвотный рефлекс. У некоторых женщин даже вызывает отвращение нормальный мужской запах любимого супруга.

Отвращение к пище тоже может принимать разнообразные формы. Иногда женщина не в состоянии есть определенную пищу (мясо, зелень, молоко), которая вызывает у нее рвоту. В других случаях приемлемыми оказываются лишь несколько видов продуктов. Мы подозреваем, что свойственная беременным женщинам тяга к определенным продуктам на самом деле является тягой к новой пище, которую она в состоянии переносить. Не так уж редко женщине вообще ничего не нравится. Зачем же в таких случаях есть? Голодание может усугубить цикл тошноты: женщина ощущает тошноту и не ест слишком долго, затем переедает, и в результате ее рвет.

Утреннее недомогание, как правило, связано с пищей, однако иногда оно возникает без видимой причины. Некоторые будущие матери замечают, что тошнота появляется в определенное время дня, а другие все время чувствуют себя плохо. Очень распространено явление, когда женщина прекрасно себя чувствует, а затем вдруг испытывает сильнейший приступ тошноты – без какой-либо причины или неприятного запаха.

Некоторые женщины справляются с приступами тошноты, подавляя их волевым усилием. Другим приносит облегчение рвота, и они не сопротивляются ее позывам. (Многие женщины, которые плохо себя чувствуют весь день, хотели бы вызвать у себя рвоту, но не могут.) Некоторым нужно спать подольше, потому что дополнительный сон помогает им побороть утреннее недомогание.

Нельзя вести речь о «правильном» недомогании по утрам. Если у вас легкая тошнота, одышка, головокружение, ощущение, что вам не хватает воздуха, или приступы рвоты, можете считать себя «членом клуба».

### ***У всех ли беременных женщин наблюдается утреннее недомогание?***

Нет. Небольшой процент женщин проходят первую стадию беременности без каких-либо признаков тошноты. У некоторых отмечается расстройство пищеварения, другие лишь изредка испытывают легкое подташнивание. Однако эти счастливицы скорее исключение, чем правило. Около 80 процентов беременных женщин испытывают тошноту, позывы к рвоте или другие перечисленные выше симптомы на той или иной стадии беременности.

### ***У меня неприятные ощущения в желудке по вечерам. Может ли это быть «утренным недомоганием»?***

Термин «утреннее недомогание» сбивает с толку. Назовите свое состояние утренним недомоганием, дневным недомоганием, вечерним недомоганием – как захотите. Мы сталкивались с таким термином, как «недомогание беременных», но нам он не нравится. Беременность и так в определенных кругах воспринимается как болезнь, а использование этого термина поощряет эту неверную концепцию. Беременность – это нормальное и естественное состояние. Обычно тошнота ощущается утром и на ранних стадиях беременности, но неприятные

ощущения могут появиться в любое время дня или ночи на любом месяце беременности. Термин «утреннее недомогание», вероятно, был придуман мужчинами, которые видели страдания своих жен по утрам, но отсутствовали остальную часть дня.

***Если беременность – это здорово, то почему я чувствую себя такой несчастной?***

Первый месяц – начало беременности 25

С точки зрения биологии было бы правильно обвинять в частой смене настроения и утреннем недомогании гормоны. Полезно рассматривать гормоны как чудесные лекарства, необходимые для благополучия матери и ребенка. Однако эти гормоны, как все лекарства, имеют определенные побочные эффекты, в частности нарушение пищеварения. Например, тот же самый гормон, который способствует сохранению беременности (человеческий хорионический гонадотропин, или ЧХГ), приводит к расстройству пищеварения. У беременных женщин также повышается уровень гормона холецистокинина. Этот гормон повышает эффективность пищеварения, усиливая усваивание пищи организмом матери. Неприятный побочный эффект заключается в том, что гормон, усиливая способность организма запасать энергию, одновременно приводит к понижению уровня сахара в крови, к тошноте, головокружению, задержке опорожнения желудка и сонливости после еды – симптомы, ощущаемые многими беременными женщинами. Повышение уровней эстрогена и прогестерона тоже вызывает тошноту из-за непосредственного воздействия этих гормонов на кишечник. Вероятно, вы чувствуете себя хуже всего во время пиков гормональных изменений, то есть в первом триместре. К концу третьего месяца беременности, когда уровень некоторых из этих гормонов стабилизируется или даже начнет снижаться, исчезнут (скорее всего) и проблемы с пищеварительной системой. Если вы вынашиваете близнецов, то в этом случае нужно ожидать более выраженного «утреннего недомогания»: ваш организм вырабатывает больше гормонов, и поэтому вы чувствуете себя «более беременной», чем будущая мать одного ребенка.

Кроме того, гормоны беременности замедляют работу желудочно-кишечного тракта, что приводит к аккумуляции желудочного сока, несварению и изжоге. Все это вносит свой вклад в «утреннее недомогание». Замедление работы пищеварительной системы, а также ее соперничество с увеличивающейся маткой за место в брюшной полости может привести к запорам – еще один пункт в длинном списке желудочно-кишечных расстройств.

***Я знаю, что должна прибавлять в весе, но, боюсь, я стала худеть, потому что ужасно себя чувствую.***

Не стоит беспокоиться из-за потери веса в периоды плохого самочувствия. На самом деле большинство женщин продолжают хорошо набирать вес даже в течение этих недель или месяцев – вероятно, потому, что в целях борьбы с недомоганием они едят часто, но понемногу. Удивительно, но многие женщины в период «утреннего недомогания» едят не меньше, а больше. Даже те, кто теряет в весе, быстро наверстывают упущенное, когда недомогание проходит.

***Когда следует беспокоиться из-за обильной рвоты? Не повредит ли тошнота и рвота моему ребенку?***

Нет. Хорошая новость: ваши страдания не распространяются на ребенка. Иногда младенца в утробе матери называют «совершенным паразитом», хотя слова эти не стоит понимать буквально. В отношении большинства питательных веществ справедливо следующее: если этого вещества недостаточно для двоих, ребенок получает столько, сколько ему нужно, а потребности матери остаются неудовлетворенными.

В большинстве случаев «утреннего недомогания» химия организма остается неизменной, и со временем состояние беременной улучшается. Менее 1 процента женщин страдают тяжелой формой постоянной рвоты, которая получила название «*hyperemesis gravidarum*» (в переводе с латыни – чрезмерная рвота при беременности). При этом состоянии организм не способен компенсировать потери от постоянной рвоты. Организм теряет важные соли, которые называются «электролитами», а также жидкость; другими словами, наступает обезвоживание. Если *hyperemesis gravidarum* не распознать и не лечить, постоянная и обильная рвота может привести к тяжелому состоянию, что отрицательно скажется на ребенке. При соответствующем лечении и мать, страдающая от *hyperemesis gravidarum*, и ребенок остаются абсолютно здоровыми.

Ниже приводятся симптомы начинающегося обезвоживания, при появлении которых следует обратиться к врачу.

- Рвота не прекращается.
- Количество мочи уменьшается, и она приобретает более темный цвет.
- Рот, глаза и кожа становятся сухими.
- Вы ощущаете все большую усталость.
- Снижается быстрота мышления.
- Усиливается слабость, возникают обмороки.
- Организм не удерживает еду и питье в течение двадцати четырех часов.

Помимо предотвращения обезвоживания организма, следует принять меры, чтобы не допустить состояния, которое носит название «голодный кетоз». Когда организму не хватает каких-либо веществ, и особенно углеводов, его ткани начинают расщепляться, и при этом в крови накапливается избыточное количество кетоновых тел (органических соединений), которые усиливают тошноту. Чтобы предотвратить развитие этого состояния, пейте соленые жидкости, например куриный бульон, или принимайте специальные растворы электролитов, которые продаются в аптеке без рецепта.

Из-за неуверенности в безопасности противорвотных препаратов большинство врачей для борьбы с обезвоживанием предпочитают назначать (а большинство женщин с радостью соглашаются) внутривенную терапию в течение двадцати четырех или сорока восьми часов. Потеря жидкости и солей восполняется, и хорошее самочувствие быстро восстанавливается. Если степень обезвоживания не слишком высокая, то беременные женщины, страдающие от обезвоживания или кетоза, могут проходить курс внутривенной терапии в домашних условиях.

***Мне всегда кажется, что для ощущений и реакций моего организма всегда существует какая-то естественная причина. Относится ли это к утреннему недомоганию?***

Да. В данном случае это логика биологических процессов. Воспринимайте утреннее недомогание как защитный механизм, заставляющий вас сторониться определенных веществ или ситуаций, которые могут неблагоприятно сказаться на вас или на вашем ребенке. Наиболее показательным в этом отношении может быть повышенная чувствительность к потенциально опасным запахам, таким, как краска, выхлопные газы и табачный дым. Однажды Марта поняла, что беременна, когда ей стало плохо от запаха кофе; в другой раз сигналом послужило внезапное отвращение к бокалу шампанского. Тошноту и отвращение к запахам можно считать способом, при помощи которого природа предупреждает будущую мать, чтобы та внимательно следила за тем, что она вдыхает или ест. Некоторые будущие матери называют это обостренное обоняние «нос-локатор». Биологи выдвигают предположение, что обостренное обоняние позволяет беременным самкам животных чують опасность еще до того, как они увидят ее. Бере-

менные женщины, конечно, не всегда радуются этой особенности. Создается впечатление, что иногда организм будущей матери перестраховывается.

***Моя акушерка сказала мне, что тошнота – это признак здорового ребенка, но я подозреваю, что она просто хотела таким образом успокоить меня.***

Если вашим страданиям требуется научное обоснование, то вам, наверное, будет полезно узнать, что высокий уровень гормонов беременности в крови, который вызывает тошноту, свидетельствует также о надежной имплантации эмбриона. И действительно, статистика свидетельствует, что чем сильнее приступы тошноты у будущей матери, тем выше вероятность рождения здорового ребенка. На акушерском жаргоне это звучит так: «Чем хуже чувствует себя мать, тем лучше результат». У некоторых женщин низкий уровень гормонов беременности может свидетельствовать об аномалиях в развитии беременности и о повышенном риске выкидыша. Однако это не означает, что если вы чувствуете себя нормально, то ребенок не будет здоровым. Многие женщины, у которых «утреннее недомогание» было выражено в легкой форме, рожали абсолютно здоровых детей.

***Бывают дни, когда мне очень плохо, и единственное, что приносит мне облегчение, – это продукты, к которым меня неудержимо тянет. Но я волнуюсь, что мое питание становится несбалансированным.***

Когда вы плохо себя чувствуете, то в самую последнюю очередь думаете о содержании питательных веществ в пище. Вы просто хотите съесть то, что облегчит ваше состояние – именно так и нужно поступать. Запомните, что любая пища (за исключением той, что явно вредна для здоровья или небезопасна), которая помогает матери чувствовать себя лучше, удерживаясь в желудке и снабжая организм энергией, полезна для ребенка. Возможно, временами вам будет казаться, что вы переборщили с углеводами или съели огромное количество белка. Иногда вы будете просто есть то, что удерживается у вас в желудке. Вы удивитесь, когда обнаружите, что тяга к различной пище, которую вы испытывали на протяжении нескольких месяцев, приведет к тому, что ваша диета в конечном итоге окажется сбалансированной. Когда вас мучает тошнота, забудьте о сбалансированном питании. Ваша цель – сбалансированное самочувствие.

При наличии проблем с пищеварением понятие хорошей и плохой диеты неприменимо. Ешьте то, что вам хочется и что улучшает ваше самочувствие. (Мы знаем одну беременную женщину, бывшую вегетарианку, которая в течение двух месяцев питалась исключительно сэндвичами с ростбифом, апельсиновым соком и помидорами. Вероятно, ее организм требовал железа и витамина С, необходимого для его усвоения, хотя это и не имеет особого значения: она просто не могла есть ничего другого.) Если тошнота преследует вас постоянно, держите под рукой набор продуктов, которые улучшают ваше самочувствие, и перекусывайте время от времени. Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты в те дни, когда вы чувствуете себя лучше и способны вынести ее.

***У меня вторая беременность. Во время первой беременности четыре месяца мне было очень плохо. Улучшится или ухудшится мое состояние в этот раз?***

Скорее всего улучшится. Подобно родам, утреннее недомогание легче выдержать, если вы один раз уже через это прошли. Вы можете

Первый месяц – начало беременности 29

представить себе, что вам предстоит, и вы уже выработали стратегию, помогающую справиться с этой проблемой. Тем не менее, поскольку при разных беременностях уровни гормонов в крови отличаются друг от друга, продолжительность и интенсивность утренних недомоганий тоже могут быть разными. Марта отмечала, что две последние беременности она перенесла хуже и что период плохого самочувствия длился дольше, чем при первых трех беременностях. Две средние по времени беременности оказались средними и по самочувствию. Однако во всех случаях – как в последних двух, так и в первых пяти – по истечении шестнадцати недель Марта уже получала удовольствие от своей беременности.

***Мой муж не проявляет сочувствия, когда мне плохо. Он считает, что я все выдумала.***

Тот, кто считает утреннее недомогание выдумкой, никогда не вынашивал ребенка. Вашему мужу нужно наглядно объяснить, что вам приходится переносить. Если он когда-нибудь страдал морской болезнью или его укачивало в машине (тот, кто это перенес, никогда не забудет своих ощущений), пусть представит, что испытывает подобные ощущения в течение всего дня. А потом скажите ему, что он все это выдумал. Разумеется, отрицательные эмоции могут усилить утреннее недомогание, но все это происходит с вашим телом, а не у вас в голове. Нежно напомните мужу, что это ваше тело меняется во время беременности, а не его. Многие мужчины испытывают чувство беспомощности, когда их супруга плохо себя чувствует, и впадают в еще большее отчаяние, если не могут ничем помочь. Им тяжело наблюдать за страданиями любимого человека. Расскажите мужу, как он может помочь вам справиться с тошнотой и уменьшить дискомфорт. Эти навыки пригодятся ему, когда придет время оказывать вам помощь при родах.

Тем не менее в утреннем недомогании определенную роль может сыграть эмоциональный настрой. В нашей культуре женщина запрограммирована на ожидание плохого самочувствия. Подход: «Я беременна, значит, я буду плохо себя чувствовать», – способствует самореализации дурных предсказаний. Наше семейное хобби – это яхты. Один из морских законов гласит: никогда не говорите о морской болезни, особенно с новичками. Заразной может стать сама мысль о морской болезни. По этой же причине не пользуется особой популярностью неплохая идея групповых занятий по преодолению утреннего недомогания.

У большинства женщин утреннее недомогание появляется к концу третьей недели беременности и ослабевает к концу третьего месяца. Тем не менее не стоит рассчитывать, что конец первого триместра принесет вам облегчение. У некоторых женщин тошнота и рвота сохраняются во втором триместре, хотя с течением времени эти симптомы постепенно ослабевают. Гораздо реже встречаются невезучие, у которых тошнота присутствует все девять месяцев и исчезает только после рождения ребенка.

***Замечание доктора Линды.*** Я могу определить ритм или причину моего утреннего недомогания. Оно было очень слабым во время моей первой беременности, когда я вынашивала мальчика, и почти незаметным во время третьей беременности, девочкой. Очень плохо я себя чувствовала в первые несколько месяцев второй беременности, когда тоже носила под сердцем девочку. Мое состояние никак не было связано с уровнем стресса, который был относительно высок во всех трех случаях.

#### ***Как долго длятся эти неприятные ощущения?***

Многие будущие матери получают «награду» в виде периодов хорошего самочувствия, которые продолжаются несколько часов или даже целый день и во время которых они нормально себя чувствуют и могут вести обычную жизнь. Вы должны понимать, что вас ожидает.

С увеличением срока беременности хороших дней будет становиться все больше, а количество и интенсивность плохих дней пойдут на спад. Утреннее недомогание, как и роды, рано или поздно закончится.

### **Семнадцать способов облегчить свое состояние при утреннем недомогании**

Существует множество средств борьбы с утренним недомоганием – как и с коликами у новорожденного. Большинство женщин находят приведенные ниже рекомендации полезными – по крайней мере в некоторых случаях.

**Определите причину и по возможности устраните ее.** Через пару недель плохого самочувствия у вас в голове, вероятно, сформируется список образов, звуков и запахов, которые вызывают приступ тошноты. Большинство женщин самым неприятным считают повышенную чувствительность к запахам. Избавиться от всех запахов невозможно – как невозможны абсолютно безболезненные роды, – но в вашей власти определить и устранить запахи, которые вызывают у вас негативную реакцию. Чем отличается день, когда вы постоянно ощущаете тошноту, от дня, который можно назвать относительно нормальным? Сделайте все, что в ваших силах, чтобы избежать раздражителей. Если дыхание вашего мужа вызывает у вас приступ тошноты, отложите утренний поцелуй на более позднее время. Если вам плохо от запаха мокрой собаки или контейнера с мусором, скажите мужу, что у него временно появились новые обязанности. (*Примечание:* беременным женщинам в любом случае следует избегать кошачьих фекалий, поскольку в них содержатся бактерии токсоплазма, которые могут нанести серьезный вред ребенку.) В определенной степени выявление раздражителей отвлечет ваше внимание, а тем временем проблема разрешится естественным путем.

Разумеется, если вы реагируете на корм для собаки, а кормить собаку больше никому, то вам придется найти способ, чтобы побороть недомогание. Большинство беременных женщин начинают дышать ртом, задерживают дыхание на несколько секунд или зажимают нос, чтобы уберечься от неприятных запахов. (Навык делать все одной рукой очень пригодится после рождения малыша.)

### **Тяга к определенной пище**

Женщины, у которых беременность не первая, считают, что лучший способ борьбы с тягой к определенным продуктам во время утреннего недомогания – это не сопротивляться ей. Если вы порадуете желудок тем, что он требует, то можете превратить заполненный приступами тошноты день в период нормального самочувствия. Тяга к определенным продуктам во время беременности может отражать мудрость вашего организма: многие диетологи, изучавшие этот вопрос, пришли к выводу, что некоторые распространенные желания действительно отражают потребность в определенных питательных веществах во время беременности. Рассмотрим два продукта, тяга к которым встречается особенно часто: соленые огурцы и картофельные чипсы. Эти продукты богаты солью, необходимой для вашего организма, а кроме того, они вызывают жажду, заставляя вас пить больше воды. Возможно, ваш организм знает, что ему нужна дополнительная жидкость, чтобы наполнить околоплодный «плавательный бассейн» ребенка. Некоторые женщины испытывают тягу к продуктам, которые им раньше не нравились. Вероятно, их изменившийся организм испытывает потребность в питательных веществах, которые ему не были нужны до беременности. У большинства женщин пристрастия меняются на протяжении всего срока беременности, возможно, отслеживая таким образом потребности организма в питательных веществах. Как и утреннее недомогание, тяга к определенным продуктам ослабевает в последние месяцы беременности.

### **Тяга к определенной пище**

Женщины, у которых беременность не первая, считают, что лучший способ борьбы с тягой к определенным продуктам во время утреннего недомогания — это не сопротивляться ей. Если вы порадуете желудок тем, что он требует, то можете превратить заполненный приступами тошноты день в период нормального самочувствия. Тяга к определенным продуктам во время беременности может отражать мудрость вашего организма: многие диетологи, изучавшие этот вопрос, пришли к выводу, что некоторые распространенные желания действительно отражают потребность в определенных питательных веществах во время беременности. Рассмотрим два продукта, тяга к которым встречается особенно часто: соленые огурцы и картофельные чипсы. Эти продукты богаты солью,

необходимой для вашего организма, а кроме того, они вызывают жажду, заставляя вас пить больше воды. Возможно, ваш организм знает, что ему нужна дополнительная жидкость, чтобы наполнить околоплодный «плавательный бассейн» ребенка. Некоторые женщины испытывают тягу к продуктам, которые им раньше не нравились. Вероятно, их изменившийся организм испытывает потребность в питательных веществах, которые ему не были нужны до беременности. У большинства женщин пристрастия меняются на протяжении всего срока беременности, возможно, отслеживая таким образом потребности организма в питательных веществах. Как и утреннее недомогание, тяга к определенным продуктам ослабевает в последние месяцы беременности.

**Замечание доктора Линды.** На ранней стадии беременности я заметила у себя тягу к стейку и гамбургерам — довольно необычная реакция. Мой муж был поражен, поскольку я практически не ела мясных продуктов — только изредка нежирную курятину или рыбу. Я уверена, что таким образом мой организм требовал дополнительное количество минеральных веществ и железа, поскольку в моей обычной пище их было недостаточно.

Ваши желания и потребности вашего организма могут быть довольно схожими, однако не стоит рассчитывать, что ваша тяга к определенным продуктам будет на 100 процентов правильной. В настоящее время, при наличии ресторанов быстрого питания, полуфабрикатов и навязчивой рекламы желания беременной женщины могут определяться не только потребностями ребенка, но и многочисленными внешними воздействиями. Ощущение, что жизнь кончится, если вы вечером не получите свою порцию горячего сливочного крема с орехами и фруктами, лежит скорее в области эмоций, чем диктуется потребностями ребенка. Если вам абсолютно необходимо съесть перед сном это китайское лакомство (даже если для этого вашему мужу придется рисковать жизнью в темную зимнюю ночь),

уступите своему желанию и считайте его не капризом, а биологической потребностью. Однако если вы чувствуете, что ваши желания выходят из-под контроля, проявите бдительность. Записывайте, какое количество того или иного продукта вы съедаете, а также как часто вы это делаете. Проконсультируйтесь с наблюдающим вас врачом или диетологом, и они помогут вам определить, соответствуют ли ваши желания вашим потребностям и интересам ребенка. В любом случае есть общее правило относительно тяги к определенным продуктам во время беременности: считайте, что ваши желания отражают потребности вашего организма, если только пища, к которой вы испытываете пристрастие, не является безоговорочно вредной для здоровья.

*Я смотрю на сладости в витрине магазина, и у меня в буквальном смысле текут слюнки. Больше всего мне хочется «жевательных» медвежат. Мне они очень нравятся. К сожалению, мне кажется, что моей двухлетней дочери не стоит наблюдать, как ее мама с жадностью поглощает «жевательных» медвежат, а потом выслушивать объяснения, что это вредно для здоровья. Мне хотелось бы больше походить на подруг, которые испытывали тягу к таким полезным вещам, как фрукты или салаты.*

**Замечание доктора Линды.** На ранней стадии беременности я заметила у себя тягу к стейку и гамбургерам — довольно необычная реакция. Мой муж был поражен, поскольку я практически не ела мясных продуктов — только изредка нежирную курятину или рыбу. Я уверена, что таким образом мой организм требовал дополнительное количество минеральных веществ и железа, поскольку в моей обычной пище их было недостаточно.

Ваши желания и потребности вашего организма могут быть довольно схожими, однако не стоит рассчитывать, что ваша тяга к определенным продуктам будет на 100 процентов правильной. В настоящее время, при наличии ресторанов быстрого питания, полуфабрикатов и навязчивой рекламы желания беременной женщины могут определяться не только потребностями ребенка, но и многочисленными внешними воздействиями. Ощущение, что жизнь кончится,

если вы вечером не получите свою порцию горячего сливочного крема с орехами и фруктами, лежит скорее в области эмоций, чем диктуется потребностями ребенка. Если вам абсолютно необходимо съесть перед сном это китайское лакомство (даже если для этого вашему мужу придется рисковать жизнью в темную зимнюю ночь), уступите своему желанию и считайте его не капризом, а биологической потребностью. Однако если вы чувствуете, что ваши желания выходят из-под контроля, проявите бдительность. Записывайте, какое количество того или иного продукта вы съедаете, а также как часто вы это делаете. Проконсультируйтесь с наблюдающим вас врачом или диетологом, и они помогут вам определить, соответствуют ли ваши желания вашим потребностям и интересам ребенка. В любом случае есть общее правило относительно тяги к определенным продуктам во время беременности: считайте, что ваши желания отражают потребности вашего организма, если только пища, к которой вы испытываете пристрастие, не является безоговорочно вредной для здоровья.

*Я смотрю на сладости в витрине магазина, и у меня в буквальном смысле текут слюнки. Больше всего мне хочется «жевательных» медвежат. Мне они очень нравятся. К сожалению, мне кажется, что моей двухлетней дочери не стоит наблюдать, как ее мама с жадностью поглощает «жевательных» медвежат, а потом выслушивать объяснения, что это вредно для здоровья. Мне хотелось бы больше походить на подруг, которые испытывали тягу к таким полезным вещам, как фрукты или салаты.*

**Хорошее начало дня.** Многие женщины замечали, что резкий подъем с постели на голодный желудок – это верный путь к утреннему недомоганию и что плохое самочувствие утром может растянуться на весь день. Дайте своему измученному тошнотой желудку шанс прийти в норму. Съешьте что-нибудь перед сном, чтобы в семь утра желудок не был бы абсолютно пустым. Поставьте у кровати поднос с легко перевариваемой и не вызывающей отвращения пищей. Во время ночного похода в ванную побалуйте свой желудок легкой закуской. Очень полезное правило: ешьте до того, как ваши ноги коснулись пола. Продолжайте жевать все утро, при необходимости таская за собой поднос с закусками.

Приступы тошноты часто вызываются резкой переменной состояния. А что может быть хуже, чем внезапное пробуждение от неприятных звуков будильника? Постарайтесь сгладить этот переход от сна к бодрствованию. Просыпайтесь под звуки спокойной музыки. В продаже имеются бесшумные будильники, которые в установленное время постепенно увеличивают яркость освещения. Если вам не нужно вставать в определенное время, не делайте этого. При необходимости приобретите мужу какой-нибудь бесшумный будильник, например пейджер с виброзвоном, который прикрепляется к одежде.

По возможности начинайте день с приятных и не вызывающих стресса занятий, таких, как прогулка, медитация или чтение. Запрограммируйте свой организм на такой день, каким бы вы хотели его видеть.

**Ешьте, когда этого требует желудок.** Низкий уровень сахара в крови, способный вызвать приступ тошноты, может иметь место не только утром, но и в любое другое время, когда после приема пищи прошло несколько часов. Традиционный режим трехразового питания не подходит беременной женщине. Более приемлемым являются шесть приемов пищи с меньшими порциями. Попробуйте перейти на этот режим тогда, когда ваш желудок как будто бы вообще ничего не хочет. Перекусывание *питательными* продуктами на протяжении всего дня позволит вам удовлетворить свой желудок и поддерживать постоянный уровень сахара в крови.

*Я ощущаю постоянный голод и все время думаю о следующем приеме пищи. Как только мой желудок становится пустым, у меня ухудшается самочувствие, и поэтому мне необходимо постоянно чем-то наполнять желудок. Сразу после завтрака я начинаю думать: «Что бы мне съесть на обед?» Весь день мои мысли крутятся вокруг еды и того, что я буду есть в следующий раз.*

**Перекусывайте полезными для желудка продуктами.** Некоторые продукты по своей природе тяжелее для желудка, чем другие. Жирную, острую и богатую клетчаткой пищу труднее переваривать. Постарайтесь следовать следующим рекомендациям, чтобы облегчить нагрузку на желудок.

- Ешьте быстроусваиваемую пищу: продукты с питательными веществами, которые быстро перевариваются и проходят через пищеварительную систему, например жидкости, йогурты, нежирные и богатые углеводами продукты. Избегайте трудноперевариваемой жирной пищи и жареного, например жирного мороженого, чипсов и жареных кур.

- Отдавайте предпочтение продуктам, в которых на каждую калорию приходится большое количество питательных веществ: авокадо, фасоли, сыру, рыбе, ореховому маслу, макаронным изделиям из неочищенной муки, шелушеному рису, тофу и индейке. Если вы не любите арахисовое масло, замените его маслом с менее резким вкусом, например из миндаля или орехов кешью. Полейте небольшим количеством масла крекеры, хлеб, дольки яблок или зелень; польза от этого заключается в замедлении процессов пищеварения, которое происходит из-за большого содержания жиров в ореховом масле.

- Чтобы избежать обезвоживания, которое усиливает тошноту, ешьте продукты, вызывающие жажду. Можно посоветовать соленые огурцы, чипсы и соленые крендельки.

- Не позволяйте слюне попадать в пустой желудок. Пустой желудок отличается повышенной чувствительностью к слюне, что может привести к быстрому появлению тошноты. У большинства беременных женщин вырабатывается избыточное количество слюны, причем ее выделение может провоцировать даже одна мысль о еде. «Смажьте» стенки желудка молоком, йогуртом или мороженым, прежде чем приступать к пище, которая вызывает повышенное слюноотделение (например, сухая или соленая пища, вроде крекеров). Это предотвратит вызванную слюной тошноту. Многие беременные женщины утверждают, что бороться с тошнотой помогает мятная карамель или жевательная резинка, однако лучше воздержаться от их употребления на голодный желудок, поскольку эти продукты вызывают повышенное слюноотделение, но не заполняют желудок.

- Если тошноту у вас вызывают витамины для беременных, попробуйте принимать их во время самого обильного приема пищи.

- Продукты с высоким содержанием воды не только облегчают пищеварение, но и предотвращают обезвоживание и запоры, которые способны усиливать тошноту. Попробуйте включить в свой рацион дыни, виноград, замороженный фруктовый сок, латук, яблоки, груши, сельдерей и ревень.

- Выясните, какие леденцы помогают вам бороться с тошнотой (таблетки от укачивания, лимонные леденцы и т. д.), и держите их всегда при себе.

*Всякий раз, когда я приходила в ресторан, то при одном взгляде на меню у меня к горлу подкатывала тошнота. Иногда приступ становился сильнее при одной мысли о еде. Я научилась открывать меню и выбирать первое блюдо, которое попадалось мне на глаза.*

*Я научилась избегать всего, что могло вызвать у меня изжогу. Для меня изжога и утреннее недомогание составляли неприятный дуэт, которого я очень опасалась.*

**Употребляйте продукты с высокой энергетической ценностью.** Сложные углеводы (наши бабушки называли их «крахмалами») выступают в роли энергетических таблеток пролонгированного действия, медленно поставляя энергию в систему кровообращения и удовлетворяя аппетит. Эти вещества в больших количествах содержатся в злаках (рис, кукуруза, пшеница, овес, просо, ячмень), из которых вырабатываются такие продукты, как хлеб, каши, макаронные изделия и печенье. Еще более питательны и полезны сорта этих продуктов, изготовленные из неочищенной муки.

**Выбирайте из любимых продуктов те, которые улучшают ваше самочувствие.** После нескольких недель борьбы с утренним недомоганием у вас в голове, наверное, уже сложился список тех продуктов, которые улучшают ваше самочувствие – или по крайней мере не усиливают тошноту. Не удивляйтесь, если вдруг любимый продукт потеряет свои волшебные свойства. Переключитесь на что-то другое, даже если эта пища кажется вам менее полезной. Велика вероятность того, что продукты, к которым вас тянет, помогут вам улучшить самочувствие.

**Заставляйте себя есть.** Возможно, у вас бывают такие дни, когда вам ничего не хочется. Однако ваше самочувствие только ухудшится, если вы не заставите себя что-либо съесть или выпить. Не обрекайте себя на день сидения в ванной, допуская наполненный желудочным соком желудок и низкий уровень сахара в крови. Съешьте что-нибудь. Все равно что.

**Выходите на прогулку.** Бывают дни, когда вы не можете проглотить ни кусочка. Точно так же иногда вам не хочется вставать с дивана. Сделайте над собой усилие. Свежий воздух, смена обстановки, даже посещение друзей или поход в кинотеатр могут отвлечь вас и благотворно сказаться на вашем пищеварении. Если вы лучше чувствуете себя во время активных занятий, поддерживайте эту активность. Если вам лучше в спокойном состоянии, отдыхайте. Однако не пытайтесь весь свой отдых проводить в одном месте. Если вы работаете в офисе, не обедайте за своим письменным столом. Выйдите на свежий воздух – даже на несколько минут.

*Замечание доктора Линды. Даже если мне очень не хотелось идти на работу, там я действительно чувствовала себя лучше. Мое состояние все равно оставалось ужасным, но во время работы у меня по крайней мере не было времени думать о том, как отвратительно я себя чувствую.*

**Садитесь за руль автомобиля, а не на место пассажира.** Если поездка в автомобиле вызывает у вас неприятные ощущения, попробуйте сесть за руль. Когда ваш мозг занят, а глаза выискивают возможные помехи, вы меньше обращаете внимания на свое самочувствие. (Кстати, именно поэтому у рулевого в лодке меньше всего шансов заболеть морской болезнью.)

**Делегируйте свои обязанности.** Оставайтесь в постели, пока ваш желудок не успокоится, а в доме не воцарится тишина. Пусть супруг отведет старших детей в школу или покормит и займет младшего, прежде чем тот сделает маму объектом своего внимания. Такой распорядок подготовит вашего мужа к выполнению утренних обязанностей в течение по крайней мере первых нескольких месяцев после родов. Не забывайте о списке причин, вызывающих приступы тошноты, и попросите членов семьи – мужа и старших детей – выполнять обязанности, которые ухудшают ваше самочувствие. Пусть они покормят собаку и вымоют после нее миску. Накануне вечером нужно вынести мусор и вымыть посуду. Расскажите о том, что вам нужно для комфорта. Огласите список того, что вас беспокоит и что улучшает ваше самочувствие. Обязанности вашего мужа могут меняться в зависимости от вашего самочувствия: иногда ему

приходится исполнять роль мальчика на побегушках, отправляясь за покупками и выполняя различные поручения, а в другие дни он становится заведующим кухней, подавая вам различные закуски и блюда. Не нужно испытывать чувство вины, если вы просите подать себе завтрак в постель. Помните, что вы вынашиваете вашего общего ребенка. Если вам поможет определенная пища (даже если для этого потребуется сходить в бакалейный магазин), массаж ног или освобождение от тех или иных обязанностей, не молчите. Возможно, вам придется готовить более простые блюда. Если семья несколько раз пообедает сыром, крекерами и морковью, ничего страшного с ними не случится. Если муж начнет жаловаться, пусть готовит еду сам.

***Замечание доктора Билла.** Марте все время хотелось цуккини, и мне часто приходилось совершать вечерние походы в супермаркет, чтобы удовлетворить ее желание и приготовить оладьи из цуккини, которые она съедала перед сном. Однажды, когда я стоял перед кассой с огромным цуккини в руках, кассир сделал следующий вывод: «Должно быть, ваша жена беременна».*

По мере того как у вас развивается повышенная чувствительность к окружающей обстановке, муж должен проявлять максимальную отзывчивость к вашим потребностям. Многие женщины не переносят смеси различных ароматов в супермаркете – по крайней мере в первые месяцы беременности. Обдумайте варианты своих действий: посылать в магазин супруга, нанимать подростка, который будет приносить вам продукты, или выбрать магазин, доставляющий товары на дом.

*Я любила вздремнуть перед обедом, пока мой муж готовил. Затем мы наслаждались совместной трапезой.*

**Планируйте свои действия заранее.** Если вы знаете, что именно провоцирует приступ тошноты, постарайтесь найти обходные пути, чтобы избежать этих вещей. Если вас беспокоят запахи кухни, приготовьте еду и поместите ее в холодильник заранее в те дни, когда вы чувствуете себя сносно. Можно временно снизить свои требования к еде и покупать более удобные в приготовлении продукты. Если вас пригласили на обед, попросите позволения принести с собой блюдо, которое вы хорошо переносите. На работе или на улице всегда носите с собой что-нибудь съедобное: за внезапным приступом голода обязательно последует тошнота, если под рукой не окажется проверенного лакомства.

