



ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА

Мама, психолог, автор многочисленных бестселлеров,
посвященных беременности, родам,
уходу за малышом и его развитию

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СЧАСТЛИВОГО МАТЕРИНСТВА

МАТЬ и ДИТЯ

ОТ ЗАЧАТИЯ ДО ПЕРВЫХ ШАГОВ



Татьяна Аптулаева

**Мать и дитя. Энциклопедия
счастливого материнства от
зачатия до первых шагов**

«ЭКСМО»

2012

УДК 618.2
ББК 57.16

Аптулаева Т. Г.

Мать и дитя. Энциклопедия счастливого материнства от зачатия до первых шагов / Т. Г. Аптулаева — «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-699-88961-7

Эта энциклопедия объединяет сразу две книги Татьяны Аптулаевой, психолога и автора супербестселлеров – путеводителей по беременности, родам и первому году материнства. Теперь будущие мамы могут не только внимательно наблюдать с ее помощью за своим здоровьем, физиологическим состоянием в течение беременности и тем, как развивается будущий малыш, но и заранее подготовиться к такому практическому и большому вопросу, как уход за ребенком в первый год жизни. Кроме того, вы узнаете о том, как наладить контакт с малышом еще до рождения и как общаться с ним, когда он уже родится, чтобы и вы, и ребенок получали удовольствие от этого занятия. И еще – и это очень важно! – автор готовит читательниц к тому, что в этот период меняется вся жизнь женщины. Ведь мама – не только мама, но еще и женщина, супруга, невестка и личность со своими талантами и способностями. Для того чтобы ваша жизнь стала гармоничной во всех этих сферах жизни, воспользуйтесь рекомендациями и советами этой энциклопедии. А это время как раз наступило! Новое оформление энциклопедии «Мать и дитя. Энциклопедия гармоничной беременности и счастливого материнства». В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-699-88961-7

© Аптулаева Т. Г., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие издателя	11
Предисловие автора	12
Раздел 1. Беременность и роды	13
Часть 1. Подготовка к зачатию и беременности	14
Новые принципы жизни	14
Возраст будущих родителей и рождение ребенка	15
Отдельное слово о мужском здоровье	16
Приводим организм в порядок	17
Питание	17
Очищение организма	17
Еще раз о вреде алкоголя...	18
И курения...	18
Важность занятий физкультурой	20
Новый взгляд на лекарственные препараты	23
Мероприятия, способствующие зачатию	24
Жизнь без стрессов и волнений	26
Ваш самый главный специалист – консультирующий врач	27
Встреча с врачом	27
Подход врача к беременности и родам	29
Что нужно знать врачу о вас?	30
Необходимые анализы и обследования до беременности	31
Обследования на выявление заболеваний	31
мочеполовой системы	
Анализы	35
Прививки	36
Прививка от краснухи	36
Прививка от вируса папилломы человека	37
Заболевания, осложняющие течение беременности	37
Когда и как происходит зачатие	39
Как определить благоприятные для зачатия дни	39
Факторы, влияющие на зачатие	39
Наука о рождении красивых детей	40
Пол будущего ребенка	41
Часть 2. Психология подготовки к беременности	44
Почему я хочу ребенка?	44
Что пугает будущих мам, или Страхи перед беременностью	45
Отношения в семье и планирование беременности	46
Будущий отец: его поведение и чувства	47
Если вы решили рожать без поддержки партнера	49
Если беременность «вне плана»...	50
Школы и курсы для будущих мам	51
Самостоятельная подготовка к беременности и родам	53
Часть 3. Беременность – девять месяцев ожидания	55
Изменения в организме в течение беременности	55
Изменения в репродуктивной системе	55
Изменения в других органах	56

Первый месяц – начало новой жизни	57
Кажется, это случилось, или Признаки беременности	57
Проведение тестов на беременность	58
Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет	59
Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь	60
Через неделю...	62
Изменения в организме в первый месяц (1–4 недели)	63
Гормональные перемены	64
Физиологические изменения	65
Психологические изменения	66
Наиболее частые причины для беспокойства	68
Медицинские обследования и анализы	70
Второй месяц (5–8 недель)	73
Изменения в организме женщины	73
Поведение будущей матери	76
Медицинские обследования и анализы	79
Третий месяц (9–12 недель)	80
Изменения в организме женщины	80
Поведение будущей матери	82
Медицинские обследования и анализы	84
Четвертый месяц (13–16 недель)	85
Изменения в организме женщины	85
Поведение будущей матери	87
Медицинские обследования и анализы	91
Пятый месяц (17–20 недель)	91
Изменения в организме женщины	91
Поведение будущей матери	93
Медицинские обследования и анализы	95
Шестой месяц (21–24 недели)	96
Изменения в организме женщины	96
Поведение будущей матери	98
Медицинские обследования и анализы	103
Седьмой месяц (25–28 недель)	103
Изменения в организме женщины	103
Поведение будущей матери	107
Медицинские обследования и анализы	111
Восьмой месяц (29–32 недели)	111
Изменения в организме женщины	111
Поведение будущей матери	113
Медицинские обследования и анализы	118
Девятый месяц (33–36 недель)	118
Изменения в организме женщины	118
Поведение будущей матери	120
Медицинские обследования и анализы	121
Десятый месяц (37–40 недель)	122
Изменения в организме женщины	122
Поведение будущей матери	124
Медицинские обследования и анализы	128

Собираем сумку в роддом	129
Часть 4. Как растет и развивается будущий ребенок	133
Первый месяц (1–4-я недели)	133
Вторая неделя	133
Третья неделя	134
Четвертая неделя	134
Второй месяц (5–8-я недели)	135
Пятая неделя	135
Шестая неделя	136
Седьмая неделя	137
Восьмая неделя	138
Третий месяц (9–12-я недели)	138
Девятая неделя	138
Десятая неделя	139
Одиннадцатая неделя	139
Двенадцатая неделя	139
Четвертый месяц (13–16-я недели)	141
Тринадцатая неделя	141
Четырнадцатая неделя	141
Пятнадцатая неделя	141
Шестнадцатая неделя	141
Пятый месяц (17–20-я недели)	142
Семнадцатая неделя	142
Восемнадцатая неделя	142
Девятнадцатая неделя	143
Двадцатая неделя	143
Шестой месяц (21–24-я недели)	143
Двадцать первая неделя	143
Двадцать вторая неделя	144
Двадцать третья неделя	144
Двадцать четвертая неделя	144
Седьмой месяц (25–28-я недели)	145
Восьмой месяц (29–32-я недели)	146
Двадцать девятая неделя	146
Тридцатая неделя	146
Тридцать первая неделя	146
Тридцать вторая неделя	146
Девятый месяц (33–36-я недели)	147
Десятый месяц (37–40-я недели)	147
Виды предлежаний	148
Виды предлежаний, при которых чаще показано кесарево сечение	149
Что вы можете сделать, чтобы ребенок занял правильное положение	153
Часть 5. Психология беременности – ваш малыш до рождения	156
Мама – первая вселенная будущего ребенка	156
Общение с будущим ребенком	158
Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?	159
Музыку – в студию! То есть в животик!!!	159

Налаживаем отношения	162
Уроки расслабления вместе с будущим ребенком	163
Вкусы в еде. Чем кормит мама	163
Медитация как способ общения с ребенком	165
Часть 6. Питание во время беременности	169
Правила питания во время беременности	169
Ваше питание и развитие будущего ребенка	169
Питание и состояние организма женщины во время беременности и родов	170
Как контролировать свой вес	171
Полезный рацион во время беременности	179
Количество калорий для будущей мамы	179
Рекомендации по триместрам	179
Белки – главные строители нашего организма	181
Жиры – наши великие защитники	183
Витамины	184
Минералы и микроэлементы	187
Выбор напитков во время беременности	194
Возможные аллергены и их влияние на будущего ребенка	196
Каких продуктов нужно избегать будущей маме	197
Капризы беременных: просто хочется!	197
А может быть, это капризы ребенка?	199
Неприятности, связанные с неправильным питанием	200
Токсикоз	200
Изжога	204
Частые мочеиспускания	205
Запоры	206
Геморрой	207
Отеки	209
Актуальные вопросы питания во время беременности	210
Если у вас не хватает времени...	210
Питание и бюджет	211
Питание вне дома	211
Питание в дороге	212
Безопасное питание: как отличить полезные продукты от вредных	213
Часть 7. Физкультура во время беременности	217
Важность физкультуры	217
Какие виды физических упражнений запрещены	219
Общие рекомендации для занятий физкультурой	219
Интенсивность занятий	220
Двигаемся и соблюдаем правила безопасности	221
Упражнения для мышц влагалища	223
Упражнения для поддержания общего тонуса	224
Часть 1. Установление дыхания	224
Часть 2. Упражнения на расслабление мышц шеи	225
Часть 3. Упражнения для рук, груди и плечевого пояса	230

Часть 4. Упражнения для боковых мышц спины, живота и бедер	240
Часть 5. Упражнения для развития гибкости мышц тазового дна	248
Часть 6. Упражнения для поясницы, живота, растягивания позвоночника	249
Конец ознакомительного фрагмента.	251

Татьяна Аптулаева

Мать и дитя. Энциклопедия счастливого материнства от зачатия до первых шагов

Научные рецензенты:

А. Д. Шибеева, врач акушер-гинеколог высшей категории

Н. А. Замаренов, президент-председатель Совета Российской гомеопатической ассоциации, к.м.н., доцент фармакологического факультета Первого ММУ им. И. М. Сеченова

В. В. Животов, вице-президент Российского общества фитотерапевтов, доктор *А. И. Курилова-Дремлик*, потомственная травница

Сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии последиplomного образования:

И. Н. Захарова, д.м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории

Ю. А. Дмитриева, аспирант кафедры, врач-педиатр

С. Ф. Карабанова, специалист по детскому массажу, педиатр

Н. В. Дершова, медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям Тушинской детской городской больницы

Д. А. Калининский, психолог, президент Международной Академии генной психологии

Иллюстрации *Натальи Кузнецовой* и *Ольги Подвильовой*

© Аптулаева Т. Г., текст, 2012

© Подвильова О. В., иллюстрации, 2012

© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2012

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Предисловие издателя

Перед вами новая книга-энциклопедия, посвященная самым важным и сложным периодам в жизни женщины – беременности и первому году материнства. Женщина сталкивается с самыми разными чувствами и мыслями и часто пребывает в растерянности: со всех сторон поступает самая разная информация и рекомендации, которые зачастую могут противоречить друг другу. И это еще больше усложняет жизнь молодой мамы. Поэтому задача книги состоит в том, чтобы облегчить, насколько это возможно, жизнь будущей мамы в этот период.

Автор учел точки зрения и рекомендации многих специалистов, объяснил, почему по некоторым вопросам доктора придерживаются противоположных мнений. Благодаря этому мамы имеют возможность выбора: как поступать в той или иной ситуации, чтобы принять решение, которое наиболее удобно и лучше всего подходит именно для нее или ее ребенка. Это позволяет более спокойно воспринимать многие ситуации и уменьшить материнские тревоги.

Вся информация выверена научными рецензентами – специалистами в своей области: педиатрами, психологами, детским массажистом, специалистом по развитию ребенка и акушером-гинекологом.

В книге будущая мама – это не просто объект медицинского и психологического исследования. Современная будущая мама продолжает жить полной жизнью: она работает, ездит отдыхать за город или на море и, естественно, остается женщиной. Жизнь продолжается, поэтому очень важно соединить разные сферы жизни так, чтобы ощущать себя полноценно и гармонично, получать от жизни радость и удовольствие. Ведь от состояния мамы, ее настроения зависит то, как развивается ребенок. Именно через маму у него формируются эмоции и способы взаимодействия с миром на всю последующую жизнь. Иначе говоря, **вся книга посвящена единственному важному вопросу: научиться быть счастливой мамой счастливого малыша!**

Предисловие автора

Что и говорить, то время, когда вы ожидаете малыша, а потом проживаете ваш первый год вместе, влечет за собой очень много перемен. Меняется практически все. Весь мир. И в первую очередь вы сами. Вы пересматриваете отношения с вашим партнером как женщина. По-новому вы начинаете смотреть на свои увлечения, работу, и у вас появляется много идей по этому поводу. Скорее всего, вы отложите все идеи для реализации до того момента, пока малыш подрастет. А сейчас обо всем этом можно просто подумать. Вы также пересматриваете свои отношения с окружающими, друзьями и подругами и особенно со своей мамой – вы словно видите ее в новом свете. То, как она вас воспитывала и как общается с вами сейчас – все это поддается пересмотру.

И конечно, на протяжении всего периода – а он длится почти два года вместе с беременностью и первым годом – в вас пробуждается Мама. Мало сказать, что как мама вы растете и развиваетесь вместе с ребенком. Это действительно правда. Но больше всего вас могут поразить темпы изменений. Если вы настраиваетесь на одну волну с ребенком, эти перемены, внешние и внутренние, во время беременности постепенно набирают скорость, а затем, после появления малыша на свет, они поразят вас своими бешеными оборотами. Как и скорость развития ребенка в первый год жизни.

Я желаю вам прожить этот период жизни как можно насыщеннее, прочувствовать все свои ощущения, эмоции и желания в полной мере. Позвольте себе такое настроение и затем постарайтесь его сохранять всегда. Это поможет вам наладить контакт с вашим еще будущим малышом, а затем поддерживать ваше общение уже после его рождения, наполнять его взаимопониманием с чувством нежности и любви. И тогда это время будет для вас по-настоящему счастливым. Ведь у мам, которые хорошо чувствуют себя и своих малышек, дети обычно растут здоровыми и жизнерадостными.

И наконец, очень важно для того, чтобы этот период для вас был гармоничным, пусть как можно больше вам помогают близкие и родные люди. Ведь именно сейчас женщина становится хрупкой и уязвимой, и поэтому поддержка и забота нужны сейчас как никогда. И я надеюсь, что моя книга также станет для вас поддержкой и заботой, доброй советчицей и помощницей.

Пусть беременность ваша будет легкой, а встреча с малышом – как и весь первый год вашей совместной жизни – радостной и счастливой.

Ваш автор Татьяна Аптулаева

Р. S. Прочитайте книгу сейчас, во время беременности! Запасайтесь знаниями о том, как ухаживать за малышом, уже сейчас. Ведь после рождения малыша уже не будет много времени на спокойное и размеренное чтение. Именно поэтому обе мои книги «Я скоро стану мамой!» и «Я мама первый год» мы решили объединить в одно большое издание, чтобы у вас под рукой была сразу вся нужная информация.

www.aptulaeva.ru – авторский сайт про материнство и не только

Раздел 1. Беременность и роды



Часть 1. Подготовка к зачатию и беременности

*Здоровая мама – здоровый малыш.
Первая заповедь для будущей мамы*

Вы решили родить ребенка... Бесспорно, это событие можно назвать самым ярким и значимым не только для вас, но и для всей семьи в целом. Время ожидания малыша становится началом нового этапа вашей жизни. Все начинает стремительно меняться, и вы чувствуете каждую деталь, штрих, каждое даже самое незначительное изменение.

Беременность влияет на многие аспекты жизни. Первое, о чем задумываются будущие мамы, планируя или уже ожидая малыша, – это состояние своего организма. И женщины совершенно правы в таком подходе. Ведь прежде чем дать имя малышу, представить свои разговоры с ним, его первые толчки и шевеления, **необходимо позаботиться о своем здоровье**. И если раньше никто особо не задумывался над таким понятием, как планирование беременности, то сегодня такая подготовка становится очень важным и ответственным этапом для многих женщин.

Новые принципы жизни

Ради будущего ребенка и своей новой роли необходимо по-другому взглянуть на привычный образ жизни и наверняка внести в него существенные изменения.

Из чего же складывается физическое здоровье будущей мамы?

В первую очередь это касается **гастрономических привычек и пристрастий**. Разнообразное и полноценное питание на протяжении всей беременности поможет вам сохранить достаточно энергии для жизни и работы, а также передать все необходимые питательные вещества будущему ребенку.

Во-вторых, необходимо позаботиться, как говорили раньше, о **режиме труда и отдыха**. Важно отдыхать и принимать пищу примерно в одно и то же время, по возможности не 2–3 раза, а от 4 до 6 в день. И, конечно же, больше спать. Так вы изначально начнете формировать правильные биоритмы вашего будущего ребенка. И хотя эта цель будет достигнута еще нескоро, установить оптимальный режим очень важно для вас.



Режим питания поможет вам сохранить силы и обеспечить себя и будущего ребенка всеми питательными веществами. Режим сна обеспечит вас бодростью и силой на целый день.

Вы заметили, что с наступлением беременности вам больше хочется спать? Это означает одно: чем раньше вы ляжете в постель вечером, тем более бодрой и сильной почувствуете себя завтра. Предупредите заранее всех, кто имеет привычку звонить вам по ночам, и отключайте телефоны (и даже дверные звонки) до отхода ко сну. Ведь не зря все специалисты утверждают, что самый лучший восстанавливающий сон – с 22.00 до 24.00 часов. Если вы уснете как раз к этому времени – вам будет легко проснуться на следующее утро бодрой и отдохнувшей.

Обязательно позаботьтесь о своей **физической активности**. Будь то зарядка по утрам, посещение спортзала, бассейна или обычные прогулки перед сном. Начните физическую подготовку своего организма к предстоящей беременности и родам. Лучше, если это произойдет

еще за три месяца до предполагаемого зачатия, но и после того, как вы обнаружили, что беременны, вполне можно заняться легким фитнесом: побольше прогулок на свежем воздухе, плавание в бассейне или открытом водоеме, не слишком сложные комплексы упражнений.

Все эти мероприятия значительно повысят иммунитет будущей мамы, который защитит ее от различных заболеваний типа ОРВИ или гриппа в течение всей беременности и после родов.

Одно из самых важных условий здоровья – это **состояние организма в целом**. Настройтесь на то, чтобы пройти полное обследование внутренних органов, в том числе половой сферы, убедиться в отсутствии каких-либо заболеваний, в том числе передающихся половым путем. Если вам или вашему партнеру требуется лечение, повремените с беременностью до полного выздоровления.

Вместе с тем уже сейчас **пересмотрите свое отношение к лекарственным препаратам**. Если вы привыкли при малейшей боли и недомогании сразу обращаться к таблеткам, вспомните о традиционных методах терапии с помощью растительных препаратов (трав).

Обратите внимание на те химикаты, которые вы используете в быту или на работе. Некоторые из них могут быть опасны для здоровья, в том числе для спермы мужа и для вашей яйцеклетки. Остерегайтесь рентгеновских лучей. **В идеале будущим родителям не следует переутомляться ни умственно, ни физически и стоит избегать всего, что волнует и нервирует.**

Разумеется, такие комфортные условия с отсутствием каких-либо стрессов создать практически невозможно. Поэтому важно заранее понять, от каких стрессов вы можете себя уберечь, а чему перестанете придавать слишком большое значение, от каких волнений спрятаться невозможно, а значит, необходимо быть к ним готовой заранее.

Что касается наследственных или хронических заболеваний, в большинстве случаев они не являются помехой для рождения ребенка. Вы вполне можете выносить и родить здоровое потомство, только в течение всей беременности необходимо соблюдать особые предписания врачей.



Создать идеальные условия для будущей беременности – это мечта многих. Приблизиться к таким условиям – в силах каждого. И все будущие мамы и папы смогут это сделать по-своему.

Возраст будущих родителей и рождение ребенка

По медицинским показаниям и физиологическим параметрам самое **благоприятное время для рождения первого ребенка – 18–30 лет**. Именно в этот период, по мнению медиков, организм готов справиться с такой непростой задачей наилучшим образом. И если ваша беременность приходится именно на этот период, считайте, что вы гармонично следуете ритмам природы и вам обеспечено благоприятное течение беременности с минимальной возможностью осложнений.

Ранней беременности, т. е. до 18 лет, сопутствуют как физиологические, так и психологические проблемы. Организму еще тяжело переносить такие мощные нагрузки, а юные мамы часто не чувствуют всю серьезность и ответственность своего положения.

Официальная медицина утверждает, что после 30 лет способность женского организма к зачатию снижаются на 50 %, т. е. ровно в половину. И тем не менее общемировые тенденции

таковы, что женщины все чаще рожают первого ребенка ближе к 30-летнему возрасту и позже. Эта тенденция касается в полной мере уже и России.



Поиск компромисса между стремлением сделать карьеру и стать матерью приводит к увеличению числа женщин, которых медики называют «пожилыми первородящими». И, к счастью, современные медицинские технологии теперь позволяют успешно вынашивать и рожать детей, в том числе первых, и в 40–45 лет.

И все же, если вы решаетесь родить ребенка после 35 лет, отнеситесь с большей ответственностью к подготовке организма, так как с возрастом вероятность появления проблем и опасностей значительно увеличивается. Вот некоторые из них, самые распространенные:

1. Опасность не забеременеть вообще. Если после 30 лет способность к зачатию снижается на 50 %, то после 44 лет – уже на 80. Причина этого – снижение количества фолликулов, увеличение циклов без овуляции, уменьшение восприимчивости матки к оплодотворенному яйцу.

2. Увеличение опасности выкидышей (самопроизвольных абортов), которые чаще всего происходят по причинам, связанным со здоровьем женской половой системы.

3. Возрастание опасности для здоровья женщины. Чем старше будущие родители, тем более длительное время их организм, в том числе репродуктивные органы, подвергался вредному воздействию окружающей среды. С возрастом так называемые «тонкие» места в организме (уязвленные хроническими болезнями, например) становятся еще более хрупкими.

4. Вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна или другими тяжелыми заболеваниями. Установлено, что в 25–30 % всех случаев рождения детей с синдромом Дауна «виноваты» патологии в женских хромосомах. С возрастом риск увеличения мутантных генов в организме возрастает.

И все же, подходя ответственно к вынашиванию и рождению ребенка, мы можем снизить все эти опасности и риски до минимума. И здесь очень уместно сказать о роли женщины в сохранении здоровья семьи, в том числе здоровья мужа.

Отдельное слово о мужском здоровье

Традиционно ответственность за здоровье будущего ребенка возлагают на женщину. В давние времена в России, когда устраивались конкурсы невест для царя, боярский совет и приближенные родственники оценивали не только красоту девушки и ее умение вести светскую беседу. Большое внимание уделяли количеству детей в семье потенциальной невесты, определяя таким образом возможную плодovitость девушки и ее физическое здоровье. И по сей день многие склонны возлагать ответственность за здоровье детей исключительно на женщину. А между тем ситуация изменилась.

Открытые возможности сменить свой социальный статус, стрессы и экология вносят свой вклад и в мужское здоровье. И часто – не лучшим образом. Поэтому, если мужчина не привык следить за своим здоровьем, женщине стоит проявить инициативу самой, подать положительный пример своему партнеру, а затем убедить и его заняться улучшением здоровья: отказаться от алкоголя во время подготовки к беременности, уменьшить количество сигарет, заняться физкультурой и оздоровить диету.

Приводим организм в порядок

Питание

Большинство из нас знает, как правильно питаться. Но на деле мы можем признаться в том, что часто действуем вопреки своим знаниям. Поэтому **беременность и подготовка к ней – замечательный повод для изменения привычек.**

Если свои гастрономические пристрастия привести в порядок еще до беременности, организму это пойдет только на пользу, а вам будет проще перестроиться под его новые потребности уже в период ожидания малыша. Поэтому сейчас неплохо освежить в памяти правила здорового питания, отказаться от вредных привычек и, наконец, начать питаться во благо своего здоровья и здоровья будущего ребенка.

Итак, дурные привычки:

- употреблять жареные и жирные продукты, консервы и продукты быстрого приготовления типа супов в пакетиках, особенно в большом количестве;
 - наедаться или много пить перед сном;
 - впадать в зависимость от гастрономических пристрастий окружающих, например мужа.
- Как известно, частенько мужчины обожают жареные крылышки, сырокопченые колбасы и прочие вредности;
- употреблять алкоголь;
 - курить (как активно, так и пассивно).

Хорошие привычки:

- отдавать предпочтение вареному, печеному и приготовленному на пару;
- употреблять больше натуральных продуктов: злаков, фруктов, овощей (особенно в сезон);
- есть только свежие мясо и рыбу;
- пить свежевыжатые соки;
- ужинать не позднее чем за три часа до сна.

Правильное здоровое питание корректирует ваш вес, повысит иммунитет, сохранит хорошее настроение. Но в любом случае ваши новые привычки нужно подкреплять физической нагрузкой. Ведь основная причина лишнего веса – это малоподвижный, «диванный» образ жизни.

И еще, до беременности неплохо скорректировать и свой вес: полным избавиться от лишнего, слишком худеньким набрать недостающее.

Очищение организма

Если будущая мама живет в экологически чистой местности: за городом, в деревне или поселке, где ее окружает природа, свежий воздух и... ей доступны такие же экологически чистые продукты, – в этом случае необходимы лишь минимальные изменения. Если же будущая мама – жительница большого города или мегаполиса, ее рабочий день полон стрессов, среди дня невозможно спокойно пообедать, а на улице тяжело дышать от выхлопных газов, то, возможно, стоит задуматься об очищении организма.

Очищение организма всегда начинают с кишечника и только затем переходят к другим органам – печени, почкам, а также к лимфосистеме и крови. Результаты такой процедуры,

которая длится в стационаре от 5 дней до 21 дня, – это снижение веса, избавление от шлаков, вредных веществ, засоряющих организм. Благодаря ей высвобождаются силы для полноценной работы, укрепляется иммунитет, улучшается состояние организма в целом и общий тонус. Как правило, такие процедуры очень хорошо настраивают на позитивное отношение к собственному здоровью, после них гораздо легче поддерживать здоровый подход к питанию. Очистительными процедурами лучше всего заняться примерно за три месяца до беременности. И лучше всего проводить это мероприятие не в городе, разрываясь между клиникой и работой, а в загородном санатории, совместив лечебно-профилактические процедуры с отдыхом.



Процедура очистки организма от различных шлаков может стать одним из важных этапов подготовки к беременности. Это неоценимая по значимости и оздоравливающему воздействию на организм процедура для женщин, живущих в постоянном стрессе.

Еще раз о вреде алкоголя...

Еще в древности некоторые философы предлагали кастрировать пьяниц, находящихся в репродуктивном возрасте. А политики добивались правительственного разрешения на то, чтобы предостерегать потенциальных невест от дурной наследственности надписями на домах алкоголиков: «Пьяницы рожают пьяниц».



Свидетельства современной медицины утверждают: алкоголь практически мгновенно действует на семенную жидкость, которая поддерживает жизнеспособность сперматозоидов.

В норме у здоровых непьющих мужчин содержится до 25 % патологических сперматозоидов. И нормальные половые клетки сводят до минимума шансы «нездоровых» клеток участвовать в зачатии. Однако после приема алкоголя шансы здоровых и патологических клеток становятся почти равными – вот что важно помнить будущим родителям. Алкоголь – это сильнейший внутриклеточный яд, который оказывает токсическое воздействие на организм, повышает опасность выкидыша и преждевременных родов. Это, кстати, касается и применения в больших количествах лекарственных настоек на спирту.

Таким образом, при планировании беременности приложите усилия вместе с партнером для того, чтобы полностью исключить алкоголь из своего употребления.

И курения...

Если вы курите, постарайтесь как можно раньше бросить эту дурную привычку. Можете представить себе, как ваш будущий малыш начинает свою жизнь в никотиновой интоксикации!



Когда беременная женщина курит, в матке происходят сильнейшие спазмы сосудов, которые нарушают снабжение кислородом будущего ребенка.

Если курит ваш партнер, попробуйте и его уговорить отказаться от этой привычки. Попадая в легкие, никотин сужает кровеносные сосуды и нарушает насыщение крови кислородом. Дети курящих родителей страдают желудочно-кишечными, дыхательными заболеваниями, у девочек в будущем может наблюдаться бесплодие. Кроме того, табак ограничивает плодовитость – как мужчины, так и женщины. Если вам сложно избавиться от желания курить, определите, в чем причина вашего курения. Возможно, определив «корень зла», вам будет проще и легче бросить курить.



Избегайте пассивного курения!

Будущей маме и женщине, которая только готовится ею стать, нужно оградить себя по максимуму и от пассивного курения. Старайтесь не находиться в прокуренных помещениях (кафе, офисах, лестничных площадках), не стойте рядом с курящими на автобусных остановках в ожидании транспорта и при необходимости просите окружающих не курить при вас.

Проявляйте заботу о своем будущем ребенке. Он не должен страдать от недостатка кислорода.

Если курение для вас:

- **Развлечение.** Найдите занятие, которое вам нравится, и займитесь им в качестве альтернативы. Например, запишитесь в спортзал, займитесь танцами или йогой. Любая активная физическая нагрузка снимет напряжение и снизит желание курить.
- **Способ общения.** В этом случае стоит избегать общества курящих.
- **Способ расслабиться или отвлечься от работы.** Если снизить нервную нагрузку не удастся, нужно научиться расслабляться на работе, например, за чашкой чая или выйдя на несколько минут из офиса на прогулку.



Проблема загазованных дорог

Старайтесь не ходить вдоль дорог, где наблюдается большое скопление машин. Особенно это утверждение касается тех будущих мам, которые живут в больших городах.

Вред от воздуха, загазованного автомобилями, а особенно автобусами и грузовыми машинами, еще больше, чем от пассивного курения, поскольку объемы выхлопных газов в этом случае очень высоки.

Старайтесь выбирать дороги, которые пролегают в отдалении от загруженных машинами трасс и шоссе.

Важность занятий физкультурой

Если раньше вы только давали самой себе самые «серьезные» обещания начать правильно питаться и заниматься спортом, то теперь у вас появился мощный стимул. Начните заниматься физкультурой раньше, чем наступит беременность, – это станет лучшим подарком вашему организму.

Одна из самых важных причин для занятий физкультурой – подготовка к родам. И говорить об этом сейчас, когда впереди еще достаточно много времени, вполне естественно. С самого начала беременности почти каждая женщина задумывается о том, где и как она будет рожать. При этом собирается масса сведений и рассказов, в том числе «страшилки» одна другой ужаснее, о том, как это происходило у других. Чтобы вас не мучали кошмары во сне или наяву, займитесь физкультурой – связь между этими утверждениями прямая. Чем более подготовлено тело будущей мамы к родам, тем легче и проще ей будет рожать. А где и в какой позе – это вы решите позже.

Эластичные мышцы зачастую спасают от разрывов промежности и необходимости использования лекарственных средств. А во время беременности, особенно на последних сроках, когда вес женского организма увеличивается, физические упражнения помогают во многом избежать появления растяжек на коже.



Сильное, гибкое тело, эластичные мышцы, способные растягиваться без усилий, хороший тонус мышц – это не только ваша женская красота и привлекательность. Это залог успешных и легких родов.

Таким образом, женщины, которые регулярно занимаются физкультурой или спортом до наступления и во время беременности (конечно, уже в особом облегченном режиме), набирают меньше лишних килограммов, их психика более устойчива, а роды протекают быстрее и легче, чем у тех, кто ведет «диванный» образ жизни.

Во время беременности тренер может стать для вас вторым после врача специалистом, который поможет сохранить вам физический тонус и чувство комфорта.

Рекомендации для занятий физкультурой

Гораздо легче сохранить здоровье во время беременности, если до ее наступления вы уделяли внимание своей физической форме.

Выбирая тот или иной вид физических упражнений, руководствуйтесь принципом «нравится – не нравится». Оптимальные виды упражнений до и во время беременности – плавание, аквааэробика, йога, некоторые виды боевых искусств (ищите занятия, где уделяется внимание внутреннему настрою, а не только упражнениям), танцевальные направления. Эти занятия помогают стимулировать работу половых желез, улучшают работу половых органов, укрепляют мышцы таза, способствуют правильной выработке гормонов.

Если вы хотите, чтобы занятия давали результат, сохраняйте постоянный режим тренировок. Лучший режим – три раза в неделю от 20 минут до одного часа. Старайтесь заниматься не реже двух раз в неделю по 45 минут. Этот режим вы сможете соблюдать и во время беременности, снизив нагрузки и сменив набор упражнений.



Помните про ограничения – во время беременности нужно избегать занятий велоспортом, бегом, верховой ездой (при этом появляется угроза выкидыша), а также водными лыжами, альпинизмом, подводным плаванием.

Осваивать нечто совершенно новое в этот период – не самая лучшая мысль, особенно если раньше вы ничем не занимались. Посоветуйтесь с врачом и тренером, какая степень нагрузки возможна для вас.

Очень хорошо, если вы сможете сочетать несколько видов физических упражнений. При разнообразии физической активности тело развивается более гармонично, а значит, лучше готовится к такой серьезной нагрузке, как беременность.

Фитнес – это оздоровительный комплекс, который сочетает в себе занятия физическими упражнениями с правильным питанием, регулирует работу всех внутренних органов, укрепляет сердце и сердечную систему, в результате чего создается хорошая база для здоровья будущего ребенка.

Тренеры утверждают, что благодаря активным занятиям на протяжении всей беременности женщина может не только вернуться к прежней форме после родов, но даже улучшить ее. И еще. Физические нагрузки способствуют образованию в организме эндорфинов – гормонов удовольствия и радости, а значит, и настроение у вас всегда будет хорошее.



Рис. 1. Выбирая вид физической нагрузки, руководствуйтесь принципом «нравится—не нравится»

...Как известно, лень родилась гораздо раньше нас. И если все предыдущие аргументы не победили ее, то задумайтесь... О запорах и геморрое. Помните об одной особенности работы

организма в период беременности. Она заключается в том, что гормоны, которые призваны сохранять беременность, расслабляют гладкую мускулатуру матки и кишечника и одновременно замедляют его перистальтику, что может привести к запорам. Практически у каждой второй женщины возникают проблемы с ежедневным ритуалом посещения туалета. Ленивым будущим мамам, которые предпочитают диван прогулке, проблемы со стулом практически обеспечены. Поэтому подумайте, нужны ли вам такие сомнительные удовольствия. Если вы не можете заставить себя дойти до спортзала, устраивайте себе ежедневные прогулки в одиночестве, с мужем или подругой. Главное, чтобы они были постоянными и регулярными. Не снижайте свою двигательную активность.



Занятия физкультурой полезны для подготовки к беременности не только для того, чтобы поддерживать свой вес в норме, а настроение – в тонусе. Регулярные занятия важны для укрепления здоровья будущей мамы, сохранения чувства комфорта и успешных родов.

Новый взгляд на лекарственные препараты

Готовясь к беременности, было бы неплохо пересмотреть аптечку и ваше отношение к лекарственным препаратам.

Сейчас следует внимательно изучать сопроводительную информацию к лекарствам, прежде чем покупать или принимать их. Если избежать приема лекарств нельзя, то лучше проконсультироваться с врачом и подобрать наиболее безопасные препараты.

Каждый раз, когда вам выписывают лекарства, напоминайте, что вы планируете родить ребенка.

Прием контрацептивов и планирование беременности

Большинство женщин используют те или иные контрацептивы в своей обычной жизни и, планируя беременность, очень часто задаются вопросом, как влияют контрацептивы на возможность зачатия ребенка. Все зависит от того, какое именно средство вы используете.

Гормональные контрацептивы. Все вещества современных контрацептивов выводятся из организма достаточно легко естественным образом. После прекращения приема гормональных контрацептивов беременность может наступить уже через 1–3 месяца. Но все же будет лучше, если у вас пройдет как минимум один цикл перед зачатием, поскольку эти таблетки – фармакологическое средство.

А в этот период лучше перейти на другие средства контрацепции – местные или барьерные. Если вы принимали таблетки больше года, постарайтесь увеличить оздоровительный период.

Гормональные препараты пролонгированного действия («Депо Провера»). Беременность возможна после окончания срока действия препарата в организме. Не делайте следующую инъекцию, если приняли решение забеременеть.

Механические контрацептивы (внутриматочные спирали). Если вы используете в качестве контрацептива спираль, вам ее должны удалить в женской консультации. В идеале спираль удаляется во время очередной менструации. Обычно женщине рекомендуют «отдох-

нуть» от спирали до следующих месячных и с началом нового цикла уже спокойно планировать беременность.

Местные средства («Фарматекс», «Патентекс-овал»). Эти средства с точки зрения влияния на женский организм наиболее безопасны. Они не влияют на выработку гормонов, не вносят никаких изменений в функционирование естественного цикла женщины. Чтобы забеременеть, достаточно прекратить их использование.

Мероприятия, способствующие зачатию

Отказавшись от контрацептивов и таблеток, проводя профилактические мероприятия по укреплению здоровья, можно постепенно перейти на безопасные для вас и вашего будущего ребенка альтернативные методы лечения и оздоровительные мероприятия, используя для этого траволечение, гомеопатию, ароматерапию. Эти методы часто являются еще и хорошими средствами, способствующими зачатию.

Соблюдайте единственное правило – во всех случаях предварительно консультируйтесь с врачом, насколько вам подходит то или иное средство.

Ароматерапия. Этот приятный способ часто помогает женщинам чувствительным, сильно переживающим за успех «мероприятия». Ароматерапия сочетает в себе как минимум два эффекта: возможность расслабиться и активизировать с помощью ароматов те или иные процессы в организме. Особенно этот метод можно рекомендовать тем женщинам, чей режим жизни наполнен стрессами, или беспокойным, тревожным женщинам.



Рекомендуется использовать ароматерапию примерно за 3 месяца до планируемого зачатия.

Начните принимать расслабляющие ванны с ароматными маслами мелиссы, ромашки, розмарина, лаванды, герани (4–6 капель тщательно размешать в литре воды или молока).

Если вы проводите сеансы массажа, добавьте в массажное масло или крем эфирные масла цветков апельсинового дерева и розы. Они способствуют расслаблению и оптимизируют гормональный баланс.

На репродуктивную функцию организма оказывают благотворное влияние эфирные масла герани и розы. Они способствуют улучшению качества спермы у мужчин и восстанавливают регулярность менструального цикла у женщин. Для мужчины это могут быть обычные ванны (8–10 капель), а для женщины – сидячие ванны (5–7 капель).

Не забудьте вначале предварительно размешать масло в какой-либо основе: одном литре молока, кефира или сливок; можно в литре воды с 1 столовой ложкой меда – по переносимости.

Гомеопатия. Гомеопатия – это комплексная система, призванная восстановить естественный баланс организма и повысить его сопротивляемость болезни. Гомеопатические лекарства содержат только натуральные вещества растительного, минерального и животного происхождения.

Такое лечение направлено на укрепление организма в целом, а не на отдельные заболевания, повышая вашу способность к зачатию. За назначением лекарства и его дозировкой лучше обратиться к врачу-гомеопату. Однако существуют и безрецептурные гомеопатические препараты, применяемые при бесплодии у женщин (например, фертилин) и мужчин (например, финадон).

Гомеопатическое лечение во время подготовки к беременности безопасным и надежным способом приводит все органы и системы организма в состояние гармоничного функционирования, сбалансировав не только процессы физического тела, но и психоэмоциональное состояние будущих родителей.



Для усиления эффекта курс гомеопатического лечения стоит пройти и вам, и вашему партнеру.

Гомеопатия обладает огромным потенциалом возможностей в регулировании нарушений женской сферы. Процесс этот, однако, весьма сложный. Но можно порекомендовать в безрецепторном применении следующие препараты:

- **Игнация 6 или 12** – при психологических перегрузках, особенно в эмоциональной сфере, переживаемых обидах (не принимать в период овуляции!), на ночь по 1 грануле.
- **Цимицифуга 6 или 12** – при выраженном предменструальном синдроме, болезненных месячных в период болей, повторно по 3–4 гранулы.
- **Пульсатилла 12 или 30** – при скудных месячных, ПМС с эстрогенной недостаточностью, 1–2 раза в неделю по 3–4 гранулы однократно.
- **Натр муриатикум 30** – для женщин, перенесших стресс, связанный с обидой, потерей близкого человека, курс по 3–4 гранулы 1–2 раза в неделю.
- **Сепия 6** – при эмоциональных перегрузках, подавленном, депрессивном настроении, к тому же имеющих либо опущения органов, либо боли давящего книзу характера, принимать по утрам по 4–5 гранул.

ПОМНИТЕ!

Гомеопатия действует по принципу подобия. Поэтому, если у вас возникает, особенно в первую неделю приема препарата, ощущение усиления или обострения проявлений, необходимо прервать его прием на 1 неделю. Лучше обратиться к врачу. В дальнейшем препарат принимать в дозе, уменьшенной в 2 раза, и реже вдвое, чем принимался препарат ранее.

Траволечение. Если вы чувствуете то или иное недомогание, используйте травы. Регулярный прием некоторых трав также способствует зачатию. Пейте настои или отвары трав, если у вас наблюдается:

- **усталость, нехватка жизненных сил** (женьшень, корица, имбирь, манжетка обыкновенная, мелисса лимонная);
- **напряжение и беспокойство** (валериана, пустырник, кора калины, вербена, мелисса лимонная, дикий овес, дикий ямс);
- **нарушение гормонального баланса** (корень ложного единорога, дикий ямс, женьшень).

Обычная дозировка для приготовления настоя – 2 столовые ложки сухого сбора трав на стакан воды. Настой принимают по 2 столовые ложки три раза в день.

Проконсультируйтесь дополнительно со специалистом, чтобы определить длительность и интенсивность вашего индивидуального курса.

Жизнь без стрессов и волнений

Каким будет ребенок по характеру, вы узнаете еще до его рождения. Обратите внимание на свое самочувствие и настроение во время беременности.

Прекрасно, когда беременность случается, что называется, по первому зову.

Чаще всего это происходит с двумя категориями женщин. Первая – это те, чей возраст, а соответственно физиологические данные идеально подходят для этого замечательного мероприятия. Вторая категория – те, кто внутренне очень хочет ребенка. И в этом случае нередко происходят «чудесные» события – часто беременность наступает практически при первых попытках, несмотря на возраст (у женщин после 30 лет и даже ближе к 40 годам) или стрессовую жизнь, и даже вопреки пессимистичным прогнозам врачей, обещавших невероятные трудности с зачатием.



Отношения с партнером, пронизанные теплотой и заботой, – одно из самых важных условий для нормальной подготовки к беременности.

В таких случаях очень важен настрой на беременность – желание женщины дать новую жизнь. И если к желанию присоединяется уверенность в собственных силах и возможностях, а также поддержка любимого, этой внутренней волны может оказаться вполне достаточно, чтобы зачатие произошло. Именно от силы вашего желания во многом зависит, случится ли это событие раньше или позже. А остальные мероприятия – расслабляющие ванны, массаж или очищение организма – останутся верными и добрыми помощниками, ускоряющими ход событий.

Помимо внутреннего настроя, создайте в доме соответствующую обстановку. От того, какая атмосфера будет окружать вас весь подготовительный период и затем в течение девяти месяцев, напрямую зависит ваше самочувствие.



Неизвестно, правда это или нет, но есть и такая версия: считается, что будущие малыши тоже выбирают родителей – они приходят в тот момент, когда женщина действительно готова стать мамой, готова любить своего малыша, заботиться о нем и принимать его таким, какой он будет.

В результате от вашего спокойствия зависит, как скоро произойдет это событие. Ваше состояние сыграет свою значительную роль в формировании характера будущего ребенка. Известен следующий факт – как проходит беременность у мамы, таким рождается и малыш. Будет ли он спокойным и жизнерадостным или нервным и плаксивым – эти черты во многом зависят от настроения и состояния мамы во время беременности. Ведь будущий малыш растет в матке, получая от вас не только здоровую пищу и витамины, но еще и ваши эмоции, чувства, настроения, которые затем вы увидите в чертах его характера.

И все-таки физкультура, правильное питание – это только часть мероприятий. Подготовка к беременности начинается с внутреннего желания женщины стать матерью, дать новую жизнь. Беременность наступает именно тогда, когда вся душа и мысли женщины сосредоточены на будущем ребенке.

Ваш самый главный специалист – консультирующий врач

Очевидно, чем раньше вы найдете врача, который будет консультировать вас в течение всей беременности, тем лучше.

Вы можете самостоятельно провести оздоровительные мероприятия, при необходимости сбросите лишний вес, создадите в доме атмосферу тепла и уюта, а от мужа получите психологическую поддержку. Но поскольку беременность – это активно меняющееся физиологическое состояние организма, требующее постоянного наблюдения, вам не обойтись без специалиста.

Профессиональный долг акушера-гинеколога в этом и заключается – помогать будущей маме в течение беременности, не запугивая страшными диагнозами, а поддерживая ее психологически, вовремя отправляя на все необходимые анализы и обследования, в общем, делая все возможное, чтобы ребенок родился здоровым и крепким.

Чем раньше вы обратитесь к нему, тем увереннее будете чувствовать себя на протяжении всех месяцев ожидания. Именно для этого вам и нужен врач, который будет рядом с вами в течение беременности. С ним вы сможете обсуждать ваш образ жизни, самочувствие, питание – консультироваться по всем волнующим вас вопросам.

Сейчас, на этапе подготовки, акушер-гинеколог поможет определить нынешнее состояние вашего здоровья, необходимость того или иного лечения и ответит вам на множество других вопросов.

Встреча с врачом

Где и как искать врача? Определитесь со своей позицией.

Проще всего, конечно, **обратиться в женскую консультацию** по месту жительства. Особенно это касается тех женщин, которые живут в небольших городках или поселках и выбор у них невелик. Что же касается жительниц больших городов, то выбор врача иногда может стать отдельным занятием. Услуги такого рода развиваются сейчас очень активно: это могут быть и обычные женские консультации, и частные клиники, и школы подготовки к родам, и, наконец, частнопрактикующие врачи-акушеры.

Если по каким-то причинам врач женской консультации вас не устраивает, **проведите опрос среди своих знакомых**, приятельниц, которые уже стали мамами, и проконсультируйтесь с ними: возможно, они порекомендуют своего доктора. Метод рекомендаций хоть и не всегда, но очень часто себя оправдывает.

И кроме того, вам нужно будет определиться в отношении к своей беременности. Хотите ли вы быть активной участницей событий или полностью положитесь на профессионализм специалиста. Нужно осознать, что **вы ищете не просто врача, а партнера**, который одновременно будет вам помощником и авторитетным лицом, которому вы сможете доверять и на которого сможете положиться.

Прежде чем пойти на первую встречу с врачом, подумайте о своих потребностях и желаниях.



Составьте список вопросов, которые вас волнуют больше всего. Например, сможете ли вы рожать самостоятельно или, скорее всего, придется прибегнуть к медицинским средствам стимулирования родов или кесареву сечению; где бы вы хотели рожать – дома или в больнице; привлекают ли вас нетрадиционные методы подготовки к родам или вы достаточно консервативны в этом вопросе; возможно, вы хотите, чтобы во время родов рядом с вами присутствовал кто-то из близких. После этих размышлений, определившись со своей позицией, можете отправляться на встречу с вашим возможным врачом.

Помните, что первые визиты вас ни к чему не обязывают, поэтому не нужно испытывать неудобство, если вы поймете, что врач вам не подходит. Лучше отказаться от услуг сразу, чтобы не сожалеть об этом после: недовольство и отсутствие взаимопонимания не улучшат ваши отношения, а главное, результат. Конфронтация с врачом вам не нужна, а хорошее самочувствие – одно из условий спокойной беременности.

Перед тем как отправиться на встречу, очень полезно записать все вопросы. Изучите внимательно этот приблизительный список, на его основе вы сможете составить собственный.

Вопросы по течению беременности:

- К каким изменениям в организме следует быть готовой?
- Каковы рекомендации по питанию во время беременности: какие продукты следует исключить из рациона, чтобы не набрать лишний вес, а какие нужны для здорового развития плода?
- Потребуется ли вам индивидуальная диета? Если вам нужно сбросить вес, то каким образом это лучше делать?
- Какая физическая нагрузка может быть рекомендована? Можно ли заниматься физическими упражнениями, какими и в каком режиме?
- Есть ли рекомендации по режиму дня, отдыха, половой жизни, приему лекарств?
- Как часто необходимо проводить УЗИ?
- Как врач может предусмотреть осложнения беременности? Сможет ли он справиться с ними самостоятельно, а в каких случаях направит к другим специалистам?
- Есть ли стандартные рекомендации для пациенток? Насколько учитываются их пожелания?
- Какие и с какого срока назначаются витамины для будущих мам? Есть ли возможность льготно получать их в аптеке?
- Можно ли звонить врачу? Если да, то как часто и в каком режиме можно получать от врача ответы на беспокоящие вопросы? Насколько врач может быть доступен?
- Есть ли рекомендации для будущего отца?
- До какого срока беременности можно продолжать работать?
- Будут ли и насколько будут влиять на беременность бывшие ранее аборт или выкидыши?
- Возможны ли естественные роды после кесарева сечения? Какие обстоятельства могут быть противопоказанием для естественных родов?

• Насколько высока вероятность того, что болезни родителей передадутся ребенку? И каким образом можно снизить риск возникновения наследственных заболеваний во время беременности?

- Как общаться с домашними животными?
- Как во время беременности готовиться к периоду после родов?
- Как справляться с отрицательными эмоциями, возможными страхами?
- Может ли врач дать свои рекомендации по роддомам или сделать некоторый обзор по особенностям роддомов, которые есть в вашем городе?

Подход врача к беременности и родам

Главное, чтобы мы понимали друг друга...

Предварительное знакомство с врачом позволит вам понять его подход и отношение к беременности и родам, который обусловлен в значительной мере образованием врача, его практикой и жизненным опытом. Знакомство с врачом также позволит понять, насколько взгляды специалиста соответствуют вашим. Одни врачи любят использовать самые современные технологии и приветствуют хирургическое вмешательство. Другие рассматривают беременность и роды как внутрисемейное событие и решение сложных вопросов предоставляют будущим родителям. Третьи, наоборот, берут все под свой контроль. Наконец, четвертые не вмешиваются активно в процесс, а, наоборот, стремятся помочь женщине нормально выносить беременность и обрести уверенность в способности своего организма родить здорового ребенка.



Подумайте, какой подход вам ближе всего, что бы вы хотели получать от контакта с врачом

Лучше всего, конечно, общаться с тем специалистом, с которым вы совпадаете в своих взглядах на беременность и роды или, наоборот, дополняете друг друга, если предпочитаете, чтобы вас взяли под опеку и уделяли максимум внимания.

Выбирайте врача, чей подход вам ближе всего. С другой стороны, не будьте слишком категоричны в своей позиции, не впадайте в крайности. Помните, что и ваши взгляды на некоторые вопросы могут измениться в процессе общения, например, вы откажетесь от нетрадиционного, хотя и, может быть, показавшегося на первый взгляд привлекательным способа рожать в домашних условиях.

Помимо прочего, одно из желательных условий вашего будущего сотрудничества – это возможность поговорить с врачом в любое время дня и получить ответы на все интересующие вопросы. Вы должны быть уверены в этом и не стесняться спрашивать об этом сразу же: тогда не придется переживать, что вы позвонили не вовремя или задаете слишком много вопросов.

Обязательно учтите свои личные особенности



В этот период у некоторых женщин обостряется тревожность, мнительность, возрастает потребность в заботе со стороны других – это желание распространяется и на врача-акушера. И если вы – именно такая будущая мама, частый контакт со специалистом вам может быть действительно необходим. И, возможно, если в женской консультации по месту вашей прописки такого врача нет, придется искать в других государственных поликлиниках или обращаться в частные клиники.

Если у вас есть возможность звонить врачу – это гарантия того, что беременность пройдет спокойнее, а значит, спокойны будут и ваш будущий малыш, и ваши близкие. И, наконец, уверенность в том, что врач доступен для вас, серьезно снизит вашу возможную тревожность и беспокойность.

Что нужно знать врачу о вас?

Когда выберете врача, приготовьтесь и сами отвечать на его вопросы.

Общение, устраивающее вас обоих, может сложиться в том случае, если вы сможете доверять врачу как специалисту. С вашей стороны также требуется оставаться честной. Очень важно говорить врачу правду и только правду, не скрывая ни одного факта, даже того, который может вас сильно смущать по каким-то причинам, – любой скрытый факт может сыграть негативную роль во время беременности самым неожиданным образом.

Итак, что нужно сообщить врачу.

- В первую очередь врач выясняет, нет ли проблем, которые могут осложнить течение беременности.
- Первые вопросы врача часто касаются становления менструальной функции. Если менструации начались поздно или были нерегулярными, можно предположить недостаток женских гормонов в вашем организме, что в некоторых случаях чревато невынашиванием плода.
- Врачу нужно знать о заболеваниях и операциях, которые вы перенесли, чтобы определить их возможное влияние на протекание беременности.
- Отдельный вопрос о том, не болели ли вы гепатитом, сифилисом, СПИДом, заболеваниями, передающимися половым путем.
- Если вы пришли на прием уже беременной, скорее всего, врач поинтересуется, как быстро наступила беременность. Если беременность наступила в пределах одного года, считается, что яичники работают нормально.
- Если беременность не первая, врачу важно знать, как проходили предыдущие беременности и чем они закончились: если родами, то на каком сроке, если были осложнения, то какие конкретно проблемы беспокоили. Сообщите данные о своих детях, если они у вас есть: вес, рост, то, как они растут и развиваются сейчас.
- Если были выкидыши (самопроизвольные аборты), то на каком сроке и каким образом. Врач в этом случае может назначить вам дополнительные обследования, чтобы проверить свои гипотезы относительно вашего состояния здоровья или попытаться выявить причину выкидышей, чтобы снизить влияние этого фактора во время беременности.
- Если были искусственные аборты, также сообщите, на каком сроке это произошло, были ли после этих случаев осложнения: повторная операция, воспаления придатков или матки.

- Акушер-гинеколог может поинтересоваться условиями вашего проживания, а также отношениями с близкими людьми – эти факторы также оказывают влияние на течение беременности.
- Не менее важный вопрос – о здоровье будущего отца, его хронических или наследственных заболеваниях. Если вашему партнеру больше 50 лет, врач порекомендует провести дополнительные обследования, чтобы исключить возможные пороки развития плода.

Необходимые анализы и обследования до беременности

После того как врач получит о вас всю необходимую информацию, можно приступать к осмотру. Врач осмотрит вас и ваши репродуктивные органы, а затем даст направления на анализы, результаты которых нужно знать до наступления беременности. Цель всех обследований и анализов – необходимость убедиться в хорошем состоянии вашего организма, а при обнаружении или подтверждении каких-либо диагнозов провести полноценное лечение с помощью специалистов.

Постарайтесь сделать все анализы еще до беременности, чтобы предупредить различные осложнения, а также подлечить все хронические заболевания, которые могут интенсивно развиваться во время беременности.

Для более детального обследования будущей маме назначают консультации специалистов – эндокринолога, окулиста, терапевта, оториноларинголога, стоматолога, иногда требуется осмотр генетика, невролога и ряд анализов крови и мочи.

Обратите внимание на то, что некоторые обследования нужно проводить совместно с вашим партнером.

Обследования на выявление заболеваний мочеполовой системы

Общий анализ микрофлоры влагалища

Нужен для того, чтобы исключить наличие заболеваний или дисбиоза влагалища, в том числе молочницы (кандидоза).

Очень многие женщины сегодня страдают от этого распространенного заболевания, пытаясь вылечиться самыми разнообразными способами. Молочница – заболевание, вызванное известным возбудителем: грибом рода кандида. Эти грибки в норме живут во влагалище здоровой женщины и иногда появляются в мазке в виде единичных спор, не требуя лечения. Лечение требует ситуация, когда молочница начинает вызывать дискомфорт своими проявлениями. Это выделения белого цвета, чаще творожистые, комочками, с кисловатым запахом; зуд, усиливающийся после полового акта, водных процедур или ночью. Жалобы возникают периодически. Возникновение молочницы провоцируют различные факторы: нарушения диеты, голодание, переохлаждение, стресс, болезнь, определенный период менструального цикла, прием противозачаточных таблеток.

Молочницу необходимо лечить до беременности.



Кандидоз – это общее состояние организма, причиной которого чаще всего является снижение иммунитета. Если молочница плохо поддается лечению, в организме нужно искать нарушения или заболевания,

которые могут вызывать снижение иммунитета и проявляются, в частности, кандидозом.

Причинами стойкой молочницы (кандидоза) могут быть: хроническая инфекция половой системы или любой другой системы организма. Иммунная система истощается в борьбе с хроническим воспалением, и это проявляется в том числе и кандидозом. Этому способствуют разные хронические заболевания почек, печени, гормональные нарушения со сниженной функцией щитовидной железы, состояние поджелудочной железы, нарушение обмена веществ (ожирение); генитальный герпес; прием различных гормональных препаратов (для лечения иммунных нарушений, гиперандрогении), а также антибиотиков, вызывающих иммунодефицит.



Самой распространенной причиной молочницы является **дисбактериоз кишечника**.

Резервуар кандидоза в организме – кишечник, отсюда грибки попадают в другие места обитания. Хронические заболевания кишечника (колит, дисбактериоз), неправильное питание, в частности избыток сладкого, тоже могут приводить к развитию дисбактериоза и размножению грибов.

Помните, что кандидоз – это показатель общего неблагополучия в организме. И если молочница преследует вас слишком долго, а самые современные и проверенные лекарства уже не помогают, задумайтесь. Вполне возможно, что кроме специального лечения противогрибковыми препаратами потребуется полноценное обследование, чтобы выявить и устранить причины вашего слабого иммунитета.

Обследование, позволяющее определить снижение функции яичников

Функции яичников, которые исследуют с помощью этого обследования: гипофункция, дисфункция, генитальный инфантилизм.

Чтобы установить точный диагноз, акушер-гинеколог порекомендует в течение 3 месяцев составлять **график базальной температуры**. Утром, не вставая с постели, нужно измерять температуру в прямой кишке или во влагалище. Если диагноз подтверждается, назначают лечение малыми дозами гормональных препаратов.

Также врач порекомендует провести **исследование гормонов крови** по дням менструального цикла и, руководствуясь полученными результатами, даст советы относительно планирования беременности. Если зачатие наступает на благоприятном гормональном фоне, беременность обычно завершается благополучно.

Цитологический мазок из влагалища

По показаниям врача при обнаружении эрозии шейки матки у вас возьмут мазок на цитологию, чтобы исключить возможные раковые клетки в шейке матки.

Выявление истмико-цервикальной недостаточности (ИЦН)

Акушер-гинеколог может предположить этот диагноз, если ранее у женщины происходили выкидыши на ранних сроках или были искусственные аборты. Чтобы предупредить выкидыш, делают рентгеновское обследование матки (гистеросальпингография) и определяют ширину истмуса.



Истмус – это перешеек, соединяющий шейку и тело матки. При нормальном течении беременности шейка раскрывается с началом родов, давая плоду возможность пройти через родовые пути.

Однако в некоторых случаях на сроке 12–20 недель внутренний зев шейки матки расширяется, плодное яйцо свободно спускается за пределы полости матки, и происходит самопроизвольный выкидыш.

Лечение в этом случае проводят хирургическим путем. Для этого в период с 13 по 22 неделю на шейку матки в области внутреннего зева накладывают круговые лавсановые или шелковые швы. В последующие месяцы акушер-гинеколог наблюдает за состоянием швов, а на сроке 36–37 недель их снимает. Шейка матки, освобожденная от швов, размягчается, и наступает естественная готовность к родам.

Это обследование может быть особенно актуальным для женщин, у которых были выкидыши на ранних сроках или искусственные аборт, потому что во время беременности диагностировать ИЦН практически невозможно.

Выявление пороков развития матки, мешающих доншиванию плода

Наиболее распространенные аномалии – седловидная и двурогая матка, перегородка в матке. Эти аномалии легко диагностировать до наступления беременности с помощью УЗИ. Если диагноз подтверждается, врачи рекомендуют выработать индивидуальный план подготовки к беременности.

Обследования на инфекции мочеполовых путей обоих партнеров

Обследования на обнаружение кишечной палочки, стафилококка, хламидий, гарднерелл, уреаплазмы, полового герпеса, микоплазмы, сифилиса, цитомегаловируса, вируса папилломы человека.

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ И АНТИБИОТИКИ

Планировать беременность можно только после завершения терапии и повторных анализов. Должно пройти несколько месяцев, прежде чем вы с партнером начнете готовиться к беременности, так как после лечения остатки антибиотиков остаются в организме, в крови и печени. Чтобы эти вещества были выведены из организма с естественными выделениями, требуется некоторое время.

Для установления диагноза производится забор содержимого цервикального канала и проводятся микробиологическое и иммунологическое исследования. Если диагноз подтверждается, комплексное лечение назначают обоим партнерам. Сюда входит прием антибиотиков, витаминов, иммуномодуляторов. Вы должны быть уверены в отсутствии каких-либо инфекций, так как некоторые вирусы, например цитомегаловирус, имеют тенденцию сильно развиваться именно во время беременности.

Тест на СПИД

Это еще одно обязательное обследование, которое должны пройти оба партнера.

Консультация у генетика

Необходимость в консультации у генетика до зачатия ребенка нужна, если у обоих родителей или у одного из них:

- 1) в родословной были генетические расстройства (синдром Дауна, серповидноклеточная анемия, дистрофия мышц и др.) или другие нарушения;
- 2) анализы крови показывают возможность генетических заболеваний будущего ребенка;
- 3) имеются врожденные пороки;
- 4) у будущей матери были аборт, выкидыши;
- 5) наблюдается длительное бесплодие.

Кроме того, консультация у генетика необходима, если женщина старше 35 лет, а мужчина старше 50 лет или будущие родители состоят в близком родстве.

Обследование на токсоплазмоз

Это еще одно заболевание, заразиться которым ни в коем случае нельзя будущим мамам. Источники токсоплазмоза находятся в сыром мясе, фекалиях кошек и собак. Это одно из тех заболеваний, которыми болеют раз в жизни и так легко, что часто даже не замечают его – почти всегда токсоплазмоз протекает в скрытой форме. Через 2–3 недели после заражения повышается температура, увеличиваются лимфоузлы, возникает чувство разбитости. Иногда появляется сыпь, которая очень скоро исчезает. А вот стойкий иммунитет остается на всю жизнь: ни последствий заболевания, ни вторичного заражения можно не опасаться.



Токсоплазмозом можно заразиться непосредственно от животного или употребляя в пищу сырое мясо, а через плаценту – от матери плоду. Токсоплазмоз опасен тем, что поражает нервную систему плода, вызывает различные патологии (слепота, глухота).

И хотя по статистике за время беременности инфицируется токсоплазмами около одного процента женщин, все-таки будущим матерям врачи рекомендуют пройти обследование на наличие в их крови соответствующих антител. Если будет вынесен положительный вердикт, все в порядке. Если диагноз окажется отрицательным, женщине следует быть осторожной в общении с животным, приняв профилактические меры и соблюдая элементарные правила личной гигиены.

Кошку во время беременности из дома выгонять необязательно. Покажите ее ветеринару, чтобы убедиться в отсутствии различных заболеваний. Не позволяйте ей лакомиться возможными переносчиками вируса – птицами и грызунами. Обязательно варите мясо и рыбу, которыми кормите домашнего питомца. Ежедневно чистите его туалет, так как при комнатной температуре возбудители токсоплазмоза сохраняют жизнеспособность в течение 2–4 дней. При чистке туалетной ванночки пользуйтесь резиновыми перчатками, надевайте их и во время работы в саду.



В целях безопасности еще до беременности пересмотрите отношение к некоторым продуктам и способу их приготовления. Откажитесь от употребления плохо прожаренного мяса, некипяченого молока, сырых яиц, поскольку в этих продуктах могут содержаться возбудители токсоплазмоза.

Анализы

Развернутый анализ крови

Развернутый анализ крови включает в себя тридцать различных параметров, но в большинстве случаев достаточно десяти обязательных. Этот вид анализа определяет общее состояние организма, а также может выявить воспалительные процессы или другие отклонения.

При получении результатов обращают внимание на показатели гемоглобина и эритроцитов, их взаимную пропорцию (цветной показатель) и гематокрит – процентное соотношение клеток крови и плазмы. В зависимости от состояния организма показатели могут быть разными: они снижаются при кровотечении, железодефицитной анемии (малокровии), повышаются при обезвоживании и подъеме артериального давления, которые встречаются при токсикозе и патологии почек (нефропатии), под воздействием адреналина и в стрессовых ситуациях.

На результаты анализа может повлиять ваше настроение: скорость оседания эритроцитов (СОЭ) снизится, если вы перед сдачей анализа с кем-нибудь повздорите или рассердитесь на что-нибудь или кого-нибудь. Поэтому сдавайте анализы в спокойном состоянии, а вечером перед мероприятием откажитесь от жирной пищи.

СОВМЕСТИМОСТЬ РЕЗУС-ФАКТОРОВ РОДИТЕЛЕЙ

Если женщина имеет резус-фактор положительный (Rh+) или они оба с мужем имеют отрицательный резус-фактор (Rh—), причин для беспокойства нет. Проблемы могут возникнуть, если у матери Rh—, а у отца Rh+.

Если резус-фактор будущего отца неизвестен, а у женщины резус отрицательный, то врач будет особо наблюдать такую будущую маму. Каждый месяц ей будет нужно сдавать анализ крови, чтобы исключить вероятность резус-конфликта, чтобы в случае необходимости принять нужные меры.

Для повышения устойчивости плода к вредному воздействию антител и улучшения плацентарного кровообращения беременным с резус-отрицательной кровью проводят соответствующее лечение.

Биохимический анализ крови

Расширенный анализ назначают, если у врача возникли подозрения на какие-то другие болезни. Результаты биохимического исследования помогают врачам выявить малейшие отклонения во внутренней среде организма, которые еще не успели отразиться на самочувствии будущей мамы. Например, повышенный уровень креатинина, мочевины говорит о проблемах с почками, а избыток глюкозы указывает на сахарный диабет.