**Снизьте уровень стресса.** Утреннее недомогание – это реакция вашего тела, а не психики. Тем не менее физическое и психическое тесно связаны между собой. И в мозгу, и в желудке есть нервные окончания, и поэтому эмоциональное расстройство может вызвать расстройство желудка. Многие будущие матери попадают в цикл «стресс – тошнота». Чем хуже они себя чувствуют, тем сильнее расстраиваются, что, в свою очередь, приводит к ухудшению самочувствия.

Возможно, во время беременности вам потребуется внести серьезные изменения в свой образ жизни и в свою карьеру. Медики считают, что ребенка в утробе матери лучше беречь от постоянного воздействия гормонов стресса. Если работа приносит множество стрессов и мало радости, то вам, возможно, придется договориться об изменении рабочего времени или обязанностей, чтобы уменьшить психические и физические нагрузки. Освободите свой дом от лишних стрессовых факторов – исключая супруга и детей. Умение избавляться от стресса – это важный навык для сохранения спокойствия молодой матери. Напоминайте себе, что **ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ НУЖНА СЧАСТЛИВАЯ И ОТДОХНУВШАЯ МАМА, КАК ДО, ТАК И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.**

*Для меня беременность стала возможностью избавиться от бешеного ритма жизни. Я оставила чрезвычайно напряженную профессию биржевого маклера, где я была буквально окружена атмосферой мужских гормонов; теперь я могу погрузиться в свои женские гормоны и быть счастлива.*

### Наиболее распространенные успокаивающие продукты

Во время приступов утреннего недомогания нет смысла говорить о полезной или вредной пище — есть только продукты, которые помогут улучшить самочувствие. Ниже приводится список благотворно воздействующих на желудок продуктов, включая несколько природных средств от тошноты.

- имбирь в разнообразных формах: экстракт корня, порошок, капсулы, чай, плитки, кристаллы, маринованный имбирь или печенье
- лимон: можно сосать или нюхать
- чай из листьев малины
- мята и мята перечная
- картофельные чипсы
- картофель (печеный, отварной, пюре)
- подсолненные семена подсолнечника
- сок папайи
- жевательная резинка
- арбуз
- йогурт
- замороженный йогурт
- рисовое печенье
- виноград
- соленые огурцы
- пудинг
- ромашковый чай
- газированная минеральная вода с добавлением лимона
- авокадо
- яблочный сок
- ревень

- шербет
- крекеры
- сельдерей
- морковь
- лимонные леденцы
- бананы
- лакричник
- цуккини
- рогалики
- макароны
- хлопья
- помидоры
- овсяная каша

Еда или напиток, который снимает тошноту у одной женщины, может вызвать приступ у другой. Методом проб и ошибок вы составите собственный список «лекарств» от тошноты. Сохраняйте верность этому набору продуктов во время первого триместра. По мере того как пищеварительная система начнет утрачивать избирательность, расширяйте свой рацион. Кроме того, составьте список из пяти-шести наиболее подходящих вам продуктов, которые можно будет грызть во время родов. Это поможет вам справиться с возможным приступом тошноты.

### Наиболее распространенные успокаивающие продукты

Во время приступов утреннего недомогания нет смысла говорить о полезной или вредной пище – есть только продукты, которые помогут улучшить самочувствие. Ниже приводится список благотворно воздействующих на желудок продуктов, включая несколько природных средств от тошноты.

- имбирь в разнообразных формах: экстракт корня, порошок, капсулы, чай, плитки, кристаллы, маринованный имбирь или печенье
- лимон: можно сосать или нюхать
- чай из листьев малины
- мята и мята перечная
- картофельные чипсы
- картофель (печеный, отварной, пюре)
- подсолненные семена подсолнечника
- сок папайи
- жевательная резинка
- арбуз
- йогурт
- замороженный йогурт
- рисовое печенье
- виноград
- соленые огурцы
- пудинг
- ромашковый чай
- газированная минеральная вода с добавлением лимона
- авокадо
- яблочный сок
- ревень
- шербет
- крекеры
- сельдерей
- морковь
- лимонные леденцы
- бананы
- лакричник
- цуккини
- рогалики
- макароны
- хлопья
- помидоры
- овсяная каша

Еда или напиток, который снимает тошноту у одной женщины, может вызвать приступ у другой. Методом проб и ошибок вы составите собственный список «лекарств» от тошноты. Сохраняйте верность этому набору продуктов во время первого триместра. По мере того как пищеварительная система начнет утрачивать избирательность, расширяйте свой рацион. Кроме того, составьте список из пяти-шести наиболее подходящих вам продуктов, которые можно будет грызть во время родов. Это поможет вам справиться с возможным приступом тошноты.

### **Продукты, которые обычно вызывают дискомфорт**

- |  |  |
|--|--|
| ● жареное                              | ● продукты, содержащие глутамат натрия             |
| ● жирная пища                          | ● лук  |
| ● продукты с высоким содержанием жиров | ● квашеная капуста                                 |
| ● колбасы                              | ● белокочанная капуста                             |
| ● яичница                              | ● цветная капуста                                  |
| ● острая пища                          | ● напитки, содержащие кофеин, например кофе и кола |

### **Продукты, которые обычно вызывают дискомфорт**

- жареное
- жирная пища
- продукты с высоким содержанием жиров
- колбасы
- яичница
- острая пища
- продукты, содержащие глутамат натрия
- лук
- квашеная капуста
- белокочанная капуста
- цветная капуста
- напитки, содержащие кофеин, например кофе и кола

**Попробуйте обратиться к помощи акупрессуры.** И восточные, и западные медики указывают на точку, расположенную на два дюйма выше складки на внутренней стороне запястья, нажатие на которую может снять приступ тошноты или рвоты, связанный с беременностью или другими состояниями (например, морской болезнью). Ремешки для акупрессуры продаются без рецепта в аптеках и магазинах корабельных принадлежностей и надеваются на одно или на оба запястья. Каждый ремешок содержит кнопку, которая нажимает на активную точку. В статье, опубликованной в уважаемом журнале «Акушерство и гинекология», сравнивается частота появления приступов тошноты у женщин, которые носили ремешок, и женщин, у которых был ремешок-пустышка с кнопкой, расположенной на обратной стороне руки. Облегчение испытали около 60 процентов беременных женщин с настоящим ремешком для акупрессуры, носивших его в течение трех дней, и только 30 процентов женщин – с ремешком-пустышкой. Исследователи пришли к выводу, что акупрессура безопасна и эффективна одновременно.

**Носите удобную одежду.** Надевайте свободную, не стесняющую движений одежду. Многие беременные женщины обнаруживают, что давление на живот, талию или шею раздражает их и вызывает приступ тошноты.

**Найдите правильную позу.** Помимо тошноты и рвоты – как будто этого недостаточно – многие беременные женщины по утрам страдают от изжоги. Жжение, которое обуславливается выбросом желудочного сока в верхний отдел пищевода, во время беременности (опять благодаря действию гормонов, которые ослабляют стенки желудка) возникает гораздо чаще, чем в другое время. Лучшим лекарством от изжоги является сила тяжести: любое положение, при котором вход в желудок оказывается выше выхода, поможет уменьшить обратный ток желу-

дочного сока. После еды оставайтесь в вертикальном положении или ложитесь на правый бок. Положение лежа на спине увеличивает вероятность изжоги.

**Переспите свое недомогание.** Удачным стечением обстоятельств можно считать тот факт, что повышенная потребность в сне во время беременности совпадает с фазой утреннего недомогания. По крайней мере вы можете рассчитывать, что сон принесет долгожданное избавление от тошноты. Марта вспоминает, что жаждала сна по одной-единственной причине – он спасал ее от тошноты. Этот отдых для вас настолько важен, что вы должны спать столько, сколько возможно. Некоторым женщинам сон не помогает. Им нужно чем-то занять свой мозг, чтобы сосредоточиться на чем-то другом, кроме собственного желудка.

Если у вас есть маленький ребенок, то вы скорее всего не можете позволить себе роскоши полежать в постели или подольше поспать. Чтобы не вставать с плохим самочувствием, немного перекусите перед отходом ко сну, желательно фруктами и пищей, которая содержит медленно усваивающиеся сложные углеводы (зернопродукты и легкие макароны). Эти вещества будут медленно снабжать энергией ваш организм в течение всей ночи и в тоже время не нарушат ваш сон. Не забывайте также о натуральных противокислотных средствах, таких, как молоко, мороженое или йогурт, которые нейтрализуют обладающий раздражительным действием желудочный сок во время отхода ко сну. Одни женщины предпочитают перед сном принимать свою дневную дозу таблеток с препаратами кальция, другие делают это утром. (Эти содержащие кальций таблетки следует жевать, и они тоже действуют как противокислотное средство.)

Известная поговорка «встать с левой ноги» имеет определенную физиологическую основу. Обычно это означает, что вы легли спать в плохом настроении. Если вы заснули в состоянии стресса, то, вполне вероятно, проснетесь в неважном расположении духа. За бессонной ночью почти наверняка последует день, заполненный приступами тошноты и рвоты. Чтобы перед сном отвлечься от неприятных мыслей, почитайте на ночь или займитесь чем-нибудь успокаивающим. Многие пары используют время отхода ко сну, чтобы поговорить о радостях предстоящего материнства и отцовства, или проделывают упражнение, которое мы в шутку называем «рукоположением»: вместе с супругом вы кладете ладони на ваш живот и начинаете разговаривать с еще не рожденным ребенком, благословляя его. Беременные женщины говорят, что это помогает им расслабиться и заснуть.

**Будьте позитивными.** Выбирайте людей, с которыми вы делитесь своими страданиями. Женщины, которые уже прошли через это испытание, поймут вас. Остальные – нет. Старайтесь подчеркнуть позитивные аспекты беременности, когда разговариваете со своими детьми. В особенно трудные дни сосредоточьтесь на награде, которая вас ждет впереди.

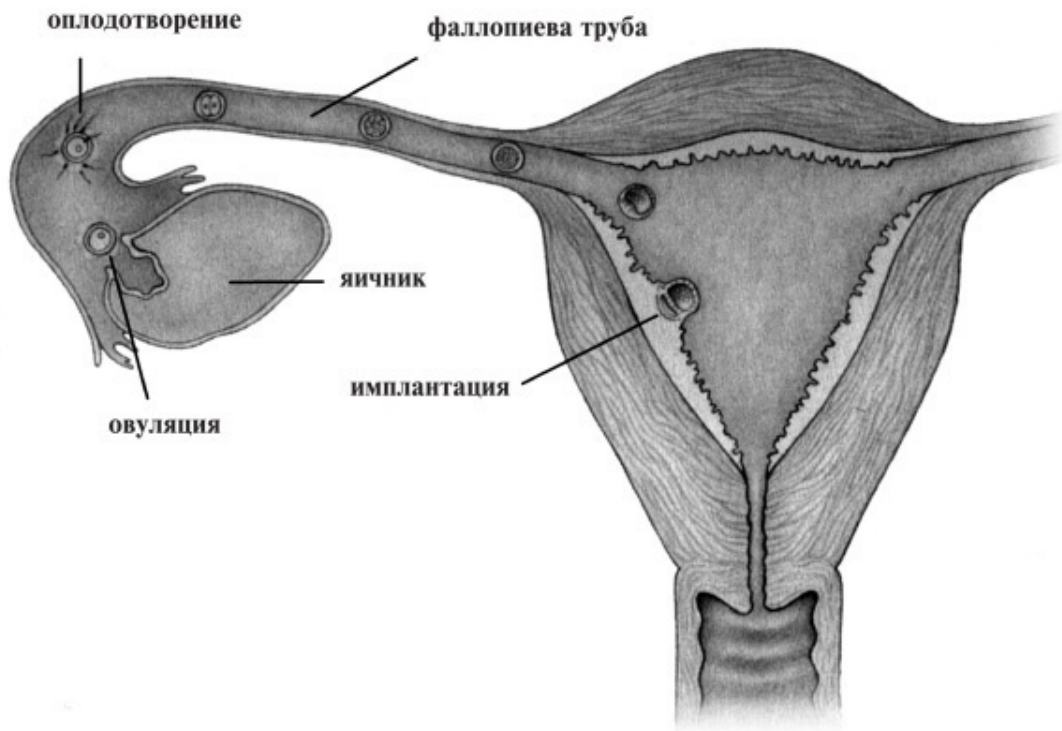
*Утром я чувствовала себя прекрасно, потому что хорошо выспалась; мое самочувствие ухудшалось днем, когда дети возвращались из школы. Они видели меня усталой, раздражительной и страдающей. Кроме того, часто я была не в состоянии их как следует накормить. Однажды наш четырнадцатилетний сын услышал мои стоны и жалобы и спросил: «Мама, ты жалеешь, что у тебя будет ребенок?» Эта фраза заставила меня умолкнуть, и я поняла, что нужно немного сдерживать себя и в присутствии детей проявлять больше оптимизма. Я не хотела, чтобы в памяти дочерей остались только негативные стороны беременности.*

*Радость от рождения дочери перевешивала все утренние недомогания.*

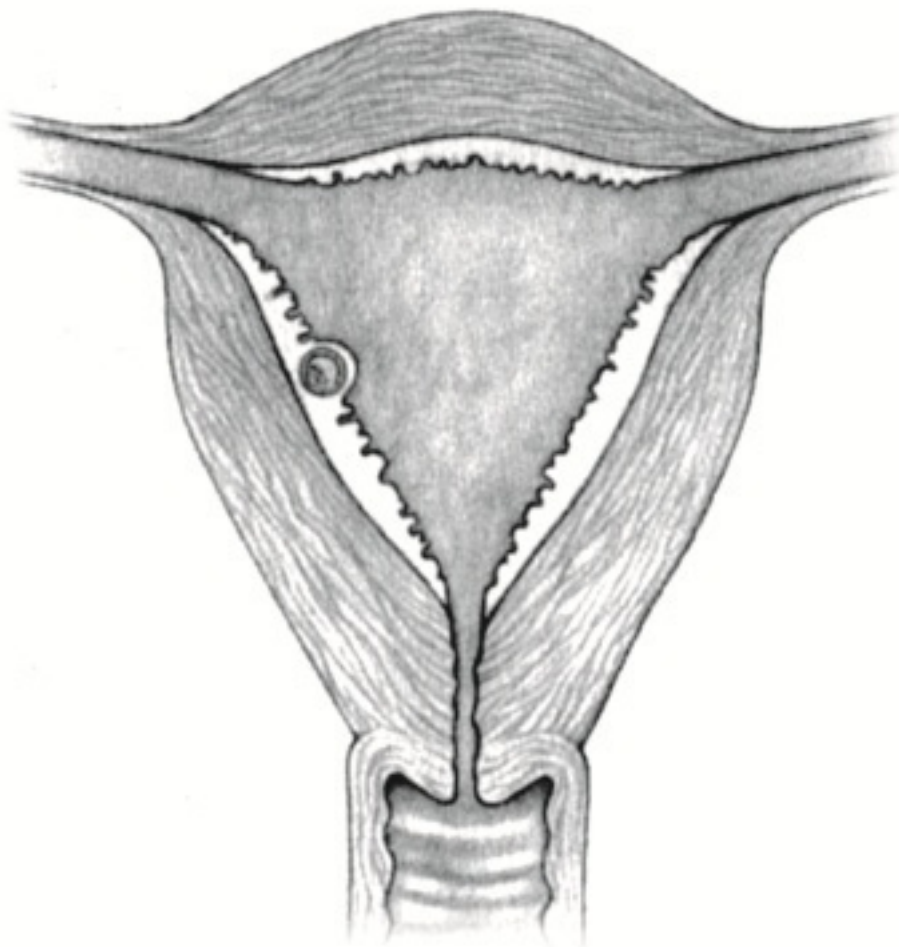
## Как развивается ваш ребенок (1–4 недели)

Все время, пока вы работаете, гуляете, отдыхаете или спите, внутри вас происходит чудо.

**Одна неделя:** яйцеклетка встречается со сперматозоидом, и происходит оплодотворение. Как только сперматозоид проникает в яйцеклетку, происходит оплодотворение; обычно это случается в верхней части одной из фаллопиевых труб.



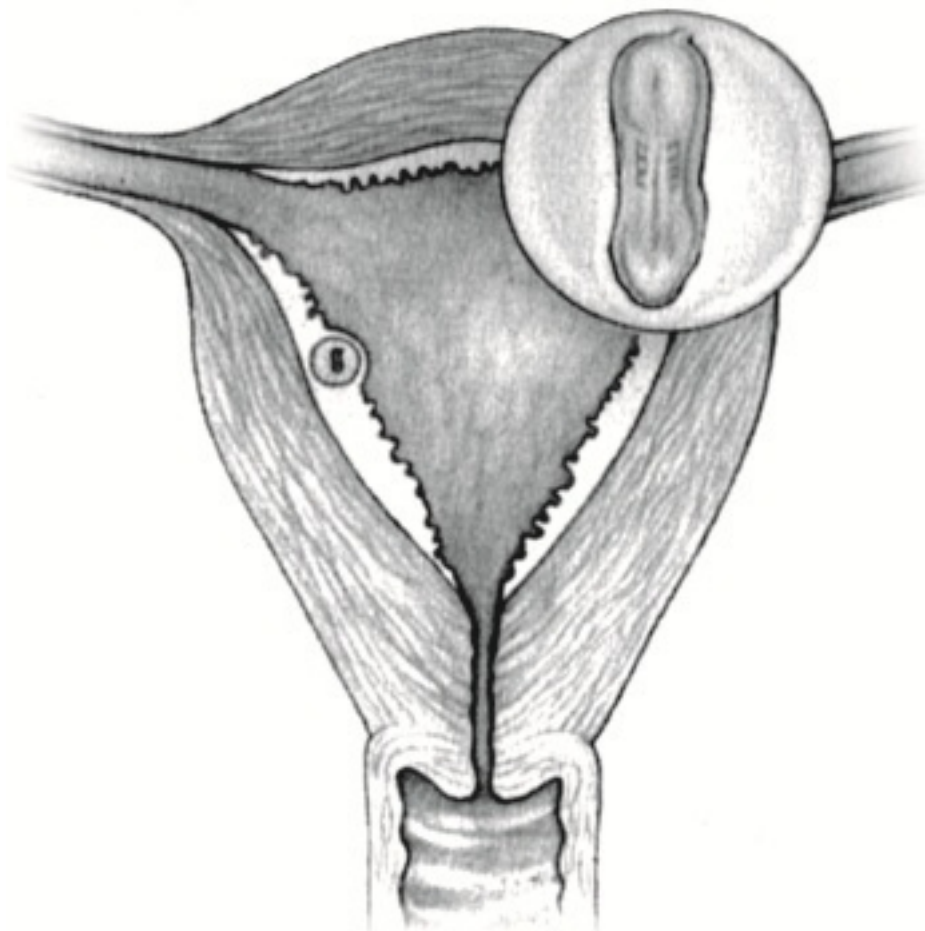
*Одна неделя: яйцеклетка встречается со сперматозоидом*



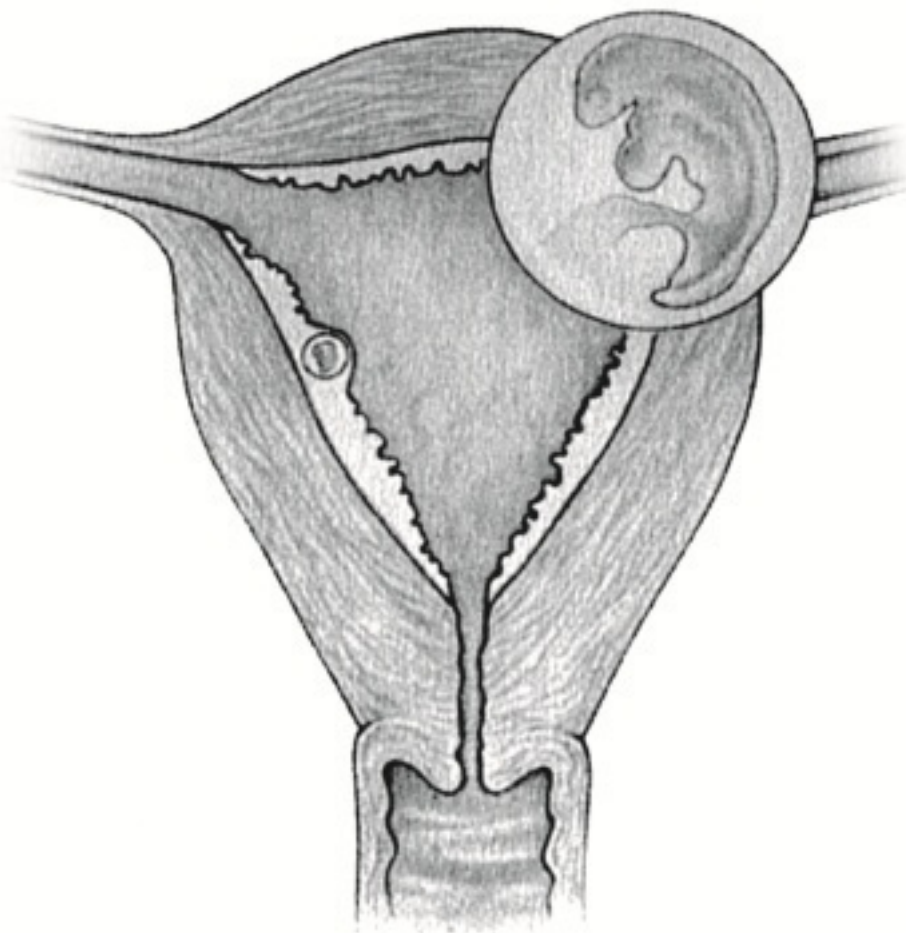
### *Имплантация эмбриона*

В момент оплодотворения определяется пол будущего ребенка (из одних сперматозоидов развиваются мужчины, из других женщины). С самого начала оплодотворенная яйцеклетка содержит в себе полный генетический набор: двадцать три хромосомы от матери и двадцать три хромосомы от отца. Иногда двумя сперматозоидами оплодотворяются две яйцеклетки, что приводит к появлению на свет двуяйцевых близнецов. Реже одна яйцеклетка оплодотворяется одним сперматозоидом, а затем делится на две части, в результате чего рождаются однояйцевые близнецы. Во время четырехдневного путешествия по фаллопиевой трубе на расстояние в четыре дюйма оплодотворенная яйцеклетка делится, и к тому времени, как этот будущий ребенок добирается до матки, он состоит по крайней мере из шестнадцати клеток. В первые восемь недель своей жизни эти клетки называются «эмбрионом», но большинство матерей предпочитают термин «ребенок».

**Две недели: имплантация.** На седьмой день эмбрион, напоминающий по внешнему виду микроскопическую ягоду малины, находит подходящее место и имплантируется в слизистую оболочку матки, обычно в верхней трети или ближе к верхней части своего нового дома.



*Эмбрион в возрасте 3 недель*



*Эмбрион в возрасте 4 недель.*

Когда зародыш внедряется в пронизанную кровеносными сосудами слизистую оболочку, возможно выделение нескольких капель крови. Этот увеличивающийся росток новой жизни, который получил название «бластоцит», начинает организовываться в группы клеток, в каждой из которых насчитывается несколько сотен. Некоторые из этих клеток укрепляются в рыхлой слизистой оболочке матки, другие собираются в группы, каждую из которых ждет своя судьба. Матка, реагируя на присутствие эмбриона, начинает формировать зачаток плаценты, которая передает питательные вещества из крови матери развивающемуся ребенку и удаляет продукты жизнедеятельности плода. По мере своего развития плацента начинает вырабатывать гормон ЧХГ (человеческий хорионический гонадотропин), который укрепляет слизистую оболочку матки и стимулирует рост эмбриона, поддерживая высокие уровни эстрогена и прогестерона. С развитием плаценты ЧХГ попадает в кровь матери. К концу второй недели при проведении теста на беременность в моче матери тоже обнаруживается этот гормон.

**Три недели: плацента и ребенок растут, уровень гормонов повышается.** К этому времени менструация уже пропущена. Женщина может подозревать, что беременна, а повышающийся уровень гормонов в крови вызывает симптомы, подтверждающие ее подозрения. Гормоны беременности блокируют овуляцию яичников, и яичники при помощи гормонов дают сигнал гипофизу мозга больше не стимулировать менструации. За три недели одна-единственная клетка превращается в несколько миллионов клеток, которые начинают дифференцироваться в три типа: клетки, которые превратятся в нервную систему, кожу и волосы; клетки, из которых сформируется желудочно-кишечный тракт; клетки, которые дадут начало

системе кровообращения, мочеполовой системе и скелетно-мышечной системе. К концу третьей недели у плода начинает биться рудиментарное сердце, имеющее форму трубки, а также циркулировать кровь.

**Четыре недели: ребенок обретает форму.** За эту неделю ребенок вырастает до размеров рисового зернышка и принимает изогнутую форму. Появляется пуповина с тремя отдельными кровеносными сосудами. На внешней границе крошечного тела ребенка формируется ткань, из которой впоследствии разовьется позвоночник. От тела отделяются крошечные отростки, которые должны превратиться в руки и ноги. Похожее на мяч сердце делится на две половинки и начинает качать кровь в почти сформировавшиеся главные кровеносные сосуды. Специализированные ультразвуковые аппараты позволяют даже наблюдать регулярное сердцебиение. Маленькие пятнышки на голове ребенка указывают места, в которых будут формироваться глаза. Развиваются полушария головного мозга и зачаток спинного мозга ребенка. Появляются рудименты таких органов, как трахея, пищевод, желудок, мозг, рот, печень, желчный пузырь, щитовидная железа и мочевой пузырь. Удивительно, но к тому времени, как будущая мать приходит к врачу на первый осмотр, основные органы ребенка уже сформировались.

## Проблемы, с которыми вы можете столкнуться

По мере того как растет ваш ребенок, у вас появляются все новые вопросы и сомнения. С вашим телом происходит нечто новое и необычное, и вам есть о чем подумать. Вот несколько проблем, которые могут волновать вас на первых порах.

### Предполагаемый срок родов

Точную дату рождения вашего ребенка предсказать невозможно, и это характерно для многих других аспектов подготовки к материнству. Это происходит потому, что дети в утробе матери растут с разной скоростью – как и после появления на свет. Ваш врач вычислит предполагаемую дату родов следующим образом: возьмет первый день вашей последней нормальной менструации, прибавит 266 дней, или тридцать восемь недель (средняя продолжительность беременности с момента зачатия), а затем еще четырнадцать дней (средний срок от первого дня последней менструации до следующей овуляции). Таким образом врач получит ориентировочный срок рождения вашего ребенка. Нельзя забывать, что расчеты эти приблизительны. Точный медицинский термин звучит так: «предполагаемая дата родов». Попробуйте выполнить следующие вычисления самостоятельно:

- возьмите первый день вашей последней нормальной менструации (например, 1 января)
- прибавьте один год (1 января следующего года)
- вычтите три месяца (1 октября)
- прибавьте семь дней, и у вас получится предполагаемая дата родов (8 октября).

Вы можете заметить, что вычисленная таким способом предполагаемая дата родов отличается от той, которую сообщил вам врач. Это происходит потому, что вы в своих подсчетах используете месяцы (не во всех месяцах одинаковое количество дней), а врач пользуется таблицей, в которой срок беременности определяется в днях. Если вы абсолютно точно знаете дату зачатия, прибавьте к ней 266 дней, и точность ваших вычислений превзойдет любые таблицы. Однако вам следует знать, что только 5 процентов детей появляются на свет в предсказанный срок, а большинство женщин разрешаются от бремени в промежуток плюс-минус две недели от предполагаемой даты родов.

Понять, почему вычисление предполагаемой даты родов не может быть точным, вы сможете в том случае, если рассмотрите множество неопределенностей. Женщина необязательно знает точную дату последней «нормальной» менструации. У женщин, которые недавно прекратили прием противозачаточных таблеток, могут наблюдаться нерегулярные месячные, и в этом случае трудно сказать, когда возобновились менструации и произошла овуляция. У некоторых женщин нерегулярные менструации вызываются другими причинами, и поэтому промежуток времени между началом месячных и овуляцией может быть меньше четырнадцати дней. Даже если регулярность месячных не вызывает у вас сомнений, длительность вашего менструального цикла тоже сказывается на точности расчетов: чем ближе он к двадцати восьми дням, тем выше вероятность, что роды наступят в предполагаемый день. При более длинном цикле вы скорее всего родите позже расчетной даты, а при коротком цикле – раньше.

Для некоторых женщин при определенных акушерских показаниях очень важно знать точную дату рождения. Если расчеты не соответствуют процессу роста ребенка, врач должен искать другие признаки того, что ваша беременность особенная (близнецы или проблемы с развитием ребенка). Хорошей новостью можно считать то, что чем больше срок беременности, тем точнее врач может предсказать предполагаемую дату родов. Вот почему использова-

ние указанной ниже информации позволит вам подкорректировать расчеты по мере развития ребенка.

- Во время ваших визитов врач будет измерять размеры матки, чтобы определить, соответствует ли развитие ребенка ожидаемому. (В среднем матка увеличивается в размерах и доходит до уровня пупка примерно за двадцать недель.)<sup>1</sup>

- При помощи ультразвукового аппарата с доплеровским режимом врач способен услышать сердцебиение вашего ребенка начиная с двенадцати недель.

- Большинство будущих матерей впервые чувствуют движение ребенка в период от шестнадцати до двадцати недель. (Женщины, у которых эта беременность не первая, могут ощущать движение раньше, поскольку они знают, как отличить его от перистальтики кишечника.)

- При необходимости врач проведет одно или два ультразвуковых обследования между шестнадцатой и двадцатой неделями, чтобы использовать полученные данные для корректировки предполагаемой даты родов.

Ультразвуковое обследование особенно полезно для вычисления предполагаемой даты родов у женщин с нерегулярным менструальным циклом. Точность ультразвукового метода зависит от срока беременности. В первые двенадцать или тринадцать недель ошибка в возрасте ребенка может составлять несколько дней. В период от шестнадцати до двадцати недель погрешность увеличивается до недели или десяти дней. В третьем триместре вычисленный при помощи ультразвука срок может отличаться от реального на три недели.

Для акушерских наблюдений очень полезно определить точную дату родов на первых месяцах беременности. Обычно врачи придерживаются вычисленной даты, если нет убедительных и постоянных свидетельств, что она с самого начала неточна. Во многих случаях, когда женщина знает дату зачатия, предполагаемая дата родов, вычисленная на основе этой информации, оказывается точнее той, что определяется по началу последней менструации или по результатам ультразвукового обследования. Врач обычно использует срок, определенный по началу последней менструации, если он совпадает с периодом, вычисленным по результатам ультразвукового обследования. Если повторные ультразвуковые обследования указывают на другую дату, врач может изменить предполагаемую дату родов. Результаты, полученные при помощи ультразвукового обследования, могут быть неверными как для нормальных биологических вариаций, так и для ненормального развития беременности.

Теория – это прекрасно, но факты говорят о том, что дети сами определяют дату своего рождения. Отметьте в календаре предполагаемую дату родов *карандашом*, поскольку ее, возможно, придется стереть и поставить отметку на другое число. Чтобы избежать разочарований последней недели – «Я не могу дождаться рождения ребенка» или «Я больше не в силах выносить беременность», – можно отодвинуть предполагаемую дату родов на одну неделю. Таким образом, вы получаете возможность радоваться, если ребенок появится на свет «раньше».

Кроме того, вы избежите вопросов по телефону: «Ты еще не родила?» – которые посыплются на вас на следующий день после того, как минует вычисленная дата родов. Другая стратегия, помогающая избежать беспокойства (ваш живот растет, ребенок не торопится появляться на свет, настроение ухудшается), заключается в том, что вы должны говорить всем, что у вас срок, к примеру, в начале января, а не 2 января, в середине января, а не 10 января, в конце января вместо 20 января, в начале февраля вместо 29 января. Попробуйте оперировать не днями, а неделями.

---

<sup>1</sup> «Недели», которыми врач измеряет вашу беременность, отсчитываются от первого дня последней нормальной менструации (а не от даты зачатия), и поэтому их оказывается примерно на две больше, чем действительный срок беременности. Не забывайте, что при описании развития ребенка в этой книге мы будем использовать реальный срок беременности с момента зачатия. Точно так же вы можете поступить при ведении собственного дневника.

## Когда делиться новостью

Когда следует сообщить друзьям и членам семьи, что вы беременны? Возможно, вы больше не в состоянии скрывать эту новость, потому что округлившаяся талия говорит сама за себя. Возможно, в первые минуты после того, как вы узнали о своей беременности, вас переполняет желание поделиться радостью со всеми, кого вы знаете. Возможно, вы не хотите скрывать свою гордость. Возможно, вы решите немного подождать, прежде чем сообщить о своей беременности друзьям и семье. Это особенное объявление – независимо от того, кому и когда вы это говорите.

Сообщение о своей беременности супругу – это особое событие. Такая важная и меняющая всю вашу жизнь новость заслуживает большего, чем телефонный разговор. Обязательно сообщите супругу о своей беременности лично. Вы же хотите увидеть его реакцию. Если это ваш первый ребенок, то разговор с глазу на глаз особенно важен. Супруг заслуживает такого внимания. Можно сообщить радостное известие за семейным ужином при свечах. Чтобы лучше освоиться с этой новостью, вносящей такие важные перемены в ваши отношения, можно уехать куда-нибудь на день, на выходные или на неделю. Это время вы посвятите тому, чтобы привыкнуть к реальностям беременности, поделитесь друг с другом мыслями и чувствами, выработаете необходимые решения.

*Замечание доктора Билла. Прошло десять лет, но я до сих пор отчетливо помню, как Марта сообщила мне, что беременна нашим шестым ребенком, Мэтью. На Рождество она подарила мне завернутую в подарочную бумагу коробочку, в которой лежал результат теста на беременность. Я вспоминаю, как открыл коробочку и увидел красный кружок, свидетельствующий о положительном результате теста. Особую радость мне доставила записка от Марты с объяснениями в любви.*

Использование корректного выражения: «Мы беременны!» – с самого начала даст понять вашему супругу, что нечто необычное и волнующее происходит не только с вами, но и с ним. Не расстраивайтесь, если муж на первых порах не разделит вашу радость, особенно если новость окажется для него неожиданной. Его реакция не обязательно должна совпадать с вашей. У вас уже было время, чтобы разобраться в своих чувствах, а супругу еще нужно привыкнуть. Не воспринимайте негативную реакцию как личную обиду. Возможно, мужу потребуется высказать свои сомнения: «Ты не ошиблась в подсчетах?», «Мы сейчас можем себе позволить ребенка?», «Как этот новый человечек повлияет на наш брак?» Некоторым мужчинам требуется время, чтобы привыкнуть к мысли о своем отцовстве и испытать радостное волнение.

Вместе с супругом решите, когда следует сообщить новость остальным. Возможно, вы предпочтете немного подождать, прежде чем рассказывать о вашей беременности друзьям и семье. Возможно, вы почувствуете, что не готовы к неизбежным вопросам и советам, и поэтому поделитесь своей радостью лишь с немногими. Возможно, вы в первую очередь сообщите новость самым близким и дорогим людям. Если вы не очень общительны, то, вероятно, захотите сначала сохранить этот приятный секрет втайне. Если у вас раньше был выкидыш или вы боитесь возможного выкидыша, то можете нервничать или из суеверия ничего не говорить другим, пока не будете уверены, что беременность развивается нормально. Возможно, вы хотите избежать неприятных расспросов в случае выкидыша. Будьте готовы к «глупым вопросам, которые люди задают беременным женщинам»: «Это не ошибка?». «Зачем вам еще один ребенок? У вас уже есть мальчик и девочка!» Воспринимайте эти высказывания как подготовку к материнству, когда вам придется иметь дело с множеством непрошенных и бесполезных советов.

Если вы сообщили новость детям, будьте готовы к тому, что о ней узнает весь город. Разный возраст и разные характеры требуют разного подхода, и поэтому обстоятельства и время вашей беседы с детьми будут зависеть от их уровня интереса и понимания. Большинство малышей любят книги с картинками про беременную маму и новых братиков и сестер. Можно ввести более старших детей в курс дела, показав иллюстрации из данной книги, на которых показаны стадии развития ребенка. Даже очень маленькие дети почувствуют, что с их мамой происходят какие-то изменения, и поэтому вам нужно обязательно поговорить с ними, особенно если до их слуха доносятся обрывки взрослых разговоров о беременности. Они будут гордиться, что были среди первых, кому вы сообщили эту волнующую новость.

Убедитесь, что дети поняли, что теперь вы нуждаетесь в отдыхе, в помощи и понимании. Объясните детям, почему вы иногда можете быть раздражительными или плохо себя чувствовать, но одновременно заверьте их, что с вами все будет в порядке и что вы будете по-прежнему любить их и заботиться о них. Возможно, ваши маленькие дети впервые почувствуют, что потребности другого человека могут быть не менее важны, чем их собственные. Ваши объяснения должны соответствовать возрасту ребенка: «Малыш внутри мамы растет и отбирает у нее очень много сил, и поэтому мама должна много отдыхать. Маме нужно, чтобы ты вел себя тихо, как мышка, чтобы и мама, и твой новый братик могли отдохнуть».

Момент, который вы выберете для сообщения своей беременности начальнику, может иметь огромное значение для вашей карьеры, особенно если вы озабочены тем, как беременность отразится на ваших служебных обязанностях или на шансах сохранить работу. По закону беременная женщина не может подвергаться дискриминации, однако вам нужно тщательно обдумать свои планы возвращения на работу после рождения ребенка, прежде чем сообщать руководству о своей беременности. Так вы подготовите себя к вопросам, которые непременно последуют, а также получите возможность занять выгодную позицию в переговорах по поводу увеличенного декретного отпуска или гибкого рабочего графика на то время, пока ребенок еще маленький. (См. соответствующий раздел «Работа во время беременности».)

*Я знала, что, как только объявлю о своей беременности, в моей фирме перестанут воспринимать меня всерьез, и поэтому я выжидала как можно дольше. И действительно, я получила солидную прибавку к зарплате, когда срок моей беременности составлял уже два месяца. Они были шокированы, когда, находясь на четвертом месяце, я объявила, что жду ребенка.*

Когда делиться с окружающими своей новостью – это сугубо личное решение. Даже если вы ничего никому не скажете, рано или поздно ваше тело выдаст эту тайну.

## **Внематочная беременность**

Внематочная беременность развивается в тех случаях, когда оплодотворенная яйцеклетка имплантируется не в матку, а в другое место. Девяносто пять процентов таких беременностей происходят при имплантации зародыша в фаллопиевых трубах и поэтому получили название «трубной беременности». Внематочная беременность также бывает при имплантации яйцеклетки в яичник, брюшную полость или шейку матки, но эти случаи крайне редки.

Внематочной бывает только одна из ста беременностей. Если у вас не наблюдается никаких симптомов внематочной беременности до того момента, как вы стали подозревать, что беременны, тогда вам, скорее всего, уже нечего волноваться. Симптомы внематочной беременности обычно проявляются в первую неделю после оплодотворения. Тем не менее некоторые женщины не наблюдают у себя никаких признаков внематочной беременности до тех пор, пока не обнаружат, что беременны.

**Причины внематочной беременности.** Большая часть этих аномальных беременностей происходит из-за закупорки фаллопиевой трубы, из-за врожденного дефекта фаллопиевой трубы или рубцов, оставшихся после перенесенной ранее инфекции. Дефект или соединительная ткань рубцов препятствует нормальному прохождению оплодотворенной яйцеклетки в матку, и эмбрион начинает внедряться в слизистую оболочку фаллопиевой трубы (или в любое другое место вне матки). Часть внематочных беременностей развивается без всякой видимой причины. Как вы могли уже догадаться, некоторые женщины подвержены большему риску развития внематочной беременности. К факторам риска относятся:

*Предыдущая внематочная беременность.* Для женщины, у которой уже была внематочная беременность, вероятность того, что последующие беременности окажутся внематочными, составляет 10 процентов.

*Перенесенная хирургическая операция на фаллопиевых трубах или расположенных рядом органах.* После операции могут остаться рубцы, блокирующие фаллопиевы трубы. Снятая или неудачная лигатура фаллопиевых труб повышает риск трубной беременности.

*Перенесенные инфекционные заболевания органов таза.* Воспалительные заболевания или инфекции, передающиеся половым путем, могут вызвать повреждение фаллопиевых труб.

*Разрастание эндометриоидной ткани.* Ткань, напоминающая слизистую оболочку матки (эндометриум), образуется вне матки.

*Воздействие диэтилstilьбэстрола.* У женщин, чьи матери принимали во время беременности диэтилstilьбэстрол, повышен риск развития аномалий репродуктивной системы, включая вероятность внематочной беременности.

*Инфекции, связанные с внутриматочными контрацептивами.* Инфекции, связанные с внутриматочными контрацептивами, имевшие место до или после зачатия, повышают вероятность развития внематочной беременности.

Если у вас присутствует хотя бы один из перечисленных факторов риска, обязательно обсудите со своим врачом возможные признаки внематочной беременности. Ранняя диагностика и лечение внематочной беременности очень важны не только для увеличения шансов на нормальную последующую беременность, но и, возможно, для сохранения вашей жизни. Плод, развивающийся в фаллопиевой трубе, постепенно увеличивается в размерах, что может привести к серьезному повреждению трубы и разрыву проходящих в ней кровеносных сосудов, что вызовет опасное для жизни кровотечение.

**Когда нужно волноваться.** Любой из перечисленных ниже симптомов может свидетельствовать о внематочной беременности, а в том случае, когда присутствуют все симптомы, в диагнозе можно не сомневаться.

*Боль.* Практически 100 процентов внематочных беременностей сопровождаются болью, от общих болезненных ощущений в нижней части живота до односторонней боли в месте развития внематочной беременности (похожа на боль при аппендиците, но может ощущаться с любой стороны). Если произошла перфорация фаллопиевой трубы (или этот момент близок), женщина может почувствовать внезапную резкую колющую боль внизу живота, которая может отдавать в плечо с той же стороны. Любая боль в животе, которая постепенно усиливается, локализуется и быстро меняет свой характер, должна стать поводом немедленного обращения к врачу.

*Кровотечение.* Само по себе кровотечение не является признаком внематочной беременности. (Около 75 процентов женщин, у которых наблюдаются вагинальные кровотечения

во время беременности, рожают здоровых детей.) До перфорации фаллопиевой трубы кровотечения может не быть вообще или оно незначительное. Кровь бывает густой или жидкой, коричневатой или темно-красной. Кровотечению часто предшествуют боли.

*Тошнота, рвота и головокружение.* По мере того как боль становится сильнее и локализуется, кровотечение усиливается и кровь приобретает ярко-красный оттенок, женщина может испытывать приступы тошноты, рвоты и головокружения. Бывает, что она теряет сознание или у нее резко учащается пульс.

*Сильная боль во время осмотра.* Еще один признак – это сильная боль при движении шейки матки во время осмотра.

*Болезненность в месте расположения трубы.* Болезненность легкой или средней степени может ощущаться в области развития внематочной беременности. Иногда врач даже может пальпировать эмбрион.

Очень трудно различить выкидыш и внематочную беременность. Однако боль при выкидыше обычно не такая острая и локализуется ближе к центру живота – подобно менструальным спазмам. Боль при трубной беременности обычно острая и локализованная, как боль при аппендиците. Кровотечение при выкидыше обычно бывает более обильным и содержит сгустки крови, тогда как в случае внематочной беременности, когда перфорация еще не произошла, кровь менее густая и более темная.

**Что делать, если вы подозреваете у себя внематочную беременность?** Если вы чувствуете боль, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если у вас присутствует хотя бы один из перечисленных выше симптомов и осмотр дает основания предположить трубную беременность, то врач назначит вам ультразвуковое обследование, которое позволит выявить либо пустую матку, либо присутствие крошечного зародыша вне матки. Если ультразвуковое обследование не выявит внематочной беременности и признаки перфорации отсутствуют, врач может отслеживать уровень гормона ЧХГ в вашей крови в течение нескольких дней, который в случае внематочной беременности либо упадет, либо останется стабильным. Если предполагаемая внематочная беременность остается неподтвержденной, врач может назначить лапароскопию, чтобы непосредственно исследовать фаллопиевы трубы. Эта процедура, при которой гибкая трубка со световодом вводится в маленькое отверстие в области пупка, позволяет избавиться от шрамов и уменьшает время послеоперационной реабилитации. Во время операции делается все возможное, чтобы сохранить фаллопиеву трубу и, значит, способность к деторождению. Использование этих новейших методов позволяет диагностировать и лечить большую часть внематочных беременностей еще до того, как возникает угроза перфорации. Даже если разрыв трубы уже произошел и она серьезно повреждена, новые методы микрососудистой хирургии в некоторых случаях позволяют восстановить трубу. Даже если это не удастся, ваша вторая труба остается неповрежденной, что делает возможным наступление следующей беременности. Последнее достижение медицины – медикаментозное, а не хирургическое лечение трубной беременности.

В определенном смысле внематочная беременность похожа на выкидыш – она заканчивается раньше срока. Вероятно, ваши чувства в обоих случаях будут сходными.

## Варианты родов

Наше время – это чудесное время для рождения ребенка. Никогда раньше будущие родители не имели такого широкого выбора: как и где появится на свет их ребенок. Однако за возможность выбора приходится платить ответственностью, подчас растерянностью и серьезным напряжением из-за желания обеспечить «идеальные» роды. Нам хотелось бы помочь вам найти то, что вам больше всего подходит. Однажды, когда мы с группой гинекологов, медицинских сестер и акушеров обсуждали степень подготовки женщин к родам, все пришли к единому мнению: чем лучше женщина информирована, тем легче проходят роды. В поисках различных вариантов вы будете читать книги и журналы, беседовать с друзьями и специалистами. Довольно быстро вы поймете, что сегодняшний выбор может существенно отличаться от того, что имела ваша мать, когда рожала вас.

**Историческая справка.** Чтобы лучше понять современное состояние акушерства, полезно узнать историю его развития. Тридцать лет назад роды приравнивались к хирургической операции, вроде удаления аппендикса. Роженица считалась пациентом: ее брили, готовили к операции, а затем укладывали на хирургический стол, привязывая ноги ремнями. Родив ребенка, мать восстанавливалась после «операции», а за младенцем ухаживали врачи, часто давая ему искусственные молочные смеси. Даже после того как мать забирала ребенка домой, она должна была следовать советам «специалистов», которые предупреждали ее об опасности испортить ребенка и позволить ему манипулировать мнением родителей. Советы: «Пусть накричится вдоволь» и «Кормите ребенка по расписанию», – превратились в стандарт воспитания детей.

В двадцатом столетии достижения техники и медицины сделали роды более безопасными как для матери, так и для ребенка. К концу 60-х годов прогрессивно настроенные женщины хотели, чтобы этот процесс приносил бы больше радости. Возникла новая философия родов, и многие женщины стали посещать специальные занятия, чтобы понять ее. Самыми популярными словами стали «выбор» и «альтернатива». В последующее десятилетие роли в процессе родов стали перераспределяться: центральное место заняла роженица, и многие врачи пришли к пониманию того, что в интересах матери и ребенка позволить беременной женщине самой управлять своим телом и контролировать боль во время родов, вместо того чтобы заглушать ее сильнодействующими лекарствами. В этом случае мать становилась активной участницей принимаемых решений.

Бритье лобка теперь отошло в прошлое (исследования показали, что эта процедура повышает риск инфекции), а ремни и эпизиотомия перестали быть обычным явлением. Во время родов женщина может стоять или сидеть, находиться в наклонном положении, на корточках. Вместе с новыми позами появились и новые участники процесса. На протяжении двух последних десятилетий отцы присутствуют при родах, чтобы поддержать роженицу и разделить с нею радость от появления на свет их малыша. Кроме того, в настоящее время развивается сеть акушерского патронажа.

По мере того как увеличивались затраты семьи на ребенка, а рождаемость падала, существенным экономическим фактором стало желание тех, кто вынашивает ребенка и платит налоги, чтобы к их голосу тоже прислушивались. Врачебные маркетологи, стремясь привлечь это новое поколение потребителей такой услуги, как роды, сменили свой девиз «Мы все делаем за вас» на «Мы исполним все ваши желания». Родильные отделения были преобразованы в «Семейные центры по принятию родов». Столы для рожениц превратились в более удобные «родильные кровати». Во многих больницах во время родов имеется возможность принять не только душ, но и специальную ванну. Родильные отделения больниц теперь рекла-

мируются в воскресных газетах. Врач уже не исполняет главную роль, а лишь «помогает при родах». (Марта сердится, когда доктор Билл говорит, что «рожал» их детей, даже несмотря на то, что он действительно принимал троих – двоих из-за того, что акушерка не успела приехать вовремя, а одного потому, что ему этого хотелось. Она спорит с мужем, утверждая, что делала всю работу сама и что это именно она родила детей. Билл присутствовал при родах в качестве «ассистента» – этот титул он считает выше, чем «ловец малышей».)

Наряду с изменениями в процессе родов в 90-х годах двадцатого века произошли существенные перемены во взглядах на связь матери и ребенка, на ношение ребенка на руках и грудное вскармливание. Вместо того чтобы забирать «пьяных» от наркоза младенцев от такой же не пришедшей в себя матери и поручать их заботам медсестер, теперь здоровых малышек сразу же передают матери и оставляют с ней все время. Врачи и акушерки согласились с учеными, что лучший старт для налаживания отношений между матерью и ребенком выражается формулой: «Из утробы матери – на руки матери». Этот подход к связи матери и ребенка – всего лишь научная реконструкция того, что естественным образом сделала бы сама мать. Кормление грудью – не только как способ доставки питательных веществ, но и как общение и воспитание – почти повсеместно заменило искусственное вскармливание в первые месяцы жизни ребенка. Ношение ребенка в специальном рюкзаке вместо того, чтобы сажать его в коляску, стало нормой для современных пар, укрепляя связь матери и ребенка.

В настоящее время существует огромное количество вариантов выбора технологии родов, ассистентов и мест, которых не было раньше: акушерка или врач, без медикаментов или с эпидуральной анестезией, «рискованные», «высокотехнологичные» или полностью самостоятельные. Женщины теперь могут делать осознанный выбор, но они должны понимать, что за все приходится платить. Отказ от лекарств означает усиление боли. «Высокотехнологичные» роды и контроль над болью могут привести к усложнению процесса родов. Роды в домашних условиях очень удобны и позволяют самой женщине в большей степени контролировать ситуацию, но они несут с собой повышенный риск в случае чрезвычайных обстоятельств. Этот список компромиссов можно продолжить. С одной стороны, роды еще никогда не были такими простыми и безопасными, а с другой стороны, они никогда не были такими сложными.

**Что дальше?** Отношение к родам будет все время меняться по мере того, как женщины станут более информированными о процессе родов и станут брать на себя ответственность за этот процесс. Реформа законодательства, касающегося преступной небрежности врача – если она осуществится, – возродит искусство принятия решений на основе блага матери и ребенка, а не того, что представляет меньший риск для врача. Экономическая реформа заставит поставщиков услуг медицинского страхования задаться вопросом, сколько стоят самые лучшие роды и так ли уж необходимы для безопасных и доставляющих удовольствие родов услуги высокооплачиваемого персонала и новейшее медицинское оборудование.

Читая эту книгу месяц за месяцем, вы получите представление обо всех доступных вам вариантах выбора, включая новейшие возможности, и сможете сделать вывод, какой из них вам подходит больше. Новое не означает лучшее – по крайней мере для всех женщин без исключения.

Кроме того, мы попытаемся удержать вас от выбора рискованных вариантов, которые не прошли проверки временем, хотя в свое время получили большой резонанс в средствах массовой информации. Изучая бесчисленное количество вариантов родов, вы обнаружите множество вопросов, которые раньше вам не приходили в голову, а также множество процедур, о которых вы прежде не догадывались спросить. Кроме того, вы поймете, что выбор своих родов похож на изучение меню в ресторане и что нужно соотносить каждое «блюдо» со следующим, чтобы в результате получился удовлетворительный «ужин». В зависимости от того, где вы живете и какая у вас медицинская страховка, те или иные пункты «меню» могут оказаться

вам недоступны. То, чему вы научитесь в процессе принятия решения, не менее важно, чем сам выбор. Подходите к выбору места, а также людей, которые будут вам помогать при родах, со знанием альтернатив и уверенностью, что роды должны быть такими, какими вы их хотите видеть. Вы не должны испытывать чувства вины за то, что желаете обеспечить себе и своему ребенку самое лучшее медицинское обслуживание.

## Подбор команды

Беременность несет с собой не только привилегии, но и ответственность за принятие разумных решений. В первую очередь вы должны определить, кто будет помогать вам при родах. Кому вы доверяете и кто поможет вам обеспечить здоровую беременность и безопасные роды? Прежде чем беседовать с предполагаемыми ассистентами, полезно разобраться в себе. Неплохо бы знать, что вы считаете действительно важным и что вам действительно нужно, прежде чем требовать этого.

**Расспросите себя.** Поиск врача, который разделяет ваше отношение к родам, предполагает, что у вас сформировалось это отношение. Но если эта беременность у вас первая, то вы можете не знать, какие предпочитаете роды или какая у вас «философия». В идеале вы должны быть в достаточной степени подготовлены: прочитать книги, изучить все альтернативные варианты родов, а также преимущества и опасности различных процедур, тестов и технологий.

В реальной жизни вы имеете лишь смутные представления о том, как должны проходить у вас роды, причем эти представления по большей части сформированы тем, что вы слышали от членов семьи и подруг или видели в кино и по телевизору. Многие женщины, беременные в первый раз, не способны определить свои конкретные требования к будущим родам до того, как они начнут выбирать себе ассистента. У большинства женщин философия родов формируется во время беременности, часто под воздействием врача, у которого она наблюдается. По мере развития беременности расширяются ваши знания об альтернативных вариантах родов, а также о ваших потребностях.

Тем не менее вам нужно сейчас выбрать себе помощника, того, кто будет работать с вами во время развития беременности и формирования вашего отношения к родам. Если это ваш первый ребенок и ваше первое серьезное столкновение с системой медицинского обслуживания, возможно, выбор врача вызовет у вас затруднения. Откуда вам знать заранее, что вам захочется в процессе родов? Вы можете думать, что знаете, каким вы будете «пациентом», однако эти знания могут оказаться бесполезными, поскольку для большинства женщин беременность это не болезнь и вы не пациент. Вы не больны. Даже если вам уже приходилось обращаться за медицинской помощью – скажем, для удаления аппендикса, – то это не имело никакого отношения к философии. Вы просто хотели, чтобы воспаленный аппендикс был удален как можно быстрее квалифицированным хирургом и в хорошей больнице. Теперь ваши потребности несколько сложнее. Разумеется, вы хотите, чтобы у вас была нормальная беременность, хотите родить здорового ребенка, но вы также желаете бороться с болью подходящими для вас методами, использовать преимущества приемов релаксации, получать радость и удовлетворение от начала вашего материнства.

Даже если эта беременность у вас не первая, вам, возможно, все равно придется пройти через процедуру выбора врача. Возможно, вас не удовлетворили предыдущие роды или медицинский персонал и вы хотите, чтобы на этот раз все было иначе. Возможно, ваш врач ушел на пенсию или вы сменили место жительства. Вы знаете, какие вопросы следует задавать, и, возможно, решили быть более настойчивы при изложении своих желаний. Возможно, вы решили проявлять большую гибкость, прислушиваться к советам тех, кто вас консультирует.

Для определения требований к своему врачу полезно задать себе следующие вопросы:

- Есть ли у меня конкретное представление о том, что я хочу от родов? Могу ли я рассказать об этом другим?
- Мне нужен врач или акушерка? Или оба специалиста?
- Хочу ли я сама управлять ответственной ситуацией или предпочитаю передать контроль кому-то более авторитетному?
- Хочу ли я снять боль при помощи медикаментов или приемов самопомощи?
- Как я буду реагировать на необходимость кесарева сечения?
- Чего я боюсь?
- Безразличен ли мне пол врача – мужчина он или женщина?
- Хочу ли я узнать максимум о беременности и родах или мне достаточно просто пройти через все это?
- Какое участие хочет принять мой супруг в беременности и родах? Что я жду от него?
- Будет ли супруг поддерживать меня, если процесс пойдет не так, как планировалось?

Поговорите с подругами о том, какие роды были у них, чтобы составить себе представление, как это происходит в реальной жизни. Расспросите подруг, которые придерживаются тех же убеждений, что и вы, что они изменили бы в следующий раз и чем они остались довольны. Познакомьтесь со всей доступной информацией об альтернативных вариантах родов. Составьте точное представление о своих желаниях *до* визита к врачу.

Разобравшись в себе, вы готовы побеседовать со своими помощниками, с людьми, которые будут заботиться о вас во время беременности и будут с вами во время родов. Если вы решили играть первую скрипку и сами управлять драмой под названием роды, большинство врачей с удовольствием возьмут на себя обязанности консультанта – если вы хорошо выучили свою роль. Если же вы хотите остаться на вторых ролях и доверить управление помощнику, то вы будете чувствовать себя в надежных руках, если остановите свой выбор на авторитетном специалисте, желательнее врачу, а не акушерке. Какие бы отношения будущей матери и специалиста вы ни сконструировали, мы надеемся, что ответственность за это решение вы возьмете на себя. Уже сам факт прочтения этой книги свидетельствует о наличии у вас такого желания.

Наилучшее сочетание для безопасных и приносящих удовлетворение родов: женщина отвечает за то, что у нее лучше всего получается, а помощник руководит тем, что лучше знает он. В таком двустороннем сотрудничестве каждый партнер дает советы и выражает пожелания, уважая выбор другого. Сложившиеся с самого начала доверительные отношения позволят вам избежать споров и столкновения мнений в критических ситуациях, которые могут возникнуть во время беременности и родов. Даже на этой ранней стадии выбора врача и формирования философии родов необходимо помнить, что по мере накопления знаний и опыта вы можете обнаружить, что роли в процессе родов определены не так четко, как вы себе представляли, и что они часто могут меняться в самый последний момент, когда ситуация развивается неожиданным образом. Как бы то ни было, драма под названием роды проходит без всякой репетиции.

## **Поиск подходящего врача**

При выборе врача спросите совета у подруг, которые разделяют ваш образ мыслей. Ценным источником информации могут быть медицинские сестры родильного отделения, которые видели многих врачей в действии. Сузьте список до нескольких кандидатур и по телефону договоритесь о встрече с этими врачами (если ваша страховка ограничивает выбор врачей, остается достаточный выбор акушерок).

Обязательно предупредите регистратора, что ваше посещение – это лишь предварительная беседа, а при ограниченной страховке не забудьте спросить, принимает ли ее врач. Если у регистратора есть время, то вы можете поделиться с ним или с кем-нибудь из медицинских сестер своими сомнениями еще до записи на прием.

В идеале следует нанести визит врачу вместе с супругом. Не стоит обижаться, если врач ведет предварительные собеседования всего раз в неделю или если ваш визит перенесут, поскольку врач в это время принимает роды. Главная его забота – это пациентки (вы по достоинству оцените это, когда перейдете в эту категорию).

### **Не торопитесь**

Постарайтесь не растеряться от количества вариантов выбора, находящихся в вашем распоряжении. Время еще есть. Где рожать, на какие курсы для будущих матерей записываться, какое обезболивание предпочесть — все эти решения можно отложить. В настоящий момент лучше сосредоточиться на том, как пережить эти первые месяцы, сопровождающиеся усталостью и тошнотой. Сосредоточьтесь на том, что происходит внутри вас, а также на заботе о себе. Решения по поводу родов можно отложить на некоторое время. Однако если вы хотите обеспечить качественное наблюдение во время беременности, врача следует выбрать как можно раньше. (В середине беременности можно при необходимости сменить врача.) Другие решения принимайте постепенно. По мере увеличения срока беременности вы можете рассматривать различные варианты и вместе с врачом формировать философию родов и строить конкретные планы.

**Не торопитесь**

Постарайтесь не растеряться от количества вариантов выбора, находящихся в вашем распоряжении. Время еще есть. Где рожать, на какие курсы для будущих матерей записываться, какое обезболивание предпочесть – все эти решения можно отложить. В настоящий момент лучше сосредоточиться на том, как пережить эти первые месяцы, сопровождающиеся усталостью и тошнотой. Сосредоточьтесь на том, что происходит внутри вас, а также на заботе о себе. Решения по поводу родов можно отложить на некоторое время. Однако если вы хотите обеспечить качественное наблюдение во время беременности, врача следует выбрать как можно раньше. (В середине беременности можно при необходимости сменить врача.) Другие решения принимайте постепенно. По мере увеличения срока беременности вы можете рассматривать различные варианты и вместе с врачом формировать философию родов и строить конкретные планы.

Составьте список вопросов, на которые вам важно получить ответ. Держите этот список при себе и вносите в него новые сомнения по мере их возникновения. (Это позволит вам ничего не забыть в том случае, если вы относитесь к тем женщинам, у которых одним из побочных эффектов беременности является забывчивость.)

**Оценка лечебного учреждения.** Приходите пораньше и обойдите лечебное учреждение. Познакомьтесь с персоналом. Дружелюбны ли работающие здесь люди? Услужливы ли они? Если вы остановите свой выбор на этом враче, то вам придется часто говорить с ними по телефону. Много важной информации вы можете узнать от персонала еще до беседы с врачом: расписание приема, время отпуска (не совпадает ли оно с предполагаемой датой родов), принимаемые страховые полисы, расценки, связи с больницами и – если у врача частная практика – кто его заменяет. Если вы зададите эти вопросы персоналу лечебного учреждения, врачу понравится, что вы цените его время, и, кроме того, во время беседы вы получите возможность сосредоточиться на особенностях вашей беременности и предстоящих родах. По возможности поговорите в приемной с другими клиентками. Беседы с другими будущими матерями помогут вам понять, какой философии родов придерживается этот врач. Однако при этом не следует забывать, что качества, которые желают видеть у своего врача другие беременные женщины, могут абсолютно не устраивать вас.

**Беседа с врачом.** Основная цель предварительного разговора заключается в том, чтобы определить, способен ли этот врач обеспечить вам такие роды, которые вы хотите. Если у вас это первый ребенок и первое посещение врача, вы, вероятно, еще не знаете всех возможных вариантов или не выбрали тот, который вам больше подходит. Поделитесь своими мыслями с врачом. Возможно, он обсудит с вами различные варианты и поможет сделать осознанный выбор. Такое качество, как способность и желание врача вести с вами двустороннюю дискуссию, подскажет вам, тот ли это человек, с которым вам будет легко во время беременности и родов.

Из беседы с врачом вам нужно получить информацию по двум вопросам: каков *подход* этого специалиста к родам и как он *ведет* роды. Постарайтесь понять его философию родов. Относится ли врач к беременности и родам как к нормальному и здоровому процессу, который требует лишь наблюдения, а вмешательство необходимо лишь тогда, когда этот процесс развивается в нежелательном направлении? Или у вас возникло ощущение, что он на словах соглашается с вашими пожеланиями, но в процессе родов может все делать по-своему – когда у вас не будет ни душевных, ни физических сил вступать с ним в спор?

В настоящее время большинство женщин ищут врача, который придерживается философии информированного партнерства. В идеале во время беседы он должен заявить примерно следующее: «Я отношусь к нормальной беременности и к родам как к здоровому и несложному

процессу, и я делаю все, что в моих силах, чтобы помочь природе. Однако в отдельных случаях беременность или роды развиваются не так, как планировалось или хотелось бы, и тогда я смогу предложить вам альтернативные варианты. Я сделаю все, что умею, чтобы обезопасить и вас, и ребенка, и я помогу вам сделать все возможное, чтобы вы выносили и родили здорового малыша. Именно в этом будет заключаться наше партнерство».

После того как вы получили представление о взглядах врача на роды, определите, как он *ведет* роды. Именно в этом вопросе ваши желания могут совпадать или не совпадать с практикой данного врача, и вам полезно выяснить это до заключения договора. Даже если вы не до конца представляете себе желаемый процесс родов, задайте врачу вопросы о том, как он помогает будущей матери во время родов. Ищите равновесие между естественными и медикаментозными методами обезболивания, а также психологическую поддержку. Вот несколько вопросов, которые помогут вам понять отношение врача к ведению родов:

- Как большинство ваших пациенток борются с болью?
- В каком положении рожают большинство ваших пациенток?
- Какой процент рожениц пользуется эпидуральной анестезией?
- У какого процента женщин приходится прибегать к эпизиотомии?
- У какого процента женщин приходится прибегать к кесаревому сечению?

У какого процента женщин, которым вы делали кесарево сечение, следующие роды прошли естественным путем?

- У какого процента женщин приходится прибегать к стимуляции родов?

Ответы врача на эти вопросы укажут вам на атмосферу, которую он создает во время родов. Один из наиболее ярких показателей того, какой философии родов придерживается врач, – это его отношение к вам: как к *участнику* процесса или как к *пациенту*. Другой признак – понимает ли врач важность смены положения роженицы на различных стадиях родов как средство снятия боли и стимуляции процесса. Слишком большое количество врачей по-прежнему привержены теории «горизонтального положения женщины».

Во время беседы скажите врачу, что безопасные роды, которые принесут удовлетворение, являются для вас приоритетом. Таким образом вы дадите ему понять, что желаете выбрать наилучший вариант, и «переведете мяч» на его половину. Обычно после этого у врача возникает желание убедить вас, что он может обеспечить (насколько это в человеческих силах) вам такие роды, которых вы хотите. Помните о том, что доктор оценивает вас точно так же, как вы его. Расскажите ему о себе, о своих желаниях и потребностях, о том, что для вас важно. Как мы уже отмечали, маловероятно, что через несколько дней после положительного теста на беременность у вас в голове сложится подробное представление о родах, однако вам нужно дать врачу хотя бы общее представление о своих желаниях. Вы, в свою очередь, получите возможность понаблюдать, насколько внимательно и сочувственно слушает вас врач и насколько явно у него желание помочь вам сформировать философию родов. Насколько подробно он рассказывает об обследованиях, технологиях и других медицинских аспектах. Вы не испытываете неловкости, делаясь с врачом своими желаниями относительно предстоящих родов и выслушивая его советы?

Не смущайтесь, если врач немного замешкается, когда вы изложите ему все свои пожелания. Опытный специалист знает, что роды не всегда проходят по заранее намеченному плану. Если вы похожи на большинство современных будущих мам, то вы предполагаете, что у вас будут идеальные роды. В этом случае вам необходимо составить об этом идеале четкое представление – в противном случае вы не будете знать, что следует предпринимать для его достижения. Врач же прекрасно понимает, что роды редко проходят по плану, и поэтому вы должны быть готовы примерно к следующему ответу: «Я с глубоким уважением отношусь к вашим

желаниям, однако в интересах вас самих и вашего ребенка я должен получить право на медицинское вмешательство, если в этом возникнет необходимость, и я хочу, чтобы вы доверяли моим решениям». Врач ждет от вас такого же уважения и гибкости, которых вы требуете от него самого.

Несколько замечаний по поводу этикета предварительной беседы. Негативные заявления не оставляют хорошего впечатления, и поэтому не начинайте беседу с потока условий («Я не хочу внутривенных вливаний, электронного мониторинга, ремней и т. д.».) Начните разговор с позитивных заявлений относительно того, какими вы представляете себе свои роды. Вы же не хотите произвести впечатление новоиспеченной выпускницы курсов для беременных, которые несправедливо представляют всех врачей как противников. Даже если ваше мнение уже сложилось до того, как вы переступили порог кабинета врача (хотя очень немногие женщины так хорошо информированы на ранней стадии беременности), вы обязаны ради себя самой и ради своего ребенка беспристрастно рассмотреть другую точку зрения, о которой вы могли даже не подозревать. С другой стороны, вы, возможно, не желаете допускать, что рекомендуемый врачом вариант может быть лучше любого решения, которое вы принимаете самостоятельно. Отказ от ответственности за свои решения по поводу родов свидетельствует как о вашей индивидуальности, так и об особенностях предстоящих родов.

*Замечание доктора Линды.* Одна из проблем, которые часто проявляются во время первой беседы, – это непреклонность женщины. Эти женщины приходят ко мне с твердым ожиданием «хороших» родов, и отсутствие гибкости может привести к тому, что они останутся неудовлетворенными процессом родов. «Хорошие» роды могут потребовать небольшой толики гибкости со стороны женщины и желания «следовать естественному процессу».

Мардж, у которой эта беременность была первой, позаботилась обо всем, что, по ее мнению, могло обеспечить приятные ощущения во время родов. Она рассказывала нам, как представляет себе партнерство с тем, кто будет помогать ей во время родов.

*Я хочу сохранить полный контроль над собой – никаких лекарств и никакого вмешательства без крайней необходимости. Но в то же время мне нужна безопасность, которую обеспечивает квалификация врача. Я хочу все время получать информацию от сестер и врачей – что происходит и почему. Я не желаю, чтобы меня исключали из принятия решений, но одновременно не хочу нести единоличную ответственность за них.*

Эта будущая мать максимально использовала свои возможности и возможности помогавших ей при родах специалистов и была довольна, как прошли роды.

## Выбор акушерки

Достижения акушерской науки и современной технологии сделали рождение ребенка гораздо безопаснее, чем когда-либо. Никогда раньше у матери с различными осложнениями беременности не было столько шансов родить здорового ребенка. Сегодня у беременной женщины есть еще одна возможность, чтобы сделать беременность и роды более приятными. Это помощь акушерки.

Около 95 процентов женщин рожают в родильных отделениях клиник или под наблюдением семейного врача, однако все большее количество будущих мам доверяются акушеркам. Современные «повивальные бабки» по большей части работают в больницах или родильных домах, но некоторые принимают роды и на дому. Дипломированная акушерка имеет соответствующее образование и квалификацию. У Марты и Билла есть опыт общения со всеми этими

специалистами: трое детей родились в клинике под наблюдением врача, одного ребенка принимал семейный доктор, а трем детям помогали появиться на свет акушерки. Это разные специалисты с разной философией родов, разной подготовкой и разными ролями. Нельзя сказать, что один из них лучше другого, однако в конкретной ситуации тот или иной специалист может оказаться предпочтительнее. Помните, что основная установка врача – никакого риска. Так учат всех акушеров-гинекологов. Именно за это вы платите. Нет смысла предполагать, что взгляды врача совпадут со взглядами акушерки. Этого и не должно быть, поскольку они прошли разную подготовку.