Кровь из вены сдают между 7 и 9 часами утра натощак и желательно не меньше чем через 12 часов после последнего приема пищи. Учтите, что йогурт, кефир, молоко, сок, чай, в том числе с сахаром, – это тоже еда, поэтому ничего не ешьте перед сдачей анализов.

Анализ на гиперандрогению, или избыток мужских гормонов

Это заболевание также может отрицательно повлиять на развитие беременности и привести к ее прерыванию. Основной внешний признак гиперандрогении – повышенное оволосение. Волосы растут в «неположенных» местах: от пупка до лобка, вокруг молочных желез, на подбородке и на верхней губе. Однако этот признак – повышенное оволосение – может быть и следствием конституциональных особенностей женщины.

С помощью лабораторных методов – исследований суточного количества мочи на 17 КС и анализа гормонов крови (тестостерон, кортизол) – устанавливается количество андрогенов в крови. Назначается лечение малыми дозами дексаметазона, который нейтрализует повышенное количество мужских гормонов, позволяя плоду нормально развиваться. Прием этого препарата при необходимости продолжается и во время беременности: состояние женщины контролируется анализом мочи на 17 КС.

Прививки

Во время беременности, особенно в первые месяцы, прививки являются небезопасными для плода. Поэтому все необходимые прививки следует сделать до зачатия, например прививку от энцефалита, особенно если беременность приходится на весну и лето. Кроме того, есть два заболевания, которые особенно опасны для развития ребенка, – это краснуха и токсоплазмоз. И именно от этих двух заболеваний будущей маме нужно себя обезопасить.

Прививка от краснухи

Эта прививка в числе обязательных. Установлено, что у 20 % женщин отсутствует иммунитет к краснухе и они могут заразиться ею во время беременности. Особенно это касается тех женщин, которые работают в детских учреждениях или имеют детей, посещающих детские сады и школы. Важно очень внимательно относиться к информации об этом заболевании, чтобы вовремя принять необходимые меры.

Заболевание начинается с припухания заднешейных и затылочных лимфатических узлов. Через один-три дня появляется сыпь на лице и шее, которая в течение нескольких часов распространяется по всему телу: спине, ягодицам, на коленях и локтях. Температура тела остается нормальной или слегка повышается. Картина болезни может быть выражена неярко, однако опасность заражения возникает уже за 1–2 дня до появления сыпи и особенно высока в период высыпания, поэтому больного рекомендуют изолировать до полного выздоровления примерно на 6 дней. После выздоровления сыпь исчезает бесследно.

Если женщина заразилась краснухой в первые месяцы беременности, вирус обязательно достигнет плода и заразит его. Результатом заражения чаще всего становится спонтанный выкидыш. Если беременность сохранилась, скорее всего при рождении у малыша обнаружат признаки врожденной краснухи, то есть патологическую триаду: катаракта, глухота, порок

сердца. В течение нескольких месяцев после рождения дети с врожденной краснухой остаются заразными. Во втором и третьем триместре внутриутробное поражение плода и развитие порока сердца маловероятно, поэтому беременность не прерывают.

Лечение краснухи ограничивается постельным режимом, покоем, особых мер в этом случае врачи обычно не принимают.

Прививка от вируса папилломы человека

Ее делают девушкам с 13 до 26 лет. В настоящее время уделяют большое внимание профилактике этого заболевания, так как папилломавирус онкогенный, то есть на какой-то стадии развития вызывает рак шейки матки, диагностируемый даже при помощи суперсовременных средств практически на необратимой стадии.

Часто этот вирус живет в организме женщины, не давая о себе знать никакими проявлениями, но при благоприятных условиях внезапно «взрывается» онкологией женских органов. Сейчас, сделав вовремя прививку, данное заболевание можно исключить.

Заболевания, осложняющие течение беременности

Анемия. Выявляется при сдаче анализов крови. Диагноз выражается в снижении показателей гемоглобина и означает недостаток в крови железа. При этом нарушается основная функция эритроцитов – доставка кислорода к тканям. Признаки анемии – быстрая утомляемость, слабость, бледность и сухость кожи, запоры. Иногда у женщин начинают выпадать волосы, могут измениться и вкусовые пристрастия: например, появляется желание есть глину, мел, хотя такие гастрономические прихоти сегодня встречаются довольно редко.

Анемию нужно лечить до беременности, иначе потом она будет интенсивно развиваться. У беременных с анемией чаще возникают токсикозы, повышается риск преждевременных родов, естественная потеря крови во время родов может стать для них критической. У детей, родившихся от анемичных матерей, часто нарушена кроветворная функция организма.

Тем не менее многие специалисты считают, что анемия к концу беременности возникает практически у каждой женщины, поэтому не стоит пугаться, если она появится у вас в течение этого периода. С пятой недели внутриутробного развития начинается кроветворение плода, а значит, увеличивается и ваша потребность в железе. Плод начинает использовать кровь и содержащееся в ней железо для того, чтобы вырабатывать свой собственный гемоглобин. А в последние три месяца потребность материнского организма в железе возрастает до 200–400 мг в неделю.



Во время беременности наблюдается естественное умеренное снижение уровня гемоглобина в крови. Дело в том, что у беременной женщины увеличивается объем жидкости в организме, в результате чего кровь несколько разжижается и уровень гемоглобина снижается.

В любом случае не усугубляйте свое положение – **повысить уровень гемоглобина в крови следует до наступления беременности**, а затем полноценно питаться, при необходимости принимать препараты железа и контролировать состояние с помощью анализов крови.

Варикозное расширение вен – заболевание всей сосудистой системы, которое выражается в хронической венозной недостаточности. При варикозном расширении вены увеличиваются в размерах, меняют свою форму, теряют эластичность. Особенно подвержены варикозу вены ног, прямой кишки и половых органов. Варикоз бывает чаще у гиперстеников (слишком полных женщин) и гипостеников (очень худых женщин).

Причины заболевания самые разные: наследственность, гормональные расстройства, тяжелые физические нагрузки, необходимость длительное время находиться в одной и той же позе (стоя или сидя); количество предыдущих беременностей и родов (от трех и больше), а также имевшие место в тот период осложнения.

Варикозное расширение вен, как и анемию, следует лечить до начала беременности – **в 20–40 % случаев беременность является фактором риска для развития варикоза**. Это происходит потому, что в организме увеличивается масса циркулирующей крови, повышается венозное давление и замедляется скорость кровотока в сосудах нижних конечностей, происходит изменение гормонального фона, кровоснабжения органов и тканей.



Варикозное расширение вен – это не просто некрасивые ноги, это серьезная болезнь сосудистой системы, которую необходимо лечить.

Профилактику болезни нужно начинать с укрепления организма в целом. Если такой диагноз у вас уже есть, обратитесь к специалисту по сосудистой хирургии. Он может предложить вам консервативное или хирургическое лечение. Одним из способов профилактики и лечения является ношение специальных колготок. Они оказывают определенное давление (компрессию) на вены и поддерживают их в тонусе.

Аллергия. Если сами родители здоровы, но аллергия есть у кого-то из ближайших родственников, вероятность возникновения болезни у малыша составит 20–40 %. **Если аллергии подвержены оба родителя, то риск ребенка получить ее довольно высок – 40–60 %.** Шансы увеличиваются еще больше, если у родителей поражен один и тот же орган. Необходимо учитывать, что появление аллергии у малыша может быть связано с нарушением работы желудочно-кишечного тракта родителей. Поэтому будущим мамам необходимо следить за тем, чтобы флора кишечника была в норме. Если у вас возникают сомнения по этому поводу, обратитесь к специалисту.

Заболевания зубов. Обязательно посетите стоматолога. Окружающая среда, качество питьевой воды и продуктов питания, а часто и наше отношение к своему здоровью оставляют желать лучшего. Считается, что каждая женщина во время беременности теряет хотя бы один зуб. Если вы не вылечите свои зубы до беременности, у вашего ребенка уже в раннем детстве могут появиться подобные проблемы.

К тому же каждый нездоровый зуб – это очаг инфекции, который способен проявить себя в любой момент. Во время беременности в качестве профилактики нужно посетить стоматолога один-два раза.

Когда и как происходит зачатие

Как определить благоприятные для зачатия дни

Обычно зачатие приходится на середину менструального цикла. Примерно на 14-й день происходит разрыв фолликула и выход яйцеклетки (овуляция).

Соответственно, идеальное время для того, чтобы зачать ребенка, один-три дня перед точной датой овуляции. Иначе говоря, природа предоставляет нам буквально считанные дни из 30 дней в месяце.



Желая определить благоприятные для оплодотворения дни, многие женщины используют старый проверенный метод – это измерение базальной (в заднем проходе или во влагалище) температуры. Давно замечено, что начало повышения температуры в этой области совпадает с моментом выхода из яичника яйцеклетки.

О созревании яйцеклетки можно догадаться и по внешним физиологическим признакам. За пару дней до выхода яйцеклетки обычные выделения из влагалища становятся прозрачными и более жидкими – шейка матки в этот период начинает выделять секрет, похожий на яичный белок, вязкий, стекловидный, прозрачный. В день овуляции могут возникнуть боли в боку, напряжение в молочных железах, кровянистые выделения из влагалища – «малая менструация» (врачи называют викарными кровотечениями). Способность зрелой яйцеклетки к оплодотворению сохраняется в среднем на протяжении 48 часов после овуляции. Срок жизни сперматозоидов – приблизительно 4 суток после эякуляции (семяизвержения). Поэтому зачатие возможно в течение примерно 6 дней в середине менструального цикла (4 дня до овуляции и 2 дня после нее).



Поскольку здоровье будущего ребенка существенно зависит от полноценности половых клеток, лучше избегать зачатия в момент старения яйцеклетки. Оптимально, когда оплодотворение происходит в течение 20–24 часов после овуляции.

Факторы, влияющие на зачатие

У физиологически здоровых женщин, потенциально плодовитых и психологически готовых к материнству, зачатие происходит с большой легкостью. Но, как показывают исследования, иногда 20–25-летней женщине требуется до 3–6 месяцев, чтобы забеременеть. У 30-летних этот период увеличивается до года и более.

Обратите внимание и на здоровье вашего партнера. Значительную роль в процессе оплодотворения играет возраст мужчины: у 45-летнего мужчины количество сперматозоидов втрое

меньше, чем у 18-летнего юноши. Если у партнера анализы показывают сниженное количество активных сперматозоидов, половые контакты для зачатия ребенка рекомендуется начинать за два-три дня до предполагаемой овуляции.



На вероятность зачатия ребенка влияет и образ жизни будущих родителей. Тесная, обтягивающая одежда, тяжелые стрессы, переутомления и, как следствие, гормональные нарушения в организме, инфекции половых путей и репродуктивных органов – все это ведет к уменьшению числа сперматозоидов во время эякуляции.

Отрицательное влияние на сперматозоиды оказывают и неблагоприятные условия работы будущих родителей, например воздействие химикатов и ядовитых веществ. Наиболее опасными в этом отношении являются профессии, связанные с медициной, транспортом, а также с работой на некоторых фабриках, в парикмахерских, косметических салонах, химчистках. Радиоактивное облучение, химические вещества, металлы (ртуть, свинец), лекарственные препараты (например, тетрациклин) вызывают отклонения в хромосомном аппарате на уровне яйцеклеток и сперматозоидов.

В индивидуальных случаях, когда срок овуляции сдвигается, нужно обратиться за консультацией к специалисту.

Наука о рождении красивых детей

Древние греки, которые культивировали физическую силу, красоту, ум и выносливость, изобрели отдельную науку о рождении красивых детей – называлась она **каллипедия**. В этой науке обращалось особое внимание на обстановку, которая окружала будущих родителей. Вы можете последовать их примеру и окружить себя приятными вещами. Цветы, картины, музыка, тонкие ароматы и радующая глаз обстановка или пейзаж – все это создает нужную атмосферу и благотворно сказывается на потомстве. Это уже научно доказанный факт. Считается, что духовное начало входит в оплодотворяемую яйцеклетку, давая жизнь индивидууму.

Так что желание родить ребенка – это еще один повод внимательно посмотреть на окружающее вас пространство и дом, в котором вы живете.

Но не менее важно, а может быть, даже значимее – это стремление к внутренней красоте, которая зависит от ваших эмоций, мыслей, ощущений.

Хотя сексуальность человека всесезонна, **лучшим временем для зачатия считается конец лета – осень**. Это время, когда вы чувствуете себя наиболее отдохнувшими, а организм не испытывает недостатка в витаминах, натуральных и минеральных веществах. Недаром на Руси больше всего свадеб приходилось именно на осень, после сбора урожая. Впрочем, все утверждения относительны.

Ведь если вы живете на юге, где много солнца, свежих фруктов, морской или горный воздух, вполне вероятно, вы не страдаете от недостатка витаминов в течение почти всего года. Но, с другой стороны, люди, живущие на севере, обладают более высоким иммунитетом и крепким здоровьем. Поэтому будет лучше, если вы просто прислушаетесь к себе, обратите внимание на свое самочувствие и поймете, в какое время года чувствуете себя лучше всего.

Обратите внимание и на **сексуальные позы**, которые считаются наиболее благоприятными для зачатия. С анатомической точки зрения поза «мужчина сзади» является оптимальной – в момент эякуляции сперматозоиды оказываются в непосредственной близости от шейки

матки. А поза «наездницы» (женщина сверху), напротив, самая неподходящая, так как сперма стекает вниз, не достигая цели.

Планируя беременность, сохраните сексуальный акт естественным. Откажитесь от всевозможных лубрикантов: вазелин, косметическое масло, специальные кремы для интимного применения – все эти вещества способны вызвать изменения кислой среды влагалища, серьезно снижая вероятность того, что сперматозоиды вообще доберутся до яйцеклетки.



Желание зачать ребенка не означает, что заниматься сексом нужно как можно чаще. Сексуальная гиперактивность, так же как и длительное воздержание, снижает качество спермы. Рекомендуемая частота интимных отношений – один раз в три дня. Именно за этот срок в организме мужчины формируется сперма нужной концентрации. Чтобы увеличить шансы на оплодотворение, половая близость между будущими родителями рекомендуется в период овуляции.

Пол будущего ребенка

С древних времен люди пытаются найти чудесный рецепт рождения ребенка определенного пола. Древние египтяне считали, что оплодотворение, произошедшее в полнолуние, благоприятствует появлению мальчика. Древнегреческий врач Эмпидокл считал, что в жару больше вероятность зачать мальчика, а в холод – девочку. В Германии в старину существовало поверье, что, если заниматься любовью в дождливую погоду, родится девочка, в сухую – мальчик.

Известно, что решающую роль в том, какого пола будет ребенок, играют мужские сперматозоиды. Сперматозоид и яйцеклетка несут в себе половинный набор хромосом. Кто появится на свет, зависит от того, какую половую хромосому доставил сперматозоид яйцеклетке, так как она является носителем только X-половой хромосомы. А сперматозоид может быть носителем X – или Y-хромосомы. Если оплодотворение произошло сперматозоидом с Y-хромосомой, появится мальчик, если с X-хромосомой – девочка.



Точный пол будущего ребенка можно определить в середине беременности при ультразвуковом исследовании (точность определения мальчика – 100 %, девочки – 96 %).

Опытные врачи-гинекологи, основываясь на собственных наблюдениях, могут интуитивно предположить пол плода и по внешним данным будущей мамы.

И все же есть специалисты-демографы, которые хотят разгадать тайну этого явления природы, пытаясь понять, по какой причине рождаются мальчики или девочки.

Существует множество теорий, как родить ребенка желаемого пола. Возникли они еще в глубокой древности и продолжают появляться до сих пор.

Демограф Отфрид Хатольд утверждает, что половой акт в день овуляции повышает шанс зачать мальчика, а за два дня до нее – девочку. Он считает, что сперматозоиды, ответственные за женский пол, менее подвижны, но более живучи, чем сперматозоиды мальчиков. В день овуляции велика вероятность, что какой-то из более активных мужских сперматозоидов встретится с яйцеклеткой первым. Но достоверного подтверждения эта теория пока не имеет.

По мнению **исследовательницы Валерии Грант**, у энергичных и решительных женщин рождаются чаще мальчики. Она утверждает, что в организме женщины-лидера содержится больше мужского гормона тестостерона. Этим же Грант объясняет феномен рождения большего количества мальчиков после войн и эпидемий. Женщины в такие периоды переживают стресс, и в крови повышается уровень мужских гормонов.

Ученые из университета Окленда (США) после проведения соответствующего исследования пришли к выводу, что мальчики чаще рождаются у женщин с высокой самооценкой.

А французский ученый Жозеф Столковски начинал свою работу с наблюдений за одним из видов жаб. Он изменял состав среды обитания животных, добавляя в воду натуральные соли (натрия и калия или кальция и магния). В результате ему удалось нарушить пропорции появления самцов и самок. В воде, обогащенной калием, две трети были самцы, а при добавлении кальция такой же перевес был в сторону самок. Такие же результаты подтвердились при опытах на других животных. Затем Столковски стал изучать рацион беременных женщин. Выяснилось, что большинство мам мальчиков употребляли во время беременности продукты с низким содержанием кальция и высоким содержанием калия, а мамы девочек, напротив, предпочитали продукты, богатые кальцием. Поэтому, если родители имели определенное предпочтение по полу будущего ребенка, появился резон предлагать будущим родителям особый режим питания в зависимости от их пожеланий. Определенной диеты нужно придерживаться еще до зачатия, а с наступлением беременности перейти на другой режим питания.

Диета «для мальчика»

В мире разработано множество диет, которые, по версии их авторов, способствуют (правда, не совсем ясно, каким образом) зачатию ребенка определенного пола.

Диета «для мальчика» основана на большом количестве мяса, рыбы, зелени, специй, что означает преобладание минералов калия и натрия.

Что же рекомендуют женщине, желающей родить мальчика?

- Мясо – все сорта, колбасные изделия.
- Рыба – все сорта.
- Хлеб и крупы – печенье, несладкие бисквиты, манка, рис.
- Овощи – картофель, белая фасоль, чечевица, горох.
- Фрукты – разные, особенно бананы, абрикосы, апельсины, персики, черешня. Сухофрукты – чернослив, курага, финики.
- Любые консервы, дрожжи, соль – без ограничений.
- Напитки – чай, кофе, фруктовые соки, содовая минеральная вода. В небольших количествах пиво, вино.

Не рекомендуются в этом случае молочные продукты, минеральная вода, содержащая кальций, креветки, крабы, икра. Ограничиваются кондитерские изделия, в состав которых входят яйца, молоко, а также зеленый салат, стручковая фасоль, сырая капуста, кресс-салат, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад.

Диета «для девочки»

Диета «для девочек» подразумевает больше разнообразных молочных продуктов и фруктов, орехов. При таком питании в меню должно больше содержаться кальция и магния (при некотором дефиците калия и натрия).

- Мясо – все сорта понемногу. Колбаса, ветчина, копчености не рекомендуются.
 - Рыба – свежая и быстрозамороженная. Раки и креветки – не рекомендуются.
 - Яйца – желательны.
 - Крупы – любые.
 - Хлеб и выпечка – без соли и дрожжей.
 - Овощи – баклажаны, свекла, морковь, огурцы, спаржа, бобы, зеленый горошек, томаты.
 - Фрукты – все, кроме слив, абрикосов, бананов, апельсинов, смородины, черешни.
- Орехи – миндаль, фундук, арахис (несоленые).
- Напитки – чай, кофе, шоколад, какао, минеральная вода, содержащая кальций.

Нежелательны: сыр, мороженое, кукуруза, любые консервы, пряные соусы, жареная картошка, сырые помидоры, чечевица, оливки. Соль следует ограничивать.

Но, конечно, диета не дает абсолютной гарантии того, что родится ребенок нужного пола, поэтому больших надежд на этот способ возлагать не стоит.

Любите будущего ребенка независимо от его пола

Все же размышления о планировании определенного пола будущего ребенка остаются размышлениями. Самое главное – еще до зачатия желать и любить его, независимо от того, мальчик это будет или девочка. Благоприятные условия для здорового развития личности создаются только тогда, когда мать положительно относится к своей беременности, не загадывая определенный пол малыша.

Если же в семье ожидают мальчика или девочку, а внутри мамы развивается малыш противоположного пола, он, еще не родившись, чувствует себя нелюбимым и отверженным. Если родители не меняют свои предпочтения, это негативно отражается на его последующей жизни и касается его самоидентификации. Чаще всего это вызывает те или иные нарушения: появляются манеры, цели, стратегии поведения, присущие противоположному полу, тому, который ожидали будущие родители, выбираются соответствующие цели и профессии. В особо сложных случаях возникает стойкое неприятие своего пола и желание его сменить.



Лучшее, что вы можете сделать для своего будущего малыша, – это полюбить его независимо от половой принадлежности.

Часть 2. Психология подготовки к беременности

Почему я хочу ребенка?

Подготовительный этап включает в себя не только физическую, но и психологическую подготовку к беременности. Необходимо внутренне осознать, что вы хотите стать матерью, а ваш партнер – отцом.

Иногда очень полезно честно ответить самим себе на вопрос: для чего вам нужен ребенок? В дальнейшем это поможет избежать многих проблем.

Идеально, когда **желание родить ребенка ради него самого и любовь к партнеру** – это единственные причины, которые движут желанием двух близких людей. Ребенок становится частью вашей любви, он нужен вам сам по себе. С его появлением жизнь обретает новый смысл, и вы хотите только одного – чтобы он обязательно был в вашей жизни.

Но такая свободная от эгоистических желаний родительская любовь встречается не всегда. Чего же чаще всего хотят родители, решая родить ребенка?

Для мужчин характерно оставить после себя продолжение – это своего рода социально выраженный инстинкт и обоснование отцовства.

Такое желание само по себе конструктивно. Крайность, в которую не стоит впадать, – это пытаться «вылепить» ребенка в соответствии со своими амбициями. Навязывать ребенку собственный образец жизни – значит лишить его возможности быть самим собой, быть счастливым. Не стоит за счет ребенка реализовывать свои неосуществленные мечты – ведь это не тот способ, чтобы освободиться от чувства неудовлетворенности жизнью.

Среди женщин, особенно молодых девушек, весьма распространено стремление удержать партнера, «женить» его на ребенке. Иногда такой подход встречается и среди мужчин. Но отношения, основанные на манипуляции и шантаже, вряд ли принесут радость и счастье вашей семье. Может выйти боком такой способ и для ребенка: если партнер все же уйдет от вас, вся злора, неудовлетворенные желания и отчаяние могут вылиться на маленького человечка, как на не оправдавшего надежд. Кроме того, когда ребенок подрастет, он усвоит методы манипулирования и обратит их против вас.

Есть родители, которые не связывают с ребенком особых ожиданий, а следуют принципу: все рожают – и нам надо. В этом случае появляется опасность того, что малыш будет расти эмоционально отстраненным, если после его рождения у мамы не проснется к нему материнский инстинкт и она останется равнодушной. Прохладное отношение родителей отражается на эмоциональном развитии ребенка. Подумайте о том, как сможет ваш ребенок выражать свои чувства, если он не увидит, как его мама выражает свою любовь, заботу, нежность, грусть и печаль.

Если вы в каком-то из примеров узнали себя, еще не поздно изменить отношение к рождению малыша.



Ребенок может восполнить отсутствие любимого дела, близких отношений, потерю близкого человека. Но лучше освободить его от миссии осчастливить вас.

Что пугает будущих мам, или Страхи перед беременностью

Сегодня страх перед беременностью – очень распространенное явление. И чаще всего этот страх неосознанный. Проявляется он в том, что женщина, при искреннем желании ребенка, под разными предлогами откладывает беременность на более поздний срок (например, под предлогом, что нет подходящего партнера, не сделана карьера, не заработано достаточно денег и проч.). Еще более глубокие страхи нередко становятся серьезным препятствием для материнства, а беременность может не наступать совсем не из-за медицинских, а из-за психологических причин. Вот наиболее распространенные страхи:

1. Страх не суметь вырастить ребенка и быть хорошей матерью. Этот страх свойственен прежде всего стремящимся к совершенству людям или тем, кому хочется остаться по-детски беззаботными и в чем-то безответственными. Для взрослого же человека, будь то женщина или мужчина, это скорее показатель инфантильности характера.

2. Страх потери личного времени и пространства. Для каждого взрослого человека естественно желание иногда побыть в одиночестве, наедине с самим собой. А ребенок, особенно в первые годы жизни, будет полностью зависеть от вас. Если же вы вообще ни от кого не хотите зависеть, скорее всего, это страх перед близкими отношениями, и, прежде чем заводить ребенка, стоит разобраться в себе.

3. Страх потери независимости. Чаще его испытывают активные, работающие женщины или те, кто не доверяет своему партнеру. Выбор «карьера или ребенок» при серьезном отношении к тому и другому становится принципиальным. Как распорядиться своей судьбой, решать только вам. И все же бояться трудностей не нужно, они преодолимы. Пример тому – многие знаменитые и удачливые женщины.



Стоит подумать заранее о новом графике работы. Возможно, вы организуете свою жизнь таким образом, чтобы часть работы делать дома, а непосредственно на рабочем месте станете появляться по договоренности с работодателем.

Наверняка вы сможете вспомнить таких успешных мам и среди своих знакомых. Помните, что без вас не появится новая жизнь. Чтобы не терять «карьеру» и найти время для работы, подумайте о том, кто станет вашим главным помощником дома в уходе за ребенком, чтобы вы могли находить время для работы. Привлеките своих родителей, найдите помощницу по хозяйству или няню, которая будет приходить к вам в определенное время.

4. Страх потери прежней фигуры после родов. Этот страх присущ тем женщинам, которые считают, что их будут любить лишь в том случае, если они сохраняют привлекательность. Зацикленные на собственной внешности женщины очень болезненно воспринимают любые изменения своего тела. В этом случае требуется особый такт и чуткость любимого мужчины. Чтобы спрогнозировать результат, поговорите со своим врачом или с фитнес-тренером, узнайте тип своей конституции, склонность к полноте. Небесполезно вспомнить, как влияли беременность и роды на фигуры вашей мамы и бабушек, насколько быстро они восстанавливались после родов и насколько активный образ жизни вели в послеродовой период. В целом этот надуманный страх теряет свою значительность, если женщина по-настоящему желает родить ребенка.

5. Страх родовой боли. Этот естественный страх испытывает практически каждая будущая мама. Если это чувство настолько сильно, что вы не можете с ним справиться, соберите как можно больше информации о родах еще до наступления беременности. Посетите занятия в школах для беременных, где женщины регулярно слушают лекции врача, смотрят видеофильмы о течении родов. Будущей маме необходимо знать, как протекают роды, из каких этапов они состоят, что происходит во время каждой из фаз, как ведет себя и что чувствует ребенок в эти моменты. Изучив эту тему подробно, вы сами не заметите, как ваш страх намного уменьшится.

6. Страх, что ваш партнер не сможет стать хорошим отцом. Каждая женщина, прежде чем планировать беременность, решает, сможет ли ее партнер стать хорошим отцом. Еще раньше (чаще всего подсознательно) женщина понимает, хочет ли она ребенка именно от этого мужчины. Если вы хотите родить ребенка, но не уверены в том, что ваш мужчина может стать хорошим отцом, если в ваших отношениях больше стрессов, чем поддержки, скорее всего, придется выбирать между ребенком и мужчиной либо рожать вопреки неясным перспективам и отсутствию гарантий.

В любом случае вы можете попытаться обсудить эту тему со своим партнером, прежде чем принимать окончательное решение. Разговор начистоту позволит понять уровень ваших взаимоотношений, а возможно, выявит какие-то другие страхи. Важно, чтобы разговор происходил без агрессии с вашей стороны и без желания во что бы то ни стало расставить точки над «i». Очевидно, что ваша искренняя и честная позиция поможет многое прояснить.

7. Страх быть связанной с определенным мужчиной. В такой ситуации трудно что-либо советовать, попробуйте хорошо все взвесить и довериться своим чувствам. Прислушайтесь к своему сердцу, к голосу интуиции – наши чувства редко нас обманывают. Если вы любите партнера, ваш внутренний ответ будет «да».

Конечно же, причины, по которым вы откладываете беременность, могут быть и объективными. Но чаще женщина неосознанно страшится стать матерью из-за глубоких нерешенных психологических вопросов. Например, если вы всегда чувствовали себя недолюбленной дочкой, то сейчас может быть страшно, что вы не сможете дать любовь ребенку. Многие ответы можно найти в истории вашей семьи. Например, женщин вашего рода по каким-то причинам покидали мужчины (уходили, бросали, погибали на войне или от несчастного случая), и матери оставались одни с детьми на руках. В этом случае по женской линии может сформироваться подсознательный страх рождения детей из-за другого страха – остаться одной, без поддержки партнера.

ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕМЫ

В самых простых ситуациях достаточно искренне поговорить со своим партнером и вам обоим приложить усилия для сохранения отношений, полагаясь на интуицию и здравый смысл. Но в трудных случаях, когда нет сил справиться с проблемой самостоятельно, важно обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Отношения в семье и планирование беременности

Какова будет реакция на подтверждение беременности, зависит от вашей внутренней готовности стать мамой. Если беременность желанная, вы и ваш партнер сразу почувствуете счастливое и радостное возбуждение. Если зачатие было случайным, известие о беременности может вызвать шок, и тогда придется приложить усилия, чтобы принять этот факт. При гармоничных отношениях пары часто мужчина осознает и принимает беременность раньше жен-

щины. Ведь его страх отцовства не настолько велик, как вышеперечисленные страхи будущей матери.



Психологи утверждают, что более благоприятны для отношений случаи, когда ребенка больше хочет мужчина. В этой ситуации, когда женщина сомневается, мужчина берет на себя ответственность и принимает главное решение, которое говорит о том, что именно с этой женщиной он готов соединить свою жизнь. Это действительно так, ибо, как говорили древние мудрецы, верным доказательством любви мужчины к женщине является желание иметь общего с ней ребенка.

Настоящий переполох может вызвать такое в семье, находящейся в кризисе. Если отношения переполнены конфликтами и ссорами, стоит очень серьезно подумать о том, сможет ли ребенок «спасти» такую семью. В противоположность мнению о том, что появление ребенка может спасти брак, на самом деле беременность как раз становится проверкой на прочность брачных уз и отношений, острее выявляя все накопившиеся проблемы.

Прежде чем вы с мужем примете решение о прибавлении в семействе, посвятите время совершенствованию отношений, научитесь понимать чувства друг друга. Возможно, стоит поменять круг общения, чаще навещать родителей и бывать в семьях, где уже есть дети или ожидают ребенка.

Если в вашей семье получается так, что именно вы выступаете в роли агитатора, отнеситесь внимательнее к своим мотивам. Редкий мужчина может полюбить ребенка, если не любит женщину, которая этого ребенка родила. Очень часто мужчины свое отношение к женщине переносят на детей. Именно этим отсутствием чувств к некогда любимой женщине объясняется такой примитивный факт, как нежелание мужчины выплачивать алименты после развода или общаться с собственными детьми, несмотря на то что в других социальных ролях этот человек может быть вполне успешен, востребован и быть на хорошем счету.

Если беременностью и рождением ребенка вы захотели «спасти» брак и отношения с партнером, а на самом деле ситуация достигла грани развода, вы можете предпринять последнюю попытку, обратившись за консультацией к психологу.

Не стоит предаваться иллюзиям, что появление ребенка разрешит все проблемы, наоборот, вы можете оказаться в еще более обостренной конфликтной ситуации. Ведь сразу после родов молодые мамы полностью погружаются в заботу о новорожденном, и на разрешение застарелых семейных конфликтов у них не остается ни сил, ни времени.

Будущий отец: его поведение и чувства

Прекрасно, когда при виде положительного теста на беременность мужчина приходит в неописуемый восторг. В этом случае можно быть уверенной: ваша беременность пройдет без особых забот. Вполне возможно, что во время ожидания малыша ваш партнер по первому зову начнет разыскивать киви или фейхоа в три часа ночи в ближайших супермаркетах. Мужчина, для которого семья – жена и ребенок – составляет основу счастья жизни, делает все возможное для того, чтобы месяцы ожидания малыша стали самыми счастливыми. И такой мужчина станет воспринимать все естественные физиологические и психологические изменения, происходящие с вами, достаточно легко.

Однако некоторые мужчины, узнав о том, что вскоре станут отцами, впадают в легкую протрацию. Они пытаются делать вид, что беременность их не касается. Или попросту не воспринимают этого факта, пока он не станет в прямом смысле слова очевиден.

Часто это известие приводит мужчину в полную растерянность, отчасти связанную с непониманием своей будущей роли. Если он привык много времени посвящать себе, своей карьере, хобби или увлечениям, мужчине необходимо будет приложить некоторые усилия, чтобы принять скорое появление в семье ребенка. Для этого ему потребуется некоторое время. Кому-то его необходимо больше, кому-то – меньше. Позвольте мужу прийти в себя и справиться с собственными сомнениями.



Рис. 2. Мужчина тоже меняется психологически во время вашей беременности

Есть мужчины, которые привыкли к тому, что жена уделяет им очень много внимания. В этом случае им будет тяжело привыкать к внезапным изменениям в поведении супруги и тому, что теперь она может отвлекаться на свои переживания. Это замечание в особенности касается тех мужчин, которые были единственными детьми в семье и привыкли, чтобы все внимание близких было сосредоточено только на их персоне. В этой ситуации стоит постепенно и настойчиво приучать партнера уделять вам больше времени, сопереживать, помогать хотя бы в мелочах и постепенно осознавать присутствие в вашей жизни третьего человека.

Что же чаще всего тревожит мужчин, когда они узнают, что скоро у них появится ребенок?

- **Боязнь потерять свободу.** Наше понятие о свободе и независимости нередко является ложным. Часто оно имеет свои корни из подросткового периода, когда мы бунтовали против всех и не хотели быть зависимыми от родителей. Надо понять, что быть свободным – значит прежде всего быть свободным от общественного мнения, например, своих друзей. И перестать путать настоящую свободу и обычный эгоизм – удовлетворение только своих потребностей.

- **Страх ответственности за семью.** Этот страх преследует мужчин либо молодых, либо предъявляющих к себе слишком высокие требования. В такой ситуации нужно относиться к жизни проще и естественнее. Инфантильным мужчинам придется в такой ситуации

сложнее всего – ведь им придется срочно взрослеть. Либо они не выдержат груз ответственности.

- **Страх «потерять» жену.** Во время беременности и первое время после родов женщины часто погружаются в себя или с головой уходят в заботы о ребенке, теряя интерес к сексу. Из-за этого мужчина испытывает ощущение ненужности и одиночества.

- **Боязнь, что место мужчины займет ребенок.** Этот страх свойствен недостаточно самостоятельным мужчинам. Есть и такие, кто испытывает ревность, часто становящуюся причиной грубого поведения мужчины.

- **Страх перед старостью.** Для некоторых мужчин рождение ребенка означает расставание с юностью, и такой переход в иное состояние для них весьма болезнен.

Что может сделать мужчина, чтобы помочь своей жене, не боясь проявления своих чувств? Прежде всего определить свое отношение к этому событию. Будущему отцу необходимо найти время, чтобы спокойно подумать и разобраться со своими чувствами.

Если вы решили рожать без поддержки партнера

Иногда не все в нашей жизни складывается идеально. И решение рожать ребенка без поддержки мужчины – это всегда очень отважный и ответственный шаг. Таких мам хочется поддержать особо.

Действительно, бывают случаи, когда присутствие отца будущего ребенка является скорее помехой, нежели помощью. Это касается ситуаций, когда мужчина не способен оказать ни эмоциональной, ни материальной поддержки, более того, сам нуждается или даже требует ее со стороны женщины. К таким партнерам относятся инфантильные мужчины, многие из которых часто страдают разного рода зависимостями, например алкоголизмом, игроманией, и не способны справиться с проблемами самостоятельно.

Биологический отец, отец по крови, не всегда становится настоящим отцом для своего ребенка. Так бывает. И это объективные реалии жизни. Если попытки улучшить отношения или как-то изменить позицию партнера на участие в этом событии не увенчались успехом, не стоит тешить себя иллюзиями, что «может быть, он поймет и все наладится». Более того, очень часто беременность открывает женщине глаза на истинное положение дел. Она вдруг замечает, что именно она несла и несет груз ответственности за отношения и фактически выполняет материнскую роль по отношению к своему партнеру, постоянно заботясь о нем, но в ответ мало чего получает.

...Если вы уже расстались с партнером, очень важно не оставаться наедине со своими переживаниями. Воспитывайте и культивируйте чувство уверенности в своих силах – оно вам жизненно необходимо. Спланируйте жизнь так, чтобы рядом находились близкие люди, готовые поддерживать вас и быть надежной моральной опорой, способные в случае необходимости помочь вам в каких-то бытовых делах. Обязательно оградите себя от тех, кто страдает нездоровым любопытством к таким нестандартным ситуациям. Вообще будьте готовы к тому, что ваш круг общения в этот период может претерпеть серьезные изменения.

Если вам нужна группа поддержки, познакомьтесь и завяжите отношения с другой будущей мамой, чтобы вместе посещать, к примеру, курсы подготовки к родам или общаться по насущным вопросам.

Позаботьтесь о том, чтобы во время родов кто-то из близких был рядом с вами и мог оказать моральную и бытовую поддержку. Кто привезет сумку в роддом с вещами для вас и

вашего малыша? Кто поможет закупить для вас продукты? На эти и другие вопросы вам предстоит ответить в любом случае.

Спланируйте жизнь так, чтобы в послеродовой период у вас был источник финансовой помощи, и лучше организовать его заранее. Если ваша профессия позволяет работать на дому, эту возможность нужно обязательно использовать. Во время беременности и вплоть до родов работа на дому позволяет сберечь силы и нервы.

А когда родится ребенок, вы сможете зарабатывать деньги, не выходя из дома. Нужно только научиться распланировать свой режим дня.



Помните и о том, что государство оказывает поддержку одиноким матерям. Обратитесь в социальную службу по месту жительства и узнайте всю необходимую информацию, чтобы после рождения ребенка получать положенные льготные выплаты.

Что касается отца ребенка, то он, по всей видимости, уже выполнил свою историческую миссию в вашей жизни. Не замыкайтесь на негативных мыслях. Не цепляйтесь за прошлое. Не стоит особенно рассчитывать на поддержку и участие отца ребенка. Ваши мысли и действия должны быть сосредоточены на настоящем и устремлены в будущее. В этом залог вашей независимости и личного счастья.

Если вы поймете, по каким причинам у вас не сложились отношения с уже бывшим партнером, очень вероятно, через некоторое время в вашей жизни появится любящий, надежный и ответственный человек, которого ваш малыш с радостью назовет папой.

И еще. Погружаясь в материнство, не ставьте на себе крест как на женщине. Позвольте себе естественно пережить расставание с партнером, прочувствовать свое одиночество, которое в данной ситуации укрепит вас, а затем нужно снова вернуть себе ощущение привлекательности. Этим вы дадите многое и вашему будущему малышу. Ведь вообще-то он, как и все дети, хочет, чтобы у него был папа, а его мама все-таки стала счастливой женщиной.

Если беременность «вне плана»...

Неожиданная беременность может стать одновременно и радостным событием, и вызвать чувство ужаса. Какие бы чувства вы ни испытывали, необходимо смириться с тем, что произошло, и подумать о будущем. Важно правильно оценить ситуацию. Первое, что нужно решить, – собираетесь ли вы оставить ребенка. Вы можете и должны обсудить это со своим партнером, а может быть, и со всей семьей, хотя окончательное решение в любом случае останется за вами.



Если беременность случилась нежданно-негаданно, подумайте о том, хотите ли вы ребенка, хотите ли стать мамой. Если для вас ответ на этот вопрос очевиден и не вызывает никаких сомнений, никакие трудности в будущем вас не испугают.

Что же может тревожить и пугать будущих мам?

- **Готов ли дом для малыша.** Это самый простой вопрос, если у вас решен жилищный вопрос. Для того чтобы подготовить дом к рождению малыша, у вас будет еще много времени.

- **Что делать с карьерой и работой.** Многие мамы работают почти до конца беременности, а потом переходят на неполный рабочий день. С работодателем можно поговорить обо всем месяца через три-четыре, когда животик станет заметнее. С другой стороны, во время беременности ваши жизненные приоритеты могут кардинально измениться и карьера плавно отойдет на второй план, или вы решите в пользу работы на дому, что сейчас, в общем-то, не редкость среди молодых мам.

- **Достаточно ли будет денег.** Согласитесь, ответ на этот вопрос необходимо перепоручить вашему партнеру. Он актуален для мам, которые собираются рожать без поддержки отца ребенка или родственников. Но даже если денег в семье не так много, можно с уверенностью сказать, что, если вы хотите родить ребенка, материальные трудности вас не испугают. Более того, в первый год жизни ребенок требует финансовых затрат, а покупать все новое совсем необязательно. Вспомните, что у вас есть друзья и родственники, которые наверняка помогут с приобретением самого необходимого или легко поделятся с вами детскими вещами – от ползунков до колясок и кроваток, – из которых их дети уже выросли.

Имейте в виду, в такой случайной беременности есть свои плюсы. Большинство «незапланированных» малышей обладает хорошим здоровьем и богатым потенциалом для развития, а вы и ваш партнер оказались избавлены от тех трудностей, через которые проходят пары, стремящиеся во что бы то ни стало зачать ребенка.

Школы и курсы для будущих мам

Школа подготовки к родам выбирается так же серьезно, как и врач.

Бесплатные курсы для беременных есть практически во всех женских консультациях. За 3–4 занятия вам расскажут о физиологии родов, правилах питания, подготовке груди к кормлению. Если вы хотите знать больше, полученной информации вам будет явно недостаточно. В этом случае ищите школу подготовки к родам. Не пожалейте времени на поиски и постарайтесь посетить ознакомительные занятия в разных школах, благодаря которым вы сделаете правильный выбор.

Самая серьезная задача, которую помогают решать на курсах, – это **формирование правильного отношения родителей к зачатию, беременности и рождению ребенка**.

Разумеется, школы и курсы для будущих мам имеют много общего, например сочетание теоретических и практических занятий. На лекциях будущие мамы узнают о физиологических и психологических аспектах беременности, об особенностях ее течения и внутриутробного развития плода. Вам расскажут, как физически подготовиться к родам с помощью специальных упражнений, подробно объяснят, что делать на каждой стадии родов, чтобы облегчить процесс и маме, и ребенку. Кроме того, многие школы имеют свою библиотеку и видеотеку.

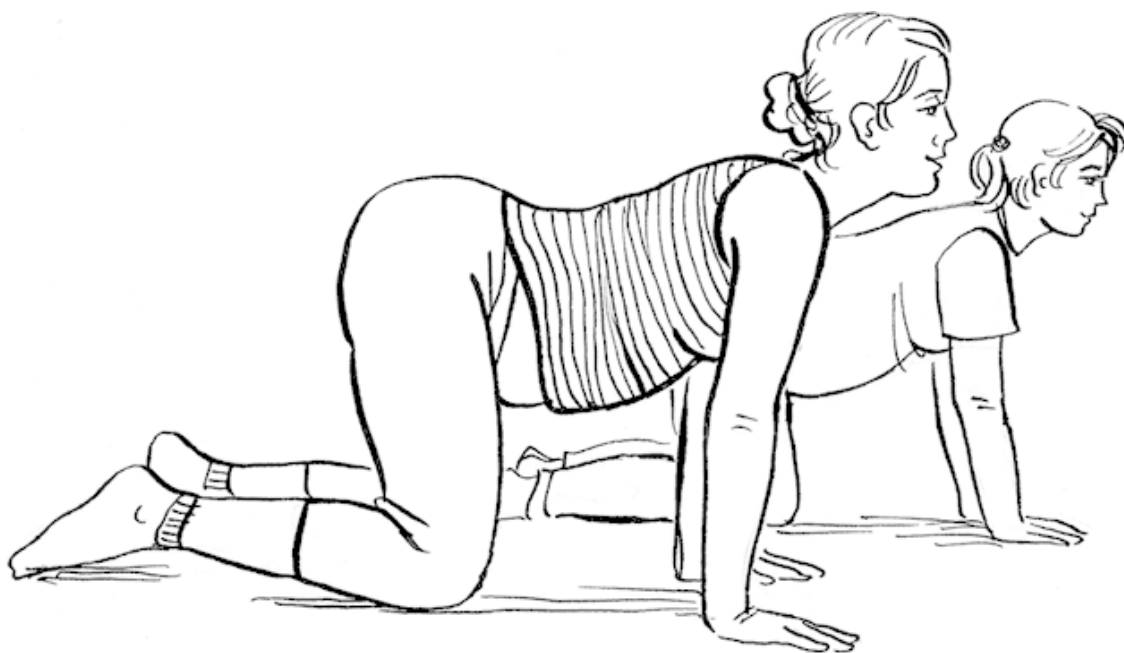


Рис. 3. Перед родами полезно посещать школы и курсы для будущих мам

На практических занятиях мамы учатся правильному дыханию и использованию голоса во время родов, различным позам, которые могут использоваться в это время.

Преподаватели курсов учат будущих мам **налаживать контакт с будущим малышом** на занятиях арт-терапией, где используется рисование, пение, танцевальные движения.

Вас могут научить **специальной гимнастике**, которая поможет сохранить тонус мышц, предупредить растяжки на животе и, главное, будет безопасна для будущей мамы. Если при школе есть бассейн, вы не только сможете плавать в свое удовольствие, но и освоите технику задержки дыхания.

Курсы очень хорошо помогают женщинам **снижать чрезмерный уровень тревожности** благодаря новым знаниям, навыкам работы со страхами, присутствию других будущих мам, а также преподавателей курсов. Все это убеждает беременных женщин в том, что хорошие роды действительно возможны. Также многие школы продолжают консультировать мам и после появления малыша на свет.



Очень полезно привести в школу и будущего папу. Посещая такие занятия, мужчины часто меняют свое отношение к беременности и родам, начинают более активно принимать участие в событиях, которые до этого считали исключительно женской привилегией. Будущих пап учат на курсах технике массажа и другой помощи во время беременности и родов.

И в то же время школы имеют свое отличие. Например, есть школы, которые готовят женщину или «беременную пару» к родам только в роддоме. Другие ориентируются на домашние или другие нетрадиционные виды родов.

Что немаловажно, у школ часто есть список «дружественных» роддомов, с которыми они поддерживают связь и организуют регулярные встречи с врачами, которые там работают.

Изучите возможности разных школ, найдите ту, которая больше всего придется по душе, и вступайте в «беременное» сообщество. Начать занятия вы сможете с любого месяца беременности.

Самостоятельная подготовка к беременности и родам

Если вы не собираетесь посещать специальные курсы, готовиться к родам все же имеет смысл. Особенно в тех случаях, если вас волнуют какие-то вопросы. Во-первых, нужно эффективно научиться пользоваться теми доступными возможностями, которые у вас есть: наладьте контакт с акушером-гинекологом, который вас наблюдает, найдите хорошие книги и журналы по беременности и родам, найдите интересный форум для будущих мам (но общаться в интернет-пространстве стоит только с позитивно настроенными женщинами). Найдите беременную «коллегу», чтобы общаться на темы, которые волнуют вас обеих.



При этом вы должны помнить – все, что касается физической нагрузки, приема лекарств и прочих важных вопросов, особенно вызывающих сомнение, требует предварительной консультации с врачом. Вывод – в общении с ним проявляйте инициативу!

Вот несколько рекомендаций тем, кто решил самостоятельно подготовиться к родам.

1. Весьма эффективно плавание. Занятия в воде помогают расслабиться, тренируют позвоночник, мышцы ног и промежности. Особенно полезно ныряние: вы задерживаете дыхание, и малыш у вас в животе тоже начинает тренироваться. Он активно двигается, добывая себе кислород, и развивается более крепким и здоровым.

2. Делайте упражнения, которые повышают эластичность тазовых мышц. Попробуйте делать паузы во время мочеиспускания. Сжимайте мышцы: представьте, что внутри тампон, который нужно удерживать. Фиксируйте это ощущение как можно дольше. Хорошая работа тазовых мышц во время родов и быстрое восстановление в послеродовой период будут вам заслуженной наградой.

3. Научитесь техникам релаксации, которые помогут эффективно расслабляться как во время беременности, так и во время родов, в паузах между схватками.

4. На все вопросы, которые вас волнуют, необходимо находить ответы. Удовлетворяйте свою потребность в информации, чтобы не попасть во власть страхов и ненужных волнений.

5. Ищите роддом и информацию о нем заранее. Особенно если вы предпочитаете общаться со знакомыми или рекомендованными специалистами. Практически все роддома сегодня работают по программе ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), которая гарантирует соблюдение правил деторождения, а именно – прикладывание малыша к груди матери после родов, чтобы обеспечить контакт «кожа к коже», и предоставление маме возможности дать малышу первое молоко, рекомендуют прикладывать к груди и в свободном режиме кормлений.



Если там, где вы живете, небольшой выбор родовспомогательных учреждений, не беспокойтесь заранее. Вам в любом случае окажут помощь. Но при этом все равно за вами остается право выбора: вместо районного вы можете, например, поехать рожать в областной роддом.

Все вопросы – как с вами будут обращаться в роддоме, что здесь разрешено и т. д. – можно обговорить в личной беседе с доктором или заведующим отделением. Иногда такая договоренность с врачом или акушеркой оказывается гораздо эффективнее – в каждом городе, большом или маленьком, можно найти хорошего, ответственного и квалифицированного специалиста. Приложите немного усилий и проявите ответственность перед собой и будущим ребенком.

Нередко бывает и так, что участковый доктор из женской консультации может рекомендовать вам обратиться в тот или иной роддом, к тому или иному своему коллеге и это оказывается весьма эффективно, потому что сведения о вас и особенности течения вашей беременности будут известны роддому, что называется, из первых рук. Поэтому попросите наблюдающего вас акушера-гинеколога связаться с врачом роддома, чтобы заранее с ним встретиться и обсудить насущные вопросы.

Часть 3. Беременность – девять месяцев ожидания

Беременность – время перемен

Изменения в организме в течение беременности

Изменения в репродуктивной системе

Во время беременности главную роль играет репродуктивная система женщины. Ваша матка становится словно центром вселенной, и весь организм работает над созданием и сохранением новой жизни, которая в вас началась.

Матка и яичники. Примерно после 12-й – 16-й недели беременности ваши яичники впнут в спячку и снова «проснутся» только после родов, для того чтобы опять начать функционировать в полном объеме. Чаще всего это происходит после того, как вы перестанете кормить ребенка грудью. А ваша матка от зачатия к моменту родов увеличится в 500 раз, от 60–80 до 1500 г!

Плацента. Этот удивительный орган по сути является посредником между двумя организмами – он существует только во время беременности и является источником гормонов.

Когда будущий ребенок в виде эмбриона внедряется в оболочку матки, его окружают микроскопические губчатые выросты. С этого момента они стремительно увеличиваются в количестве и размерах, и к концу 16-й недели закладывается формирование плаценты, чьей задачей является сохранять беременность. К концу беременности плацента имеет 3–4 см толщины, а диаметр составляет 20–22 см.

Плацента прикрепляется к одной из стенок матки, наверху или на боковых ее стенках, и сообщается с кровеносной системой материнского организма своими сосудами.

Именно этот орган доставляет из материнской крови питательные вещества и кислород, необходимые для будущего ребенка, а также принимает от него переработанные вещества, выполняя выделительную функцию. У плаценты есть также иммунная и барьерная защитные функции – она является своеобразным фильтром, препятствуя попаданию некоторых веществ от матери к плоду.

После образования плаценты уровень гормонов возвращается к норме. Вместе с этим постепенно исчезают неприятные симптомы первого этапа беременности – тошнота, рвота, быстрая утомляемость.



Функции плаценты:

- сохранять беременность;
- доставлять ребенку питательные вещества;
- защищать от неблагоприятных воздействий извне.

Амниотическая жидкость. Эмбрион развивается внутри амниотического пузыря. Иначе говоря, для ребенка эта жидкость, по составу напоминающая морскую воду, является той средой, где он живет, свободно развиваясь и двигаясь, как маленькая рыбка внутри аквариума. В течение внутриутробной жизни ребенок окружен амниотической жидкостью.



Амниотическая жидкость – это первая среда обитания и жизни вашего ребенка.

В первые недели беременности этой жидкости всего несколько капель, а к моменту родов количество околоплодных вод достигнет одного литра. Воды обеспечивают постоянную температуру для развития будущего малыша, позволяют выводить из его организма некоторые вещества (например, мочу) и предохраняют от травматического воздействия извне.

Изменения в других органах

Сердечно-сосудистая система

За время беременности объем циркулирующей крови увеличится примерно с 5 до 7–7,5 л, ведь в организме будущей мамы появляется еще один круг кровообращения – маточно-плацентарный. Этот малый круг обеспечивает жизнедеятельность будущего малыша. Именно поэтому ваше сердце будет работать интенсивнее, чтобы прокачивать больший объем крови, чем обычно.

Эти изменения налагают на будущую маму своеобразные обязательства, чтобы избежать легких недомоганий и поддерживать хорошее самочувствие. Нужно следить за уровнем гемоглобина в крови и нормальным артериальным давлением, чтобы не нарушалось кровоснабжение тканей.

Старайтесь ходить не слишком быстро, поддерживая равномерную скорость передвижения, чтобы не провоцировать лишний раз учащенное сердцебиение, создавая лишнюю нагрузку на сердце, – ведь оно и без того учащенное из-за увеличенного объема крови в организме у беременных женщин.

Дыхательная система

Для того чтобы обеспечить будущего ребенка кислородом, дыхание становится более глубоким и частым. На последних месяцах беременности дышать становится еще тяжелее из-за того, что диафрагма поджимается выросшей маткой.

Для того чтобы избежать одышек, которые часто сопровождают будущих мам, необходимо сохранять спокойствие, а также всегда помнить про свою беременность, передвигаться плавно и размеренно, никуда не торопясь, не спеша и без лишней суеты.

Желудочно-кишечный тракт

Если вы избежите такого прозаичного явления, как запор, считайте, что вам повезло. Но лучше сразу наладить работу желудочно-кишечного тракта, как только вы узнаете о наступлении беременности. Дело в том, что перистальтика кишечника под воздействием гормонов снижается, и, как следствие, запоры встречаются у каждой второй женщины. Необходимо стимулировать работу кишечника с помощью полноценного питания и сохранения двигательной активности.

Первый месяц – начало новой жизни

Кажется, это случилось, или Признаки беременности

О наступлении беременности мы догадываемся, когда появляются первые внешние признаки. Как только происходит оплодотворение, в организме женщины начинается активная перестройка, главную роль в которой играют гормоны прогестерона. Именно они проделывают огромную работу, вызывая все необходимые изменения для вынашивания и рождения ребенка. И пока вы еще не сделали тесты на беременность, обратите внимание на то, что происходит с организмом. Изменения, которые вы заметите, вполне возможно, являются признаками наступившей беременности.

Отсутствие менструации

Первый внешний признак наступившей беременности – это отсутствие менструации в обычный срок. Прекращение менструаций связано с тем, что при оплодотворении яйцеклетки в организме женщины начинает вырабатываться гормон прогестерон, который препятствует отделению слизистой эндометрия (матки), готовит ее к имплантации (принятию) плодного яйца. Обволакивая его, эндометрий становится пышным и мягким, – и этот природный механизм выглядит очень заботливо и нежно, словно плодное яйцо падает в мягкую пуховую подушку.

Безусловно, отсутствие месячных может быть связано и с другими причинами: эмоциональными и физиологическими стрессами, заболеваниями или приемом некоторых лекарственных препаратов.

С другой стороны, иногда при наступлении беременности бывают небольшие и короткие по длительности кровотечения, которые можно ошибочно принять за менструацию. На самом деле это всего лишь малая менструация, или имплантационное кровотечение. Если эта ложная менструация произойдет, волноваться по поводу своего здоровья или возможных опасностей для жизни будущего ребенка не нужно – она не влияет на течение беременности, она безопасна и является скорее индивидуальной особенностью организма.

Изменение аппетита и появление тошноты

Очень чувствительные и восприимчивые женщины уже в первые недели беременности могут почувствовать изменение своих вкусов в еде. Например, может появиться отвращение к каким-либо конкретным продуктам. Иногда усиливается аппетит или, наоборот, появляется тошнота, особенно по утрам. До сих пор никто не может точно сказать, почему так резко меняются вкусовые пристрастия во время беременности, кроме того, что это связано с активной гормональной перестройкой. Изменения вкуса часто сопровождаются усиленным слюноотделением.

Изменения в груди

Гормональная перестройка организма вызывает изменения в груди. Как и во время менструации, грудные железы уже в первые недели беременности могут слегка увеличиться в размере, стать более чувствительными. Происходит так называемое нагрубание молочных желез. Это одно из событий, которое подготавливает женщину к предстоящему материнству.

Влагалищные выделения

Еще один характерный признак. Количество влагалищных выделений заметно увеличивается с первых недель беременности. Нормальные выделения в этот период – негустые, прозрачно-белые, очень светлые и без запаха. В зависимости от индивидуальных особенностей женщины, выделения могут быть как незначительными, так и обильными.

Если выделения становятся тягучими, желтовато-белыми, творожистыми, скорее всего в этой благоприятной среде размножились дрожжевые грибки. Другими симптомами являются зуд, раздражение и покраснения кожи. Для лечения молочницы существуют безопасные для беременных средства, в том числе и в виде травяных настоев для местного применения. Не забывайте, что самолечением заниматься не следует – все средства должны быть назначены врачом.

Проведение тестов на беременность

Все внешние проявления могут быть признаками беременности, но не являются точными показателями. Поэтому, чтобы не гадать на ромашке или не бросать «орла или решку», для подтверждения предположений проведите тест. Самый простой тест на беременность можно купить в любой аптеке. Его легко провести в домашних условиях, только для начала нужно внимательно ознакомиться с инструкцией по применению.



Домашние тесты основаны на выявлении в моче наличия гормона хорионического гонадотропина человека. Гормон вырабатывается в организме с момента зачатия, поступая в том числе в мочу. Большинство тестов позволяют определить беременность уже в первый-второй день задержки менструации, то есть около двух недель после зачатия. Количество этого гормона постепенно увеличивается и достигает своего пика между 60-м и 80-м днем беременности.

Домашний тест проводится в течение пяти минут с помощью пробы мочи, взятой в любое время суток. Для беременности на ранних сроках имеет смысл тестировать утреннюю порцию мочи, так как концентрация гормона в это время наиболее высока. Если тест имеет положительный результат, то есть беременность подтвердилась, нужно как можно раньше прийти на консультацию к акушеру-гинекологу. В поликлинике или женской консультации вам назначат медицинские анализы на диагностирование беременности.

Клиническое обследование. Большинство врачей очень точно диагностируют беременность, основываясь на обследовании груди и результатах гинекологического осмотра на сроке в 5–6 недель. В половых органах происходят определенные изменения, которые квалифицированные врачи легко замечают. Матка становится мягкой и рыхлой, она увеличивается в размерах, при осмотре шейки матки наблюдается синюшная окраска слизистой оболочки. Основываясь на своем опыте и знаниях, врачи отмечают все эти изменения в женском организме.

Анализ мочи. Один из простых способов подтверждения беременности – анализ утренней мочи. Он основан на том же принципе выявления гормона – человеческого хорионического гонадотропина (ЧХГ), что и в домашнем тесте. К 10–14-му дню этот анализ способен выявить беременность в 99 % случаев.

Анализ крови. Дает точный результат в 90 % случаев, когда выполняется через несколько дней после задержки очередной менструации.

Ультразвуковое обследование. Различные методики ультразвукового исследования способны подтвердить беременность уже на третьей неделе беременности, что соответствует 3–6 дням задержки менструации. На экране можно увидеть, как начало свою работу только формирующееся сердце вашего будущего малыша, начиная с 5 недель беременности.

Какой метод диагностирования беременности выбрать, вы можете решить совместно с врачом. Как правило, в большинстве случаев достаточно обычного врачебного осмотра и одного из анализов, мочи или крови.

Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет

После того как все проведенные анализы дали положительный результат – ваша беременность подтвердилась! – можно подсчитать дату, когда малыш появится на свет. Вероятную дату родов поможет определить консультирующий врач. С большой степенью вероятности вы можете сделать это и самостоятельно – ведь вы знаете и чувствуете свой организм лучше всех, особенно если точно знаете, когда произошло зачатие.



Знать сроки беременности необходимо, чтобы врач правильно оценивал развитие будущего ребенка в течение всего периода, диагностировать многоплодную беременность или степень доношенности ребенка при родах.

В норме индивидуальный цикл женщины составляет от 21 до 36 дней, в среднем – 28 дней. Овуляция чаще всего приходится на середину цикла, но может произойти раньше или позже. На длительность беременности влияют два основных фактора:

- индивидуальный цикл женщины;
- индивидуальное созревание плода.

В среднем беременность длится от 265 до 294 дней. И обязательно нужно включать в предполагаемые сроки общую погрешность в две недели в сторону увеличения или уменьшения срока. В любом случае вы можете рассчитать на основе простой формулы свою предполагаемую дату родов.

Если ваш цикл регулярный и длится 28 дней, скорее всего роды совпадут с предполагаемой датой. Если цикл длиннее 28 дней, роды будут позже, а если цикл короче – раньше.

Беременность считается доношенной в том случае, если роды произошли на сроке от 38-й до 42-й недели, но средняя ее продолжительность – 40 недель, и часто именно по этому «календарю» врачи отслеживают развитие будущего ребенка.

Сложности с определением предполагаемой даты родов возникают в том случае, если у женщины нерегулярный менструальный цикл. Но сейчас точный срок беременности позволяет определять ультразвуковое исследование с использованием точных критериев: размер матки, размер и сердцебиение плода и т. д.



Сделайте расчет предполагаемой даты рождения вашего малыша!

Вспомните первый день последнего менструального цикла.

К этой дате прибавьте 280 дней – это срок беременности, – и вы получите предполагаемую дату родов.

Можете сделать наоборот: нужно прибавить к дате первого дня последнего цикла 7 дней и вычесть три месяца.

Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь

Беременность начинается со встречи и слияния двух половых клеток – яйцеклетки и сперматозоида.

В момент овуляции яйцеклетка, выйдя из яичника и попав в маточные (фаллопиевые) трубы, совершает по ним путешествие благодаря течению жидкости, ритмичным сокращениям и движениям маленьких выростов в трубах (*рис. 4*). Туда же, в маточные трубы, после полового акта попадают сперматозоиды, где и происходит слияние яйцеклетки с самым сильным и энергичным сперматозоидом. А пока сперматозоиды хаотично двигаются во всех направлениях, большинство из них, подвергаясь воздействию кислой среды вагинальных секретов, погибают в течение нескольких часов, не достигая канала шейки матки. Очень небольшой процент от общего числа сперматозоидов в действительности добирается до полости матки и предпринимает путешествие вверх.

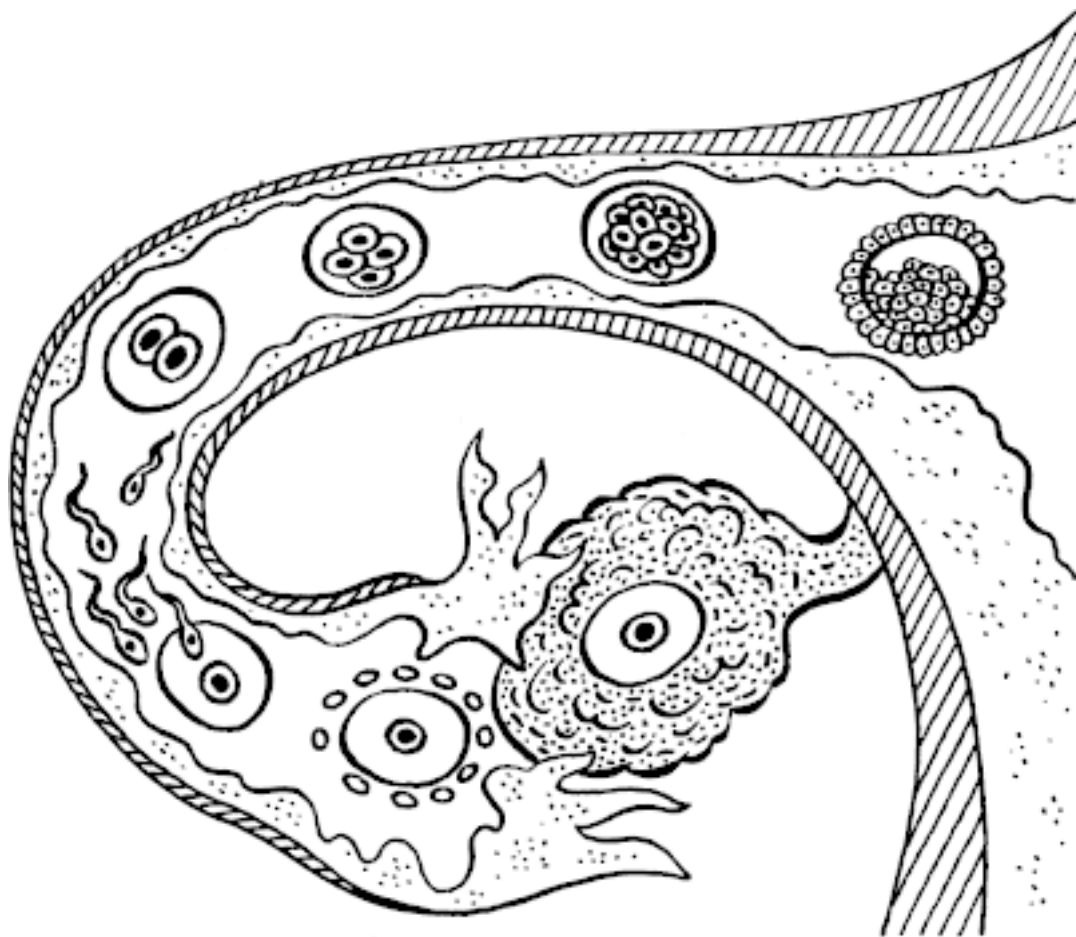


Рис. 4. Путь оплодотворенной яйцеклетки



Только несколько сотен из миллиона сперматозоидов достигает трубы, где находится яйцеклетка в ожидании самого сильного и энергичного кандидата. Тот сперматозоид, который проникает внутрь, выполняет свое предназначение, становясь единственным победителем.