В зависимости от выбранной клиники или акушерской службы вы можете получить все лучшее от обоих вариантов: заботливого профессионала, который будет помогать вам во время родов, а в случае возникновения осложнений – медицинскую помощь от врача, который вас наблюдал. Во многих европейских странах врачи и акушерки работают вместе, и там отмечают высокий уровень удовлетворенности женщин родами и хорошие результаты. В настоящее время многие лечебные учреждения Соединенных Штатов приняли на вооружение эту систему; кроме того, она может быть доступна в некоторых частных клиниках. Если вам повезло и вы имеете возможность воспользоваться услугами таких учреждений, то во время беременности и родов за вами будут наблюдать и акушерка, и врач, а помощь окажет тот, от кого она потребуется в конкретной ситуации.

### **Вопросы, которые нужно задать врачу**

Несмотря на то, что во время первого визита к врачу вам не стоит надеяться, что вы получите ответы на все эти вопросы, об этом все же следует спросить во время беременности. Задавайте эти вопросы по мере того, как будет формироваться ваша философия родов и развиваться ваши отношения с врачом.

- К какой больнице приписан ваш врач? Иногда выбор врача означает выбор родильного отделения, хотя некоторые врачи принимают роды в нескольких лечебных учреждениях. Что предложит вам врач, выслушав ваши пожелания относительно родов? Одни больницы отличаются самым современным оснащением, другие славятся заботой о пациентах, третьи совмещают и то, и другое.

- Поинтересуйтесь графиком работы врача. Кто его заменяет, как часто и каков их взгляд на роды? Если у врача совместная практика, то придется ли вам встречаться с его коллегами во время следующих посещений?

- Какие физические упражнения безопасны во время беременности? Как часто их нужно выполнять? Следует ли прекратить

занятия, когда живот станет увеличиваться?

- Какая прибавка в весе во время беременности считается нормой? Может ли врач проконсультировать вас относительно правильного питания?

- Какие скрининг-тесты врач посоветует вам пройти во время беременности, и почему? Если он предложит лишь стандартные обследования, попросите его обратить внимание на те или иные особенности вашей беременности, которые вы считаете «необычными».

- Какие курсы для беременных женщин порекомендует вам врач?

- Согласен ли врач с вашим желанием пригласить специалиста, который будет вам помогать при родах, и имеется ли в лечеб-

ном учреждении справочная информация о таких специалистах?

- Каков рекомендуемый график посещений врача в период беременности?

- Каково мнение врача относительно планирования родов и какую помощь он сможет вам оказать в этом планировании?

- Каковы взгляды врача на ходьбу и смену положений в процессе родов? Будет ли он помогать вам найти наиболее удобное положение — стоя, на корточках, лежа на боку? Вам полезно знать, прибегает ли врач к помощи силы тяжести во время родов и не является ли он стойким сторонником горизонтального положения роженицы. Приветствует ли он ваше активное участие в процессе родов?

- А как насчет обезболивания? Что думает врач по поводу эпидуральной анестезии, внутривенных инъекций и использования специальных ванн во время родов, а также о достижении баланса между

естественными и медикаментозными средствами обезболивания родов?

- Выясните, какие процедуры считаются стандартными во время беременности и родов: ультразвук, внутривенные вливания и электронный мониторинг плода.

- Каковы взгляды врача на эпизиотомию? Это обычная процедура? Необходимость? Какие альтернативы эпизиотомии предлагаются и используются во время родов?

- Если вам раньше делали кесарево сечение и теперь вы хотите родить естественным путем, поинтересуйтесь, каков процент успеха в подобных случаях и какие меры вам нужно предпринимать, чтобы повысить свои шансы. Верит ли врач в успех естественных родов после кесарева сечения?

- Вопросы для персонала лечебного учреждения: расценки, принимаемые страховые полисы, время отпуска врача, порядок расчетов.

### **Вопросы, которые нужно задать врачу**

Несмотря на то, что во время первого визита к врачу вам не стоит надеяться, что вы получите ответы на все эти вопросы, об этом все же следует спросить во время беременности. Задавайте эти вопросы по мере того, как будет формироваться ваша философия родов и развиваться ваши отношения с врачом.

- К какой больнице приписан ваш врач? Иногда выбор врача означает выбор родильного отделения, хотя некоторые врачи принимают роды в нескольких лечебных учреждениях. Что предложит вам врач, выслушав ваши пожелания относительно родов? Одни больницы отличаются самым современным оснащением, другие славятся заботой о пациентах, третьи совмещают и то, и другое.

- Поинтересуйтесь графиком работы врача. Кто его заменяет, как часто и каков их взгляд на роды? Если у врача совместная практика, то придется ли вам встречаться с его коллегами во время следующих посещений?

- Какие физические упражнения безопасны во время беременности? Как часто их нужно выполнять? Следует ли прекратить занятия, когда живот станет увеличиваться?

- Какая прибавка в весе во время беременности считается нормой? Может ли врач проконсультировать вас относительно правильного питания?

• Какие скрининг-тесты врач посоветует вам пройти во время беременности, и почему? Если он предложит лишь стандартные обследования, попросите его обратить внимание на те или иные особенности вашей беременности, которые вы считаете «необычными».

• Какие курсы для беременных женщин порекомендует вам врач?

• Согласен ли врач с вашим желанием пригласить специалиста, который будет вам помогать при родах, и имеется ли в лечебном учреждении справочная информация о таких специалистах?

• Каков рекомендуемый график посещений врача в период беременности?

• Каково мнение врача относительно планирования родов и какую помощь он сможет вам оказать в этом планировании?

• Каковы взгляды врача на ходьбу и смену положений в процессе родов? Будет ли он помогать вам найти наиболее удобное положение – стоя, на корточках, лежа на боку? Вам полезно знать, прибегает ли врач к помощи силы тяжести во время родов и не является ли он стойким сторонником горизонтального положения роженицы. Приветствует ли он ваше активное участие в процессе родов?

• А как насчет обезболивания? Что думает врач по поводу эпидуральной анестезии, внутривенных инъекций и использования специальных ванн во время родов, а также о достижении баланса между естественными и медикаментозными средствами обезболивания родов?

• Выясните, какие процедуры считаются стандартными во время беременности и родов: ультразвук, внутривенные вливания и электронный мониторинг плода.

• Каковы взгляды врача на эпизиотомию? Это обычная процедура? Необходимость? Какие альтернативы эпизиотомии предлагаются и используются во время родов?

• Если вам раньше делали кесарево сечение и теперь вы хотите родить естественным путем, поинтересуйтесь, каков процент успеха в подобных случаях и какие меры вам нужно предпринимать, чтобы повысить свои шансы. Верит ли врач в успех естественных родов после кесарева сечения?

• Вопросы для персонала лечебного учреждения: расценки, принимаемые страховые полисы, время отпуска врача, порядок расчетов.

**Почему акушерка?** Многие женщины отдают предпочтение медицинской модели родов, особенно если в прошлом или в настоящем они сталкивались с риском осложнений беременности или родов. Многих женщин привлекает медикаментозное обезболивание, которое может обеспечить врач, а также чувство безопасности, которое дает оснащенная современным оборудованием родильная палата в клинике. Другим женщинам не нужны обеспеченные с медицинской точки зрения роды или они не хотят их.

Наиболее привлекательный аспект родов с участием акушерки заключается в том, что в идеале руки акушерки все время помогают вам, начиная с самых первых схваток и кончая последним усилием. Врач же будет время от времени проверять ваше состояние, но не останется рядом с вами, пока не начнутся непосредственно роды. Акушерка не только принимает ребенка, но и выступает в роли ассистента. Она становится неотъемлемой частью процесса родов, иногда просто внимательно наблюдая за процессом, а иногда оказывая помощь, которая позволяет ослабить дискомфорт или ускорить роды.

В случае родов с акушеркой мать является главным действующим лицом и одновременно режиссером процесса и события протекают с удобной для нее скоростью. Постоянное присутствие акушерки и ее квалифицированная помощь позволяют надеяться, что роды пройдут как положено. Тем не менее акушерка обучена выявлять осложнения и при необходимости действовать совместно с врачом, чтобы обеспечить безопасность матери и ребенка. Подготовка акушерки и ее философия предполагают, что она воспринимает роды как естественный процесс, требующий минимального вмешательства. Нужно лишь информировать роженицу и

помогать ей управлять своим телом. Врач же часто исповедует принцип «что, если» и ожидает неблагоприятного развития событий. Обе эти позиции могут оказаться полезными для беременной женщины – в зависимости от конкретных обстоятельств. Мы обнаружили одну любопытную особенность: акушерка убеждена, что страх является врагом номер один для роженицы, поскольку он усиливает боль и замедляет течение родов. Иметь рядом опытную акушерку очень полезно, поскольку ее позитивный настрой передается роженице; спокойствие может быть заразительным.

Если там, где вы живете, система медицинского обслуживания не предусматривает роды под наблюдением акушерки, вы по-прежнему можете обеспечить себе преимущество обоих подходов, пригласив профессиональную акушерку на проводимые в лечебном учреждении под наблюдением врача роды.

**Подходит ли вам акушерка?** Если беременность не сопровождается никакими осложнениями и развивается нормально и если вы предпочитаете более дружественную обстановку с минимальным количеством оборудования, то вам подойдут роды под наблюдением акушерки. Разумеется, окончательное решение зависит от общего состояния вашего здоровья, от понимания процесса родов, от вашей способности переносить боль, а также от вашего отношения к опасностям, которые могут подстергать вас в процессе родов.

Кроме того, на это решение повлияет диапазон акушерских услуг, доступный в вашем регионе. Если этот ребенок у вас не первый, то выбор определяется в основном прошлым опытом родов.

Кроме того, этот выбор зависит от того, что вы ждете от родов. Большинство женщин хотят не только хорошо перенести беременность и родить здорового ребенка, но и получить удовлетворение от самого процесса родов. Спросите себя, что вам действительно хочется. Шансы получить желаемое повышаются, если у вас будет врач, а в качестве страховочного варианта – акушерка и врач.

**Разберитесь в себе.** Прежде чем вы решитесь на беседу с акушеркой на предмет того, чтобы она наблюдала за вами во время беременности и родов, задайте себе следующие вопросы:

Достаточно ли у вас крепкое здоровье, и нет ли у вас осложнений беременности? Или у вас присутствуют осложнения, которые требуют медицинского наблюдения, например диабет или повышенное артериальное давление?

Есть ли у вас повод предполагать, что во время родов вам может потребоваться специальная медицинская помощь – в случае недоношенного ребенка, материнского диабета или токсемии?

Предусматривает ли система медицинского обслуживания в вашем регионе роды под наблюдением акушерки? Ваша акушерка должна иметь не только соответствующую профессиональную подготовку и лицензию, но и рабочие контакты с квалифицированными врачами, которые подстрахуют ее в случае возникновения непредвиденных осложнений.

## **Дополнительные вопросы, которые могут возникнуть относительно акушерской помощи**

*Не могут ли медсестры предоставить мне помощь, которая потребуется во время родов?*

Вероятно, нет. Мы слышали, что многие женщины восторженно отзываются о медицинских сестрах в родильном отделении, но это им просто повезло. Вам может попасться опыт-

ная и сочувствующая медсестра, которая рожала сама, а может – новенькая и нетерпеливая, с негативным отношением к процессу. Очень может быть, что у медсестры, к которой вы испытываете доверие, смена закончится раньше, чем ваши роды. Кроме того, вам не дано знать заранее, придется ли ваши роды на относительно спокойный день, когда у сестер будет много времени, чтобы заняться вами, или на напряженную ночь, когда вас придется на продолжительное время оставлять в одиночестве. Акушерки обычно присутствуют на протяжении всего процесса родов исключительно ради вас. Они следят за тем, что вам нужно, уделяют вам внимание, когда вы в нем нуждаетесь, и оставляют вас в покое, когда вы этого хотите.

***Мне сказали, что приглашение акушерки в значительной степени снижает риск кесарева сечения. Правда ли это, и достаточная ли это причина для приглашения акушерки?***

Статистика свидетельствует, что более низкий процент кесарева сечения у пациенток акушерок может ввести в заблуждение, поскольку будущие матери, которые обращаются к акушеркам, обычно не принадлежат к группе риска и не нуждаются в кесаревом сечении. Однако здравый смысл показывает, что любой ассистент (акушерка или кто-либо другой), который будет помогать вам управлять своим телом, а также делать осознанный выбор в процессе родов, снизит вероятность того, что вам потребуется кесарево сечение.

***Рассердится ли на меня акушерка, если во время родов я решу, что мне требуется обезболивающее?***

Большинство акушерок придерживаются принципа «никаких лекарств», но, если в этом вопросе вы занимаете выжидательную позицию, спросите акушерку, с которой вы ведете предварительную беседу, что она думает по поводу использования медикаментов во время родов. Ни один профессионал не рассердится на вас, какие бы предпочтения вы ни высказали, но большинство акушерок предложат вам альтернативы, чтобы отговорить вас от приема лекарств в минуты острой боли. Если вы решите воспользоваться обезболивающими препаратами во время родов, то ответственность за ваше состояние перейдет к врачу, потому что акушерки без помощи врача обычно не принимают роды с использованием лекарств.

***У меня есть подруга, которая учится на акушерку – у нее самой четверо детей, – и она предложила свою помощь при родах. Я полностью ей доверяю. Могу ли я обратиться к ней?***

Нет. Вероятно, она прекрасный человек, но пока она не приобретет достаточного опыта как акушерка (а не в качестве студентки, помощницы акушерки или роженицы) и пока у нее нет врача для подстраховки, вам лучше использовать ее не в профессиональном качестве (скажем, для оказания моральной поддержки), а за помощью обратиться к более опытному специалисту. Если вы не хотите обидеть ее, скажите, что ваша страховая компания не оплатит стоимость экстренной помощи, если вы прибегнете к помощи человека, не имеющего лицензии.

***Я слышала, что акушерки очень поддерживают рожениц. А как они относятся к мужьям?***

Великолепно! Акушерки концентрируют внимание на семье, и помощь женщине, чтобы она сделала все, что от нее требуется при родах, частично состоит в том, чтобы обеспечить ей полную поддержку со стороны мужа. Хорошая акушерка проявляет осторожность и старается

не брать на себя роль отца, а подсказывает ему, что нужно делать, если тот теряется. Акушерки утверждают, что для них нет ничего лучше, чем видеть всю семью – мать, отца, иногда даже бабушек и детей, – принимающую участие в родах.

## Создание здорового окружения для вашего ребенка

Теперь при принятии любого решения, касающегося вашего организма, вам нужно учитывать еще одного человека, и на этого маленького человечка ваши вредные привычки могут воздействовать гораздо сильнее, чем на вас самих. Воспитание малыша начинается задолго до рождения, когда вы стремитесь создать здоровую атмосферу вокруг вынашиваемого вами ребенка.

Если вы сомневаетесь, что вам можно есть и пить, какие лекарства принимать, обратитесь за советом к своему врачу. Не менее важно опираться на здравый смысл. Любое вещество, которое воздействует на ваш организм, еще в большей степени воздействует на ребенка, потому что его несформировавшиеся печень и почки еще не способны разлагать и удалять вредные вещества так быстро, как это делают ваши органы. То, что полезно для матери, скорее всего принесет пользу ребенку; то, что вредно для матери, скорее всего окажется еще более вредным для ребенка. Во время беременности у вас с ребенком не только общая кровь, но и общие привычки. (При помощи гормонов вы даже делитесь с ребенком своими эмоциями.) Для вашего здоровья будет полезнее, а для ребенка безопаснее, если вы воздержитесь от употребления веществ, которые изменяют естественные функции вашего организма.

*Доктор подтвердил, что ты живой и что ты растешь внутри меня. Как это здорово! Бери все, что тебе нужно, мой малыш. Я постараюсь есть то, что тебе необходимо, и откажусь от всего, что может принести тебе вред.*

## Спасибо, что ты не куришь

Представьте себе, что ваш еще не рожденный малыш должен войти в комнату, на двери которой вы видите предупреждающую табличку: «В этой комнате находятся ядовитые пары примерно 4000 химических соединений и некоторые из них способны нанести вред вашему ребенку или убить его, а также повышают вероятность выкидыша». «Зачем мне приводить своего ребенка в такую комнату», – подумают большинство матерей, но именно это происходит тогда, когда беременная женщина курит или вдыхает дым от чужих сигарет<sup>2</sup>. Среди множества ядовитых составляющих сигаретного дыма можно выделить никотин (наркотик, который, как известно, сужает кровеносные сосуды), окись углерода (отбирает кислород), бензол (потенциальный канцероген), цианистый водород (используется в качестве крысиного яда) и формальдегид. Вредное воздействие сигаретного дыма на мать и ребенка усиливается с увеличением количества выкуриваемых в день сигарет. Кроме того, новейшие исследования показали, что для женских легких курение вреднее, чем для мужских, поскольку легкие женщин меньше.

**Курение лишает ребенка питательных веществ.** Многие исследования показали, что у курящих матерей дети рождаются с меньшим весом, чем у тех, кто не курит. Никотин из дыма, вдыхаемого матерью, попадает в кровь. Ядовитое вещество сужает кровеносные сосуды матки, уменьшая приток крови к находящемуся в ней ребенку. Здоровое развитие ребенка зависит от притока крови – его уменьшение означает недостаточное питание, а значит, и замедление роста. Как правило, крупные младенцы оказываются здоровее и реже нуждаются в особом уходе после рождения.

---

<sup>2</sup> Практически все, что мы говорим о вреде курения, относится и к пассивному курению.



*Когда курит мама, вместе с ней курит ребенок*

Новейшие исследования опровергают теорию, что плацента может служить барьером, предотвращающим попадание ядовитых веществ, содержащихся в сигаретном дыме, из крови матери к ребенку. Когда ученые взяли на анализ кровь из пуповины младенцев, чьи матери курили или подвергались воздействию сигаретного дыма во время беременности, то обнаружили в ней присутствие канцерогенных веществ. Новорожденные получили около 50 процентов канцерогенов, содержащихся в крови матери, причем чем в большей степени женщина подвергалась воздействию сигаретного дыма, тем выше был уровень этих ядовитых веществ в крови младенцев.

**Курение лишает детей кислорода.** Помимо того, что курение и вдыхание чужого сигаретного дыма ограничивают приток крови к матке, сигаретный дым уменьшает количество кислорода, доступного для ребенка. Уровень окиси углерода в крови курящей беременной женщины на 600–700 процентов выше, чем у некурящей. Окись углерода блокирует кислород, то есть препятствует клеткам крови переносить кислород к другим тканям. Ученые сравнивают уровень окиси углерода в сигаретном дыме с уровнем этого вещества в выхлопных газах автомобиля; и действительно, в утробе курящей матери ребенок буквально задыхается. Недостаток кислорода может сказаться на развитии практически любого органа плода.

**Курение повреждает мозг плода.** Новейшие исследования дают основания предположить, что на развитии мозга ребенка негативно сказывается не только недостаток кислорода, но и присутствие различных химических соединений, которые напрямую могут повреждать клетки мозга. У детей, чьи матери курили во время беременности, и особенно если они выкуривали больше пачки в день, отмечались меньшая окружность головы, отставание в умственном развитии в возрасте одного года, меньший коэффициент интеллекта, проблемы с поведением и худшая успеваемость в школе по сравнению с теми детьми, чьи матери не курили.

**Даже пассивное курение вредит ребенку.** Исследования последних лет показали, что, когда беременные женщины попадают под воздействие дыма от чужих сигарет, их дети тоже испытывают на себе вредное воздействие. Такие дети рождаются с меньшим весом и в большей степени подвергаются риску развития синдрома внезапной смерти ребенка – точно так же, как и дети курящих матерей. Если курят и отец, и мать малыша, то риск синдрома внезапной смерти удваивается по сравнению с ситуацией, когда курит только мать. Риск синдрома внезапной смерти в том случае, когда курит только отец, выше, чем в полностью некурящей семье. Настаивайте на том, чтобы муж, родственники, друзья и коллеги уважали новую жизнь внутри вас и не курили в вашем присутствии. Если служебные обязанности требуют, чтобы вы работали в заполненном сигаретным дымом помещении, у вас есть все основания требовать перевода на другую должность; беременные женщины имеют законное право на свободную от дыма окружающую среду.

А как насчет общественных мест, где много курильщиков? «Мы всегда сидим в зонах для некурящих», – возразите вы. Зоны для некурящих в общественных местах – это шаг в правильном направлении, но в воздухе многих из них содержится довольно много вредных веществ. Попытка создания зоны, свободной от курения, напоминает попытку хлорировать половину плавательного бассейна. Загрязняющие окружающую среду вещества переносятся по воздуху. Чтобы обезопасить себя, держитесь как можно дальше от сигаретного дыма.

## Отказ от курения

Чем раньше вы бросите курить, тем здоровее будете и вы, и ваш ребенок. Лучше всего отказаться от курения еще на стадии подготовки к беременности. Несмотря на то, что небла-

гоприятное воздействие курения считается максимальным в первом триместре, даже дети тех, кто бросил курить на поздних стадиях беременности, оказываются значительно здоровее тех, чьи матери продолжали курить в течение всего срока. В этой книге вам встретится не очень много жестких правил, и вот одно из них: бросайте. Откажитесь от курения.

Разумеется, это легче сказать, чем сделать. Курение – это не просто привычка, это наркотическая зависимость. От привычки отказаться довольно легко, особенно если вас мотивирует к этому маленький человечек, растущий у вас в животе. Зависимость разрушить гораздо сложнее. Вы уже привыкли ощущать сильное физиологическое воздействие курения. Никотин влияет практически на все системы организма. Кроме того, у вас может сформироваться привычка к приятным вкусовым ощущениям во время курения. Организму потребуется некоторое время, чтобы хорошо себя чувствовать без никотина. Отказ от курения – это одна из самых сложных вещей, которые вы когда-либо делали в своей жизни. Никотиновая зависимость очень сильна, но вы просто обязаны попробовать. Вот несколько рекомендаций.

Убедите себя, что опасность реальна. Если вы по-прежнему спрашиваете: «Действительно ли курение нанесет вред мне и моему ребенку?» – то вы ищете подтверждения, которое сможет вам дать опытный врач. Взгляните на эту проблему так: если бы доказательства вреда курения не были такими впечатляющими, то правительство никогда бы не победило мощное табачное лобби и не смогло бы настоять, чтобы на каждой сигаретной пачке была надпись, предупреждающая об опасности курения для беременных. Статистика подтверждает, что вероятность развития осложнений беременности, а также того, что ваш ребенок будет менее умным и здоровым, повышается в том случае, если вы курите. Просто нечестно заставлять рисковать и себя, и своего ребенка.

### **Превентивные меры**

Если вы собираетесь забеременеть или пытаетесь это сделать, то вам лучше воздержаться от алкоголя и других наркотических веществ. То же самое относится к периоду наибольшей вероятности оплодотворения, который бывает ежемесячно в течение двух-трех дней —

просто на всякий случай. Считайте это «контролем врожденных дефектов». Кроме того, если вы курите или употребляете алкоголь, то сокращение количества выкуриваемых сигарет или выпитых рюмок облегчит отказ от этих вредных привычек во время беременности.

### **Превентивные меры**

Если вы собираетесь забеременеть или пытаетесь это сделать, то вам лучше воздержаться от алкоголя и других наркотических веществ. То же самое относится к периоду наибольшей вероятности оплодотворения, который бывает ежемесячно в течение двух-трех дней – просто на всякий случай. Считайте это «контролем врожденных дефектов». Кроме того, если вы курите или употребляете алкоголь, то сокращение количества выкуриваемых сигарет или выпитых рюмок облегчит отказ от этих вредных привычек во время беременности.

**Попробуйте резко бросить курить.** Самый подходящий момент погасить последнюю сигарету – это минута, когда вы узнали о положительном результате теста на беременность. Некоторым женщинам это удастся. Другие считают, что резкое физическое и эмоциональное отлучение от сигарет может привести к излишним волнениям, что неблагоприятно скажется на ребенке. Для таких женщин больше подходит постепенное отвыкание от этой вредной привычки. Некоторым везет – появившееся отвращение к запаху сигаретного дыма облегчает процесс.

**Попробуйте метод постановки целей.** Если вы не в состоянии отказаться от сигарет в первый же день, когда вы узнали о своей беременности, поставьте перед собой цель постепенно избавиться от вредной привычки, скажем, на десятый день. Придумайте себе вознаграждение. Подсчитайте, сколько денег вы сэкономите за год, если бросите курить, и потратьте эту сумму, купив что-нибудь особенное для себя или своего ребенка.

**Более тщательно выбирайте себе отраву.** Поменяйте марку сигарет. В некоторых сортах сигарет никотина и окиси углерода больше, чем в других.

**Ограничьте количество вдыхаемого яда.** Делайте меньше затяжек. Выкуривайте только первую половину сигареты. (Концентрация вредных веществ у фильтра больше.) Лучше всего совсем не затягиваться. Это вдвое уменьшит дозу никотина.

**Сделайте все, чтобы курение было связано с неудобствами.** Покупайте всегда только одну пачку сигарет. Оставляйте сигареты в каком-нибудь неподходящем месте, например в гараже.

**Заполните образовавшийся вакуум.** Вспомните, что заставило вас закурить. После того как вы выясните физиологические факторы, которые могли привести к физиологической зависимости, вам будет легче отказаться от курения или заменить эту привычку более безопасной.

**Попробуйте заменители, менее вредные для здоровья.** Если вам нужно чем-то занять свои руки, попробуйте писать, рисовать, решать кроссворды. Если вам необходимо что-то ощущать во рту, можно погрызть морковку или черешок сельдерея, палочку корицы или соломинку. Попробуйте пососать лед, замороженный фруктовый сок или леденцы. Погрызьте семечки или гранолу. Пожуйте жевательную резинку. Если вы курили для того, чтобы расслабиться, обратитесь к таким средствам, как спокойная музыка или чтение. Иногда можно потратиться на массаж. Прогуляйтесь. Сходите в бассейн. Если вы курили ради удовольствия, придумайте себе развлечение без табака: посетите кинотеатр или ресторан для некурящих, пройдитесь по магазинам или нанесите визит некурящей подруге.

**Переключитесь на более полезные для здоровья ассоциации.** Если курение у вас ассоциируется с определенным человеком, местом или удовольствием, поищите другие варианты, более полезные для здоровья. Например, если курение ассоциируется у вас с ресторанами, посещайте только рестораны для некурящих. Если вы любили выкуривать сигарету за утренней чашкой кофе, переключитесь на сок или настой из трав.

**Сформируйте неприятные ассоциации.** Наркотическая зависимость усиливается, когда она ассоциируется с приятными мыслями или событиями. Постарайтесь связать удовольствие от курения или сам процесс курения с неприятной картиной. Например, когда вы испытываете желание закурить, представляйте себе, что ребенок у вас в животе начинает задыхаться.

**Попробуйте тактику запугивания.** Напишите собственные предупреждающие таблички, например: «Каждая затяжка может стоить моему ребенку еще одной нервной клетки», или «Курение может навредить моему ребенку или убить его», – и развесьте их в местах, где вы курите чаще всего. Оберните полоску с такими надписями вокруг пачки сигарет.

**Найдите себе компанию, которая поможет вам бросить курить.** Если для отказа от курения вам нужна компания, заручитесь помощью подруги или супруга. Почувствовав желание закурить, позвоните этому человеку, чтобы вместе с ним заняться чем-нибудь интересным для вас обоих.

**Доверяйте себе.** Вместо того чтобы отчаиваться при случайном срыве, хвалите себя за каждую затяжку, от которой вы отказались. Примите твердое решение с каждым днем курить все меньше и меньше.

**Обратитесь за помощью к специалисту.** Если после двух недель самостоятельной борьбы с курением у вас ничего не получилось, обратитесь за помощью к специалисту. Если попытки бросить курить вызывают у вас тревожное состояние, вполне вероятно, что за этим стоят глубокие причины, которые могут быть успешно выявлены психотерапевтом.

**Не сомневайтесь в своем решении.** Матери, продолжавшие курить в период беременности, обычно не отказываются от этой привычки и после рождения ребенка, еще больше увеличивая риск для здоровья своего малыша. Респираторные и ушные заболевания, синдром внезапной смерти – все это чаще встречается у младенцев, чьи матери курят. Более того, исследования показывают, что у курящих матерей наблюдается пониженный уровень пролактина, гормона, отвечающего за выработку грудного молока и спокойное «материнское» поведение женщины. У курящих матерей возникает больше проблем с кормлением грудью, и они раньше отнимают детей от груди (возможно, из-за недостатка пролактина). У грудных младенцев, чьи матери курят, в крови обнаруживается никотин, и это свидетельствует о том, что дети получают содержащиеся в табачном дыме вещества с молоком матери (тем не менее курящей женщине все же лучше кормить ребенка грудью, чем давать ему искусственные молочные смеси). Отказ от курения имеет три положительных аспекта: во-первых, ребенок не подвергается воздействию вредных веществ в утробе матери, во-вторых, он не получает токсинов в младенческом возрасте, и, в-третьих, малыш не перенимает от матери эту вредную привычку.

*Замечание доктора Билла. Во время работы над книгой, посвященной синдрому внезапной смерти ребенка, я, наконец, понял, почему женщины продолжают курить во время беременности, несмотря на то, что знают об исследованиях, доказывающих вред курения как для них, так и для их ребенка. Обычно беременная женщина не сделает ничего, что могло бы повредить ее ребенку. Почему же так трудно отказаться от курения во время беременности? То, что беременные женщины продолжают курить, доказывает, что курение – это действительно наркотическая зависимость, причем настолько сильная, что она способна поработить материнский инстинкт. Многие женщины, продолжавшие курить во время беременности, рассказывали мне, что предупреждения врача о вреде курения для ребенка не произвели на них особого впечатления. Они получали примерно следующую информацию: «Курение может снизить вес новорожденного». Этого не очень серьезного предупреждения оказалось недостаточно, чтобы справиться с зависимостью от табака. Заботливым друзьям, а также специалистам лучше быть откровеннее и заявить: «Курение может убить вашего ребенка, привести к выкидышу, вызвать осложнения беременности и преждевременные роды, а после рождения ребенка стать причиной синдрома внезапной смерти». В своей книге «Пособие для родителей: синдром внезапной смерти ребенка и его предотвращение» я привожу пример, как нужно рассказывать о вреде курения. Прочитав книгу, многие будущие матери либо бросают курить, либо резко сокращают количество выкуриваемых сигарет во время беременности и после родов. Если наркотическая зависимость оказывается сильнее материнского инстинкта*

*(у вас самих или вашей подруги), прочтите эту книгу, из которой вы узнаете, почему нужно отказаться от курения и как это сделать.*

## **Спасибо, что ты не пьешь**

Неблагоприятное воздействие алкоголя на развитие ребенка было обнаружено еще в начале XX века, когда врачи заметили, что через девять месяцев после проводившихся в Европе винных праздников повышалось количество новорожденных с пороками развития. К сожалению, выпиваемый вами алкоголь поступает не только в вашу кровь, но и в кровь ребенка, причем в той же концентрации.

Неумеренное потребление алкоголя во время беременности может привести к тому, что ребенок родится с плодным алкогольным синдромом, который включает в себя разнообразные пороки развития. У детей с этим синдромом отмечаются меньший рост, а также меньший вес и размер мозга, чем у нормальных младенцев. Иногда их мозг недоразвит и они отстают в умственном развитии. Дети с плодным алкогольным синдромом отличаются и внешне: глаза у них меньше обычного, нос короткий, верхняя губа тонкая. Кроме того, у них бывают аномалии в развитии рук, ног и сердца. Наибольший вред алкоголь наносит в первом триместре беременности. Исследования показывают, что алкоголизм матери может привести к осложнениям беременности, таким, как выкидыш, низкий вес новорожденного или рождение недоношенного ребенка. Подобно курению, наиболее сильно алкоголь повреждает клетки головного мозга.

Помимо непосредственного вреда развивающемуся ребенку, алкоголь имеет еще один недостаток: он содержит много «пустых» калорий, лишая мать полноценного питания. Последствия алкоголизма матери для ребенка получили название «пожизненное похмелье».

## **Возможные вопросы относительно употребления алкоголя**

*Мне нравится иногда выпить бокал вина за обедом. Может ли это повредить моему ребенку?*

Вероятно, нет. Тем не менее вам никто не сможет назвать безопасной дозы. Любое потенциально опасное вещество имеет некий «порог», при превышении которого это вещество начнет приносить вред. В отношении алкоголя нам известно, что большое его количество сильно вредит ребенку, а среднее количество приносит меньший вред. Однако мы не знаем – и возможно, никогда не узнаем, – наносит ли небольшая доза алкоголя незначительный вред. Может быть, дети трезвенников чуть-чуть умнее и крупнее, чем у тех, кто иногда позволяет себе выпить рюмку? Исследования показывают, что вред ребенку наносит как «праздничная» выпивка (пять или более порций за один раз), так и регулярное употребление алкоголя во время беременности (в среднем две порции в день). (Под «порцией» подразумевается 1 унция крепких напитков, 8 унций вина или 12 унций пива.) В первом триместре риск значительно выше, чем, к примеру, на тридцать шестой неделе, когда все органы вашего ребенка уже полностью сформированы. Изредка выпитый бокал вина или кружка пива на последнем месяце беременности вряд ли повредят вашему ребенку.

*Я несколько раз пила вино до того, как узнала о своей беременности. Может ли это повредить моему ребенку?*

Вероятно, нет. Нет никаких причин предполагать, что алкоголь на самой ранней стадии беременности (до того, как произойдет имплантация) может повредить плоду, поскольку пла-

цента еще не начала формироваться. Народная мудрость гласит, что две недели (в среднем) между оплодотворением и пропущенной менструацией являются в этом отношении абсолютно безопасными. Если в этот период вы пили каждый день или выпивали больше пяти порций за один раз, поделитесь своими сомнениями с врачом. Если нет, расслабьтесь.

Однако теперь в своем поведении вам следует опираться на здравый смысл и результаты научных исследований. Воздержитесь от употребления алкоголя во время беременности. Влияние небольших доз еще не выяснено, но на всякий случай лучше не пить совсем. Случайный бокал вина *вряд ли* повредит вашему ребенку, однако в отношении алкоголя никто не может гарантировать, что существует такое понятие, как «безопасная» доза. Если вы присутствуете на мероприятии, где подаются алкогольные напитки, пейте то, что пил бы ребенок, – в конце концов вы его носите в себе. Закажите привычные напитки, но без алкоголя. (Если это томатный или апельсиновый сок, то польза будет двойная.) Можно побаловать себя чем-то особенным, например необычной закуской или десертом.

Если вы чувствуете, что время от времени вам нужно выпить, чтобы расслабиться, проконсультируйтесь с вашим врачом или акушеркой, и они посоветуют вам альтернативу (расслабляющая ванна, теплое молоко, ромашковый чай, медитация). Очень скоро вы обнаружите, что усталость первых месяцев беременности сделает сон самым притягательным средством расслабления!

## **Спасибо, что не принимаешь наркотики**

**Героин, кокаин, крэк, ЛСД и фенциклидин (РСР).** Когда мать принимает наркотик, вместе с ней принимает наркотик и ребенок. Если мать наркоманка, наркоманом становится ребенок, и после родов у него наблюдаются точно такие же симптомы «ломки», как при отказе от наркотиков (сильная раздражительность и нервное возбуждение). У детей, чьи матери принимали наркотики во время беременности, чаще возникают проблемы после рождения, а последствия могут остаться на всю жизнь.

Наркотики, воздействующие на ребенка во время беременности, наиболее опасны в первом триместре. Возможное воздействие наркотиков на развитие ребенка включает в себя риск рождения мертвого плода, выкидыша, пониженного веса новорожденного, задержки умственного развития, преждевременных родов, а также развития синдрома внезапной смерти ребенка. (У детей, чьи матери принимают опиий, риск синдрома внезапной смерти повышается в двадцать раз.) Исследователи считают, что такие наркотики, как опиий и кокаин, наносят вред ребенку и косвенным образом, сужая кровеносные сосуды плаценты и ограничивая таким образом снабжение кислородом плода, создают удушающий эффект, подобный воздействию никотина. Кокаин воздействует на мозг ребенка, приводя к повышенной раздражительности.

**Марижуана.** До недавнего времени считалось, что употребление матерью марихуаны во время беременности безопасно для ребенка.

Однако новейшие исследования показали, что марихуана может точно так же влиять на развитие плода, как и другие наркотики, из-за содержащегося в ней активного соединения ТНС.

**Амфетамины («СПИД»).** Амфетамины также оказывают неблагоприятное воздействие на развитие плода, а также повышают риск преждевременных родов и задержки внутриутробного развития ребенка. У новорожденных, чьи матери принимали амфетамины, наблюдалась типичная для таких случаев «ломка» (учащенное сердцебиение и дыхание).

### **Мудрость тела**

Организм обычно сообщает своему владельцу, что для него полезно, а что нет. У многих женщин во время беременности развивается отвращение к вредным веществам, таким, как сигаретный дым, алкоголь, кофеин и выхлопные газы. Несмотря на то, что эти потенциальные яды теряют свою привлекательность, не стоит надеяться исключительно на свой организм. Природная защита не является безупречной. Для обеспечения безопасности лучше избегать этих опасных веществ даже в том случае, если они не вызывают у вас тошноты.

#### **Мудрость тела**

Организм обычно сообщает своему владельцу, что для него полезно, а что нет. У многих женщин во время беременности развивается отвращение к вредным веществам, таким, как сигаретный дым, алкоголь, кофеин и выхлопные газы. Несмотря на то, что эти потенциальные яды теряют свою привлекательность, не стоит надеяться исключительно на свой организм. Природная защита не является безупречной. Для обеспечения безопасности лучше избегать этих опасных веществ даже в том случае, если они не вызывают у вас тошноты.

Если вы принимаете наркотики, проконсультируйтесь со специалистом или разработайте собственную программу отказа от наркотиков, как только узнаете о своей беременности. А еще лучше обратиться к такой программе тогда, когда вы только планируете забеременеть.

### **Кофеин**

Возможно, во время беременности вы захотите отказаться от кофе или по крайней мере уменьшить его потребление, заменив стимуляторами, которые не проходят через плаценту. Тревога по поводу кофеина вызвана результатами исследований, которые показали, что у потомства беременных самок животных, которым во время беременности давали кофеин, отмечался повышенный уровень пороков развития. Полученные результаты должны быть еще проверены на людях, однако в целях безопасности Управление по контролю за продуктами и лекарствами США рекомендует беременным женщинам ограничить потребление или отказаться от продуктов, содержащих кофеин: кофе, колы, чая, какао, шоколада и некоторых продаваемых без рецепта лекарств, например от головной боли. Последние исследования продемонстрировали, что кофеин может вызвать больше проблем, чем предполагалось ранее, по результатам опытов на животных. Теперь кофеин обвиняют в причине выкидышей и в уменьшении веса новорожденных.

Вредное воздействие кофеина, выявившееся в процессе этих исследований, являлось результатом больших доз этого вещества (эквивалентным от шести до десяти чашек кофе в день), однако результаты новейших работ дают основание предположить, что употребление трех и более чашек кофе в день во время первого триместра удваивает риск выкидыша. Кофеин увеличивает частоту сердечных сокращений и скорость обменных процессов ребенка – точно так же, как и у взрослого человека. Более того, кофеин может оставаться в крови ребенка дольше и в более высоких концентрациях, поскольку не до конца сформировавшаяся печень ребенка не способна избавляться от этого вещества так же быстро, как материнская. Кофеин повышает уровень гормона стресса адреналина и – по крайней мере, теоретически – может ограничить приток крови к матке, лишая таким образом ребенка кислорода и питательных веществ.

Какова бы ни была вероятность причинить вред ребенку, употребление кофеина во время беременности не приносит пользы и матери. Организм беременной женщины гораздо медленнее выводит кофеин, и этот стимулятор задерживается у нее в крови более длительное время. Кроме того, кофеин способствует выведению кальция из организма, увеличивая его количество, выводимое с мочой. Кофеин также обладает мочегонным действием, что может привести к чрезмерной потере жидкости, а также к частому мочеиспусканию, что и так уже является проблемой для беременных женщин. Помимо этого, кофеин влияет на усвоение железа, поступление которого очень важно во время беременности.

Если ваш организм привык к ежедневному подстегиванию кофеином, обратите внимание на приведенные ниже советы, которые помогут вам (и вашему ребенку) заменить его на более естественный стимулятор.

- Не варите кофе и не заваривайте чай слишком долго. Пакетик чая, который заваривался в течение одной минуты, отдает в два раза меньше кофеина, чем тот, который заваривался пять минут. Как правило, чем дольше заваривался кофе или чай или чем темнее шоколад, тем больше в них содержится кофеина.

- Попробуйте перейти на настои из трав, которые не содержат кофеина. Кофе или чай без кофеина все же содержат небольшое количество этого вещества. Если вы не можете отказаться от кофе, возьмите растворимый кофе без кофеина, а не тот, который получен химическим способом, – он может содержать вредные вещества.

- Читайте этикетки на прохладительных напитках или спрашивайте продавцов об их составе, прежде чем купить бутылку.

- Если вас устроит просто горячий настой или напиток, попробуйте пить горячую воду (можно добавить лимон), теплое молоко, горячий яблочный сок или чай из трав.

- Если вы не можете начать день без привычной чашки утреннего кофе, отучайте себя от кофеина постепенно. Варите напиток из смеси обычного и не содержащего кофеина кофе, постепенно снижая в ней долю обычного. (Даже небольшое количество кофеина снимет головную боль, которая иногда сопровождается отказом от кофе.)

## **Вредное воздействие окружающей среды**

Желание защитить ребенка приходит вместе с материнством, и появляется оно сразу же после зачатия. Внимание будущей матери приковано к растущему у нее внутри ребенку, и ее не может не беспокоить окружающий мир, заполненный загрязнителями, радиацией и всевозможными химикатами. Многие химические соединения, которые бездумно используют взрослые (инсектициды, моющие средства, строительные материалы и многое другое), содержат известные тератогены – вещества, которые могут вызывать уродства. Однако излишнее беспокойство тоже ни к чему – статистика на вашей стороне. Если вы воздерживаетесь от «самой опасной

тройки» (наркотики, алкоголь и курение), полноценно питаетесь и следите за своим здоровьем, ваши шансы родить здорового ребенка превышают 95 процентов.

**Когда принимать усиленные меры предосторожности.** В процессе развития ребенка существует несколько периодов повышенного риска, когда он особенно уязвим для вредного воздействия окружающей среды. Как правило, наибольшую опасность поступающие из окружающей среды токсины представляют в первый триместр. В течение двух недель после оплодотворения матка готовится к имплантации. В этот период некоторые токсины, воздействующие на то, как «приживется» ребенок, могут увеличить вероятность выкидыша. Однако в эти первые две недели, до окончательного формирования плаценты и пуповины, ребенок находится в относительной безопасности и защищен от тератогенов, попадающих в кровь матери. После того как зародыш «пустил прочные корни» и начала развиваться плацента, начинается самый опасный период: десять недель, во время которых формируются основные органы ребенка.

Именно в это время токсины из окружающей среды могут повредить основные органы плода. К концу первого триместра все основные органы и системы ребенка сформировались и начали работать, и риск повреждений начинает снижаться. Второй и третий триместры – это в основном время роста уже сформировавшихся органов и систем, и воздействие вредных веществ, скорее всего, вызовет замедление развития, а не серьезные пороки. Например, воздействие наркотиков и алкоголя на ранней стадии беременности может привести к повреждению мозга ребенка. На более поздних стадиях то же самое воздействие не окажется таким губительным, а вызовет лишь небольшие отклонения в мыслительной или двигательной функции.

### **Корреляция и причинная связь — это не одно и то же**

Желание делать то, что полезно для вашего здоровья и здоровья вашего ребенка, приведет к тому, что вы с повышенным вниманием станете относиться к различного рода предупреждениям, касающимся беременности. Возможно, вам станет легче, если вы будете знать, что многие акушерские исследования выявили лишь статистическую связь между врожденными пороками развития и предполагаемыми тератогенами. Например, подозрения относительно употребления кофеина и использования видео-терминалов были основаны на результатах исследований, которые показали, что у детей, чьи матери подвергались воздействию этих потенциально опасных веществ, отмечалась повышенная вероятность аномалий развития. Другие факто-

ры, скажем образ жизни матери или просто невезение, приведшее к генетическому дефекту, не принимались во внимание. Другими словами, данные исследования не доказали, что воздействие этих факторов действительно приводит к аномалиям; выяснилось только то, что два факта по какой-то причине сопровождают друг друга. Более того, небольшое увеличение риска в среднем не означает, что опасность увеличится для каждого, кто подвергается воздействию этого фактора. Не забывайте также о том, что результаты одного исследования часто противоречат результатам другого. Статистические результаты просто предупреждают нас о возможной корреляции и дают возможность избежать нежелательного воздействия.

**Корреляция и причинная связь – это не одно и то же**

Желание делать то, что полезно для вашего здоровья и здоровья вашего ребенка, приведет к тому, что вы с повышенным вниманием станете относиться к различного рода предупреждениям, касающимся беременности. Возможно, вам станет легче, если вы будете знать, что многие акушерские исследования выявили лишь статистическую связь между врожденными пороками развития и предполагаемыми тератогенами. Например, подозрения относительно употребления кофеина и использования видео-терминалов были основаны на результатах исследований, которые показали, что у детей, чьи матери подвергались воздействию этих потенциально опасных веществ, отмечалась повышенная вероятность аномалий развития. Другие факторы, скажем образ жизни матери или просто невезение, приведшее к генетическому дефекту, не принимались во внимание. Другими словами, данные исследования не доказали, что воздействие этих факторов действительно приводит к аномалиям; выяснилось только то, что два факта по какой-то причине сопровождают друг друга. Более того, небольшое увеличение риска в среднем не означает, что опасность увеличится для каждого, кто подвергается воздействию этого фактора. Не забывайте также о том, что результаты одного исследования часто противоречат результатам другого. Статистические результаты просто предупреждают нас о возможной корреляции и дают возможность избежать нежелательного воздействия.

Загрязнитель окружающей среды, практически безопасный для матери, может нанести огромный вред ребенку. Токсины присутствуют в крови плода более длительное время и в более высоких концентрациях, чем в крови матери. На ранних стадиях беременности печень ребенка (она расщепляет токсины) и почки (они выводят вредные вещества) еще недостаточно развиты, чтобы защитить малыша. К концу срока беременности эти органы уже сформировались в достаточной степени, чтобы справляться с этой задачей.

К счастью, не все, что содержится в окружающей женщину среде, проникает в матку. Случайное воздействие паров бензина, выхлопных газов, чужого сигаретного дыма и других загрязняющих веществ, встречающихся в современном мире, не принесет вреда вашему ребенку. Если вы заботитесь о своем здоровье, то растущий внутри вас ребенок родится здоровым. Поэтому старайтесь не переживать из-за воздействия загрязняющих природу веществ, которых никак нельзя избежать. Вызванный тревогой стресс может быть опаснее, чем сама причина этой тревоги. Независимо от того, беременны вы или нет, старайтесь избегать ненужного риска. Нет никакого смысла ехать целую милю за автобусом, изрыгающим клубы черного дыма, если можно обогнать этот автобус или выбрать другую дорогу. Однако не нужно думать, что ради рождения здорового ребенка вам следует немедленно упаковать вещи и переехать в такое место, где автомобили запрещены законом.

## **Рентгеновские лучи и радиация**

Термин «радиация» вызывает в памяти многих людей страшные картины, однако никто не волнуется из-за опасности рентгеновского обследования во время беременности. Сначала кратко рассмотрим два типа радиации, ионизирующую и неионизирующую. Специалисты считают безвредными маломощные волны неионизирующей радиации, испускаемые радиоприемниками, телевизорами, микроволновыми печами, ультразвуковой аппаратурой, электросетями и солнцем. К ионизирующей радиации относится рентгеновское излучение, а также мощная радиация с энергией больше, чем у неионизирующей. Повторяющееся воздействие высоких доз этого типа радиации может привести к повреждению тканей организма, однако большинство медицинских процедур используют такие низкие уровни излучения, что повод для беспокойства практически отсутствует.

**Оцените источник излучения.** Вероятность того, что диагностические рентгеновские лучи нанесут вред вашему ребенку, чрезвычайно мала. С медицинской точки зрения рентгеновские лучи делятся на два вида: диагностические (например, для рентгена грудной клетки или зуба) и терапевтические (например, используемые при лечении рака). Единица измерения полученной дозы носит название «рад». Специалисты в области радиации Американского института радиологии утверждают, что доза облучения менее 5 рад не опасна для развития плода и что никакая одиночная диагностическая процедура не может угрожать благополучию будущего ребенка. Диагностическое излучение, направленное на отличные от живота части тела, практически не воздействует на плод; так, например, при рентгене грудной клетки доза радиации, получаемая ребенком, не превышает 0,05 рад. Современное радиологическое оборудование излучает очень мало радиационного «мусора». Рентгеновские лучи направлены в определенную зону, и они не могут воздействовать на весь организм, разносясь с током крови по всему телу.

Даже диагностическое излучение, направленное на живот, приводит к дозе, которая лежит гораздо ниже опасного порога: при рентгеновском снимке нижнего отдела позвоночника или живота плод получает дозу облучения около 0,4 рад. Тем не менее определенные диагностические процедуры могут представлять собой опасность из-за того, что в них используется многократное облучение рентгеновскими лучами. Если вы нуждаетесь в диагностическом рентгеновском обследовании, которое может привести к потенциально опасным дозам облучения, врач по возможности порекомендует вам альтернативный метод исследования, например при помощи ультразвука.

В компьютерной томографии используется многократное облучение рентгеновскими лучами; при этом получают «срезы» определенной части тела, которые затем совмещаются с целью получения трехмерного изображения. Из-за многократного облучения компьютерная томография применяется при беременности только в случае крайней необходимости. Из-за возможной опасности облучения большинство методов исследования, предполагающих высокую дозу облучения, заменены ультразвуком. Более чем тридцатилетняя практика ультразвукового сканирования не выявила какого-либо неблагоприятного воздействия ультразвука на плод.

Радиоактивные контрастные вещества тоже не используются при обследовании беременных женщин, поскольку они могут повредить щитовидную железу плода. Некоторые радиоактивные материалы, например ксенон, считаются безопасными для беременных женщин и могут использоваться в тех случаях, когда диагностическая процедура с их применением абсолютно необходима.

**Оцените время облучения.** Предположим, что вы подвергались облучению – даже такому, которое не исключает высоких доз – еще до того, как узнали о своей беременности. При однократном облучении, и особенно если не был превышен безопасный порог, отрицательные последствия для плода маловероятны. В качестве меры предосторожности даже при малейшем подозрении, что вы можете быть беременны, предупредите об этом лаборанта. Вам либо дадут специальный фартук, чтобы укрыть живот, либо предложат альтернативную процедуру обследования. Высокие дозы облучения наиболее опасны для ребенка в период формирования его органов, то есть в первом триместре.

**Взвесьте соотношение между степенью риска и выигрышем.** Если ваш врач советует диагностическую процедуру с использованием рентгеновского излучения во время беременности, обсудите с ним степень риска и возможные преимущества. Если риск не поддается оценке, а польза сомнительна, пропустите процедуру или отложите ее на более позднюю стадию беременности, а еще лучше – на послеродовой период. С другой стороны, если рентге-

новский снимок абсолютно необходим для выявления или устранения проблемы и его результаты могут повлиять на назначаемое врачом лечение, отказ от процедуры может нести в себе больший риск, чем само обследование. Спросите, можно ли видоизменить процедуру (уменьшив дозу облучения и минимизировав рассеивание лучей) и существуют ли альтернативные методы, например с использованием ультразвука.

### **Обследование с использованием рентгеновских лучей нужно вам, а не ребенку .**

В рентгеновских кабинетах с высокой репутацией перед обследованием вас обязательно спросят, не беременны ли вы. Кроме того, они обязательно закроют просвинцованным фартуком ваш живот и область таза. При малейшем подозрении, что вы можете быть беременны, проинформируйте об этом лаборанта и примите следующие меры предосторожности. Чтобы предотвратить возможное повреждение яйцеклеток женщинам при рентгеновском обследовании всегда следует защищать область живота и таза (для мужчин это не так важно, поскольку новая сперма вырабатывается постоянно; у девочки в младенческом возрасте уже имеются все яйцеклетки, которые она выработает в течение жизни).

**Если вы работаете с рентгеновским излучением.** Если вы работаете лаборантом в рентгеновском кабинете или имеете дело с рентгеновскими аппаратами, обязательно надевайте фартук при включении оборудования. Всегда носите с собой дозиметр и проверяйте его показания не реже раза в месяц.

## **Видеотерминалы**

Опасны ли видеотерминалы для здоровья плода? Первые исследования указывали на возможную связь между использованием видеотерминалов (более двадцати часов в неделю) и выкидышами. Новейшие исследования не подтвердили это предположение. Излучение от видеотерминала является неионизирующим, а проведенные клинические испытания не выявили отрицательного воздействия этого типа излучения на деление клеток плода, как при ионизирующем излучении (то есть рентгеновских лучах). В действительности излучение от видеотерминала может быть даже меньше, чем от телевизора или даже от солнца на открытом пространстве. Тем не менее несмотря на то, что новейшие исследования не выявили причинно-следственной связи между видеотерминалами и аномалиями беременности, вопросы безопасности все же остаются. Две простейшие меры предосторожности помогут существенно уменьшить риск. По возможности сократите время работы за видеотерминалом до двадцати часов в неделю и не находитесь перед тыльной стороной видеотерминала, где вредное излучение сильнее. Теоретически вы получаете большую дозу от терминала коллеги по работе, расположенного позади вас, чем от вашего собственного. (Пора переставлять мебель!)

## **Опасные бытовые загрязнители**

Вероятно, вы никогда не считали свой милый дом опасным для здоровья местом. Тем не менее вещества, которые вы обычно используете для «облегчения жизни», могут представлять собой потенциальные яды. Теперь, когда вы беременны, вам необходимо внимательно оглядеться и предпринять доступные меры, чтобы улучшить качество воздуха, которым вы дышите, и воды, которую вы пьете, – ради себя самой и своего ребенка. Вот список источников наиболее распространенных токсинов.

**Водопроводная вода.** В большинстве случаев водопроводная вода, которую вы пьете – а вам во время беременности нужно пить много воды, – безопасна. Тем не менее полезно пери-

одически проверять водопроводную воду на наличие вредных химических веществ, таких, как соединения хлора или свинец, в местном отделении санэпиднадзора или в частной лаборатории. В старых домах со свинцовыми трубами свинец может попадать в воду, если вода остается в трубах в течение нескольких часов. Если вы не пользовались краном шесть часов или больше, дайте воде стечь в течение нескольких минут, чтобы уменьшить содержание в ней свинца. Для питья и приготовления блюд используйте только холодную воду. Там, где качество питьевой воды оставляет желать лучшего (посоветуйтесь со своим врачом), используйте бутилированную или отфильтрованную воду. Многие современные фильтры превосходно удаляют свинец и другие нежелательные химические вещества из водопроводной воды. Даже если вы остановите свой выбор на одной из самых дорогих систем фильтрации, она обойдется вам дешевле, чем покупка воды в бутылках в течение всего срока беременности.

**Моющие средства.** Избегайте всех аэрозолей, средств чистки плит и особенно веществ с сильным запахом, например аммиака или хлора. Никогда не смешивайте отбеливатель, в состав которого входит хлор, с аммиаком, уксусом и другими чистящими средствами, поскольку в результате произойдет химическая реакция с выделением ядовитых газов. Вместо синтетических чистящих средств можно использовать «экологически чистые» вещества: питьевую соду, уксус, лимон.

**Косметические средства.** Химические вещества, которые улучшают вашу внешность, могут быть небезопасны для ребенка. Во время беременности откажитесь от посещения парикмахерских. Пары от средств для укладки волос, а также от растворителей и лаков для ногтей делают воздух непригодным для дыхания человека (как взрослого, так и ребенка). Во время беременности не пользуйтесь средствами для завивки и красками для волос. Исследование безопасности этих химических веществ не дало убедительных доказательств их связи с аномалиями беременности, но разумнее не подвергать себя возможному риску. Дома для распыления лака для волос используйте пульверизатор вместо аэрозольного баллончика, а также задерживайте дыхание, чтобы лак не попал вам в легкие. Хорошо проветривайте помещение, где вы приводите себя в порядок, особенно при использовании лака для ногтей. Лучше всего красить ногти у открытого окна или вообще на свежем воздухе.

### **Избегайте перегрева: ванны, душ и сауна**

Во время беременности не обязательно отказываться от горячих ванн, но вам, возможно, придется немного понизить температуру воды и сократить время пребывания в ванне, особенно в начале беременности. Исследования показывают, что длительное повышение температуры тела до 102 F (39°C)

или выше в первом триместре беременности может повысить риск аномалий развития позвоночника у ребенка. Опасность, что высокая температура повредит ребенку, выше всего к концу первого месяца беременности. Точно неизвестно, какое именно тепловое воздействие опасно для ребенка; ре-

зультаты исследований основаны на экспериментах с животными и статистическом анализе данных, полученных от беременных женщин, подвергавшихся воздействию тепла. Предполагается, что вред наносит длительное повышение температуры тела матери до 39°C и выше.

Предположим, что вы любите расслабляться в теплой ванне и что вы не изменяли своей привычке вплоть до того момента, когда обнаружили, что беременны. Не беспокойтесь — большинство женщин автоматически выходит из воды, как только им становится слишком жарко, причем еще до того, как температура их тела достигнет 39°C. Новейшие исследования показали, что беременная женщина может оставаться в ванне с температурой воды 39°C в течение пятнадцати минут, и при этом температура ее тела не поднимается до опасного уровня. В результате других исследований выяснилось, что во время интенсивных физических упражнений в течение сорока пяти минут (маловероятно, что беременная женщина будет подвергать себя интенсивной физической нагрузке такое продолжительное время) температура беременной женщины не достигает 39°C. Эти исследования легли в основу рекомендаций беременным женщинам ограничивать

длительность физических упражнений тридцатью минутами, особенно при жаркой и влажной погоде.

Сауна, по-видимому, тоже безопасна для беременной женщины. В тех случаях, которые получили широкую известность, женщины посещали сауну чаще, пребывали там дольше и при более высоких температурах, чем это обычно принято. В Финляндии, где сауна — это обычное явление, беременные женщины ограничивают свое пребывание в ней десятью минутами, и в этой стране не отмечается повышенного числа аномалий развития плода, обусловленных высокой температурой. Кроме того, вам следует знать, что наука — вопреки всевозможным домыслам — не обнаружила никакой связи между использованием одеял с электрическим подогревом и аномалиями развития плода.

Если вы находите, что сауна или горячая ванна помогает вам расслабиться, не лишайте себя этого удовольствия во время беременности. Однако следует принять следующие меры предосторожности:

- Прекратите тепловое воздействие, как только почувствуете дискомфорт. (Грубая оценка: если вода в ванне вызывает у вас дискомфорт, значит, она слишком горячая.)

- Ограничьте время горячей ванны пятнадцатью минутами и поддерживайте температуру воды не выше 38°C. Ограничьте пребывание в сауне десятью минутами и поддерживайте температуру не выше 38°C. Из-за охлаждающего эффекта конвекции и испарения вероятность перегревания в сауне ниже, чем при принятии ванн.

- Короткие и частые погруже-

ния в горячую ванну безопаснее длительного пребывания в воде. Поза, когда большая часть вашего тела находится над поверхностью воды, также уменьшает риск перегрева.

- Ограничьте энергичные физические упражнения максимум тридцатью минутами, а в жаркую и влажную погоду продолжительность их должна быть еще меньше.

### **Избегайте перегрева: ванны, душ и сауна**

Во время беременности не обязательно отказываться от горячих ванн, но вам, возможно, придется немного понизить температуру воды и сократить время пребывания в ванне, особенно в начале беременности. Исследования показывают, что длительное повышение температуры тела до 102 F (39 °C) или выше в первом триместре беременности может повысить риск аномалий развития позвоночника у ребенка. Опасность, что высокая температура повредит ребенку, выше всего к концу первого месяца беременности. Точно неизвестно, какое именно тепловое воздействие опасно для ребенка; результаты исследований основаны на экспериментах с животными и статистическом анализе данных, полученных от беременных женщин, подвергавшихся воздействию тепла. Предполагается, что вред наносит длительное повышение температуры тела матери до 39 °C и выше.

Предположим, что вы любите расслабляться в теплой ванне и что вы не изменяли своей привычке вплоть до того момента, когда обнаружили, что беременны. Не беспокойтесь – большинство женщин автоматически выходит из воды, как только им становится слишком жарко, причем еще до того, как температура их тела достигнет 39 °C. Новейшие исследования показали, что беременная женщина может оставаться в ванне с температурой воды 39 °C в течение пятнадцати минут, и при этом температура ее тела не поднимается до опасного уровня. В результате других исследований выяснилось, что во время интенсивных физических упражнений в течение сорока пяти минут (маловероятно, что беременная женщина будет подвергать себя интенсивной физической нагрузке такое продолжительное время) температура беременной женщины не достигает 39 °C. Эти исследования легли в основу рекомендаций беременным женщинам ограничивать длительность физических упражнений тридцатью минутами, особенно при жаркой и влажной погоде.

Сауна, по-видимому, тоже безопасна для беременной женщины. В тех случаях, которые получили широкую известность, женщины посещали сауну чаще, пребывали там дольше и при более высоких температурах, чем это обычно принято. В Финляндии, где сауна – это обычное явление, беременные женщины ограничивают свое пребывание в ней десятью минутами, и в этой стране не отмечается повышенного числа аномалий развития плода, обусловленных высокой температурой. Кроме того, вам следует знать, что наука – вопреки всевозможным домыслам – не обнаружила никакой связи между использованием одеял с электрическим подогревом и аномалиями развития плода.

Если вы находите, что сауна или горячая ванна помогает вам расслабиться, не лишайте себя этого удовольствия во время беременности. Однако следует принять следующие меры предосторожности:

- Прекратите тепловое воздействие, как только почувствуете дискомфорт. (Грубая оценка: если вода в ванне вызывает у вас дискомфорт, значит, она слишком горячая.)
- Ограничьте время горячей ванны пятнадцатью минутами и поддерживайте температуру воды не выше 38 °С. Ограничьте пребывание в сауне десятью минутами и поддерживайте температуру не выше 38 °С. Из-за охлаждающего эффекта конвекции и испарения вероятность перегрева в сауне ниже, чем при принятии ванн.
- Короткие и частые погружения в горячую ванну безопаснее длительного пребывания в воде. Поза, когда большая часть вашего тела находится над поверхностью воды, также уменьшает риск перегрева.
- Ограничьте энергичные физические упражнения максимум тридцатью минутами, а в жаркую и влажную погоду продолжительность их должна быть еще меньше.

**Микроволновые печи.** Быстрота приготовления или подогрева пищи очень важна для занятых родителей. Этот прибор – чудо космической эры, и вы можете продолжать пользоваться им во время беременности. В основе страшных историй о микроволновых печах лежат эксперименты, показавшие, что развитие тканей эмбриона может быть нарушено излучением от этих приборов. Однако новейшие исследования показали, что излучение микроволновой печи настолько незначительно, что не может повредить даже ткани матери, не говоря уже о находящемся внутри ребенке. Возникали также вопросы относительно химических реакций, которые могут происходить в нагреваемой в микроволновой печи пище. Опасность их тоже не была доказана. Однако на всякий случай не стойте прямо перед включенной микроволновой печью.

**Домашние питомцы.** Собака, которая живет в доме, не представляет никакой опасности для будущей матери. Проблемой могут стать кошки, но беременные женщины могут спокойно жить и рядом с ними, если будут соблюдать несколько простейших мер предосторожности. Опасностью грозит паразит токсоплазма, который переносится некоторыми кошками и может заражать беременную женщину, проникая затем через плаценту в плод. Однако поражение плода токсоплазмозом у человека встречается крайне редко. Большинство людей в тот или иной период своей жизни сталкиваются с этим микроорганизмом, и поэтому у них уже выработался иммунитет, а большинство кошек не передают человеку содержащиеся в их организме токсоплазмы. Тем не менее, если у вас дома живет кошка и вы беспокоитесь из-за этого, попросите своего врача назначить вам анализ крови, чтобы выяснить, есть ли у вас иммунитет к бактерии токсоплазмы. Если есть, то вам нет нужды волноваться. Кроме того, можно отнести вашу кошку к ветеринару, чтобы проверить наличие у нее активной инфекции токсоплазмы. По возможности пусть кто-нибудь другой моет кошачий туалет, поскольку токсоплазмоз передается через фекалии кошек. Если этим делом все же придется заниматься вам, надевайте резиновые перчатки.

Хорошо бы ограничить возможность кошки заразиться этой болезнью, а также возможность передать ее вам. Поскольку кошки заражаются токсоплазмозом, поедая инфицированных мышей, птиц, подумайте о том, чтобы сделать свою свободно разгуливающую кошку исключительно домашним животным, а также надевайте резиновые перчатки, когда имеете дело с землей в саду или с песком в песочнице, потому что там могут находиться фекалии соседских кошек. Лучше всего прикрыть песочницу, если вы ею не пользуетесь. Чтобы еще больше уменьшить риск заболевания токсоплазмозом, не ешьте недоваренного или недожаренного мяса и не пейте сырого молока.

**Инсектициды.** Во время беременности безопаснее жить вместе с насекомыми, чем подвергаться воздействию потенциально опасных веществ, которые их убивают. Если вы спросите

дезинсектора, безопасен ли тот или иной пестицид, то скорее всего получите ответ: «Не знаю». Но давайте посмотрим правде в глаза: если химикат достаточно силен, чтобы убить рой насекомых, то он, скорее всего, небезопасен для развивающегося в утробе матери ребенка. Как бы то ни было, а дезинсекторы надевают респиратор. Если вам абсолютно необходимо избавиться свой дом от насекомых, запланируйте уехать из дома по крайней мере на несколько дней. Если обрабатывался примыкающий к вашему дом или здание, расположенное с наветренной стороны, покиньте свое жилище раньше, чем запах станет невыносимым. Средства для уничтожения блох, которыми вы обрабатываете ковер, могут быть изготовлены на основе солей, которые не только не токсичны, но и полезны для человека.

**Пестициды, гербициды и удобрения.** О вредном воздействии этих веществ на развитие ребенка известно немного. Считаются безопасными уровни пестицидов указываются только для взрослых. Эта концентрация не может считаться «безопасной» для уязвимых тканей развивающегося ребенка, чьи клетки могут обладать повышенной чувствительностью к пестицидам, а органы еще недостаточно развиты, чтобы избавляться от этих веществ. Ради обеспечения безопасности откажитесь от использования пестицидов во дворе и в саду.

При покупке продуктов нужно иметь информацию – но не впадать в паранойю – о том, что вы едите и пьете, а также соблюдать несколько простейших мер предосторожности: тщательно мыть продукты экологически чистым и безопасным моющим средством; чистить овощи и фрукты. По возможности покупайте органические, выращенные без применения пестицидов овощи и фрукты и отдавайте предпочтение отечественной продукции (содержание пестицидов в импортных продуктах регулируется не так строго).

### **Дышите свежим воздухом**

Тот факт, что ваши легкие и плацента предотвращают попадание некоторых веществ к ребенку, не подлежит сомнению, однако этот механизм очистки не совершенен. Мы не хотим, чтобы вы волновались из-за каждого вдоха, но вы должны подумать о мерах предосторожности, которые следует принять, чтобы понизить вероятность попадания вредных веществ к вашему ребенку.

- Если вы живете рядом с оживленными транспортными магистралями, фабриками, которые загрязняют воздух, или просто в районе с повышенной концентрацией смога, теперь самое время подумать о переезде — ради вашего еще не родившегося ребенка, а также малыша, в которого он скоро превратится. Беременность — подходящее время для решений, ведущих к более здоровому образу жизни.

- При высоком уровне смога оставайтесь внутри помещения с закрытыми окнами и включенным кондиционером.

- По возможности избегайте запыленных машинами улиц и старайтесь не ехать вслед за чадящим транспортом, таким, как грузовики и автобусы.

- Старайтесь сами не заливать бензин в бензобак машины. Это еще одно дело, которая беременная женщина должна порекомендовать другим.

- Старайтесь поддерживать выхлоп вашей машины на максимально безопасном уровне. Проверьте наличие утечек выхлопных газов в системе. Не заводите двигатель в гараже. При езде в автомобиле закрывайте заднее стекло. В плотном транспортном потоке поднимайте стекла, отключайте вентиляцию и включайте кондиционер.

- Если у вас угольная печь или газовая плита, проверьте, нет ли утечки из газовых труб и дымохода.

- Откажитесь от интенсивных физических упражнений в дни с повышенным уровнем смога. Глубокое дыхание, сопровождающее аэробные упражнения, повышает количество вдыхаемых вредных веществ.

- Настаивайте, чтобы ваш дом и рабочее место были свободны от сигаретного и сигарного дыма.

Помните о том, что люди и их дети на протяжении десятилетий жили в условиях с различным уровнем загрязнения окружающей среды и при этом большинство младенцев рождались абсолютно здоровыми. Поэтому состояние окружающего мира не должно лишать вас драгоценного сна; примите разумные меры предосторожности и расслабьтесь.

Новейшую информацию о потенциально опасных для беременной женщины веществах можно получить в центрах репродукции и семьи.

### **Дышите свежим воздухом**

Тот факт, что ваши легкие и плацента предотвращают попадание некоторых веществ к ребенку, не подлежит сомнению, однако этот механизм очистки не совершенен. Мы не хотим, чтобы вы волновались из-за каждого вдоха, но вы должны подумать о мерах предосторожности, которые следует принять, чтобы понизить вероятность попадания вредных веществ к вашему ребенку.

- Если вы живете рядом с оживленными транспортными магистралями, фабриками, которые загрязняют воздух, или просто в районе с повышенной концентрацией смога, теперь самое время подумать о переезде — ради вашего еще не родившегося ребенка, а также малыша,

в которого он скоро превратится. Беременность – подходящее время для решений, ведущих к более здоровому образу жизни.

- При высоком уровне смога оставайтесь внутри помещения с закрытыми окнами и включенным кондиционером.