Как у птичьего яйца, у яйцеклетки есть нечто вроде скорлупы – прочной и эластичной. Оставшиеся сперматозоиды пытаются попасть в яйцеклетку. Но как только одному из них удастся преодолеть ее прочную оболочку и проникнуть внутрь, в структуре яйцеклетки происходят моментальные изменения – она становится недоступной для остальных сперматозоидов.

В соревновании за слияние с единственной яйцеклеткой участвуют все сперматозоиды, но проникает внутрь только один – **лидер**, самый быстрый, самый энергичный, самый здоровый! Остальным 60 миллионам участников достается другая, но тоже важная роль – они уменьшают сопротивление оболочки яйцеклетки и способствуют проникновению внутрь сперматозоида-лидера. Сперматозоиды окружают яйцеклетку своими ферментами, и как только самый целеустремленный проникает внутрь, их воздействие прекращается.

Каждый сперматозоид состоит из головки и хвоста (жгутика) и имеет длину приблизительно 0,05 мм. Для того чтобы проникнуть в яйцеклетку через заградительную мембрану, сперматозоид отбрасывает хвост за ненадобностью, оставляя только головку. В ней хра-

нится самая ценная информация – генетический материал будущего папы. Лидер проникает внутрь... И происходит оплодотворение!

Эти изменения делают невозможным дополнительное оплодотворение яйцеклетки еще одним сперматозоидом. Возможно, именно эта программа оплодотворения объясняет нам глубинный смысл и суть женской верности одному мужчине – преданность единственному избраннику в каждой из нас заложена и определена самой природой.

Как только сперматозоид и яйцеклетка сливаются, формируется первая клетка нового организма – **зигота**. Очень скоро она начинает делиться вначале на две части, затем на четыре и так далее, образуя группу клеток, которую называют «тутовой ягодой», или бластоцитой. «Тутовая ягода» начинает свой путь вниз по маточной трубе и примерно через 4–7 суток попадает внутрь матки. Достигнув ее, она растет и постепенно превращается в эмбрион.

Самая важная часть клетки на первом этапе – **ядро хромосом**. Оно выглядит как сеть крошечных палочек и содержит вещество ДНК. Хромосомы – это цепочки генетических единиц, которые несут в себе информацию о будущем ребенке. Общее количество генов в наборе из 23 пар хромосом составляет от 10 до 50 тысяч, и возможность их сочетания бесконечна. Именно поэтому на земле нет ни одного человека, абсолютно похожего на другого по физическим параметрам. За исключением однойцевых близнецов, которые имеют один и тот же генетический код, ведь после оплодотворения яйцеклетка делится на две одинаковые части, и из каждой ее половинки развивается отдельный эмбрион.

С попаданием яйцеклетки в матку заканчивается одна из самых критических фаз развития. Достигнув полости матки, бластоцита прикрепляется к ее внутреннему слою – насыщенной кровью слизистой оболочке. Происходит имплантация клетки, решается вопрос, приживется ли она в женском организме. И если вы планируете беременность заранее, подумайте о том, чтобы создать будущему ребенку хорошие условия для его внутриутробной жизни.

Через неделю...

Как только процесс имплантации заканчивается, примерно через неделю после оплодотворения яйцеклетка выделяет слизь, которая сигнализирует о присутствии в матке нового организма со своим набором генов, отличным от того, в котором он живет и развивается.

Яйцеклетка внедряется в оболочку верхней части матки. По мере внедрения яйцеклетки оболочка становится мягкой и значительно увеличивается в объеме – чтобы дать место для развития эмбриона, будущего ребенка.

Начинается гормональная перестройка организма. Протеины и гормоны, которые формирует оплодотворенная яйцеклетка, попадают в кровь женщины. Наличие этих гормонов можно обнаружить, сделав анализ крови. Отсюда, в частности, и тест на определение беременности, определяющий наличие хорионического гонадотропина в организме матери. Этим способом с большой долей вероятности подтверждается наличие беременности еще до того момента, когда произойдет задержка менструации.

Из одной части бластоциты развивается эмбрион, то есть будущий ребенок в первые восемь недель. Другая часть бластоциты станет плацентой.

К 12-му дню плодное яйцо надежно защищено слизистой оболочкой матки. После завершения имплантации происходит разрастание трофобласта с образованием ворсинок хориона – предшественника плаценты. Одновременно развивается эмбриопласт, который затем превращается в амниотический мешок, пуповину и плаценту. Как же развиваются и какую функцию несут эти новые образования в вашем организме?

Изменения в организме в первый месяц (1–4 недели)

В вашем организме начались потрясающие изменения, о которых вы даже не догадываетесь! Прежде всего – это огромная гормональная перестройка организма, которая начинается как следующая цепь событий после оплодотворения яйцеклетки. Ваш организм получил сигнал о произошедшем событии и начал важную и ответственную работу – производить изменения в соответствии с новыми условиями и выполнять задачи, которые будут появляться в течение следующих девяти месяцев.

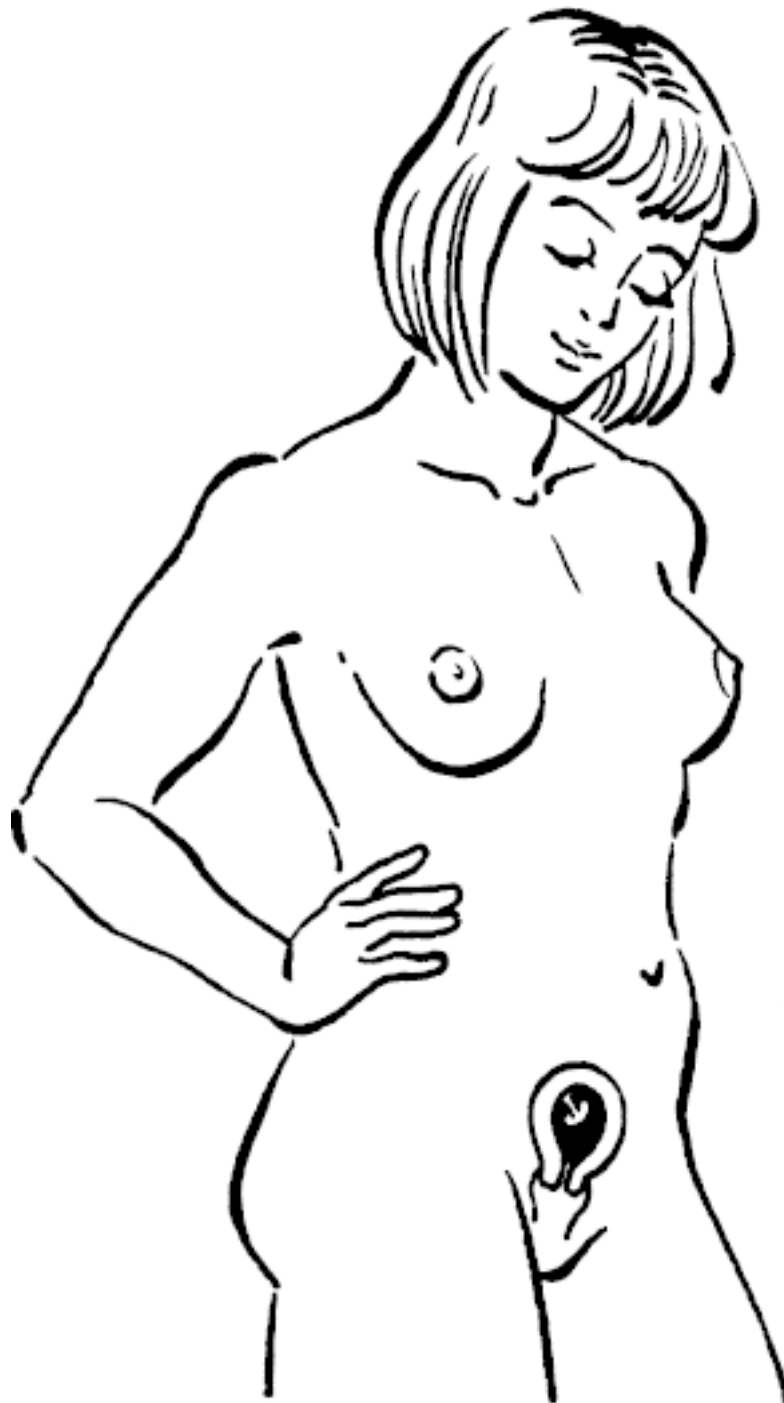


Рис. 5. Первый месяц беременности

Гормональные перемены

Очень многие физиологические изменения в организме во время беременности вызваны влиянием гормонов. За производство гормонов в первые три месяца беременности отвечает желтое тело в яичнике (хорионический гонадотропин человека). К сроку 16 недель созреет орган, который возьмет на себя функцию производства эстрогена и прогестерона, – плацента. Кроме эстрогена и прогестерона в больших количествах производятся и другие гормоны, которые влияют на рост, минеральный баланс, обмен веществ и вызывают множество физиологических изменений материнского организма во время беременности. И все-таки основную работу прodelывают именно эти два гормона.



Задача гормональных изменений в первые 16 недель беременности – перестроить организм женщины для вынашивания малыша. Пока идет эта активная перестройка, будущей маме нужно настроиться на спокойное восприятие этого сложного периода.

За какие функции отвечают два основных гормона в организме будущей мамы?

Эстроген способствует утолщению слизистой оболочки матки, увеличению размеров мускулатуры матки и улучшению ее кровоснабжения, росту репродуктивных тканей, а также стимулирует снабжение кровью молочной железы. Именно высокое количество эстрогена в женском организме ответственно за изменение пигментации кожи, задержку воды в организме и «отложение» подкожного жира.

Прогестерон препятствует сокращению гладкой мускулатуры, размягчает матку, не позволяет ей чрезмерно сокращаться и способствует удержанию плодного яйца. Этот гормон расслабляет стенки желудка и кишечника, позволяя им таким образом поглощать больше питательных веществ. Кроме того, прогестерон размягчает стенки кровеносных сосудов, поддерживая в организме женщины нормальное артериальное давление.

Прогестерон играет важную роль во время родов, размягчая связки, хрящи и шейку матки, делая ткани эластичнее, позволяя растягиваться им во время прохождения малыша по родовым путям.

Помимо всего этот гормон вызывает реакцию торможения в коре головного мозга беременной женщины и таким образом оказывает на нее успокаивающее воздействие. Вот почему будущие мамы становятся очень спокойными, словно «толстокожими», и многие вопросы, которые беспокоили раньше, совершенно перестают их волновать.



В первые 16 недель за поддержание беременности и выработку гормонов полностью отвечает организм матери, в том числе яичники. С этим связаны многие неприятные ощущения, которые чаще всего проходят к четвертому месяцу беременности. Ведь в этот период идет так

называемая передача такого важного дела, как выработка гормонов, от одних органов – яичников – к другому – плаценте.

Физиологические изменения

В течение всего периода беременности все функции организма будущей мамы претерпевают изменения, постоянно приспосабливаясь к новым задачам и потребностям растущего плода.

Относитесь ко всем этим явлениям как к естественным и совершенно нормальным. Воспринимайте их спокойно. Ведь беременность – это всего лишь особое состояние здоровья вашего организма в новых условиях. Оно абсолютно не равнозначно болезни, хотя в той или иной степени вы будете склонны испытывать различные недомогания на протяжении всего периода. Какие же первые симптомы изменений могут волновать женщину в начальный период беременности?

Уже в первый месяц беременности у многих женщин возникают **тошнота и рвота**. Чаще всего говорят об «утренней тошноте», хотя она может появляться в любое время дня или сопровождать будущую маму круглосуточно. Помимо тошноты, у некоторых женщин появляются и другие признаки гормональной бури, которая сейчас происходит в организме, – это чувство распирания и набухания молочных желез, изменения вкусовых предпочтений, запоры и вздутие живота.



Единственная причина неприятностей первого периода беременности – выработка повышенного количества прогестерона и эстрогена.

Чтобы уменьшить эти неприятные ощущения, постарайтесь изменить диету. Ешьте больше овощей и фруктов, хлеб с цельными зёрнами, орехи, пейте больше жидкости: травяных напитков, соков, воды, ограничьте потребление кофе, крепкого черного чая и слишком жирной пищи.

В первые месяцы беременности у многих женщин возрастает **частота мочеиспускания**. При каждом посещении туалета старайтесь полностью опорожнять мочевой пузырь. Наклоняйтесь вперед, чтобы освободить его. На ночь, за три часа до сна, старайтесь не пить никакой жидкости, чтобы ваш сон был спокоен.

Под влиянием большего уровня эстрогена, прогестерона и других гормонов вы можете заметить ощутимые **изменения в груди**. Область вокруг сосков (**ареола**) увеличивается, набухает и темнеет. Грудь увеличивается в размерах, становится более чувствительной, на ней выступает сосудистая сетка, а в области сосков может появиться ощущение покалывания. Небольшие шишечки на ареоле, называемые железами Монтгомери, становятся более заметными, увеличиваются в размерах. Так грудь готовится к снабжению ребенка молоком. К моменту родов грудь станет тяжелее почти на целый килограмм.

В начальный период беременности у некоторых женщин случаются **кровотечения**, из-за которых многие начинают сильно волноваться и беспокоиться за сохранение беременности.

Причины кровотечений могут быть разными, и при их возникновении нужно сразу обращаться к врачу. Возможно, эти кровотечения и не столь опасны для вашего здоровья, но определить это может только врач:

1. **Мнимая менструация**, или имплантационное кровотечение;
2. **Недостаток гормона беременности (прогестерона)**.

Если в организме вырабатывается недостаточное количество прогестерона, слизистая оболочка матки отторгается и кровоточит. Чаще всего это наблюдается у женщин с нерегулярным циклом или после вылеченного бесплодия. Недостаток прогестерона опасен невынашиванием беременности, самопроизвольным выкидышем.

3. Повреждение шейки матки.

Во время половой связи или интенсивной физической нагрузки шейка матки, усиленно снабжаемая кровью, может травмироваться, если у женщины есть эрозия. И в этом случае важно как можно скорее обратиться к консультирующему врачу.

4. Снижение иммунитета.

В первые месяцы беременности у большинства женщин естественно снижается иммунитет – этот процесс предусмотрен природой. Он необходим, чтобы оба организма – плода и матери – смогли принять друг друга, а у мамы не произошло отторжение плода как чужеродного тела. Единственная опасность заключается в том, что из-за снижения защитных функций организм женщины становится уязвимым к другим заболеваниям, самые частые из которых – это простуды и заболевания половой системы.

5. Трубная (внематочная) беременность.

При внематочной беременности обычно кровотечение начинается на 7-й – 8-й неделе, когда оплодотворенное яйцо, застряв в маточной трубе из-за спаек, рубцов в яйцевод, длительного использования внутриматочных спиралей или недоленного воспаления яичников, увеличивается в размерах и может порвать яйцевод. Боли напоминают схватки в нижней части живота. В этом случае женщине требуется срочная госпитализация.

6. Выкидыш (самопроизвольный аборт).

Выкидышу обычно предшествуют сильные тянущие боли, похожие на боли при месячных. На таком раннем сроке чаще всего он происходит из-за генетических нарушений, недостатка гормона беременности или отклонений в строении матки. При первых же симптомах необходимо как можно раньше связаться с врачом и вызвать «Скорую».



При любом кровотечении нужно как можно раньше обращаться к врачу, чтобы обезопасить себя от неприятностей.

Психологические изменения

Начало беременности – это период эмоциональных перепадов, взлетов и падений настроения и самочувствия женщины. Иногда перемены в настроении оказываются сильными и даже трудными для понимания. Размышления о материнстве могут то радовать, то вдруг огорчать. Особенно это касается тех случаев, когда известие о беременности явилось неожиданным, не входящим в жизненные планы, или домашняя обстановка не слишком благоприятна.

В этот период будущие мамы могут чувствовать необычную усталость и испытывают желание много спать. Они с трудом поднимаются с постели утром, днем норовят «прилечь» к подушке, а вечером, едва добравшись до дома, сразу засыпают. Действительно, будущие мамы, особенно в первое время, нуждаются в более продолжительном сне из-за выросшего потребления энергии, сопровождающегося изменением скорости обмена веществ. Так организм приспосабливается, адаптируясь к своему новому состоянию.



Иногда у женщины возникает депрессия (только не путайте с депрессией обычные колебания в настроении!). Самые распространенные симптомы – плохое самочувствие, нарушение сна, отсутствие аппетита или, наоборот, постоянное желание есть, апатия, неожиданные резкие изменения настроения, ощущение внутренней пустоты.

Иногда женщина становится чрезвычайно чувствительной и сентиментальной. Ее до слез может растрогать сюжет мультфильма или книги. То кажется, что ее никто не любит, то ей вообще ничего не хочется. Плаксивость, чувство вялости и уныния могут сочетаться с временным понижением интеллектуальных способностей.

Ответственность за такое мощное изменение психологического состояния несет гормональная перестройка организма. В результате будущая мама в первые месяцы беременности словно сама становится маленьким ребенком, чувствительным, капризным, плаксивым, ранимым. В таком состоянии она воспринимает окружающее по-детски обостренно, чувствуя себя невероятно уязвимой. И в этом есть свои плюсы – **такое самоощущение помогает ей настраиваться на собственного малыша.**

На эмоциональное самочувствие будущей мамы может влиять социальная или бытовая неустроенность, многое зависит от реакции партнера на известие о беременности.

Если у вас появились признаки депрессии, попробуйте помочь себе и принять нужные меры.

Прежде всего постарайтесь понять, что с вами происходит, и определите причину вашего самочувствия. Подумайте, как ее можно устранить.

- Расскажите обо всем, что вас беспокоит, мужу и близким людям, которым вы доверяете.
- Идите на поводу у своих желаний. Если вам хочется, больше спите, отдыхайте.
- Не переставайте вести активный образ жизни, который отвлечет вас от грустных мыслей. Гуляйте, проводите расслабляющие мероприятия: принимайте ванны, занимайтесь физкультурой, ходите на концерты или выставки.
- Найдите или придумайте себе новое хобби.

Иногда нужно просто отпустить на волю все депрессивные ощущения, чтобы они прошли сами собой. Некоторые женщины умеют управляться со своими эмоциями и предупреждают об этом близких. Другие не способны спокойно воспринимать эмоциональную бурю, которая происходит в этот период. Но, как известно, любая буря заканчивается – нужно только уметь ее переждать. Ведь не секрет, что этому подвержены очень и очень многие женщины в первые месяцы беременности – так проходит **адаптация к новому состоянию**, – стихийно и часто неосознанно происходит понимание глобальной перемены в жизни.

Помните еще об одном. Все мы подвержены различным влияниям, в том числе так называемым модным тенденциям. Это проявляется не только в одежде, косметике или стиле жизни. Под влиянием моды меняются мировоззрение и мировосприятие человека. Это проявляется, например, в повальном увлечении астрологией, фэн-шуй, позитивным мышлением, эзотерикой.

Многие глянцевого СМИ утверждают моду на абсолютный позитив и оптимизм во что бы то ни стало. Эта почти навязанная точка зрения отражается и в подходе к беременности. Во многих журналах и книгах вы можете встретить утверждение одного постулата: вы беременны, наступил самый счастливый период в вашей жизни. Это действительно так. Но это только часть правды, отражающая лишь наше стремление к идеалу...



Колебания и депрессивные проявления настроения часто связаны с тем, что женщина не может определиться со своим отношением к беременности. Поэтому, как только она принимает появление ребенка в своей жизни как свершившийся факт, все волнения обычно заканчиваются. А настроение, как результат, становится ровным и стабильным.

Беременность – не очень долгая, но невероятно важная часть жизни, в которой есть место огорчениям и радости, грустным и счастливым переживаниям. И мудрость женщины в этот период состоит в том, чтобы с готовностью принять сейчас жизнь такой, какая она есть, не впадая в панику и крайности. Поэтому нужно быть готовой не только к радостным переживаниям, но и к таким прозаическим явлениям, как утренняя тошнота, запоры, бессонница или непонимание вашего состояния другими людьми. Тогда вы сможете принять спокойно и радостно все приятные сюрпризы, которые дает только беременность: первые шевеления малыша и его «ответы» на звук вашего голоса или первый портрет на УЗИ, который вы с гордостью положите в свой фотоальбом.



Только когда вы сможете принять беременность как часть жизни со всеми радостными и дискомфортными проявлениями, она станет тем счастливым временем, о котором все говорят.

Наиболее частые причины для беспокойства

Вы понимаете, что теперь ваше здоровье, физическое состояние и настроение будут отражаться на будущем малыше. Поэтому нужно с большей внимательностью заботиться о себе и относиться к себе почти как к ребенку. Пусть ваши близкие тоже заботятся о вас более трепетно, проявляют максимум внимания. Многие ваши обязанности теперь нужно переложить на их плечи. Начните постепенно приобщать домашних к таким делам, как уборка, приготовление еды или походы в магазин.

Уже в первый месяц беременности начинает сказываться **усталость**, которая может быть вызвана различными причинами: нехваткой железа, белка, калорий, плохим освещением, загрязненным воздухом или малоподвижным образом жизни. Все эти неблагоприятные факторы можно устранить самостоятельно, вовремя отдыхая, придерживаясь правильного питания, занимаясь физическими упражнениями.

В особенности обратите внимание на пассивный отдых – сейчас нужно позволить себе спать на один-два часа дольше, чем обычно. Помните, что сон сну рознь – потребность в дополнительных часах для сна удовлетворять нужно так, чтобы сон приносил бодрость, возвращал силы и ясность ума. Если ваша усталость дойдет до обморочных состояний, срочно обратитесь к врачу.

Далеко не все происходящие в организме процессы стоит сразу относить к недугам и приниматься лечить их всеми доступными способами. Критически относитесь к советам подруг и знакомых. Не рекомендованные врачом лекарственные средства принимать не следует. Они могут быть безопасны для вас и способны нанести непоправимый вред формирующемуся организму будущего ребенка. Специалисты утверждают, что такие лекарства, как аспирин, транквилизаторы, диетические и успокаивающие таблетки, капли от насморка, в некоторых случаях вызывают осложнения беременности и пороки развития плода.

Тошнота

Появляющаяся утром или в течение дня **тошнота** – явление довольно распространенное в первом триместре.

Ранний токсикоз (тошнота) возникает у 75 % беременных. Обычно после трех месяцев он проходит, но иногда, особенно у женщин с многоплодной беременностью, может наблюдаться на протяжении всей беременности.

Чаще всего раннему токсикозу подвержены женщины:

- имеющие заболевания желудочно-кишечного тракта (колит, хронический гастрит, панкреатит, холецистит, язва желудка, двенадцатиперстной кишки);
- страдающие гипертонической болезнью;
- с заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет);
- нервно-психическими расстройствами;
- а также подверженные частым переутомлениям.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ТОШНОТЫ:

- резкая гормональная перестройка;
- нарушение адаптации организма к новым условиям;
- изменение кислотности желудка;
- растяжение мышц матки;
- некоторое ослабление мышц пищевода;
- физическая и психическая усталость.

На возникновение токсикоза оказывает влияние и общее эмоциональное состояние, ваше отношение к беременности и отношение к ней окружающих.

Ранний токсикоз сопровождается тошнотой, рвотой, иногда слюнотечением, отечностью, легкой физиологической желтухой. Выявляют три степени тяжести раннего токсикоза (*см. подробнее главу «Недомогания во время беременности»*).

Не спешите употреблять лекарства без рекомендации врачей.

И помните, что ранний токсикоз лечится вполне успешно!

Как ослабить тошноту

Режим питания

- Соблюдайте разнообразную диету, богатую белками и углеводами.
- Принимайте пищу часто и небольшими порциями.
- Пейте больше жидкости: овощных и ягодных соков, кислых морсов, нежирных бульонов. Ешьте свежие овощи и фрукты, содержащие жидкость в большом количестве, особенно салаты, дыни, цитрусовые.

• Добавляйте в свой рацион витамины. Например, употребление перед сном витамина В помогает в лечении тошноты.

- Не ешьте блюда, запах и вид которых неприятен. Организм сам подскажет, что ему нужно.
- Не провоцируйте появление тошноты, доводя себя до голодного состояния. Пустой желудок часто вызывает тошноту. Ешьте сразу, как только почувствуете голод.
- Всегда держите под рукой, в том числе рядом с постелью, сухарики, крекеры, горсть изюма или орехов. Утром, прежде чем встать с кровати, погрызьте сухарик, выпейте сок или стакан воды и только потом медленно и спокойно поднимайтесь.

Режим дня

- Не переутомляйтесь, позвольте себе поспать подольше.
 - Как можно чаще гуляйте на свежем воздухе. Это бесполезно и для вашего мужа – совместное времяпрепровождение еще больше сблизит вас.
 - Снижайте уровень стрессов, по возможности избегайте их.
- В целом, чем спокойнее будет ваш образ жизни, тем меньше вас будут беспокоить проявления токсикоза.

Справиться с тошнотой помогают естественные методы терапии, самые доступные из них: цветотерапия, траволечение, ароматерапия и гомеопатия. Если вы занимаетесь йогой, проконсультируйтесь с тренером – он подскажет асаны и техники дыхания, с помощью которых вы сможете облегчить свое состояние.

Медицинские обследования и анализы

Первое обращение к врачу лучше делать по месту жительства, если у вас нет «личного» врача-гинеколога. Первый контакт с врачом покажет, возникнет ли у вас желание продолжить общение. Так или иначе, государственные женские консультации гарантированно предоставляют полное обследование беременных женщин.

Обязательные медицинские обследования можно воспринимать по-разному. Одни женщины относятся с подозрительностью к большому количеству анализов и обследований, другие в силу мнительности и повышенной тревожности готовы сдавать анализы хоть каждую неделю.

Медицинские обследования призваны в первую очередь сохранить уверенность женщины в своем здоровье и состоянии будущего малыша. А регулярные встречи с врачом, как показывает опыт, значительно снижают тревожность будущих мам.

Вы вольны выбирать самые безопасные анализы и даже отказаться от тех обследований, которые покажутся лишними или по каким-то причинам опасными. Беременность – это особое состояние здоровья, и вмешательство медиков в процесс вынашивания ребенка должно происходить в исключительных случаях, когда есть серьезные симптомы того или иного заболевания у будущей мамы или ребенка. Особенно это касается тех мам, которые собираются рожать в первый раз. Известно, что при второй беременности женщины становятся более самостоятельными, они знают, как проходят девять месяцев ожидания, понимают, что им действительно необходимо, а от чего можно отказаться.



Чтобы женщину без проблем приняли в любой роддом независимо от места жительства, ей необходимо иметь родовой сертификат

и обменную карту. Этот сертификат будущая мама получает в женской консультации, посетив врача минимум 12 раз.

В настоящее время существует множество технических средств для пренатальной (дородовой) диагностики:

- При помощи ультразвука наблюдают за развитием плода.
- Анализы крови позволяют проверить, правильно ли функционирует плацента и в достаточном ли количестве обеспечивается будущий ребенок питательными веществами и кислородом.
- На основании анализа околоплодных вод и анализа хориона определяется наличие врожденных заболеваний.



Если в обменной карте нет данных по последним анализам, проводимым после 30 недель беременности, будущую маму отправят в наблюдательное (инфекционное) отделение роддома, где рождают женщины с уже зафиксированными заболеваниями (туберкулезом, пневмонией, пиелонефритом, кожными заболеваниями и проч.). Это отделение полностью изолировано от того, где находятся обследованные роженицы. Чтобы этого не произошло, планируя родить в роддоме, проходите все анализы вовремя.

Ультразвуковое исследование (УЗИ) в течение беременности

Одним из самых популярных видов обследования является ультразвуковая диагностика. Сегодня оно считается самым безопасным методом наблюдения ребенка во внутриутробный период, хотя и по этому вопросу иногда возникают неоднозначные мнения. Надо лишь отличать, что существует обычное УЗИ и трехмерное (3D) УЗИ, которое проводят только при особых показаниях врача.

Данное обследование необходимо для того, чтобы обеспечить рождение здорового малыша, предупредить возможные патологии, а также сохранить здоровье будущей мамы.

За девять месяцев вам предстоит пройти это обследование от 3 до 5 раз. Будущие мамы проходят его для того, чтобы получить точные данные о течении беременности.

Для чего проводится УЗИ?

1. Начало беременности – 1–4 недели. В первый раз может быть использовано для подтверждения беременности и определения места имплантации (прикрепления) плодного яйца. Также врач смотрит состояние хориона (будущей плаценты) и вод, измеряет диаметр плодного пузыря и копчико-теменной размер плода.

2. Первый триместр – 10–14 недель. В этом периоде важно исключить или выявить неразвивающуюся или многоплодную беременность, а также угрозу выкидыша, признаком которой может быть, например, гипертонус матки. УЗИ проводят для уточнения срока беременности и ставят предполагаемую дату родов, поскольку при последующих обследованиях точный срок установить уже сложнее.

Медики оценивают жизнедеятельность плода, регистрируя сердечную и двигательную активность. Также измеряют размер воротниковой зоны (толщину мягких тканей в области шеи) для того, чтобы исключить хромосомные заболевания.

3. Второй триместр – 20–24 недели. В это время самая важная задача УЗИ – исключение или выявление различных патологий развития, в частности исследования головки плода для диагностики врожденных пороков развития ЦНС (центральной нервной системы), прежде всего гидроцефалии.

Основные показатели, которые измеряются в это время у плода, – межтеменной размер головки, длина бедренной кости, окружности живота, а также при желании можно определить пол будущего малыша (в 90 % случаев, если он не закрывает эту область ручками-ножками, достоверность определения достигает 90–96 %).

Со стороны будущей мамы врач оценивает расположение плаценты и ее зрелость, изучает качество и количество околоплодных вод, исследует шейку матки, чтобы исключить истмико-цервикальную недостаточность, которая может привести к прерыванию беременности или преждевременным родам.

4. Третий триместр – 32–34 недели. Медики оценивают системы и внутренние органы будущего ребенка, которые к этому времени уже сформированы, а также определяют предлежание плода – в это время он, как правило, уже занимает устойчивое положение. Также определяется интенсивность маточно-плацентарного кровотока и выявляется фетоплацентарная недостаточность, т. е. недополучение плодом кислорода и питательных веществ. Если это случается, важно назначить матери своевременное и правильное лечение в домашних условиях или стационаре.

5. Перед родами (непосредственно в роддоме). Могут назначить УЗИ для определения массы тела будущего малыша, его состояния, положения, которое он занимает, а также чтобы выявить обстоятельства, которые могут осложнить течение родов (обвитие пуповиной, мало – или многоводие и проч.) и принять окончательное решение о способе родов.

На всех этапах обследование с помощью УЗИ используется для того, чтобы увидеть полость матки, амниотическую жидкость, состояние плаценты, развитие плода, его сердцебиение, размеры, а также возможные нарушения и осложнения течения беременности.

Проводится УЗИ двумя способами: через брюшную стенку или влагалище.



На ранних сроках беременности перед процедурой УЗИ женщине необходимо выпить около литра жидкости для получения четкого изображения. При последующих обследованиях УЗИ наполнять мочевого пузыря уже не требуется.

После подтверждения беременности в течение первых четырех недель врачи рекомендуют пройти **полное медицинское обследование**:

- Осмотр наружных половых органов: влагалища, шейки матки, органов малого таза, определение размеров таза.
- Измерение артериального давления крови.
- Измерение роста и веса. Эти сведения необходимы, чтобы определить, насколько ваш вес соответствует росту и возрасту и требуется ли его коррекция в зависимости от особенности конституции.
- Обследование внутренних органов: сердца, легких, почек, брюшной полости, грудной клетки.

• Обследование у стоматолога. Часто невылеченный кариес становится причиной осложненной беременности, но даже если этого не случилось, поврежденные зубы из-за резкого оттока кальция из организма матери к плоду могут стремительно разрушаться. Стоматолог посоветует, как ухаживать за зубами в этот период.

Врачу также потребуются информация, которая касается следующих моментов:

- хронические болезни, перенесенные заболевания и операции;
- хронические и генетические заболевания в семье (если они есть, врач даст направление на выявление возможных генетических заболеваний);
- время наступления первых месячных, их продолжительность и регулярность;
- предыдущие беременности, если они были, то как протекали и чем заканчивались: родами, аборт, выкидышем;
- возраст, профессия и аналогичные сведения о вашем партнере;
- привычки в питании, занятиях физическими упражнениями;
- есть ли у вас вредные привычки (курение и употребление алкоголя);
- если вы или ваш партнер страдаете аллергией, расскажите о тех веществах и лекарствах, которые ее вызывают, как она проявляется и какое лечение обычно вы применяете.

Все эти обследования или часть из них особенно необходимы тем будущим мамам, чья беременность оказалась неожиданной, ведь в этом случае они не проходили предварительного осмотра у всех специалистов, не готовились к ней заранее.

Существует **перечень анализов, который обязателен для всех беременных**, в случае их отсутствия женщину не смогут принять в отделение роддома для здоровых. Поэтому сделайте следующие анализы:

- анализ крови клинический, биохимический, определение группы крови и резус-фактора, на гепатит В и С, сифилис, ВИЧ-инфицирование;
- анализ мочи общий, на содержание сахара, белка, бактерий;
- мазок на флору из влагалища;
- анализ кала на яйца глистов;
- мазок из зева на патогенный стафилококк.

Другие специальные обследования врач назначает при особых показаниях.

Второй месяц (5–8 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. На втором месяце беременности рано ждать заметных изменений в своей внешности – они будут происходить постепенно. Возможно, к 6–7-й неделе вы и наберете несколько килограммов, а может быть, наоборот, ваш вес снизится из-за волнений или проявлений токсикоза.

Сейчас более существенны те изменения, которые происходят внутри организма. Ваша матка уже размером с небольшой кулак. Она активно растет и иногда может вызывать спазмы внизу живота, из-за чего вы почувствуете некоторый дискомфорт (но не боли!). Многие женщины, даже на ранних сроках, ощущают ее сокращения. Это вполне естественно – матка сокращается в течение всего периода беременности, и вы вскоре привыкнете к этим ощущениям.

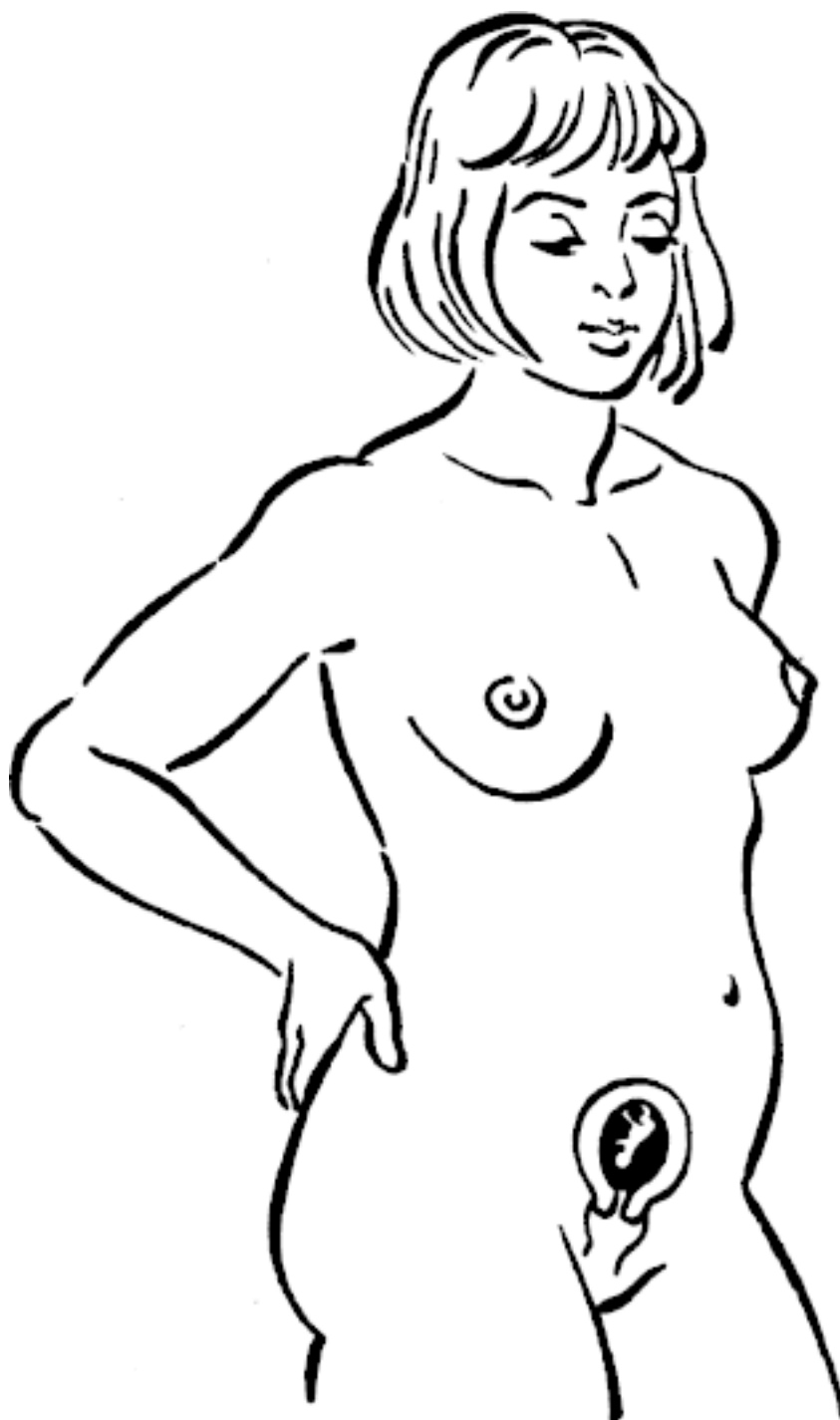


Рис. 6. Второй месяц беременности

Матка — динамический орган. Сокращения матки чередуются с расслаблением, она то приходит в кратковременный тонус, то расслабляется, находясь в постоянном движении. Эти движения вы будете ощущать в течение всего периода беременности.

Внешние изменения, которые проявляются практически сразу, чаще всего касаются **кожи на лице**. Реакция кожи на гормональные изменения бывает различной. У некоторых женщин кожа становится более упругой, чистой, здоровой. У других, напротив, как в подростковый период, лицо покрывается прыщами, на определенных участках кожа становится жирной, а на других — сухой и зудящей. Все эти неприятные симптомы после беременности про-

ходят. Правда, это утверждение редко удовлетворяет будущих мам – каждой женщине хочется быть красивой в любой период своей жизни. Чтобы свести эти неприятности к минимуму, уделите внимание своему питанию – не только для здоровья, но и для красоты необходимо соблюдать диету и проводить витаминотерапию (врач порекомендует, какие именно витамины вам сейчас требуются и в какой дозировке их нужно принимать).

Отдельно уделите внимание тому объему жидкости, который вы потребляете в течение суток. В питьевом режиме нужно соблюдать баланс. Пейте столько, чтобы организм не страдал от обезвоживания и в то же время не возникали отеки при переизбытке жидкости. Рекомендуемый врачом объем может меняться в зависимости от состояния вашего организма в течение беременности.

Сейчас лучше отказаться от очень жирных кремов и ограничить использование декоративной косметики для ежедневного макияжа.

Уделите внимание общей гигиене. Если раньше вы были любительницей ванн, то теперь старайтесь принимать душ.



Уход за кожей во время беременности приобретает большее значение, чем раньше. Дело в том, что в этот период обменные процессы через кожу происходят в усиленном режиме. В функции выведения токсинов кожа работает почти наравне с почками.

Помните, что кислород попадает в наш организм не только через дыхательные пути, но и через поры. Грязная кожа и закрытые поры затрудняют выведение вредных для организма веществ через потовые выделения и поступление лишнего «глотка воздуха» к ребенку. Чистая кожа улучшает кожное дыхание и облегчает работу почек, которые при беременности несут большую нагрузку. Если у вас возникло серьезное беспокойство по поводу состояния кожи, обратитесь к специалисту-дерматологу.



Состояние кожи зависит от того, насколько полноценное и качественное ваше питание. Обратите внимание на свой ежедневный рацион и исключите продукты, которые могут провоцировать те или иные неприятные явления (зуд, прыщики, шелушение или жирный блеск).

В связи с гормональной перестройкой обычным симптомом в начале беременности является **изменение вкусового восприятия, возникновение различных прихотей**. Может возникнуть неодолимая тяга к какому-то одному продукту, а те блюда, которые вы любили, начнут вызывать отвращение. Например, некоторые будущие мамы в начале беременности не могут заставить себя есть мясо, даже диетическое, хотя именно оно является ценным источником животного белка, а также гемоглобина.

Но не переживайте, если организм отказывается от таких полезных продуктов. Во-первых, инстинкты в это время срабатывают так, как нужно. Во-вторых, со временем все наладится и обычно после третьего месяца беременности в питании все стабилизируется. А пока восполняйте белки в вашем организме с помощью других продуктов: кисломолочных, рыбы, яиц.

С другой стороны, самое обычное дело для беременной женщины встать среди ночи и отправиться на кухню к холодильнику, чтобы вытащить оттуда что-нибудь вкусненькое, или разбудить мужа, требуя нечто экзотическое, чего в доме никогда не бывало, например фуа-гра. Возникновение таких прихотей часто означает, что вам или вашему будущему ребенку не хватает питательных веществ, которые содержатся именно в этих продуктах. Но если вам захочется чего-то специфического вроде мела, золы, глины, сообщите об этом своему врачу. Разобравшись, каких именно веществ не хватает в вашем организме, он назначит необходимые препараты.

Психологические изменения. Если вы еще не перестроились внутренне на новое состояние, во втором месяце будете испытывать те же эмоции, что и в первом. Вас могут беспокоить колебания настроения: то страх, то радость, то беспокойство, то эмоциональный подъем.

Но если же перестройка завершилась и вы свыклись с новой ролью будущей мамы, настроение придет в норму. Не забывайте, что беременность – это время перемен. И как при любой перемене, которая случается в жизни, в течение этого и следующих месяцев вас периодически будут беспокоить противоречивые чувства.



Ваша задача сводится к тому, чтобы чуть снизить уровень переживаний, сократив отрицательные эмоции и увеличив положительные.

В то же время далеко не всегда удастся прожить эти девять месяцев как сплошной солнечный день, без единого темного облачка. Что делать? Если внешние события все-таки омрачают время ожидания малыша и вы вынуждены испытывать стрессы, выход один – стараться принимать все, что приходит к вам из внешнего мира, как некие задачи, в которых вам нужно чему-то научиться.

Отношение к себе и внешние изменения. Помните, что многие внешние изменения связаны с вашим внутренним настроением, с тем чувством, с которым вы ожидаете ребенка. Прибавка в весе или пигментные пятна совсем не радуют многих будущих мам. Но когда вы устало или недовольно смотрите на себя в зеркало, вспомните о временности этих явлений. Когда женщина принимает свое новое состояние по-настоящему, она понимает, что беременность не отнимает, а добавляет обаяния, несет много радостей и много открытий.

Женщина погружается в себя, в свой внутренний мир, и в этом состоянии она прекрасна. После родов многие женщины замечают, что за время беременности они точно помолодели, организм обновился, а преследовавшие их болезни (например, частые простуды) куда-то исчезли.

Поведение будущей матери

Самая главная задача, которая стоит перед женщиной во время беременности, – **сохранить свое здоровье и не навредить здоровью малыша**, уберечься от осложнений и различных случайных происшествий. Их можно избежать, если быть осторожной и предусмотрительной. Старайтесь понимать потребности своего организма, внимательно прислушиваясь к нему. Важно, чтобы вам было удобно сидеть, лежать, ходить, спать. Ухаживая за своим телом, вы способствуете благоприятному развитию вашего ребенка.

С увеличением срока беременности ваш живот растет, это приводит к естественному изменению центра тяжести. И хотя сейчас внешне еще ничего не заметно, учитесь принимать меры предосторожности и безопасности. Старайтесь уже сейчас быть внимательной, чтобы

сохранять равновесие. Ведь на более поздних сроках из-за большого живота сделать это будет сложнее. Чтобы уберечься от случайностей, придерживайтесь некоторых правил:

- откажитесь от высоких каблуков, неудобной обуви;
- оцените все опасности, которые могут вас подстергать: скользкие полы, крутые лестницы, слабое освещение, обледенные ступеньки;
- с осторожностью принимайте ванну или душ – на дно ванны лучше положить специальный резиновый коврик с присосками, благодаря которому вы будете чувствовать себя более устойчиво;
- не вставайте на стол, стул, не взбирайтесь на лестницы и стремянки;
- в автомобиле или самолете пользуйтесь ремнями безопасности.

Возможные недомогания у будущей мамы

В начале беременности у женщины может также наблюдаться **тошнота, рвота, повышенное слюноотделение, изжога, запоры**. Эти симптомы хоть и неприятны, но редко связаны с осложнениями, часто они проходят сами собой и к тому же заставляют будущую маму быть более внимательной к пище.



Многие неприятные ощущения во время беременности имеют и положительную основу. Об этом нужно знать, чтобы относиться к подобным неприятностям спокойно.

Например, повышенная чувствительность к запахам важна, чтобы определить, не испорчен ли продукт. Благодаря обостренному обонянию беременная женщина ощущает почти неуловимые запахи – так природа заботится о матери и ее ребенке. А гормоны, из-за воздействия которых во время беременности возникают запоры, снижают маточный тонус и предохраняют от выкидыша.

Изжога появляется тогда, когда растущая матка начинает давить на диафрагму, из-за чего, в свою очередь, расслабляется мышечный сфинктер между пищеводом и желудком и пища вместе с желудочным соком движется в обратном направлении из желудка в пищевод. Желудочная кислота раздражает чувствительную слизистую оболочку пищевода, вызывая боль и само ощущение изжоги. **Чтобы избежать этого или хотя бы ослабить неприятные ощущения, соблюдайте следующие рекомендации :**

- не носите тесную одежду, особенно в области талии и живота;
- не переедайте – излишняя еда с трудом переваривается и переутомляет органы пищеварения, избыток пищи в желудке вызывает ее движение обратно, вверх по пищеводу;
- процесс пищеварения начинается, когда пища попадает в рот, поэтому пищу нужно медленно и хорошо пережевывать;
- исключите пищу, вызывающую желудочно-кишечный дискомфорт: горячие, острые, жареные блюда, шоколад, кофе, алкоголь;
- когда наклоняетесь, сначала сгибайте колени;
- спите на невысокой подушке;
- после приема пищи полезно некоторое время побыть в вертикальном положении (так уменьшается заброс пищи из желудка в пищевод). Если ко всему прочему у вас часто появляется отрыжка, это говорит о том, что вы слишком быстро едите. Старайтесь есть медленнее, тщательно пережевывая пищу.

Из-за усиленного кровообращения во время беременности происходит изменение венозной сети. Если ваши вены на теле стали отчетливей, то это всего лишь доказательство усиленной работы системы кровообращения. Такие естественные изменения не должны вызывать беспокойства. Впрочем, у некоторых женщин венозная сеть может до конца беременности оставаться почти незаметной.

Но есть другая категория будущих мам: уже на первом этапе беременности они сталкиваются с такой проблемой, как **варикозное расширение вен**. Причинами этого явления могут быть:

- увеличение давления на вены маткой;
- возрастающее давление в венах нижних конечностей;
- увеличение общего объема крови.

Чаще всего варикоз – наследственное заболевание: если кто-то из ваших близких родственников имеет его, то и у вас, возможно, есть к нему предрасположенность.



Как распознать варикозное расширение вен?

Для этого заболевания характерны чувство жжения, тяжести и болезненности в ногах, обычно на задней стороне ног появляется отчетливый рисунок – венозный серпантин, бегущий от коленей к бедрам. В тяжелых случаях кожа, пересеченная венами, становится сухой, чувствительной и отекает.

Если вы знаете, что у вас есть предрасположенность к этому заболеванию, постарайтесь свести к минимуму шансы его появления во время беременности. Соблюдайте несложные правила.

- Следите, чтобы прибавка веса происходила постепенно в течение всего периода беременности, избегайте его чрезмерного или резкого увеличения.
- Старайтесь не находиться слишком долго в одном положении, например сидя или стоя. Когда вы ложитесь, приподнимайте ноги, положив на какое-либо возвышение, спинку дивана или на подушки – пусть эта поза станет для вас привычной.
- Ни в коем случае не поднимайте тяжести (чем больше срок беременности, тем менее тяжелые вещи следует носить или поднимать).
- В конце первого триместра начинайте носить специальные эластичные колготки. Надевайте их, как только проснетесь, и снимайте перед сном, особенно это касается последних месяцев беременности.
- Любая стягивающая одежда – пояса, чулки, носки с эластичным верхом, подвязки – не для будущей мамы. То же самое относится и к тесной обуви.
- Занимайтесь физическими упражнениями, чаще бывайте на свежем воздухе, ведите активный образ жизни.
- Сохранить эластичность вен помогают продукты, богатые витамином С.
- Если будет необходимо, носите бандаж, который не только поддержит ваш увеличивающийся живот, но и ослабит давление матки на большую полостную вену.

БУДУЩЕЙ МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

Любая длительная статическая поза, то есть долгое пребывание в одной позе – лежа, стоя, сидя, для беременной женщины вредна.

Другая проблема, тесно связанная с предыдущей, – образование **геморроидальных узлов**. Геморроидальные узлы – это варикозное расширение вен в прямой кишке и заднем проходе. Провоцируют появление геморроя частые запоры, при которых характерны чрезмерные потуги при акте дефекации. К симптомам возникновения заболевания относятся: зуд, иногда жжение и боль при опорожнении кишечника, кровотечение из прямой кишки. Для смягчения зуда и жжения предназначены специальные мази и свечи, которые при необходимости выписывает врач. И все же любое заболевание лучше предупредить, чем лечить.

Некоторые рекомендации помогут предотвратить неприятные ощущения:

- Постарайтесь чрезмерно не напрягаться при опорожнении кишечника.
- Чтобы не было сильного давления на вены прямой кишки, спите на боку.
- При запорах принимайте теплые сидячие ванны дважды в день – вода помогает расслабиться.
- После опорожнения кишечника обмывайте задний проход холодной водой с мылом.
- Компрессы из льда с ромашкой или тысячелистником помогут успокоить набухшие вены.

Если вы избежите появления геморроидальных узлов во время беременности, то значительно снизите риск их возникновения после родов.

Запоры во время беременности появляются у многих женщин, а у тех, кто страдал ими и раньше, эта проблема усиливается. Причинами запоров в это время являются расслабление гладкой мускулатуры матки и кишечника из-за высокого уровня прогестерона, а также усиление давления растущей матки на кишечник, что тормозит его активность.

Для нормального функционирования кишечника его нужно опорожнять каждые 24 часа, то есть один раз в сутки. Обычно это происходит в утренние часы, после завтрака. Чтобы предупредить подобные проблемы, принимайте **профилактические меры**:

- Пейте достаточное количество жидкости в течение дня. В зависимости от индивидуальных показаний врач может рекомендовать вам от 0,8 до 1,5 л в сутки. Ограничения в объеме жидкости до 0,8 л в сутки рекомендуют при появлении отеков, развития гестоза, хронической почечной недостаточности.
 - Сохраняйте физическую активность, чаще бывайте на свежем воздухе.
 - Введите в ежедневный рацион продукты, содержащие клетчатку: каши из грубых зерен (овсянка, перловка, гречка, пшеница), хлеб грубого помола, отруби, а также салаты, овощи (капуста, морковь), фрукты и сухофрукты (особенно чернослив и отвар из него), орехи.
 - Есть нужно понемногу, но часто и тщательно пережевывая пищу.
- Если причиной запора стали препараты железа, попросите врача заменить их на другие.

Медицинские обследования и анализы

В этот период их не так много:

- измерение веса будущей матери;¹
- измерение давления;
- анализ мочи на содержание сахара, белка и микрофлоры;
- обследование рук, ног, живота на выявление отеков, варикозного расширения вен.

¹ Измерять свой вес вы можете и самостоятельно, используя домашние весы. Если вызывает беспокойство давление, в аптеке приобретите тонометр – специальный прибор для измерения давления. Оба эти предмета – весы и тонометр – пригодятся в течение всего периода беременности и после родов.

Третий месяц (9–12 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. Этим месяцем заканчивается первый триместр беременности.

К концу месяца ваш животик может быть уже чуть заметен! К 12-й неделе матка увеличивается настолько, что уже не уместается в малом тазу. Вы можете ощущать ее над лобковой частью: сейчас она растет вверх, заполняя сначала область малого таза, а затем брюшную полость. Матка обладает удивительным свойством растягиваться – в процессе беременности она превращается в мышечный мешок, который вмещает в себя плод и околоплодные воды. К концу беременности объем матки может увеличиться до 5–10 л, в то время как до беременности он составлял всего 10 мл!

Считается, что после окончания первого триместра наступает относительно стабильный период следующих трех месяцев. А пока симптомы, характерные для первых двух месяцев, могут еще беспокоить: тошнота, рвота, изжога, отвращение к еде или конкретным запахам, частое мочеиспускание, постоянная усталость, сонливость. Кроме этого, могут добавиться и другие симптомы: увеличение вен на животе и ногах, ощущение покалывания или тяжести в груди.

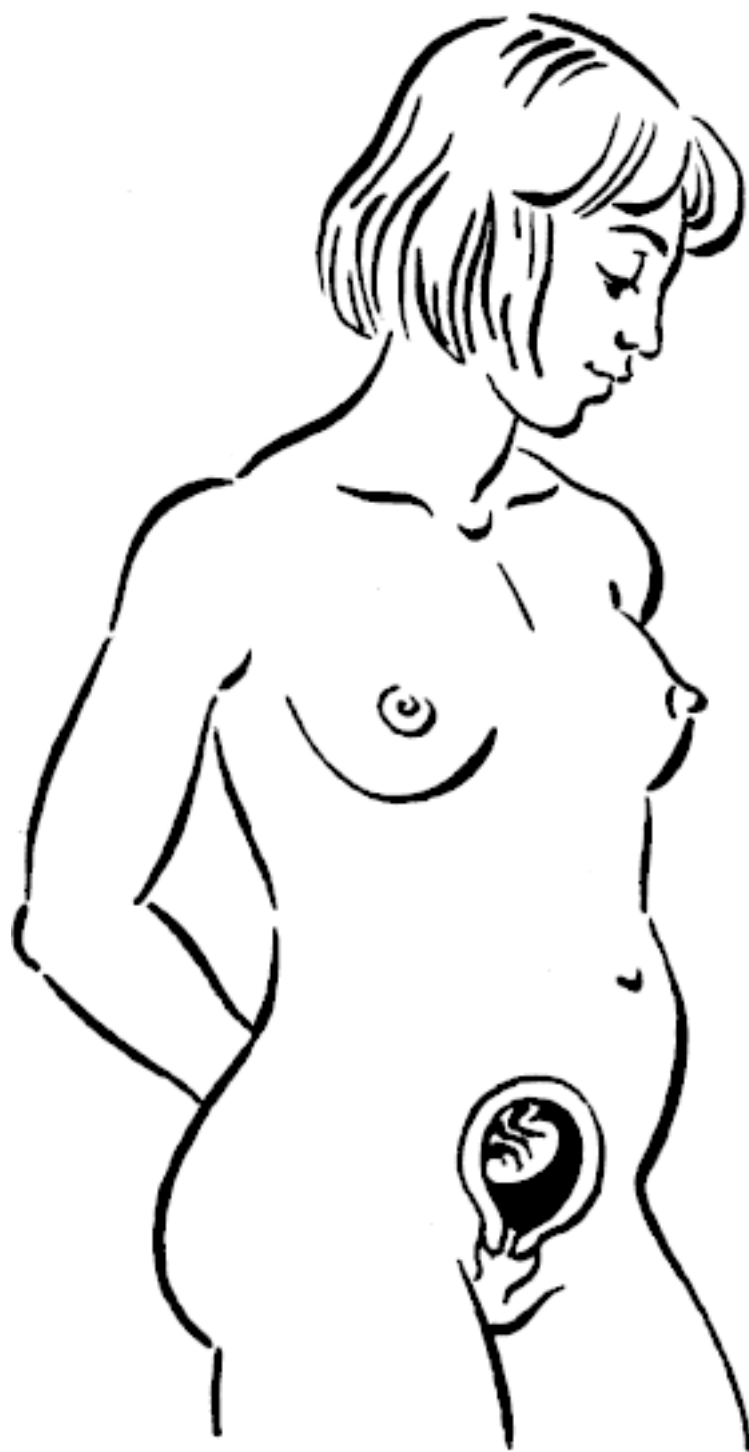


Рис. 7. Третий месяц беременности

Психологические изменения. Повышенная возбудимость становится отличительной чертой психического состояния женщины. Ее и саму беспокоит частая смена настроений, приступы раздражительности, нервозности и плаксивости. Но уже в конце третьего месяца внутреннее состояние стабилизируется, и часто оно ощущается как совершенно новое и удивительно спокойное.

Пробуйте разговаривать со своим малышом, делитесь с ним впечатлениями, рассказывайте о произошедших событиях, о своих переживаниях, удачах, а также о том, что не ладится. В любом случае постарайтесь сохранить оптимистичный настрой на то, что все хорошо и все огорчения пройдут, а вы вместе сумеете справиться со всеми невзгодами.



Не разделяйте чувства на добрые и злые. Если вы научитесь мирно уживаться со всеми разнообразными эмоциями, то и ребенок благодаря вам научится открыто проявлять свои переживания.

Пусть будущий ребенок станет вашим собеседником, вашим помощником и поддержкой в трудные моменты. Это особенно важно, если вы рожаете ребенка одна, без поддержки партнера, когда у вас что-то не ладится с мужем, а помощи со стороны родных или подруг нет. Не забывайте, у вас есть ребенок. Он все чувствует, и ваше отношение к нему уже сейчас влияет на всю его дальнейшую жизнь.

Поведение будущей матери

У многих женщин во время беременности возникают **проблемы с весом**. Причем он может быть как лишним, так и недостаточным. Недостаточность веса часто является следствием раннего токсикоза. Впрочем, в первые недели легкая потеря веса не так страшна – будущему ребенку пока не нужно много калорий. Гораздо важнее для него в этот период получать все питательные вещества в нужном объеме. И все-таки потом важно следить за весом: каждую неделю вам необходимо прибавлять примерно до 300–400 г. Для увеличения веса до нормы рекомендуется увеличивать частоту приема пищи и ее калорийность.

Нередко будущие родители считают, что для хорошего развития ребенка маме нужно усиленно питаться. В результате из-за избыточного рациона женщины сильно поправляются.



Для полноценного развития организма будущего ребенка нужно питаться не за двоих, а для двоих, и увеличивать свое меню не в два раза, а максимум на треть. При этом важен не объем, а качество пищи.

Будущий ребенок потребует больше калорий и питательных веществ позже, во втором триместре и ближе к родам. Как правило, нормально питающаяся женщина за время беременности набирает в среднем 9–16 дополнительных килограммов. Поэтому правильное питание во время беременности предполагает знание того, чем следует питаться и как часто.

Возможные недомогания у будущей мамы

Растяжки

Во время беременности в результате внутренних изменений организма и увеличения веса могут появляться **растяжки** (или, как их называют специалисты, **стрии**) – это розовые или красные, слегка надсеченные полосы на груди, животе, ягодицах и бедрах. Поэтому в первую очередь помните о правильном питании и постепенном прибавлении веса. Если до беременности вы правильно питались, занимались каким-либо видом физических упражнений и ваша кожа достаточно эластична от природы, сильных растяжек, скорее всего, не появится.

После родов полосы от стрий посветлеют и уменьшатся, а радость рождения ребенка затмит подобные переживания. Эти мелочи покажутся уже совершенно незначительными.

Головная боль

Головная боль – недомогание, которое может возникать во время беременности, чаще всего в первом и втором триместрах. Это результат длительного психологического напряжения, вызванного усталостью, большими и длительными нагрузками, эмоциональным и физическим стрессом, а также мощными гормональными изменениями.

Если у вас тяжелая нервная работа, следует часто и много отдыхать в течение всего периода беременности и обязательно высыпаться. Если вы продолжаете работать, не допускайте появления чувства голода и уж тем более не голодайте длительное время, регулярно принимайте пищу, старайтесь избегать шума, громкой музыки, большого скопления народа; на работе и дома регулярно проветривайте помещение.

Причиной головной боли может стать и неправильное положение тела, когда вы чем-то заняты, например, во время работы за компьютером, чтением книги, при шитье и других занятиях. Время от времени делайте перерывы: выпрямляйтесь, вставайте из-за стола, ходите, сделайте комплекс простых упражнений. Очень полезен в таких случаях массаж шеи и плечевого пояса. Вы можете помассировать эти зоны самостоятельно или попросить об этом мужа.

Если вы знаете о своей склонности к головным болям, постарайтесь сейчас быть к себе еще более внимательной. Обратите внимание, в каких ситуациях появляется это недомогание. Через некоторое время вам станет понятна причина: душные помещения, чувство голода, чрезмерные волнения или все вместе взятое.



Головные боли часто говорят о том, что женщина не научилась вовремя останавливаться, чувствовать свою усталость, делать перерыв для отдыха и из-за большого напряжения не улавливает сигналы к отдыху и передышке. Отдыхать нужно не во время усталости, а до того, как она наступит.

Как только вы чувствуете, что ваше внутреннее напряжение возрастает, следует как можно быстрее сменить обстановку (выключить громкие звуки и побыть в тишине, выйти из душного помещения на свежий воздух и т. д.).

Для эффективной профилактики болей или их снятия обратитесь к методам релаксации: массажу, ароматерапии, цветотерапии или занятиям йогой.

Что еще вы можете делать самостоятельно?

- Принимать теплую ванну или душ (в течение 10–20 минут), вымыть голову.
- Выпить сладкий чай с лимоном.
- Использовать успокаивающие (седативные) травяные сборы, предварительно посоветовавшись с врачом. К ним относятся: отвар из душицы и пустырника, чабрец, корни валерьяны и донника.
- Размять в руках и понюхать листочек герани или вдохнуть камфару.
- Использовать дыхательные упражнения.

Если до беременности вы не страдали от головной боли, но она стала появляться именно в этот период, сообщите о недомогании своему врачу. Сейчас особенно важны все профилактические мероприятия, которым следует уделить внимание.

Бессонница

Сильная усталость, плохое самочувствие, эмоциональные перепады могут провоцировать **появление бессонницы**. Чтобы восстановить нормальный сон, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- За три часа до сна не ешьте и не пейте кофе, чай, газированные напитки – они возбуждают нервную систему и сокращают продолжительность сна.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями (минимум – 2 раза в неделю).
- Чтобы успокоиться, принимайте вечером душ или ванну с добавлением эфирных масел, трав или морской соли. Слушайте музыку, которая помогает расслабиться.
- Комната, где вы спите, не должна быть ни душной, ни холодной. Позаботьтесь об удобстве кровати, подушек и постельного белья. Проветривайте комнату перед сном. Если позволяют погодные условия, а окна выходят на тихую улицу, открывайте на ночь форточки.
- Если хотите поспать днем, пусть ваш сон длится не больше 1–1,5 часа.

В целом все рекомендации для хорошего сна ночью сводятся к тому, чтобы вечером вы чувствовали себя максимально расслабленно и спокойно и вас окружала соответствующая обстановка. Поэтому лучшее средство от бессонницы – это теплые и уютные вечера в кругу семьи, рядом с мужем, родителями или старшими детьми.

Медицинские обследования и анализы

Среди обычных обследований в этом месяце:

- измерение веса и кровяного давления будущей матери;
- анализ мочи для определения уровня сахара, белка и микрофлоры;
- УЗИ.

По показаниям врача вам могут назначить **амниоцентез**, если у врача есть подозрения на хромосомные аномалии, в частности болезнь Дауна. На это обследование будущие мамы направляются на основе полученных данных анализов крови и УЗИ.

Анализ проводится строго под контролем УЗИ, чтобы во время манипуляции не задеть плод и не повредить ему. Тонкой иглой врачи делают микроскопический прокол в животе женщины – пункцию – и вытягивают небольшое количество амниотической жидкости. После чего жидкость сразу направляется в генетическую лабораторию для полноценного исследования. Женщине рекомендуют в течение нескольких дней вести щадящий образ жизни. Результаты исследования можно получить в день анализа.



Среди достоинств этого метода – высокая степень надежности результатов, почти 100 %, и возможность определения хромосомных и генетических отклонений.

Обычно амниоцентез рекомендуется следующим группам женщин:

- старше 35 лет;
- анализ крови которых выявил большую вероятность хромосомных аномалий;
- родственники которых – носители редких наследственных заболеваний;
- в случае, если один или оба супруга – носители генетической патологии;
- уже имеющим ребенка с болезнью Дауна или другими хромосомными аномалиями.

Это исследование не особенно болезненное, оно требует лишь местного обезболивания. Если результаты анализа подтверждают серьезные нарушения в развитии ребенка, прерывание беременности на раннем этапе переносится легче как физически, так и психологически.

Однако предположение ученых о полном совпадении хромосомного набора хориона и эмбриона не всегда подтверждается, поэтому результаты могут быть неточными. Кроме того, при извлечении ворсинок хориона существует опасность попадания инфекции в организм беременной женщины, а также вероятность выкидыша (0,5–2 %).

Четвертый месяц (13–16 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. К 16-й неделе **матка** увеличивается – ее высота достигает уровня половины расстояния до пупка. При каждом вашем посещении акушер-гинеколог измеряет высоту матки для того, чтобы быть уверенным в нормальном развитии плода. Эту высоту соотносят с окружностью живота.

У каждой женщины размеры матки и будущего ребенка индивидуальны, поэтому и размеры живота у всех различаются индивидуально. В первую беременность живот бывает не особенно выпячен – мышцы, связки и сама матка сохраняют тонус и еще не растянуты. При повторных беременностях мышцы становятся более слабыми, в результате живот гораздо сильнее выдается вперед, чем в первый раз.

К четвертому месяцу большинство дискомфортных явлений первого триместра исчезают или возникают лишь время от времени. Аппетит приходит в норму, может даже усиливаться. Грудь продолжает увеличиваться, становясь уже не такой болезненно чувствительной, как в первые месяцы. Однако могут возникнуть и другие симптомы: легкие головокружения, особенно в душных помещениях; беловатые выделения из влагалища; иногда появляется варикозное расширение вен. Но все эти симптомы могут и не появиться.



Рис. 8. Четвертый месяц беременности

Увеличивающаяся матка начинает давить на диафрагму. В результате становится труднее дышать и иногда может появляться ощущение легкого удушья. Волноваться из-за этого не стоит. Такое явление возможно в период беременности – это следствие физиологических и гормональных изменений. Но если к ощущению удушья добавляются еще другие симптомы – учащенное дыхание, посинение губ и кончиков пальцев, боль в грудной клетке и тахикардия (ускоренный пульс), – необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

Психологические изменения. Обычно к 16-й неделе энергетический баланс в организме восстанавливается полностью – спокойствие и умиротворение, радость, хорошее настроение снова становятся вашим постоянным состоянием.

Поведение будущей матери

Следует быть готовой к тому, что многие знакомые станут давать различные советы относительно вашего состояния. Или задавать одни и те же вопросы, например, кушаете ли вы каждый день творог. Другие могут возмущаться тем, что вы много работаете или продолжаете ездить за рулем. Не спешите раздражаться. Воспринимайте спокойно и с юмором назойливые и ненужные советы. К этому нужно просто привыкнуть. Если вас действительно интересует что-то относительно протекания беременности или родов, лучше обратитесь к женщинам, у которых уже есть дети и мнению которых вы доверяете. Но прежде чем следовать тому или иному совету, проконсультируйтесь вначале со своим врачом.

Во время беременности, естественно, волнуют вопросы **сексуальных отношений**. В первом триместре из-за гормональной перестройки организма и возникающих в связи с этим неприятных явлений интерес к сексу часто снижается. Во втором триместре, примерно с 4-го месяца, когда состояние стабилизируется, интерес к сексу возвращается.



Во время беременности гормональные изменения ведут к полнокровию и сверхчувствительности половых органов. Многие женщины именно в этот период впервые открывают в себе новые сексуальные ощущения и испытывают оргазм.

Со стороны ребенка обычно наблюдаются две реакции на сексуальную сторону жизни родителей: успокоение или, наоборот, повышение активности. Но ни та, ни другая реакция не говорит о неблагоприятном влиянии секса на будущего ребенка.

Возможные недомогания у будущей мамы

Кровотечения из носа

Рост уровня эстрогенов и прогестерона в период беременности вызывает усиленное кровообращение. Именно по этой причине слизистая носа становится более рыхлой и склонной к **кровотечениям или появлению сгустков запекшейся крови внутри слизистой**. Чаще всего это случается зимой, когда мы вынуждены много времени проводить в искусственно нагретых помещениях и дышать очень сухим воздухом. Ничего страшного в этом нет. Регулярно очищайте полость носа от сгустков, чтобы свободно дышать. Это явление пройдет само собой после родов.

Если кровотечения появляются, облегчайте свое состояние. Дома регулярно увлажняйте воздух, употребляйте витамин С и аскорутин, который укрепляет стенки сосудов. И не применяйте капель для носа или аэрозолей самостоятельно, пусть их назначит врач, если потребует ситуация.

Чтобы остановить кровотечение, не отклоняйтесь назад. Для этого нужно встать и наклониться вперед, затем зажать нос на пять минут.

Временные нарушения памяти

Во время беременности даже у самых рассудительных и организованных женщин может наблюдаться рассеянность, которая выглядит как **временные нарушения памяти**. Специалисты связывают это с гормональными изменениями. Похожие симптомы появляются у некоторых женщин во время месячных или в период климакса: забывчивость, невозможность сконцентрироваться на важных вопросах, рассеянность, невнимательность.

Не тревожьтесь сами и объясните свое состояние окружающим – после беременности все вернется в норму. Старайтесь избегать волнений и стрессов. Не важно, работаете вы или нет, записывайте все важные встречи и необходимые дела, вплоть до бытовых, в записную книжку. А чтобы не забыть про записную книжку, кладите ее на видное место.

Растущий вес

К четвертому месяцу становится актуальным вопрос **растущего веса**. Увеличение веса во время беременности самое естественное явление: развивающийся плод, плацента, амниотическая жидкость, матка, грудь, а также характерное в это время свойство организма удерживать добавочное количество жидкости и накапливать жир – все это является причиной дополнительных килограммов.

Между тем, что и сколько вы съедаете, уже отражается на вашем весе, и при неосмотрительном поведении лишние килограммы набираются легко и почти незаметно. Начиная с 16-й недели нужно особенно внимательно придерживаться удобного для вас режима питания и соблюдать некоторые полезные правила:

- выбирайте еду полноценную, богатую питательными веществами;
- питайтесь четыре-шесть раз в день, чтобы не испытывать чувство голода до следующего приема пищи, и помните, что все перекусы между основными приемами пищи сказываются на увеличении веса.

Составьте меню, наиболее соответствующее вашим вкусовым предпочтениям. Старайтесь не отклоняться от этого режима, если только у вас не появятся какие-нибудь прихоти.



Помните, что в течение беременности вес увеличивается неравномерно. Это связано в первую очередь с тем, как растет будущий ребенок.

Если в первый триместр основная задача состояла в том, чтобы плод основательно закрепился в организме матери, сформировались его основные системы и органы и эти бурные процессы еще не отражались на вашем весе, то во втором триместре ребенок начинает расти и развиваться, а ваш вес – увеличиваться с каждым месяцем все более явно.

Наибольший прирост веса произойдет в последнем триместре, когда будущий новорожденный, который все больше становится похож на настоящего человечка, активно накапливает жирок, растет и вширь, и в длину.

Но если вес резко увеличивается в короткий промежуток времени, это может быть признаком **преэклампсии** – очень опасной формы тяжелого токсикоза. В таком случае нужно обязательно пройти обследование, чтобы выяснить причину резкого скачка веса и принять необходимые меры.

Ожирение во время беременности может привести к таким тяжелым последствиям, как сахарный диабет, нестабильность артериального давления, его скачки, появляется риск тяжелых родов.

Вас может беспокоить вопрос: **сможете ли вы вернуться к своему изначальному весу после родов**. Во время родов вместе с ребенком из организма женщины выходят околоплодные воды и плацента (послед), что составляет примерно 6–7 кг. В последующие два месяца после родов матка продолжает сокращаться.

Если вы правильно питаетесь, то через 2–4 месяца после родов вам, скорее всего, останется сбросить еще около 3–5 кг. Постепенно организм придет в норму. Но иногда нужно приложить усилия, чтобы помочь себе в этом: выполнять специальные упражнения и соблюдать более строгий режим питания.

Отечность рук и ног

Сейчас может наблюдаться **отечность рук и ног**. Объем жидкости, которую удерживают ткани во время беременности, составляет **примерно четвертую часть веса, набранного в этот период**. В основном жидкость скапливается в нижних конечностях, в ступнях и щиколотках. Положение усугубляют жаркая погода или долгое пребывание на ногах.

В качестве профилактики необходимо при любой возможности класть ноги на возвышение, чтобы отеки спадали.

Умеренная отеки ног и пальцев рук – нормальное явление в этот период, поэтому не нужно использовать мочегонные средства, тем более не поставив об этом в известность врача. Но если отеки внезапная, вызывает беспокойство и, кроме того, распространяется на область живота и лицо, к врачу нужно обратиться немедленно.

Частые мочеиспускания

Если в первые недели беременности вас беспокоили **частые мочеиспускания**, то ко второму триместру этот характерный симптом, как правило, исчезает. Но в некоторых случаях он может сигнализировать о заболеваниях **мочевыделительной системы**, а также **угрозе выкидыша (редко)**.

Недержание мочи

Иногда у беременной женщины случаются непроизвольные выделения мочи. Чаще всего это происходит при кашле, смехе или чихании. Эти явления говорят о расслаблении сфинктера мочевого пузыря, которое происходит как результат гормональных изменений в организме во время беременности. По мере развития беременности эти симптомы обычно проходят сами собой и поэтому особого лечения не требуют. Исключение составляют уже рожавшие женщины, у которых из-за расслабления сфинктера может произойти опущение матки, и в этом случае нужно обратиться к врачу.

Инфекции мочеполовых путей (цистит, пиелонефрит)

Во время беременности нередко появляются инфекции мочевыделительной системы. Их вызывают бактерии, которые попадают в мочевой пузырь и иногда в почки через уретру – канал, по которому из организма выводится моча. Необходимо быть очень внимательной ко всем симптомам, чтобы выявить инфекцию уже на раннем этапе, так как она может инфицировать родовые пути и привести к преждевременному разрыву плодного пузыря.

Обычные симптомы инфекции мочевых путей – частые позывы к мочеиспусканию, жжение или зуд при мочеиспускании, кровь в моче. Если у вас появились какие-либо из этих признаков, обязательно обратитесь к врачу.

Цистит. Это бактериальная инфекция мочевого пузыря. Лечение проводят антибиотиками, которые помогают снять болезненные симптомы и предупредить распространение инфекции на почки. Можно обратиться и к естественным методам терапии – траволечению и гомеопатии, также поставив об этом в известность врача.

Пиелонефрит. Кроме названных выше общих симптомов, наблюдаются боли в поясничной области, высокая температура и общее ухудшение самочувствия. Лечение проводится специальными антибиотиками, назначается обильное питье. Этой инфекции особо подвержены женщины с заболеваниями почек либо с наследственной предрасположенностью к ним.



После родов рекомендуют провести дальнейшее обследование, чтобы исключить возможность рецидивов. Для этого проводится специальное рентгенологическое обследование, способное выявить причины воспаления – поскольку задействованы рентгеновские лучи, во время беременности такое обследование не проводят.

Для профилактики появления инфекций мочевыделительной системы необходимо:

- больше употреблять жидкости, чтобы «смыть» бактерии. Особенно летом нужно пить столько, чтобы никогда не ощущать жажды (очень хороший мочегонный и уросептический, т.е. препятствующий распространению патогенной флоры, эффект имеют брусничные и клюквенные морсы, а также отвары из стеблей и листьев этих ягод);
- не задерживать позывы к мочеиспусканию;
- тщательно соблюдать гигиену половых органов: всегда надевать чистое белье, обмывать гениталии после посещения туалета и полового акта;
- надевать теплую одежду и не допускать переохлаждения в области таза, поясницы, ступней ног.

Мочекаменная болезнь. Это заболевание, при котором происходит образование камней в органах мочевыделительной системы, в большинстве случаев в почках и мочевом пузыре. Скопление небольших песчинок, которые образуются затем в камни, становится причиной острых болей в пояснице или паху. Небольшие камни обычно выходят сами, для удаления более крупных порой требуется хирургическое вмешательство. Надо отметить, что если женщина уже имела это заболевание, ей нужно быть готовой к тому, что во время беременности может произойти отхождение части камней. В этот период мочеточник расширяется и становится проходимым для более мелких камней.

Аллергия

Считается, что во время беременности **симптомы аллергии** обычно снижаются. Но если она у вас усиливается, нужно выяснить причины совместно с врачом. Когда вы поймете, что именно является аллергеном, приложите все усилия, чтобы избежать его воздействия. Самые распространенные аллергены:

- домашняя и уличная пыль;
- шерсть и выделения некоторых животных;
- пыльца и споры растений;
- бытовая химия.

Старайтесь выстроить свою жизнь так, чтобы избежать этих раздражителей:

- по возвращении с улицы мойте лицо и руки;
- попросите домашних делать почаще влажную уборку в доме;
- избегайте контактов с животными, если аллергия вызвана их шерстью;
- избегайте мест для курящих. На работе и дома просите не курить в вашем присутствии;
- не употребляйте продукты, вызывающие аллергию: потом будете корить себя за собственную слабость;
- не пользуйтесь бытовой химией либо замените ее на гипоаллергенную (обычно производители указывают это на упаковках).

Выделения из влагалища

Вполне вероятно, что во время беременности вас начнет беспокоить увеличение **выделений из влагалища**. Эти выделения (светлые, жидкие, без запаха) не являются чем-то патологическим и напоминают те бели, которые появляются в середине менструального цикла, во время овуляции. Не переживайте по этому поводу, но и не забывайте выполнять необходимые гигиенические процедуры. Необходимо содержать в чистоте и сухости наружные половые органы, область промежности:

- тщательно ополаскивайте эту область во время принятия душа или ванны;
- носите хлопчатобумажное, а не синтетическое белье. Не носите стягивающую одежду: тугие трусики, колготки или брюки;
- не допускайте попадания во влагалище мыла и особенно средств с сильным запахом: гелей для душа, пены для ванн, духов;
- не делайте самостоятельно спринцевания и орошения влагалища, кроме тех ситуаций, когда это рекомендовано врачом;
- при подозрении на инфекцию у мужа половой контакт противопоказан до получения анализов или до полного его излечения.

Если выделения из влагалища стали иметь неприятный запах, изменился их цвет (он может стать серым или желтовато-зеленым) и в области половых органов появился зуд, обратитесь к врачу. Скорее всего, вам назначат лечение. Но даже если анализы подтвердят у вас молочницу, эти выделения не нанесут никого вреда вашему ребенку. А вы со своей стороны можете ускорить лечение, соблюдая гигиену. Чтобы бактерии кишечной флоры не попадали во влагалище, подмываться следует всегда по направлению от влагалища к заднему проходу.



В своем рационе нужно резко сократить количество сахара и увеличить ежедневное потребление йогурта, содержащего живые бифидобактерии.

Медицинские обследования и анализы

Обычные обследования на 4-м месяце беременности:

- измерение веса и кровяного давления будущей матери;
- анализ мочи для определения уровня сахара и белка;
- определение размеров матки;
- осмотр рук и ног женщины: нет ли отеков, варикозного расширения вен;
- с помощью стетоскопа прослушивается сердцебиение плода.

Пятый месяц (17–20 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. Живот округляется и становится достаточно заметным для окружающих. Сейчас **матка** имеет размер небольшой дыни.

При первой беременности из-за отсутствия опыта ощущений мамочка обычно начинает чувствовать движения ребенка чуть позже, около 20-й недели. Впрочем, эти утверждения относительны.

Время, когда первые движения будущего малыша становятся ощутимыми, зависит от чувствительности и индивидуальных особенностей каждой женщины. Часто именно с этими живыми движениями внутри будущая мама впервые полностью осознает свое состояние.

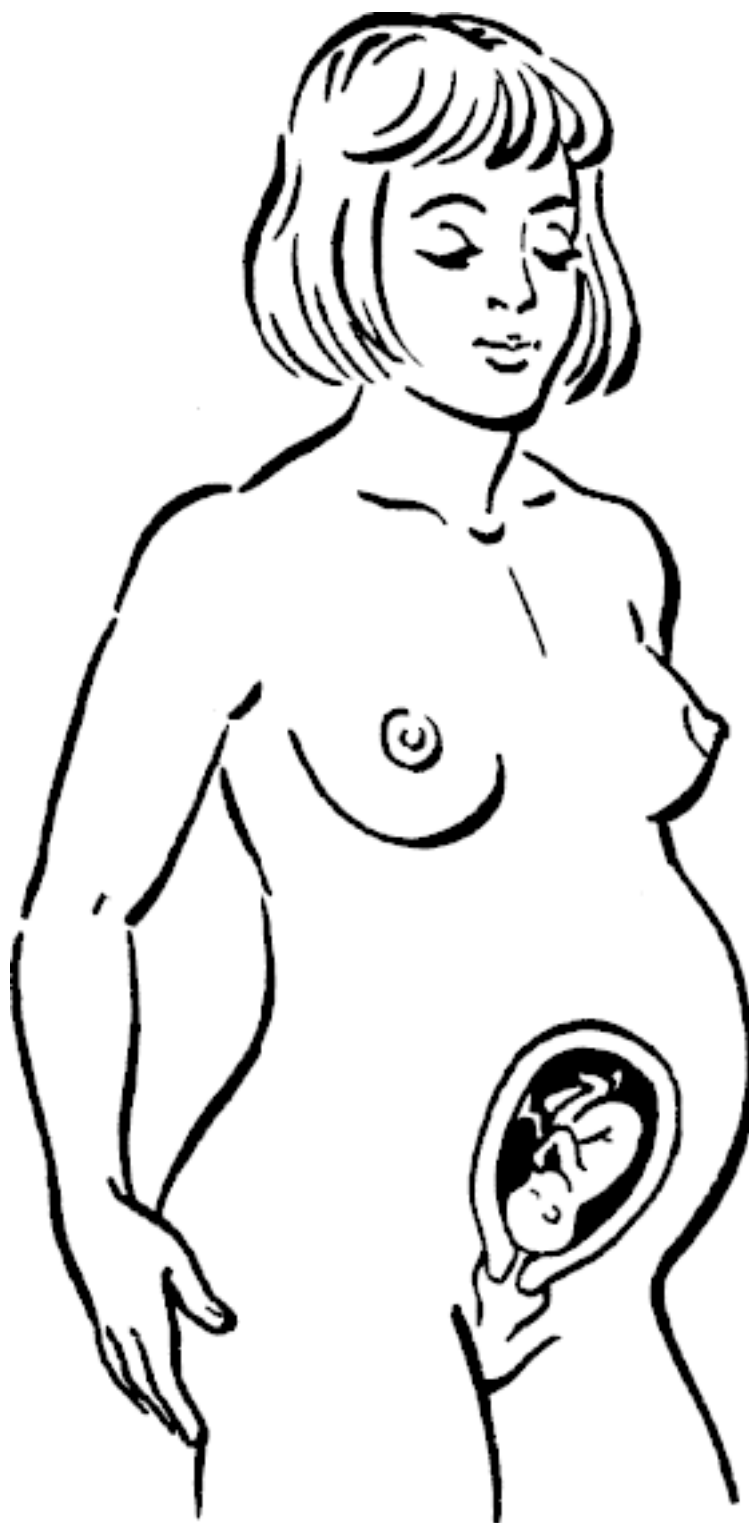


Рис. 9. Пятый месяц беременности

Психологические изменения. Этот период беременности традиционно считается самым спокойным и стабильным: все неприятные симптомы начала беременности отступают, живот еще не такой большой, чтобы создавать бытовые неудобства, и вы не начали томиться в ожидании часа Х.

К вам снова возвращается энергия, настроение улучшается, и возвращается нормальный сон. Вас переполняет чувство радостного ожидания и уверенности в благополучном исходе беременности.



Если беременность не первая, то **будущая мама может почувствовать движения будущего ребенка уже к 18-й неделе.**

Время, когда вы впервые почувствовали движения малыша, наверное, самое подходящее, чтобы начать общение с ним. Женщины по-разному ощущают своего будущего ребенка. Кто-то сразу начинает говорить про себя исключительно во множественном числе, сообщая, что «мы» уже пришли или «мы» пошли спать... Другие общаются с ребенком уже с самых первых дней беременности, едва получив подтверждение о свершившемся событии. А кому-то нужно некоторое время, чтобы полностью понять произошедшее и осознать, что группа клеток, эмбрион, плод – как бы ни называли его медики – это будущий малыш.

Многие женщины в силу своей стеснительности и застенчивости боятся или не знают, как разговаривать с будущим ребенком вслух, особенно если кто-то находится в данный момент рядом.

Сейчас самое время подготовить себя психологически к появлению ребенка. Ведь с самых первых дней своего существования он чувствует ваше отношение к себе, весь окружающий мир, слышит голос будущего отца и чувствует перепады вашего настроения. Уже сейчас он начинает знакомиться с голосами родителей и способен выделять их среди нестройного хора других звуков и голосов.

Появление ребенка на свет принесет вам много хлопот. Ему понадобится все ваше внимание и забота, у него будут свои требования и капризы, свой подчас непростой характер. Поэтому не скупитесь на проявления любви и доброты, не поддавайтесь на раздражающие факторы – налаживайте контакт с будущим ребенком уже сейчас, начинайте общаться с ним сначала в одиночестве, если стесняетесь, а потом вместе с мужем, бабушками и другими детьми. Пусть ребенок постоянно чувствует вашу любовь.

Поведение будущей матери

На пятом месяце беременности точно открывается новое дыхание. После того как отступили все неприятности токсикозов, а перепады настроения стабилизировались, вы снова начинаете активную жизнь. Уделите больше внимания мужу и старшим детям.

Не забывайте наблюдать за реакциями своего организма, не доводите себя до изнеможения. Планируйте день так, чтобы у вас было время и для работы, и для отдыха. Когда родится малыш, умение распределять время и жить по режиму вам очень пригодится.

Ваш животик начал расти, и к концу беременности вам станет тяжело доставать тапочки из-под дивана. От размеров живота зависят позы, в которых вы спите. Так, например, лежать на спине не рекомендуется, потому что увеличившаяся матка сдавливает нижнюю полую вену,

так что у некоторых женщин вызывает ощущение нехватки воздуха. О том, чтобы беременная женщина на поздних сроках спала на животе, можно не говорить.



Рис. 10. Удобная поза для отдыха и сна во второй половине беременности



Самое удобное положение для беременной женщины – лежа на боку: матка не давит на кровеносные сосуды брюшной полости, дышать легче, а сон становится спокойным.

Гормональные изменения, происходящие в этот период, могут принести немало волнений женщине.

Ногти могут стать неровными, необычно твердыми или совсем мягкими.

Структура волос меняется, иногда в лучшую, иногда в худшую сторону. Улучшение происходит в том случае, когда ранее недостаточное кровообращение становится более интенсивным, а в организме увеличивается количество питательных веществ. Очень часто волосы в это время растут настолько быстро, что некоторые будущие мамы предпочитают сразу стричься коротко, а другие, следуя народным приметам, решают не стричься вовсе. Делать это или нет, каждая мама решает сама.

В любом случае, усиленный рост волос в это время связан с тем, что в организме женщины повышается уровень аминокислот и питательных веществ, а количество волос увеличивается до 60 %. И если у вас во время беременности возросло желание быть красивой, ухоженной и вообще радовать глаз своей и окружающих, смело делайте на здоровье и красивые стрижки и укладки, пользуйтесь безопасными для вас красками.

С другой стороны, желательно отказаться от радикальных экспериментов вроде стойкой окраски или химической завивки. Из-за гормональных изменений в организме химическая завивка может просто не получиться, а воздействие химических веществ даже в небольшом количестве может быть небезопасным для развития ребенка.

Дальние поездки на отдых

Если вы мечтали о путешествии, пятый-шестой месяцы беременности как нельзя лучше подходят для этой затеи – это самые стабильные и спокойные месяцы как психологически, так и физиологически. Вы можете отлучиться из дома вместе с мужем и заодно устроить маленький

отдых от передышек первого триместра. Необходимо лишь проявить осмотрительность и здравомыслие при планировании романтического путешествия, чтобы отдых не был ничем омрачен.

- «Дикий» отдых лучше исключить. Пусть место отдыха будет ближе к цивилизации – важно, чтобы где-то поблизости находился врач и клиника. Вам нужно знать, что в любой момент вы можете получить квалифицированную медицинскую помощь. Адрес клиники узнайте сразу по прибытии на место отдыха, а лучше – еще до поездки.

- Возьмите с собой аптечку с витаминами и необходимыми лекарствами.



Ваша акклиматизация должна пройти в минимальные сроки: не выбирайте места, климат которых резко отличается от привычного.

- Увеселительные мероприятия не должны утомлять. Соблюдайте привычный распорядок дня и рассчитывайте физические нагрузки.

- Не нужно совершать поездки в те страны, где можно легко подхватить какое-либо инфекционное заболевание.

- Не пейте воду из-под крана и не ешьте продукты неизвестного происхождения.

- Несмотря на большой соблазн отведать экзотические блюда, соусы или сладости, все-таки в ресторанах предпочтите здоровую и знакомую пищу.

Медицинские обследования и анализы

Между 20-й и 22-й неделями беременности проводится УЗИ – в этот период выявляют возможную врожденную патологию развития, которая определяет степень жизнеспособности будущего ребенка. В основном смотрят состояние внутренних органов.

Период с 20-й по 22-ю неделю – самое подходящее время для того, чтобы обследовать все органы ребенка – сердце, печень, позвоночник и др.

В особо тяжелых случаях – при нарушении развития плода – может быть рекомендовано прерывание беременности по медицинским показаниям.

Во время ультразвукового исследования доктор смотрит, соответствует ли сроку беременности развитие и положение плаценты, развитие внутренних органов ребенка, симметричность развития его ручек и ножек, также по желанию родителей диагностируется пол ребенка, хотя свои половые органы малыш «показывает» не всегда. Особенно вредно это для мальчиков, длительность воздействия УЗИ для яичек неблагоприятна.

Беременной нужно стремиться проводить УЗИ на современном оборудовании и у грамотного специалиста. Ведь от результатов его исследования зависит многое: и ваше эмоциональное состояние, и здоровье будущего ребенка.

При проведении ультразвукового исследования будущие родители могут увидеть на экране компьютера своего малыша. Поэтому после процедуры УЗИ, как правило, появляется более сильная привязанность к вынашиваемому ребенку, полное осознание того, что он действительно есть. Особенно это утверждение относится к будущим папам – они начинают четко осознавать беременность своей жены и даже видят вполне реального ребенка.

В этот же месяц вас ожидают следующие обследования:

- измерение кровяного давления и веса;
- общий осмотр терапевта;
- анализ мочи;

- анализ на сифилис;
- выявление отеков;
- измерение формы и величины матки;
- осмотр у терапевта.

Шестой месяц (21–24 недели)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. К 21-й неделе матка уже достигает пупка, а живот сильно округляется. Вы уже можете прибавить к своему «добеременному» весу от 4,5 до 6 кг. Возрастает и активность будущего малыша. Будущая мама чувствует его все лучше и более явно. Ребенок начинает расти, и, как правило, у женщины повышается аппетит.

В этот же период вас могут беспокоить увеличившиеся выделения из влагалища, зуд в области живота, отеки ног в конце дня, варикозное расширение вен, болезненность внизу живота из-за напряжения связок.

Обычное явление во время беременности – **пигментация** некоторых участков кожи. Темнеет область вокруг соска – пигментация может захватить большую часть кожного покрова груди. На животе образуется линия, идущая от пупка вниз. Темнеют бородавки, родинки, шрамы; неожиданно могут появиться веснушки на лице и теле. Возможно также появление **хлоазм** – окрашивания в области лба, носа и щек; если кожа светлая, то пятна темного цвета, у смуглых женщин, напротив, пятна светлее. Наиболее частые причины сильной пигментации – недостаток фолиевой кислоты в организме. Пигментация усиливается, если женщина длительное время находится на солнце. После родов все эти неприятные явления чаще всего проходят.

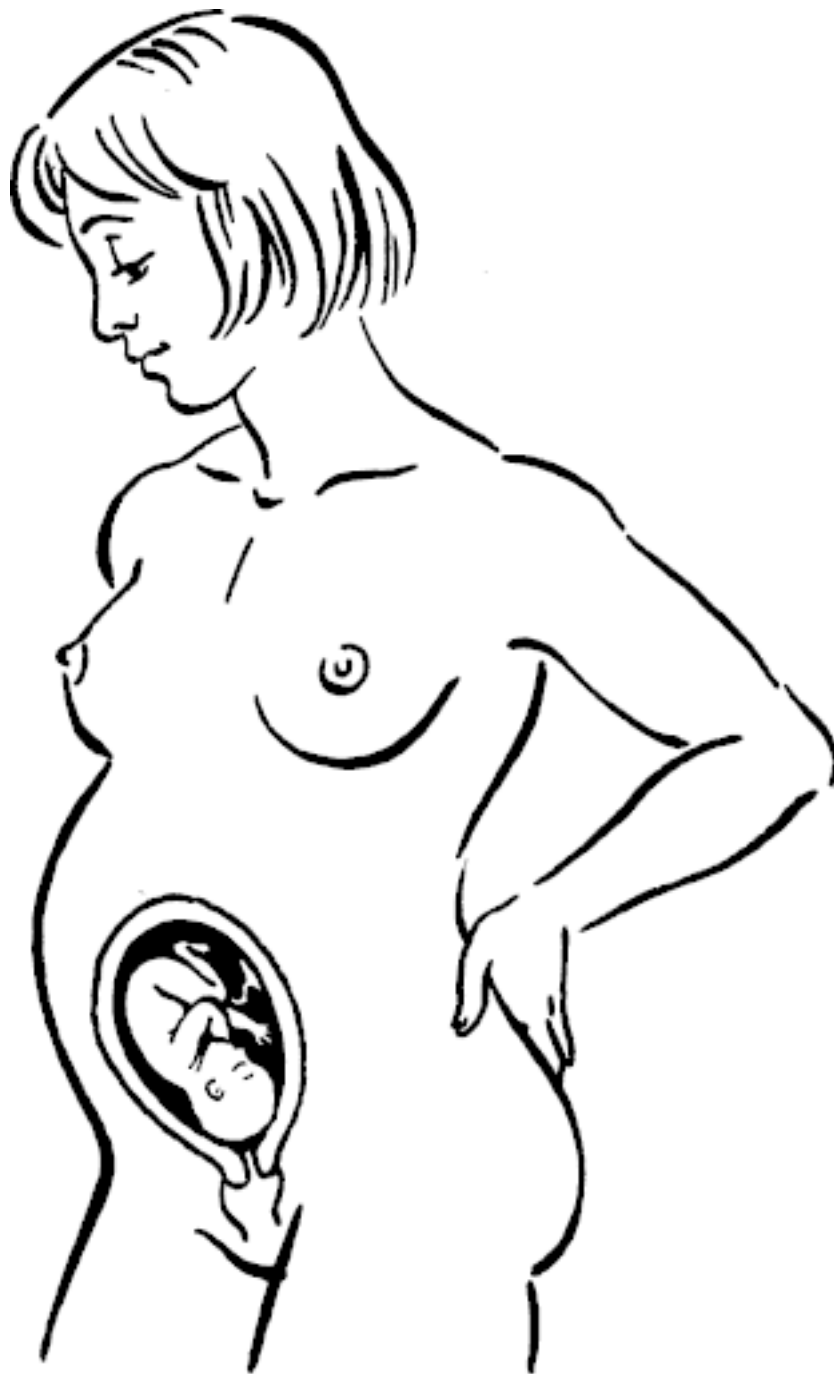


Рис. 11. Шестой месяц беременности

С шестого месяца при необходимости вы можете **начать носить бандаж**. Необходимость в бандаже вы можете определить по своему самочувствию. Если у вас возникают боли в спине, в области поясницы, есть искривление позвоночника или остеохондроз, этот предмет поможет избавиться от дискомфортных ощущений. В женской консультации вам помогут измерить максимальную окружность талии для того, чтобы в аптеке или магазине вам подобрали правильный размер. Подбор бандажа нужно производить индивидуально.



Бандаж – специальный пояс для удержания передней стенки и внутренних органов во время беременности и после родов. Акушер-гинеколог рекомендует бандаж, учитывая возраст мамы, срок беременности, положение плода, наличие угрозы прерывания беременности и количество предыдущих родов.

Удобнее всего бандаж в дороге, когда вы едете на работу, отправляетесь на прогулку или в поход по магазинам. В этом случае вы будете чувствовать себя достаточно легко, уверенно. В то время, когда вы сидите, бандаж лучше снимать – он мешает. Вы можете начать использовать его и на более поздних сроках беременности, начиная с 28–30 недель, когда действительно будете испытывать потребность поддерживать ваш большой животик вот этим дополнительным средством. Тем более что после родов бандаж также может вам понадобиться при выполнении домашней работы, когда вы будете носить ребенка на руках, а также – что немаловажно – чтобы ваш живот быстрее пришел в форму.

Выбирая этот предмет, учтите все детали: рекомендуемое время ношения, вид (пояс или трусики), способ регулировки объема (шнуровка или липкие ленты), а также возможность использовать его после рождения ребенка. Опыт показывает, что чаще бандаж используют женщины, ожидающие второго ребенка, когда мышцы живота уже не такие сильные. Но и при первой беременности такая необходимость также иногда возникает.

Правила ношения бандажа:

- надевайте его в положении лежа на спине, слегка приподняв бедра. В положении стоя матка опускается под собственной тяжестью;
- снимайте также в положении лежа;
- бандаж не должен вызывать чувство дискомфорта, за исключением первых 2–3 дней, когда идет период привыкания.

Психологические изменения. Ваше настроение стабильно, вы все больше погружаетесь в себя, что становится заметным и для окружающих. И хотя некоторые особо нетерпеливые будущие мамы начинают уставать, именно на 5–6-м месяцах большинство из них признается в том, что им нравится состояние беременности. Часто будущие мамы даже не хотят расставаться с этим ощущением и до родов вспоминают этот период как самый безмятежный и счастливый.

Поведение будущей матери

На 6-м месяце беременности вы начинаете ощущать **шевеления вашего малыша еще более отчетливо и энергично**. Чувства, которые испытывает женщина при первых шевелениях плода, достаточно своеобразны, их трудно передать словами. Одни женщины сравнивают их с порханием крыльев бабочки или взмахиванием рыбьего хвоста. Другие утверждают, что они похожи на ощущения, которые возникают при прохождении газов по кишечнику. В дальнейшем эти ощущения становятся сильнее и характернее: они больше напоминают толчки изнутри. Эти толчки становятся первым способом общения малыша со своей мамой. И в дальнейшем будущие мамы уже начнут различать, что именно хотел сказать их малыш тем или иным видом пинка.

Все это зависит от индивидуальной чувствительности и умения прислушиваться к себе.

Ребенок шевелится постоянно, но вы чувствуете далеко не все его движения. Днем он практически не напоминает о себе, особенно если будущая мама сама достаточно активна. Шевеления ощутимы, когда женщина полностью расслаблена. Поэтому часто так бывает, что ребенок своими движениями будит маму ночью.



У каждого ребенка собственная потребность в движениях, и не стоит волноваться из-за их неритмичности.

Если беременность первая, из-за недостатка опыта вы можете почувствовать эти ощущения несколько позже. На самом деле будущий ребенок двигается с самого начала беременности.

Будущая мама в зависимости от степени своей чувствительности впервые почувствует их между 14-й – 22-й неделями.

Во время беременности возможно **естественное изменение режима дня**. Будущая мама вдруг замечает, что стала ложиться и просыпаться на несколько часов раньше, чем обычно. Гораздо реже происходит сдвиг на более поздний час. Чаще, если это позволяют семейные обстоятельства, у мам устанавливается режим, приближенный к естественным ритмам: они ложатся спать около 22.00 и легко встают в 7–8 утра. Если это так, лучше отключать телефон на ночь, чтобы ваши друзья, которые по привычке могут беспокоить вас, не разбудили поздним звонком. Но когда будущая мама спит днем, ее режим остается прежним.

К 6-му месяцу живот уже достаточно округлился. И теперь-то уж точно вам становится необходима **специальная одежда**. Беременность – не повод забыть о красоте и привлекательности. Главное правило – все вещи должны быть удобными, не сдавливать тело, особенно в области живота. Помните, что от одежды очень сильно зависит настроение женщины, а хорошее настроение способствует благоприятному развитию малыша. Он все чувствует и наверняка желает, чтобы его мама оставалась красивой.

Приобретайте одежду, которая пригодится вам и после беременности. Небесполезно посмотреть гардероб мужа: возможно, вам подойдут его рубашки, шорты, свитера. Выбирайте одежду из натуральных тканей – синтетика гораздо хуже пропускает воздух, а вам важно, чтобы кожа постоянно дышала.

Обратите внимание, что по мере роста живота все больше смещается центр тяжести – это естественные изменения физиологии беременности. Чтобы чувствовать себя уверенно, **носите удобную обувь** – достаточно просторную и, главное, устойчивую.

По мере увеличения срока беременности заметно увеличивается грудь. В области груди также активно происходят процессы, подготавливающие ее к кормлению ребенка. Пришла пора позаботиться о груди: обязательно носите бюстгальтер, он должен быть хлопчатобумажным с широкими бретельками.



Начинайте подготовку груди к кормлению. Ежедневно принимайте контрастный душ и нежно массируйте один раз в день соски,

смазывая их детским косметическим маслом или жирным кремом. Если соски сильно втянуты внутрь, приобретите специальные накладки.

Возможные недомогания у будущей мамы

Растяжки

Высокий уровень гормонов прогестерона и кортизола на коже женщины провоцирует **растяжки (стрии)**. Основной способ профилактики стрий – это контроль веса, соблюдение разумного режима физических тренировок и правильного питания. Специальные питательные кремы, как, кстати, и бандаж, не всегда способны предохранить кожу от растяжек, но пользоваться ими для этих целей не помешает в любом случае. Это скорее уже дополнительные средства.

Дискомфорт в области живота

После беременности растяжки становятся светлее, большинство из них почти незаметны, хотя полностью они не исчезают. Значительное увеличение матки в середине беременности приводит не только к внешним изменениям кожи, появлению растяжек, но и к внутренним – растягиваются связки и мышцы, что может вызвать **чувство дискомфорта в области живота**. Это ощущение может появиться при вставании, во время кашля, смеха. Беременной женщине нужно отличать дискомфорт при растяжении мышц от боли внизу живота, опасной для вынашивания ребенка.

Сыпь, зуд

В середине беременности кожа становится очень чувствительной и нередко приводит к появлению **сыпи с зудом**. Причиной сыпи может быть аллергия на какие-либо продукты, растения или бытовую химию. В таком случае врач назначит щадящее антигистаминное средство, безопасное для организма будущего ребенка. Поскольку сыпь может быть и симптомом краснухи, о ее появлении нужно обязательно сообщить врачу.

Причиной зуда могут быть **остроконечные кондиломы** – образования в виде бородавок на тонкой ножке, располагающиеся вокруг наружных половых органов. Заражение происходит половым путем. Помимо дискомфорта, который доставляют папилломы, они могут быть еще и опасны. Их обязательно нужно лечить, чтобы плод не был инфицирован вирусом во время родов. Для лечения папиллом есть специальные средства (мази, свечи, витамины), которые выписывает врач.

Сейчас будущий малыш активно развивается и растет, поэтому ему все больше требуется питательных веществ. Если женщина не может обеспечить их в необходимом количестве, ребенок берет эти питательные вещества из материнского организма.

Анемия и низкий уровень гемоглобина

Вам нужно следить за нормальным **уровнем гемоглобина в крови**, который определяют в общем анализе крови и делают каждый триместр беременности. Гемоглобин входит в состав красных кровяных телец (эритроцитов). Его основная функция – перенос кислорода от легких ко всем органам и тканям. А кислород в свою очередь нужен для всех обменных процессов организма, в том числе и для будущего малыша. Соответственно, его недостаток сказывается также на обоих организмах. Несмотря на то что во время беременности уровень гемоглобина естественно снижается, все же поддерживать его в норме необходимо. И важно предпринимать соответствующие профилактические меры для того, чтобы у вас не возникла анемия.

Нормальный уровень гемоглобина у женщин составляет 120–140 г/л. Во время беременности самая нижняя граница в пределах нормы – это 110 г/л. Этот уровень позволит легко перенести потерю крови во время родов, а затем кормить ребенка грудью, не испытывая недостатка железа в организме.



Сниженный уровень гемоглобина – ниже 110 г/л – это анемия. И ее нужно обязательно лечить!

Для этого заболевания характерны слабость, повышенная утомляемость, бледный вид, необычные вкусовые пристрастия. Нужно учитывать, что анемия – один из факторов риска преждевременных родов.



Железо лучше всего усваивается в сочетании с витамином С, поэтому употребляйте продукты, содержащие этот витамин.

Если у вас обнаружится анемия, врач выпишет вам необходимые добавки, содержащие железо (например, сорбифер). Также для профилактики анемии беременные женщины принимают витаминно-минеральные комплексы. И, конечно, будущей маме нужно нормальное качественное питание. Подходите к решению этого вопроса комплексно.

Спазмы мышц в области икр

Во втором и третьем триместре у будущих мам ночью во время сна могут неожиданно возникать **спазмы мышц в области икр**. Женщина чувствует, как стопа разгибается, вытягивается, а икроножная мышца напрягается так, что какое-то время ее невозможно расслабить. Этому могут быть две основные причины:

- застойные явления в сосудах ног, а также чрезмерная усталость, которая накапливается в течение дня;
- нарушения минерального обмена, поскольку в механизме сокращения мышц принимают участие калий, кальций и магний.

Что вы можете сделать при появлении судорог?

- Преодолевая боль, потяните ступню пальцами как можно сильнее, чтобы она была перпендикулярна голени.
- Если вы не в состоянии сделать это самостоятельно, обращайтесь за помощью к мужу – пусть он приведет ступню в нужное положение и помассирует голень.

Попытайтесь избежать этих неприятных ощущений, приняв соответствующие **профилактические меры**. Для этого вам, скорее всего, понадобится принимать витаминно-минеральные комплексы для беременных и, возможно, дополнительные препараты, содержащие кальций, например глюконат кальция. Если спазмы все-таки возникают, вам помогут следующие процедуры:

- регулярно ходите босиком по прохладной поверхности;
- делайте регулярный массаж ног с прогревающим кремом (теплым компрессом) перед сном;
- время от времени, и перед сном в том числе, делайте профилактическое упражнение: согните ногу в коленном суставе, подожмите пальцы ног и в таком положении несколько раз поднимайте и опускайте ее вверх и вниз.

Общими мерами профилактики подобных судорог является:

- сохранение активного образа жизни (гимнастика, прогулки, ходьба);
- частая смена поз при работе (сидя, стоя);
- контрастный душ для ног (ступни – лодыжки – голень) как программа минимум для закаливания;
- рацион, содержащий калий, магний и кальций: кисломолочные продукты, овощи, фрукты (хурма), а также исключение соленого и острого;
- поддержание питьевого режима и веса в норме.

Выделения из влагалища

Часто в период беременности увеличивается количество **выделений из влагалища**. Иногда они могут быть настолько обильными, что приходится использовать прокладки. Помните, количество выделений увеличивается во время сексуального и сильного эмоционального возбуждения. Выделения могут быть различными: одни являются совершенно нормальными, другие требуют лечения. Под влиянием гормонов в слизистой оболочке влагалища также происходят изменения, в результате которых выделения становятся более обильными, но они не имеют ни запаха, ни цвета.

Иногда во влагалищных выделениях появляются кровяные вкрапления. Их причиной могут быть перенесенные влагалищные инфекции, приводящие к тому, что стенки влагалища становятся сухими и раздраженными, а также **эрозия шейки матки**. При эрозии кровотечения появляются обычно после полового акта. Лечат эрозию уже после родов прижиганием кислотой или электротоком (лазером, холодом).

Если же выделения из влагалища имеют сильный запах, желто-зеленую окраску, творожистую структуру, сопровождаются зудом, это уже является поводом для беспокойства. Возможно, в половые пути проникла инфекция, требующая обязательного лечения.

Молочница (кандидоз) – одна из самых частых инфекций, которую вызывают дрожжеподобные грибки кандиды. Развитию этого грибка способствует высокий уровень эстрогенов, а также большое содержание сахара в слизистой оболочке влагалища во время беременности.



Появлению молочницы также способствует снижение иммунитета.

В нормальном состоянии в матке имеются грибки и бактерии, называемые лактобациллами. При нормальном процессе жизнедеятельности от шейки матки отслаиваются (слущиваются) клетки, в результате чего выделяется сахар, которым питаются грибки (**обратите внимание на количество сладкого в вашем меню!**). Лактобациллы преобразуют сахар в молочную кислоту, которая является неподходящей средой для роста патогенных организмов, включая грибки.

Признаки молочницы – густые белые творожистые выделения, зуд, жжение, покраснение вокруг влагалища. Ваш половой партнер также может заболеть молочницей, при этом у него не будет характерных признаков болезни. Поэтому лечение обязательно нужно проводить обоим. Для подтверждения диагноза берется мазок из влагалища.

Женщине во время беременности назначают вагинальные свечи, половому партнеру – мазь.

Какие меры вы можете предпринять самостоятельно?

- В период лечения исключите жирное, мучное и сладкое.
- Больше ешьте зелени, овощей, фруктов, продуктов из цельных злаков.
- Обязательно употребляйте в пищу кисломолочные продукты.

Также, если вам разрешит врач:

- Можно провести очистку толстого кишечника с помощью клизмы – это поможет оздоровить организм.
- Для укрепления иммунитета регулярно принимайте водные контрастные процедуры (душ, обливания).
- Можете принимать ванны с отварами мяты, лаванды, листьями березы, цветками ромашки.

Молочница требует комплексного подхода в лечении, поэтому обязательно нужно пролечить дисбактериоз и восстановить нормальную микрофлору кишечника. Очистка кишечника нужна для того, чтобы избавиться от «вредной» флоры и «развести» полезные бактерии. И старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Бактериальный вагиноз. Симптом этой инфекции – неприятный запах из влагалища. Лечение проводится антибиотиками.

Трихомоноз – заболевание, которое передается половым путем. Трихомоноз вызывают микроорганизмы, обитающие во влагалище и в предстательной железе мужчины. Симптомы сложно не заметить, они очень явно проявляются желтовато-зелеными жидкими пенистыми выделениями с неприятным запахом. Для установления диагноза берется мазок из влагалища. При положительном результате анализов назначают специальные антибиотики (не раньше второго триместра беременности).

Хламидиоз – также относится к бактериальным инфекциям, передающимся половым путем. В отличие от трихомоноза выявить его гораздо сложнее – заболевание протекает практически бессимптомно и поэтому часто ведет к различным осложнениям. У небеременной женщины хламидиоз может привести к бесплодию. У беременной в большинстве случаев заболевание передается и ребенку. Считается, что хламидиоз может стать причиной внезапной смерти грудных детей. Заболевание диагностируется с помощью специального бактериологического исследования.

Очень важно все инфекции лечить своевременно, чтобы не вызвать осложнений в течении беременности и в развитии ребенка.

Медицинские обследования и анализы

В этом месяце проводятся обычные обследования:

- измерение веса и давления;
- анализ мочи;
- определение величины и высоты матки;
- прослушивание сердцебиения плода.

Седьмой месяц (25–28 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. Живот продолжает увеличиваться: матка находится уже на 5–7 см выше пупка.



На одинаковых сроках беременности все женщины выглядят по-разному: у одной живот выступает больше, у другой он выше, у третьей – ниже, а у четвертой – «разбегается» в бока. Все зависит от индивидуальных особенностей.

В этот период (а этот месяц считается переходным от второго к третьему триместру) нормой считается еженедельная прибавка в весе до 300–400 г.

По мере увеличения матка давит на некоторые органы, из-за чего может возникать чувство сдавленности в тазовой области, боли в спине. Давление матки иногда мешает движению диафрагмы, что может вызывать одышку.

Гормональные изменения приводят к расслаблению суставов и тканей мышц. Они имеют свой положительный эффект – ткани и связки становятся более гибкими и эластичными, готовя женщину к родам.

С другой стороны, эти же изменения в некоторой степени повышают травмоопасность. Поэтому чем больше срок беременности, тем тщательней будущей маме нужно соблюдать правила безопасности, быть более внимательной к окружающему пространству. Это не значит, что теперь даже кастрюлька с водой приравнивается к непосильной тяжести и пора слиться в единое целое с диваном, пока ребенок не попросится на белый свет.



Рис. 12. Седьмой месяц беременности

Продолжайте гулять по вечерам, занимайтесь легкой уборкой в доме, выполняйте физические упражнения, но все это нужно делать умеренно. Более того, если нет никаких противопоказаний, не прекращайте занятий: хорошая физическая форма не только поддержит ваш общий тонус, но и облегчит течение родов.



В этот период из-за постепенного увеличения матки будущая мама рефлекторно выпячивает живот вперед и, не замечая этого, меняет осанку. Она становится величественной, плечики откидываются назад, и будущая мама начинает ходить неторопливо. Это естественный компенсаторный механизм.

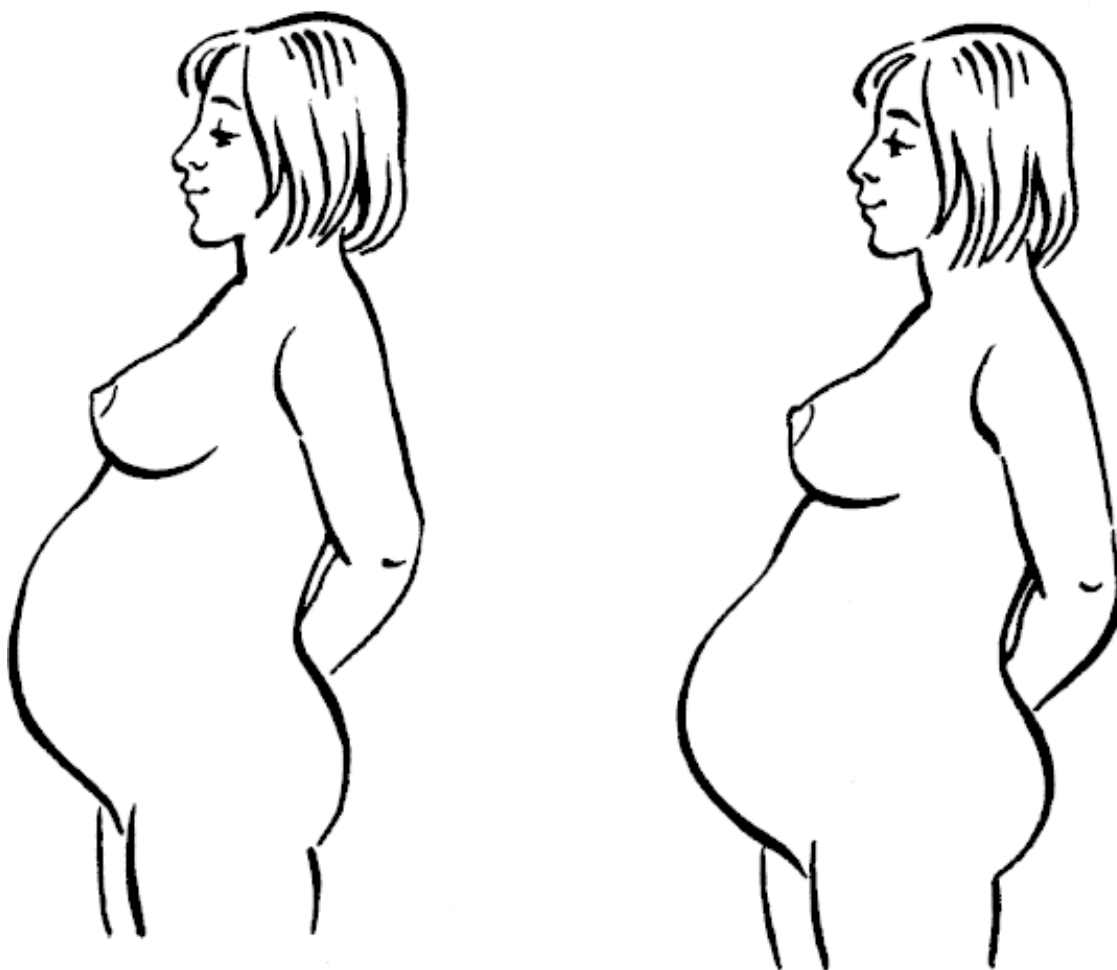


Рис. 13. На одинаковых сроках беременности формы живота у женщин выглядят по-разному

Психологические изменения. Эмоциональное самочувствие во время беременности меняется. Если в первый триместр вас беспокоило здоровье будущего ребенка, вы осознавали свое новое состояние и эмоциональные перепады были связаны именно с этими волнениями, то в последнем триместре появляются другие поводы для переживаний. В связи с приближающимися родами вы можете испытывать беспокойство и тревогу. Через считанные месяцы ваш социальный статус поменяется окончательно, и вы станете уже не будущей, а самой настоящей мамой.

Поведение будущей матери

Во время беременности даже в холодную погоду вы будете чувствовать, что вам жарко. Все дело в том, что обмен веществ у беременной женщины выше на 20 %. В связи с этим увеличивается выделение пота, особенно ночью. Чтобы потливость не доставляла дискомфорт, почаще принимайте душ, носите белье и одежду из натуральных тканей, пользуйтесь качественными дезодорантами.

Если на специальных курсах вас хорошо просветили о родовом процессе, вы уже предварительно выбрали роддом и знаете, как будете рожать, ваши волнения значительно уменьшатся.

Если вы до сих пор не выбрали роддом, пора заняться этим важным вопросом: так вы отвлечетесь от ненужных мыслей и заодно узнаете больше о родах. В это время нужно провести мониторинг роддомов, собрать максимальное количество отзывов о том или ином заведении. При этом не следует слепо доверять каждому частному мнению, потому что впечатления у каждой родившей субъективны.

Определяйтесь, где и как рожать: заключать ли контракт с платным отделением роддома, договариваться в частном порядке с врачом и акушеркой или ехать на роды по «Скорой» в ближайшую больницу. Ценный совет может дать ваш врач, он порекомендует тот или иной роддом и даже конкретного акушера.

Договариваться в конкретных деталях с роддомом или врачом имеет смысл не раньше 36-й – 38-й недели, примерно за две-три недели до родов. Не стоит этого делать раньше, так как доктор может забыть о вас через месяц, особенно если этот врач пользуется большой популярностью и у него рожают много женщин. Кроме того, врач может уйти в отпуск, а вы в результате попадете к другому специалисту. Договаривайтесь с учетом предполагаемого срока родов.

Возможные недомогания у будущей мамы

Обмороки

Иногда с беременными женщинами случаются **обмороки**. Это может случиться при резкой смене положения тела, в жаркую погоду, в душном помещении (в магазине, в общественном транспорте).

Чаще всего причиной обмороков является **гипотония – пониженное артериальное давление**, которое у будущих мам встречается не так редко, особенно если и до беременности оно было таким же низким. Еще одна причина – **гипогликемия**, или снижение уровня сахара в крови. Это явление наблюдается, если мама вынуждена делать большие перерывы между приемами пищи. Вывод очевиден – не голодать и делать регулярные перекусы.

К головокружению может привести также **давление растущей матки** на кровеносные сосуды, а также пониженный гемоглобин в крови, т. е. **анемия**.

Что вы можете сделать самостоятельно, чтобы избежать обморока?

- Не находитесь подолгу в душных помещениях, а если вам жарко, всегда расстегивайте одежду.
- Не стойте долгое время на ногах.
- Если организм реагирует на смену атмосферного давления, то в эти дни старайтесь соблюдать более щадящий режим.
- Всегда держите в сумке что-нибудь съестное.

- Принимая душ, не делайте воду слишком горячей.

Если предобморочные состояния для вас не редкость, обязательно обратитесь с этим вопросом к врачу! Скорее всего, потребуется сдать анализ крови для уточнения причин, а также регулярно измерять давление.

Если вы склонны к обморокам, носите с собой нашатырный спирт.

Боли в спине

Если под воздействием гормональной перестройки у вас возникают **боли в спине**, в области паха, ягодиц и нижней части живота, вы можете предпринять меры для профилактики этих неприятных ощущений, а именно:

- После 20 недель можно использовать бандаж, а также соблюдать двигательный режим.
- Не сутультесь, сидя в кресле или на стуле. Не кладите ногу на ногу. Основание сиденья должно быть твердым. Обзаведитесь скамеечкой для ног, закажите ее в мастерской. Если большую часть дня дома или на работе вам приходится сидеть, не забывайте делать перерывы. Вставайте каждые 40–50 минут и просто ходите несколько минут.



Сидите так, чтобы вам было удобно, и ни в коем случае не зажимая живот! Не сгибайтесь вперед во время сидения. Наоборот, стоит откинуть спину назад.

• Не поднимайте и тем более не носите тяжелые предметы. Помните, что после 20 недель вес ограничивается до 3 кг. Если приходится все-таки делать это, избегайте резких движений. Прежде чем поднимать что-нибудь с пола, убедитесь, что вы прочно стоите на ногах. Затем слегка расставьте ноги для устойчивости и присядьте, согнув ноги в коленях. Покупки в магазине распределяйте в две сумки поровну или складывайте все в рюкзачок. И не поднимайте детей.

- Носите обувь с широким и устойчивым каблуком.
- Не стойте подолгу. Для предотвращения напряжения опирайтесь коленкой одной ноги на стул или скамейку.
- Если боль возникла, примите теплую ванну на 10–15 минут – вода поможет вам расслабиться.

Примечание: если состояние здоровья вам позволяет, то принимайте ванны при возникновении болей в спине. Вода температурой не выше 37 °С поможет вам расслабиться!

- При возникновении болей в спине нужно лечь в удобное горизонтальное положение, полежать и понаблюдать за собой.
- Выполняйте специальные физические упражнения, которые помогают снимать напряжение в спине.
- Сядьте «по-турецки», сложите руки перед грудью ладонями вместе, затем поднимите их вверх, сделав вдох и распрямив спину. (Помните, что после 34-й недели не рекомендуется держать руки вверх длительное время.)
- Чаще занимайте коленно-локтевое положение.



Рис. 14. Фитбол поможет снять напряжение мышц спины

В течение первого триместра ваш организм требовал много времени для отдыха из-за серьезной гормональной перестройки. Второй и начало третьего триместра – время относительного спокойствия и равновесия, вы чувствуете себя бодрой и вполне активной. И все-таки полноценный отдых вам по-прежнему необходим.

На этом сроке появляется достаточно факторов, которые приводят к **утомлению**: увеличение веса, забота о семье и близких, работа, которая требует еще больше усилий, чтобы сделать все в срок и вовремя уйти в декрет.



Если возникла усталость, воспринимайте это как сигнал вашего организма о том, что пора отдохнуть.

Проблемы со сном

Спать нужно столько, сколько требует организм. Минимальное время для сна ночью обычно составляет 7–8 часов. Вы также можете спать один-два часа каждый день после обеда. Но помните, что если будете спать днем больше, чем нужно, организм немедленно ответит **ночной бессонницей**. Чтобы сон был полноценным, не ешьте на ночь, проветривайте свое спальное помещение, ложитесь спать не слишком поздно, старайтесь засыпать всегда в одно и то же время. Вместо того чтобы проводить вечер на диване перед телевизором, лучше прогуляться на свежем воздухе.

Вы можете плохо спать, если занимаете неудобное положение. С достаточно большим животом удобнее всего спать на боку, положив одну ногу на другую. Такое положение во время сна улучшит работу почек и выведение мочи из организма и уменьшит отек ног. Эти рекомендации особенно касаются тех женщин, которые испытывают во время беременности сложности с работой мочевыделительной системы.

Если же вас одолевает **бессонница** и никакие расслабляющие мероприятия не помогают, обратитесь к врачу, он порекомендует безопасное снотворное. Но лучше все-таки обойтись без этих средств, ведь снотворное действует и на организм ребенка. Лучше научитесь техникам релаксации.

На сон могут повлиять возникающие среди ночи судороги. Необходимо помассировать то место, которое свело, чтобы усилить приток крови к нему. Если мешает спать одышка, становится тяжело дышать, попробуйте поменять положение. Например, подложите под голову и плечи подушку.

С другой стороны, если вы стали регулярно просыпаться ночью (часто это происходит в 4–5 часов утра) и чувствовать себя при этом относительно бодрой, не заставляйте себя спать насильно, не крутите в голове навязчивые мысли про работу, здоровье будущего ребенка или что-то еще. Иногда лучше всего встать и сделать небольшое полезное для себя и дома дело: приготовить салат к завтраку, написать письмо друзьям, почитать книжку. Через некоторое время, обычно через 40–50 минут, ваш организм снова подаст сигнал о потребности во сне. Тогда бросайте дела и снова ложитесь в постель – заснете вы достаточно быстро.

Причиной таких ночных просыпаний может быть и ваш будущий малыш, который становится более активным и своими движениями может будить вас по ночам. Относиться к этому можно по-разному. Если вас это раздражает, тогда вы обратитесь к снотворному. Но скорее всего, эти предутренние пробуждения – всего лишь ваша подготовка к привычным для каждой мамы кормлениям малыша после родов, который будет просыпаться для своего первого завтрака именно в это время.

Помните, что бессонница – еще один повод пообщаться с ребенком перед сном: прочитать ему сказку, спеть колыбельную или просто что-то рассказать, принимая перед сном успокаивающую ванну с травами.

Отеки

Во второй половине беременности у некоторых женщин могут появиться признаки гестоза – **отеки** и болезненные ощущения в области ног и в запястьях, которые мешают брать в руки предметы. Причина такого явления – застой жидкости в тканях организма. Излишек жидкости сдавливает нерв, вызывая боль и неприятные ощущения. В таких случаях врач может назначить краткий курс приема диуретиков.

Впрочем, вы сами можете предпринять некоторые усилия для профилактики отеков:

- отвар из листьев брусники (по полстакана 3 раза в день);
- контролировать объем употребляемой жидкости в сутки (не больше 1,5 л);
- регулярно занимать коленно-локтевое положение.

Один из эффективных приемов, помогающих выведению жидкости из организма, – это коленно-локтевое положение. Во второй половине беременности почки испытывают двойную нагрузку. Увеличивающаяся матка давит на кровеносные сосуды, ведущие к почкам, кроме того, через почки проходит больший объем крови. Для облегчения работы почек всем будущим мамам, и особенно тем, у кого есть предрасположенность к пиелонефриту, рекомендуется это очень простое, но эффективное упражнение.

Если отеки стали для вас реальной проблемой, желательно делать это 4–5 раз в день по 15 минут. В качестве профилактики делайте упражнение в течение дня или по вечерам, за несколько часов до сна, от 2 до 4 раз.

Медицинские обследования и анализы

Во время беременности следует избегать иммунизации, особенно живыми вакцинами. Ни в коем случае нельзя делать прививки от краснухи и оспы. Только врач может определить, насколько для вас безопасны прививки от брюшного тифа, холеры и желтой лихорадки. Для них должны быть серьезные основания.

Если вы решили съездить в отпуск или у вас командировка в страну, где необходимо предоставить карту прививок, проконсультируйтесь по этому поводу с врачом. Все же будет лучше, если сейчас вы откажетесь от такой поездки. Помните, что по российскому законодательству беременные женщины освобождаются от командировок, от ночной и сверхурочной работы, а также переводятся на более легкий режим труда.

Восьмой месяц (29–32 недели)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. До 25-й недели беременности нормой считается прохождение двух сокращений матки в час, до 31-й недели – около четырех и не более семи – вплоть до 37-й недели. Важно, чтобы они не были регулярными и ритмичными.

Сокращениями называют кратковременное повышение тонуса матки.

Сейчас матка возвышается над пупком на 7,5 см. Растущий малыш увеличил объем вашей талии до 100 см в окружности или даже больше. Сердце работает еще интенсивнее – в два раза сильнее, чем до беременности. Объем крови возрастает еще на 2,5 л.

Психологические изменения. В этот период самочувствие женщины вполне сносно. Чаще всего будущая мама прекрасно себя чувствует, несмотря на то что ощущение усталости может появляться чаще. В большинстве своем это касается работающих женщин. Поэтому лучшим решением будет уход в декретный отпуск.

К работающей беременной женщине окружающие обычно относятся с большим уважением. И все же имеет смысл подумать о будущем ребенке, о том, что пора готовиться к родам без суеты, в тишине и спокойствии. Будущий малыш будет вам благодарен.



Рис. 15. Восьмой месяц беременности

Если беременность начинает утомлять, есть повод обратиться к релаксации и другим естественным методам терапии. Естественные методы терапии будут полезны и в качестве подготовки к родам. Пойте, танцуйте, занимайтесь физкультурой, йогой, делайте упражнения, повышающие гибкость, – все это поможет вам расслабиться, а во время схваток – снять болезненные ощущения.

Чем ближе к финалу, тем больше вы думаете о том, как пройдут роды. Практически все женщины задумываются, смогут ли они выдержать родовую боль. Этот страх, во многом «разрекламированный» средствами массовой информации, кино и художественной литературой, заранее охватывает женщину. Насколько это соответствует истине, вы поймете, исходя из собственного опыта. Но известно одно: любая боль усиливается из-за страха. Женщины, которые испытывают это чувство, рожают гораздо сложнее тех, кто заранее настраивается на процесс и хорошо знает, что будет происходить.