- По возможности избегайте загроможденных машинами улиц и старайтесь не ехать вслед за чадящим транспортом, таким, как грузовики и автобусы.

- Старайтесь сами не заливать бензин в бензобак машины. Это еще одно дело, которая беременная женщина должна перепоручить другим.

- Старайтесь поддерживать выхлоп вашей машины на максимально безопасном уровне. Проверьте наличие утечек выхлопных газов в системе. Не заводите двигатель в гараже. При езде в автомобиле закрывайте заднее стекло. В плотном транспортном потоке поднимайте стекла, отключайте вентиляцию и включайте кондиционер.

- Если у вас угольная печь или газовая плита, проверьте, нет ли утечки из газовых труб и дымохода.

- Откажитесь от интенсивных физических упражнений в дни с повышенным уровнем смога. Глубокое дыхание, сопровождающее аэробные упражнения, повышает количество вдыхаемых вредных веществ.

- Настаивайте, чтобы ваш дом и рабочее место были свободны от сигаретного и сигарного дыма.

Помните о том, что люди и их дети на протяжении десятилетий жили в условиях с различным уровнем загрязнения окружающей среды и при этом большинство младенцев рождались абсолютно здоровыми. Поэтому состояние окружающего мира не должно лишать вас драгоценного сна; примите разумные меры предосторожности и расслабьтесь. Новейшую информацию о потенциально опасных для беременной женщины веществах можно получить в центрах репродукции и семьи.

**Пары красок и растворителей.** Преодолейте искушение перекрасить фамильную колыбель или кроватку для младенца. Во время беременности нужно особенно тщательно избегать соприкосновения со старыми красками, содержащими свинец и ртуть (они уже сняты с производства и запрещены к продаже), средствами для удаления старой краски и растворителями, а также с баллончиками с краской, особенно содержащими полиуретан. Использование современных латексных красок в хорошо проветриваемом помещении считается безопасным для беременных, однако даже их пары могут вызвать тошноту. Даже если вы уговорили кого-нибудь другого перекрасить фамильную кроватку для будущего ребенка, держитесь подальше от помещения, где выполняются эти работы, чтобы избежать воздействия частичек старой краски, содержащей свинец (в состав всех красок, выпускавшихся до 1978 года, входил свинец). По возможности покраску нужно производить на улице, в хорошо проветриваемом гараже или подвале. В последние недели беременности подавите горячее желание сделать ремонт в детской, даже если непреодолимый инстинкт заставляет вас «вить гнездо». (Кроме того, беременным женщинам не стоит лазить по лестницам.) Безопасная альтернатива, которая может удовлетворить ваше желание создать уютный уголок для своего малыша, заключается в том, чтобы разработать дизайн, а ремонтные работы переложить на супруга. К этому времени вы, наверное, уже овладели искусством делегирования полномочий. Покиньте дом на время окраски и проветрите свежеразкрашенные комнаты. Растворители, мебельные лаки и спреи тоже относятся к опасным веществам. Уйдите из дома во время их применения и не возвращайтесь, пока пары этих веществ не выветрятся. Если вы увлекаетесь живописью и не можете отказаться от своего хобби во время беременности, постарайтесь удовлетвориться акварельными красками. Откажитесь от использования маркеров, поскольку они издают едкий и, возможно, токсичный запах.

**Свинец.** Свинец может проникать сквозь плаценту и повреждать нервную систему развивающегося ребенка. Наиболее распространенные источники свинца – это старые трубопроводы, освинцованный бензин, загрязненная вода, старая или импортная керамика, строительные материалы, средства для консервации древесины, припой, аккумуляторные батареи и старая краска. В 1979 году правительство запретило выпуск краски, содержащей свинец, и с 1980 года при покрасочных работах запрещено использовать лакокрасочные материалы, в состав которых входит этот элемент. Таким образом, в зданиях и сооружениях, построенных после 1980 года, нет красок, содержащих свинец, однако в старых домах под слоем новой краски могла сохраниться старая, в которой содержится этот вредный для здоровья химический элемент. Поэтому во время беременности лучше воздержаться от ремонтных работ.

Если в этот период вам необходимо обновить дом или детскую, покиньте дом на то время, когда производится удаление старой краски, и обяуйте рабочих использовать жидкое средство для удаления краски или высокоэффективную вакуумную установку с фильтром. Как указывалось выше, нужно выполнить анализ водопроводной воды, особенно если вы пользуетесь артезианской скважиной или живете в старом доме, где могут сохраниться свинцовые или освинцованные трубы. При высоком содержании свинца в водопроводной воде покупайте бутилированную воду для питья или используйте фильтр. Не ешьте из импортной керамической посуды или той, которая старше двадцати лет.

Помимо свинца, еще одним потенциально токсичным металлом является ртуть. Не употребляйте рыбу из загрязненных ртутью водоемов.

## Опасности на производстве

К воздуху, которым вы дышите на работе, должны предъявляться такие же требования, как и к атмосфере, которая окружает вас дома. Если вы по профессии парикмахер, то должны знать о токсичных аэрозолях, красках и растворителях, которые вам приходится использовать при работе. Работники транспорта должны особенно остерегаться окиси углерода и других газов, содержащихся в выхлопах автомобилей. Те, кто трудится в типографиях и фотоателье, должны избегать воздействия свинца, растворителей и красок (и их паров). Занятым на конвейерном производстве нужно беречься асбеста, формальдегида и промышленных химикатов. Уборщицы должны соблюдать меры предосторожности и не вдыхать пары моющих средств. Работники здравоохранения должны избегать воздействия радиации и лабораторных химикатов. По закону беременная женщина имеет право на безопасную среду на рабочем месте.

\* \* \*

Первые признаки возможной беременности (например, изменения грудных желез, утреннее недомогание, усталость): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои первые мысли: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Начало последней менструации: \_\_\_\_\_

Наиболее вероятная дата зачатия: \_\_\_\_\_

Дата положительного теста на беременность: \_\_\_\_\_

Моя реакция: \_\_\_\_\_

Реакция других людей: \_\_\_\_\_

Мои главные тревоги: \_\_\_\_\_

Мои главные радости: \_\_\_\_\_

Мои главные проблемы: \_\_\_\_\_

Изменение образа жизни и привычки, от которых пришлось отказаться:

Вопросы, которые у меня возникли, и ответы на них: \_\_\_\_\_

Предыдущие гинекологические заболевания/беременности/, роды: \_\_\_\_\_

Общее состояние здоровья (перенесенные ранее заболевания): \_\_\_\_\_

Мой первый медицинский осмотр. Что я чувствовала: \_\_\_\_\_

Обследования и их результаты; моя реакция: \_\_\_\_\_

Моя группа крови: \_\_\_\_\_

Мой вес: \_\_\_\_\_

Мое кровяное давление: \_\_\_\_\_

Предполагаемая дата родов: \_\_\_\_\_

Как я представляю себе своего ребенка: \_\_\_\_\_

Что я сказала бы ребенку, если бы он мог меня слышать: \_\_\_\_\_

*фотография на первом месяце беременности*

*(Поместите сюда вид сбоку, чтобы иметь возможность каждый месяц оценивать изменения, происходящие с вашим телом.*

*Кроме того, рядом можно поместить распечатку ультразвукового обследования с соответствующими пометками, которые сделает врач.)*

Комментарии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **ВИЗИТ К ВРАЧУ: ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5 — 8 НЕДЕЛЬ)**

Что вас может ждать во время визита к врачу в этом месяце:

- осмотр живота
- определение размеров и высоты матки
- анализ крови: гемоглобин и гематокрит для проверки на анемию
- рекомендации относительно правильного питания
- проверки веса и давления
- анализ мочи на наличие инфекций, на сахар и белок
- возможность обсудить свои чувства и проблемы

## **Визит к врачу: второй месяц (5–8 недель)**

Что вас может ждать во время визита к врачу в этом месяце: осмотр живота

- определение размеров и высоты матки
- анализ крови: гемоглобин и гематокрит для проверки на анемию
- рекомендации относительно правильного питания
- проверки веса и давления
- анализ мочи на наличие инфекций, на сахар и белок
- возможность обсудить свои чувства и проблемы

## **2. Второй месяц – вы чувствуете, что вы беременны**

ВО ВРЕМЯ ВТОРОГО МЕСЯЦА БЕРЕМЕННОСТИ (с пятой по восьмую неделю) большинство женщин говорят о том, что определенно «ощущают себя беременной». Даже те, у кого в первый месяц симптомы беременности были выражены слабо, теперь чувствуют – хотя бы немного – тошноту и усталость. С этого момента ваше тело ежедневно будет напоминать вам о чуде, которое происходит внутри вас. Теперь уровень гормонов, необходимый для увеличения размеров матки и развития ребенка, вызывает эмоциональные и физические изменения, не поддающиеся сознательному контролю. С радостью встречайте эти быстрые изменения. Вы должны испытывать особое чувство гордости, ощущать себя частью чуда. Напомните себе, что ваши ощущения уникальны: миллионы женщин до вас уже были беременны, но только вы носите в себе своего ребенка. Когда вы подумаете о том, что всего за девять месяцев дадите начало новой жизни, то затраченное время, а также некоторые неудобства и дискомфорт отойдут на второй план.

## Возможные эмоции

Тело и разум сообщат вам о беременности гораздо раньше, чем ваше состояние заметят окружающие. Поглощенность своей беременностью, когда еще никто об этом не знает, – это нормальное состояние. На протяжении первых месяцев беременности вы можете обнаружить у себя склонность к самоанализу и к размышлениям о том, какое чудо происходит внутри вас и что вас ждет впереди. Теперь уже на протяжении нескольких недель внутри вас происходит нечто очень значительное, не сравнимое ни с чем, что вы испытывали раньше.

Многие ваши чувства первого месяца могут усиливаться и оставаться такими же возбужденными, как ваш желудок. Привыкание к мысли о том, что вы беременны, требует времени. Раздвоение чувств, которое вы ощущаете на первом месяце, может достигнуть апогея на втором. Это нормально – радоваться тому, как развивается ребенок внутри вас, и одновременно беспокоиться из-за дани, которую беременность собирает с вашего тела, психики и с вашего образа жизни. Многие матери испытывают даже некоторую антипатию к своим детям за то, что они стали причиной таких мучений. Чувство вины здесь неуместно. (После рождения ребенка все это пройдет.) Независимо от того, насколько сильно вы любите своего ребенка, вам совсем не нравится испытывать тошноту.

*Мое эмоциональное состояние было крайне неустойчивым. Сегодня беременность вызывала у меня радостное волнение, а завтра я почти забывала о ней. Иногда я с удовольствием рассматривала модели одежды для будущих мам, а иногда грустила о том, что у меня портится фигура.*

**Повышенная чувствительность.** Когда ваши мысли заняты различными аспектами беременности, мелочи, которые раньше оставляли вас равнодушными, теперь выбивают вас из колеи, и вы можете обнаружить, что излишне бурно реагируете на обычные раздражители. Раньше вы терпимо относились к причудам супруга, а теперь вы не выносите некоторых его привычек. Возможно, вы выходите из себя, когда он задерживается с работы на десять минут. Вас может испугать лай собаки или внезапный звонок в дверь. Если в какой-то день старший ребенок требует повышенного внимания к себе, то у вас возникает желание убежать подальше и спрятаться от всех. Когда вы измучены тошнотой, усталостью и раздвоением чувств, ежедневные обязанности могут показаться вам непосильными. Воспринимайте эту повышенную чувствительность как сигнал от своего организма, который требует, чтобы вы очистили окружающую среду от всего, что нарушает ваше спокойствие. Разумеется, вы не можете требовать от мужа или трехлетнего ребенка, чтобы они на несколько месяцев уехали из дома, но вы можете сделать все, чтобы обеспечить себе полноценный отдых, чтобы каждый день ваше тело и ваш мозг имели возможность расслабиться, а также требовать покоя и тишины, когда вы в них нуждаетесь.

**Размолвки с мужем.** По мере того как радостное волнение и новизна беременности начнут ослабевать, вы погрузитесь в реальности семейной жизни беременной женщины. Скорее всего вы станете менее терпимы к обычным спорам, которые возникают в любой семье. В то же самое время муж может относиться к вам с меньшим пониманием. Беременность не кажется ему пока реальной, и он не понимает, что у вас больше нет сил делать то, с чем вы без труда справлялись два месяца назад. Желание близости с мужем ослабевает: трудно сохранять сексуальность, когда вы ощущаете усталость и тошноту, когда все мысли сосредоточены на изменениях, происходящих с вашим телом.

Это еще больше расстраивает вашего мужа, ухудшая атмосферу в семье. Напомните ему (по возможности тактично), что это вы беременны и что он, несмотря на то, что видит происходящие с вами изменения, не может чувствовать их. Кроме того, скажите ему, что надежда еще есть: «В книгах пишут, что через месяц-другой ты будешь чувствовать себя лучше».

*Мой муж привык к тому, что я всегда энергична и полна сил, но после наступления беременности я чувствовала себя больной, усталой и мне требовалось много отдыхать. Похоже, он считал, что я все это придумываю, чтобы не ходить на работу, не делать ничего по дому и не заниматься любовью. Он отпускал язвительные замечания, например: «Хочешь, я угадаю – ты не можешь постелить постель, потому что беременна». Я испытывала желание задушить его. Мне так хотелось заставить его понять мое состояние.*

**Зависимость.** До того как забеременеть, вы, возможно, привыкли к относительной независимости и на работе, и дома. Возможно, вы привыкли заботиться о других и получать в ответ благодарность и ласку. Теперь забота нужна вам, и положение слабой стороны может нанести удар по вашему самолюбию.

*Я испытывала такую усталость, что ко мне на несколько недель приехала мать, чтобы помочь мне присмотреть за старшими детьми, и я из-за этого чувствовала себя виноватой перед ней. Как справляются со всем этим другие женщины, когда у меня нет сил даже встать утром с постели и отвести ребенка в детский сад? Мне очень не нравится такая зависимость. Как я могу отблагодарить свою мать, особенно если ей вновь придется приехать ко мне после рождения ребенка?*

Помните, что вы и ваше тело должны проделать огромную работу, чтобы подготовиться к материнству. Теперь пришла пора позволить другим заботиться о вас, а вы должны восполнить внутренние резервы, чтобы подготовиться к грядущим переменам. «Материнская забота о матери» – это очень ценные инвестиции мужей, бабушек, дедушек и старших детей. Кроме того, эти инвестиции вы можете сделать и сами. Наградой вам будет новорожденный.

## Возможные физические ощущения

Признаки беременности, которые вы ощущаете на втором месяце, постоянно напоминают вам о том, какие грандиозные изменения происходят в вашем организме. Вот типичные ощущения, которые женщины испытывают на втором месяце беременности.

**Тошнота.** Тошнота и утреннее недомогание, которые, вероятно, появились еще в предыдущем месяце, на втором месяце беременности часто достигают своего максимума. Вы спрашиваете себя, зачем вы вообще во все это ввязались, а подруга или врач небрежно замечают: «Это всего лишь гормоны. Тошнота – признак того, что ваш ребенок здоров». Это замечание в достаточной степени справедливо, однако оно может и не принести облегчения, когда вы все время отвратительно себя чувствуете.

**Усталость.** Приступы усталости, которые изредка накатывают на вас на первом месяце беременности, теперь могут смениться постоянной усталостью. Раньше вам хотелось отдохнуть, а теперь вы просто не можете без отдыха. Такой усталости, как при беременности, вам не приходилось испытывать прежде, и поэтому время, выделяемое вами для отдыха, должно увеличиться. Многие женщины описывают свое состояние как «полное изнеможение». Таким способом природа предупреждает занятую разнообразными делами женщину, чтобы она «притормозила» и направила свою энергию туда, куда следует. Возможно, вы обнаружите, что нужно ходить медленнее и что вы быстро начинаете задыхаться даже при нормальной ходьбе. Не пытайтесь бороться с этой усталостью – вы ее все равно не победите. Ради собственного благополучия и благополучия ребенка прислушайтесь к сообщению, которое вам посылает организм, и отдыхайте как можно больше. Если у вас напряженная работа, требовательный супруг или маленький ребенок, которому нужно уделять внимание, то вы не можете себе позволить такой роскоши, как поспать подольше или поваляться в постели, но иногда ваше тело просто заставляет дать ему необходимый отдых. Если у вас не получается вздремнуть, вы должны хотя бы прилечь. Уйдите пораньше с работы, закажите в ресторане обед на дом, поставьте кассету с любимыми мультфильмами для старших детей и ложитесь на диван.

*Мне помогал следующий прием: я запасала продукты быстрого приготовления, с которыми мог справиться муж. Боюсь, что в первые несколько недель я вообще не принимала участия в приготовлении обеда.*

*На работе при выполнении обычных обязанностей у меня учащался пульс. Вероятно, это был сигнал, что в моем организме происходят изменения и что мне нужно снизить темп. Я была удивлена, что это произошло так рано. Режим сна у меня тоже изменился. К вечеру я уставала как собака и засыпала перед телевизором. Затем я просыпалась в два часа ночи и долго ворочалась в постели, пытаясь заснуть вновь.*

**Следите за изменением грудных желез.** Ваша грудь сообщит вам о беременности гораздо раньше, чем живот. Сначала грудь просто станет немного полнее, и самые первые ощущения будут напоминать то, что вы обычно чувствуете во второй половине менструального цикла – только немного сильнее. Затем грудь начнет заметно увеличиваться, приобретая типичный для беременных женщин вид. Обычно грудь увеличивается на один размер во время первого триместра и еще на один размер в течение остальной части беременности. (Самое сильное увеличение груди произойдет на второй – четвертый день после родов, когда благодаря приливу стимулирующих выработку молока гормонов и набухания тканей ваша грудь значительно увеличится буквально за одну ночь.) Только лишь изменения грудных желез дадут при-

бавку веса около двух фунтов за весь период беременности. У женщин с маленькой грудью и тех, у кого эта беременность первая, эти изменения бывают более заметными. Повышенная чувствительность груди сильнее ощущается в первые три месяца и, подобно другим неприятным ощущениям во время беременности, с увеличением срока постепенно ослабевает.

Происходящие с грудью изменения вызваны, как вы уже могли догадаться, усиленной выработкой гормонов, которые стимулируют рост молочных желез и усиливают приток к груди крови, необходимой для питания этих желез. По мере того как гормоны делают свое дело, вы можете обратить внимание на пульсирующее ощущение в груди. Вы почувствуете покалывание, грудь станет полнее, теплее и более чувствительной к прикосновению. Возможна резкая внезапная боль, которая проходит в течение пяти минут. Вы заметите, что околососковые кружки увеличились и потемнели, а крошечные железки на них, которые выделяют увлажняющую и антибактериальную смазку, стали более заметными и выпуклыми. Кроме того, на груди могут проступить вены, напоминающие реки с разветвленными притоками, которые питают вашу грудь кровью.

После беременности ваше тело вернется к норме, но грудь уже никогда не будет такой, как раньше. Она приобретет другую форму, возможно, став более женственной, полной и округлой. Невозможно предсказать, как ваша грудь будет выглядеть через год. Пышность сохранится во время кормления грудью. Не забывайте о том, что изменения, происходящие с формой вашей груди, обусловлены беременностью, наследственностью и силой тяжести, и они произойдут независимо от того, кормите ли вы грудью или нет. Берегите грудь во время беременности. Почаще принимайте успокаивающий теплый душ и массируйте грудь, если это вам помогает. Если вы беспокоитесь, что грудь может отвиснуть, носите – при необходимости даже ночью – во время беременности поддерживающий бюстгальтер, который уменьшит нагрузку на кожу и мышцы (см. раздел «Выбор подходящего бюстгальтера»).

**Зуд.** Сухость кожи и зуд характерны для более поздней стадии беременности, особенно на увеличивающемся животе, однако многие женщины отмечают этот симптом уже на втором месяце. У некоторых наблюдается общая сухость кожи, другие ощущают зуд в определенных зонах, например, ладонях и пятках. Если вы отмечаете у себя неприятную сухость кожи, откажитесь от концентрированного мыла и других моющих средств, которые растворяют естественный жир кожи. Попробуйте заменить душ принятием ванны, поскольку постоянный поток горячей воды может раздражать и сушить кожу. С другой стороны, многие будущие матери предпочитают душ, поскольку слишком долгое пребывание в ванне тоже лишает кожу естественных жиров (см. раздел «Основы ухода за кожей во время беременности»).

*От соприкосновения с любой тканью у меня все время чесался живот, и поэтому мне приходилось опускать пояс как можно ниже, чтобы ослабить чувство дискомфорта.*

**Частое мочеиспускание.** Наступило время привести в порядок свою ванную комнату, потому что в последующие месяцы вам придется проводить здесь довольно много времени. Увеличивающаяся в размерах матка располагается рядом с мочевым пузырем, что делает ее присутствие особенно заметным. Несмотря на то, что частые позывы к мочеиспусканию характерны для всего срока беременности, наиболее сильно этот симптом проявляется в первые три месяца, прежде чем матка выйдет за пределы таза; давление матки на пустой мочевой пузырь тоже может вызвать позыв. Позывы к мочеиспусканию можно ослабить, если каждый раз полностью опорожнять мочевой пузырь (для этого нужно трижды тужиться – см. раздел «Упражнения Кегеля» – и максимально наклоняться вперед).

Вы можете также заметить, что для мочеиспускания вам теперь требуется больше времени. Постарайтесь не спутать симптомы цистита – инфекции мочевого пузыря, к которой

предрасположены многие беременные женщины – с нормальной потребностью частого мочеиспускания. Признаки цистита: смена продолжительности и увеличение частоты мочеиспускания, болезненные ощущения, усиленные позывы к мочеиспусканию (нередко без необходимости), иногда лихорадочное состояние. Если вы подозреваете у себя воспаление мочевого пузыря, врач назначит вам анализ мочи, чтобы выявить возможное присутствие в ней бактерий. Позвоните в лабораторию и спросите, как правильно взять образец мочи, какую стерильную посуду следует использовать и куда сдавать образец.

**Повышенное слюноотделение.** Состав и количество слюны меняются на протяжении беременности. Вы можете заметить, что у слюны изменился вкус и что ее стало больше. Некоторые женщины обнаруживают неприятную взаимосвязь между утренним недомоганием и выработкой слюны. У одних повышенное слюноотделение вызывает тошноту, а у других тошнота становится причиной выделения слюны. Повышенное слюноотделение обычно прекращается к концу третьего месяца беременности. Если этот симптом вас раздражает, попробуйте пососать мяту.

**Жажда.** Потребность в более частом мочеиспускании во время беременности означает, что вам нужно пить больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Жажда – это нормальный сигнал, что вам и вашему ребенку нужно больше жидкости. Дополнительное количество воды, которое вы выпиваете, помогает почкам избавиться от продуктов жизнедеятельности ребенка. Вам требуется дополнительное количество жидкости еще и потому, что во время беременности объем крови в вашем организме увеличивается на 40 процентов. Кроме того, ребенку нужна жидкость для заполнения постоянно увеличивающегося в размерах «плавательного бассейна» (плодного пузыря). Пейте, когда вы чувствуете жажду, а затем на всякий случай выпивайте еще один стакан воды. Нельзя сознательно ограничивать себя в употреблении жидкости, чтобы уменьшить количество прогулок до туалета; для вашего здоровья и здоровья вашего ребенка необходимо выпивать достаточное количество жидкости.

Вам нужно выпивать не меньше 8 стаканов (по 250 г) жидкости в день, желательно воды или овощного сока (в нем больше питательных веществ, чем во фруктовом соке). Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, который оказывает мочегонное действие и может вызвать бессонницу.

Если тошнота не дает вам выпить сразу целый стакан жидкости, попробуйте следующий метод: пейте часто и понемногу или сосите кубики льда или замороженного сока. Отдавайте предпочтение продуктам с высоким содержанием воды, таким, как салат-латук или дыня.

**Запоры.** Большинство женщин во время беременности склонны к запорам. На ранних стадиях это можно приписать действию гормонов беременности, которые замедляют продвижение пищи по кишечнику. На языке врачей это называется «пониженная желудочно-кишечная моторика». Чем медленнее продвигаются пища и жидкость по желудочно-кишечному тракту, тем больше всасывается воды (возможно, это еще один способ, при помощи которого природа обеспечивает поступление достаточного количества жидкости в организм). Сочетание пониженной перистальтики и более твердого стула приводит к запорам. На поздних стадиях беременности давление увеличившейся матки на толстый кишечник еще больше затрудняет прохождение пищи по нему. Однако это неблагоприятное воздействие гормонов можно преодолеть, если отдавать предпочтение пище, которая разжижает содержимое кишечника или быстрее проходит через желудочно-кишечный тракт. Вот несколько способов борьбы с дискомфортом, который вызывают запоры:

*Увеличьте потребление клетчатки.* Клетчатка («грубая пища») проходит через желудочно-кишечный тракт непереваренной и действует как губка, впитывая в себя жидкость. Увеличенное количество жидкости помогает содержимому кишечника двигаться быстрее. Кроме того, это облегчает дефекацию. Попробуйте фрукты (особенно сливы, груши, инжир и абрикосы), овощи (особенно твердые, такие, как морковь, цуккини, огурцы и сельдерей), подорожник (натуральное слабительное, продающееся во всех магазинах натуральных продуктов), изделия из неочищенного зерна, бобовые и кукурузу. Для получения наибольшего количества клетчатки ешьте фрукты и овощи с кожурой, а также сырыми или полусырыми.

*Увеличьте количество потребляемой жидкости.* Если вы увеличили долю клетчатки в своем рационе, то следует увеличить и количество выпиваемой жидкости; избыток клетчатки и недостаток жидкости могут привести к усилению запора, сделав стул еще тверже. Если вы любите соки, переключитесь на нектары (сливовый, грушевый, абрикосовый), в которых содержится не только жидкость, но и клетчатка, отсутствующая в соках. Не забудьте в дополнение к сокам выпивать от шести до восьми стаканов воды в день. Избегайте напитков, содержащих кофеин.

*Увеличьте физическую нагрузку.* Когда вы двигаетесь, перистальтика кишечника тоже усиливается. Регулярные физические упражнения упорядочивают работу всех систем организма, и желудочно-кишечный тракт не является исключением.

*Прислушивайтесь к требованиям своего организма.* Одним из удобств современной жизни является то, что люди почти все время находятся в нескольких шагах от туалета, однако занятые беременные женщины не всегда находят время, чтобы опорожнить кишечник, когда в этом возникает потребность. Происходит то же самое, что со всеми коммуникационными системами организма: оставшиеся без ответа сигналы теряют свою информационную ценность. Если вам нужно в туалет – идите. В противном случае кишечник станет вялым, сигналы от него ослабеют, и запор усилится.

*(Дополнительную информацию о полезной для кишечника пище можно найти в разделе «Правильное питание для двоих».)*

**Газы и вздутие живота.** Изменения в желудочно-кишечном тракте, способствующие запорам, могут стать причиной метеоризма. С увеличением срока беременности ощущение вздутия может усилиться, поскольку увеличивающаяся в размерах: матка и наполненный газами кишечник конкурируют за место в брюшной полости. Чтобы избавиться от газов:

*Поддерживайте перистальтику кишечника.* Избегайте запоров, которые способствуют образованию газов и вздутию живота (см. предыдущие рекомендации).

*Ешьте медленно.* Во время торопливой еды или питья вы заглатываете воздух. Чем больше воздуха вы проглотите, тем труднее придется вашему и без того вялому кишечнику. Долго и тщательно пережевывайте пищу. Чем лучше верхний отдел пищеварительного тракта справится со своей частью работы по усвоению пищи, тем легче будет нижним отделам.

*Отдавайте предпочтение пище, не вызывающей образования газов.* Кишечник сам скажет вам, что ему нравится, а что нет. Обычно образованию газов способствуют такие продукты, как белокочанная капуста, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, бобы, зеленый перец и газированные напитки.

*Откажитесь от жареной и жирной пищи.* Продукты с высоким содержанием жиров тоже усиливают ощущение вздутия, поскольку они медленно перевариваются и остаются в кишечнике на долгое время.

*Питайтесь, как маленький ребенок.* Если вы едите часто и понемногу, то это полезнее для вашего кишечника, чем три обильные трапезы в день. Большинству беременных женщин удобнее переходить на пяти-или шестиразовое питание с небольшими порциями и равными интервалами между едой.

*Я ощущала легкое вздутие в животе, как перед месячными. Внешне я еще не выглядела беременной, но все время думала о своем состоянии и задавала себе вопрос, видят ли люди это по моим глазам.*

**Склонность к изжоге.** Многие беременные женщины сразу после еды, а иногда и между приемами пищи страдают отрыжкой и испытывают неприятное жжение за грудиной. В появлении изжоги тоже виноваты гормоны. Гормоны беременности (и особенно прогестерон) вызывают общее ослабление функций пищеварительного тракта, ослабляют мышцы желудка и увеличивают время, за которое пища и желудочный сок проходят через желудок. Таким образом, пища и желудочный сок остаются в желудке дольше, чем до беременности. Кроме того, гормоны беременности ослабляют мышцы, защищающие вход в желудок, что облегчает попадание пищи и желудочного сока в нижний отдел пищевода, когда стенки желудка сокращаются. Медицинское название этого явления – «гастроэзофагеальный рефлюкс». Гастроэзофагеальный рефлюкс вызывает также неприятное ощущение «несварения желудка». Впоследствии, когда матка увеличится в размерах и начнет давить вверх, на кишечник и желудок, изжога может усилиться.

Вот несколько способов ослабить неприятное ощущение изжоги во время беременности:

*Ешьте часто и понемногу.* Таким образом вы сможете избежать перегрузки желудка.

*Используйте силу тяжести, чтобы протолкнуть пищу вниз.* Не ложитесь сразу после еды. Постарайтесь сидеть по крайней мере в течение получаса.

*Ложитесь на правый бок.* Такое положение позволяет силе тяжести опустошить желудок. На более поздних стадиях беременности многие женщины избавляются от изжоги, став на четвереньки, потому что при такой позе матка перестает давить на желудок и содержимое желудка опускается в кишечник, а не выталкивается обратно в пищевод.

*Составьте список продуктов, усиливающих изжогу, и старайтесь избегать их* (например, острой или жирной пищи./).

*Избегайте пищи с высоким содержанием жиров.* Богатые жирами продукты труднее перевариваются и поэтому дольше задерживаются в желудке.

*Непосредственно перед едой выпейте молоко, сливки или съешьте нежирное мороженое.* Обволакивая стенки желудка, эти продукты могут ослабить изжогу.

*Перед едой принимайте продающееся в аптеках противокислотное средство с высоким содержанием кальция и низким содержанием солей.*

*Старайтесь не пить большое количество жидкости во время еды.*

Большинство женщин после родов избавляются от изжоги, поскольку уровень гормонов беременности в крови падает, а матка больше не стремится занять все свободное пространство в брюшной полости.

**Увеличивающаяся талия.** В этом месяце вы начнете чувствовать, что ваша талия увеличивается – даже если внешне это еще не заметно. Это абсолютно нормальное ощущение. Матка стала лишь чуть-чуть больше, но окружность живота может увеличиться из-за вздутия кишечника и прибавки в весе. По мере увеличения окружности талии необходимо внести изменения в одежду, а также по-другому взглянуть на свое тело. Это первый шаг на пути привыкания к тому, как выглядит ваше тело во время беременности. Некоторые женщины ждут не дождутся момента, когда их беременность станет видна и они смогут подобрать себе соответствующий наряд. Другие по различным причинам желают некоторое время скрывать свою беременность и одеваются как обычно.

## Как развивается ваш ребенок (5–8 недель)

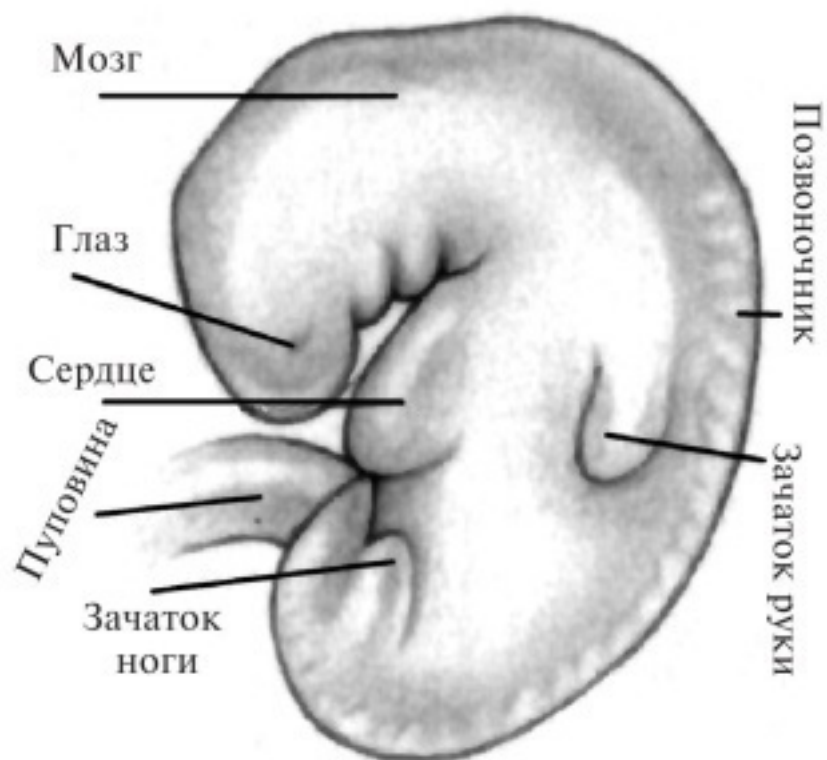
**Пять недель.** К концу пятой недели ребенок вырастает до размера зеленой горошины, достигая 0,4 дюйма (1 сантиметра) в длину. Появляются точки, которые затем должны превратиться в глаза, уши, нос и рот. От туловища, подобно крошечным почкам, начинают отделяться руки и ноги, а на похожих на ласты руках появляются зачатки пальцев. Кишечник уже достаточно развит, а перекачивающее кровь сердце делится на правую и левую половины. Формируются дыхательные пути, то есть бронхи. Только подумайте, какое чудо происходит в вашем теле. Каждую минуту к растущему телу вашего ребенка прибавляется миллион новых клеток.

**Шесть недель.** Длина ребенка достигает половины дюйма. Специальное ультразвуковое обследование позволяет подсчитать частоту сердечных сокращений плода – от 140 до 150 ударов в минуту, то есть в два раза выше, чем у матери. Руки удлиняются, появляется локтевой сустав, становятся различимыми пальцы. От зачатка ноги отделяется ступня, и обозначаются пальцы ног. Наклоненная вперед голова выглядит непропорционально большой по сравнению с остальным телом. Начинают формироваться веки, а в крошечных глазах уже имеются хрусталик, зрачок, роговица и пигментированная радужная оболочка. Становится виден кончик носа.