Сейчас, когда до рождения малыша остается все меньше времени, начните вырабатывать правильное отношение к родам. Роды – это не экзамен и не пытка, а естественный процесс.

В природе ничего не бывает просто так. Боль, которая возникает в родах, тоже имеет свое значение. Болезненные спазмы появляются во время раскрытия шейки матки, и каждый спазм приближает рождение ребенка.

Основная причина страха – отсутствие необходимых знаний. Поэтому нужно как можно больше узнать о родах. И если вы до сих пор не посетили школу или курсы по подготовке к родам, вы успеете это сделать сейчас. Вам вполне хватит времени, чтобы подготовиться к этому событию достойно.

Поведение будущей матери

Большинство малышей располагаются в утробе продольно и головкой вниз к 30-й – 34-й неделе. Если положение ребенка именно такое, врач может порекомендовать вам специальный бандаж, чтобы мышцам было легче удерживать увеличивающийся вес живота и снизить вероятность преждевременных родов.

Если малыш устроился поперечно или ягодицами вниз, носить или не носить бандаж, решит врач. Дайте ему время и возможность перевернуться. Помогите ему занять правильное положение.

При ягодичном предлежании в течение дня выполняйте **специальные упражнения**:

- повернитесь на левый бок и полежите в течение 10 минут;
- затем повернитесь на другой бок и снова полежите 10 минут.

Выполняйте это упражнение 6 раз в день по два-три раза в течение 2–3 недель. Ребенку может не понравиться, что его все время пытаются перевернуть. Он начнет активно шевелиться и, вполне возможно, займет нужное положение.

При поперечном предлежании вас могут направить на лечение в стационар, а упражнения нужно выполнять несколько иначе – вам нужно лежать на том боку, где расположена головка ребенка.



По трудовому законодательству РФ после 30 недель беременности женщине предоставляется декретный отпуск на 18 недель. Если

беременность многоплодная, женщина имеет право уйти в отпуск уже с 28-й недели сроком на 20 недель.

Декретный отпуск нужен, чтобы облегчить маме жизнь в последние месяцы беременности и спокойно, без суеты подготовиться к родам. Находясь в отпуске, вам не нужно по утрам спешить на работу, и вы сможете уделить больше времени себе. Хорошо, если вы станете придерживаться одного правила: чем тяжелее ваш вес, тем легче должен быть режим жизни.

Не увлекайтесь посещением магазинов. Ходите на занятия в школы для будущих мам, общайтесь в «позитивном беременном обществе», не забывайте и про «нормальных» людей – встречайтесь с друзьями и подругами, занимайтесь физкультурой, слушайте музыку, посещайте концерты, выставки или больше гуляйте.

Сейчас самое время уделить максимум внимания домашним: мужу, старшим детям, родителям. Ведь потом, после рождения ребенка, особенно в первые месяцы, вы будете всецело принадлежать малышу, выделяя только крохи времени для остальных членов семьи.



Иногда большая активность ребенка доставляет маме неудобства.

Чем можно облегчить болезненные ощущения?

Упражнение 1. Несколько раз сделайте упражнение «кошачья спинка».

Упражнение 2. Глубоко подышите: на вдох поднимите одну руку над головой, а на выдох – опустите. Повторите то же самое с другой рукой.

Возможность преждевременных родов

По статистике количество преждевременных родов остается примерно одинаковым во многих странах. В России этот показатель держится на уровне 7 % на протяжении последних 25 лет. Но это не значит, что будущей маме не стоит принимать меры, чтобы снизить вероятность такого события в своей жизни. С другой стороны, если это произойдет, помните, что преждевременно родившийся малыш жизнеспособен. Хороший медицинский уход, любовь и забота родителей – это то, что нужно ребенку, чтобы быстро догнать в развитии своих доношенных сверстников.

Роды являются преждевременными, если они наступают при сроке беременности до 37 недель. Знайте, что сегодня интенсивная и реанимационная помощь оказывается новорожденным с весом от 500 г, рожденным начиная с 22-й недели беременности.

Причины преждевременных родов

Спровоцировать преждевременные роды могут многие факторы. Если женщина будет знать их заранее, вероятность того, что она избежит досрочного родоразрешения, повышается.

Среди причин на первом месте стоят различные осложнения и патологии течения беременности и здоровья самой будущей мамы:

- истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН);
- генитальные инфекции, а также воспалительные процессы других органов матери;
- состояния, которые могут приводить к перерастяжению матки и способствовать преждевременному изгнанию плода (многоплодная беременность, многоводие, крупный плод);

- пороки развития матки (анатомическая и функциональная ее несостоятельность); преждевременная отслойка плаценты, предлежание плаценты;
- тяжелые гестозы;
- различные заболевания будущей матери (нарушения функции щитовидной железы, надпочечников, яичников, гипопфиза, а также острые инфекции, заболевания почек; сердечно-сосудистые заболевания, диабет и проч.).

Помимо медицинских причин можно назвать курение, прием лекарств без согласования с врачом или их передозировку; нехватку в организме определенных питательных веществ (плохое питание); тяжелую изнуряющую работу; неуравновешенное физическое и психическое состояние женщины, которое провоцирует острая или хроническая стрессовая ситуация на работе или дома, возраст до 18 и после 35 лет, а также любое повышение температуры тела.

Преждевременные роды может вызвать несчастный случай, например падение, которое может стать причиной еще и повреждения плода. Если после падения появляется кровотечение из влагалища, вытекание амниотической жидкости, спазмы в животе, а ребенок перестает двигаться, требуется срочное обращение к врачу.

И это далеко не все причины из тех, что приводят к преждевременным родам. Иногда настоящая причина так и остается невыясненной и для врачей, и для самой женщины. Тем не менее, чтобы была возможность избежать преждевременных родов, врач должен знать о беременной женщине максимум информации. А для этого не следует умалчивать о каких-то фактах из своей жизни, которые кажутся вам неприятными.

Если вы знаете, что у вас есть подобная предрасположенность по состоянию здоровья или по другим причинам, регулярное и ответственное медицинское обследование является для вас очень важным. Чем раньше будут начаты профилактические мероприятия, тем больше шансов избежать преждевременного появления вашего малыша на свет.



В половине случаев в начале преждевременных родов происходит отхождение околоплодных вод.

Какие признаки указывают на начало преждевременных родов?

• **Тупая боль в области поясницы, тяжесть, тянущие боли в животе, регулярные сокращения матки.** Но при нормальном течении беременности тоже возникают схватки, поэтому диагностировать начало преждевременных родов иногда бывает сложно.

• **Истечение жидкости из плодного пузыря с небольшим количеством крови** – это повод как можно скорее обратиться к врачу. Если истечения жидкости не происходит, необходимо провести электронный мониторинг сокращений матки и выяснить, не начала ли раскрываться шейка матки.



Что делать при угрозе преждевременных родов? Нужно срочно вызвать «Скорую помощь», а до ее приезда лечь в горизонтальное положение, принять успокоительные настойки (валериана, пустырник), 2–

3 таблетки но-шпы. Самое главное, не впадать в панику, а настроиться на положительный исход дела.

Бывает и так, что все признаки начинающихся родов налицо, но разрыва плодных оболочек не произошло. В этом случае женщине предлагают лечь в стационар на сохранение. Если вам позволят остаться дома, сведите к минимуму физическую нагрузку. **При угрозе преждевременных родов лучше всего соблюдать постельный режим.** Врач может порекомендовать эффективные средства, успокаивающие маточные сокращения.

Если беременность больше 34 недель, большинство специалистов не видят причин для остановки родов, особенно если преждевременные роды начинаются на фоне какого-либо заболевания или осложнения. Это может быть высокая температура, кровотечение, обострение сахарного диабета или пиелонефрита, т. е. когда дальнейшее продление беременности становится опасным для жизни женщины.

Разрыв плодных оболочек и излитие околоплодной жидкости возможны на любом этапе беременности. В этом случае возникает опасность инфицирования матки, поэтому проводится бактериологическое обследование на выявление во влагалище болезнетворных микроорганизмов.

Если разрыв плодных оболочек происходит на сроке до 32 недель, врачи прилагают усилия для сохранения беременности. Ее продлевают до тех сроков, пока нет угрозы для жизни плода. В противном случае принимается решение о досрочном родоразрешении.



Если роды начинаются раньше предполагаемого срока на 10–14 дней, в этом случае ребенок считается доношенным, а роды – произошедшими в срок.

Если ребенок родился раньше срока...

Рождение – это стресс для ребенка. А недоношенный ребенок – очень маленький и хрупкий, поэтому стрессовое воздействие во время родов ему перенести еще сложнее. Таким малышам гораздо тяжелее адаптироваться к новым условиям, ведь их внутренние органы не совсем подготовлены к выполнению своих функций. Малыши очень уязвимы, они рождаются с нехваткой положенного веса для обычных новорожденных – их вес меньше 2,5 кг. Внутренние органы и системы этих малышей обычно уже сформированы, хотя еще не так полноценно, как у доношенного ребенка.

Недоношенный малыш внешне отличается от ребенка, рожденного в срок. У него непропорциональное телосложение: голова слишком большая по сравнению с телом. Кости черепа податливы, швы и малый родничок открыты. Кожа тонкая, темно-красная, подкожная клетчатка практически не развита. Кожа обильно покрыта нежным пушком. Ногти у младенцев очень тонкие, пупок расположен ниже середины живота. У девочек недоразвиты половые губы, в связи с чем половая щель зияет, а у мальчиков яички не опущены в мошонку.

Чаще всего проблемы недоношенных детей связаны с терморегуляцией и дыханием.

Терморегуляция. Нормальную терморегуляцию затрудняют тонкий подкожный жировой слой и непропорционально большая по сравнению с весом площадь кожного покрова. В помещении, где находятся такие дети, нужно поддерживать постоянную температуру – неблагоприятные последствия могут вызвать как переохлаждение, так и перегревание маленького орга-

низма. Часто на головы недоношенных детей надевают капюшоны, так как именно непокрытая голова отдает больше всего тепла.

Дыхание. У недоношенных детей недостаточно защищена поверхность тканей легких, из-за чего часто развивается «синдром дыхательных расстройств», для которого характерны не расправившиеся до конца участки легочной ткани. В результате воздух поступает в легкие, но кислород не в состоянии проникнуть в кровь. От недостатка кислорода страдает весь организм, особенно мозг. При необходимости в таких случаях проводят искусственную вентиляцию легких, пока дыхательная система не начинает функционировать самостоятельно.

Иммунная система. Сниженная иммунная система ребенка, не готовая к новым условиям, не может пока защищать его достаточно хорошо. Любая инфекция, попавшая в организм, быстро нарушает деятельность жизненно важных органов. Риск заражения инфекционными заболеваниями у недоношенного ребенка в четыре раза выше, чем у ребенка, родившегося в срок.

Сердечно-сосудистая и нервная система. Сердечно-сосудистая система недоношенных детей несовершенна – любые раздражения вызывают учащение сердцебиения и повышение артериального давления.

Пищеварительная система. У детей, родившихся до 34-й недели, нарушена координация между сосательным и глотательным рефлексам. Поэтому их часто кормят с помощью зондов, вводя пищу (молоко) прямо в желудок, а затем, когда ребенок окрепнет и у него появится хороший сосательный рефлекс, его можно кормить грудным молоком у груди. Объем желудка у таких детей меньше, чем у доношенных.

Желтуха. У недоношенных детей желтуха бывает чаще и более продолжительной. Каждый ребенок рождается с большим количеством красных кровяных клеток, содержащих гемоглобин. В процессе распада гемоглобина образуется билирубин, избыток которого временно окрашивает кожу в желтый цвет. Желтуха в легкой форме постепенно проходит сама.

Выхаживание. Выхаживать недоношенных детей нужно с большой осторожностью. Даже состав воздуха, которым дышит ребенок, должен обязательно контролироваться. Чрезмерная концентрация кислорода небезопасна для ребенка весом меньше килограмма, так как у него пока недостаточно развиты сосуды, снабжающие кровью сетчатку глаз.



Большинство исследований подтверждают: при правильном уходе недоношенные дети быстро восстанавливаются и не страдают ни физическими, ни умственными отклонениями.

Интересно, что у 34-недельного младенца более развитый вестибулярный аппарат, чем у ребенка, рожденного в срок. И эти дети могут развиваться в чем-то даже быстрее своих доношенных сверстников. Но для этого им гораздо чаще нужно быть рядом с мамой. Многие метаболические расстройства, которые наблюдаются у таких детей, связаны чаще всего не с фактом недоношенности, а скорее с отсутствием необходимого и достаточного контакта с родной мамой, недостатком материнской любви.

Многолетние наблюдения показывают: несмотря на описанные особенности малышей, при хорошем уходе, должном внимании старания родителей и врачей не проходят зря! Дети, родившиеся раньше срока, успешно развиваются и после года своей жизни догоняют сверстников в развитии.

Медицинские обследования и анализы

В этом месяце будущую маму ожидают обычные медицинские обследования:

- измерение веса и кровяного давления;
- определение высоты дна матки;
- определение величины и положения будущего ребенка;
- выслушивание сердцебиения будущего ребенка;
- анализ мочи.

Также вас ожидают некоторые повторные анализы:

- анализ на сифилис;
- анализ на ВИЧ;
- анализ мазка на флору.

Девятый месяц (33–36 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. Вы заметно отяжелели – матка занимает уже почти всю брюшную полость и достигает ребер, поэтому дышать становится еще тяжелее. Если вы занимаете горизонтальное положение, может появляться чувство тошноты: матка все сильнее давит на крупные вены, замедляя возврат крови к сердцу. Поэтому будущей маме лучше всего лежать на боку или на высокой подушке – сейчас это самое удобное положение для отдыха.

В груди происходят активные изменения, подготавливающие организм матери к кормлению, – выделяется богатое белками молозиво, предвестник молока.

Будущий ребенок дает о себе знать все чаще и активнее, чем иногда радует, а иногда доставляет беспокойство, тревожа ваш сон среди ночи.

Чем ближе момент родов, тем интенсивнее становятся **маточные сокращения**, которые имитируют настоящую родовую деятельность. Чтобы уменьшить эти подготовительные сокращения матки, врач может назначить вам расслабляющие препараты.

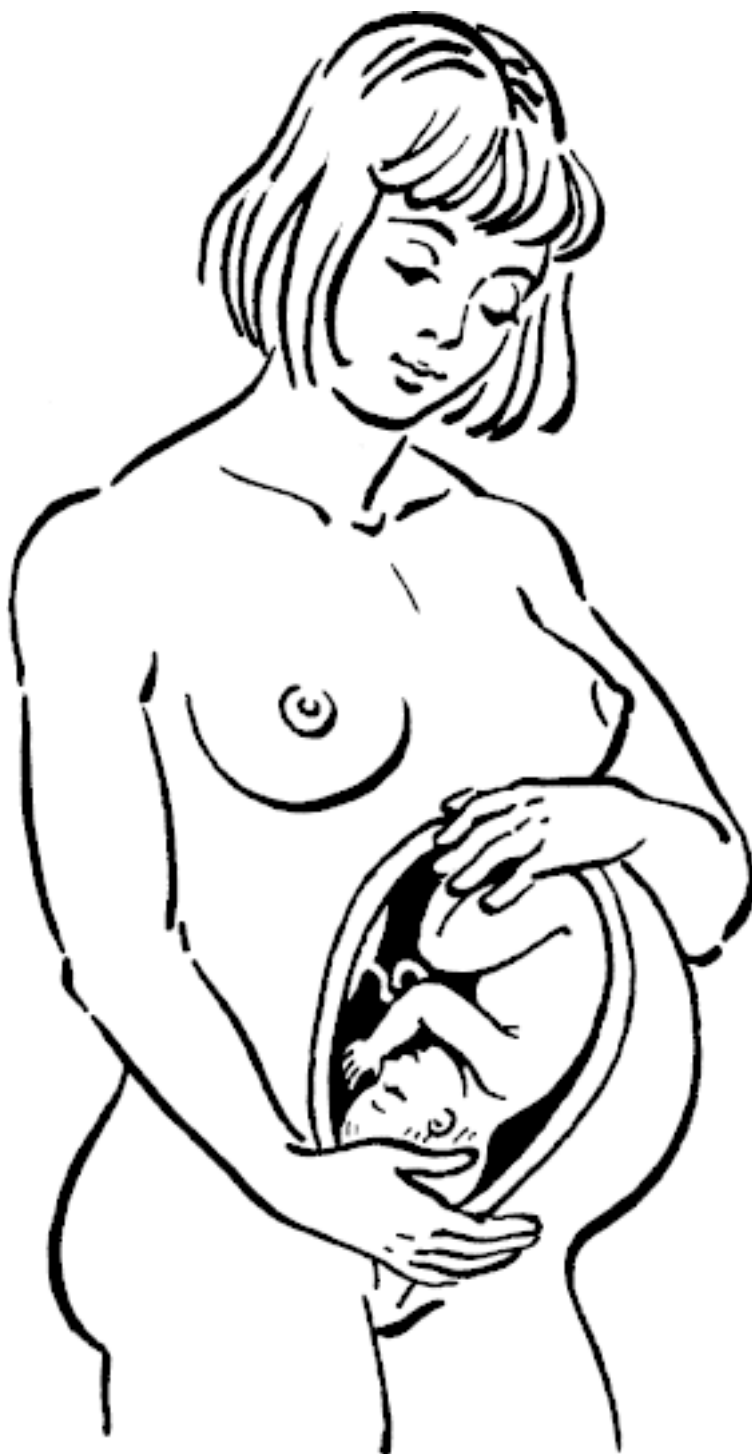


Рис. 16. Девятый месяц беременности

Время от времени могут появляться ощущения дискомфорта внизу живота и напряжение матки. Отнеситесь к этим явлениям внимательно. Если ощущения дискомфорта связаны с обычным ростом матки (не ощущаются как боль), они кратковременны и могут возникать до 10 раз в сутки, а когда женщина занимает более удобное положение тела, проходят – значит, все идет нормально. В организме идет полным ходом подготовка к родам и могут возникать вот такие ложные схватки. Правда, они появляются не у всех будущих мам.

Если ощущения продолжаются, становятся болезненными, тянущими – это может означать начало родов. В этом случае нужно позвонить врачу или вызывать «Скорую», дожидаясь

ее лежа. Если по срокам рожать еще рано, врачи применяют специальные препараты, чтобы остановить преждевременные роды.

Примерно за две недели до родов высота дна матки снизится и давление на диафрагму станет уменьшаться. Из-за того, что головка ребенка при этом опустится в область малого таза, ходить станет тяжелее, а позывы к мочеиспусканию снова участятся.



Растущая матка может давить на желудок и вызывать определенные неудобства, в частности изжогу. Чтобы уменьшить давление дна матки на желудок, ешьте небольшими порциями, но при этом увеличьте число приемов пищи.

Психологические изменения. В настроении могут снова наблюдаться перепады. Если раздражительность, беспокойство и суетливость будут беспокоить вас, используйте методы релаксации, чтобы успокоиться.

Ваше настроение может отразиться на отношениях с мужем и близкими. Разумеется, все хорошо знают, что беременная женщина способна быть источником непредсказуемых эмоций, но все-таки лучше стараться не выплескивать их, тем более неожиданно. Лучше открыто делиться своими тревогами с близкими, которые уже достаточно хорошо подготовлены к перепадам вашего настроения.

Незадолго до родов эмоциями беременной женщины часто заражаются и окружающие. Вашего мужа может внезапно охватить чувство беспомощности и неопределенности, а такие переживания очень утомляют не только женщин, но и мужчин.

Помните, что положение мужчины усугубляется тем, что он не может принять активного участия в процессе родов и хоть как-то повлиять на ход событий. А ждать, как известно, иногда гораздо труднее.

Поведение будущей матери

В этот период и вы, и ваши родственники беспокоитесь за здоровье будущего ребенка, а также за благополучный исход родов. Чаще всего беспокойство это необоснованно, тем более если в течение беременности вы добросовестно проходили все основные медицинские обследования и вообще вели вполне здоровый и активный образ жизни.

И хотя в родах могут возникать неожиданные моменты, все же современные возможности медицины в большинстве случаев способны их снизить максимально и направлены именно на то, чтобы такие неожиданности как можно меньше отражались на здоровье мамы и ее малыша. Очень многое зависит, конечно же, от квалификации и степени ответственности медицинского персонала. Так что выбор роддома – это та сторона дела, о которой вам следует позаботиться заранее самой.



Ближе к сроку родов тщательнее следите за своим весом. В течение одной недели можно прибавлять не более 300 г.

Постарайтесь уменьшить потребление мяса и хотя бы на это время забудьте о консервированных продуктах, острой, копченой и жареной пище. В целом в питании ориентируйтесь на собственные ощущения. Безусловно, если ваш организм сам отказывается от обильной жирной пищи, это хороший знак. В любом случае старайтесь употреблять те продукты, которые вам хочется, и по возможности вредную пищу заменять полезной.

Количество выпиваемой жидкости в сутки не должно превышать 1,5 л. Избыток жидкости, как вы знаете, приводит к сильным отекам. Отдайте предпочтение простой чистой питьевой воде, чайным напиткам с травами, брусничным или клюквенным морсам (они очень хорошо помогают снимать отеки), натуральным сокам или минеральной воде без газов, которая обладает легким мочегонным действием. Чтобы избежать отечности и изменений контуров лица, пользуйтесь нежирными кремами и старайтесь наносить их на лицо не позднее чем за 2 часа до сна.

В последнем триместре беременности о дальних и трудных поездках лучше забыть – не следует подвергать себя и будущего ребенка ненужному стрессу. Исключения могут быть сделаны только ради совершенно необходимых событий, и в этом случае нужно принимать все меры предосторожности.

В дороге может возникнуть опасность преждевременных родов, и не всегда рядом оказывается врач, готовый помочь. Помните, что авиакомпании не принимают для перелета беременных женщин со сроком больше 34 недель. Если вы не слишком уверенно водите машину, то стоит отказаться от роли водителя даже на короткие расстояния до ближайшего магазина: ваша степень внимания и сосредоточенности сейчас не из лучших. Пусть эти обязательства возьмет на себя ваш муж или родственники.

Многие будущие мамы задаются вопросом, **можно ли по-прежнему принимать ванну**. Ведь эта процедура – одна из самых приятных в принципе, а во время беременности – особенно.

Если беременность ничем не осложнена, а чувствуете вы себя хорошо, спокойно принимать ванны можно вплоть до излития околоплодных вод. Ограничения касаются лишь времени – оно не должно превышать 15 минут. Кстати, ванна является хорошим средством проверить, настоящие у вас схватки или «тренировочные».

Но если вы хотите подстраховаться, то за 2 недели до предполагаемого срока родов принятие ванны можете исключить, ограничившись душем.

Душ можно беспрепятственно принимать до начала родов. Даже если вода попадает во влагалище, слизистая пробка надежно защищает матку. Принимая ванну или душ, при необходимости прибегайте к помощи близких. Чтобы поверхность пола ванны была устойчивой, используйте резиновый коврик на присосках.

Продолжайте готовить грудь к кормлению ребенка: каждый день выдавливайте небольшое количество молозива (если оно выделяется). Вытягивайте, скручивайте, массируйте соски для их огрубения, если у вас нет угрозы прерывания беременности. Важно, чтобы к моменту рождения ребенка слизистая оболочка сосков была более твердой – это предохранит вас от неприятностей послеродового периода. Слишком нежные соски подвержены растрескиванию.

Медицинские обследования и анализы

В этот период врачи рекомендуют провести еще одно УЗИ, с помощью которого проверяется общее состояние организма будущей матери и ребенка:

- количество околоплодной жидкости;
- функционирование и степень зрелости плаценты;
- частота дыхания плода и его движения;

- сердечная деятельность;
- производятся замеры тела будущего ребенка: предполагаемая масса;
- окружность головки и животика;
- устанавливается наиболее точная дата родов.

В 36 недель проводится полное обследование:

- измерение веса и кровяного давления;
- анализ мочи;
- все анализы крови;
- выслушивание сердцебиения плода;
- определение высоты дна матки;
- определение положения и величины будущего ребенка.

По рекомендации врача некоторым женщинам назначают обследования у терапевта, а если есть показания, то и отдельных специалистов: уролога, кардиолога, окулиста и др.

Десятый месяц (37–40 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. Наконец вы добрались до финишной прямой – беременность подходит к своему естественному завершению, и совсем скоро вы станете самой настоящей мамой.

На последних неделях вес женщины чаще всего уже не увеличивается, а может, наоборот, даже уменьшаться. Это связано с тем, что амниотическая жидкость перестает вырабатываться. Ребенок в это время шевелится гораздо меньше. Ему все труднее переворачиваться в животе из-за того, что он сильно вырос.

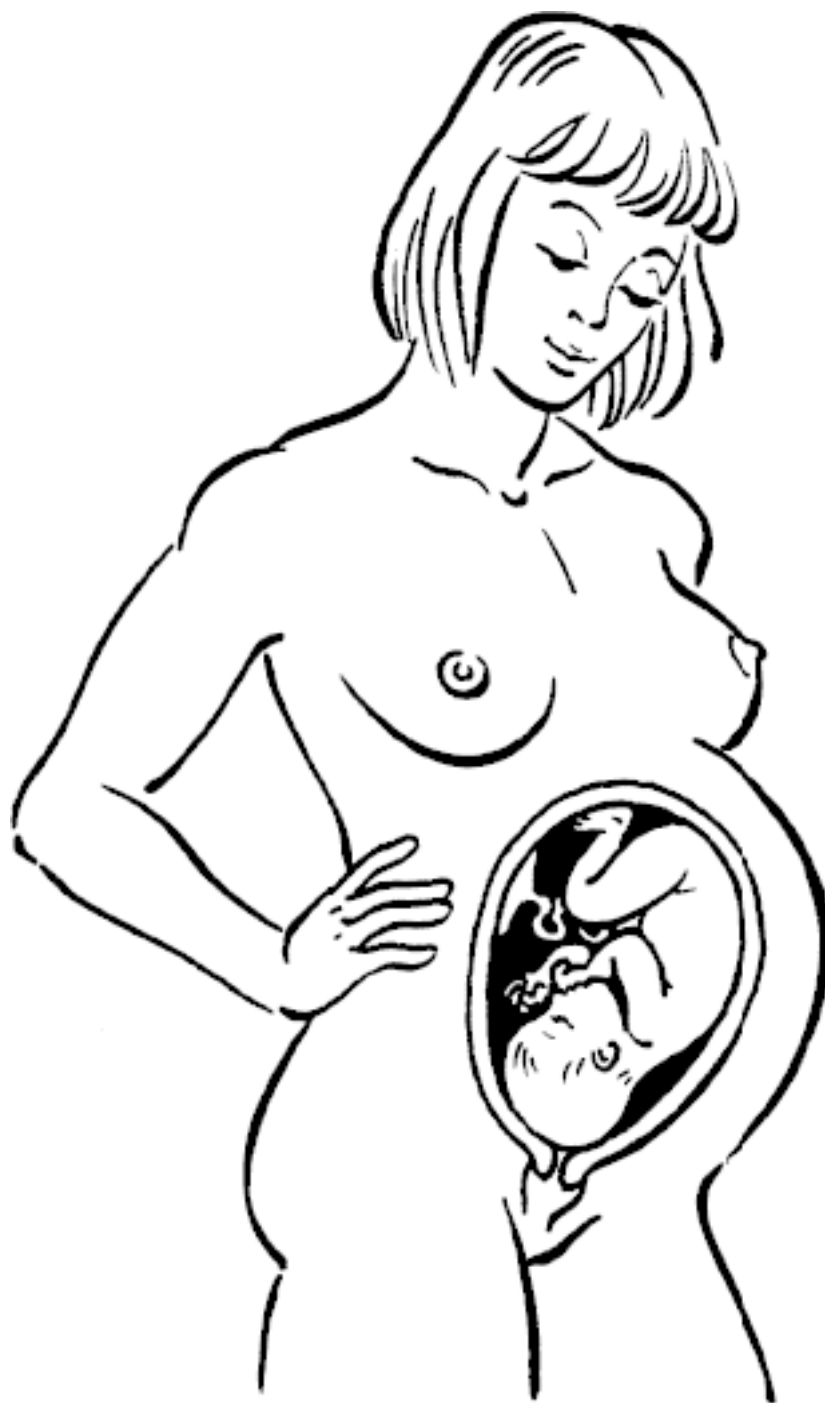


Рис. 17. Десятый месяц беременности

В последний триместр и перед родами нужно быть готовой к тому, что физически и психически вы можете чувствовать утомление. Продолжают размягчаться связки в тазовой области, которые вызывают болезненные ощущения.

Матка увеличивается и достигает уровня реберных дуг. Иногда женщине кажется, что матка заполнила собой все свободное пространство и давит на все органы. Большинство женщин испытывают в последние недели дискомфорт, но в большинстве случаев это происходит из-за общей усталости организма.

Психологические изменения. В это время женщины чаще испытывают усталость. Даже самым активным будущим мамам требуются более частые передышки в течение дня. Это и неудивительно: вы устали от постоянных перемен, которые происходят в организме, от

нарастающей тяжести в животе, дискомфорта в области спины, перепадов настроения. К этому добавляется часто еще и неполноценный сон: будущая мама в это время может рано просыпаться, спать урывками, просыпаться несколько раз среди ночи, чтобы перевернуться на другой бок, сначала уложить живот, а потом пристроиться и самой. В конце концов вы можете просто устать от ожидания, которое ближе к родам становится все тягостнее.

За несколько недель до родов чувства и эмоции некоторых женщин становятся хаотичными и разрозненными. С одной стороны, они могут с нетерпением ждать наступления родов, с другой – сомневаются в своих силах, испытывают постоянное беспокойство, неуверенность, все ли сделано и подготовлено правильно.

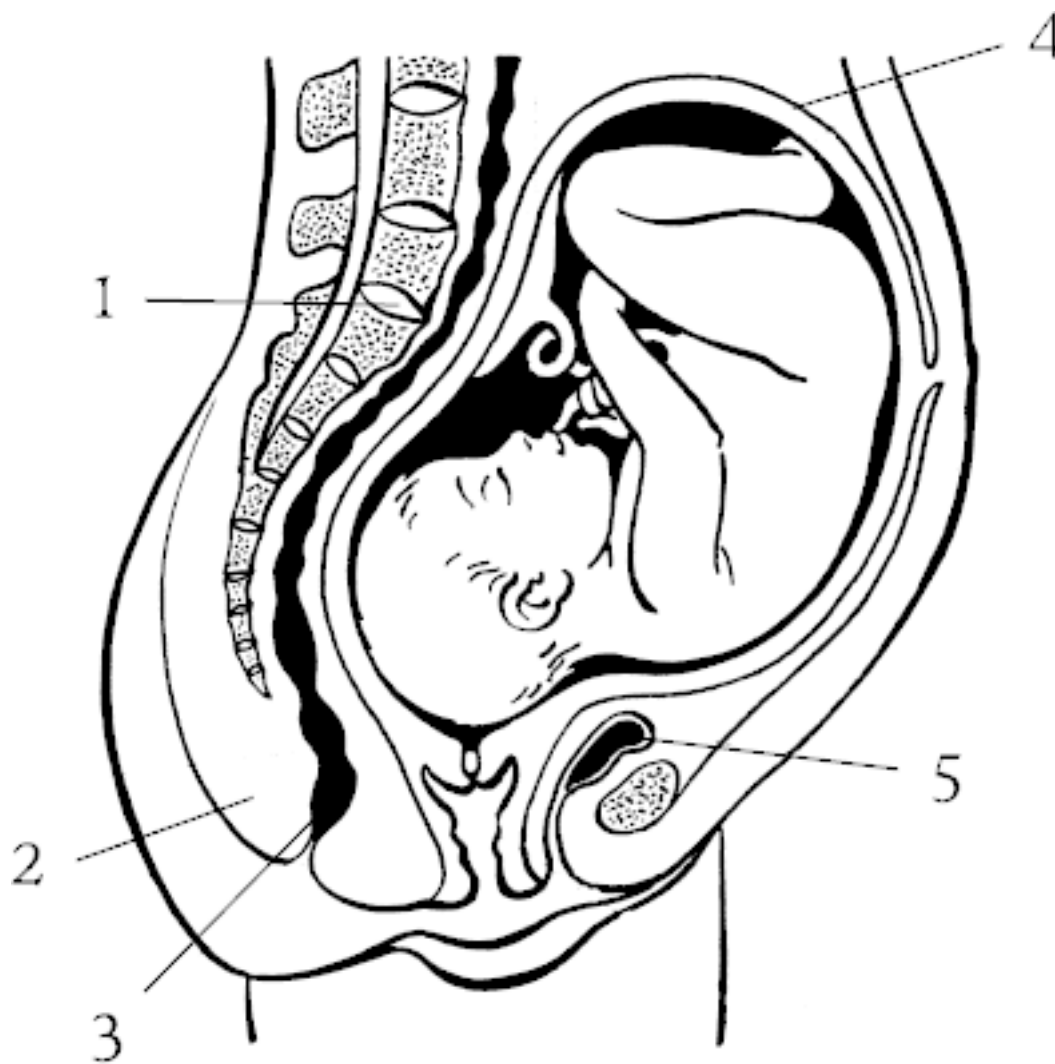


Рис. 18. Расположение внутренних органов женщины и будущего ребенка в утробе матери: 1 – толстая кишка, 2 – анус, 3 – влагалище, 4 – матка, 5 – мочевой пузырь

Если вас одолевают подобные переживания, самым мудрым решением будет расслабиться и заняться делами, которые отвлекут вас от тревожных мыслей и приведут в спокойное состояние.

Поведение будущей матери

В последний месяц беременности вам практически не о чем заботиться, кроме как готовиться к тому, чтобы в любой момент отправиться в роддом. Обычно при первой беременности родовые схватки начинаются позже намеченного срока, но быть готовой к ним нужно.

Подготовьте к этому вашего мужа и близких родственников. Вы можете еще раз встретиться со своим врачом (в который уже раз за все это время!), и он даст вам рекомендации и напутствия. Вы можете заранее подготовить **сумку с необходимыми вещами**. Если вы уже знаете, где будете рожать, узнайте, что разрешено взять с собой именно в этот роддом.

В предродовой период относитесь к себе все с большей осторожностью и бережностью. Вам некуда торопиться, все произойдет в нужное время. Продолжайте заниматься легкими делами по дому, ежедневно гуляйте на свежем воздухе.

Чем ближе к родам, тем больше времени вы можете посвятить общению с будущим малышом. Активней подключайте к этому мужа. Пусть будущий папа побольше общается с ребенком. Поглаживания по животу, легкие массажные движения важны и для ребенка, и для отца, который сейчас тоже находится в «растрепанных чувствах». Когда пойдете на последнее УЗИ, возьмите с собой супруга, чтобы и он полюбовался на малыша.

Если врачи рекомендуют вам отказаться от секса, уделите больше внимания ласкам и нежным прикосновениям, чаще общайтесь втроем.



Примерно за две недели до родов «опускается живот», т. е. происходит снижение дна матки, так как головка ребенка входит в верхнюю часть родового канала. Вы легко об этом сможете догадаться. В тот момент, когда высота дна матки снизится, она перестанет давить на диафрагму. Вы почувствуете, насколько легче станет дышать, а общее состояние заметно улучшится.

Обсудите еще раз с консультирующим врачом или врачом, который будет проводить роды, какие ощущения возникают в начале родовой деятельности и когда его или акушерку нужно об этом ставить в известность.



Когда ехать в роддом?

Если произошло излитие околоплодных вод и появились яркие кровяные выделения, вызывать «Скорую» нужно немедленно.

Если вы рожаете в первый раз, обратите внимание на следующие предродовые признаки:

- уменьшение веса. К началу родов некоторые женщины могут потерять до 1,5 кг;
- снижение дна матки;
- тянущая боль в области крестца;
- боли и спазмы в паховой области;
- после усталости вдруг появляется мощный прилив энергии, словно открывается второе дыхание;
- более обильные, густые слизистые выделения из влагалища, иногда розового цвета;

- однократный жидкий стул (понос).

Ехать в роддом нужно, когда:

- произошло излитие околоплодных вод;
- появились яркие кровяные выделения;
- перестал шевелиться плод;
- возникли регулярные схваткообразные боли в животе.



При возникновении предродовых симптомов не паникуйте. Сядьте поудобнее и проследите за частотой и продолжительностью схваток. Когда схватки будут повторяться через каждые 15 минут, а их длительность достигнет 30 секунд, отправляйтесь в роддом. Не забудьте про приготовленную сумку с вещами и документами.

Многие женщины боятся, что роды могут начаться в общественном месте, неожиданно разорвутся оболочки и отойдут воды (начнет изливаться амниотическая жидкость). Даже если разрыв и произойдет, амниотическая жидкость будет вытекать не очень быстро, так как головка ребенка опустится и прижмет оболочки к матке. Если вы очень переживаете из-за этого, в период перед родами можете носить с собой гигиенические прокладки, чтобы при необходимости воспользоваться ими. Прокладки будут надежно впитывать жидкость из влагалища. В отличие от мочи околоплодные воды невозможно остановить мышечным усилием, они прозрачны, не имеют цвета и запаха.

Самое надежное – за 2 недели до предполагаемого срока родов не удаляться далеко от дома.

Если роды действительно начнутся неожиданно в общественном месте, постарайтесь принять удобную позу, а если есть возможность, обязательно прилягте. И попросите окружающих вызвать вам «Скорую помощь».

На последнем месяце беременности всегда носите с собой обменную карту и родовой сертификат. Даже если вы отправляетесь в ближайший магазин, пусть они лежат у вас в сумочке вместе с паспортом и полисом. Если вдруг случится такая неожиданность, женщину с этими документами примут в любой роддом, без них – отправят для родоразрешения в наблюдательное (инфекционное) отделение роддома.

Вопросы врачу перед родами

Перед родами не мешает лишний раз пообщаться с врачом роддома. Возможно, у вас есть свой взгляд на то, какими бы вы хотели видеть свои роды. Составьте список, в котором вы обозначите свои пожелания и вопросы врачу:

- какую еду и/или напитки можно принимать во время родов и в каком количестве;
- когда нужно сделать клизму и удалять ли волосы с лобка (вы можете сделать это заранее дома);
- какие анализы и обследования необходимо пройти для допуска на роды будущему отцу или другим родственникам;

- есть ли у вас желание использовать обезболивающие средства, если да, то какие именно. Вы можете вместе с доктором обсудить самые безопасные и оптимальные;
- расскажите о своем желании менять позы во время родов. Узнайте, будет ли медперсонал поддерживать и поощрять в этом;
- каким образом будут помогать акушерка и врач;
- в каких случаях применяется кесарево сечение;
- используются ли в данном роддоме щипцы и можно ли избежать их применения;
- если вы хотите использовать естественные методы терапии во время родов, например гомеопатию или ароматерапию, обсудите это с врачом заранее. Узнайте у врача, можно ли использовать специальную музыку или приглушенное освещение;
- можно ли во время родов воспользоваться видеокамерой или фотоаппаратом;
- разрешат ли вам сразу после родов приложить ребенка к груди, дать ему молозиво;
- как долго нужно находиться в роддоме;
- будет ли медперсонал помогать в кормлении грудью, если у вас возникнут с этим трудности.

Беременность пролонгированная или переношенная

Беременность продолжается 10 лунных месяцев. Длина лунного месяца зависит от продолжительности менструального цикла, и поэтому у каждой женщины он индивидуален.



Чаще всего цикл женщины состоит из 28 дней, и **среднестатистическая беременность длится 280 дней, или 40 недель.**

Если у будущей мамы менструальный цикл больше – 30–32 дней, то будущий ребенок будет развиваться и созревать дольше, а беременность продолжится больше среднестатистических сроков. При этом у ребенка не будет признаков переношенности, а у плаценты – признаков старения. Поэтому волноваться по поводу увеличения сроков беременности в этом случае не стоит. Врачи называют такую беременность **пролонгированной, но она не считается отклонением от нормы.**

Если нужно установить, пролонгированная у вас беременность или переношенная, обратитесь к врачу-гинекологу – только врач сможет это определить.

Опасность переношенной беременности заключается в старении плаценты. Это состояние хорошо заметно во время ультразвукового сканирования. На экране монитора отчетливо видно уменьшение толщины плаценты и изменение ее структуры.

Если ребенок не рождается в срок, он начинает перезревать в организме матери. Его органы и центральная нервная система продолжают развиваться, но уже с ухудшением состояния.

Природой предусмотрено, что после созревания ребенок должен родиться и затем развиваться в других условиях, вне организма матери. Стареющая плацента не способна обеспечить ребенку необходимое количество кислорода. Его мозг становится более чувствительным к нехватке кислорода, из-за чего появляется опасность гипоксии и других осложнений.

Переношенная беременность чаще наблюдается у женщин со сниженной функцией яичников, хроническим воспалением придатков или нарушением обмена веществ. И все же основная причина задержки наступления родов – это недостаточная выработка гормонов, которые

запускают процесс развития родовой деятельности. К ним относятся гормоны яичников эстрогены, тканевые гормоны простагландины, гормон гипофиза окситоцин.

Если вам кажется, что роды запаздывают, допустим, срок превышен на 5–7 дней, обратитесь к врачу для проведения обследования. Если у женщины изначально присутствовала гормональная недостаточность, родовую деятельность приходится стимулировать. Чтобы приблизить начало родов, назначают гормональную терапию, которая заключается во введении недостающих гормонов внутримышечно в течение 5–7 дней.

Переношенный ребенок часто рождается весом 4–4,5 кг, кости его черепа плотные, роднички узкие, швы на головке часто сросшиеся. Первородной защитной смазки на коже ребенка мало или совсем нет. Все это создает сложные условия для естественных родов, ведь ребенок продолжает расти, становится достаточно крупным, а его головка уже не способна гибко менять форму при прохождении через родовые пути – материнский таз оказывается слишком узким. Это значительно повышает риск родовых травм у ребенка и сильных разрывов или кровотечений у женщины. Поэтому при переношенной беременности часто рекомендуют проведение операции кесарева сечения.

Медицинские обследования и анализы

Гинекологический влагалищный осмотр после 36 недель делается только по особым показаниям, например, если есть жалобы на боли в животе, зуд или патологические влагалищные выделения. Обследования бояться не следует, осторожный осмотр не провоцирует родовую деятельность. Последние гинекологические мазки делаются максимум до 32 недель беременности.

Если у женщины обнаруживается высокое количество белка в моче или повышенное кровяное давление, требуется госпитализация. Поэтому основные необходимые анализы в этот период – это анализ крови и мочи.



Если роды не начались в 40 недель, каждую неделю женщине нужно обследоваться, измерять кровяное давление. Также потребуется анализ мочи, диагностика состояния здоровья будущего ребенка.

Для определения состояния будущего ребенка используют несколько видов обследований:

- ультразвуковое обследование. Необходимо, чтобы определить количество амниотической жидкости, степень старения плаценты и состояние ребенка;
- анализ движений плода;
- электронный мониторинг, чтобы определить частоту схваток, их силу, а также сердцебиение плода;
- окситоциновый (гипоксичный) тест. Выясняется влияние сокращений матки на сердцебиение плода;
- биофизический профиль. Дает практически полную информацию о состоянии плода (частота ударов сердца, количество амниотической жидкости);
- определение объема крови, проходящей через пуповину;
- электрокардиография. Дает оценку работы сердца плода;

- амниоскопия (по специальным показаниям). Требуется для выяснения, нет ли у ребенка гипоксии.

Скорее всего, вы ограничитесь несколькими анализами и исследованиями, которые назначит ваш врач для того, чтобы составить представление о состоянии мамы и ребенка.

Анализы и обследования, необходимые будущему отцу для участия в родах:

- Справка от терапевта.
- Анализ крови на гепатит и ВИЧ.
- Флюорография.

Все анализы и справки должны быть сделаны не раньше двух недель до родов.

Собираем сумку в роддом

Поездка в роддом похожа на командировку или маленькое путешествие, с одной лишь разницей. Домой вы вернетесь уже не одна, а с малышом. В прошлые времена про рожениц так иносказательно и говорили: такая-то уехала в Ригу...

Большинство роддомов требуют привозить свои вещи не в сумках или рюкзаках, а в обычных полиэтиленовых пакетах. Медики считают, что на пакетах гораздо меньше микробов и прочих вирусов, чем на дорожных сумках, которыми вы уже давно пользуетесь.



Рис. 19. Собирайте вещи в роддом по заранее подготовленному списку

Чтобы ничего не забыть, внимательно изучите этот примерный список и определите, что вам действительно понадобится, а главное, что разрешат взять с собой. Возможно, что-то из перечисленного окажется лишним, но лучше иметь перед глазами максимально расширенный список, чтобы оставалась возможность выбора.

Обычно в каждом роддоме есть свой перечень вещей первой необходимости. Наличие других вещей вы можете дополнительно согласовать с администрацией роддома.



Помните, что роддом является медицинским учреждением и одновременно это дом, в котором появится на свет ваш малыш.

Итак, что вам понадобится...

В дорогу:

- деньги на такси или на оплату парковки вашего автомобиля;
- часы с секундной стрелкой для измерения продолжительности схваток.

Для поступления в роддом:

- **обменная карта (именно она нужна в первую очередь врачу), родовой сертификат, страховой полис; паспорт;**
- мелочь или жетоны для телефонных автоматов или мобильный телефон с зарядным устройством;
- **бутылка питьевой воды без газа или леденцы без сахара для увлажнения полости рта.** Во время схваток женщина дышит то часто, то глубоко, из-за чего сильно пересыхает во рту. Если врачи не разрешат пить во время родов (в том случае, если предстоит анестезия), нужно просто ополаскивать рот водой;
- **теплые хлопчатобумажные носки** – во время родов теплообмен в организме меняется, поэтому женщину может знобить. Если ноги будут в тепле, вы почувствуете себя комфортнее;
- **тапочки;**
- **книги, журналы;**
- **фотоаппарат, видеокамеру** – по разрешению врача и в зависимости от вашего отношения к тому, стоит ли фиксировать процесс родов.

В послеродовое отделение:

- **халат и 2–3 ночные рубашки.** В роддомах часто выдают свое белье. Если этой услуги в роддоме нет, берите с собой свежее и чистое выглаженное белье. В холодное время года лучше взять байковые ночные рубашки и халатик. Для удобного кормления ребенка возьмите халат с пуговицами или рубашки с глубоким вырезом или застёжкой на груди.
- **Нижнее белье.** Хотя врачи рекомендуют в первые дни после родов обходиться без этого предмета гардероба, вы можете воспользоваться обычными или одноразовыми трусиками, которые продаются в аптеке. Главное, чтобы они были удобны, хорошо поддерживали прокладки и нигде не сдавливали тело.
- **Тапочки** (2 пары: резиновые для душа и мягкие для палаты).
- **2 пары носков.** В холодное время года или в межсезонье, когда в палате может быть прохладно, возьмите теплые носки, а в летнее время – легкие хлопчатобумажные.
- **Полотенце для душа.**
- **Два маленьких полотенца для лица и рук.**
- **Зубная паста и щетка в специальном футляре.**
- **Туалетная бумага (самая мягкая и желательно без отдушки).**
- **Гигиеническая помада (от пересыхания губ).**
- **Косметика, зеркальце.** После родов чаще всего не до красоты. Но все же раз в день стоит приводить себя в порядок, чтобы выглядеть ухоженной мамой. А уж в день выписки косметика вам пригодится наверняка.
- **Целлофановые пакетики для мусора.** Пакеты для мусора в рулонах компактны и удобны для использования (мелкий мусор, использованные памперсы, прокладки для груди и т. д.).
- **Мыло (обычное детское без отдушек), шампунь, мочалка, крем для кожи.**
- **Расческа, фен, заколки.**
- **Гигиенические прокладки** (с максимальным впитыванием).
- **Прокладки для груди.** Молоко начинает прибывать на 2–3 сутки после родов. Чтобы одежда не промокала, понадобятся одноразовые (или многоразовые) прокладки.

- **Бюстгальтер для кормящих мам.** Правильно поддерживает грудь и имеет отстегивающиеся чашечки для удобного кормления.

- **Крем, снимающий боль при растрескивании сосков** (бепантен, эплан).

- **Изюм, орехи, печенье, карамельки.** Для перекусывания между обычными приемами пищи. Только будьте внимательны, иногда эти продукты у новорожденного вызывают аллергическую реакцию, поэтому, как только медсестры детского отделения или вы сами заметите изменения кожного покрова ребенка, исключите их из рациона.

- **Чашка, ложка, тарелка, вилка, нож, салфетки, кипятильник или маленький чайник** (по мере необходимости).

- **Чайные пакетики, лимон, сахар, соль, вода бутилированная без газа.** В роддомах пищу часто недосаливают, можно взять соль в маленькой коробочке или солонке. Но не забывайте: в первые дни после родов вам может быть назначена очень строгая диета.

- **Книги, журналы, плеер.**

- **Блокнот и ручку.**

- **Фотоаппарат с пленкой и/или камеру.**

Вещи для ухода за ребенком:

- **Детский крем или очищающее масло** – для ухода за кожей малыша.

- **Влажные детские салфетки, которыми вы сможете вытирать малыша.**

- **Памперсы – вместо подгузников.**

Одежда для поездки домой из роддома (заранее приготовьте ее дома):

- **Одежда для мамы: комплект просторной одежды по сезону.**

- **Одежда для малыша:**

Вариант 1. Специальный комплект для новорожденного.

Подгузник, пеленки (тонкая и теплая), чепчик (и/или шапочка в зависимости от погоды), конверт или одеяло по сезону.

Вариант 2. Одежда «по-взрослому».

- Памперс или подгузник с непромокаемыми трусиками;

- 1 х/б боди

- 1 х/б ползунки и 1 х/б кофточка с длинными рукавами,

- чепчик и носочки,

- комбинезон или конверт по сезону (легкий или теплый).

Часть 4. Как растет и развивается будущий ребенок

*Там, где есть любовь, всегда есть созидание.
Потому что любовь это и есть созидание.*

Зарождение новой жизни можно сравнить с волшебством. Ваш ребенок существует уже тогда, когда вы только ожидаете результаты анализов и не вполне уверены в своей беременности. Для известной французской исследовательницы Франсуазы Дольто зачатие является встречей не двоих, а троих людей. Не только родители дают жизнь малышу, говорит Дольто, но ребенок дает себе жизнь своим желанием жить.

За период беременности ребенок проходит **три стадии развития**, которые начинаются с оплодотворения яйцеклетки и заканчиваются родами.

1. **Стадия яйца** (предзародышевая) – продолжается от 0 до 2 недель.

2. **Стадия зародыша** (эмбриональная) – охватывает период с 3 недель до конца 2-го месяца развития.

3. **Стадия плода** (фетальная) – начинается с 3-го месяца развития и заканчивается появлением признаков родовой деятельности.

На первой стадии будущего малыша можно разглядеть только под микроскопом. Во второй период будущий ребенок своим размером и видом напоминает червячка, затем рыбку, птенчика и только потом приобретает все признаки млекопитающего.

Рассмотрим, что происходит в различные стадии беременности, как развивается ваш будущий малыш, что при этом вы можете чувствовать, чего нужно опасаться и что способствует благополучному развитию беременности.

Первый месяц (1–4-я недели)

В этот период происходит очень много изменений, но женщина чаще всего еще даже не подозревает, что она – уже будущая мама. Это самый насыщенный событиями месяц в жизни зародыша.

Величина зародыша – 0,12 мм, и в его генах уже заложена наследственная информация: будет ли это девочка или мальчик, какого цвета у него будут глаза и волосы, на кого он будет больше похож – на маму или папу, а может быть, на дедушку.

Вторая неделя

В результате сложного деления клеток появляется эмбрион – будущий малыш. Одновременно начинает формироваться «первая вселенная» малыша, в которой он будет пребывать девять месяцев своей жизни, – плацента, плодный пузырь и околоплодные воды. У этого совсем мелкого эмбриона уже есть своя собственная кровь, она циркулирует в ворсинках хориона. Кровь мамы и малыша разделена тонкой мембраной. Если беременность проходит нормально, эти два потока крови никогда не смешиваются.



Растущий внутри вас эмбрион еще совсем маленький – фактически это еще группа клеток, но они постоянно делятся, размножаясь, и растут очень быстро.

Будущий ребенок в этот момент уже представляет собой комбинацию из хромосом мамы и папы, взяв от каждого из родителей по 23 хромосомы, что в сумме составляет 46.

Третья неделя

У эмбриона появились вполне понятные размеры – 2 мм. Он похож на маленькое яблочное семечко, в котором уже формируется примитивная нервная система с головным и спинным мозгом, сердцем и жаберными дугами (зачатки лица, горла и внутреннего уха).



Рис. 20. Третья неделя

Четвертая неделя

Сейчас эмбрион похож на головастика длиной в 4–5 мм.

К концу первого месяца беременности у зародыша сформированы прообразы всех систем организма и основных органов: зачатки печени и двенадцатиперстной кишки, легких, происходит закладка первичной почки, появляются зачатки всех отделов мозга, формируется мозг. Конечности, будущие ручки и ножки, обозначены маленькими бугорками. Начинает сокращаться сердце.



Рис. 21. Четвертая неделя

Зародыш еще глубже погрузился в слизистую оболочку матки, начала формироваться амниотическая полость. Здесь появится плацента и сосудистая сеть, содержащая материнскую кровь.

Второй месяц (5–8-я недели)

Эмбриональный период развития малыша продолжается. Это один из самых критических периодов развития ребенка, и это время предъявляет высокие требования к образу жизни будущей мамы, ее чувству безопасности, спокойствия, внутреннего настроя. Ведь сейчас эмбрион, это маленькое семечко, наиболее восприимчив практически ко всему, что способно влиять на его развитие. Поэтому, как только женщина узнает о наступлении беременности, ей важно снизить все вредные факторы в своей жизни до минимума. Поведение женщины в этот период можно сравнить с манерами хозяйки, соблюдающей все правила гостеприимства – ведь гость пока еще осваивается в новом «доме», требуя к себе очень бережного и даже трепетного отношения. В зависимости от того, как его встретят, так он и будет себя чувствовать. Подумайте еще раз о своих вредных привычках, взвесьте все «за» и «против». Станете ли вы окуривать его никотином? Как будете выбирать для него нужную и полезную еду, богатую витаминами и полезными веществами?

Внутренние клетки эмбриона формируют три различных пласта клеток, каждый из которых потом разовьется и превратится в различные части тела и органы. Называются они **зародышевыми листками** – эктодерма, энтодерма и мезодерма.

Первый слой (эктодерма) превратится в нервную систему (включая мозг, глаза, уши), кожу и волосы. Второй слой (энтодерма) станет печенью, оболочкой кишечного тракта, легкими, поджелудочной и щитовидной железами. И третий слой (мезодерма) – кровеносной системой, уrogenитальной системой, мышцами, скелетом и сердцем.

Пятая неделя

На этой неделе у малыша продолжают формироваться сердце, центральная нервная система (головной мозг), мышцы и кости. В течение этой недели сформируется основа скелета.

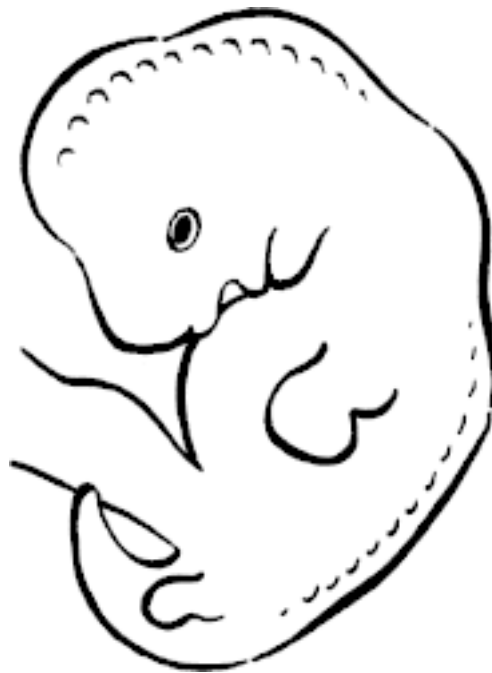


Рис. 22. *Пятая неделя*

Мешок с околоплодной жидкостью, где находится эмбрион, уже сформирован. Практически сформирована собственная кровеносная система.

Шестая неделя

Размер будущего малыша около 8–9 мм. Зародышевые листки продолжают активно развиваться. Быстрый рост уже на этой неделе формирует тело будущего ребенка – появляется голова и поясница. Со стороны он похож на малюсенькую фасолинку, со склоненной головкой и загнутым внутрь хвостиком.



Рис. 23. Шестая неделя

Те будущие мамы, которые отправятся на этой неделе на ультразвуковое исследование, увидят живое существо – им покажут пульсирующую маленькую точку. Это стало биться сердце будущего малыша и начала действовать система кровообращения. Наместились уши в виде ямочек по краям головы ближе к шее и глаза – в виде уплотнений почти по бокам головы. Начали оформляться кисти рук и стопы ног. Эта маленькая «фасолинка» может даже потягиваться и весит целых 4,5 грамма!

Седьмая неделя

Будущий малыш растет с потрясающей скоростью. К концу этой недели он станет уже размером с небольшой боб – 11–13 мм.

У него намечаются ножки в виде коротких плавничков. Зачатки рук становятся длиннее и уже разделены на два сегмента – плечо и предплечье. Ручки и ножки имеют перепонки на кистях, в которых начинают развиваться пальчики.

Сердце уже разделилось на левую и правую камеры. Вместе с предсердной перегородкой они создают первый клапан, и ток крови с этого момента начинает действовать по строгому направлению – из правого предсердия в левый.

В легких появились зачатки бронхов – каналов, через которые в легкие человека поступает воздух. Растут полушария головного мозга. Развиваются глаза и ноздри, но пока они полностью затянуты кожей.

Развивается кишечник, и появился аппендикс. Между плацентой и эмбрионом образуются пуповина в виде одного большого кровеносного сосуда, который доставляет эмбриону богатую кислородом кровь, и двух сосудов, чья задача – выводить от эмбриона кровь, лишенную кислорода, и продукты обмена веществ.

Восьмая неделя

На 8-й неделе беременности длина вашего малыша 14–18 мм, он еще подросток! А его вес составляет 11 г.

К концу второго месяца у малыша появляются первые черты лица: прорисовались веки, выделился кончик носа и ноздри, образовался ротик. На этой неделе формируются внутреннее ухо и ушные раковины. В сердце уже присутствуют и работают клапаны аорты и легочной артерии. Уже довольно отчетливо можно различить локти, руки и ноги заметно удлинились. Руки согнуты в локтях. Лучики пальцев скоро станут фалангами кистей. На ножках заметны такие же лучики.

К этому времени сформировались все внутренние органы, которые есть у взрослого человека.

Ну вот, ваш будущий малыш, пройдя за два месяца огромный путь от клетки до большого «боба» длиной в 1,4–1,8 см, совершил настоящий подвиг. Завершен первый и самый ответственный период – формирование основных органов и систем будущего ребенка.

Третий месяц (9–12-я недели)

Девятая неделя

Одно из важных событий этой недели – первые самостоятельные движения малыша. Ваш ребенок начинает менять положение тела и конечностей. Правда, он настолько мал, что почувствовать эти движения вам не удастся, зато их можно увидеть с помощью УЗИ.



Рис. 24. Девятая неделя

Ребенок интенсивно развивается. Продолжают формироваться его органы и системы. Чуть-чуть выросли ручки и ножки. Пальцы рук тоже слегка удлинились и стали толще в местах, где скоро образуются подушечки. Ступни ног заметно удлинились.

Голова малыша постепенно приобретает привычные для нашего восприятия очертания, развивается шея.

В целом ребенок уже больше похож на человеческое существо, хотя и чрезвычайно маленькое. Пока невозможно определить, мальчик это или девочка, но очень квалифицированные специалисты во время УЗИ могут достаточно точно предположить пол ребенка. Особенно хорошо можно увидеть это при многоплодной беременности, когда развиваются дети разного пола.

Еще одно из важных событий, которое происходит на этой неделе, – будущий малыш, вернее, его почки начинают образовывать мочу. Удаляет эти продукты обмена плацента.

Десятая неделя

Вес составляет около 13 г, а по размеру он уже с небольшую сливу.



Уже на третьем месяце беременности будущий малыш принимает участие в вашей жизни. Он чувствует все эмоции – волнение, радость или стрессы, которые вы испытываете. Если вы чувствуете страх, ваш организм выделяет гормон адреналин, который вызывает сердцебиение не только у вас, но и у ребенка.

В это время внутренние органы и системы ребенка формируются полным ходом. Он все больше начинает походить на человека. Хотя критический период уже пройден, расслабляться не стоит. На дальнейшее развитие также продолжает влиять питание и образ жизни мамы.

Одиннадцатая неделя

К этому времени длина ребенка 5–6 см, а вес уже около 8 г. По размеру он напоминает небольшой лимончик. На пальцах появляются ноготки. На личике начинает образовываться радужка – это часть глазного яблока, которая определяет цвет глаз.

Двенадцатая неделя

Ваш будущий ребенок весит сейчас 16 г. Его длина может быть от 6 до 7,5 см. За последние три недели его размер почти удвоился. К 12-й неделе сформированы зачатки всех органов, и теперь их главная задача расти и развиваться. Пальцы рук и ног разделились, ногти продолжают расти.

На теле появляются отдельные признаки волос. Внешние половые органы достаточных размеров, чтобы уверенно определить пол ребенка.



Рис. 25. Двенадцатая неделя

У будущего малыша действует желудочно-кишечная система – тонкая кишка уже способна сокращаться и проталкивать воды, из которых он получает питательные вещества.

Ваш будущий малыш уже многое умеет. К концу этого месяца он активно шевелится, правда, вы этого пока не чувствуете. Он икает, сгибает ручки и ножки, сжимает и разжимает кулачки, его даже можно заставить прищуриться, открыть рот, пошевелить пальчиками рук и ног. Оказывается, многие из этих «умений» – заслуга сформировавшегося вестибулярного аппарата.

Возьмите в руки яркий желтый апельсин – ваша матка сейчас имеет примерно такие размеры. Представьте, как внутри нее, постоянно двигаясь и кувыряясь, растет ваш крошечный малыш.

Будущую маму и малыша можно поздравить. Период, во время которого решается вопрос, приживется малыш в мамином организме или нет, завершен (исключение составляют лишь те женщины, организм которых склонен к выкидышам). Организм малыша уже хорошо закрепляется в матке, и вероятность выкидыша сводится после этого периода к минимуму. Именно на этом достижении заканчивается первый триместр и начинается второй.



Для врачей, которые раньше называли его не иначе как эмбрион, он перешел на другой качественный уровень. Теперь специалисты

называют будущего малыша «плодом». И этот плод становится все больше похожим на человечка.

Четвертый месяц (13–16-я недели)

Скоро ваша беременность станет более заметна. Органы плода уже сформированы, и с 16-й недели он начнет питаться через плаценту, которая с этого периода будет полностью «ответственна» за сохранение беременности.

Задача плода на этом этапе развития – рост и подготовка к самостоятельной жизни вне организма матери.

Тринадцатая неделя

С этой и вплоть до 24-й недели начинается активный рост малыша. По сравнению с 7-й неделей будущий малыш вырос вдвое. Его вес составляет 14–20 г.

В этот период происходит интересная особенность: голова ребенка перестает расти так же активно, как и туловище. Если на 13-й неделе голова составляла почти половину длины малыша, то на 21-й неделе она будет составлять лишь треть этой длины. А к моменту родов голова ребенка составит только одну пятую часть! В общем, тело теперь начнет расти быстрее, чем голова. Лицо ребенка уже приобретает привычные черты.

Четырнадцатая неделя

Теперь вес ребенка около 25 г. По размеру он с ваш кулачок.

Уши ребенка переместились с шеи в нормальное положение по бокам головы, глаза сместились ближе к середине лица, шея вытягивается. Гениталии продолжают развиваться.



На этой неделе могут начаться первые «тренировки» по дыханию – малыш втягивает околоплодные воды в свои маленькие легкие и выталкивает их обратно. Эти движения помогут ребенку после рождения в самостоятельном дыхании.

Пятнадцатая неделя

На 15-й неделе беременности вес ребенка около 45 г. По размеру он похож на мяч для гандбола.

Кожа еще тонкая, сквозь нее можно видеть кровеносные сосуды.

Тонкие пушковые волосы покрывают все его тело.

Ребенок уже умеет сосать свой большой палец.

В свободном плавании в околоплодных водах малыш может хватать свой пупочный канатик и переворачиваться, держа за него, как маленькая обезьянка на лиане.

Шестнадцатая неделя

Бурная жизнь внутри вас продолжается. На этой неделе длина плода достигает 11 см, а вес – 80 г.

Предела совершенству нет – в эти дни на головке появляется будущая прическа малыша – симпатичный пушок. От живота отходит пуповина: теперь она прикреплена на теле ниже, чем раньше. Хорошо сформированы ноготки. Ножки стали длиннее, чем ручки. Координация движений рук и ног стала лучше.

При проведении УЗИ на экране монитора можно видеть не только движения плода. Появляются новые интересные детали – часто в этом возрасте будущие родители и врачи видят, как малыш сосет свой большой палец. А если присмотреться внимательнее, можно разглядеть даже подобие первых гримасок малыша.

Ваш будущий малыш уже настолько развит, что способен крутиться, плавать в околоплодных водах и даже кувыркаться. Сейчас ему достаточно места, и он лишь слегка задевает стенки матки, резвясь внутри своей просторной вселенной.

Первые шевеления плода вы можете почувствовать между 16-й и 20-й неделями беременности. Однако все зависит от вашей индивидуальной чувствительности и от активности малыша, поэтому все беременные женщины начинают ощущать движения своего ребенка в разные сроки.



На что похожи первые шевеления малыша?

Многие мамы сравнивают эти ощущения с пузырьками воздуха или трепетанием крылышек бабочки или стрекозы. Некоторые даже не сразу понимают эти необычные ощущения внутри и не догадываются, что это такое. И только спустя несколько дней становится понятно, что так дает о себе знать ребенок. Потом, уже после родов, многие мамы всегда вспоминают с чувством нежности эти первые шевеления малыша.

Пятый месяц (17–20-я недели)

Семнадцатая неделя

Размером малыш с раскрытую ладонь, а весит уже около 100 г.

С этой недели у ребенка начинает формироваться жировая прослойка, или подкожно-жировая клетчатка, она участвует в выработке энергии и обмене веществ.

На 17-й неделе беременности вода составляет 89 г в общей массе плода, жир – 0,5 г. Для сравнения, у доношенного новорожденного на 3,5 кг общей массы приходится 2,4 кг жира.

Начиная с этой недели, малыш реагирует на громкие шумы, поэтому к посещениям концертов и стадионов отнеситесь с осторожностью – может быть, ходить на такие шумные мероприятия пока не стоит. Вряд ли они понравятся вашему будущему ребенку.

Восемнадцатая неделя

Ребенок, чей вес сейчас около 150 г, очень активен – он то скрестит ножки, то кувыркнется через голову, то откинет головку, засунув в ротик большой палец.

Темпы роста будущего ребенка к этому времени немного замедляются. Зато у него начинают развиваться другие «способности». К примеру, начинает свою работу тот участок мозга, который отвечает за прием слуховых сигналов. И поэтому теперь ребенок слышит ток материн-

ской крови, работу ее сердца, перистальтику кишечника. Эти первые и самые близкие звуки в прямом и переносном смысле создают своего рода чувство тыла, защищенности.



Работа материнского организма не пугает ребенка, а, наоборот, успокаивает его – не даром в качестве успокоительного средства для беспокойных малышей в Японии продают диски с записью ровного спокойного сердцебиения.

Девятнадцатая неделя

К 19-й неделе длина ребенка от головки до копчика 13–15 см, а вес – 200 г. К моменту появления на свет малышу предстоит увеличить вес в 15 раз!

Пушковые волосы появляются и на теле – их называют лануго, они исчезнут незадолго до рождения малыша. Эти волосы на тельце будущего ребенка обязательно должны появиться перед появлением родовой смазки. Но это уже события следующей недели!

Двадцатая неделя

Родовая смазка формируется из клеток кожи и тех самых пушковых волос, которые только что появились. Это вещество кремового цвета необходимо, чтобы защищать кожу ребенка. После того как малыш родится, смазку аккуратно удаляют стерильным маслом или вазелином.

Забавно, как иногда ребенок начинает икать, и чувствительные будущие мамы могут ощутить эту икоту в виде слабых и частых толчков.

На этой неделе длина тела равняется 17 см, вес – около 280 г. Вес и рост будущего ребенка, а также его возрастающая активность уже позволяют маме определить, что поделяет малыш – спит он, бодрствует или чем-то взволнован. Если ребенок недоволен или раздражен внешними звуками, он может пинаться, причем довольно сильно.

Шестой месяц (21–24-я недели)

Двадцать первая неделя

Ваш малыш снова быстро растет. На этой неделе он весит 300 г, его длина почти 18 см – это размер небольшого банана.

К 21-й неделе пищеварительная система малыша развита так, что он уже может заглатывать околоплодную жидкость. Ученые полагают, что заглатывание околоплодных вод способствует росту и развитию пищеварительной системы плода. Возможно, этот процесс готовит пищеварительную систему ребенка к ее функционированию после рождения.

Будущий малыш растет и тренирует органы для жизни вне маминого организма. Одно из первых чувств, которое развивается у зародыша, – чувство вкуса. Очень интересный факт заключается в том, что на 20-й неделе в полости рта плода в десять раз больше вкусовых рецепторов, чем останется после рождения. Исследователи определили, что будущим малышам нравится сладкий вкус: они с удовольствием пьют околоплодные воды, которые богаты углеводами.

И, оказывается, будущий ребенок может заглатывать за одни сутки почти 500 мл околоплодной жидкости. Считается, что вместе с ней в организм ребенка поступает основное количество питательных веществ.



В процессе заглатывания вод в организме ребенка образуются непереваренные остатки, которые скапливаются в пищеварительной системе. Меконий, или первородный кал, – вещество, обычно светло-желтого цвета, которое выделяется из толстой кишки ребенка в течение первых дней после рождения. При нормальном течении родов мекония в околоплодных водах быть не должно. Его появление в водах говорит о гипоксии плода, и в этом случае принимаются специальные меры для лечения ребенка, чтобы предупредить возникновение пневмонии новорожденного и других осложнений.

Двадцать вторая неделя

У ребенка уже появились веки, ресницы и брови – почти законченный портрет! На пальчиках можно разглядеть крохотные ноготки. К этому времени органы и системы плода все больше дифференцируются.

Двадцать третья неделя

Тельце малыша округляется, но кожа еще морщинистая, так как подкожная клетчатка у него пока отсутствует. Пушок, которым покрыт плод, начинает темнеть.

ВТОРОЕ УЗИ

В период с 20-й по 24-ю неделю проводят второе обследование с помощью ультразвука. Вы сможете увидеть на экране, что делает ваш малыш. Может быть, он сосет большой пальчик? Или играет с пупочным канатиком, ведь у него уже работает хватательный рефлекс? А может быть, он поглаживает свое личико ручками, ощупывает ими ножки? В это время мальчики и девочки уже сильно различаются по поведению: девочки часто активничают, а мальчики часто лежат, спокойные, как маленькие слоники.

Двадцать четвертая неделя

На этой неделе ребенок весит около 570 г, а его длина составляет почти 21 см. Голова и туловище становятся все более пропорциональными.

Формируются два слоя кожи: поверхностный слой – эпидермис и более глубокий – дерма. Эпидермис отвечает за образование кожного рисунка на подушечках пальцев, ладонях, ступнях, который определяется генетически. Дерма, находящаяся под эпидермисом, образует выросты. Они содержат нервные окончания и кровеносные сосуды.

Кожа сверху покрыта веществом, напоминающим тесто, – это первородная смазка, предохраняющая кожу ребенка от амниотической жидкости, а затем она облегчит ребенку его прохождение через родовые пути.

К этой же неделе начинают работать потовые железы, созревают легкие: в них образуется пленка, которая не позволит им склеиться при самостоятельном дыхании.

Малыш становится все эмоциональнее и подвижнее. Он уже может сердиться, волноваться, выражать свое недовольство – умеет напрягать мышцы вокруг глаз и сморщивать губки, изображая плач или улыбку.

Седьмой месяц (25–28-я недели)

Малыш уже хорошо различает звуки внутри вашего организма и то, что происходит в окружающем мире. Он словно направляет свои «антенны» наружу, к окружающему миру. Он воспринимает и различает все, что происходит вокруг него: шум уличного движения, голоса, музыку. И, скорее всего, у него уже появились свои предпочтения, например, ему уже могут нравиться трели птиц, которые раздаются у вашего окна, или он уже пристрастился к классической музыке. Поэтому если вы еще не включали ему свои любимые мелодии, то сейчас самое время устраивать совместное прослушивание классической музыки или звуков живой природы.

При этом слишком резкие звуки пугают его, у него может даже ускориться сердцебиение (аритмия). Но сбой сердечного ритма может быть вызван и обычным ростом малыша. Поэтому сильно волноваться из-за этого не стоит. Аритмия прекратится, как только малыш подрастет. Помните, что обычный ритм его сердца намного чаще, чем у взрослого, – 120–160 ударов в минуту.



В этот период ребенок впервые открывает свои глазки – они уже полностью сформированы и могут воспринимать свет. И хотя к нему проникает только 1 % дневного света, он уже очень чувствителен к нему. Если на ваш живот направить яркий фонарь, его взгляд устремится в сторону источника света.

К 28-й неделе увеличивается масса мозга, на нем начинают появляться характерные борозды и извилины. Головка малыша покрыта небольшими волосками.

Сейчас он начал активно поправляться – это связано с увеличением объема подкожной клетчатки. Ребенок весит уже около килограмма. Интересно сравнить его вес: всего два месяца назад он весил около 300 г.

В конце 28-й недели ребенок пользуется практически всем набором чувств:

- зрение – он способен различать световые потоки;
- слух – может слышать звуки внутри, они будут самые громкие, голоса родителей и любые другие звуки, находящиеся рядом с ним, – музыку, телевизор, радио;
- вкус и осязание – в какой-то степени оценивает вкус еды, которую съела его мама.

Единственное, чего пока он не может почувствовать, это запахи.

В конце этого месяца ребенок считается уже вполне жизнеспособным, а организм вполне сформировавшимся для самостоятельной жизни. У семимесячных детей, если они рождаются в такой срок, имеются все шансы для выживания.

Восьмой месяц (29–32-я недели)

Двадцать девятая неделя

Малыш практически готов выйти в свет, но именно сейчас ему нужно расти и набираться сил. Ребенок интенсивно и старательно копит жирок, вовсю готовится к самостоятельной жизни. Поэтому, несмотря на достаточное количество амниотической жидкости (около 750 г), места становится все меньше, и он постепенно определяется со своим постоянным положением в животике (матке) у мамы. А будущие мамы теперь уже чувствуют не столько шевеления всего тела ребенка, сколько толчки рук, ног и локтей. И иногда очень чувствительные!

Почки и мочевой пузырь ребенка активно работают. За сутки это дитя выделяет почти пол-литра мочи!



Ваш малыш становится все более активным и всегда реагирует на прикосновения снаружи. Он хорошо ощущает, как, например, его мама кладет руку на живот, и даже отвечает ей, прижимаясь к месту, где находится рука, или толкаясь и пинаясь.

Тридцатая неделя

В этот период происходят «тренировки» по добыванию пищи – будущий малыш отрабатывает навыки сосательного и глотательного рефлексов.

Тридцать первая неделя

Ребенок прокачивает через свою кровеносную систему почти 500 миллилитров крови в сутки. А его глаза начинают реагировать на свет и тьму так же, как и глаза взрослого человека.

Тридцать вторая неделя

Примерно к 32-й неделе он займет свое окончательное положение. Чаще всего это положение головкой вниз, реже ребенок располагается вниз ягодичками (ягодичное предлежание). Независимо от положения, головка у малыша продолжает расти и к моменту рождения на 60 % становится похожей на голову взрослого.

В этот период ребенок уже вовсю кашляет и икает, но это не должно вызывать у вас особого беспокойства. Малыш уже хорошо различает оттенки вкуса и даже умеет выражать свои предпочтения.

Он чувствует боль, хорошо слышит. К этому времени у ребенка исчезают практически все морщины, а на голове растет довольно пышная шевелюра – первая прическа уже готова.

К концу этой недели малыш может весить 1,7 кг и имеет длину вместе с ножками 42 см.

Девятый месяц (33–36-я недели)

Малыш округлился, кожа его стала розовой и гладкой. Накопление жира продолжается: он будет обеспечивать терморегуляцию после рождения. Волосы на голове стали гуще и длиннее. Пушок исчез, а вот накопление первородной смазки продолжается.

Ноготки выросли и начинают выступать за пальчики. У мальчиков яички опускаются в мошонку.

Не только вы, но и ваш будущий малыш готовится к старту новой жизни! В животе становится тесно, он уже едва может шевелиться, – ему хочется больше места и пространства. Чтобы пройти через родовые пути с большей легкостью, череп ребенка в это время еще достаточно мягкий, податливый и способен менять форму. Это очень важное условие для успешного рождения – так природа заботится о том, чтобы мама и малыш взаимно приспосабливались и помогали друг другу во время родов.

К 36-й неделе личико малыша становится полненьким и кругленьким, у него появляются толстые щечки. Это все результат накопления подкожного жира. Он часто сосет большой палец, тренируя сосательные мышцы, дрыгает ножками и ручками, при этом его кожа массируется о стенки матки. И он все чаще и чаще открывает глазки.

Ребенок должен занять в матке окончательное положение к 36-й неделе – мышцы матки еще крепкие и нерастянутые. В каком положении находится ребенок, определить просто – его части тела уже легко прощупываются.

Ребенок набирает каждые семь дней примерно по 224 г. К 36-й неделе он уже весит около 2,75 кг. Его длина до копчика – 34 см, до пяток – 46 см.

Десятый месяц (37–40-я недели)

Ну вот, ваш малыш находится в состоянии готовности номер один! К 38-й – 40-й неделе он считается вполне «доношенным плодом». Несмотря на свою готовность, в отличие от вас, он продолжает набирать вес и в последние недели. Чтобы выдержать резкие колебания температуры, переходя из теплой матки во внешний мир после родов, вашему ребенку нужен приличный жировой слой. И, готовясь к новой форме жизни, он накапливает жировые запасы в последние месяцы своего внутриутробного пребывания.

В матке остается все меньше места, чтобы толкаться и ворочаться, поэтому он все реже переворачивается.

В последний месяц беременности ребенок каждый день прибавляет в весе по 14–15 г. Плацента перестает увеличиваться в своих размерах. Все органы и системы малыша уже развились и находятся на своих местах. В это время происходит улучшение зрения и координация глаз, а также становление функций головного мозга.

В самую последнюю очередь развиваются легкие и дыхательная система: ребенок активно тренирует свое дыхание. Во время «вдоха» в его легкие попадает амниотическая жидкость, а во время «выдоха» она выводится обратно. Формируются гормоны, которые обеспечат его жизнедеятельность вне материнского организма.

У ребенка уже развиты рефлексy, которые помогают ему выполнять хватательные движения, моргать, закрывать глаза, перебирать ногами, поднимать и опускать голову.

И если беременность проходит нормально, вес доношенного ребенка обычно составляет от 3150 до 3400 г, длина – 48–50 см, головка занимает одну четвертую или одну пятую всего тела малыша. Обычно к 38-й неделе ребенок опускается в область малого таза мамы, готовясь к рождению.



По ощущениям многих будущих родителей, ультразвуковое обследование – это способ настоящей реальной встречи с ребенком, которого до этого они только пытались представить в своем воображении. Чаще всего именно после посещения УЗИ, увидев на экране своего ребенка, его движения, будущие родители впервые ощущают свою ответственность и еще большую заботу о малыше.

Виды предлежаний

В первой половине беременности ребенок достаточно подвижен – не зря будущих малышей часто сравнивают с рыбкой в аквариуме – он активно двигается, постоянно меняя свое положение. С развитием беременности, обычно к началу третьего триместра ребенок начинает быстро расти, и менять свое положение так активно он уже не может – места внутри становится все меньше. Начиная примерно с 32-й недели будущий ребенок «определяется» со своим основным положением.

Положение ребенка – один из важных факторов, которые влияют на решение о способе родов, поэтому будущей маме важно знать о том, какие позиции может занять малыш и что можно сделать, чтобы он занял правильное положение.



Предлежащая часть тела ребенка – это та часть, которая будет «прокладывать дорогу» через родовые пути и первой появится на белый свет.

Наиболее благоприятным положением в матке считается вертикальное положение головкой вниз, или так называемое **головное предлежание**. Головка ребенка – самая большая в диаметре часть тела, поэтому именно с ее рождением связаны главные трудности родов: после появления головки рождение туловища, ручек и ножек ребенка проходит легко и почти незаметно.

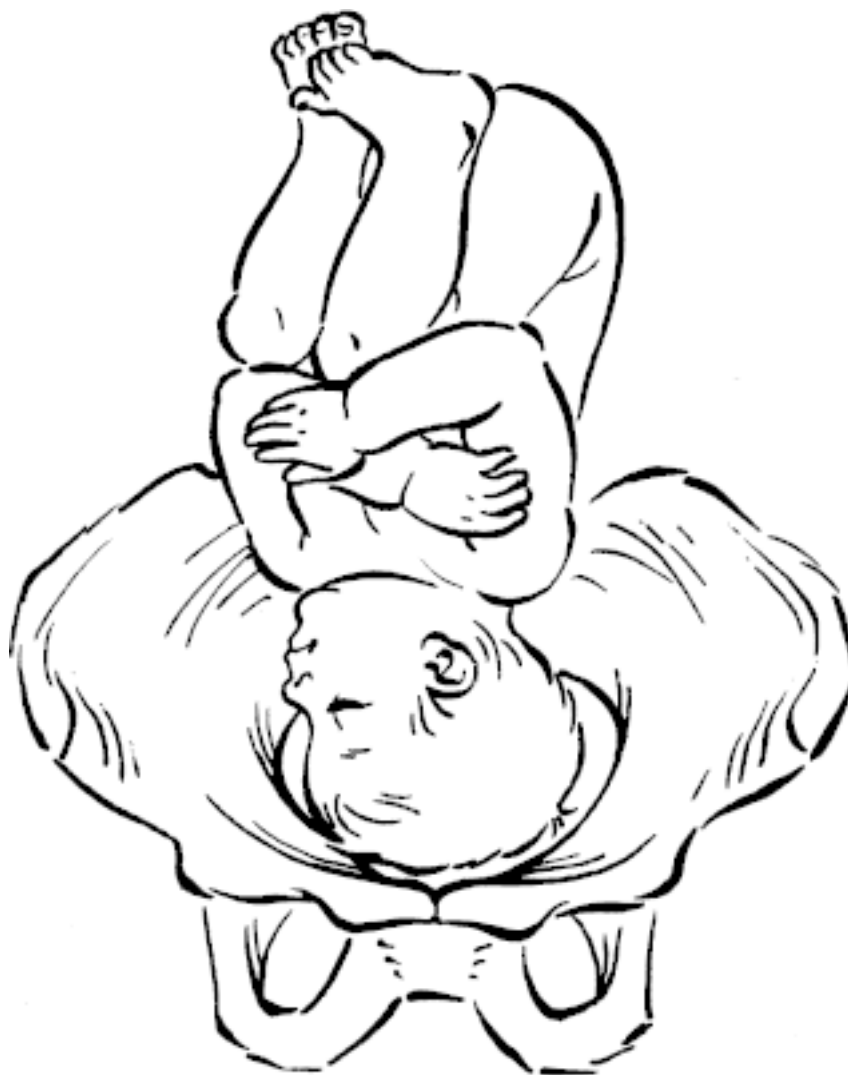


Рис. 26. Головное предлежание

Самое оптимальное положение – это **головное предлежание**, т. е. когда ребенок находится в вертикальном положении – голова направлена вниз и обращена ко входу в таз, а ягодицы находятся наверху, и все тело расположено продольно вдоль матки. Голова при этом входит в область таза несколько пригнутой, подбородок прижат к груди, затылок повернут вперед. Именно при таком положении голова занимает наименьший диаметр, а значит, легче всего будет продвигаться наружу. Таким образом устраивается большинство будущей малышей.

Виды предлежаний, при которых чаще показано кесарево сечение

Затылочное предлежание – не единственное, которое может занять ребенок. Но в процентном соотношении остальные встречаются гораздо реже.

При **лицевом предлежании** голова ребенка откинута назад относительно родовых путей. Роды, особенно первые, в этом случае могут быть трудными, и если ребенок до момента родов не поменяет положение, будущей маме, дабы избежать осложнений, чаще всего назначают кесарево сечение.



Рис. 27. Лицевое предлежание

Лобное предлежание – это промежуточное положение между лицевым и затылочным предлежанием. Голова повернута таким образом, что не способна пройти в тазовую область – диаметр ее слишком велик. В такой ситуации естественные роды невозможны – также необходимо применение кесарева сечения.

В поперечном предлежании ребенок располагается горизонтально вверх или вниз спиной. Самостоятельные роды при таком предлежании невозможны, поэтому кесарева сечения чаще всего не избежать.

Ягодичное (тазовое) предлежание. Ребенок располагается ягодицами вниз, а голова находится в глубине матки.



Рис. 28. Поперечное предлежание

Хотя роды при тазовом предлежании могут протекать нормально, но они чаще, чем при головном предлежании, сопровождаются осложнениями: родовыми травмами, асфиксией плода.

При ягодичном предлежании врач примет максимум предосторожностей. И если роды первые, особенно после 30–35 лет, или у женщины слишком узкий таз, а масса плода больше 3500 г, врачи, скорее всего, будут настаивать на кесаревом сечении, его делают в 80 % случаев.



Рис. 29. Ягодичное предлежание, вариант 1



Рис. 30. Ягодичное предлежание, вариант 2

Что вы можете сделать, чтобы ребенок занял правильное положение

При тазовом положении ребенка беременность проходит так же, как и при головном – это не является осложнением. Если вы узнали, что малыш повернулся не так, как нужно, то начиная с 32-й недели беременности выполняйте комплекс упражнений для перевода тазового предлежания в головное. По статистике, эффективность подобных упражнений составляет примерно 75 %.

Эти упражнения способствуют смещению плода ко дну матки головкой вперед.

Упражнение 1

«На боку». Лягте на ровную поверхность и лежите на том боку, куда смещена головка ребенка (обычно смещена в правое или левое подреберье). Это упражнение выполняют 3–10 минут 2–3 раза в день.

Примечание: спать рекомендуется на том боку, куда смещена головка плода. Также можете использовать эту позы просто во время отдыха.

Рис. 31. Упражнение лежа на боку

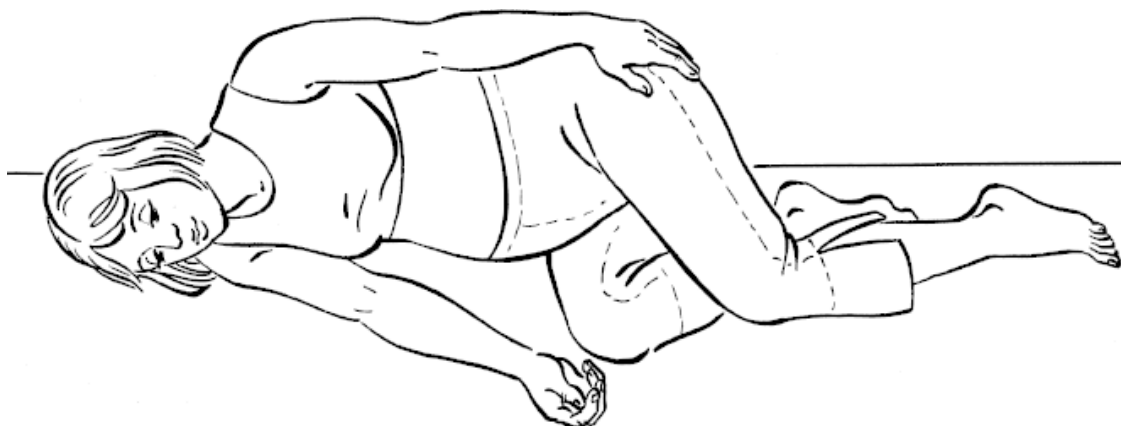


Рис. 31. Упражнение лежа на боку

Упражнение 2

«Полумостик». Лягте на спину, подложив что-нибудь под поясницу таким образом, чтобы таз приподнялся на 20–30 см выше головы. В таком положении следует оставаться 5–15 минут. Под действием силы тяжести головка ребенка упирается в дно матки, а сам ребенок (которому это, видимо, не очень нравится) часто разворачивается в головное предлежание.

Примечание: упражнение выполняется 2 раза в день на голодный желудок.

Рис. 32. Упражнение лежа на возвышении

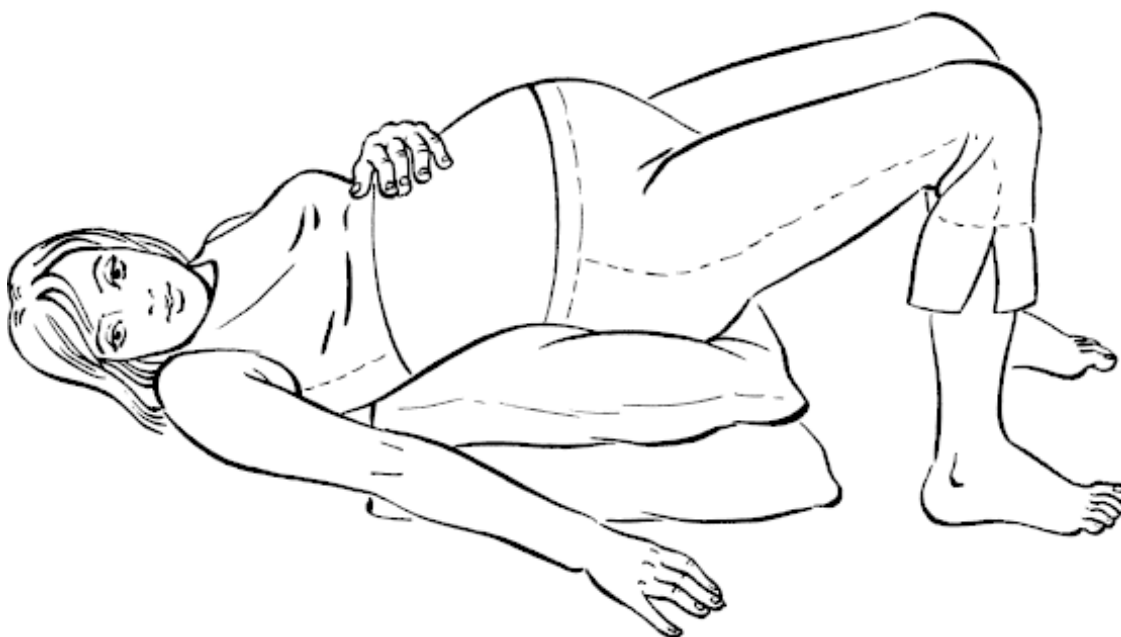


Рис. 32. Упражнение лежа на возвышении

Упражнение 3

Примите коленно-локтевое положение примерно на 15 минут. Оставайтесь в таком положении 2–3 раза в день.

В этом положении ребенок получает больше простора для движений и поворотов.

Упражнение 4

Лягте на спину, поставьте стопы на ширине плеч, согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, руки – вдоль тела.

На счет «раз» вдохните и приподнимите таз, опираясь на стопы и плечи. На счет «два» опустите таз вниз, сделайте выдох.

Затем выпрямите ноги и на вдохе напрягите мышцы ягодиц, втяните внутрь живот и промежность. Расслабьтесь и сделайте выдох. Повторите 5–7 раз.

Выполнять упражнения нужно после предварительного обсуждения такого «домашнего задания» с врачом. Вы должны быть уверены в том, что для их выполнения у вас отсутствуют **медицинские противопоказания**, к которым относятся:

- рубцы на матке от предшествующих операций;
- предлежание плаценты;
- опухоли матки;
- поздний токсикоз беременности;
- тяжелые экстрагенитальные (не связанные с половой системой) заболевания.

При ежедневном выполнении данных упражнений переворачивание плода на головку часто происходит в течение первых 7 дней, при условии, если у будущей мамы нет затрудняющих обстоятельств (мало – или многоводие, неправильная форма матки).

Если к 37-й – 38-й неделе ребенок так и не поменяет свое положение, роды могут вестись в тазовом предлежании. Но окончательно решение о способе родов принимается уже в стационаре, куда отправляется будущая мама за 10–12 дней до предполагаемой даты родов.

Часть 5. Психология беременности – ваш малыш до рождения

Мама – первая вселенная будущего ребенка

Известно, что все эмоции, которые испытывает мама во время беременности, – и положительные, и отрицательные, – влияют на психическое развитие ребенка. Ученые при помощи специальных видеосъемок наблюдали за мимическими реакциями плода. Результаты эксперимента показали, что эмоции мамы самым прямым образом отражаются на настроении ее ребенка: малыш улыбался, когда мама была веселой, если же у мамы было печальное настроение, личико малыша становилось тоскующим и унылым.



Рис. 33. Мама – первая вселенная малыша

Впрочем, и без исследований любой опытный врач скажет о том, что состояние будущего ребенка зависит от того, в каком состоянии была его мама в период беременности. Если женщина переносит беременность с большими нервными нагрузками, ребенок рождается неурав-

новешенным, плаксивым, и вернуть ему спокойствие сложнее – для этого потребуется время и большое терпение мамы. Если же будущая мама спокойна, то и ребенок рождается спокойным.



О влиянии материнского состояния на развитие ребенка знали еще две тысячи лет назад в Древнем Китае: в те времена беременные женщины освобождались от всякой работы и какой бы то ни было нагрузки. Главным занятием, которому они предавались, были прогулки по саду среди цветов и слушание прекрасной музыки.

Ребенок воспринимает окружающий мир с первого момента появления на этот свет. Но общение будущего ребенка с внешним миром начинается благодаря маме еще до рождения.



Мама – это первая вселенная будущего малыша. Как только вы это представите, то сразу задумаетесь – чем же наполнить ее?

Любой маме под силу сделать так, чтобы знакомство будущего малыша с неведомым ему миром стало приятным. Подумайте о том, каким вы хотели бы видеть своего ребенка. Каждая мама сможет найти свой собственный ответ на этот вопрос. Но, безусловно, главным чувством, которое поможет сформировать гармоничную личность ребенка, будет ваша любовь к нему и его желанность. Ведь не зря говорят: самые красивые дети – это дети любви.

Общение с будущим ребенком

В некоторых странах Востока (например, в Китае и Корее) в день рождения ребенку... исполняется девять месяцев, т. е. возраст человека исчисляется со дня зачатия, а не рождения. Вряд ли это национальный каприз, скорее – народная традиция, основанная на интуитивном знании.

Задуматься о внутриутробном развитии никогда не поздно – произойдет ли это в начале или середине беременности. Конечно, лучше, если будущая мама начнет общение со своим малышом в первые недели или месяцы после зачатия. Можно разговаривать с будущим ребенком с первых дней. Эти «беседы», простые и естественные, помогут и вам быстрее осознать свою новую роль. Начинайте с самых обыкновенных слов. Проснувшись, говорите будущему малышу «доброе утро», а перед сном желайте «спокойной ночи». С увеличением срока беременности, по мере того как малыш подрастает в животике, увеличивайте и продолжительность разговоров. Можно уже знакомить малыша с близкими родственниками и другими детьми, если они есть в семье, пусть они расскажут о том, как ждут малыша. Тогда родившийся ребенок начнет узнавать голоса близких.



К мудрецу пришли родители, у которых только что родился ребенок. Они спросили его: «Когда нам начать воспитание новорожденного?» – «Вы опоздали на девять месяцев», – ответил им мудрец.

Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?

Вызывайте на контакт своего будущего ребенка. Только не делайте это слишком часто и навязчиво. Помните и о другой точке зрения, говорящей о том, что ребенку нужен прежде всего покой. А это ощущение передается прежде всего от спокойной мамы, отстраненной от суеты.

Можете звать его голосом в одно и то же время, сопровождая зов легкими постукиваниями по животу. Найдите для своего будущего малыша то обращение, которое понравится всем. Как же может мама называть своего ребенка, когда она даже не знает, кто у нее будет? Можно придумать сколько угодно таких временных имен – «малыш», «чудо», «пузико», «животик» или просто «мы». Спрашивайте его: «Кто-кто в теремочке живет? Кто-кто в невысоком живет?» Малыш постепенно начнет отвечать определенным шевелением. Только не беспокойте его слишком часто – стимулировать повышенную чувствительность ребенка не нужно.

Выйти на контакт, начать общение помогает музыка. Проведенные исследования показали, что малыши в утробе у матери предпочитают классику и народные песни.



Особенно благотворно влияет на нервную систему малыша и формирование его мозга музыка Моцарта и Вивальди.

Музыку – в студию! То есть в животик!!!

Шумы хорошо проникают в матку уже на восьмой неделе беременности. Как раз в это время у ребенка формируется спиральная трубка во внутреннем ухе. Имеет смысл оградить себя от раздражающих громких шумов, особенно производственных, с самого начала беременности. Если в течение беременности женщина вынуждена находиться на шумном производстве, после рождения не помешает проверить слух ребенка. Есть данные, что производственные шумы, постоянный громкий звук, являющийся неприятным раздражителем для женщины, может повлечь снижение слуха у ребенка.

Тем, кто работает на «шумной» работе – на заводе, фабрике, на улице, – нужно обязательно обсудить с врачом меры защиты от слишком громких звуков. Шум от бытовых приборов, пылесосов или стиральной машины ваш ребенок тоже будет слышать. Но беспокоиться в этом случае не стоит – от таких звуков будущие малыши не испытывают стресс. Ведь это естественные шумы вашего, а значит, и его родного дома.

Слушайте во время беременности легкую, приятную музыку. Музыка бодрит, успокаивает, расслабляет. Она помогает выразить чувства: печаль, радость, грусть, веселье. Через музыку ваш ребенок устанавливает контакт с внешним миром. Известно, что музыка

благоприятно влияет и на развитие интеллекта ребенка. Ученые объясняют такое благотворное влияние музыки тем, что она затрагивает оба полушария мозга – как правое, отвечающее за решение творческих задач, так и левое, «логическое». Особенно полезна для вас и вашего будущего ребенка классическая музыка.

Если раньше вы никогда не слушали подолгу классическую музыку в обычном исполнении, можете выбрать современную аранжировку этих произведений. Очень часто, прослушав современную вариацию, женщины возвращаются к классическому звучанию. На самом деле музыка воздействует на вас обоих. Поэтому привычка ставить диск с классикой или романтическими мелодиями полезна не только в целях воспитания будущего ребенка. Исследователи утверждают, что пятнадцать минут прослушивания классики достаточно, чтобы снять усталость и утомление от напряженной интеллектуальной деятельности.

Дайте волю своей фантазии, включите воображение! С помощью звуков вы расширите первую вселенную малыша до необъятных размеров. Вы можете слушать шум прибоя и представлять море, можете в своем воображении оказаться в веселом летнем лесу и слушать пение птиц или стрекот кузнечиков...

КАКУЮ МУЗЫКУ НРАВИТСЯ СЛУШАТЬ МАЛЫШАМ?

- Антонио Вивальди «Времена года».
- В. А. Моцарт.
- П. Чайковский – «Времена года», основные мелодии из балетов «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Спящая красавица», пьесы из «Детского альбома».
- Дж. Верди – песенка герцога «Сердце красавицы склонно к измене» из оперы «Риголетто», застольная песня из оперы «Травиата».
- И. Штраус. Вальсы, музыка из оперетты «Летучая мышь», «Альпийская сказка».
- Э. Григ. «Песня Сольвейг».

Мамины песни

Можно не только слушать музыку. Пойте сами. Пение является одной из самых древних методик саморегуляции. Существуют специальные песни, которые помогают в родах. Иногда пение позволяет избежать хирургического вмешательства или применения лекарств. Конечно же, это не совсем обычное пение. Скорее это определенные горловые звуки, которые расслабляют мышцы рта и шеи и облегчают раскрытие шейки матки.

Дело в том, что от высокотоновых резких вскриков мышцы становятся менее пластичными – такой звук как бы переходит в верхнюю часть тела, а чем ниже тон вашего голоса, тем ниже он перемещается внутри тела. И если вы прямо сейчас попробуете пропеть, попеременно меняя высокий и низкий тон, то без труда заметите, как перемещается звук внутри вашего тела. Таким распевкам для родов могут учить в специальных центрах. Но если там, где вы живете, таких центров нет, просто пойте спокойные песни.

Напевая, женщина может прислушиваться к реакции будущего малыша на различные слова и звуки. Со временем становится понятно, какие песни ему нравятся, а какие – нет. Положительный «ответ» проявляется, например, в мягком барахтанье. Если же малышу что-то не нравится, то он вполне способен на резкие удары или пинки. И пока мама не прекратит занятие, которое малышу не нравится, эта акция протеста не закончится...

Используя подобные наблюдения, можно постепенно выбрать ребенку даже имя, в котором есть привлекательные для него звуко сочетания и буквы. Поиграйте с именами, со словами и звуками, напевая их под мелодию, выделяя то одни, то другие.

Во время пения прикасайтесь к животу руками – так происходит тактильное общение с ребенком. Делайте легкие ритмичные похлопывания по животу в такт песне или музыке, которую вы напеваете или слушаете.

Прослушивая или напевая колыбельную песню, приобнимите свой живот и делайте легкие укачивающие движения телом вперед-назад или из стороны в сторону.

В процессе пения состояние будущей мамы заметно улучшается: сердце работает более ритмично, приходит в норму артериальное давление.



Пение служит и кислородным тренингом для ребенка. Женщина вдыхает то больше, то меньше воздуха, задерживая на какой-то период дыхание и тем самым непроизвольно регулируя поступление кислорода к ребенку. Для него это очень необходимая тренировка перед родами.

У детей, прошедших дородовое «обучение вокалу», значительно снижается вероятность появления хронических заболеваний в течение первых лет жизни. Эти малыши, как правило, обладают высоким потенциалом интеллектуального развития. Они рождаются более крепкими физиологически, к внешней среде их организм приспосабливается гораздо легче.

Известно, что **чем больше нейронов, тем шире резервы мозга**. В мозге плода их закладывается достаточно много, с запасом. Во внутриутробной жизни используются не все, а вот регулярные занятия позволяют начать их использование, а затем и сохранить их основную часть.

Звуки, информация, постоянно меняющаяся интонация, мелодии и звуко сочетания стимулируют мозг к работе, и нейроны не погибают. Благодаря этому ребенок рождается с более развитым мозгом, который не только хранит уже довольно большой объем информации, но и способен справляться с множеством негативных воздействий.

Ребенок очень чутко относится ко всем колебаниям в настроении матери. Японские ученые провели эксперимент: на пленку было записано сердцебиение женщин, причем состояние одной во время беременности было спокойным, уравновешенным, у другой же, напротив, тревожным. Затем нескольким младенцам, которые были голодными или мокрыми и оттого громко плакали, включалось сердцебиение спокойной мамы. Через несколько минут все дети переставали плакать и успокаивались. Они подсознательно почувствовали, что при таком сердцебиении матери все хорошо и нет повода беспокоиться. Потом спокойным накормленным детям включали сердцебиение тревожной мамы. Все малыши тут же начинали плакать без видимых на то причин.



Сейчас в Японии специально продаются диски с сердцебиением спокойных мам. В России таких дисков пока нет, но врачи рекомендуют другой способ успокаивать детей. Примерно с четвертого месяца беременности, подобрав любимые вами мелодии, лучше классические, включайте их каждый день на 15–20 минут. Ваш малыш привыкнет к этой

музыке, а потом она будет ассоциироваться у него с матерью, с чувством спокойствия и защищенности.

Реакция на звук наблюдается у плода уже на десятой неделе беременности, иногда даже раньше, не говоря о последнем триместре. Нельзя не считаться с тем, что еще не родившийся ребенок – это уже личность, способная многое воспринимать.

Если женщина просто изменяет глубину и частоту дыхания, ребенок не всегда явно реагирует на это. А когда она поет, его сердцебиение заметно изменяется и становится более гармоничным.

То, что ваш ребенок «усвоил» во время внутриутробной жизни, ему не стоит забывать. После рождения закрепляйте информацию, полученную за предыдущие девять месяцев, время от времени включая музыку и напевая песни снова. Одновременно можете знакомить малыша с новыми песнями и произведениями композиторов-классиков в соответствии с растущим уровнем интеллекта ребенка. Как показывают результаты 18-летней работы авторской программы С. Лазарева «Сонатал», резервы мозга у детей, обучавшихся еще до рождения посредством восприятия музыки и маминого пения, значительно выше, чем у их сверстников.

Налаживаем отношения

Очень важно, чтобы вы и ваш будущий ребенок сосуществовали вместе не только физиологически, но и были друг другу комфортны, особенно на последних месяцах беременности. Ведь чем ближе к родам, тем «самостоятельнее» становится малыш – у него уже появляются отчетливые периоды активного бодрствования и сна, он слышит голоса своих родителей, музыку, которую вы ему ставите в качестве «внутриутробного развития» или для того, чтобы успокоить, он чувствует все ваши переживания и эмоции. Согласитесь, это весьма важные причины для того, чтобы находиться в гармоничном контакте со своим малышом – «договориться» и построить свои отношения таким образом, чтобы не мешать друг другу, сделать так, чтобы ваши жизненные ритмы совпадали.

Многие мамы часто жалуются, что на последних месяцах им мешает огромный живот, из-за которого ничего не видно, невозможно даже надеть тапочки самостоятельно... Да, вы устали, но все же наберитесь терпения. Вспомните снова, что **живот – это первый дом вашего малыша**. Пусть он вам иногда мешает, пусть вы раздражаетесь на тяжелую ношу, но, с другой стороны, вам до поры до времени никуда от него не деться. И самое главное, от того, как будет чувствовать себя малыш внутри, зависит и его настроение, и характер: не забывайте, что многие черты личности формируются у ребенка именно во время беременности. Вспомните рассказы ваших подруг, мам. «Я была такой спокойной, уверенной, что все будет в порядке. И потом девочка получилась такая же спокойная и уверенная в себе»... Многочисленные истории из жизни только подтверждают этот факт: какая беременность, такой и рождается ребенок. Если в этот период беспокоили проблемы во взаимоотношениях с мужем, жизнь была полна тревог и волнений, ребенок так же воспринимает мир: он все время тревожится и беспокоится, даже по самым мелким поводам. И если дальнейшие отношения с родителями не подкорректируют это, тревожное восприятие останется с ним навсегда. Поэтому помните о том, что в ваших силах оставаться вместе с малышом спокойными и жизнерадостными.

Если вы загрустили или расстроились

Часто будущие мамы переживают и винят себя даже из-за того, что они испытывают негативные эмоции, страх, раздражение, злость или обиду. Все же стоит оставаться реалисткой, запретить себе испытывать такие негативные эмоции невозможно. Жизнь состоит из положительного и отрицательного, вместе образуя целостность и единство мира. Поэтому слезы или гнев – такая же часть жизни, как радость или бесшабашное веселье.

Если произошло событие, которое вывело вас из равновесия, сохраняйте контакт с малышом и в этом случае. Расскажите, что случилось, объясните ему свое состояние.

Пусть ваши эмоции будут искренними – это гораздо важнее. А если вас беспокоит обилие отрицательных эмоций, то лучше начать работать над своим характером вместе с малышом. Он обязательно поможет своей маме.

Уроки расслабления вместе с будущим ребенком

Чтобы подготовиться к общению с малышом, когда он станет более активным, небесполезно освоить методы расслабления. Учитесь нервно-мышечной релаксации – напряжению и расслаблению поочередно определенных мышц тела – уже в начале беременности.

Выделите время для расслабления и попробуйте поочередно чувствовать сначала холод, который напрягает и поддерживает в тонусе организм, а затем, соответственно, тепло, расслабляющее и успокаивающее. Научившись этому, вы сможете легко справляться с нервными и физическими перегрузками. Эти упражнения на релаксацию лучше всего проделывать под спокойную, желательно классическую музыку.

Если малыш будет очень беспокоить перед сном, пусть у вас появится привычка ежевечерне принимать теплую расслабляющую ванну. Это поможет ребенку войти в ваш режим. А после ванны уже в постели расскажите ему на ночь сказку или пропойте колыбельную...



Спи, моя малышка, глазоньки закрой,
Спрячь под одеяльце носик озорной;
Все твои игрушки тоже глазки трут,
Около подушки и они уснут.
Машет серым ухом над тобою слон,
Он тебе навеет самый сладкий сон;
Кот-мурлыка до утра будет песни петь;
Мягким хвостиком своим тебе ножки греть.
Смелый рыжий львенок больше всех устал:
На твоих обидчиков больше всех рычал.
Спи, а мама будет рядышком сидеть
И на детку милую до утра глядеть.

Вкусы в еде. Чем кормит мама

Учитесь «слушать» свое состояние и отмечать происходящие изменения, а также настраиваться на своего ребенка, прислушиваясь к его «мнению». К концу второго триместра малыш становится разборчив в еде. Он начинает различать вкус пищи, которую употребляет мама. Так, задолго до своего рождения у ребенка формируются предпочтения в еде. Но бывает, случается и наоборот – диктовать вкусы и формировать меню начинает будущий малыш. Он

вполне может «отказаться» от рыбы, которую любит мама, и «заказать» мясо. Внимательные женщины знают, каким продуктам их малыш отдает предпочтение.

Поставим фильтр – от чего стоит ограждать ребенка

И почему бы в этот период не привить ребенку вкус не только к музыке? Ведь из того прекрасного, что нас окружает, есть живопись, поэзия, литература, природа! При этом учтите один момент, обращаясь к какой-то информации или виду искусства, будьте внимательны. Не каждая выставка современной фотографии несет в себе положительный заряд. Некоторые художники не создают новое произведение искусства, а скорее выбрасывают свои комплексы и страхи посредством картин или фотографий. Поэтому прислушивайтесь всегда к своим ощущениям. Если чье-то «искусство» вам не по душе, не стоит тратить на это время.



Рис. 34. Занимайтесь любимым делом, чтобы получать позитивную энергию

Так же внимательно подходите и к выбору литературы, фильмов и просмотру телевизора. Если вы стремитесь оградить будущего ребенка от негативных эмоций и внимательно прислушиваетесь к внутреннему голосу, то наверняка откажетесь от книг или телепередач,

несущих агрессию и насилие. Но, возможно, с удовольствием прочтете остроумные детективы или посмотрите хорошие старые комедии.

Вашему малышу во втором триместре можно уже читать короткие стихи и сказки, а во время прогулок на природе рассказывать о своих впечатлениях.

Во время третьего триместра налаживается более глубокий эмоциональный контакт с будущим ребенком. Чаще прислушивайтесь к своему малышу, рассказывайте ему забавные истории, пусть он научится общаться не только с вами, но и с другими членами семьи.

Слушайте спокойную музыку, больше гуляйте на свежем воздухе и запомните, что все это окупится сторицей: ваш ребенок родится более общительным, жизнерадостным, развитым.

У родителей есть шанс дать ребенку максимальные возможности для развития еще до рождения. Не упускайте его!



Некоторые будущие мамы воспринимают прослушивание музыки или чтение сказок вслух как некое занудное воспитание, которое, между прочим, к подростковому возрасту ребенка исчезнет. Действительно, считать это воспитанием, скорее всего, не стоит. Вы лишь начинаете общаться с еще не родившимся человечком – своим ребенком. И своими действиями вы создаете ему тот мир, в котором он, возможно, проведет свою жизнь.

Медитация как способ общения с ребенком

Если в вашей жизни обстоятельства складываются так, что вы не можете отменить защиты диссертации, работу, какие-то насущные дела и проблемы, то даже в этой ситуации в течение дня желательно хотя бы один раз находить время для того, чтобы заняться самосозерцанием, осознать свое состояние, ощутить будущего малыша.

И помните: что бы сейчас ни происходило в вашей жизни, с чем бы вам ни пришлось сталкиваться, главное сейчас – вы сама и ваш ребенок.

Занятия медитацией – один из многих способов общения с ребенком. И даже если вы никогда этим не занимались, описываемый вариант не представляет ничего сложного.

Согласно постулатам системы йоги, в нашем теле присутствует семь энергетических центров, или чакр, каждая из которых ассоциируется со звуком и цветом. Медитация высвобождает энергию, очищая таким образом закрытые энергетические центры. Эта процедура расслабляет и в то же время наполняет тело энергией, является мощным и вполне безопасным инструментом снятия напряжения во время беременности. С ее помощью можно подготовиться к естественному, безо всякого стеснения крику во время родов.

Чтобы подготовиться к медитации, проделайте упражнение на глубокое дыхание.

Удобно расслабившись, начните с нижней чакры в тазовом поясе. Издав с выдохом звук «ю-ю-ю», ощутите, что звук исходит из глубин вашей тазовой области, протяните его до полного окончания выдоха. Затем сделайте паузу и свободно вдохните, повторите это несколько раз. Исторгая из себя звук, представьте испускаемый из глубины тазового пояса красный цвет, лучи которого выходят наружу.

Пройдите все энергетические центры, пока не достигнете венчающей чакры. Эту чакру представляют в виде лотоса с тысячью лепестков. Завершите медитацию, произнеся нараспев звук «ом-ом-ом», и некоторое время посидите молча.



Рис. 35. Расположение чакр в женском организме



Рис. 36. Общение с ребенком во время медитации

После того как вы закончите этот этап, можете перейти к медитации о ребенке.

Для беременной женщины в Древнем Китае и Японии медитация была ежедневной процедурой, в процессе которой она общалась со своим еще не родившимся ребенком. Вы можете попробовать этот способ общения, возможно, он вам понравится.

Сядьте в удобной позе, закройте глаза. Дышите глубоко, расслабьтесь, почувствуйте себя спокойной, сосредоточенной, сфокусируйте свое внимание внутри себя, на ребенке.

Рассмотрите внимательно крошечное тельце, головку, ручки, ножки и даже пальчики на руках и ногах. Попробуйте представить вашего ребенка и его ощущения сейчас внутри вас. Вообразите, каковы ощущения чувствительной кожи, которую омывают теплые околоплодные воды, приятно ли ему двигаться и кувыркаться в невесомости. Услышьте те звуки, которые слышит ребенок: ваш голос, успокаивающее ритмичное биение вашего сердца.

Проведите некоторое время с ребенком, а затем откройте глаза, попытайтесь сохранить ощущение его присутствия внутри вас в то время, когда вы возвращаетесь к своим повседневным делам. Если вы почувствуете, что с помощью такого способа вы налаживаете тесную связь с малышом, можете проводить сеанс медитации в течение нескольких минут каждый день.

Часть 6. Питание во время беременности

Правила питания во время беременности

Разнообразное и сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами, имеет огромное значение для человека. Наши требования к меню полностью зависят от того, какой образ жизни мы ведем. Если мы активны, то испытываем потребность в более калорийной пище, которая восполняет ежедневный расход физической и психической энергии. Если жизнь спокойна, нетороплива, на работе нет сильных стрессов, потребность в большом количестве еды снижается.

Запросы в еде зависят от возраста и пола. Не обязательно вдаваться в научные теории, чтобы заметить, как различаются меню внука-подростка и его бабушки лет семидесяти, или супругов, где жена предпочитает овощи и рыбу, а муж с удовольствием ест мясо в любом виде. Очевидно, что и во время беременности рацион женщины меняется из-за новых потребностей и желаний.

Излишнее количество соли в меню провоцирует возникновение отеков и повышенное кровяное давление. Если в меню преимущественно содержатся блюда, содержащие жиры и холестерин, подвергается риску сердечно-сосудистая система. Сахар и сладости, как известно, плохо влияют на зубы и десны, а также на кишечник – ведь избыток сладкого часто является причиной дисбактериоза. А избыточное употребление калорийной пищи, как известно, ведет к ожирению, что, в свою очередь, влияет на весь организм в целом.

Недостаток микроэлементов и витаминов также играет отрицательную роль. При недостатке витамина А снижается иммунитет к инфекционным заболеваниям и ухудшается зрение; дефицит витамина В₁₂ вызывает малокровие; витамин В₉ отвечает за формирование и рост клеток; а отсутствие в рационе витамина Е увеличивает риск воспалительных процессов и ревматизма. Из-за нехватки кальция кости становятся хрупкими раньше времени. Витамин D играет большую роль в развитии скелета будущего ребенка, и его нехватка может привести к рахиту.

Беременность – это, вероятно, один из самых мощных стимулов, чтобы привести в порядок свой рацион. В обычной жизни можно пропустить обед из-за отсутствия времени на работе и дожидаться вечера с плотным ужином, а в противовес этому периодически изнурять себя разными диетами с голодными днями. Но сейчас время гастрономических экспериментов и неразумный режим питания важно изменить. Ведь если происходит какой-то перекос в сторону одного из видов продуктов или минералов, организм начинает страдать и реагировать различными недомоганиями.

Ваше питание и развитие будущего ребенка

Во время беременности ответственность за питание ребенка ложится на вас. Каждую калорию, каждый миллиграмм витаминов и микроэлементов будущий малыш получает благодаря своей маме.

Обратите внимание, на какие процессы, происходящие в организме беременной женщины и плода, а затем и в организме новорожденного, влияет качество вашего питания.

Вес ребенка при рождении. Для того чтобы ребенок родился с нормальным весом, вам нужно качественно питаться в течение всего периода беременности. Нормой считается вес

новорожденного от 2,9 до 3,8 кг. Ребенок с меньшим весом больше подвержен всевозможным заболеваниям, а очень крупный может осложнить процесс естественных родов.

Для того чтобы контролировать вес, вам пригодятся **домашние весы**. Вы можете взвешиваться каждое утро, внимательно следя за вашей естественной прибавкой в течение всего периода беременности. Показания лучше всего записывать в дневник, чтобы ничего не забыть.

Проверяйте количество и качество пищи, которую вы употребляете. Если вы хорошо и качественно питаетесь, соблюдаете правила питания и за весь период беременности прибавите 9–14 кг, ваш ребенок родится с нормальным весом.



Помните, что большая прибавка в весе не всегда является гарантией того, что ребенок родится крупным.

Если за время беременности ваша прибавка в весе составит 20 кг из-за обильного, но некачественного питания, ребенок может недополучить всех необходимых питательных веществ и родиться с недостаточным весом.

Первый триместр и развитие внутренних органов будущего ребенка. В первые три месяца беременности, т. е. в период с 1-й по 13-ю неделю, интенсивно развиваются важные внутренние органы будущего ребенка: сердце, печень, почки. В этот период, когда закладываются все основные органы, особенно важно питаться качественно, чтобы ваша пища была богата белками, витаминами и микроэлементами для строительства этих органов. Недостаток питательных веществ может затормозить развитие скелета или вызвать аномалии сердечно-сосудистой системы.

Третий триместр и развитие головного мозга будущего ребенка. Когда развитие большинства органов завершается – а это происходит к началу третьего триместра, – приходит время для интенсивного развития мозга будущего ребенка. В этот период организм нуждается в калорийных продуктах, богатых белками. И если в первые месяцы беременности питание могло быть нарушено из-за токсикоза, то потом, когда он перестает беспокоить, этот недостаток нужно восполнить обязательно.

Питание и состояние организма женщины во время беременности и родов

Питание для «легкой» беременности. Качество и количество вашей пищи оказывает влияние на весь организм. От того, насколько разнообразно меню, зависит самочувствие в течение всего периода беременности и после родов и даже качество молока.

Если вы хорошо питаетесь, беременность наверняка не доставит много неприятностей. Два самых серьезных и самых типичных осложнения – анемия и токсикоз – возникают при плохом, несбалансированном питании. Анемия проявляется как результат недостатка фолиевой кислоты, которая улучшает усвоение железа в организме. Механизм возникновения токсикоза еще до конца не изучен, но, как полагают исследователи, он проявляется у женщин, в питании которых не хватает белков.



Большинство женщин не испытывают серьезных осложнений во время беременности, хотя с мелкими неприятностями так или иначе сталкивается каждая. Это может быть варикозное расширение вен, запоры, простуда, судороги ног, косметические проблемы и др.

Правильное питание поможет вам избежать многих проблем. Пища, богатая витамином С, способствует укреплению сосудов, поэтому она поможет вам избежать кровотечения десен или из носа. Кроме этого, витамин С – отличное профилактическое средство против расширения вен. Пища, богатая протеинами, помогает уменьшать жировые отложения. Употребляя достаточное количество жидкости и пищу, богатую клетчаткой, вы наверняка предотвратите запоры.

Роды. Рождение ребенка требует от женщины огромных энергетических затрат. И на течение родов влияет в гораздо большей степени не только то, что вы ели во время первых схваток, а как питались в течение всей беременности. Недостаточное питание беременной может стать причиной патологических кровотечений и спонтанных преждевременных родов.

В связи с этим для беременной женщины особенно важно присутствие в меню продуктов, содержащих цинк. А в последние два месяца беременности стоит уменьшить потребление мяса и другой тяжелой или жирной пищи – к моменту родов очень важно хорошее самочувствие, а организму необходима относительная легкость. Сбалансированное питание способствует нормальному течению беременности и своевременным родам.



Беременность – замечательный повод изменить свое отношение к питанию в целом. Снизив употребление жиров, сахара, соли и увеличив количество пищи, богатой клетчаткой, овощами и фруктами, вы снизите риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, ожирения и др.

Как контролировать свой вес

Привычка постоянно «худеть» стала неактуальной. Сегодня ваша главная задача – грамотно и правильно набирать вес в течение всего периода беременности. Как ни удивительно, но даже сегодня еще встречаются рекомендации для беременных питаться за двоих – за себя и за ребенка. Но это не так. **Питаться для двоих, а не за двоих – вот правильный девиз будущей мамы.**

Для начала нужно знать, что во время беременности каждая женщина естественно прибавляет в среднем от 9 до 12, максимум 14–15 килограммов – для женщин более полных. При условии, что до беременности ваш вес соответствовал росту и конституции, вы можете набрать чуть больше или чуть меньше указанных показателей – все зависит от индивидуальных особенностей организма. Равномерное прибавление веса в это время – знак того, что все идет хорошо.



Рис. 37. Пирамида продуктов

За счет чего женщина набирает положенный вес во время беременности? Начнем с того, что около 5 % общего прироста веса приходится на плаценту и не менее 6 % – на амниотическую жидкость. Кроме того, во время беременности объем крови увеличивается на 50 % и даже больше, если ребенок крупный, а это даст вам еще 1,6 кг дополнительного веса. К материнским запасам относится необходимое количество жиров – естественный резерв калорий для беременности и родов, который может составлять до 3–5 килограммов. Женщины, которые по каким-то причинам недобирают в весе, сталкиваются с проблемами снабжения плода достаточной энергией в последний период беременности и в большей степени подвергаются стрессу во время родов.



Средняя потребность беременной женщины всего на 300 калорий больше и составляет примерно 2400 ккал в день.

В итоге к концу беременности дополнительный вес женщины распределяется таким образом:

- плацента – 680 г;
- околоплодная жидкость – 900 г;
- матка – 1130 г;
- молочные железы – 900 г;
- объем крови – 1600 г;
- ребенок – 3400 г;

- жировые запасы – 3000 г.

Так, в среднем получается около 12 кг.

Постепенное и плавное прибавление в весе является показателем того, что беременность проходит благополучно. Любые скачки в сторону резкого похудения или прибавки в весе служат сигналом, что в организме происходят какие-то неполадки.

Постепенное прибавление веса очень важно для хорошего самочувствия женщины. Контролируя это, вы будете не только лучше себя чувствовать, но и лучше выглядеть. Умеренная прибавка позволит вам быстрее восстановиться после родов, а быстрая и слишком большая – спровоцирует появление растяжек и рубцов на коже. Если соблюдать правила питания и равномерно прибавлять в весе, растяжек и обвислой кожи будет меньше, а жировые прослойки распределятся более равномерно. Для ребенка прибавка в весе, соответствующая норме, означает, что он получает регулярное питание, а вы своевременно снабжаете его необходимыми веществами и микроэлементами.

Согласитесь, все эти аргументы стоят того, чтобы внимательно следить за увеличением своего веса и соблюдать правильный режим питания. А худеть будете после родов!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ

Записывайте прирост своего веса в течение всего периода. В записной книжке или дневнике отведите страницу, где каждую неделю будете отмечать изменения в весе. Первой отметкой станет ваш вес до или в первые дни после наступления беременности. Взвешивайтесь в один и тот же день недели утром, сразу как встанете с постели, и до того, как оденетесь. Для наглядности можно построить график, чтобы отчетливо видеть изменения в организме.

В течение первого триместра больших изменений в весе наблюдаться не будет. Но начиная со второго триместра ребенок растет быстрее. Вот с этого времени прибавка в весе у женщины с нормальным весом составляет примерно около 400 г в неделю.

Женщины с нормальным весом, вынашивающие первого ребенка, еженедельно могут ожидать такой прибавки:

- до 10-й недели – 200 г в месяц;
- с 10-й по 20-ю неделю – около 300 г в неделю;
- с 20-й по 30-ю неделю – около 400 г в неделю;
- с 30-й по 40-ю неделю – около 300 г в неделю.

Помните, что эти расчеты являются усредненными. Поэтому, если ваши данные отличаются от среднестатистических, проконсультируйтесь с врачом, чтобы составить свой личный график и лишний раз не беспокоиться.

Таблица № 1

Средние показатели прибавления в весе во время беременности

Неделя беременности	12	16	20	24	28	32	36	40
Ваша прибавка в весе, кг	1,2–2	2,5	3	4,5	9	11	12	12
Вес плода, г	8,16	80,0	280	570	900	1600	2500	3400
Рост плода, см	6,5–7	111–13	17–18	21	37	42	46	51

Если вес больше нормы

Если ваш вес слегка превышает норму, постарайтесь похудеть до того, как забеременеете. Так вы освободите себя от некоторых проблем, в том числе связанных с кровообращением, расширением вен, повышенным давлением и пр. У полных женщин возникает больше проблем и во время родов. Если вы страдаете ожирением, неправильно думать, что вам не нужно больше поправляться и у вас уже есть все необходимое для нормального развития плода. Дело в том, что состав жировых запасов, накопленных во время беременности, сильно отличается от состава жировых отложений небеременной женщины. И в любом случае нужно помнить, что беременность – это не время для экспериментирования и диет.

Если есть проблемы с лишним весом, в течение беременности необходимо постоянно общаться с диетологом. Помните, что недостаточная прибавка в весе может отрицательно сказаться на развитии будущего ребенка: тонкая плацента ограничит количество питательных веществ, которые должны поступать к плоду, а сокращенный объем крови может вызвать гипоксию, то есть лишить ребенка кислорода. И если все-таки вы к моменту наступления беременности не приведете вес в норму, то теперь ваша цель будет состоять в том, чтобы за девять месяцев набрать не больше 6–10 кг.



Женщинам с избыточным весом нужно стараться прибавлять в первом триместре около 300 г в месяц; во втором триместре – около 300 г в неделю; в третьем триместре – около 200 г в неделю.



Рис. 38. Следите за своим весом

Если вы прибавляете в весе слишком быстро

Первое, что нужно сделать в таком случае, – посоветоваться с врачом, особенно если вы соблюдаете все правила питания. Набор веса может быть связан с недиагностированной

двойней или тройней. Возможно, у вас нарушен обмен веществ, и тогда необходимо проверить состояние щитовидной железы.

На слишком быстрое увеличение веса может влиять работа почек, особенно при мочекаменной болезни и пиелонефрите. Во втором триместре это может говорить о развитии гестоза – позднего токсикоза, который осложняет беременность. Очень часто при этом у женщины появляются следующие симптомы:

- боли в пояснице и внизу живота, что говорит об угрозе выкидыша;
- отеки в области рук, ног, а также брюшной полости;
- повышенная утомляемость и раздражительность;
- если есть склонность к варикозному расширению вен, заболевание проявляется или обостряется.

Организм будущего ребенка в это время испытывает гипоксию – недостаток кислорода, что может привести к нарушениям в его развитии, самопроизвольному аборт или преждевременным родам, если срок беременности уже большой.



Неожиданная прибавка в весе до 1,3 кг в неделю, сопровождающаяся головной болью, затуманиванием зрения и отеками, – повод для срочного посещения врача.

В любом случае сейчас нужно уменьшить потребление жиров. Исключите из меню жареную пищу, не заправляйте салаты маслом, майонезом. Переходите на пищу с меньшим количеством калорий, но сохраняя при этом необходимое количество полезных веществ. И, разумеется, больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе. Ведь вы можете соблюдать все пункты диеты, но при этом практически не вставать с дивана. А между тем, известно, что лишний вес набирается не столько благодаря количеству съеденного, сколько малоподвижному образу жизни, особенно если вы в связи с беременностью перешли на домашний режим жизни.



Слишком большая прибавка в весе провоцирует появление самых разнообразных и не слишком приятных проблем как у женщины, так и будущего ребенка.

Разгрузочные дни во время беременности

Их не следует проводить по собственной инициативе. Такие дни могут быть рекомендованы врачом, если вы слишком интенсивно набираете лишний вес.

Но не чаще 1 раза в 7–10 дней. Эта хорошая профилактическая мера поможет снимать отеки, стимулирует обмен веществ, выводит из организма излишнюю жидкость, в целом улучшит и облегчит ваше состояние.

У вас могут быть разнообразные разгрузочные дни, благодаря которым вы можете ожидать снижение веса на 600–700 г.

Таблица № 2

Варианты разгрузочных дней

№	Основной продукт	Объем (г)	Кол-во приемов	Жидкость (г)
1	Творог (нежирный)	500–600	5	Кефир/чай без сахара (500)
2	Кефир (или молоко)	1500	6	—
3	Яблоки (сырые или запеченные)	1500	5	До 500
4	Белки (говядина/нежирная рыба/ куриные грудки без кожи)	500	5	Кефир (500)
5	Гречневая каша (до варки)	220	5	Несладкие напитки (1000)
6	Овощи (любые овощи, в том числе печеная тыква или кабачки)	1500	5	До 300

Рекомендации по проведению разгрузочного дня:

- начинать разгрузочный день нужно с вечера одного дня до вечера следующего;
- если вам рекомендованы регулярные разгрузочные дни, выберите определенный день недели – так гораздо проще соблюдать график;
- проще проводить его в день, когда у вас много разных дел, чтобы вас не мучили мысли о еде, но при этом не должно быть интенсивной нагрузки (физической, эмоциональной, интеллектуальной). Обстановка должна быть спокойной;
- последнюю порцию молока или кефира лучше выпить незадолго до сна, чтобы не ложиться на голодный желудок;
- на следующий день после разгрузочного следует принимать только легкую пищу (каши на воде или овощи).