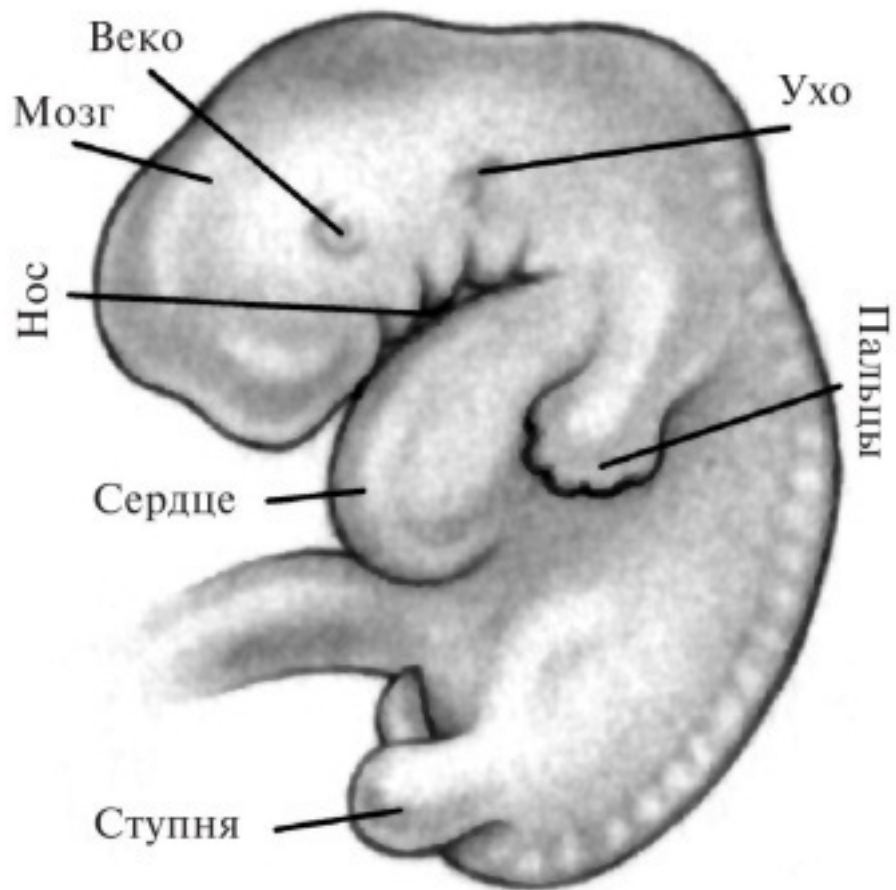
**Семь недель.** Теперь ребенок достигает дюйма в длину и размером напоминает небольшую маслину.

Видны локоть, запястье и коленный сустав; сформировались пальцы ног, а пальцы на руках стали длиннее. Веки почти прикрывают глаза, и начинают проступать ушные раковины. На изображении, полученном при помощи ультразвукового аппарата, видны движения туловища и конечностей. Голова постепенно выпрямляется. Нервные клетки головного мозга разветвляются и вступают в соприкосновение друг с другом, формируя зачаточные проводящие пути. Через прозрачный череп видны доли мозжечка. По подсчетам ученых, у плода каждую минуту появляется сто тысяч новых нервных клеток.

**Восемь недель.** Длина ребенка достигает уже полутора дюймов (как крупная маслина), а вес приближается к половине фунта. Склоненная голова и скрюченное тело выпрямляются еще больше. Уже сформировались все органы ребенка. Сердце теперь разделено на четыре камеры. Полностью сформировались ладони и ступни вместе с пальцами рук и ног. Видны основные суставы: плечо, локоть, запястье, колено и голеностоп. Рот, нос и ноздри стали более отчетливыми, сформировались все структуры глаза. Начинают проступать наружные половые органы, но еще невозможно определить, мальчик это или девочка. Растущий ребенок, которого раньше называли «эмбрионом», теперь получает название «плода» (в переводе с латыни – «юный») и выглядит уже как крошечное человеческое существо.



*Плод в возрасте 5 недель*



*Плод в возрасте 6 недель*

## Проблемы, с которыми вы можете столкнуться

### Трудности со сном

Чем сильнее вы ощущаете свою беременность, тем больше у вас возникает трудностей со сном – несмотря на ужасную усталость. Ваш организм трудится изо всех сил и днем, и ночью, а ваши гормоны никогда не отдыхают, и поэтому неудивительно, что вам трудно погрузиться в такой желанный и приносящий отдых сон. Вы очень хотите спать, но вам трудно как следует выспаться – благодаря изменениям, которые происходят в организме беременной женщины. С увеличением срока беременности вы начинаете спать, как новорожденный младенец.



*Плод в возрасте 7 недель*



*Плод в возрасте 8 недель*

Доля «медленного» сна уменьшается, а доля «быстрого» сна увеличивается. Быстрый сон, получивший свое название из-за быстрых движений глазных яблок во время этой фазы сна, представляет собой состояние, в котором вы сильнее реагируете на окружающую среду и легче просыпаетесь. Физиологическую цель таких изменений представить себе трудно, однако они, несмотря на все неудобства, подготавливают вас к реалиям ночных бдений новоиспеченных родителей: материнство не является работой, которую выполняют лишь с девяти до пяти. Кроме того, обменные процессы ребенка не замедляются ночью, и поэтому метаболизм матери не может по ночам замедляться так же, как и до беременности.

Недостаток сна является неизбежным спутником материнства, но для ночных кормлений и смены пеленок время еще не пришло. Поскольку уход за ребенком и его питание пока осуществляются автоматически, вы получаете возможность убедить свой организм, чтобы он наслаждался полноценным ночным сном. Вы должны примириться с тем, что сон, продолжающийся всю ночь, для беременной женщины такая же редкость, как для младенца, однако существуют несколько способов помочь как мозгу, так и телу насладиться полноценным ночным отдыхом.

### **Курсы для будущих мам на ранней стадии беременности**

Большинство женщин записываются на курсы по подготовке к родам на шестом или седьмом месяце беременности, чтобы к моменту родов полученная информация не стерлась из памяти. Однако к этому времени вы давно уже выбрали врача и предполагаемое место родов, а также приняли многие важные решения относительно будущих родов. Постарайтесь записаться на курсы на первом или втором месяце беременности. (Если вы не можете их найти, обратитесь к тем, кто пропагандирует метод

Брэдли, — они всегда начинают заниматься с будущими мамами как можно раньше.) Чем больше вы узнаете о различных вариантах родов на ранней стадии беременности, тем выше вероятность того, что вы правильно выберете специалиста, который будет вам помогать, а также место, где будут проходить ваши роды. Такие «ранние» курсы — это хороший способ понять философию преподавателя и убедиться, что на поздней стадии беременности регулярные занятия с ним будут вам полезны.

### **Курсы для будущих мам на ранней стадии беременности**

Большинство женщин записываются на курсы по подготовке к родам на шестом или седьмом месяце беременности, чтобы к моменту родов полученная информация не стерлась из памяти. Однако к этому времени вы давно уже выбрали врача и предполагаемое место родов, а также приняли многие важные решения относительно будущих родов. Постарайтесь записаться на курсы на первом или втором месяце беременности. (Если вы не можете их найти, обратитесь к тем, кто пропагандирует метод Брэдли, — они всегда начинают заниматься с будущими мамами как можно раньше.) Чем больше вы узнаете о различных вариантах родов на ранней стадии беременности, тем выше вероятность того, что вы правильно выберете специалиста, который будет вам помогать, а также место, где будут проходить ваши роды. Такие «ранние» курсы — это хороший способ понять философию преподавателя и убедиться, что на поздней стадии беременности регулярные занятия с ним будут вам полезны.

**Отдыхайте днем.** То, как вы провели день, оказывает влияние на ваш ночной отдых. Дополнительная физическая нагрузка поможет убедить усталое тело, что оно нуждается в сне. Однако не стоит заниматься интенсивными физическими упражнениями менее чем за час до сна: учащенное сердцебиение и приток гормонов не помогут вам заснуть. Кроме того, постарайтесь свести все стрессы к минимуму — день, заполненный эмоциональными подъемами и спадами, перейдет в беспокойную ночь. Научитесь сохранять безмятежность и расслабляться. Изучите методы релаксации или воспользуйтесь специальными аудиокассетами, помогающими расслабиться. Если вы уже записались на курсы для будущих матерей (см. врезку), то используйте методы релаксации, которым вас там научили, чтобы расслабиться и заснуть. Учитесь управлять своими эмоциями.

**Работать нужно на работе.** Будущие матери, которые успешно совмещают две карьеры, должны научиться не брать работу — по крайней мере служебные тревоги и заботы — домой. Беспокойство по поводу проблем на работе скорее всего не даст вам заснуть.

**Есть, чтобы спать.** Перекусите перед сном. Вы быстрее погрузитесь в освежающий сон, если отдадите предпочтение продуктам, содержащим натуральное снотворное, – аминокислоту триптофан. Это вещество содержится в изделиях из цельного зерна, молочных продуктах, нежирном мясе (особенно много его в мясе индейки) и фруктах. Попробуйте шадящую пищу, которая снимает изжогу и легко переваривается, например, фрукты, йогурт и изделия из цельного зерна. Сложные углеводы, содержащиеся в зерновых продуктах, имеют дополнительное преимущество: они медленно отдают энергию, поддерживая ночью постоянный уровень сахара в крови и предотвращая приступы голода среди ночи. Чтобы ослабить мышечные спазмы, попробуйте принимать назначенные врачом препараты кальция вечером. Можно также выпивать на ночь чашку настоя ромашки, известной своим усыпляющим действием. Откажитесь от продуктов, содержащих кофеин, – по крайней мере во второй половине дня. Избегайте пищи, которая – как вы выяснили методом проб и ошибок – раздражает ваш кишечник. Не принимайте продающееся без рецепта снотворное, если его не прописал вам врач, и ни в коем случае не пейте алкоголь, как бы сильно вам ни хотелось спать. Алкоголь – это скорее наркотик, чем снотворное. Возможно, с его помощью вам удастся заснуть, но естественные ритмы сна будут нарушены, и вы скоро проснетесь, а на следующий день не будете чувствовать себя отдохнувшей.

**Ешьте то, что уменьшает количество ночных посещений туалета.** Если частые посещения туалета нарушают ваш сон, после трех часов дня избегайте продуктов, обладающих мочегонным действием. Это напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кола), клюквенный сок и спаржа.

Кроме того, используйте технику полного опорожнения мочевого пузыря перед сном. Если вы проснетесь среди ночи и почувствуете позыв к мочеиспусканию, вставайте и отправляйтесь в туалет. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее заснете снова.

**Сделайте свою постель удобной.** Известная аксиома, что жесткий матрас улучшает осанку, не всегда применима к округлым контурам тела беременной женщины. Поэтому при покупке нового матраса отдавайте предпочтение мягкому. Чтобы обеспечить себе достаточно места на последних месяцах беременности, побалуйте себя роскошью широкой, «королевской» кровати. Однако форма вашего выступающего живота по-прежнему не совпадает с плоским матрасом, и поэтому смягчите свое «гнездо» подушками или специальным матрасом для беременных, который представляет собой длинный эластичный коврик, принимающий форму вашего изменяющегося тела.

*Мой муж называет это «подушечной зависимостью». Эта зависимость появляется во время первой беременности и остается навсегда. Теперь, после трех беременностей, наша постель состоит из горы подушек – для головы и для тела, больших и маленьких – причем половина из них принадлежит мужу!*

Многие женщины говорят, что лучше спят на свежем воздухе. Откройте окно и посмотрите, поможет ли это вам лучше выспаться. Если на улице слишком холодно, просто увлажните воздух в комнате, чтобы избежать неприятной сухости дыхательных путей.

**Выбирайте удобную позу для сна.** Будьте готовы к тому, что по мере увеличения живота вам придется сменить привычную позу. После того как появится ощущение дискомфорта, ваше тело или врач подскажут новое положение. (Поза лежа на животе постепенно будет становиться все более неудобной.) В первом триместре можно спать в любом положении, хотя полезно вырабатывать привычку спать на боку. Если вас мучает изжога, лучше спать на пра-

вом боку, поскольку в этом случае сила тяжести помогает избавить желудок от избытка желудочного сока. Во втором и третьем триместрах лучше спать на левом боку. Один из основных кровеносных сосудов тела, нижняя полая вена, проходит вдоль правой стороны позвоночника, и поэтому теоретически, когда вы лежите на левом боку, тяжелая матка не сдавливает этот сосуд, ограничивая кровоснабжение плода. С практической точки зрения вам нет смысла волноваться по поводу безопасной позы во время сна. Большинство будущих мам ночью постоянно меняют положение.

**Успокойтесь перед сном.** Сон – это не то состояние, в которое можно привести себя силой. Вместо этого нужно создать условия, при которых сон возьмет над вами верх. Попробуйте следующие занятия, навевающие сон:

- Легкое чтение (пожалуйста, никаких захватывающих и будоражащих триллеров).
- Непринужденная беседа. Время перед отходом ко сну прекрасно подходит для того, чтобы снять психологическое напряжение.

Избегайте споров, бурных обсуждений или любых оживленных дискуссий, которые будоражат вас и приводят к тому, что вы ложитесь спать, переполненные эмоциями. Перенесите серьезные разговоры с супругом на дневное время.

- Посмотрите фильм, который поможет вам расслабиться (комедия заставляет вас смеяться, а смех успокаивает), и, разумеется, со счастливым концом.

**Дайте своему телу расслабиться перед сном.** Попробуйте полежать в теплой ванне. Попросите супруга сделать вам массаж. Возможно, заключительным аккордом станут занятия любовью.

**Обратитесь за помощью к успокаивающим звукам.** Найдите мелодии, которые навевают на вас сон. Для этих целей прекрасно подходят баллады и классические произведения с медленно нарастающими крещендо и диминуэндо, а также композиции с многократно повторяющимися и немного монотонными темами. Кроме того, можно попробовать имеющиеся в продаже записи белого шума (он состоит из монотонных и повторяющихся звуков, которые погружают мозг в забытие), а также композиции, воспроизводящие или имитирующие звуки окружающей среды, например журчание ручья или шум океанского прибоя.

**Не боритесь с бессонницей.** Возможно, вы начинаете злиться, когда мозг не желает подчиняться требованиям уставшего тела. Постарайтесь не попадать в замкнутый круг, когда вы отчаянно хотите спать, а затем начинаете злиться из-за того, что никак не можете заснуть, что еще больше усиливает бессонницу. Не усугубляйте проблему беспокойством из-за того, что вы мало спите. Недостаток сна не может повредить ребенку, а волнение только усилит вашу усталость. Если вы понимаете, что сон к вам не идет, почитайте книгу, послушайте успокаивающую музыку (возьмите наушники, если у мужа чуткий сон) или побалуйте себя стаканом теплого молока. Освободившись от ненужных мыслей, предпринимайте вторую попытку заснуть. Если вы просто лежите в кровати, закрыв глаза и расслабившись, это восстанавливает ваши силы даже в том случае, когда вам не удастся заснуть.

## **Влагалищные кровотечения или выделения в первые три месяца беременности**

Влагалищные кровотечения во время беременности пугают женщину, однако они не обязательно указывают на какие-либо аномалии развития беременности. По мере роста плаценты формируется множество кровеносных сосудов, и поэтому неудивительно, что иногда может

произойти разрыв одного из этих крошечных капилляров. В этом случае возможны выделения или даже небольшое кровотечение. Около 20 процентов женщин с нормальной беременностью наблюдали у себя влагалищные выделения или кровотечения на первых неделях беременности. Очень важно знать, когда следует беспокоиться, а когда нет и что нужно делать при обнаружении кровотечения.

**В каких случаях не следует волноваться.** Кровотечение, которое не должно вызывать у вас беспокойства (если каждая капелька крови вызывает у вас тревогу, вы можете посетить своего лечащего врача в приемные часы), обычно бывает безболезненным, кратковременным, не очень обильным и не сопровождается другими симптомами. Цвет крови красный или розоватый, и в ней не содержится фрагментов ткани.

Три наиболее распространенные причины безопасных кровотечений на первых месяцах беременности:

*«Имплантационное» кровотечение.* Возникает через две – четыре недели после оплодотворения, когда эмбрион внедряется в богатую кровеносными сосудами слизистую оболочку матки. Такое кровотечение может быть ошибочно принято за менструацию, особенно если у вас нерегулярные месячные.

*Менструальное кровотечение.* Развивающаяся плацента вырабатывает гормоны, подавляющие менструацию, однако в первые недели уровень этих гормонов может быть недостаточно высок, чтобы полностью предотвратить месячные. Поэтому на первом и втором месяцах беременности в положенное время у вас может наблюдаться небольшое кровотечение.

*Кровотечение после соития.* Кровотечение после полового сношения – это довольно распространенное явление, и такое кровотечение не представляет опасности.

**В каких случаях следует волноваться.** Тревогу должно вызывать вагинальное кровотечение, сопровождающееся болью или спазмами, обильное или не прекращающееся кровотечение, а также кровь коричневатого оттенка со сгустками и фрагментами тканей. Немедленно сообщите об этих симптомах своему врачу. Подобное кровотечение может быть признаком выкидыша или внематочной беременности.

**Что делать при кровотечении.** Если кровотечение оставляет всего лишь одно или два пятнышка красного или розового цвета на нижнем белье, не сопровождается болью и не является долговременным, проконсультируйтесь со своим врачом, посетив его в обычные приемные часы. Это не экстренный случай. Если такого рода кровотечение начинается после физических упражнений или полового сношения, откажитесь от этих занятий до консультации с врачом. Если вместе с кровью (красной или темно-каштановой) выделяются фрагменты тканей (серовато-розового или коричневатого цвета), сохраните эти фрагменты в чистой емкости (пластиковом пакете или банке) и позвоните врачу. Фрагменты тканей помогут определить наличие внематочной беременности или выкидыша, а иногда и причину выкидыша.

Если кровотечение достаточно обильное, чтобы пропитать гигиеническую прокладку, болезненное, длительное сопровождается спазматической болью в животе, слабостью или обмороком, немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Ложитесь и ждите звонка от врача. Сохраните пропитанную кровью прокладку и ткани эмбриона в чистом сосуде.

При разговоре с врачом старайтесь сохранять спокойствие, чтобы дать ему всю необходимую информацию; только в этом случае он сможет определить, нужна ли вам медицинская помощь или волноваться пока рано. Врачу нужно знать, как началось кровотечение (внезапно или постепенно), насколько оно обильное, как долго оно продолжается и какова его природа (кровь ярко-красная, коричневатая, розовая, содержит сгустки), заметили ли вы фраг-

менты тканей, сопровождается ли кровотечение болью, спазмами или другими тревожными симптомами.

В большинстве случаев редкие кровотечения или влагалищные выделения на ранней стадии беременности не являются признаком неблагополучия, и вы скорее всего родите здорового ребенка. Если врач во время телефонного разговора не находит причин для беспокойства, а вы продолжаете волноваться, запишитесь к нему на прием на следующий день, чтобы избавиться от тревоги. Врач может назначить ультразвуковое обследование, чтобы определить, угрожает ли кровотечение ребенку или нет.

## Страх выкидыша

Страх потерять дорогого человека – это нормальное явление, особенно когда этот маленький человечек растет внутри вас. Возможно, вы при каждом посещении туалета начнете проверять, нет ли у вас кровотечения или влагалищных выделений. Это естественная реакция, особенно для женщин, у которых уже были выкидыши. Выкидыш – медицинский термин «самопроизвольный аборт» – означает естественное прерывание беременности, прежде чем плод развился до состояния, позволяющего ему выжить вне матки.

## Возможные вопросы относительно выкидыша

### *Каковы причины выкидышей?*

По меньшей мере половина ранних выкидышей (те, что происходят на сроке до двенадцати недель) обусловлена серьезными дефектами хромосом плода, мешающими его дальнейшему развитию. К другим, менее распространенным причинам выкидышей относятся инфекции, гормональная недостаточность (особенно нехватка прогестерона), редкие дефекты иммунной системы (например, в крови матери присутствуют антитела к ткани плаценты) и неблагоприятное воздействие окружающей среды, например тератогенов, наркотиков или сигаретного дыма.

Поздние выкидыши (после двенадцатой недели беременности) по большей части обусловлены аномалиями строения матки (например, матка разделена перегородкой из мышечной ткани), а не генетическими аномалиями плода. К счастью, подобные дефекты встречаются менее чем у 1 процента женщин. Другие причины поздних выкидышей – это плохое прикрепление плаценты, фиброз матки (доброкачественная опухоль), недостаточность шейки матки или инфекции.

Причины примерно третьей части всех выкидышей остаются неизвестными. Причинами выкидыша *не могут* стать половое сношение, безопасные физические упражнения, поднятие тяжестей, попытка повесить картину, обычные обязанности на работе и дома, падение или небольшая травма, стресс или эмоциональное расстройство.

### *Когда чаще всего случаются выкидыши?*

Большая часть выкидышей происходит до восьмой недели беременности. С увеличением срока беременности вероятность выкидыша уменьшается.

### *Насколько часто встречаются выкидыши?*

Большинство беременностей начинаются со здорового зародыша, который развивается в нормальной матке, в результате чего на свет появляется здоровый ребенок. Исследования показывают, что около 10 процентов подтвержденных беременностей заканчиваются выкидышем. Однако выкидыш на самой ранней стадии беременности легко спутать с обильным крово-

течением во время задержанной менструации. Таким образом, общая доля выкидышей может достигать 20 процентов.

***Что может предпринять женщина, чтобы снизить вероятность выкидыша?***

В большинстве случаев вам не под силу предотвратить выкидыш, поскольку большая часть выкидышей обусловлена факторами, не поддающимися контролю. Тем не менее кое-какие шаги в этом направлении вы можете предпринять: создайте своему ребенку здоровое окружение, отказавшись от курения, наркотиков, лишнего алкоголя и предохраняясь от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Если у вас уже было несколько выкидышей, врач, вероятно, сочтет возможным назначить специальное обследование, чтобы выявить их причину. Дефекты строения матки могут быть исправлены хирургическим путем. Дефицит гормонов часто восполняется при помощи инъекций. Медицинская наука знает средства борьбы со многими распространенными – и не очень распространенными – причинами повторных выкидышей.

***Как мне определить, что у меня выкидыш или что существует опасность выкидыша?***

Вот несколько признаков того, что у вас был или начинается выкидыш:

*Кровотечение* с ярко-красной или коричневой кровью – в зависимости от того, как давно начался выкидыш. Поскольку примерно у 20 процентов беременных женщин с нормальной беременностью на ранних стадиях наблюдается один или два случая незначительного кровотечения, то выделение крови из влагалища не обязательно означает выкидыш или угрозу выкидыша. Обильное кровотечение, напоминающее менструацию или продолжающееся несколько дней, с большой долей вероятности указывает на выкидыш.

*Схваткообразные боли в животе*, похожие на боли при менструации, или боли в пояснице.

При больших сроках беременности признаки выкидыша более очевидны. Кровотечение в этом случае бывает обильным, и в крови содержатся сгустки. Сокращения матки могут быть очень сильными. Иногда эти симптомы могут указывать на угрозу выкидыша, а не на сам выкидыш. В общем случае чем продолжительнее кровотечение и чем сильнее выражены сопутствующие симптомы и боль, тем выше вероятность того, что беременность окончится выкидышем. Если вы подозреваете угрозу выкидыша, доктор проведет вагинальный осмотр, чтобы определить, не вышла ли ткань плода из шейки матки. (Этот осмотр несколько не усиливает угрозу выкидыша.) При помощи ультразвукового обследования и измерения уровня гормона ЧХГ в крови врач сможет определить, будет ли беременность развиваться нормально или окончится выкидышем. Если повторные ультразвуковые исследования покажут, что ребенок растет, а уровень гормона ЧХГ будет оставаться высоким, шансы на то, что беременность не прервется, довольно велики.

Не стоит считать любое пятнышко крови или спазмы в животе признаком выкидыша. У многих женщин со здоровой беременностью на ранней стадии наблюдается небольшое кровотечение (оно называется «имплантационным»), когда эмбрион имплантируется в насыщенную кровеносными сосудами слизистую оболочку матки.

***Что нужно делать при подозрении на выкидыш?***

Если вы подозреваете, что у вас выкидыш, немедленно позвоните врачу – особенно когда в крови присутствуют сгустки и фрагменты тканей. Если кровотечение интенсивное или боль усиливается, вызывайте «Скорую помощь». (Постарайтесь сохранить фрагменты тканей. Их

можно будет проанализировать на наличие тканей эмбриона и при желании определить, нет ли у плода генетических аномалий.)

Если вы подозреваете, что у вас был выкидыш, то врач проведет вагинальный осмотр или ультразвуковое обследование, чтобы проверить, был ли выкидыш полным (то есть что в матке не осталось тканей эмбриона). Выкидыши при сроке до восьми недель обычно бывают полными. Чем больше срок беременности, тем выше вероятность неполного выкидыша. Если врач определит у вас неполный выкидыш, то скорее всего назначит дилатацию и выскабливание. Поскольку причин вагинального кровотечения может быть несколько, для подтверждения выкидыша до проведения этой процедуры назначается УЗИ. При дилатации и выскабливании под местным или общим наркозом производится расширение шейки матки и из матки удаляются остатки плаценты и тканей эмбриона. Во время выскабливания врач может попытаться определить причину выкидыша, исследовав матку на структурные аномалии. Кроме того, имеется возможность отправить образец ткани эмбриона в лабораторию для проведения генетического анализа.

Если это не выкидыш, врач просто отправит вас домой. Возможно, он назначит УЗИ или анализ крови.

*Если у меня уже был выкидыш, означает ли это повышенный риск повторного выкидыша?*

Необязательно. Если тот выкидыш был первым, то вероятность второго лишь чуть-чуть выше, чем обычно, особенно если причиной первого выкидыша был дефект хромосомного набора, если он случился на ранней стадии беременности или если вы уже рожали здорового ребенка. Даже после двух выкидышей вероятность третьего повышается незначительно. Например, если у вас уже было два выкидыша, то вероятность того, что вы нормально выносите ребенка, составляет 65 процентов; для женщины, у которой был один выкидыш или вообще не было выкидышей, эта вероятность достигает 80 процентов. После трех выкидышей подряд вам следует пройти тщательное гинекологическое обследование, чтобы выявить возможную медицинскую проблему, которая может привести к последующим выкидышам. Если определенной причины не выявлено, то разумнее будет предположить, что у вас есть все шансы выносить ребенка.

*Я так рада, что мне назначили УЗИ перед выскабливанием, потому что ультразвук показал, что причиной кровотечения было предлежание плаценты, а не выкидыш. Держа своего малыша на руках, я с ужасом думаю о том, что могло бы произойти из-за неправильно поставленного диагноза.*

Очень важно сделать все возможное, чтобы обуздать свои чувства и не позволить воспоминаниям о предыдущих выкидышах омрачать течение беременности. Однако, несмотря на все старания, многие женщины, перенесшие несколько выкидышей, не могут совладать со своим страхом до того момента, как возьмут на руки своего здорового младенца. Абсолютно нормальным для женщины, перенесшей несколько выкидышей, является желание как можно дольше сохранить свою беременность в тайне (по крайней мере до того срока, когда случались предыдущие выкидыши), поскольку она не хочет вновь травмировать себя, когда придется сообщать о несчастье. Возможно, она даже сознательно подавляет свою радость, медлит с выбором имени для ребенка и на последний момент откладывает ремонт детской.

Важно ощутить связь с растущим у вас в животе ребенком – даже в том случае, если есть риск его потерять. Страх, что эта беременность тоже закончится выкидышем, вполне естественен, однако вероятность, что этого не произойдет и что вы родите здорового ребенка, гораздо выше.

*У меня уже было два выкидыша, и поэтому мы решили пока никому не говорить о моей беременности – слишком тяжело после выкидыша давать объяснения. Мы сообщили новость только самым близким людям, а с остальными решили подождать.*

*Я боюсь говорить о своих надеждах из-за страха потерять тебя еще до того, как ты появишься на свет. Я боялась узнать тебя из-за страха тебя потерять, потому что я уже потеряла одного ребенка, но я знаю, что этим лишаю нас обоих радости от нашей связи.*

*Я знала, что статистика на моей стороне, потому что у меня уже было два выкидыша, но мой страх потерять ребенка не исчезал до самого последнего момента, пока я не услышала первый крик дочери.*

**Страдания после выкидыша.** Люди, у которых никогда не было выкидыша, могут не понять горя женщины, беременность которой завершилась таким образом. «Ничего страшного, – говорят они. – У вас еще будут дети». Но для женщины это большое горе, и ей может потребоваться много времени, чтобы справиться с ним. Все знают, как реагировать на беременность, но никто не может привыкнуть к мысли о том, что она прервалась. Нужно делать все, что поможет вам преодолеть печаль, позволит расстаться с этим ребенком и думать о будущих детях. Возможно, вы захотите дать имя этому ребенку и заказать частную заупокойную службу. Не пытайтесь немедленно «заменить» этого ребенка другим, пока не пройдет горе и пока вы окончательно не попрощаетесь с ним. Обсудите с врачом время, когда вам можно будет возобновить попытки забеременеть.

*Моя первая беременность прервалась на одиннадцатой неделе, и мы были очень подавлены. Печаль, боль от потери и мучительное крушение всех радостных ожиданий могут понять только те, кто через это прошел. Мой муж страдал молча (он делился своим горем с другими мужчинами, но старался поддержать меня). Вторая беременность прервалась на десятой неделе. Я боялась, что ситуация повторится, и чувствовала себя так, как будто это было самоосуществившимся предсказанием. Я задавала себе вопросы: «Почему рождают незамужние женщины?», «Почему дети рождаются в семьях алкоголиков?», «Почему некоторые женщины вынашивают детей безо всяких проблем?», «Может быть, в случившемся виноваты физические упражнения?», «Может быть, я сделала что-то не так?» Мои друзья, знакомые и члены семьи не знали что сказать, и это делало ситуацию еще тяжелее. Я могла бы записаться на специальные групповые занятия, но предпочла сама справиться с моей личной бедой. После удаления фибромы я родила здорового ребенка, а затем еще двоих. Потом у меня было еще два выкидыша. Теперь я на одиннадцатой неделе беременности, и мне уже трудно скрывать это волнующее событие от людей, с которыми я вижу каждый день. Я знаю, что огорчусь из-за очередной потери, но переживу ее, как я это делала раньше. Но я знаю, что моя жизнь не кончится с выкидышем. Потребуется осторожность и следующий подход: если ты чего-то сильно хочешь, повторяй попытки вновь и вновь. Я не знаю, закончится ли эта восьмая беременность рождением четвертого ребенка, но пока я придерживаюсь выжидательной тактики и веду полноценную жизнь. (Эта женщина впоследствии родила здорового мальчика.)*

## **Беременность и роды после тридцати пяти лет**

*Мне недавно исполнилось тридцать пять, но я слышала, что чем старше женщина, тем выше риск развития аномалий беременности. Правда ли это?*

И да, и нет. В основе беспокойства, о котором вы читали и слышали, лежат научные данные. По статистике у женщин старше тридцати пяти лет немного повышается вероятность развития осложнений беременности. Женщины старшего возраста в большей степени предрасположены к выкидышам, повышению артериального давления и гестационному диабету (более современный и точный термин звучит следующим образом: «гестационная непереносимость глюкозы»). Возможно, вы также слышали, что у женщин старшего возраста роды проходят тяжелее. Мнения ученых в этом вопросе расходятся, и особенно потому, что выводы строятся на основе старой статистики, когда беременные женщины старшего возраста так не следили за своим здоровьем и физической формой, как в настоящее время. Новейшие исследования привели акушеров-гинекологов к заключению, что у здоровой тридцатипятилетней женщины шансов выносить и родить здорового ребенка не меньше, чем у молодой. Вы попали в хорошую компанию. За последние десять лет количество женщин старше тридцати пяти лет, родивших ребенка, удвоилось.

По своему опыту мы знаем, что женщина, решившаяся родить ребенка после тридцати пяти лет, имеет некоторые преимущества. Более зрелая женщина будет лучше заботиться о своем питании, примет более разумные решения относительно родов и задаст более глубокие вопросы в предварительной беседе с акушером или педиатром. Очень часто немолодые супружеские пары во время беременности приходят к нам на собеседование и начинают разговор со следующего заявления: «Этот тщательно спланированный ребенок».

При современном уровне акушерской помощи, которую женщины старшего возраста могут использовать разумнее, чем молодые, тридцатипятилетним будущим мамам больше нет нужды бояться рожать своего первого ребенка. (Для второго ребенка после тридцати пяти лет риск возникновения проблем еще меньше, если предыдущие беременности развивались нормально.)

## Синдром Дауна

*Правда ли, что у женщин старше тридцати пяти лет повышается риск рождения ребенка с синдромом Дауна? Нужно ли мне пройти необходимые тесты?*

Статистические данные могут испугать женщин старшего возраста и отбить у них желание забеременеть. Обычно именно в возрасте тридцати пяти лет начинается обсуждаться необходимость генетических исследований, и этот факт имеет под собой статистическую основу, однако эта статистика не носит обязательного характера. Изучив статистические данные, мы пришли к выводу, что возраст, в котором женщина должна беспокоиться по поводу синдрома Дауна, равняется сорока годам, хотя другие повреждения хромосомного набора снижают этот возраст до тридцати пяти лет. Изучите приведенные ниже цифры и самостоятельно примите решение, стоит ли заводить ребенка, если вам уже исполнилось тридцать пять, а если вы уже беременны, то нужно ли проводить внутриутробное исследование ребенка.

Риск рождения ребенка с синдромом Дауна (или другими хромосомными аномалиями) с возрастом повышается. Статистика выглядит следующим образом:

<b>Возраст матери</b>	<b>Риск рождения ребенка с синдромом Дауна</b>	<b>Риск рождения ребенка с любыми хромосом- ными аномалиями</b>
20	1:1667	1:526
30	1:952	1:385
35	1:378	1:192
40	1:106	1:66
45	1:30	1:21

Однако эта статистика может ввести вас в заблуждение. Риск рождения ребенка с хромосомными аномалиями у тридцатипятилетней матери равняется 1:192, а это значит, что вероятность рождения здорового ребенка составляет 99,5 процента.

Вопрос лишь в том, как посмотреть на эти цифры.

Обсудите с вашим врачом соотношение между степенью риска и выгодой внутриутробного скрининг-теста. Если доктор настаивает на тесте, вы не должны считать, что вас дискриминируют по признаку возраста. По закону врач обязан проинформировать женщину старше тридцати пяти лет о возможности проведения внутриутробного скрининг-теста для выявления пороков развития ребенка. Поскольку выбор остается за вами, обдумайте следующие моменты:

- Заставят ли вас результаты теста прервать беременность?
- Поможет ли вам информация о хромосомных аномалиях ребенка привыкнуть к этой мысли и подготовиться к уходу за особым ребенком?
- Сделает ли эта важная информация вашу беременность безрадостной или полной тревог?
- Поскольку тест на альфа-фетопротеин может не выявить от 30 до 40 процентов детей с синдромом Дауна, единственным абсолютно надежным способом узнать, нет ли у вашего ребенка хромосомной аномалии, остается амниоцентез. Однако для матерей младше тридцати лет риск выкидыша, спровоцированного этой процедурой, может быть сравним с риском рождения ребенка с генетическим дефектом. Каково соотношение риска и преимуществ именно в вашем случае? Обсудите статистические данные со своим врачом. Спросите о проценте осложнений после амниоцентеза у того специалиста, который выполняет эту процедуру. Средний риск выкидыша после амниоцентеза оценивается как 1:200 (для тридцатипятилетней женщины он почти совпадает с риском рождения ребенка с хромосомными аномалиями). У конкретного врача, который выполняет эту процедуру, риск выкидыша может в ту или иную сторону отличаться от среднего, и поэтому для принятия такого важного решения вам нужно иметь эту информацию.