Разгрузочные дни могут быть актуальными в течение всей беременности, если вы вообще склонны к перееданию. Но особенно важными они становятся во второй половине беременности, когда будущий малыш активно набирает вес и вам, конечно, нужно позаботиться о том, чтобы легче себя чувствовать.

Если вес меньше нормы

Если вы относитесь к группе «недовеса», у вас есть большой шанс родить ребенка с недостаточной массой тела. Вместо «нормальных» трех килограммов малыш может родиться с весом менее двух, если прирост вашего собственного веса будет меньше 11 кг. Чтобы избежать этого, во время беременности вам нужно набрать от 11 до 16 кг. В противном случае ваш организм, не имеющий собственных запасов, будет соперничать с организмом будущего ребенка в борьбе за витамины и микроэлементы. В такой ситуации плод начнет питаться, получая полезные вещества из вашего организма, и все равно недополучит их в необходимом количестве. В результате развитие ребенка замедлится и спровоцирует ряд заболеваний.

Важно выяснить причину вашего недостаточного веса: генетическая предрасположенность, болезни или повышенная нервозность. После выяснения причин нужно постараться, если это возможно, еще до зачатия ребенка максимально приблизиться к своему нормальному весу. Во время беременности нужно питаться в усиленном режиме, предварительно получив рекомендации по диете от врача.



Женщинам с недостаточной массой тела нужно прибавлять в первом триместре около 800 г в месяц; во втором триместре около 2400 г в месяц; в третьем триместре около 2000 г в месяц.

Добавим, что молодые женщины склонны прибавлять в весе больше, чем женщины старшего возраста. Беременные первым ребенком больше прибавляют в весе, чем те, у которых уже есть дети. Худые женщины поправляются гораздо заметнее, чем полные.

При этом учтите, что коррекцию в прибавке веса во время беременности нужно делать исходя из вашей конституции. Для женщин невысокого роста рождение ребенка с весом меньше 3 кг – это норма.

Если вы прибавляете в весе слишком медленно

В этом случае вам нужно посоветоваться с врачом, чтобы совместными усилиями выяснить причину. Попробуйте увеличить потребление жиров – чистый жир является концентрированным источником энергии. Таким образом, вы будете получать больше калорий. Если большинство беременных женщин выигрывают от того, что потребляют низкокалорийную пищу, то вам, наоборот, следует отдавать предпочтение высококалорийным продуктам. Не забывайте о продуктах, которые повышают аппетит. Например, принимайте пророщенную пшеницу – она является отличным стимулятором аппетита. Увеличьте частоту приема пищи до 5–6 раз в день с перерывами между ними не меньше трех часов, чтобы пища успела перевариться.

Не переусердствуйте с физическими упражнениями, если вы предпочитаете активный образ жизни. Можете себе позволить иногда понежиться часок-другой в постели.



Надо ли питаться за троих, если вы ожидаете двойню?

Женщины, которые вынашивают близнецов, обычно набирают вес гораздо быстрее в первые месяцы беременности. Это вес не только двух или трех плодов, но и двух-трех плацент. Женщины, носящие двойню, должны постараться, чтобы прибавка в весе составила 14–18 кг. Чтобы малыши родились с весом не менее 2 кг, будущей маме начиная со второго триместра нужно прибавлять примерно по 600 г каждую неделю.

Вес после родов

После родов в течение одной недели большинство женщин теряют значительную часть того веса, который они набрали во время беременности. Еще от 1,5 до 3 кг обычно исчезают в течение шести недель после родов. С этого времени, если нет никаких противопоказаний, можно заняться легкой физкультурой. Но может пройти и не меньше полугода, прежде чем вы вернете свою прежнюю фигуру и снова почувствуете себя энергичной и полной сил. Некоторая прибавка может сохраниться навсегда.

В среднем после родов женщины прибавляют около 0,8 кг к тому весу, который был у них до беременности. Конечно, нужно будет приложить усилия, чтобы избавиться от лиш-

них килограммов. А чтобы сохранить общий тонус и способность организма к быстрому восстановлению после родов, не забывайте про физические упражнения во время всего периода беременности.

Полезный рацион во время беременности

Количество калорий для будущей мамы

Наши потребности в калориях обусловлены тремя основными факторами. Они нужны для обмена веществ, теплообмена и физической активности.

Женщины более крупной или полной комплекции нуждаются в большем количестве калорий, чтобы обеспечить дополнительные запросы организма, например, для перекачивания значительно увеличивающегося объема крови.

Больше количество калорий нужно и тем беременным, которые продолжают активно работать, заниматься интеллектуальной деятельностью и физическими упражнениями, много ходят. Таким женщинам тоже нужно увеличивать потребление калорий в зависимости от степени активности своей жизни.

В любом случае независимо от физической активности или возраста женщины дополнительная энергия требуется для:

- роста и развития будущего ребенка;
- деятельности плаценты и материнских тканей.



Между 10-й и 13-й неделями плоду требуется больше всего энергии и питательных веществ, так как именно это время считается самым активным периодом развития его внутренних органов.

Калорийная недостаточность, особенно в течение третьего триместра, может привести к меньшему весу ребенка при рождении.

В среднем большинству беременных женщин требуется 2400–2800 ккал в день.

Для того чтобы правильно набирать нужный вес, нужно получать сбалансированное питание, содержащее все необходимые витамины и микроэлементы, и знать, из чего это правильное питание состоит.

Рекомендации по триместрам

Первый триместр

• **Работающим мамам нужно выстраивать график питания.** Как только вы узнали, что ждете малыша, сразу начинайте перестраивать свой график питания, как бы это не было сложно в рабочих условиях. Находите время для полноценного завтрака и обеда. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше, чтобы не жалеть потом о неверно сделанных шагах.

• **Начните уделять внимание качеству продуктов.** Постепенно отказывайтесь от соусов, полуфабрикатов и консервов, содержащих вредные химические добавки.

• **Употребляйте продукты, содержащие фолиевую кислоту.** Без нее невозможен интенсивный обмен веществ, и ее недостаток способен вызвать аномалии в развитии будущего

ребенка. Содержится в зелени, белокочанной капусте и брокколи, свекле, бобовых, орехах, яйцах.

- **Сейчас вам нужны продукты, помогающие правильному формированию органов и систем будущего ребенка.** Рекомендуются полноценные белки и витамины: нежирное мясо (кролик, курица, индейка), рыба и морепродукты, кисломолочные продукты, рис, свежие или замороженные овощи, сезонные фрукты.



В 2002 году диетологи уточнили рекомендации по рациону беременных. В первом триместре энергетическую ценность ежедневного рациона повышать не требуется. Гораздо важнее состав продуктов, который вы употребляете. Во втором и третьем триместре необходимы дополнительные 340 ккал и 452 ккал/день.

Второй триместр

В это время матка, а также будущий ребенок активно растут, поэтому женщина набирает вес неравномерно, скачкообразно. Это говорит о том, что пора повысить калорийность ежедневного рациона.

- **Увеличьте энергетическую ценность ежедневного рациона.** Потребность в микроэлементах (железе, магнии, цинке, селене, кальции, калии) повышается. Если вы не будете увеличивать качество и количество пищи, будущий малыш начнет использовать ресурсы материнского организма. Чтобы такого не произошло, вашего питания должно быть достаточно на двоих.

- **Ограничьте потребление соли для профилактики отеков и возникновения лишнего веса.** Страсть к соленью должна закончиться вместе с гормональной перестройкой первого триместра. И сейчас наступает более ответственный период. Помните, отеки вызывает именно избыток соли в организме, который задерживает воду, однако сам объем потребляемой жидкости должен остаться тем же. Больше всего соли содержится в таких продуктах: майонез, сыр, колбасы, консервы – их следует исключить из рациона. Избыток соли нарушает обмен веществ.

- **Обратите внимание на показатель гемоглобина.** Во время беременности его уровень естественно снижается. Если по результатам анализов крови его необходимо повысить, то кроме приема витаминно-минеральных комплексов вам нужно обратить внимание на такие продукты: говядина, курица, рыба, а также гречка, сухофрукты, гранаты, зеленые овощи, свежая зелень. Усвоению железа помогает витамин С, поэтому ежедневно стоит употреблять в небольшом количестве цитрусовые (апельсины, грейпфруты, помело, лимоны), а также настой шиповника или других ягод, например клюквы, клубники, вишни, смородины.

Третий триместр

- **Готовьте организм к родам – это основная рекомендация в третьем триместре.** Чтобы организм легче себя чувствовал, рекомендуется сократить до минимума потребление мяса за один месяц до родов. Так вы будете чувствовать себя легче.

- **Можно повышать эластичность тканей для профилактики разрывов во время родов.** Для этого нужно ежедневно в свое меню включать 1–2 столовые ложки растительного масла. Отказ от мяса также влияет на повышение эластичности мышц.

Белки – главные строители нашего организма

Каждая клетка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, ногти человеческого организма состоят главным образом из белков. Белки – основа жизни, они участвуют в обмене веществ и обеспечивают размножение живых организмов. Для нашего организма белок – это фундамент, строительный материал для восстановления и деления клеток в течение всей жизни. Если белков в питании недостает, взрослый человек ощущает упадок сил, у него снижается работоспособность, организм хуже сопротивляется инфекции и простуде. А для детей белок является одним из самых главных составляющих в питании – без него организм ребенка не может нормально расти и развиваться. Это утверждение в полной мере относится и к вашему будущему ребенку.

Чтобы обеспечить поступление белка в организм в полном объеме, важно понять, как он используется во время беременности.

В период беременности белок необходим для:

- создания плаценты и роста матки;
- питания будущего ребенка;
- кровоснабжения матери, которое должно возрастать, чтобы доставлять достаточно кислорода к материнским тканям и тканям плода;
- регулирования протекающих в организме процессов, образования антител, ферментов, гормонов. Здесь белок играет ключевую роль.

Белок является тем строительным материалом, которого во время беременности требуется все больше и больше. На первом этапе он используется для подготовки организма матери к вынашиванию беременности, затем участвует в формировании тканей и систем младенца. Исследователи до сих пор не могут сказать точно, какое количество белка необходимо будущему ребенку. Но неоспоримо одно – во время беременности его потребление необходимо увеличить.

Белок бывает животного и растительного происхождения.



Животный белок содержится в молочных продуктах (молоко, сыр, йогурт, кефир), яйцах, рыбе, мясе, в том числе в мясе домашних птиц.

Поставщики растительного белка – зерновые (рис, кукуруза, пшеница), бобовые (бобы, соевые бобы), орехи и семена, тофу и другие соевые продукты, а также овощи (зеленый горох, брокколи).

Чтобы белок был усвоен, организм тратит много энергии. Эту энергию дает калорийная углеводная пища. Если вы употребляете мало углеводной пищи, то даже при нормальном количестве белков в вашем меню однажды вы можете обнаружить у себя явную белковую недостаточность. Поэтому вам необходимо получать калории из небелковых продуктов – с углеводами и жирами.

В обычной жизни при недостатке калорий организм использует потребляемый белок для накопления энергии, а не для создания клеток. Ведь если наш организм поставить перед выбором – производить энергию или создавать новые клетки, – то приоритетом станет энергия. Во

время беременности приоритеты меняются – растущий внутри будущий ребенок будет забирать из вашего организма все питательные вещества, необходимые для строительства своего организма. То есть даже при дефиците необходимого «доминанта беременности» выберет программу создания новой жизни.

Самый доступный источник энергии – это глюкоза, которая поступает в кровь, когда углеводные продукты переварены и усвоены. Углеводные продукты могут повышать уровень глюкозы в крови только в течение трех-четырех часов после их поглощения.

Белок может быть обращен и в топливо для организма, но как строительный материал для клеток он незаменим. Поэтому во время беременности нужно питаться регулярно, часто и калорийно, обеспечивая организм достаточным количеством углеводной пищи и жирами, чтобы обеспечить себя энергией. А белок в это время необходим, чтобы поддерживать наш организм на должном уровне, а также для развития организма будущего ребенка.



Белковые продукты – мясо, молоко, бобовые и цельное зерно – ценные источники не только белка, но и других питательных веществ.

Углеводы – основной источник энергии для организма

Углеводы – глюкоза, фрукты, овощи и цельное зерно – являются топливом для организма или поставщиками энергии. Углеводы для человека – это то же самое, что для автомобиля бензин – без него машина не сдвинется с места. Поэтому и для нас ограниченное потребление углеводов может быть очень опасным, особенно во время беременности. Недостаток глюкозы, получаемой из углеводов, отрицательно сказывается на развитии нервной системы нерожденного ребенка. Если вы едите мало углеводов, в организме идет интенсивное сжигание жира, при этом образуются кислоты, которые могут нанести вред плоду.

Организм работает двадцать четыре часа в сутки. Даже когда вы спите, сердце бьется, легкие обеспечивают дыхание, а почки и печень очищают организм от токсинов. Кроме того, развитие и рост вашего ребенка тоже происходит каждую минуту, и энергия сжигается со скоростью в два раза большей, чем у взрослого человека. Поэтому ваш организм нуждается в непрекращающемся поступлении «топлива».

Откуда же поступает дополнительная энергия?

Существуют четыре потенциальных источника энергии; жиры, белки, углеводы и алкоголь (витамины и минералы не содержат энергии). **Жиры** служат самым концентрированным источником энергии и дают при расщеплении 9 ккал на 1 г. И хотя не существует исследований, позволяющих предположить, что беременным женщинам следует ограничивать потребление жиров, мы не рекомендуем вам потреблять жиры в большом количестве. **Белок**, как мы уже говорили выше, сейчас больше необходим в качестве строительного материала для формирования организма будущего ребенка.

Таким образом, единственным оптимальным источником калорий являются углеводы. Углеводы при расщеплении дают 4 ккал на 1 г. Многие богатые углеводами продукты насыщены витаминами, минералами и клетчаткой и имеют мало жиров.

Углеводы, которые содержатся в пище, довольно быстро превращаются в глюкозу, которая легко поступает в кровь для восполнения в организме необходимой энергии.

Исключение составляет клетчатка (целлюлоза), которой особенно много в растительной пище.



Клетчатка практически не усваивается организмом, но выполняет важную роль балласта и помогает пищеварению, механически очищая слизистые оболочки желудка и кишечника, способствует росту полезной микрофлоры.

Хорошими источниками углеводов являются:

- Хлеб: черный хлеб из цельного зерна, хлеб из пшеницы, макаронные изделия.
- Овощи: все сырые овощи, брюссельская капуста, кочанная капуста, кукуруза, вареная зелень, пастернак, горох, картофель, шпинат.
- Зерно: ячмень, темный рис, гречиха, геркулес, проросшая и дробленая пшеница, овсяная крупа.
- Фрукты: яблоки с кожурой, ягоды всех видов, инжир, виноград, персики, чернослив, тыква, изюм, авокадо, гуава, папайя.
- Фруктовые напитки.
- Мед, сахар.

Жиры – наши великие защитники

Во время беременности жиры выполняют свою важную миссию.

Организм перерабатывает жиры для того, чтобы удовлетворить наши возросшие потребности в энергии, а также для накопления запасов на случай чрезвычайных обстоятельств. Еще одна функция жиров – поставлять в ткани организма жирорастворимые витамины и другие биологически активные вещества. Жиры входят в состав клеточных стенок, внутриклеточных образований, в состав нервной ткани.

Если вам трудно смириться с дополнительными накоплениями жировой прослойки, учтите, что эти килограммы жира выполняют важную роль во время беременности. Это естественный способ защиты вашего младенца в критический период, который предшествует его появлению на свет, а также в период кормления грудью. Жировая прослойка защищает молочные железы, так же как и прослойка жира на ягодицах и бедрах защищает от холода жизненно важные органы, сохраняя тепло. Так организмы матери и ребенка защищены от переохлаждения и простуд.

Дополнительные килограммы жира появятся в течение беременности без особых ваших усилий. Посоветовать употреблять больше продуктов, содержащих жиры, можно только женщинам с недостаточным весом. Обследования крови показывают, что во время беременности из-за увеличения жира в крови женщин увеличивается и уровень холестерина. Только беспокоиться по этому поводу не стоит – сейчас это вполне нормальное явление.

Во время беременности пополняйте рацион разнообразными растительными маслами (кукурузное, подсолнечное, рапсовое, оливковое, соевое), а также 2 раза в неделю морской и океанической рыбой.

Напомним, что жиры необходимы любому человеку, так как они являются обязательной составной частью всех клеточных мембран, а в период беременности – для полноценного формирования мозга ребенка.

Витамины

Без сомнения, будущей маме требуется достаточное количество всех витаминов и для ее здоровья, и для здоровья малыша. Витамины нужны каждый день и в таких количествах, которые полностью удовлетворяют все потребности организма беременной женщины.

Если у будущей мамы есть возможность употреблять витамины в натуральном виде, собирая их с грядок собственного огорода, то таким шансом нужно обязательно воспользоваться. В целом считается, что сегодня качество натуральных продуктов, которые производят в массовых масштабах, ухудшилось. Поэтому в любом случае важно компенсировать возможный недостаток витаминов в виде специальных добавок для беременных женщин. Каждый витамин играет уникальную роль. Знание функций всех витаминов поможет вам сделать обоснованный выбор продуктов и с большим пониманием отнестись к рекомендациям по питанию (см. Приложение 2).



Рис. 39. Летом старайтесь есть больше витаминов в натуральном виде



Правильное и сбалансированное питание, богатое белками, жирами и углеводами, естественно обеспечит ваш организм нужным количеством витаминов.

Но не переусердствуйте с желанием снабдить организм витаминами во что бы то ни стало. Избыток витаминов во время беременности может быть опасен и для вас, и для будущего ребенка, так же как и их недостаток. Например, повышенное содержание железа может раздражать желудок и вызвать запоры.

Большие дозы витаминов в виде добавок могут быть показаны для лечения отдельных заболеваний, но их следует принимать под наблюдением врача.

Делайте поправки на неминуемые «кулинарные потери» – **при приготовлении пищи часто витамины могут естественно разрушаться** или снижаться в своем количестве. Особенно губительно действует на витамины длительное воздействие высоких температур – оно способно разрушать большинство из них (за исключением разве что витамина Е). Поэтому лучше всего получать витамины из свежих овощей и фруктов, которые сохраняют свою полезность. Витамины надолго сохраняются и в сухофруктах, при условии их правильной заготовки, а также в замороженных и переработанных в варенья и прочие консервы продуктах.

Витамины делятся на две группы: жирорастворимые и водорастворимые. Жирорастворимые витамины могут накапливаться в нашем организме. Их нужно строго дозировать. К группе жирорастворимых относятся витамины А, D, Е и К; все остальные – водорастворимые. Некоторые витамины легко разрушаются под воздействием света или тепла, другие же относятся к категории стойких.



Во время первых же консультаций у акушера-гинеколога поинтересуйтесь, какие витамины будут выдаваться вам льготно и в какой период, а что придется приобретать самостоятельно.

Нужны ли специальные добавки

Вопрос о том, нужно ли вам принимать специальные добавки, задайте доктору. На основе анализов крови, общего состояния вашего организма, с учетом вашего ежедневного меню врач определит необходимость тех или иных добавок.

Часто врач прописывает беременной пренатальные витамины. Они содержат рекомендуемую для женщины дневную дозу витаминов и минералов. Однако во имя собственного здоровья и здоровья ребенка не следует рассматривать их как замену пище. Пренатальные витамины по составу отличаются от обычных поливитаминов увеличенным содержанием железа, цинка и фолиевой кислоты. Возможно, это самая важная добавка к рациону во время беременности. Фолиевая кислота помогает предотвратить пороки центральной нервной системы у ребенка, а цинк помогает хрупким женщинам родить здорового ребенка.



Специальные витамины хорошо усваиваются, если принимать их вместе с пищей в первой половине дня, лучше всего во время или сразу после завтрака.

Если женщина до беременности принимала длительное время противозачаточные таблетки, то это может мешать усвоению фолиевой кислоты. Тем не менее здоровая женщина, в ежедневном меню которой есть фрукты, овощи, хлеб из цельного зерна и каши, получает достаточное количество фолиевой кислоты. При недостатке этих продуктов и блюд требуется дополнительное количество фолиевой кислоты и других веществ. Сколько принимать этих таблеток, зависит от их типа и продолжительности курса.

Если вы пользовались контрацептивами с высоким уровнем эстрогена более полутора лет, возможно, у вас понижен уровень витамина В, и тогда вам наверняка нужны добавки,

содержащие этот витамин. И все же стремитесь к тому, чтобы получать необходимое количество витаминов каждый день вместе с ежедневным меню.

В ЦЕЛОМ ВАШ ОРГАНИЗМ НЕ ДОЛЖЕН ИСПЫТЫВАТЬ НЕДОСТАТКА В МИКРОЭЛЕМЕНТАХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЕСЛИ ВЫ:

- включаете в рацион разнообразные качественные продукты и учитываете свои индивидуальные потребности;
- принимаете витаминно-минеральные комплексы, согласованные с врачом;
- при необходимости используете витаминизированные смеси для будущих мам;
- соблюдаете сбалансированный режим питания, отдыха и нагрузок.

В этом случае все показатели у вас должны быть в норме.

Минералы и микроэлементы

Как и витамины, минералы и микроэлементы поступают в наш организм с пищей. Как настоящие строители, минералы помогают образованию скелета и мягких тканей. А как регуляторы они оказывают влияние на самые разнообразные функции организма: сердцебиение, кровообращение, нервную деятельность, поддержание давления жидкости в организме и передачу кислорода из легких в ткани.

Некоторые минералы присутствуют в организме в значительных количествах – это кальций, фосфор, натрий, хлор, калий, магний, сера. Но это не значит, что этих минералов достаточно для нормального развития вашего будущего ребенка. В любом случае вам необходимо получать их дополнительно из продуктов или в составе специальных добавок.

Другие не менее важные минералы присутствуют в очень малых количествах и называются **микроминералами**, или рассеянными минералами. К микроминералам относятся железо, хром, кобальт, медь, фтор, йод, ванадий, цинк, марганец, никель, селен, кремний, олово.

Все эти минералы нужны для нормальной деятельности вашего организма, а также для развития ребенка.

Но кроме полезных минералов существуют **вредные** – это свинец, кадмий, ртуть. В больших количествах они могут не только причинить вред, но привести к гибели плода. Разумеется, это случается крайне редко, а вам, чтобы обезопасить себя от проникновения в организм этих веществ, нужно очень внимательно относиться к окружающей среде.



Чтобы ребенок родился здоровым и крепким, кроме углеводов, белков, жиров, витаминов вместе с пищей или витаминами ему нужно получать необходимые микроэлементы. И очень важно, чтобы вы обеспечили ими себя и будущего ребенка. Из этой главы вы узнаете, какие микроэлементы необходимы в течение девяти месяцев и каким образом можно их получить.

Кальций. Этот элемент присутствует в нашем организме в самом большом количестве. Большая часть общего «запаса» кальция находится в костной и хрящевой тканях, а значит,

он важен для формирования этих тканей. Также кальций является важным компонентом в системе свертывания крови. Он играет значительную роль в работе многих ферментных систем, в том числе обеспечивающих сокращение мышц.

Таблица № 3

Суточная норма кальция для беременных женщин (1200 мг) в некоторых продуктах питания и их калорийность

Продукты	Кол-во продукта, г	Калорийность, ккал/100 г
Молоко (1% жирности)	1000	102
Молоко (2% жирности)	900	120
Йогурт	250	175
Кефир	250	160
Деревенский сыр	500	400
Капуста белокочанная	370	225
Миндаль	120	607

Во время беременности потребность в кальции значительно возрастает, поскольку соли этого элемента необходимы для формирования костной, нервной, сердечно-сосудистой систем плода, обеспечения нормальной свертываемости крови ребенка и основы для формирования зубов. Баланс кальция регулируется гормонами и витамином D, который поступает из продуктов питания или при облучении кожи солнечным светом.

Но если нет возможности часто бывать на солнце, нужно пить молоко с добавлением витамина D. Особенно это касается тех женщин, которые работают в помещении или живут в северном климатическом поясе.

А тем будущим мамам, которые не переносят молока, нужно принимать добавки этого витамина – его количество будет рекомендовано врачом.

Помните, что при дефиците кальция, поступающего в организм будущей мамы с пищей, ребенок «возьмет» его из ее костей и зубов.



Женщине, вынашивающей одного ребенка, рекомендуется принимать около 1200 мг кальция в день.

И эта норма точно совпадает с его содержанием в одном литре молока. Это утверждение не означает, что теперь вам нужно пить в таком объеме молоко каждый день. Такой подход, даже если вы очень любите молоко, может привести к стойкой непереносимости этого продукта. Во-первых, вы можете добавлять его в оладьи или в любые другие продукты, где оно может использоваться: блины, каши, супы, булочки. Во-вторых, вы спокойно можете заменить молоко кисломолочными продуктами: кефир, йогурты, творог, сметана и проч.

Помимо молочных продуктов, отличным источником кальция являются миндаль, капуста белокочанная, брокколи в вареном виде, нежирные сыры, картофель, хлеб, пицца с сыром.

Фосфор. Этот микроэлемент по большей части содержится в костной и мозговой тканях. Фосфор участвует в процессах обмена белков, жиров и углеводов, в деятельности мозга, скелетной ткани, сердечной мускулатуры и в образовании ряда гормонов.

Суточная потребность в фосфоре во время беременности – 1,3–1,5 г. Дефицит фосфора в организме ведет к нарушению обмена веществ, а также к нарушению кальциевого обмена и пародонтозу.

Усвоение фосфора в организме регулируют гормоны паращитовидной железы, витамин D и зависит от содержания кальция в организме.

Источники фосфора – рыба, мясо, неочищенное зерно, яйца.

Магний. Соединения магния активируют многие ферменты, в том числе и участвующие в кальциевом и фосфорном обмене.

Суточная потребность магния для беременных женщин составляет 300 мг. Из-за дефицита магния в организме может произойти нарушение кальциевого и фосфорного обменов.

Источники магния – крупы, орехи, темно-зеленые овощи, арбуз.

Железо. Потребности в железе меняются у женщины на протяжении всех месяцев беременности. По мере увеличения объема крови возрастает и потребность в железе. С его помощью образуется гемоглобин, который разносит кислород по тканям.

В первый триместр потребность в этом минерале остается практически на том же уровне, что и до беременности. Но начиная со второго триместра и до родов организм уже значительно увеличивает потребность в железе. А в последний месяц будущий ребенок предъявляет к количеству этого минерала самые высокие требования – именно в этот период ему необходимо создать собственные запасы железа в своем организме.

Помните, что организм будущего ребенка заберет столько железа, сколько ему потребуется. Считается, что практически каждая вторая женщина во второй половине беременности испытывает недостаток этого минерала, что в итоге приводит к анемии. Это недомогание обязательно сказывается на самочувствии женщины в виде усталости, раздражительности, сонливости.

Таблица № 4

Содержание железа в некоторых продуктах питания

Продукты	Порция, г	Кол-во железа, мг	Калорийность, ккал
Печень куриная	100	7,3	135
Печень говяжья	250	5,4	186
Бобы со свиной	60	4,3	286
Ливерная колбаса	125	3,4	177
Отвар чернослива	250	1,5	90
Томатный сок	125	1,4	40
Горох	100	1,3	63
Индейка	100	1,2	135
Цыпленок	45	1,2	163
Чернослив сухой		1,0	100

Норма железа в период беременности составляет 35 мг в день.

Недостаточность железа у вас может возникнуть в тех случаях, если вы:

- употребляете мало овощей и фруктов (витамин С способствует усвоению железа);
- как донор сдаете кровь больше трех раз в году;
- если ваш организм еще активно продолжает расти;
- были беременны менее двух лет назад;
- у вас были обильные кровотечения во время менструации;
- вы вынашиваете двойню или тройню.

Своеобразное состояние, при котором женщины испытывают странную потребность есть глину, землю, мел, сигаретный пепел, нафталиновые шарики, ластики или краску, специалисты часто связывают с низким уровнем железа в организме. Вроде бы между перечисленными веществами и железом ничего общего нет, но замечено, что все эти «странности» прекращаются с началом приема добавок, содержащих железо. Опасность таких гастрономических пристрастий заключается в том, что вместе с этими «продуктами» вы можете занести в организм какую-нибудь инфекцию либо отравиться. От штукатурки с краской грозит отравление свинцом или химикатами, «лакомство» нафталином – сердечной патологией плода, а с землей можно занести в организм паразитарные инфекции.

Чай и кофе мешают усвоению железа, поэтому во время беременности этими напитками злоупотреблять не стоит.

Чтобы организм не испытывал недостатка в железе, включите в меню следующие продукты: говяжью печень (в умеренных количествах, желательно паровую), вареные бобы, фасоль, томатный сок, горох, говядину, свинину, индейку, курицу, чернослив, яблоки, гранаты.

Выбирая железосодержащие продукты, имейте в виду следующее. Хотя витамин С, способствующий усвоению железа, больше содержится в продуктах растительного происхождения, наш организм гораздо лучше усваивает железо животного происхождения. Поэтому сохраняйте баланс между приемом разных источников железа.

Калий и натрий. Эти элементы играют ведущую роль в регулировании водно-солевого баланса и кислотно-щелочного равновесия организма.

Натрий, хлор. Соль – это соединение двух элементов: натрия и хлора. В нашем организме соль, как и кальций, помогает регулировать состояние внутриклеточной жидкости. Потребность в натрии зависит от климатических условий и индивидуальных привычек человека. Взрослый человек потребляет в среднем около 4,4 г натрия в сутки.

Наш организм «запрограммирован» на поддержание постоянной концентрации ионов натрия в организме. Если в рационе недостаточно соли (например, при бессолевой диете) или при ее интенсивном выведении из организма (например, при потении), может наступить обезвоживание организма. И, наоборот, при избыточном количестве соли в организме происходит излишняя задержка воды в тканях и сосудах, отчего, в частности, повышается кровяное давление.



Основным пищевым источником натрия для нас является поваренная соль. В 100 г соли содержится 40 г натрия и 60 г хлора. Одна чайная ложка – около 5,5 г соли – содержит 2,132 г натрия.

Во время беременности и при кормлении грудью требуется больше натрия, но практически все женщины удовлетворяют эту потребность в процессе нормального потребления пищи.

Поэтому не следует слишком ограничивать соль – такой подход может нанести вред и матери, и ребенку. Исключение, пожалуй, составляют лишь женщины, страдающие повышенным кровяным давлением.

Калий. Как и предыдущие микроэлементы, калий помогает регулировать баланс жидкости в организме. Он необходим для сердечной деятельности, при передаче нервных импульсов и для сохранения нормального кровяного давления.

Таблица № 5

Содержание калия в некоторых продуктах

Продукты	Порция, г	Количество, мг	Калорийность, ккал
Картофель печеный с кожурой	60	844	220
Спагетти под мясным соусом	250	665	330
Тыква	250	494	57
Брокколи вареная	250	456	44
Бананы	150	451	100
Йогурт нежирный с фруктами	250	442	332
Молоко 2% жирности	250	337	120
Молоко шоколадное 1% жирности	250	425	160
Говядина постная (вырезка)	90	343	178
Чернослив сухой	5 шт.	313	100
Виноград зеленый	250	296	160
Ветчина постная	90	269	133
Помидоры	70	254	24
Пирог с тыквой	250	400	367
Апельсины	150	250	65
Черная смородина свежая	250	247	45
Грудка цыпленка	125	240	193

Последствия дефицита калия в организме – **дистрофия** (даже при нормальном потреблении белка), нарушения функции нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, которые проявляются дискоординацией движений, сонливостью, болью в мышцах, пониженным артериальным давлением.

Практически невозможно получить избыточное количество калия с пищей. Избыток калия может возникнуть лишь при употреблении специальных препаратов калия, что может вызывать отравление.

Усвоению калия мешают алкоголь, кофе, сахар.

К источникам калия относятся изюм, фрукты, все зеленые овощи с листьями, орехи, грибы.

Йод. Содержится практически во всех тканях нашего организма. Но основная его часть входит в состав гормонов щитовидной железы, которые выделяются в кровь. Гормоны щитовидной железы участвуют во всех обменных процессах организма: в энергетическом обмене, в работе костно-мышечной системы, формировании нервной системы ребенка. Они влияют на репродуктивную функцию женщины, на физическое и умственное развитие ребенка.

ДОМАШНИЙ ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

Вечером нарисуйте на груди палочкой, смоченной в йоде, несколько линий. Если утром, через 10–12 часов после нанесения, они исчезнут, вероятно, что вашему организму недостаточно йода. И хотя этот тест очень приблизительный, его результаты могут стать поводом для проведения анализа крови для получения более точной информации.

Для профилактики йододефицита достаточно принимать регулярно в пищу продукты, обогащенные йодом. Среди них на первом месте – йодированная соль.

Дефицит йода особенно заметен в зимне-весенний период, когда в нашем рационе преобладают рафинированные продукты, бедные витаминами и микроэлементами. В этот период снижается обмен веществ, так как щитовидная железа работает замедленно, а мы ощущаем эти проявления в виде вялости, апатии и увеличения веса.

Чтобы предотвратить йододефицит, достаточно каждый день употреблять вместе с пищей 5–6 граммов такой соли. Лучше, если соль будет содержать йодат К (а не йодид), тогда она дольше сохраняет свои свойства. Помните, что йод легко испаряется. Во-первых, срок годности такой соли обычно не превышает трех месяцев, в просроченной соли йода уже нет. Во-вторых, йодированная соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу, и хранить ее следует в емкости с плотно закрывающейся крышкой. И, наконец, солить продукты следует после приготовления, так как при высокой температуре йод быстро улетучивается.



Для взрослых женщин норма потребления йода составляет 150 мкг в день. Во время беременности рекомендуется получать дополнительно 25 мкг для удовлетворения потребностей будущего ребенка. Таким образом, беременной женщине необходимо получать 175 мкг йода в день.

Йодом богаты такие продукты, как морская рыба, морепродукты, морская капуста, хурма, сладкий перец и фейхоа. А вот белокочанная капуста и редька, наоборот, вымывают и без того малое количество йода из организма. Чтобы организм усвоил необходимый минерал, должен быть здоровым желудочно-кишечный тракт. Колиты, гастриты, дуодениты и другие подобные заболевания нарушают способность кишечника всасывать питательные вещества. Поэтому в период беременности женщине следует с особым вниманием относиться к своему кишечнику.

Фтор. Фтор укрепляет зубы и повышает их сопротивляемость к разрушению. Необходимое количество фтора мы получаем с питьевой водой. Излишек фтора грозит появлением обесцвеченных пятен на зубах – хотя для нашего организма это не вредно, но малопривлекательно в косметическом отношении.

Цинк. Цинк играет очень важную роль в период беременности: он участвует в образовании и развитии различных органов, скелета и внутренних систем плода, например, нервной системы и системы кровообращения. Этот минерал нужен, чтобы не нарушалось функционирование органов пищеварения и дыхания, а также для нормального обмена веществ, более быстрого заживления ран, поддержания в норме кожного покрова и состояния волос.

Большую часть цинка – 70 % – мы получаем из животных продуктов. Как и железо, цинк лучше усваивается из продуктов животного происхождения. Однако превышать норму потребления цинка не следует, поскольку в большом количестве он мешает усвоению железа и меди. Кроме того, у женщин, принимающих повышенные дозы цинка, есть риск родить детей с врожденными дефектами.



Как соблюсти норму при составлении меню, в которое должен входить цинк? Ответ очень прост. Разнообразное питание, в котором вы не будете слишком полагаться на рафинированные продукты, обеспечит достаточное количество цинка и для вас, и для вашего будущего ребенка.

Норма цинка во время беременности составляет 15 мг в день.

Хорошими источниками цинка являются: телячья печень, вареная говядина, баранина, бобы, сыр, цыпленок, нежирный йогурт, семя подсолнуха, креветки, овсянка, окунь, молоко.

Медь. У беременной женщины в крови содержится вдвое больше меди, чем у небеременной. И хотя медь находится в списке минералов, которые еще требуют изучения, известно, что она играет ключевую роль в образовании кровяных клеток, оболочек вокруг нервов и тканей связок, а также помогает в выработке энергии и в осуществлении процесса дыхания. В наибольших количествах медь концентрируется в головном мозге человека.

Факты нехватки меди во время беременности неизвестны. Считается, что достаточно того количества, которое содержится в пище и воде, которые мы употребляем в обычном режиме.

К источникам меди относятся цельное зерно, ракообразные, печень и почки, горох и бобы, свежие овощи и фрукты, изюм и орехи.

СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Блюда с соусами, которые готовятся на медленном огне в медных кастрюлях, могут содержать высокое количество меди. При варке в такой посуде быстрее разрушаются витамины С и Е. Для приготовления пищи используйте посуду из нержавеющей стали с медным дном.

Сера входит в состав некоторых аминокислот – основного структурного материала для синтеза белков, ферментов, гормонов инсулина, витамина В₁. Сера играет важную роль в процессах окисления и восстановления, а также в обезвреживании токсических продуктов обмена путем образования в печени неядовитых химических соединений.

К источникам серы относятся: мясо, рыба, сыры, яйца, бобовые, хлеб, крупы.

Выбор напитков во время беременности

Что пить беременной женщине? Некоторые специалисты утверждают, что основным питьем будущей мамы должна стать обычная питьевая вода. Но все же лучше придерживаться разнообразия во всем, в том числе и в выборе напитков.

Чистая питьевая вода. Если вы живете в маленьком городке или поселке, где поблизости есть родники и колодцы, проблем с водой нет. Серьезные проблемы с качеством воды существуют в большинстве городов. Оптимальный выход – покупать чистую питьевую воду или использовать качественные фильтры для воды. Именно такая вода содержит полезные минералы – кальций и фтор.

Самый простой, но не очень эффективный способ очистки воды – это ее отстаивание в течение нескольких часов в емкости. Но этот процесс, как и кипячение, не уничтожит вредные микроорганизмы и не выведет тяжелые металлы.



Беременной женщине необходимо избегать употребления загрязненной воды и использовать чистую воду не только для напитков, но и для приготовления пищи.

Несомненно, чай и кофе являются самыми популярными напитками в мире. Но они же – самые крупные источники кофеина.

Кофе. До сих пор ученые не могут сказать с точностью, какое же действие оказывает кофеин на беременную женщину и плод. Существуют самые разные мнения о полезности и вредности этого продукта. Некоторые женщины не могут начать свой день без чашки кофе и чувствуют себя «непроснувшимися». Поэтому ученые и врачи приходят к компромиссному решению, советуя беременным ограничить потребление кофе, желательно не более одной чашки в день и обязательно с молоком или сливками. Кофеин проникает в кровь очень быстро и стимулирует усталый мозг и мышцы. Так же быстро кофеин преодолевает и плацентарный барьер.

В отдельных случаях кофе может вызвать раздражение пищеварительного тракта. А большое количество этого напитка является одной из причин запоров у беременной женщины. При высоком уровне кофеина почки производят больше мочи, вызывая утрату жидкости, витаминов и минералов.

И, конечно, все мы знаем о влиянии кофеина на сон. Если в течение беременности вы продолжаете неумеренно пить кофе, вскоре ваш ребенок не даст вам спокойно спать – ваша доза для него является чересчур большой. Выпейте на ночь стакан молока, тогда и вы, и малыш будете спокойно спать всю ночь. Помните, что ваш организм работает в усиленном режиме, а большое количество кофе создаст еще большую нагрузку.

При выборе кофе отдайте предпочтение натуральному. В нем нет никаких добавок, и учтите, что в кофе без кофеина химических веществ больше, чем в обычном растворимом.

Таблица, приведенная ниже, поможет вам определить, сколько кофеина вы потребляете ежедневно.

Таблица № 6

Содержание кофеина в продуктах

Продукты	Кол-во кофенна, мг
Какао, горячий шоколад (1 чашка, 240 г)	6–42
Какао сухое (1 ст. ложка)	15
Кофе вареный (1 чашка, 240 г)	128
Кофе растворимый (1 ст. ложка)	60
Кофе без кофенна (1 ст. ложка)	3
Зеленый чай (180 г)	40
Черный чай (240 г)	60

Если вы увидите, что количество кофеина, которое вы потребляете каждый день, достаточно велико, начните менять привычки:

- Смените большие кружки на маленькие.
- Выбирайте напитки, которые не содержат кофеина: соки, вода, молоко.
- Снижайте потребление кофеина, заваривая обычный чай с травяными или фруктовыми добавками.
- Выбирайте путь постепенного и спокойного сокращения доз кофеина, иначе у вас появятся головокружения, нервозность и головные боли.
- Не забудьте про молоко или сливки, и тогда, если вы до беременности были кофеманкой, сможете совершенно спокойно пить каждое утро по чашке кофе, не опасаясь за здоровье своего будущего малыша.

Чай: черный или зеленый. Несмотря на то что в чае меньше кофеина, чем в кофе, старайтесь все-таки пить чай не слишком крепким. Помните, что и в черном, и в зеленом чае примерно одинаковое содержание кофеина. Тем не менее имеет смысл произвести замену черного чая на зеленый, поскольку зеленый чай богат микроэлементами и активными веществами и выводит из организма токсины. Так что если уж вы решили выпить чаю, то лучше зеленого и некрепкого.

Фруктовые и травяные напитки. Сейчас вам было бы полезно обычный чай заваривать с фруктовыми или травяными добавками. Лучше, если все полезные и ароматные фрукты или травы будут в натуральном виде, а не из пакетиков. Вы можете заменить черный или зеленый чай на чайный бальзам, состоящий из добавленных в обычный чай лекарственных растений.

Также можно приготовить напиток из сухой травы, листьев, цветков, сушеных плодов, заваривая их как чай, из расчета одна чайная ложка на стакан кипятка. Для этого подойдет любая травка, не обладающая сильным запахом или неприятным вкусом и не действующая на эндокринную систему. Такие чаи заваривают из листьев малины, земляники, смородины, вишни, черники, брусники, травы мяты, Melissa, зверобоя, иван-чая, цветков липы, календулы, фиалки, плодов шиповника, боярышника, рябины и калины. Не смешивайте растения и пейте только те чайные напитки, которые вам нравятся.

Ваш организм легко подскажет, напиток из какого растения сейчас принимать не хочется. Если неприятных ощущений нет, можете пить такой чай 2–3 дня, после чего делать перерыв на 1–2 дня, а потом заваривать другую траву.



Чередую травяные и фруктовые чаи, вы получите большой набор напитков, повторяющихся не чаще одного раза в месяц. Такие чайные напитки восполняют недостаток витаминов и микроэлементов – особенно если ваша беременность приходится на зиму и весну.

Если травяные добавки вам по душе, все же проконсультируйтесь с врачом. Он подскажет, какие из трав и в каком количестве для вас лучше всего.

Какао. Это полезный напиток, если употреблять его в ограниченных количествах. Помните, что какао является сильным аллергеном. Аллергия на него встречается гораздо чаще, чем на кофе или цитрусовые. Если вы любите какао, найдите компромисс для своей ежедневной дозы. Какао – один из тех напитков, который лучше всего пить с нужным вам сейчас молоком. Знайте, что в больших количествах какао все же препятствует усвоению кальция в организме.

Минеральная вода без газа. Богата минеральными солями. Правда, и здесь важно сохранять разумный подход. В больших количествах минеральная вода может создавать серьезную нагрузку на почки беременной. Особенно это касается тех женщин, у которых бывают отеки или в моче обнаруживаются соли.

Соки. Пейте только те соки, в составе которых вы уверены. В некоторые напитки производители добавляют чрезмерное количество витаминов, усилителей вкуса и консервантов. Лучше готовить соки самостоятельно и пить свежевыжатые, в них гораздо больше витаминов.



Исключите из списка своих напитков любые газированные напитки, в особенности сладкие, которые содержат синтетические химические вещества и не являются полезными вообще. Кроме того, газы в воде способствуют вспучиванию, бродильным процессам в желудке и кишечнике.

Возможные аллергены и их влияние на будущего ребенка

Этот вопрос сегодня становится все более актуальным, и все чаще медики начинают запрещать уже во время беременности женщинам употреблять или, по крайней мере, сильно ограничивать определенные продукты. И это несмотря на то, что прямая связь между употреблением будущей мамой продуктов с высоким аллергенным потенциалом и появлением аллергии у ребенка пока не доказана.

Список потенциальных аллергенов совпадает с тем, который запрещен и мамам, кормящим грудью, – это шоколад, мед, орехи, цитрусовые. Но с другой стороны, если мама не употребляет их, это также не гарантирует отсутствие аллергии. И все же, несмотря на ограничения врачей, помните, что во время беременности организм очень точно подсказывает, чего именно ему сейчас не хватает. И если будущей маме неудержимо хочется съесть какой-то определенный фрукт или овощ, то это здоровое желание. Тем более если вы хорошо переносите эти

продукты. А вот если хочется поедать сырокопченую колбасу килограммами, это уже другой вопрос. Здесь стоит подыскать здоровую альтернативу.

В любом случае внимательно отслеживайте свои пищевые реакции. Тот факт, что у ребенка может быть непереносимость тех же продуктов, что и у мамы, замечен давно.



Обязательно пересмотрите свое питание, если у вас наблюдаются отеки, высокое давление, головокружения, повышенная утомляемость. Состояние любого человека, а будущей мамы в особенности, очень зависит от качества питания.

Каких продуктов нужно избегать будущей маме

Помните, беременность не накладывает на вас жесткие ограничения. Непользительные продукты вредны для всех, независимо от пола, возраста и других особенностей. Дело в том, что сейчас на вас лежит ответственность за здоровье еще одного человечка. Представьте, как бурно развивается организм будущего ребенка. Каждую неделю происходит что-то новое, появляются изменения в строении тела. И чтобы не помешать этому природному процессу, ваше питание тоже должно быть максимально естественным.

Не рекомендуются:

- пищевые добавки (соусы, приправы типа «Вегетты», бульонные кубики);
- полуфабрикаты промышленного производства;
- газированные напитки;
- блюда японской кухни из-за возможного избытка химических веществ, использующихся в качестве консервантов;
- злоупотребление продуктами с высоким аллергенным потенциалом;
- однообразное питание, голодание, переедание и диеты.

Перед употреблением рекомендуется подвергать обработке:

- мясо, рыба должны быть обработаны при высокой температуре;
- яйца должны иметь твердый желток после приготовления;
- фрукты должны быть хорошо промыты и вытерты.

Капризы беременных: просто хочется!

«— В начале беременности меня тянуло на лимоны, потом на шоколад, а сейчас на кока-колу и боржоми... А вас?»

— А мне все время чего-то хотелось: то креветок, то яблок с огурцами и майонезом, то шоколада, и все время до трясушки!»

Известно, что все женщины во время беременности хоть однажды, но испытывают навязчивое желание съесть что-нибудь необычное или обычное, но в большом количестве. Эти капризы, прихоти, навязчивые идеи посещают женщин традиционно в первом и третьем триместрах беременности, когда уровень гормонов в крови наиболее высок. Химические изменения в вашем организме вызываются усиленным действием гормонов — особенно эстрогена, —

они могут повлиять на состав слюны, а значит, и на вкусовые ощущения. Например, многие женщины на ранних сроках беременности жалуются на металлический привкус во рту.

Совершенно не обязательно, чтобы гастрономические прихоти будущей мамы были связаны только с чем-то нездоровым – давно известна тяга беременных на соленья. Действительно, соленое усиливает циркуляцию возрастающего объема крови, это необходимо организму беременной женщины, в разумных пределах, конечно. У некоторых женщин неожиданно возникает слабость к каким-то фруктам, что может быть связано с подсознательным желанием изменить свой рацион.



Потребность в новых вкусовых ощущениях – это сигнал вашего организма. Любые прихоти в еде – результат несбалансированного питания, недостатка определенных витаминов или микроэлементов.

Если раньше, еще до беременности, во время месячных или за несколько дней до них, у вас появлялось острое желание съесть батончик «сникерса» одновременно с бутербродом, заправленным смесью майонеза и кетчупа, а сверху положить колбасу, то такие несуразные для окружающих желания наверняка могут у вас возникнуть во время беременности.

А вот если у вас появились странные причуды, не связанные с едой, есть повод насторожиться. О своей потребности съесть на завтрак в качестве десерта мел, глину, уголь или зубную пасту обязательно сообщите врачу. Вместе вы разберетесь, какой минерал или другое питательное вещество требует ваш организм на самом деле.

И все же если ваши гастрономические капризы вас сильно смущают, можно попробовать их контролировать с помощью нехитрых приемов.

- **Обязательно завтракайте.** Так вы уменьшите вероятность возникновения тошноты или свою потребность в сладком. Если вы не подзарядились правильным завтраком (ржаной хлеб с маслом, каша, сок), днем наверняка почувствуете упадок сил, настроения, и вас обязательно потянет к сладкому.

- **Регулярно выполняйте физические упражнения.** Небольшая нагрузка замечательно снижает аппетит, отвлекая от еды и гастрономических капризов.

- **Поддерживайте себя в хорошем эмоциональном тоне.** Повышение аппетита часто связано с настроением. Все наши страхи, тревоги, неуверенность на физическом уровне часто выражаются в чувстве голода или нервном желании что-нибудь съесть, которое невозможно контролировать.

- **Для удовлетворения капризов выбирайте здоровую альтернативу.** Вместо мороженого съешьте замороженный йогурт, а вместо пирога – запеченное яблоко с корицей и медом.

Не забывайте и о том, что часто «нами мечтает телевизор», иначе говоря, житель любого города, живущий вдали от природы, подвержен влиянию рекламы. И все наши злоупотребления пирожными, фастфудом и шоколадом часто вызваны усталостью и стрессом. А истинные причины заключаются вовсе не в беременности, а, например, в банальной нехватке света в квартире, ярких красок в жизни, свежих впечатлений. В общем, сейчас самое время заняться каким-то очень увлекательным делом: фитнесом, йогой, рукоделием, прогулками в парках... Уж чего вы пожелаете.

Часто беременным женщинам трудно обуздать свою тягу к сладкому. Некоторые женщины не могут контролировать это желание.



Желания нужно удовлетворять, и загонять себя в спартанские условия не годится. Может так случиться, что, героически отказавшись сегодня от маленькой конфетки, завтра вы съедите самую большую плитку шоколада, которую найдете в ближайшем магазине.

Иногда сладкого хочется из-за психологических причин. В этом случае отказ от удовлетворения каких-то желаний может выражаться на физиологическом уровне, например, в сильной головной боли. Стоит разобраться, в каких эмоциях вы испытываете недостаток. Возможно, вам лишь требуется чуть больше заботливого и теплого внимания со стороны близких людей или вы не успели своевременно обеспечить себя полезными сладостями: мед, варенье, сладкие фрукты.

Если вас неудержимо тянет на сладкое, причина может быть также и в недостатке каких-то веществ. К примеру, в шоколаде содержатся витамины группы В, которые, помимо прочего, отвечают за наше настроение. А шоколад, как известно, хорошо его повышает. Также в нем есть магний, который участвует в белковом, углеводном и фосфорном обмене. Качественный шоколад, особенно горький, вам не повредит. Но не забывайте: магний также содержится и в брокколи, говядине, овсянке и рисе.

Другой пример – **постоянное желание есть мясные продукты**. Если в вашем рационе вдруг появилось в большом количестве мясо: на завтрак салями, на обед бифштекс, а на ужин – жареные котлеты, то на это тоже следует обратить внимание. Помните, несмотря на то что белок требуется беременной женщине, чрезмерное количество мяса может спровоцировать проблемы с пищеварением, особенно в последнем триместре беременности.

Возможно, эти мясные прихоти говорят о дефиците протеина в вашем организме. В этом случае нужно подобрать другие его источники: зерновые крупы, хлопья, рыбу, рис, сыр и орехи. Потребление мяса сократите до 1–2 раз в день, а от колбасы типа салями лучше отказаться вообще.

Иногда у будущей мамы возникают желания, которых она может испугаться. К таким желаниям чаще всего относится потребность выпить пива или вина. Официальные источники утверждают, что 1 раз в две недели можно без вреда для здоровья позволить себе бокал сухого белого вина или пива.

Обратите внимание на таблицу продуктов, которые должны присутствовать в ежедневном меню каждой женщины в период беременности (см. *рис. 37 Пирамида продуктов, с. 214*).

А может быть, это капризы ребенка?

Вполне возможно, что на ваши гастрономические предпочтения влияет будущий ребенок. Это еще один повод обратить внимание на то, что вы хотите съесть. Часто будущие мамы замечают, что перестают любить мясо, а вместо этого предпочитают рыбу. Через несколько лет выясняется, что ребенку гораздо больше нравится рыба, чем мясо, и родители вспоминают, что свой выбор малыш сделал, еще находясь в животе у мамы. Поэтому из-за подобных изменений в гастрономических предпочтениях будущим мамам можно не волноваться.

Чаще волнует беременных вопрос об опасности возникновения у ребенка аллергии, если мама лакомится конфетами, апельсинами или шоколадом. Такая опасность может быть только в двух случаях. Если у ближайших родственников или у самой мамы есть аллергия на подобные продукты, значит, количество этих гастрономических аллергенов лучше сократить. Ну и,

конечно же, если не злоупотреблять этими продуктами. Впрочем, это правило распространяется на любые продукты – все должно быть в меру.

В общем, капризы – не мелочи жизни! Это сигналы о какой-либо потребности вашего организма или ребенка, поэтому не стоит прибегать к крайним мерам. Ешьте и пейте то, что вам хочется, соблюдая меру и чувство здравого смысла. И обязательно «переводите на русский язык» свои странные причуды!

Неприятности, связанные с неправильным питанием

Токсикоз

*«Во время токсикоза я спасалась только пивом и гранатами!!!
Причем я просто засовывала нос в бутылку с пивом и дышала...»*

В чем причина токсикоза

Никто из ученых до сих пор не может с уверенностью сказать, в чем заключается причина токсикоза. Самая распространенная теория утверждает: дурнота по утрам – это результат гормональных изменений в организме женщины. Впрочем, есть и другие закономерности, которые известны на сегодняшний день. Часто токсикоз возникает у тех женщин, которые неправильно питались до беременности. Это состояние усугубляют и эмоциональные факторы. Слишком неожиданное известие о беременности, семейные ссоры или сложности в отношениях с партнером – все это может вызвать токсикоз.

Беременность – один из немногих периодов, когда качество питания играет огромную роль. Природой устроено так, что требования развивающейся жизни выступают на первый план – организм женщины во время беременности отдает все свои ценные вещества для выживания ребенка.

В этом самопожертвовании заложена основа материнского инстинкта. Поэтому цель будущей мамы – выносить здорового малыша и сохранить свое здоровье – является основой для качественного и полноценного питания женщины в этот период.

Есть мнение, что ранний токсикоз связан с состоянием желудочно-кишечного тракта, в частности нарушением дезинтоксикационной (обезвреживающей) способности печени.

Некоторые ученые полагают, что тошнота и рвота даже полезны беременным, так как помогают организму матери и ребенка защититься от вредных микроорганизмов и ядовитых веществ и якобы токсикоз предохраняет малыша от повреждений, а женщину от выкидыша.

Надо отметить, что токсикоз практически не испытывают женщины, живущие в неиндустриальных районах. Многие из них не знают, что во время беременности бывает тошнота и рвота. Это утверждение относится и к примитивным племенам Африки, и к жителям сельской местности средней полосы России.

Когда женщина живет в приближенных к естественной природе условиях, то:

- она испытывает меньший уровень стрессов;
- ее организм меньше подвергается воздействию вредных веществ извне благодаря экологически чистой окружающей среде;
- она меньше подвержена опасности выкидыша;
- ее ребенок с высокой гарантией родится здоровым.

В общем, жизнь вблизи природы уже сама по себе является профилактикой токсикоза. Организму беременной женщины не нужно защищаться от вредных воздействий окружающей среды или стрессов. Это отчасти объясняет: явления сильного токсикоза быстро проходят в спокойной обстановке клиники и снова появляются при возвращении к обычным условиям жизни.



Известно, что женщины с желанной беременностью реже испытывают тошноту, чем те, чья беременность оказалась неожиданной новостью.

Когда ожидать токсикоз

Утренняя дурнота обычно начинается примерно через шесть недель после начала последнего менструального цикла. Для женщин с нерегулярными менструациями токсикоз может стать первым признаком беременности.

Приступы **тошноты** обычно случаются по утрам, но могут длиться и целый день. Заканчиваются такие приступы обычно к 14-й –16-й неделе.



Симптомы раннего токсикоза хорошо известны – это снижение аппетита, слюнотечение, тошнота, рвота, понижение артериального давления, реакция на запахи, которые раньше вас не раздражали.

Токсикоз в первом триместре – основная причина снижения или отсутствия аппетита у женщины. Организм матери требует прекратить прием пищи, а лекарствами чаще всего здесь не помочь. Гораздо эффективней индивидуальная диета, которую подберет наблюдающий врач или вы сами интуитивно и методом проб и ошибок определите наиболее оптимальный для вас набор продуктов. Кроме того, будущей маме следует больше отдыхать, ограничить физические нагрузки и наполнить свою жизнь положительными эмоциями.

ВРЕДНЫЙ СОВЕТ

Если вы стали переживать, что ваш токсикоз пропал...

У вас есть масса вариантов, чтобы убедиться в обратном. При первой же возможности зайдите в общественный туалет или в курилку.

Что делать, если вы испытываете тошноту?

Попробуйте воспользоваться одной или несколькими из предлагаемых рекомендаций.

- **После пробуждения перекусите в постели.** С вечера приготовьте сок или минеральную воду и сухарики и поставьте рядом с кроватью. Утром, не вставая с постели, съешьте свой завтрак. Также подойдет изюм или курага, сухой крекер или небольшой бутерброд с сыром. Попросите ваших домашних принести вам в постель теплый чай. Начавшийся процесс пищеварения поможет удалить из вашего желудка лишнюю кислоту и предупредит приступ тошноты.

- **Вставайте с постели медленно.** Резкие движения могут спровоцировать тошноту.

- **Включите в свой первый завтрак** молочные продукты (кефир, сыр) и яйца.
- **При слюнотечении** вы можете ополаскивать рот настоем ромашки, мяты или шалфея.
- **Проветривайте помещения.** Свежий воздух нужен вам сейчас как никогда. В душных помещениях приступы тошноты обостряются. Открывайте форточки как можно чаще, особенно в спальне – перед сном. Если вы живете в городе, а ваши окна выходят на загазованную улицу, в вашем доме должен быть кондиционер... И много зеленых цветов. И чаще выгуливайте себя и будущего малыша на свежем воздухе.
- **Ешьте, когда вам хочется и что хочется.** Принимайте еду не реже чем через каждые три часа, небольшими порциями. Вы можете позволить себе часто перекусывать солеными сухариками, орешками, сухофруктами. Иногда помогают соленые огурцы и квашеная капуста. В других случаях полезными оказываются леденцы. В первой половине беременности полезно идти на поводу желаний своего организма.
- **При раннем токсикозе рекомендуется принимать пищу комнатной температуры, т. е. не слишком холодную или горячую.**
- **Исключите из рациона жирную пищу и включите больше углеводов.**
- **Избегайте всех неприятных продуктов и запахов.** Запахи, которые вызывают у вас тошноту, могут быть какие угодно – парфюмерные, косметические, кухонные. У некоторых мам токсикозная реакция возникает даже на зубную пасту определенного типа. Все это необходимо исключать.
- **Не запивайте еду.**
- **Откажитесь от супов на жирном мясном бульоне.** Вы легко можете перейти на вегетарианские супчики в небольшом количестве или готовьте их на диетическом мясе (говядина, кролик, курица, рябчик).
- **После еды сохраняйте вертикальное положение тела.** В положении сидя и лежа пища не проходит вниз, а забрасывается «вверх», что часто и вызывает приступ тошноты.
- **Пейте достаточно жидкости между едой.** Фруктовый сок и напитки легко перевариваются и восполняют потребность организма в углеводах. Пить лучше медово-лимонный настой: в стакан теплой или прохладной воды добавьте 1–2 чайные ложки меда и сок 1/4 лимона. Пейте его 3–4 раза в день.
- **В целом прислушивайтесь к своему организму.**



Мята – одно из народных средств от токсикоза. Возьмите 1 столовую ложку мяты и залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться. Пейте полученный напиток несколько раз в день по 1/3 стакана.

Токсикоз не всегда связан только с видом или запахом еды. Вас может начать тошнить от выхлопных газов, когда вы едете в автобусе или автомобиле, в метро – от духоты и обилия народу, запаха краски или других средств, которые используются при ремонте, и даже от запаха свечного воска.

Тем не менее, если токсикоз продолжается довольно долго, вам не следует питаться только теми продуктами, которые не вызывают у вас отвращения.



Однообразное меню не слишком хорошо влияет и на ваш организм, и на организм вашего ребенка. Ведь именно в первый триместр беременности формируются все его системы и органы, а для этого требуются питательные вещества, витамины и минералы, которые можно получить только с разнообразной пищей.

Разумеется, не стоит каждый день с усилием заливать в себя по литру молока, когда вы не можете слышать без нервных содроганий само словосочетание «коровье молоко». Примите меры для облегчения недомогания. Вы можете посоветоваться с врачом, возможно, он выпишет вам специальные средства. Небесполезно обратиться в таком состоянии к гомеопатическим или народным средствам. Вполне возможно, вам поможет запах мяты в платочке, который вы всегда будете носить с собой, или свежие корочки мандарина.

Токсикоз с рвотой

Токсикоз – явление неприятное, но не очень опасное, если только у вас нет постоянной рвоты. Главная опасность заключается в том, что женщина теряет жидкость, лишая себя и будущего ребенка ценных питательных веществ. Кроме того, ухудшается физическое состояние, появляется слабость. Рвота на ранней стадии беременности не окажет отрицательного влияния на вес вашего ребенка при рождении.

Если у вас плохой аппетит, старайтесь перекусывать при любой возможности. Если уходите из дома, берите с собой легкую еду вроде сухофруктов, крекеров или сухариков. Пейте достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Ешьте блюда с высоким содержанием углеводов для поддержания энергетического баланса, а также овощи и свежие фрукты.

У некоторых женщин рвота появляется несколько раз в день и сопровождается снижением аппетита, изменением вкусовых и обонятельных ощущений, чувством слабости, снижением веса. Такие проявления относятся уже к токсикозу первой половины беременности. Выделяют **три степени токсикоза**.

Легкая степень. Рвота происходит до 4–5 раз в день и сопровождается небольшой потерей веса. В этом случае женщина может лечиться дома, под наблюдением врача, соблюдая диету и режим отдыха.

Умеренная степень. Рвота происходит до 10 раз в сутки и часто сопровождается обильным слюноотделением и ухудшением общего состояния. У женщины возникает слабость и апатия. Происходят заметные изменения в организме: потеря веса, температура тела повышается, учащается пульс, артериальное давление снижается, в анализе мочи появляется белок. Кожа становится бледной, на языке появляется белый налет. В этом случае необходима госпитализация.

Высокая степень. Такая форма встречается чрезвычайно редко, и для нее характерно нарушение функций жизненно важных органов и систем. Пища и жидкость не удерживаются в организме, рвота возникает до 20 раз в сутки. Потеря веса достигает до 2–3 кг в неделю, происходит интенсивное обезвоживание организма. Этот тип токсикоза лечится в стационаре.

Обязательно сообщите врачу о своем состоянии в следующих случаях:

- если рвота наступает более двух раз в день;
- если тошнота и рвота продолжаются после 14-й недели беременности;

- если вы быстро теряете вес.

Поздний токсикоз – гестоз

Гестоз – это осложнение второй половины беременности, при котором происходит расстройство функции важных органов, особенно сердечно-сосудистой системы. Гестоз характеризуется стойкими отеками в последние 3–4 месяца беременности. В первую очередь отекают ноги, кисти рук. Более серьезные симптомы – повышение артериального давления, появление белка в моче.

Если у вас повысилось артериальное давление, появилась головная боль, тяжесть в затылке, мелькание мушек перед глазами, тошнота, боли в верхней части живота, нужно немедленно обратиться к врачу.

Чтобы своевременно диагностировать гестоз, необходимо регулярно:

- взвешиваться;
- измерять артериальное давление;
- сдавать анализ мочи и крови.

Лечение проводится в стационаре. Женщине назначаются успокаивающие, мочегонные препараты, а также лекарства, снижающие артериальное давление и улучшающие кровоток.

При гестозе ограничивают прием соли до 3 г в сутки и жидкости до одного литра. Будущей маме рекомендуется растительно-молочная диета, необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие большое количество калия (изюм, виноград, дыня, инжир).

Будущей маме при гестозе хорошо помогает сбор из листьев березы белой, травы хвоща полевого, ягод и листьев брусники в соотношении 2:1:1:1. Две столовые ложки смеси нужно залить 400 мл кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при поздних токсикозах и наличии отеков.

Преэклампсия – гестоз третьей степени тяжести. Это осложнение беременности способствует возникновению повреждений мозга, сетчатки глаз, печени, развитию у женщины и/или плода одного или нескольких судорожных приступов (собственно «эклампсии»), нарушению работы почек. Преэклампсия, эклампсия является обязательным медицинским показанием для экстренного прерывания беременности из-за угрозы жизни женщине.