Подумайте также о том, что страхи по поводу рождения ребенка с синдромом Дауна могут быть вызваны недостатком информации об этом состоянии или устаревшим отношением к таким детям. С одной стороны, вы можете достаточно хорошо знать себя и свою семью, чтобы прийти к выводу, что вы не в состоянии принять на себя заботу о ребенке, требующем особого

ухода. С другой стороны, вы можете быть удивлены, узнав об особой любви и радости, которые дает вам общение с таким ребенком. Наш седьмой ребенок, Стивен, родился с синдромом Дауна, причем мы не знали об этом заранее (мы решили отказаться от внутриутробных тестов). Стивен стал подарком для нашей семьи, поставив перед нами задачи, которые обогатили нашу жизнь. В определенном смысле возможности детей с синдромом Дауна ограничены по сравнению с возможностями других детей, но во многих отношениях им дано больше. Стивен очень восприимчив, изобретателен, любвеобилен, и мы стали ценить в жизни то, о чем даже не задумывались до его появления на свет. Медицинская и социальная помощь, а также образование, ставшее доступным детям, нуждающимся в особом уходе, способствовали тому, что такие дети перестали быть обузой, которой их считали прежде. Теперь они превратились в счастье для семьи, которая заботится о них, – такое же счастье, как и любой ребенок.

## Генетическая консультация

*У двух моих подруг родились дети с наследственными болезнями, но матери не знали об этом заранее. Я очень волнуюсь, что то же самое может случиться со мной, и врач советует мне во время беременности пройти генетическое обследование. Целесообразно ли это?*

Возможность генетической консультации – это великое благо для того относительно небольшого числа пар, которые в ней действительно нуждаются (см. ниже), однако это может усложнить жизнь родителям, не относящимся к группе риска. Если консультация или технология способны успокоить вас, нужно ли воспользоваться этим преимуществом? Изменит ли результат принятые вами решения? Повысит или понизит консультация уровень вашей тревоги? Или лучше иметь дело с естественной неопределенностью? Подобно внутриутробному скрининг-тесту, окончательный выбор остается за вами, и он зависит от ценностей, которые вы исповедуете, а также от конкретной жизненной ситуации. Пройдите через все стадии принятия решения. Какую реакцию вызовут у вас цифры, сообщенные генетиком? У вас будет больше детей или меньше? Ваше беспокойство усилится или ослабеет?

Консультация у генетика, во время которой вы получите возможность обсудить риск и возможные варианты действий, может иметь множество преимуществ, поскольку не требует никаких анализов и не несет опасности для вашего ребенка. Побеседовав со специалистом, вы получите информацию из первых рук (в книгах может приводиться устаревшая статистика). Факты и цифры, которые вы узнаете от генетика, позволят вам сделать осознанный выбор относительно внутриутробного тестирования; в настоящее время многие пары не соглашаются на эти процедуры просто потому, что «так положено». Генетическая консультация также поможет вам выбрать только те тесты, которые необходимы именно вам и вашему ребенку. Если вы не можете назвать конкретную причину необходимости генетической консультации, полезно взглянуть на таблицу, которая напомнит вам, что у матерей младше сорока пяти лет от 98 до 99 процентов детей рождаются без каких-либо генетических аномалий. Если ваша тревога настолько сильна, что мешает вам испытывать радость от беременности, запишитесь на прием к генетику – возможно, ему удастся вас успокоить.

*Моя третья беременность в возрасте тридцати восьми лет явилась для меня полной неожиданностью, и мы с мужем растерялись от этой новости. Нашему второму ребенку, который родился с синдромом Дауна, к этому моменту исполнилось всего тринадцать месяцев. Девочка развивалась хорошо, и мы справлялись, но одна мысль о возможном появлении еще одного ребенка с дополнительными проблемами вносила сумятицу в наши и без того неоднозначные чувства. Я узнала о доступных внутриутробных тестах после консультации с*

генетиком и решилась на амниоцентез. Ожидание результатов было ужасным – что будет, если они укажут на проблемы? Но когда я узнала, что вынашиваю нормального, здорового мальчика, то, наконец, смогла расслабиться, наслаждаться беременностью и с нетерпением ждать рождения сына.

Генетическая консультация обычно рекомендуется в следующих случаях:

*У вас или у вашего супруга уже был ребенок с каким-либо наследственным заболеванием.* Специалист сможет сказать вам, какова вероятность наличия этого заболевания у следующих детей и какие внутриутробные анализы рекомендуются в вашем случае.

*Вы беспокоитесь, что у вашего ребенка обнаружится конкретное заболевание.* Многие родители очень хотят исключить наличие определенного заболевания, о котором они знают или которое встречалось в семье. Генетик может проконсультировать их относительно вероятности проявления этого заболевания и порекомендовать соответствующие тесты. Наличие многих заболеваний может быть определено еще до рождения ребенка, причем в некоторых случаях достаточно анализа крови родителей.

*У одного из родителей врожденный порок сердца или почечная патология.* Одни из этих дефектов чаще передаются по наследству, чем другие; консультант проинформирует вас о степени риска в вашей ситуации. Многие наследственные заболевания сердца и почек выявляются при ультразвуковом исследовании плода.

*Вы с супругом состоите в близком родстве.* Поскольку генетические заболевания передаются по наследству, то чем ближе степень родства, тем выше вероятность передать генетическое заболевание ребенку.

За генетической консультацией лучше обращаться до начала беременности, особенно в ситуациях, когда в семье одного из супругов имеется наследственное заболевание. Тем не менее, если вы уже забеременели и беспокоитесь по поводу возможных генетических аномалий, поговорите с наблюдающим вас врачом. Он либо рассеет ваши сомнения, либо посоветует хорошего генетика.

## Матери-одиночки

*Я очень радуюсь своей беременности, но оказалось, что без мужа справляться со всеми трудностями во время беременности гораздо труднее, чем я думала.*

Беременность и рождение ребенка связаны со значительными переменами в вашей жизни, а любые перемены, даже позитивные, несут с собой стресс. Вполне естественно, что в подобных испытаниях вы хотели бы иметь поддержку супруга. Независимо от того, обусловлено ли ваше одиночество сознательным выбором или стечением обстоятельств, вам понадобятся люди, которые будут помогать вам во время беременности. Освоившись с этой новостью, большинство друзей и членов семьи с удовольствием выслушают ваши радости и тревоги, будут сопровождать вас на занятия для беременных (или на процедуры), помогут вам приготовить место для ребенка и подготовиться к обязанностям матери-одиночки. Возможно, вы пригласите кого-то из особенно близких вам людей присутствовать при родах. Постепенно вы определите круг тех людей, кто способен оказать вам наибольшую помощь, кто может и хочет поддерживать вас во время беременности и родов, а также после них.

Если вы не знакомы с другими одинокими матерями, постарайтесь завязать такие контакты. Вы сможете многому научиться у этих женщин – что следует делать, а от чего нужно воздержаться. Иногда самый полезный совет может дать женщина, которая уже прошла этот путь и выработала решения, полезные для нее самой и для ее ребенка. Тем не менее основ-

ным источником любви и поддержки для вас скорее всего будет семья – при условии, что они благожелательно относятся к вам и к вашей беременности. Если вы чувствуете, что семья не оказывает должной поддержки, подумайте, не обратиться ли к психологу. Он поможет вам разрешить наиболее сложные проблемы. Если длительные напряженные отношения не позволяют создать семейную атмосферу, которой вы желали бы для вашего ребенка, не сдавайтесь. Делайте все возможное, чтобы ваш ребенок рос в окружении любящих друзей всех возрастов, которое будет способствовать его развитию. Не волнуйтесь, если беременность – это не то, на что вы рассчитывали. Ваш ребенок ожидает, что вы сделаете все возможное для него в этой далекой от идеала ситуации.

*Я забеременела при помощи искусственного оплодотворения, и когда по телефону сообщила матери о своей беременности, то она буквально лишилась дара речи. Теперь же она просто боготворит свою четырехлетнюю внучку.*

## Переезд

*Мы живем в маленькой квартире, и мы точно знаем, что после рождения ребенка в доме станет тесно. Может быть, разумнее сменить квартиру сейчас, а не после родов?*

Такие вопросы подчеркивают, насколько сильно меняется ваша жизнь: при принятии важных для семьи решений приходится учитывать интересы еще одного человека. В данном случае этот новый человек служит толчком для принятия решения. Тем не менее, прежде чем упаковывать чемоданы, задумайтесь, зачем вам переезжать. Может быть, вы давно мечтали, как будете украшать просторную детскую? Или вам нужен двор, в котором мог бы играть ребенок? Может быть, ребенок ассоциируется у вас с собственным домом? Повлечет ли переезд удлинение дороги на работу для одного из вас? Означает ли новая закладная, что вам придется работать вдвоем с мужем?

В первый год своей жизни ребенок может свободно обходиться небольшим пространством. Ему безразлично, есть ли у него собственная комната или нет (все равно он предпочитает быть рядом с вами), и он не скучает по розовым обоям в горошек. После того как ребенок начнет ходить, ему понадобится место, где можно использовать свои ноги – но для этого подойдет и тротуар, и магазин, и дом бабушки. Если вы не знаете, куда складывать игрушки ребенка, то вас удивит, сколько их помещается под кроватью или колыбелькой малыша. Несколько встроенных шкафов обойдутся вам дешевле, чем переезд.

Если вы все же решили сменить место жительства, то лучше всего это делать в середине беременности. В первом триместре вы скорее всего плохо себя чувствуете, ощущаете ужасную усталость и еще не осознали реальность перемен, которые вам предстоят. На последних месяцах беременности вам тяжело даже покидать насиженное место, не говоря уже о том, чтобы сменить его. На последнем месяце, когда инстинкт заставляет вас «вить гнездо», лучше уже устроиться на новом месте. Переезд может стать причиной сильного стресса, который никак не способствует эмоциональному здоровью женщины, которая вот-вот должна родить. Первые несколько месяцев материнства – это тоже довольно стрессовый период, чтобы еще усложнять его поисками подходящего дома, оформлением закладных и переездом.

В среднем триместре вам будет легче заняться выбором нового жилья. Принимая решение о переезде, сначала прикиньте, что вы можете себе позволить, а потом подумайте о том, какой вы представляете себе жизнь с вашим будущим ребенком. Что важнее всего для вашей семьи? Квартира на первом этаже? Близость к парку? Безопасная улица? Огороженный забором двор? Близость к месту работы? Попытайтесь представить себе, какой будет ваша жизнь, когда у вас на попечении окажется ребенок. Если вы переезжаете в новый район, проведите в

нем некоторое время и составьте собственное мнение о вашем будущем окружении, не надеясь на описание агента по продаже недвижимости.

То, что вы берете на себя часть решения по выбору нового места жительства, не означает, что вы должны брать на себя часть тяжелой работы по переезду. Оставаясь мозгом (или частью мозга) этого предприятия, вы не должны быть его мускульной силой. Пусть грузчики, муж или друзья таскают коробки, а вы управляйте их перемещением или упаковывайте посуду.

Воздержитесь от переезда, если он не упростит, а усложнит вашу жизнь после рождения ребенка. Подумайте, не принесет ли переезд дополнительных стрессов из-за денег, поездок на работу или необходимости заводить новые знакомства. Изменения, которые внесет в вашу жизнь ребенок, достаточно серьезны, чтобы добавлять к ним другие важные перемены.

## **Необходимость обследований в период беременности**

*Так ли уж необходимо посещать врача во время беременности? Я хорошо питаюсь, каждый день занимаюсь зарядкой, достаточно времени сплю, и я прочла массу книг о беременности. Моя работа отнимает много времени, и мне еще нужно много успеть до рождения ребенка. Эти ежемесячные взвешивания кажутся мне напрасной тратой времени.*

Даже если вы знаете, что нужно делать, чтобы выносить здорового ребенка, всегда полезно посоветоваться с другими людьми. Для многих женщин сознание того, что их будут регулярно проверять, помогает им не сбиться с верного пути. Неважно, насколько вы информированы и уверены в благополучном развитии своей беременности. Вы должны помнить, что книги и курсы для беременных – это обобщение, а ваша беременность уникальна. Более того, посещение врача во время беременности – это не только взвешивание, измерение артериального давления и размеров ребенка, анализ мочи. Это возможность обсудить эмоциональные изменения и перемены образа жизни, с которыми сталкиваются почти все женщины во время беременности, а также высказать многочисленные опасения (серьезные и не очень), возникающие практически у каждой будущей матери. Посещения врача во время беременности дают женщине шанс принять решение относительно будущих родов и – возможно, это даже важнее – привыкнуть к людям, которые будут помогать ей произвести ребенка на свет.

Обычное расписание посещений врача во время беременности: раз в месяц в первые двадцать восемь недель, раз в две недели с двадцать девятой по тридцать шестую неделю, а затем еженедельно до наступления родов. Частота визитов и сложность обследований могут изменяться в зависимости от взглядов врача, от состояния вашего здоровья – как в прошлом, так и в настоящем, – а также от процесса развития ребенка. (Что должно происходить при каждом посещении врача и как извлечь из этого визита максимальную пользу, рассказывается в начале каждой главы.) Врач или акушерка используют ваши визиты для того, чтобы следить за изменениями, которые происходят с вами и вашим ребенком. Большинство изменений скорее всего будет естественным, свидетельствуя о естественной перестройке организма матери и нормальном развитии ребенка. Другие могут служить сигналом возможных или уже развивающихся осложнений, которые незаметны для неспециалиста и которые при раннем обнаружении и внимательном отношении можно устранить или ослабить. Другими словами, визиты к врачу увеличивают ваши шансы родить здорового ребенка.

При воспитании ребенка заранее нельзя сказать, каким он станет, когда вырастет, но родители могут предпринять определенные шаги, чтобы повысить его шансы на благополучную жизнь. То же самое справедливо для беременности – родители способны повысить шансы рождения здорового ребенка. Первыми в этом списке стоят регулярные посещения врача во время беременности. При вынашивании ребенка, а затем его воспитании мамы должны усво-

ить одну очень важную вещь – следует заботиться о себе, чтобы вы могли как следует позаботиться о своем ребенке.

## Едим за двоих

Во время беременности при составлении меню вам нужно учитывать не только свои потребности, но и потребности маленького человечка, растущего у вас в животе. Справиться с беспокойством по поводу правильного питания беременной женщине бывает сложнее, чем переварить пищу. Полезно задуматься над тем, что вы едите, однако нет смысла анализировать каждый кусок, который вы отправляете в рот.

Списки рекомендуемых продуктов, различные меню и рецепты часто становятся причиной необоснованных ожиданий работающих беременных женщин, у которых нет ни времени, ни сил считать каждую калорию и взвешивать каждый глоток. Лучше придерживаться общих принципов, чем той или иной предписанной диеты. Правильное питание во время беременности предполагает следование тем же рекомендациям, касающимся здоровья и хорошего самочувствия, что и до беременности, плюс учет потребностей еще одного человека, развивающегося внутри вас. Понимая основные принципы правильного питания, вы сможете выбрать нужное количество наиболее полезных для здоровья продуктов, которые не противостоят вашим привычкам и вашему образу жизни.

Ваш организм – независимо от того, беременны вы или нет – нуждается в шести видах веществ. Это белки, углеводы, жиры, витамины, минералы (больше всего кальция и железа) и вода. «Сбалансировать» свое питание во время беременности – это значит попытаться получить эти вещества в нужном соотношении: от 15 до 20 процентов белков, от 50 до 60 процентов углеводов и от 20 до 30 процентов жиров плюс рекомендуемая ежедневная норма витаминов и минералов. Ниже приводятся данные о том, сколько вам нужно этих основных питательных веществ и почему.

**Включите в свой рацион жиры.** Организм беременной женщины нуждается в жирах. Жиры являются важным источником энергии, и, кроме того, определенные жиры (их называют «основными жирными кислотами») служат строительным материалом для многих жизненно важных тканей, особенно клеток мозга и нервной системы. Во время беременности вам не нужно ограничивать потребление жиров, однако следует отдавать предпочтение полезным для организма жирам. Наибольшее количество необходимых жиров содержится в рыбе, авокадо и в большинстве растительных масел (оливковом, рапсовом, льняном). Необходимые жиры, хотя и в меньших количествах, содержатся в молочных продуктах. Менее полезные, но тоже необходимые организму жиры мы получаем из мяса. «Плохими» можно считать лишь искусственные жиры, которые вырабатываются из натуральных жиров. Исключите из своего рациона все продукты со словом «гидрогенизированный» на этикетке. Это вредные для здоровья жиры, обычно придающие прошедшим предварительную обработку продуктам сальный привкус.

***Замечание Марты:** «Я делаю масло более питательным, «улучшая его». Для этого я смешиваю растопленное сливочное масло с небольшим количеством рапсового масла, а затем даю смеси застыть в холодильнике».*

А как насчет холестерина – этого пугала, которые специалисты по маркетингу используют для того, чтобы подчеркнуть достоинство своих продуктов? Хорошая новость, касающаяся холестерина, заключается в следующем: в вашей жизни есть два периода, когда не нужно беспокоиться о холестерине. Это детство и беременность. Во время беременности и вашему организму, и развивающемуся ребенку требуется дополнительное количество этого вещества. Растущий мозг малыша нуждается в холестерине. Кроме того, холестерин является строительным материалом для синтеза гормонов беременности. В любом случае гормоны беременности

способствуют выработке и усвоению холестерина, и поэтому его уровень в крови беременной женщины увеличивается.

Это не значит, что во время беременности вы должны поглощать масло без меры. Калории, получаемые с жиром, должны составлять от 20 до 30 процентов дневной нормы. Эта же пропорция рекомендуется до и после беременности.

**Важность белков.** Белки поставляют строительный материал для вашего организма и организма ребенка. Ткани и органы ребенка растут, «настраивая» друг на друга миллионы молекул белка, пока не достигнут нужных размеров. Белки состоят из крошечных элементов, которые называются аминокислотами. Большинство аминокислот, необходимых для синтеза белка, вырабатываются «в домашних условиях», то есть самим организмом. Тем не менее некоторые аминокислоты не могут синтезироваться в организме и должны поступать в него с пищей. Эти вещества называются «основными аминокислотами». Без этих аминокислот организм не может расти. Продукты, содержащие все необходимые аминокислоты, называются «полноценными белками». Это мясо, рыба, птица, яйца и молочные продукты. Полноценные белки мы получаем с животной пищей. Овощи, цельное зерно и бобовые (например, соя, чечевица, сушеные бобы и арахис) тоже являются ценным источником белка. Однако в отличие от продуктов животного происхождения растительная пища (за исключением сои) не содержит полноценного белка, то есть в ней присутствуют основные аминокислоты, но не все. Поэтому для того, чтобы обеспечить свой организм полным набором необходимых аминокислот, нужно сочетать различные источники белка. Зерновые в сочетании с бобовыми дают полный набор необходимых белков – точно так же, как комбинация продуктов растительного и животного происхождения (например, овощи с молочными продуктами, зерновые с молочными продуктами, зерновые с мясом). Попробуйте следующие комбинации продуктов, обеспечивающие полноценный набор белков:

- хлеб с сыром (цельное зерно и молочные продукты)
- каши с молоком (зерно и молочные продукты)
- хлеб с арахисовым маслом (цельное зерно и бобовые)
- гранола с йогуртом (зерно и молочные продукты)
- суп из бобов или чечевицы из цельного зерна или риса (бобовые и цельное зерно) с крекерами
- рисовый пудинг (зерно и молочные продукты)
- бобы с рисом (бобовые и зерновые)
- макароны с мясным бульоном (зерновые и мясо)
- брокколи в сырном соусе (молочные продукты с овощами)

Беременным женщинам требуется около 100 граммов белка в день. Если вы плотно кушаете три, четыре или пять раз в день (мясо, рыба, птица, молочные продукты и яйца), то, вероятно, получите достаточное количество белка, просто увеличив порцию. Потребность в дополнительном белке особенно велика во втором и третьем триместрах, и поэтому не стоит волноваться, если из-за тошноты вы не сможете есть белковую пищу в первые три месяца беременности. Некоторые женщины, которые раньше не употребляли мяса, во время беременности испытывают к нему сильную тягу. Если вы не едите мяса, если у вас повышенная чувствительность к молочным продуктам или вы придерживаетесь вегетарианской диеты, то вам нужно подсчитать количество потребляемого белка, а также заранее предусмотреть приемлемые смеси и сочетания продуктов. Очень распространен миф о том, что люди едят больше белка, чем необходимо их организму. На самом деле большинство людей, и особенно беременных женщин, потребляют больше, чем нужно, углеводов и меньше белка.

**Углеводы должны быть сложными.** Среди людей, обеспокоенных правильным питанием, сахар имеет незаслуженно плохую репутацию. Даже во время беременности от 50 до 60 процентов калорий должно поступать в организм в виде сахаров – основного источника энергии. Тем не менее питательные свойства различных сахаров неодинаковы. Наименьшую ценность имеют простые сахара, получившие такое название из-за небольшого размера молекул, которые легко проходят через слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и быстро всасываются в кровь. Это вызывает повышение уровня сахара в крови, что приводит к выбросу инсулина, в результате чего уровень сахара быстро падает. Некоторые женщины подвержены резким переменам настроения, которые обусловлены этими колебаниями уровня сахара в крови. Существует множество разновидностей простых сахаров: сахароза, декстроза, глюкоза. Найти все эти вещества можно в рафинированном сахаре, в карамели, мороженом, сиропе и большинстве продающихся в магазине продуктов. Поскольку гормоны беременности изменяют процесс усвоения сахара, многие женщины, ранее не отличавшиеся повышенной чувствительностью к изменению уровня сахара в крови, во время беременности начинают остро реагировать на «плохие сахара».

К полезным сахарам относится фруктоза, которая содержится преимущественно в фруктах, и лактоза, входящая в состав молочных продуктов. Эти сахара являются быстрым источником энергии, но в отличие от более простых сахаров не стимулируют синтеза инсулина и поэтому не вызывают перепадов настроения.

Полезнее всего, особенно для беременных, сложные сахара, которые называются так из-за более крупных молекул, которые медленнее всасываются, длительное время поддерживая постоянный уровень сахара в крови. Эти вещества также называют «сложными углеводами», или «крахмалами». Больше всего сложных углеводов содержится в макаронных изделиях, в картофеле, зерновых, бобовых, в ореховых маслах и семенах. В отличие от простых сахаров крахмалы, фруктоза и лактоза обеспечивают равномерный и постоянный приток энергии, длительное время поддерживая ощущение сытости. В результате уровень сахара в крови остается постоянным, самочувствие и настроение улучшаются.

**Вы нуждаетесь в дополнительном количестве железа.** Железо необходимо для того, чтобы вырабатывать дополнительную кровь, которая нужна вам для питания ребенка, а также для образования миллионов красных кровяных клеток в организме ребенка. Недостаток железа (анемия), или «усталая кровь», способствует развитию чувства усталости у матери. К концу первого триместра (в это время утреннее недомогание обычно проходит) врач советует повысить содержание железа в своем рационе и принимать пищевые добавки, в состав которых входит железо. Большинству женщин во время беременности требуется удвоенное количество железа, и они принимают не менее 60 миллиграммов этого вещества, а при наличии анемии или вынашивании близнецов даже больше. Нужны ли вам пищевые добавки с железом во время беременности? Обычно нужны. Несмотря на то, что в этот период мать-природа повышает содержание железа в вашем организме, усиливая его усвоение из пищи, практически невозможно получить необходимое количество железа, не получив при этом лишних калорий.

Лучше начать прием пищевых добавок, содержащих железо, в самом начале беременности или еще до ее начала, чтобы в организме накопился необходимый запас этого вещества. У некоторых женщин железосодержащие препараты оказывают неблагоприятное воздействие на желудок и усиливают запоры. Если железо обостряет проблемы с пищеварительной системой, спросите врача, нельзя ли отложить прием этих препаратов до того времени, когда утреннее недомогание исчезнет. Наибольшую потребность в железе организм беременной женщины испытывает во второй половине беременности. Если железосодержащие добавки продолжают оказывать неблагоприятное воздействие на ваш желудок, попробуйте принимать их маленькими дозами в течение всего дня. Постарайтесь следовать приведенным ниже рекомендациям,

которые помогут вам выбрать богатые железом продукты и лучше усваивать железо, поступающее в ваш организм с пищей.

<b>Продукты с наибольшим содержанием железа</b>			
<b>Продукт</b>	<b>Железо, мг*</b>	<b>Продукт</b>	<b>Железо, мг*</b>
печень (120 г)	8,5	свекла (1 чашка)	3
устрицы (1/2 чашки)	8	горох (1 чашка)	2—3
бобы (1 чашка)	5	картофель с кожурой, тунец (120 г)	2,7
турецкий горох (1 чашка)	5	креветки (120 г)	2
соевые бобы (1 чашка)	5	инжир (5 шт.)	2
тростниковая меласса (1 стол. ложка)	5	макароны (1 чашка)	2
артишоки (1 чашка)	5	семена подсолнечника (30 г)	2
каши с добавками железа (30 г)	4—8	брокколи (1 стрелка)	2
ячмень (1 чашка)	4	рогалик (1 шт.)	2
чечевица (1 чашка)	4	вишня (1/2 чашки)	1,8
говядина (120 г)	3,5	изюм (1/2 чашки)	1,6
сардины (120 г)	3,5	пивные дрожжи (1 стол. ложка)	1,5
квашеная капуста (1 чашка)	3,5	сливы (5 крупных)	1,4
тыква (1 чашка)	3,4	курица, индейка (120 г)	1,2
морские моллюски (120 г)	3	хлеб (1 кусочек)	1
сушеные абрикосы (1/2 чашки)	3	орехи (30 г)	1
сушеные персики (1/2 чашки)	3	тофу, особо твердый (100 г)	1

\* Рекомендуемая ежедневная норма железа для беременной женщины равняется 60 мг.

- Степень усвоения железа отчасти зависит от того, с какой пищей вы комбинируете богатые железом продукты. Одна пища способствует восприятию железа, другая препятствует этому процессу. Богатые витамином С продукты (например, цитрусовые, земляника, зеленый перец, киви) помогают усвоению железа. Молоко, чай, кофе и противокислотные средства блокируют поступление железа. Таким образом, чтобы с максимальной эффективностью использовать содержащееся в пище железо, пейте во время еды апельсиновый или грейпфрутовый сок, а молоко оставьте для того, чтобы перекусить между едой.

- Вспомните о связанных с железом мифах. Заставляла ли вас мама есть шпинат? Да, шпинат богат железом, но большая его часть не усваивается кишечником. Есть множество других продуктов, которые, подобно шпинату, содержат много железа, которое не попадает в организм. На бумаге цифры выглядят впечатляюще, но все это железо остается «бумажным». Например, плохо усваивается железо из овощей и яичного желтка. Количество железа, указанное на упаковке продукта, может ввести вас в заблуждение. С точки зрения диетологии более важным является «элементарное железо», то есть количество железа, которое усваивается организмом. К примеру, таблетка сульфата железа весом 300 мг содержит 60 мг эле-

ментарного железа. Если в пищевой добавке, которую вы принимаете, не указано количество элементарного железа, проконсультируйтесь у врача или фармацевта. Перечень продуктов с наибольшим содержанием железа приведен на врезке.

С распознаением анемии могут возникнуть трудности, поскольку симптомы дефицита железа – утомляемость, раздражительность, рассеянное внимание, мышечная усталость – могут быть следствием самой беременности. Анализы крови (гемоглобин и гематокрит), которые регулярно назначает врач, покажут лишь последнюю стадию анемии. Вы можете страдать от дефицита железа и при нормальных показателях гемоглобина и гематокрита. При подозрении на анемию попросите врача проверить у вас уровень ферритина в крови. Этот показатель гораздо точнее отражает содержание железа в тканях. Низкий уровень ферритина (менее 20) является признаком того, что запасы железа в тканях вашего организма истощились. Недостаток железа не только отрицательно воздействует на мать, но и вреден для ребенка. У анемичных матерей выше риск преждевременных родов или рождения ребенка с недостаточным весом. И наоборот, анализы на гемоглобин и гематокрит могут указывать на анемию, которой на самом деле нет. Объем крови у вас в организме во время беременности увеличивается – этот процесс называется «гемодилюция», – и поэтому уровни гемоглобина и гематокрита могут понизиться по сравнению с теми, что были до беременности. Такое состояние называется «физиологической анемией беременности».

**Позаботьтесь о кальции.** Во время беременности ваша потребность в кальции удваивается – у ребенка должны формироваться кости, а скелет матери нуждается в укреплении. Кости и зубы ребенка начинают формироваться на втором месяце беременности, а к шестому месяцу скорость их роста удваивается. Если в вашем рационе недостаточно кальция, ребенок начинает извлекать кальций из ваших костей, делая их более хрупкими. Это состояние называется «остеопороз». Вам и вашему ребенку необходимо около 1600 миллиграммов кальция ежедневно – на 800 миллиграммов больше, чем до беременности. Новейшие исследования показали, что беременные женщины, принимающие в день от 1500 до 2000 мг содержащих кальций препаратов, на 60–70 процентов снижают риск возникновения таких осложнений беременности, как повышенное артериальное давление и преэклампсия. Обеспечьте достаточный запас кальция в организме к тому моменту, когда ребенку его потребуется особенно много, то есть к третьему триместру. Если вам не приходится отказываться от молочных продуктов, то сделать это несложно. Одна кварта (около литра) молока содержит вашу дневную норму кальция. Чемпионом по содержанию кальция – то есть продуктом с наивысшим содержанием кальция на одну калорию – является йогурт, причем он подходит большинству женщин. Если вы не любите молоко, то йогурт может стать его превосходным заменителем; в любом случае то же количество йогурта содержит больше кальция и других питательных веществ, чем молоко. Побалуйте себя ежедневным коктейлем из йогурта. Три чашки йогурта удовлетворяют ежедневную потребность в кальции для большинства беременных женщин. Сыр тоже является ценным источником кальция и может служить альтернативой молоку. Если вы не переносите обычное молоко, попробуйте ацидофилиновое. Если у вас непереносимость лактозы, попробуйте кальцинированное соевое или рисовое молоко, а также молоко с пониженным содержанием лактозы; кроме того, можно принимать таблетки с ферментом лактозы, которые продаются в аптеках. Если вы не в восторге от содержащихся в молочных продуктах жиров или калорий, перейдите на нежирные или обезжиренные продукты, содержание кальция в которых может быть даже чуть выше.

### **Планирование питания**

Если вы планируете беременность или пытаетесь забеременеть, заранее спланируйте здоровое питание для себя и своего будущего ребенка — прежде чем тошнота помешает вам принимать витамины и внесет существенные изменения в ваши вкусовые ощущения. Легче избавиться от вредных привычек в питании до начала беременности. Начните прием препаратов железа и фолиевой кислоты по меньшей мере за два месяца до зачатия. Исследования показали, что женщины, принимающие пищевые добавки с фолиевой кислотой, снижают риск аномалий развития позвоночника у ребенка.

#### **Планирование питания**

Если вы планируете беременность или пытаетесь забеременеть, заранее спланируйте здоровое питание для себя и своего будущего ребенка – прежде чем тошнота помешает вам принимать витамины и внесет существенные изменения в ваши вкусовые ощущения. Легче избавиться от вредных привычек в питании до начала беременности. Начните прием препаратов железа и фолиевой кислоты по меньшей мере за два месяца до зачатия. Исследования показали, что женщины, принимающие пищевые добавки с фолиевой кислотой, снижают риск аномалий развития позвоночника у ребенка.

### Что такое продуктовая пирамида

Вот основные рекомендации по здоровому и сбалансированному питанию. В отличие от устаревшей системы деления всех продуктов на четыре равноценные группы пирамида пытается убедить потребителей, что основой здорового питания должны стать продукты растительного происхождения. Обратите внимание, что зерновые, овощи и фрукты занимают соответственно первое, второе и третье места в пирамиде, а пища животного происхождения (молоко, рыба, птица и мясо) находятся на четвертом и пятом местах. Кроме того, человеческий организм нуждается в небольшой «смазке» полезными жирами. Помимо приносимой пользы, растительное масло или семена улучшают вкус того или иного блюда.

**1. Зерновые: хлеб, каши, рис и макаронны.** 6 — 11 порций (1 порция = 1 ломтик хлеба, 1/2 чашки риса, макарон или сваренной каши, 1/2 чашки картофеля или бобов или 30 г готовых к употреблению хлопьев). По возможности отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.

**2. Овощи.** 3 — 5 порций (1 порция = 1 чашка сырых, 1/2 чашки приготовленных овощей или 3/4 чашки овощного сока). По возможности используйте свежие овощи, лучше экологически чистые.

**3. Фрукты.** 2 — 4 порции (1 порция = 1 средних размеров апельсин,

яблоко или банан, 1/2 чашки консервированных фруктов или 3/4 чашки сока). По возможности используйте свежие фрукты, лучше экологически чистые.

**4. Молочные продукты: молоко, йогурт и сыр.** 2 — 3 порции (1 порция = 1 чашка молока или йогурта, 1/2 чашки творога, 45 г сыра или 1/2 чашки мороженого).

**5. Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые (бобы и семена) и орехи.** 2 — порции (1 порция = 100 г мяса, рыбы или птицы, 2 яйца, 2 столовые ложки орехового масла или одна чашка приготовленных бобов).

*Примечание:* Приведенная выше пирамида из пяти групп продуктов подходит для здорового питания всех людей, а не только беременных женщин. Количество порций определяется уровнем активности. Чрезвычайно активные люди должны съесть большее количество порций. То же самое относится к беременным женщинам, которые должны включать в рацион дополнительные порции из четвертой и пятой групп, отдавая предпочтение нежирным или обезжиренным молочным продуктам.

### Что такое продуктовая пирамида

Вот основные рекомендации по здоровому и сбалансированному питанию. В отличие от устаревшей системы деления всех продуктов на четыре равноценные группы пирамида пытается убедить потребителей, что основой здорового питания должны стать продукты растительного происхождения. Обратите внимание, что зерновые, овощи и фрукты занимают соответственно первое, второе и третье места в пирамиде, а пища животного происхождения (молоко, рыба, птица и мясо) находятся на четвертом и пятом местах. Кроме того, человеческий организм нуждается в небольшой «смазке» полезными жирами. Помимо приносимой пользы, растительное масло или семена улучшают вкус того или иного блюда.

1. Зерновые: хлеб, каши, рис и макароны. 6 – 11 порций (1 порция = 1 ломтик хлеба, 1/2 чашки риса, макарон или сваренной каши, 1/2 чашки картофеля или бобов или 30 г готовых к употреблению хлопьев). По возможности отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.

2. Овощи. 3–5 порций (1 порция = 1 чашка сырых, 1/2 чашки приготовленных овощей или 3/4 чашки овощного сока). По возможности используйте свежие овощи, лучше экологически чистые.

3. Фрукты. 2–4 порции (1 порция = 1 средних размеров апельсин, яблоко или банан, 1/2 чашки консервированных фруктов или 3/4 чашки сока). По возможности используйте свежие фрукты, лучше экологически чистые.

4. Молочные продукты: молоко, йогурт и сыр. 2–3 порции (1 порция = 1 чашка молока или йогурта, 1/2 чашки творога, 45 г сыра или 1/2 чашки мороженого).

## **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.