Изжога

Изжога представляет собой ощущение жжения в нижней части пищевода в сочетании с кислым (иногда металлическим) привкусом во рту. Обычно она возникает в последние три месяца, когда будущий ребенок активно растет и давит на окружающие органы. Но иногда будущие мамы страдают этим и в начале беременности, а некоторые не могут избавиться от нее и все 9 месяцев, особенно те, кто страдает некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Во время беременности клапан между пищеводом и желудком становится более расслабленным, чем обычно, так что пища легко может двинуться в обратном направлении. Кислый вкус, сопровождающий изжогу, возникает от желудочных кислот, которые поднимаются к пищеводу.

Действие изжоги ослабляется с помощью средств, нейтрализующих кислоты. Однако многие из средств мешают усвоению важных витаминов и минералов, кроме того, длительная нейтрализация кислот затрудняет усвоение железа. Не принимайте лекарств, содержащих натрий в большом объеме, например бикарбонат натрия (питьевая сода) – это вещество может привести к удержанию в вашем организме жидкости больше, чем вам нужно во время бере-

менности. Если вас мучает сильная изжога, обратитесь к врачу, чтобы он прописал вам подходящее средство.

Что вы можете делать для профилактики изжоги:

- Ограничивайте прием жидкости во время еды.
- Тщательно пережевывайте пищу, стимулируя выделение слюны. Слюна является естественной щелочью и помогает нейтрализовать кислоты в пищеводе.
- Делите один привычный большой обед на три приема с короткими интервалами. Перейдите на более частый прием пищи меньшими порциями.
- Не ешьте блюда, которые вызывают раздражение желудка: острые и жирные блюда, шоколад, газированные напитки, кофе, гамбургеры.
- Не наклоняйтесь вниз после еды. Лучше полежите 15 минут в полувертикальном положении, положив под голову подушку.
- Можете после еды слегка пройтись, чтобы желудочный сок направлялся вниз, а не вверх. Не наклоняйтесь и не делайте резких движений.
- Носите удобную свободную одежду.
- Попробуйте пить кисель или молоко с добавлением масла фенхеля (натурального!), есть тертую морковку или миндальные орехи.
- Уменьшите количество стрессов, если они присутствуют в вашей жизни.



Эффективной мерой борьбы с изжогой и ее профилактикой является отказ от жирной и острой пищи, а также переход на шестиразовое питание.

Если изжога появилась, попробуйте снизить ее проявления с помощью молока (пить нужно мелкими глотками) или пощелкайте обычные семечки. Не забывайте, что организм каждой беременной женщины реагирует на продукты индивидуально. Поэтому, если не помогают традиционные способы, поищите личный метод борьбы с изжогой – одни спасаются минералкой (типа боржоми), другие только желтыми яблоками, третьим помогает простая вода.

Частые мочеиспускания

Во время беременности посещение туалета становится особенно важным ритуалом. Бывает, что такая необходимость застает женщину в середине приема пищи, после нее и затем час спустя. В первой половине беременности частые позывы связаны с изменением гормонального фона, а также в отдельных случаях – с повышенным тонусом матки и угрозой выкидыша, во второй половине – разросшаяся матка естественно оказывает давление на мочевой пузырь. Так что с этим «ритуалом» уже ничего не поделаешь, и остается просто учитывать эту особенность в своем графике жизни.



Большинство проблем, связанных с пищеварением и работой мочевого пузыря во время беременности, разрешаются простыми изменениями в питании.

Очень важно, чтобы не страдал ваш сон, поэтому в поздние вечерние часы не пейте много жидкости и перед тем, как лечь спать, обязательно посетите туалет.

Существуют специальные упражнения, которые корректируют мышечный тонус мочевого пузыря, а также активизируют работу кишечника. Чтобы избежать «подтеканий», делайте **упражнение Кегля для укрепления мышц тазового дна**: напрягите, а затем расслабьте мышцы, которыми вы пользуетесь при мочеиспускании. Это упражнение можно делать в любое время и незаметно для окружающих.

Запоры

Не пренебрегайте нуждами своего организма. **За невнимание к своим потребностям пищеварительная система мстит стойким запором. В идеале кишечник должен освобождаться каждое утро после завтрака.** Не покидайте туалет, не добившись результата, подождите несколько минут, и ваши усилия будут вознаграждены.

Если вы знаете, что утром вам нужно идти на работу или в поликлинику, старайтесь завтракать пораньше, по крайней мере, за 30–40 минут до выхода из дома, так как после этого кишечник начинает активную работу. И если вы побежите на работу сразу после завтрака, позывы застанут вас в дороге... В итоге запоры не заставят долго ждать. Как только вы почувствуете потребность опорожнить кишечник, немедленно идите в туалет.



Помните, что не следует тужиться чрезмерно, иначе это спровоцирует появление еще одной проблемы – геморроя.

Рекомендации по профилактике и лечению:

1. Вам помогут физические упражнения. Активные движения и прогулки стимулируют работу всего организма, в том числе и кишечника.

2. Обязательно включите в свой рацион сырые овощи, цельное зерно, каши, т. е. пищу с высоким содержанием клетчатки.

3. Ешьте чернослив, свеклу или пейте отвар чернослива. Эти продукты содержат изатин – естественное слабительное.

4. Есть еще один старый, но проверенный способ, который действует как размягчитель кала: стакан теплой воды с лимоном. Выпивайте этот напиток утром перед завтраком. Тщательно пережевывайте пищу: этот процесс стимулирует выделение слюны.

5. Вы также можете добавлять в готовые блюда 5–6 таблеток микрористаллической целлюлозы на порцию или размоченные отруби (дозу подберите индивидуально). Кому-то хватит 2 столовые ложки в день, а кому-то потребуется целый стакан. Такой же эффект производит растительная клетчатка, которую содержит хлеб из муки грубого помола, овес,

проросшая пшеница, фрукты (абрикосы, яблоки, финики, изюм), овощи (морковь, печеный картофель, артишоки, брокколи, цветная и белокочанная капуста, лук-порей, пастернак, кукуруза), свежая зелень.

Слабительная смесь

1. Ошпарьте кипятком и тщательно промойте по 0,5 чашки изюма, чернослива (без косточек), сухих яблок, инжира, кураги. Проверните сухофрукты в мясорубке, а затем миксером приготовьте пюре. Добавьте по 0,5 чашки настоя молотого льняного семени, толченых грецких орехов, жидкого меда (его подогревают на водяной бане) и тщательно перемешайте все в вязкую массу. Принимайте «лекарство» по 1 столовой ложке утром натощак, днем за 30 минут до обеда и на ночь перед сном. Храните смесь в холодильнике.

2. Залейте с вечера 1–2 чайные ложки льняного семени 0,5 стакана холодной кипяченой воды. Утром добавьте тертое яблоко или морковку, промытый и пропаренный изюм, мед по вкусу. Ешьте натощак по 1–2 столовые ложки.

3. Замочите 1–1,5 столовые ложки льняного семени в 0,5 стакана холодной воды (на ночь), утром смешайте с простоквашей, медом и соком по вкусу. Принимайте натощак по 0,5 стакана.

4. Ошпарьте и промойте горсть сухофруктов, залейте водой с вечера. Утром добавьте 2 столовые ложки просушенных на сковороде молотых отрубей, столовую ложку молотой проросшей пшеницы и мед по вкусу. Ешьте натощак по 1–2 столовые ложки.



Ни в коем случае не принимайте слабительного: это приведет к потере питательных веществ. Только врач может выписать вам то или иное лекарство. Запоры могут быть спровоцированы препаратами железа, но и в этом случае все коррективы вносятся врачом.

Геморрой

Геморрой, как и запор, в числе самых частых и неприятных спутников беременности. Он может протекать как в острой, так и в хронической форме. Иногда будущие мамы стесняются говорить о подобных проблемах даже с врачом и не знают, что делать – ведь многие слабительные препараты, как и другие лекарства, принимать во время беременности нежелательно. Но замалчивать эту проблему не стоит. Ею страдают около половины будущих мам. К основным причинам (малоподвижному образу жизни, неправильному питанию) добавляется давление на низ живота растущей матки.

Геморрой – это разновидность варикозных вен, которые разбухают в небольшие круглые шишечки вокруг анального отверстия. Причины возникновения этой болезни заключаются в том, что растущая матка сдавливает органы брюшной полости и препятствует опорожнению кишечника. В свою очередь прогестерон – гормон, усиленно вырабатывающийся в организме беременной женщины, – расслабляет гладкую мускулатуру кишечника, замедляет работу перистальтики и делает стенки геморроидальных вен чересчур растяжимыми и тонкими.

В результате одна проблема усугубляет другую – запор способствует геморрою, а воспаленные и легко кровоточащие геморроидальные вены при натуживании причиняют боль во время посещения туалета, усиливая проявления запора. В итоге вены начинают выступать

вокруг анального отверстия, вызывая ощущение жжения или покалывания. Время от времени геморроидальные шишки могут разрываться и кровоточить. Понятно, что заболевание это довольно неприятное, и желание избавиться от него естественно.



Развитию геморроя способствует застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, т. е. длительное их переполнение, например, при хронических запорах, сидячем образе жизни и во время беременности.

Профилактика и лечение геморроя основываются на трех составляющих.

Во-первых, это **правильное питание**. Ваш ежедневный рацион должен быть богат овощами и фруктами при умеренном количестве мяса и углеводов. Ежедневно употребляйте в пищу свеклу, капусту, тыкву, морковь, арбузы, дыни (в зависимости от времени года). Отдавайте предпочтение хлебу из цельномолотого зерна, пшеничным отрубям.

Нехитрые приемы помогут стимулировать пищеварение, смягчить вздутия и раздражение кишечника. Вот некоторые из них:

- Растолочь в ступке 1 ч.л. семян аниса, фенхеля или тмина, залить 1/4 л кипятка, дать настояться 10 минут.
- Вечером замочите в стакане чернослив или финики (2–3), утром съешьте и запейте это водой.
- Тушите яблоки, оказывающие легкое слабительное действие.

Помните, что появлению запоров способствуют черный чай, кофе, какао, шоколад, сладости, пирожные, недостаток жидкости.

Во-вторых, отрегулируйте **периодичность опорожнения кишечника**. Эта процедура должна происходить ежедневно в одно и то же время. С помощью диеты добейтесь, чтобы не было запоров.

В-третьих, важна **гигиена области заднего прохода**. После акта дефекации и очистки туалетной бумагой обмывайте анус прохладной водой с мылом – это одно из лучших средств лечения и профилактики геморроя.

- Принимайте **теплые (не горячие) сидячие ванны**. Если боли сильные, ванны можно принимать и 3–4 раза в день и после каждого акта дефекации. В качестве добавки к ванне подходит ромашка. Вы можете проконсультироваться с врачом и о других возможных добавках.

- Прикладывайте **пузыри со льдом**. Слегка присыпьте кубик льда солью, чтобы поверхность подтаяла, заверните в салфетку и в таком виде приложите к геморроидальным узлам. Усилят лечебное воздействие 1–2 капли масла тысячелистника.

- Обратитесь к врачу, чтобы он порекомендовал безопасные **свечи**, например облепиховые.

- Выполняйте специальные **упражнения**.

1. Чтобы облегчить давление, которое оказывает матка на нижнюю часть кишечника, несколько раз в день принимайте коленно-локтевое положение.

2. Используйте традиционные упражнения Кегля. Вы можете делать такое упражнение несколько раз в день в любом положении: сидя, стоя или лежа.



Если боль в области заднего прохода сильная, кровотечения не проходят, стоит обратиться к хирургу за консультацией. Возможно, после родов, которые провоцируют усиление этого заболевания, вам понадобится операция. Чтобы не допустить этого, попробуйте все исправить с помощью консервативных способов терапии.

Возможно, что разрывы геморроидальных узлов возникают и кровоточат не постоянно, а лишь время от времени. Обратите внимание, в какие периоды это случается. Не забывайте, что причинами геморроя могут стать и **психологические проблемы**. К ним относятся сильные приступы страха, постоянное внутреннее напряжение, которые будущая мама не осознает или тщательно скрывает от других людей.

Отеки

Легкие отеки, т. е. припухлость рук, ног, а иногда и лица, чаще всего появляются в последние месяцы беременности, обычно в конце дня или в жаркую погоду. Это считается нормальным явлением при условии, что у женщины нет других сопутствующих недомоганий, которые будут говорить о гестозе.

На последних сроках беременности ткани связок становятся более эластичными, они легче растягиваются во время родов. Этому способствует эстроген, который удерживает воду в тканях. Во время родов основная часть накопившейся за время беременности жидкости утрачивается. А оставшаяся часть естественно выводится из организма в течение недели после родов.

Не принимайте самостоятельно никаких мочегонных средств! Они могут вызвать тошноту, рвоту, головную боль или привести к потере аппетита. Проблемой отеков должен заниматься ваш врач. Он определит, не связана ли отечность с другими причинами, например, с повышенным давлением и появлением в анализе мочи белка выше нормы, что опасно для здоровья. Если вы хотите избежать неприятных ощущений опухлости, попробуйте принять некоторые меры:

- Надевайте более свободную обувь, если прежняя стала тесной.
- Не носите узкие кольца и браслеты.
- Отдыхайте до 4–5 раз в день в положении лежа на боку и положив ноги на возвышение, чтобы обеспечить отток жидкости от ступней. Положение на боку позволит вашим почкам работать эффективнее – так ваша растущая матка не сможет блокировать нормальный приток крови к органам.
- При необходимости и рекомендации врача ограничьте потребление соли, так как она задерживает воду.
- Принимайте по согласованию с врачом отвары трав, обладающие мочегонным, а также антибактериальным эффектом (листья брусники), употребляйте зелень петрушки и укропа. Только обязательно согласуйте с доктором допустимую для вас дозировку!
- Занимайте 4–5 раз в день по 15–30 минут коленно-локтевое положение – это один из эффективных приемов улучшения функции почек, несмотря на его простоту.

Актуальные вопросы питания во время беременности

Если у вас не хватает времени...

Вы беременны, но продолжаете работать. Самое главное вы уже поняли – нельзя кормить себя сушками и быстрорастворимыми супами. Вопрос во времени, как заставить себя готовить качественную пищу. Возьмите на вооружение несколько рекомендаций:

- **Готовьте обед на «десятерых».** Известно, что некоторые блюда, например борщ или щи из кислой капусты, настоявшись, становятся только вкуснее. А подогревая суп порционно, вы максимально сохраните его питательные свойства.

- **Замешивайте тесто на несколько выпечек.** Чтобы каждый раз не замешивать очередную порцию теста – сегодня для булочек, завтра для печенья, а послезавтра для пирога, – делайте тройную порцию. Разделите порции по мешочкам и положите в морозильник.

- **Пользуйтесь полуфабрикатами собственного приготовления.** Вы можете заготавливать полуфабрикаты из овощей. Морковь, необходимую для заправки многих супов и гарниров, можно натереть, положить в холодильник в специальном контейнере и по мере надобности класть в готовое блюдо.

- **Используйте микроволновую печь.** Она удобна для быстрого размораживания, приготовления печеного картофеля и мясных блюд. Но не стойте перед печью во время ее работы – она излучает волны, воздействующие на ваш организм и организм плода.

- **Просите о помощи.** Даже если ваш муж никогда не включался в домашние дела, поручите ему некоторые обязанности, например походы в магазин, стирку, уборку.

Ваши помощники на кухне

Ваша кухня может стать незаменимым помощником в том, что касается сохранения всех полезных для вашего здоровья привычек. Зайдите на кухню и внимательно посмотрите, что в ней находится: возможно, вы отправите некоторые продукты «на выселение».

Из кухонных принадлежностей лучше выбрать те, которые вам понадобятся больше всего.

К разряду необходимых стоит отнести следующие:

Антипригарная сковорода. Только с такой сковородой вы сможете жарить мясо или оладьи без масла или небольшим его количеством. Лучше иметь сковороды разных размеров.

Пластиковые ложки, шпатели, лопатки. Защитят антипригарную посуду от царапин и преждевременного изнашивания.

Разделочные доски. На кухне должно быть несколько досок. Одни для сырых продуктов, другие – для готовых. Также нужно иметь разные доски для мяса и овощей.

Пароварка или скороварка. Оба этих предмета позволяют сохранить до 70–80 % полезных витаминов и минералов в овощах и фруктах при их обработке. В качестве альтернативы настоящей пароварке можно использовать кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой, внутрь которой ставить специальное приспособление для приготовления овощей на пару.



Вы сами можете решить, какие из предметов вам нужны больше всего, а какие – не очень. Но если вы решили приобрести

кухонную технику именно в этот период, не раздумывайте: с появлением малыша времени у вас отнюдь не прибавится. А несложные операции по приготовлению еды вы можете перепоручить мужу.

Миксер. Хорошую порцию кальция вам обеспечит молочный коктейль, приготовленный с помощью миксера. Также миксер поможет вам хорошо растереть творог или приготовить суп-пюре.

Соковыжималка. Соки из свежавыжатых овощей и фруктов гораздо полезнее концентрированных и содержат нужные витамины и минералы. Но слишком не увлекайтесь – ведь вам необходима и клетчатка, которая содержится в свежих овощах и фруктах. И помните, что свежавыжатые соки нужно выпивать сразу, как только вы их приготовили.

Кухонный комбайн. Сэкономит время при приготовлении салатов и супов.

Микроволновая печь. Поможет быстро разморозить мясо, разогреть обед или ужин. Единственное правило: не стойте рядом с печью, когда она работает.

Питание и бюджет

Чтобы потребность в полноценном питании не сказывалась на бюджете семьи:

Учитывайте сезонные цены. В период урожая цены снижаются, а овощи и фрукты содержат больше витаминов и других питательных веществ. Покупая продукты с учетом сезона, вы будете платить за них меньше, а пользы получите вдвое больше. Если вы хотите лакомиться свежими овощами и фруктами круглый год без ущерба для кошелька, воспользуйтесь морозильником. А используя правильную технологию, вы сможете яблоки и ягоды превратить в сухофрукты, засушить грибы, сделать заготовки зелени и трав.

Делайте запасы. Как известно, квашеная капуста не уступает по своей полезности лимону, и понятно, что зимой именно такая капуста, а не «заморский» лимон будет содержать гораздо больше полезных веществ. К тому же приготовление квашеной капусты не требует большого времени. Для разнообразия используйте разные добавки: кроме традиционной моркови, вы можете взять свеклу, перец, добавить тимьян или тмин или другие приправы, которые вам больше по душе. Таких полезных заготовок можно сделать достаточно, а кроме удовольствия будет уверенность в качестве того, что вы приготовили.

Относитесь ко всему проще. Довольно часто мы выбираем продукты в яркой упаковке, которая также входит в стоимость. Но продукты в простых пакетах или невзрачных «советских» коробочках далеко не всегда проигрывают по качеству.

Питание вне дома

Сегодня будущие мамы ведут достаточно активный образ жизни. Их можно встретить в туристической поездке, на деловых переговорах, в аэропорту, в ресторане, на веселой вечеринке. Женщины разъезжают по всему миру и ходят на работу вплоть до родов. Ничего страшного в таком образе жизни нет, если вы помните о том, что вы беременны, и соблюдаете все правила безопасности. Одно из главных правил – не забывать своевременно и качественно питаться.

И хотя при современных темпах работы очень сложно каждый день планировать свое питание вовремя, сейчас ваша задача сделать заботу о себе и будущем ребенке – приоритетной, т. е. главной. Вы вполне способны заранее обдумать режим обедов и перекусы, чтобы от этого не страдали ни ваша работа, ни вы, ни будущий ребенок.

Если на работе нет холодильника, приносите с собой еду, которая сохранится свежей в течение дня: нежирное молоко, соки, минеральную воду, творог, йогурт, кефир, сыр, крекеры,

печенье, фрукты. Для большего удобства запаситесь своей утварью: тарелкой, чашкой и салфетками. Еще дома упакуйте свой обед и полдник и возьмите его с собой.

Чувство голода может застать будущую маму в любое время и где угодно – на улице, в трамвае, в очереди к врачу в поликлинике. Чтобы не испытывать дискомфорт, носите с собой небольшой запас продуктов. Например:

- хлеб из муки грубого помола, крекеры;
- булочки или несладкий пирог;
- свежие, тщательно вымытые фрукты: яблоки, груши и пр.;
- кусочек сыра;
- йогурт;
- сок или молоко.

Имея такие запасы, вы никогда не останетесь голодной и, что важно, не соблазнитесь хот-догами или горячими булочками. Даже если вы знаете, что обязательно пообедаете где-нибудь, лучше все-таки иметь при себе набор продуктов, подходящий именно вам.

Питание в дороге

Девять месяцев – достаточно долгий период, и наверняка обстоятельства будут складываться так, что вы отправитесь в дорогу. Может быть, летом вы захотите съездить к морю, или по путевке за рубеж, или в деревню к бабушке. Как же правильно питаться во время таких поездок? Не запасайтесь исключительно пирожками и кефиром, как это делают «обычные» люди. Вам нельзя менять свое меню будущей мамы только из-за того, что рядом не будет плиты.

Собираясь в поездку, захватите с собой самое необходимое. В вашу сумку должно вестись нежирное молоко в пакетике, изюм и печенье. Если поездка рассчитана больше чем на сутки, возьмите с собой витаминные препараты. Если ваш путь лежит еще дальше, например за границу, обеспечьте себя на всякий случай лекарствами от желудочных болезней, которые можно использовать беременным. Чтобы обезопасить себя от запоров, возьмите отруби и чернослив. Из столовых принадлежностей захватите обычный и консервный ножи, ложку. К своему стандартному «завтраку беременной женщины» добавьте что-нибудь посущественней: бутерброд, творог или холодного цыпленка с баночкой салата, даже если предполагается, что вас будут кормить. И не забудьте про напитки.

Приехав на новое место, позаботьтесь о питье. Иногда случаются ситуации, когда поблизости нет ни одного источника воды, а также магазина, или качество воды не внушает доверия. Не создавайте ситуации, когда вы и ваш ребенок будете мучиться жаждой.



Не следует менять свой режим питания. Конечно, там, куда вы приедете, может быть другой режим или другие привычки, но вам нужно проявить силу воли, привлечь свое чувство ответственности и соблюдать установленный и уже проверенный график питания. Не соблазняйтесь экзотическими блюдами национальной кухни, не говорите себе, что упущенный обед можно восполнить замечательным ужином. Если голос своего организма вы уже перестали слышать из-за массы соблазнов или

обычной лени, то ребенку важно начинать свою жизнь в относительном порядке.

Помните, что путешественников чаще, чем кого бы то ни было, мучают кишечные заболевания – диарея и спазмы желудка. Происходит это по разным причинам: в дороге можно съесть не самую свежую пищу, выпить некачественной воды, попробовать необычное вкусное блюдо, но желудок отреагирует на это по-своему. Конечно, эти желудочные приключения не очень испортят вашу поездку, но приведут к тому, что ребенок лишится питательных веществ. Проблемы с желудком могут пройти быстро, а могут длиться и несколько дней. Все зависит от индивидуальных особенностей вашего организма. Поэтому, **собираясь в дорогу, запомните несколько важных правил.**

- Не пейте сырую воду и по возможности не используйте ее для чистки зубов и полоскания рта.
- Не ешьте сырые овощи и фрукты, пока не вымоете и не протрете их тщательно сами.
- Не ешьте незнакомую пищу, если она не внушает вам доверия, даже если то или иное блюдо рекомендовано человеком, которому вы доверяете.
- Оставьте все эксперименты с экзотическими блюдами до того времени, когда вы будете кормить исключительно себя.
- Посещайте рестораны с традиционной кухней. Заказывайте простую и знакомую вам пищу.
- Не покупайте пирожки и другие готовые продукты у уличных торговцев.
- Отказывайтесь от продуктов, если их достают последними с витрины, а не из холодильника.
- Не ходите в столовые и прочие заведения общепита, в которых обычно достаточно небрежно относятся к общепринятым нормам чистоты.

Поскольку во время путешествия вы планируете прогулки, походы, осмотр достопримечательностей, старайтесь не выходить на улицу, пока не посетите туалет. А для этого лучше позавтракать немного пораньше.

Безопасное питание: как отличить полезные продукты от вредных

В магазинах продается очень много вкусных продуктов. Среди них есть полезные, а есть и такие, от которых лучше отказаться, поскольку мы не всегда можем быть уверены в их «правильности».

Чтобы распознать ненужный вам продукт, внимательно изучайте этикетки. То, что там написано, очень важно. Вы поймете, действительно ли «натуральный продукт» является натуральным и что значит надпись «без холестерина» на масле.

Итак, чтобы сделать правильный выбор, придерживайтесь следующих правил.

Внимательно читайте список ингредиентов. В первую очередь на этикетках бросается в глаза крупный шрифт. А на самом деле нужно обращать внимание на то, что написано очень мелко, т. е. на состав продукта, его ингредиенты. Это и есть самая важная информация. Если вы хотите купить мясо кальмара, то на этикетке слово «мясо» должно быть написано первым в списке состава продукта, а не в конце, после крахмала и соли.

Если же хотите, чтобы в продукте было меньше сахара, то соответствующее слово, наоборот, должно быть написано в конце списка либо вообще отсутствовать. На этикетке, комментирующей состав хлеба из муки грубого помола, на первом месте в перечне состава должна стоять пшеница.

Старайтесь исключать продукты, содержащие бесполезные добавки. Для этого проверяйте список на предмет присутствия в нем вредных консервантов, искусственных красителей, аро-

матизаторов, а также различных загустителей, например генномодифицированный крахмал, который часто используется в соусах.

Изучайте информацию о питательных свойствах продукта. Эта стандартная информация должна включать текст о размере порции, количестве калорий, белков, жиров и углеводов, а также о содержании того или иного микроэлемента или витамина и, наконец, о наличии соли, т. е. натрия, в процентном соотношении к норме. Для беременной женщины это очень важная информация. Она поможет оценить питательность продукта.



Помните, что многие производители занимаются своеобразной игрой, для того чтобы заполучить своего покупателя. Они постоянно играют формулировками и словами, запутывая нас в информации. Таким типичным примером являются манипуляции со словом «натуральный». Опросы общественного мнения показывают, что большинство людей отдают предпочтение продуктам, которые характеризуются как натуральные. Это происходит по понятным причинам. Для нашего сознания «натуральный» означает естественный, питательный, полезный. Поэтому обратите внимание, что «натуральный запах говядины» в полуфабрикатной каше – это всего лишь запах, но не мясо. А сок, который содержит «100 %-ный апельсиновый вкус», также относит эту стопроцентность не к количеству фруктов в напитке, а ко вкусу.

Среди других слов, которые также вводят нас в заблуждение, можно отнести и характеристику «диетический». Мы расшифровываем это слово как «продукт, содержащий мало калорий, приготовленный особым способом и предназначенный для особой диеты». Но если продукт действительно является диетическим, должна присутствовать надпись «низкое содержание калорий».

Исключите из своего рациона генетически модифицированные (или трансгенные) продукты. К ним зачастую относятся соя, кукуруза в консервах, хлопьях и мюсли. Не всегда мы с уверенностью можем сказать и о происхождении бананов и картофеля, ведь данные продукты необходимо выращивать в большом количестве, чтобы обеспечить все население Земли.

Еще одна категория продуктов непригодна для тех, кто заботится о своем здоровье, – это так называемый «пищевой мусор». К нему относятся те продукты, которые были созданы пищевой промышленностью, т. е. их не существует в природе:

- растворимый кофе;
- кока-кола и аналогичные ей напитки;
- молоко длительного хранения (больше 6 месяцев);
- маргарин;
- чипсы;
- колбасы (сосиски, сардельки и проч.).



Делайте свой выбор в пользу натуральных продуктов!

Соедините полезное и приятное

Полезные травы на кухне и в рационе

Свежая и ароматная еда – одно из самых больших удовольствий в нашей жизни. Запах пирогов в доме незримо создает тепло и уют. А многие блюда вызывают приятные воспоминания – шарлотка или пирог из яблок у многих ассоциируется с детством, а при запахе апельсинов или мандаринов мы часто вспоминаем веселые рождественские праздники и Новый год.

Сейчас вы можете еще больше обратить внимание не только на приятные запахи того или иного продукта, но и на их полезные свойства. Ведь многие из них оказывают на наш организм полезное воздействие.

Лечебные травы

Кинза улучшает пищеварение и сон, укрепляет капилляры, снижает кровяное давление.

Сельдерей содержит витамины А, С, В₁, В₂, никотиновую кислоту, магний, йод, фосфор, железо и кальций.

Зеленый лук – известный источник витаминов А, С, Е, В₁, фолиевой кислоты, соли калия и железа. Обладает желчегонным действием. Особенно полезен весной для профилактики авитаминозов и гриппа.

Укроп давно стал для нас привычной приправой к салатам и супам. А между тем, оказывается, эта трава способствует пищеварению и является естественным мочегонным средством. Его часто используют и для лечения цистита, так как укроп обладает бактерицидными свойствами.

Петрушка очищает кровь, оказывает общеукрепляющее действие и обладает мочегонным эффектом. Кроме того, петрушка является хорошим средством для лечения запоров. Но помните, что употреблять ее нужно в умеренном количестве.

Базилик укрепляет пищеварительную и нервную систему, избавляет от боли и бессонницы, а также является хорошим мочегонным средством.

Мята – хорошее седативное успокаивающее средство, эта трава положительно влияет на нервную систему. Она эффективно очищает кровь, обладает антисептическим и антибактериальными свойствами.

Старайтесь использовать травы в свежем виде или правильно приготовленные сухие заготовки. Важно, чтобы вся зелень была выращена в экологически чистой местности, в деревенских огородах и теплицах. Для добавления свежих трав в блюда старайтесь их не резать, а рвать. Можете слегка их потолочь, чтобы высвободить аромат.

Приправы

Приправы помогут вам разнообразить обычные блюда, только нужно максимально использовать их полезные свойства. Для этого не стоит постоянно брать в качестве добавки к пище только одну приправу. Лучше почаще меняйте травы и приправы, чтобы получить максимальный эффект от их использования.



Правило использования трав и приправ во время беременности

Многие травы являются фитоэстрогенами. Гарантия их безопасного использования заключается в малых порциях, а также постоянной смене одной специи другой.

Тмин помогает при затрудненном дыхании и расстройстве пищеварения.

Корица – прекрасное антисептическое средство. Она освежает дыхание и помогает при лечении простуды и насморка.

Кардамон – стимулирующее и мочегонное средство.

Хрен помогает бороться с отеками, хорошо снимает кашель и простудные заболевания, в целом способствует пищеварению.

Перец, черный, зеленый или белый, возбуждает аппетит, очищает кровь, снимает стресс и шок, избавляет от легочных и бронхиальных заболеваний.

Мускатный орех полезен усталому организму, хорошо помогает при заболеваниях мочеполовой системы и стимулирует работу печени и желчного пузыря.

Самое главное правило для беременной женщины – это разнообразное и качественное питание.

Продукты всегда должны быть свежими, именно в таком виде они содержат максимум питательных веществ.

Во время беременности можно удовлетворять свои прихоти, но при этом следует помнить, что питаться нужно «для двоих», а не «за двоих».

Помните о режиме: старайтесь не садиться за стол поздно вечером, чтобы такие ужины не отражались на вашем весе и сне.

Помните о ребенке: ешьте продукты, которые ему полезны.

И, наконец, чутко прислушивайтесь к потребностям своего организма, который всегда подскажет вам правильное решение о составе меню.

Часть 7. Физкультура во время беременности

Важность физкультуры

Во время беременности у женщины естественно возрастает чувствительность к малейшим изменениям в теле, будь то увеличение груди, боль в спине или изменение тонуса матки. Будущей маме безразлично, какие последствия могут возникнуть в результате этих изменений.

Зная про естественное прибавление веса в период беременности и появление жировых прослоек, женщины тем не менее задаются вопросом, как поддерживать свой организм в тонусе в это время. Таким эффективным способом, без сомнения, является регулярное выполнение физических упражнений по следующим причинам:

- Регулярные занятия физкультурой позволяют эффективно контролировать массу своего тела, с их помощью можно избежать лишней прибавки веса.
- Двигательная активность улучшает работу кишечника, помогает сохранить стабильный режим функционирования кишечника и избежать запоров.
- Во время беременности, особенно во второй ее половине, возможно появление отеков ног. Умеренная нагрузка на мышцы ног снижает подобные явления.
- Во второй половине беременности из-за увеличивающегося веса усиливается прогиб в пояснице (лордоз), в результате чего часто возникают боли в этой области. От таких неприятных ощущений вас избавят натренированные мышцы спины и ношение дородового бандажа.
- Смещение центра тяжести из-за увеличенных молочных желез и растущего живота приводит к тому, что без надлежащей поддержки мышц спины плечи опускаются вниз. Это положение опасно развитием остеохондроза, защемлением спинного нерва и, как следствие, обмороками и головными болями. Чтобы не стать заложницей таких проблем, нужно укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, рук и спины.
- Во время занятий вы рефлексивно учитесь управлять своим дыханием, что очень поможет вам во время родов.
- Хорошая физическая форма и, в частности, разработанные мышцы тазового дна облегчают родовую деятельность.

Таким образом, занятия физкультурой повысят общий тонус вашего организма, укрепят суставы, связки и мышцы, особенно те, которым придется потрудиться во время родов, защитят вас от возможных разрывов мышц, растяжек на коже живота и бедер. Женщины, которые регулярно занимаются физкультурой во время беременности, рожают легче. Кроме того, такие роженицы в большей степени избегают разрывов промежности, а восстановительный период у них проходит легче и проще.

Занятия физкультурой благотворно отражаются на состоянии ребенка – он получает больше кислорода, поскольку улучшается кровоснабжение плаценты. А все это благоприятно влияет на развитие будущего малыша. Единственное, перегружать себя физическими упражнениями тоже не стоит.



Рис. 40. Регулярные упражнения помогают оставаться бодрой и энергичной

Наконец, регулярные занятия физкультурой поддержат и ваше настроение, у вас появится уверенность в своих силах, вы снизите уровень тревожности и раздражительности, станете более уравновешенной и спокойной. А ваш позитивный настрой передается и ребенку.



Чем лучше физическая подготовка женщины, тем больше у нее сил и энергии, чтобы во время родов помочь малышу появиться на свет.

Каким же видом физических упражнений лучше всего заняться в этот период?

Идеальным вариантом будет сочетание нескольких видов физкультуры: обычная утренняя гимнастика, несилловая аэробика, ходьба и плавание, которые стимулируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Не снижайте значимость ежедневных прогулок на свежем воздухе. Они дарят вам много жизненной энергии, позволяют хорошо выспаться и помогают вашему будущему малышу занять правильное положение.

Если вы хотите заниматься йогой, время беременности идеально подходит для этого – при условии, что ваш инструктор знает все особенности курса йоги в период ожидания ребенка.

Можно сочетать разные виды занятий, главное, чтобы они подходили и, что немаловажно, нравились вам. Что касается вечной проблемы времени, то именно сейчас у вас его должно быть больше, чтобы заниматься физкультурой полноценно, сочетая чувство ответственности, заботу о себе и ребенке и, конечно, получая от этого удовольствие.

Кстати, курящим женщинам в этот период гораздо легче избавиться от своей вредной привычки. Давно замечено, что регулярные занятия физкультурой существенно снижают желание курить.



Занимаясь физкультурой, вы повышаете иммунитет своего организма – риск заболеть в течение девяти месяцев значительно снижается.

Какие виды физических упражнений запрещены

Существуют некоторые виды спорта, которые категорически запрещены беременным. Вам нужно знать, что сейчас не стоит осваивать что-то новое и для вас неизвестное.

Если же вы никогда серьезно не занимались физкультурой, то специальный комплекс упражнений позволит вам постепенно, без напряжения обрести хорошую форму. Тяжелые физические упражнения запрещены уже в первые месяцы беременности.

Любительницы кататься на коньках могут делать это в первые три месяца беременности, соблюдая осторожность. Лыжницы могут заниматься любимым видом спорта до шестого месяца беременности включительно, но тоже со всеми предосторожностями.

И все-таки есть виды спортивных нагрузок, недопустимые в период беременности:

- ходьба быстрым шагом свыше 3 км в день;
- катание на лошадях;
- водные лыжи;
- ныряние и прыжки в воду;
- подводное плавание (кислородный аппарат может вызвать нарушение кровообращения, декомпрессионную болезнь, которая является угрозой для плода);
- бег на скорость;
- катание на горных и беговых лыжах на высоте более 300 м над уровнем моря;
- езда на велосипеде – опасна из-за угрозы падения и неудобства позы;
- любые групповые игры (баскетбол) из-за опасности травм;
- упражнения, угрожающие попаданием воздуха во влагалище («велосипед», стояние на руках, упражнение с подтягиванием колен к грудной клетке);
- упражнения, требующие значительного изгиба назад из-за опасности головокружений и падений.

Общие рекомендации для занятий физкультурой



Посоветовавшись с врачом и тренером, определите оптимальный режим занятий, их продолжительность и допустимую степень нагрузки в каждый триместр беременности.

Если до беременности вы уже занимались каким-то видом физкультуры, это значительно облегчит задачу выбора упражнений и вам потребуется лишь с учетом всех рекомендаций врача адаптировать прежние занятия к вашему нынешнему состоянию. Еще лучше посещать занятия, организованные специально для беременных, на которых соблюдают всю технику безопасности.

Если у вас достаточно силы воли и желания, занимайтесь самостоятельно. Для этого нужно составить график занятий, который вы сможете соблюдать и обеспечивать, таким образом, регулярность. Подберите спокойную музыку, соответствующую вашему вкусу. Приготовьте спортивную форму – удобную, широкую, не стесняющую движений. Лучше, если белье будет хлопчатобумажным, а обувь – удобной и мягкой.

Интенсивность занятий

Все хорошо в меру. Это утверждение относится и к занятиям физкультурой во время беременности. Поэтому не переусердствуйте и придерживайтесь золотой середины. Физические упражнения нужно выполнять регулярно, 2–3 раза в неделю.

Для тех женщин, кто раньше не занимался физкультурой, вначале будет достаточно 30 минут. Имея хорошую физическую подготовку, можно заниматься 45 минут. При желании вы можете заниматься и каждый день, но в этом случае продолжительность занятий будет меньше – достаточно 20 минут.

Все время занятий нужно сохранять спокойный темп. Излишний энтузиазм в начале тренировок или чрезмерная нагрузка обычно заканчивается потерей желания продолжать занятия, неприятной болью в мышцах и иногда может нанести вред и вашему состоянию, и будущему ребенку.

Комплекс упражнений для будущих мам обычно состоит из трех последовательных этапов: разогревающий, умеренно интенсивный и релаксационный.

Разогревающие упражнения необходимы, чтобы подготовить организм к более интенсивным нагрузкам, они предупреждают внезапное ускорение сердечной деятельности и опасность повреждения «холодных» мышц или суставов. Очень важно перед началом занятий сделать упражнения на восстановление дыхания.

Очень важны для беременных **упражнения на расслабление**, которыми нужно заканчивать занятия. Если не выполнять релаксационных упражнений, возникает опасность нарушения кровообращения. Результатом может быть головокружение, боли в сердце, тошнота.

Если вы занимаетесь гимнастикой самостоятельно, учитывайте несколько моментов. Для первых занятий отведите не больше 20 минут: из них 10 минут на разогревание мышц, 5 минут для интенсивных упражнений и 5 минут для упражнений на релаксацию. Через некоторое время, когда вы почувствуете себя достаточно уверенно, можете продлить каждый этап до 35 минут.

Двигаемся и соблюдаем правила безопасности

Во время беременности женщины уделяют большое внимание своей безопасности. Это касается в полной мере и занятий физкультурой. Для того чтобы спокойно заниматься, не боясь травм и падений, резкого ухудшения самочувствия или обмороков, соблюдайте несложные правила.

- **Время для занятий.** Не начинайте гимнастику сразу после еды или, наоборот, с чувством голода. Обязательно съешьте что-нибудь легкое или выпейте стакан жидкости за 15–60 минут до начала тренировки. Если вы с самого утра чувствуете себя хорошо и вам некуда спешить, делайте гимнастику за 30–45 минут до завтрака. В этот промежуток вы можете приготовить себе еду, убрать постель и сделать другие бытовые дела.

- **Вы должны чувствовать себя устойчиво.** В зависимости от поверхности пола нужно выбирать обувь. Если пол скользкий, занимайтесь босиком или в специальной обуви, но не в носках. Заниматься аэробикой следует обязательно в обуви, лучше всего в кроссовках или кедах. Так вы избежите опасности травмы суставов и позвоночника.

- **Используйте специальные гимнастические коврики**, на которых вам будет удобно во время выполнения второй части гимнастики, которая обычно проводится на полу (сидя, с опорой на колени, лежа на боку и пр.). Это необходимо, чтобы не травмировать коленные суставы и не испытывать боль при соприкосновении с жесткой поверхностью пола.

- **Обеспечьте доступ свежего воздуха.** Нельзя заниматься в душном помещении – это очевидно.

- Во время занятий организм неизбежно теряет жидкость. Чтобы избежать перегрева организма, **при необходимости пейте воду понемногу до, после и во время тренировок.**

- **Прислушивайтесь к своему организму.** Появление боли и ощущения перенапряжения, интенсивное выделение пота, учащенный пульс свыше 100 ударов в минуту в течение пяти минут после окончания занятия, непреодолимое желание поспать – все это признаки переутомления.

- **Избегайте излишней усталости.** В результате чрезмерных усилий кровь начинает выделять особые химические продукты, которые являются вредными для будущего ребенка. Тренировки нужны, чтобы получать от них удовольствие и укреплять тело, а не доводить себя до измождения. Чрезмерные нагрузки повышают риск преждевременных родов или рождения ребенка с недостаточным весом.

- **Следует прекращать занятия при возникновении любого чувства дискомфорта:** головной боли или боли внизу живота, в пояснице, в области грудной клетки, а также если у вас возникнет головокружение, тахикардия, затрудненное дыхание, повысится артериальное давление.



Не расстраивайтесь, если врач категорически не рекомендует занятия физкультурой. Это может быть в тех особых случаях, если женщина ранее имела три и более самопроизвольных выкидыша или преждевременные роды.

Есть и другие противопоказания: кровотечение, предлежание плаценты, боль в сердце, высокое давление, сахарный диабет, патология щитовидной железы, анемия и другие заболевания.

ния крови, значительное превышение или недобор веса, а также проблемный характер предыдущей беременности.

В этой ситуации вы можете чаще гулять на свежем воздухе и, возможно, выполнять самые элементарные упражнения. Все-таки врачи совсем запрещают будущим мамам какую-либо нагрузку только в исключительных случаях. Так что обсудите с вашим акушером-гинекологом, что допустимо для вас, какие виды физкультуры вам подходят.

Советы в зависимости от срока беременности

В течение всего срока беременности:

- рекомендуется уделять внимание мышцам, которым придется хорошо поработать во время родов: мышцам тазового дна, промежности, брюшины. Именно они обеспечивают мощные потуги, а после родов, эластично сокращаясь, возвращаются на прежнее место, не давая животу провиснуть. Тренируя эти мышцы во время беременности, вы гораздо быстрее обеспечите себе возвращение к прежней фигуре после родов;
- не забывайте про мышцы спины, плечевого пояса, а также повышайте гибкость вашего позвоночника;
- не рекомендуются упражнения в положении лежа на животе;
- избегайте упражнений, включающие резкие движения или требующие удержания равновесия, если вы к ним не готовы, а также связанные с прыжками и скачками;
- чем больше срок беременности, тем более внимательно нужно относиться к темпу занятий – он должен быть индивидуальным.

Первый триместр (4–16 недель)



До 16-й недели беременности следует быть очень осторожной, особенно в дни, соответствующие дням вашей менструации. В этот период старайтесь не слишком сильно вытягивать руки вверх.

- **До 16 недель.** Следует избегать упражнений, которые оказывают давление на брюшную полость, а именно – поднимание вверх прямых ног из положения лежа на спине, резкие наклоны вниз, прогибы назад;
- полезны упражнения, включающие мягкие приседания, повороты корпуса. Эти движения укрепят мышцы ног и тазобедренные суставы.

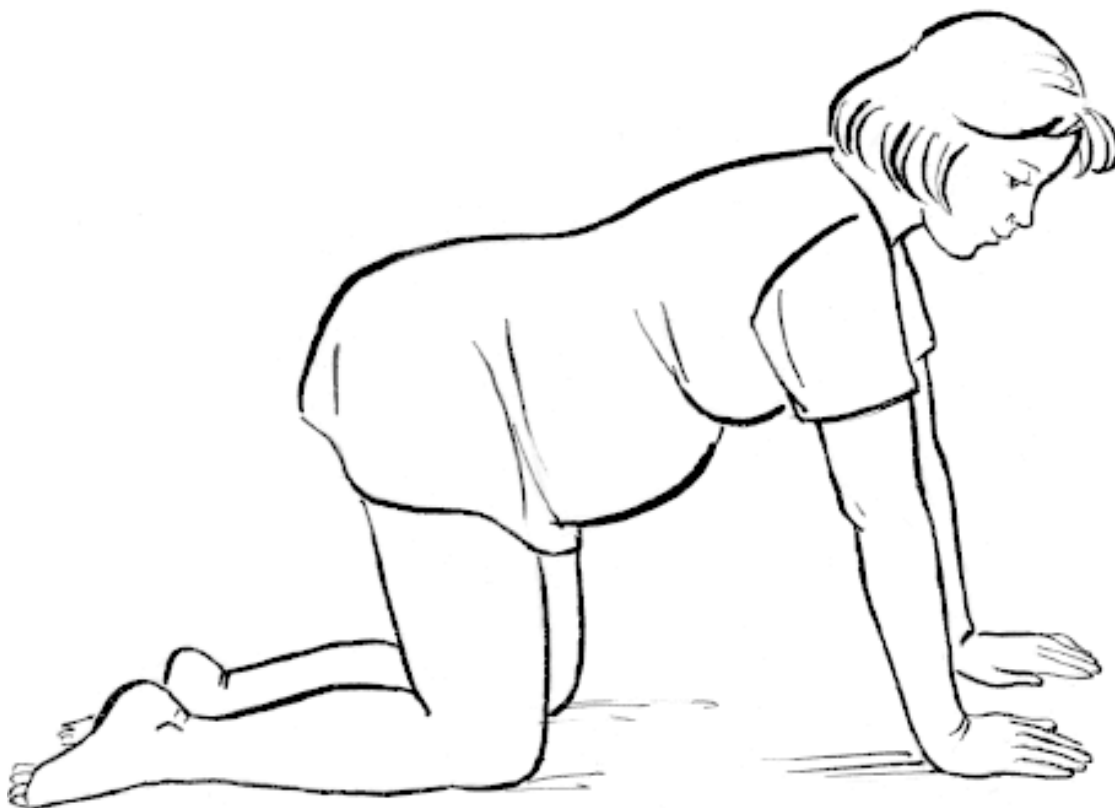


Рис. 41. Избегайте упражнений с резкими движениями

Второй триместр (16–32 недели)

- **16–24 недели.** Уделите внимание мышцам тазового дна, спины, развивайте гибкость позвоночника;

- **24–32 недели.** Работа сердца становится более интенсивной, поэтому темп упражнений можно замедлить в соответствии с вашим самочувствием. Упражнения выполнять лучше медленно, зато это будет надежно и безопасно.

Третий триместр (32–40 недель)

- **32–36 недель.** По-прежнему стоит уделять внимание мышцам тазового дна, спины, плечевого пояса, поддержанию общей гибкости организма.

- Сейчас категорически запрещено выполнять упражнения, включающие элемент «руки вверх» – это может спровоцировать отток околоплодных вод и повлечь преждевременные роды.

- **от 36 недель.** Уменьшите интенсивность физических упражнений. Стоит перейти на релаксационные упражнения для всего организма и отдельно для расслабления области промежности и тазового дна. Также необходимо уделить внимание тренировке дыхания, позам во время родов. Как нельзя лучше пойдут на пользу прогулки. Вернуться к занятиям можно будет через шесть недель после родов.

Упражнения для мышц влагалища

Упражнение Кегля

Это упражнение является одним из самых ценных, которому может научиться женщина. Его можно выполнять на протяжении всей беременности в любое время. Результат – сильные

эластичные мышцы промежности, которые во время беременности помогут удерживать увеличивающееся давление вашего ребенка. Во время родов вы сможете контролировать и преодолевать сопротивление напряженной мускулатуры. Благодаря этому упражнению можно улучшить и интимные отношения – повышенный тонус и управляемость мышц влагалища значительно усиливают наслаждение обоих партнеров во время половой близости.

Исходное положение: лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. Для удобства голову и плечи положите на подушку, а руки вытяните вдоль тела.

1. Напрягите мышцы в области заднего прохода и влагалища и попытайтесь удержать такое положение в течение 8–10 секунд.

2. Медленно расслабьте мышцы и отдохните.

Повторите не менее 25 раз в течение дня.

Примечание. Это упражнение вы можете выполнять и при посещении туалета, произвольно останавливая процесс мочеиспускания.

Упражнения для поддержания общего тонуса

Этот комплекс упражнений помогает снять напряжение, поддерживать тонус организма. Его можно выполнять в течение всего срока беременности. Упражнения достаточно безопасны, поэтому их можно выполнять самостоятельно.

Часть 1. Установление дыхания

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз (*рис. 42*).

Оставаясь в исходном положении, сделайте несколько раз вдох и выдох.



Рис. 42

Часть 2. Упражнения на расслабление мышц шеи

Позволяют снимать напряжение мышц шеи и дополнительно расслабляют все тело.

Упражнение 1. Повороты головы от одного плеча к другому

Вариант 1.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии.

Поочередно делайте повороты:

- 1) через касание подбородком груди;
- 2) через касание затылком спины;
- 3) с разворачиванием головы в стороны (*рис. 43*);



Рис. 43

- 4) с наклонами головы сначала в одну, затем в другую сторону;
- 5) положите ладонь руки на противоположную сторону головы, словно обнимая сверху, и помогайте наклонять голову в сторону обнимающей руки;

б) затем поменяйте руку и сделайте наклон в другую сторону (рис. 44).



Рис. 44

Каждый наклон или поворот делать от 3 до 6 раз.



Не начинайте гимнастику сразу после еды или, наоборот, с чувством голода.

Вариант 2 (для более поздних сроков беременности).

Исходное положение: сядьте в удобную позу, можно с опорой на стенку, голова опущена к груди (рис. 45).



Рис. 45

1. Медленно сделайте поворот головой на 180° , к затылку с одновременным вдохом.
2. Свободно опустите голову вперед с одновременным выдохом.

Примечание. Упражнения для шеи можно повторять несколько раз в течение дня.



Угол поворота при выполнении вращательных упражнений для мышц шеи не должен превышать 180°. При полном обороте (360°) возможно защемление нерва.

Часть 3. Упражнения для рук, груди и плечевого пояса

Снимают напряжение в области плечевого пояса. Особенно полезно для женщин, много занятых домашней работой или работающих в положении сидя, в том числе за компьютером.

Упражнение 1. Сжимание-разжимание кистей рук

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед и раскрыты в кистях. Несколько раз, до появления чувства легкой усталости, сжимайте и разжимайте их.

Упражнение 2. Вращение локтевыми суставами

Исходное положение: руки вытянуты в стороны.

Согнув руки в локтевой части, сделайте 4 вращательных движения сначала в одну сторону, затем 4 в обратную (рис. 46).

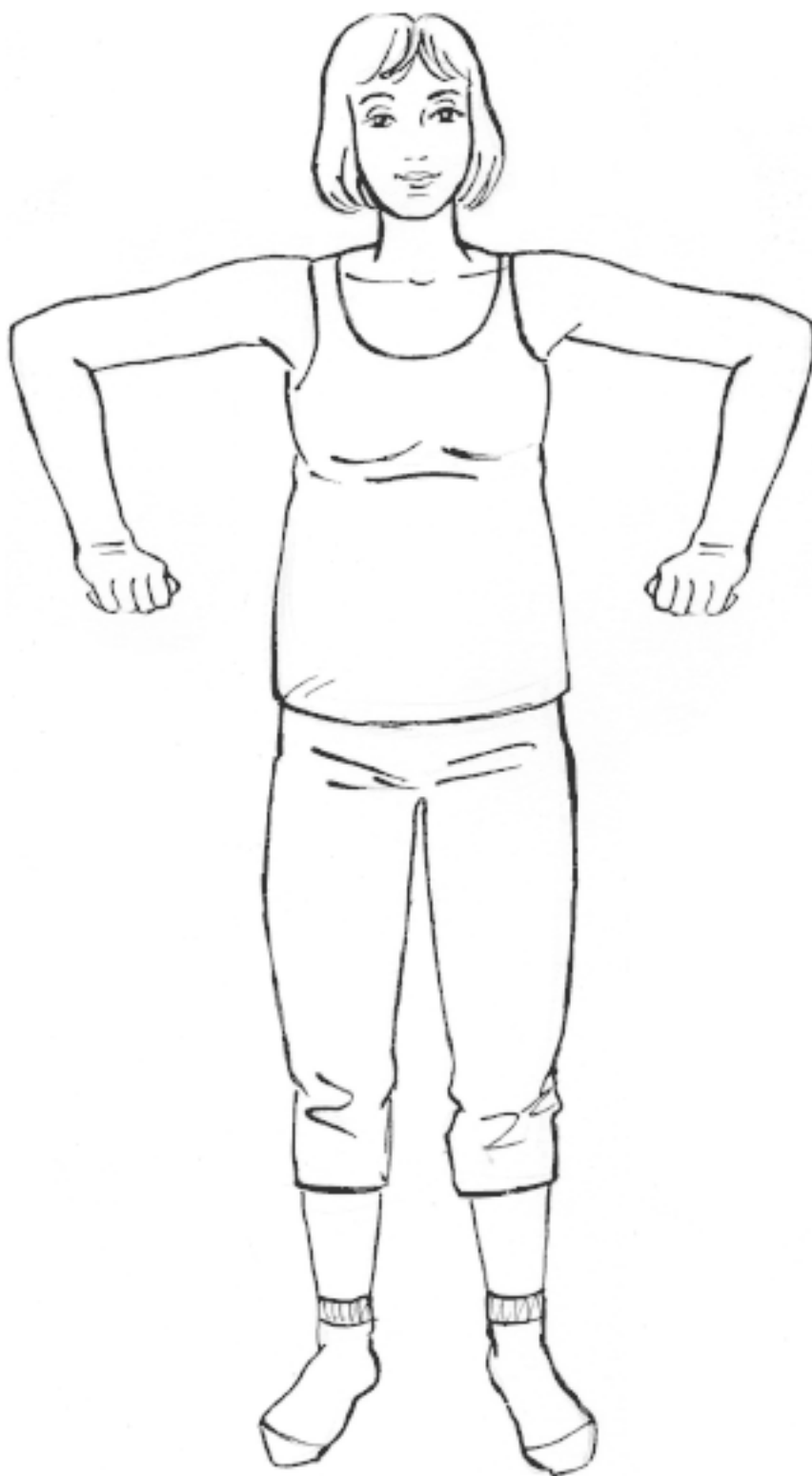


Рис. 46

Упражнение 3. Вращение плечами

Исходное положение: кисти рук на плечах (рис. 47).



Рис. 47

Сделайте 4 вращательных движения сначала в одну сторону, затем в другую.



Нельзя заниматься спортом в душном помещении.
Обеспечьте доступ свежего воздуха.

Упражнение 4. Укрепление мышц груди

Исходное положение: соедините ладони между собой, подняв локти вверх (рис. 48).



Рис. 48

Сжимайте их с силой на несколько секунд.
Повторите от 5 до 12 раз.



Пейте воду понемногу до, после и во время тренировок, так как во время занятий организм теряет жидкость и нужно предпринять меры, чтобы избежать его перегрева.

Упражнение 5. Ножницы

Исходное положение: вытяните руки прямо перед собой.

Сделайте «ножницы», попеременно перекрещивая их между собой (*рис. 49*).



Рис. 49

Повторите от 5 до 8 раз.

Упражнение 6. Разминание локтевых и запястных суставов

Исходное положение: вытяните руки вперед и соедините между собой пальцы рук крест накрест.

Выворачивайте их снизу вверх.

Затем поменяйте положение рук.

Повторите от 4 до 7 раз.

Упражнение 7. Растяжение плечевых мышц

Вариант 1. Исходное положение: встаньте перед стеной на расстоянии 1–2 шага.

На вдохе опираетесь о стенку попеременно сначала разведенным в стороны локтями, затем опущенными вниз. На выдохе мягко оттолкнитесь от нее (*рис. 50, 51*).

Повторите от 6 до 10 раз.

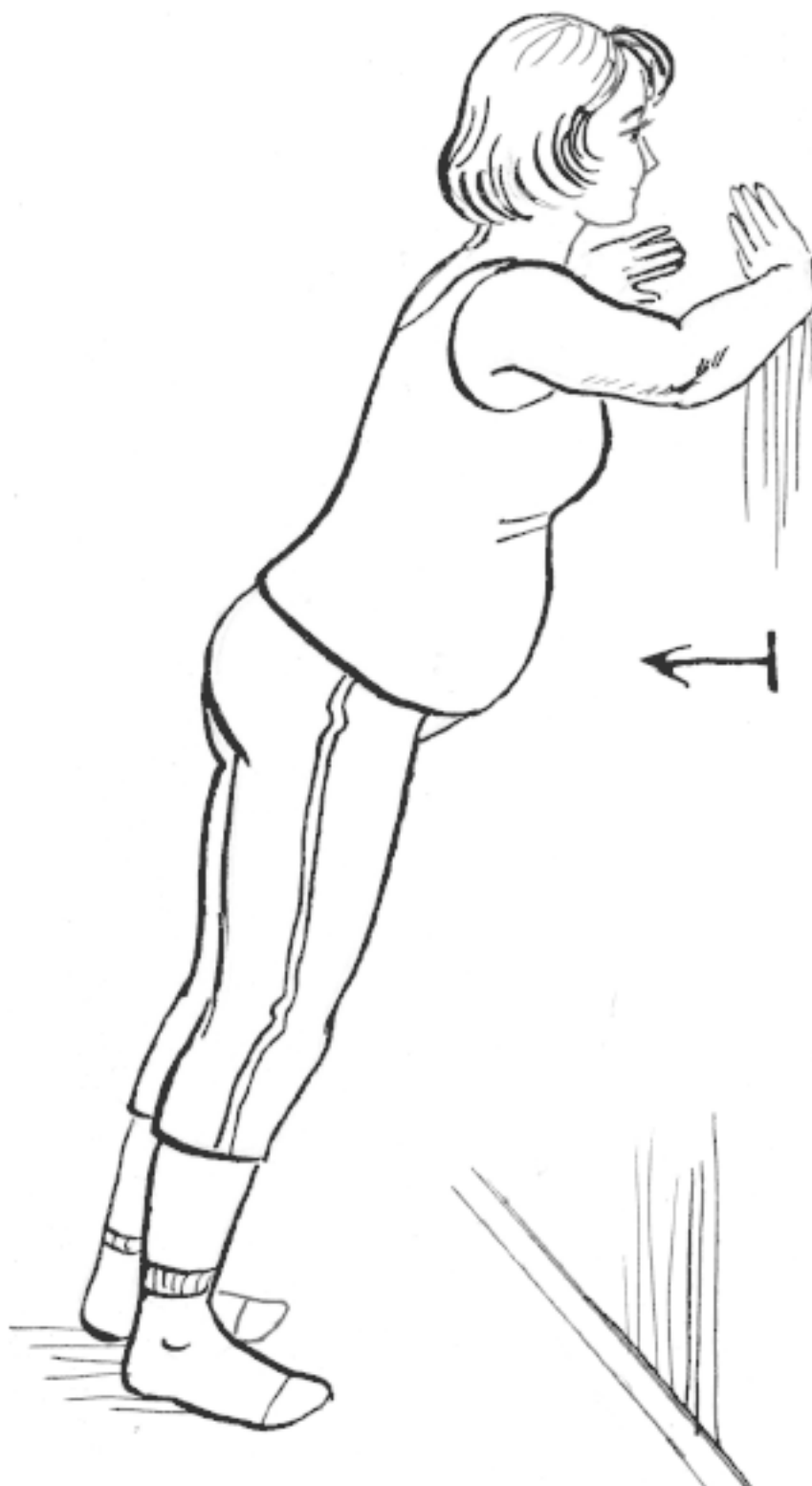


Рис. 50

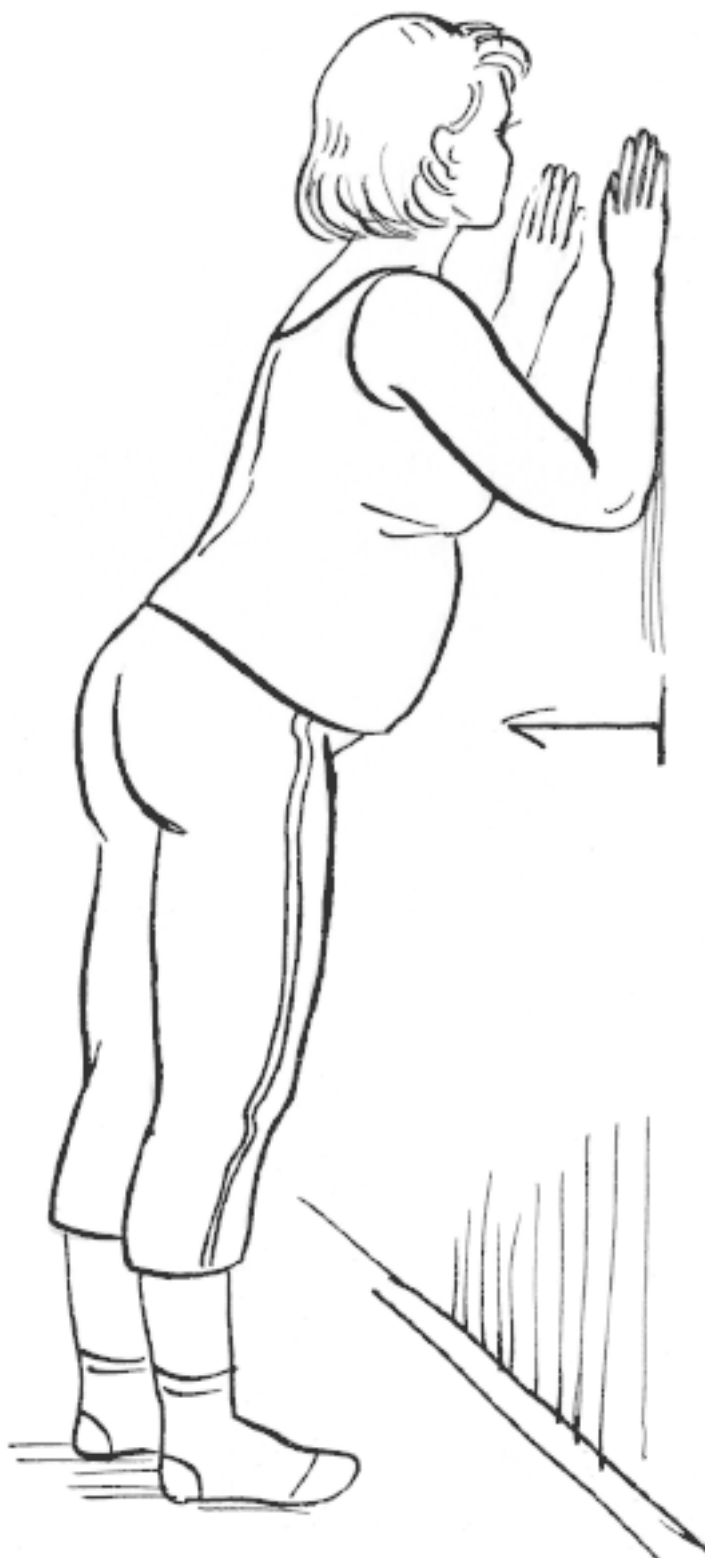


Рис. 51

Вариант 2. Для более поздних сроков беременности.

Исходное положение: сидя на полу со скрещенными ногами, руки на плечах.

1. Вытяните вверх одну руку, словно пытаясь дотянуться до потолка, и затем опустите.
2. Выполните те же движения с другой рукой. Повторить по 5–10 раз для каждой руки.

Примечание. Выполняя это упражнение, можно опираться на стенку или подушку. Старайтесь держать корпус ровно и не раскачиваться.

Часть 4. Упражнения для боковых мышц спины, живота и бедер

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Упражнение 1. Наклоны

1. Положив руки на талию, делайте наклоны по 2 раза в каждую сторону.

Повторите от 5 до 10 раз.

2. Вытянув руки вдоль туловища, делайте наклоны по 2 раза в каждую сторону, пытайтесь дотянуться вниз ниже колена.

Повторите от 5 до 10 раз.

Примечание: во второй половине беременности, когда большой и уже утяжелившийся живот мешает сохранять равновесие, вы можете делать это упражнение, прислонившись к стене.

3. Положив руки на талию, сделайте мягкие развороты в каждую сторону по 2 раза. Повторите от 5 до 10 раз.

Упражнение 2. Разминание тазовой области

1. Положив руки на талию, делайте круговые вращения тазом сначала в одну сторону, затем в другую.

Повторите 5–7 раз.

2. Перемещайте тяжесть тела сначала на одну сторону таза, затем на другую (*рис. 52*).



Рис. 52



Если поверхность пола скользкая, занимайтесь босиком или в специальной обуви, но не в носках, так вы обезопасите себя от травм и растяжений.

3. Слегка присев, делайте движения тазом вперед и назад (рис. 53).

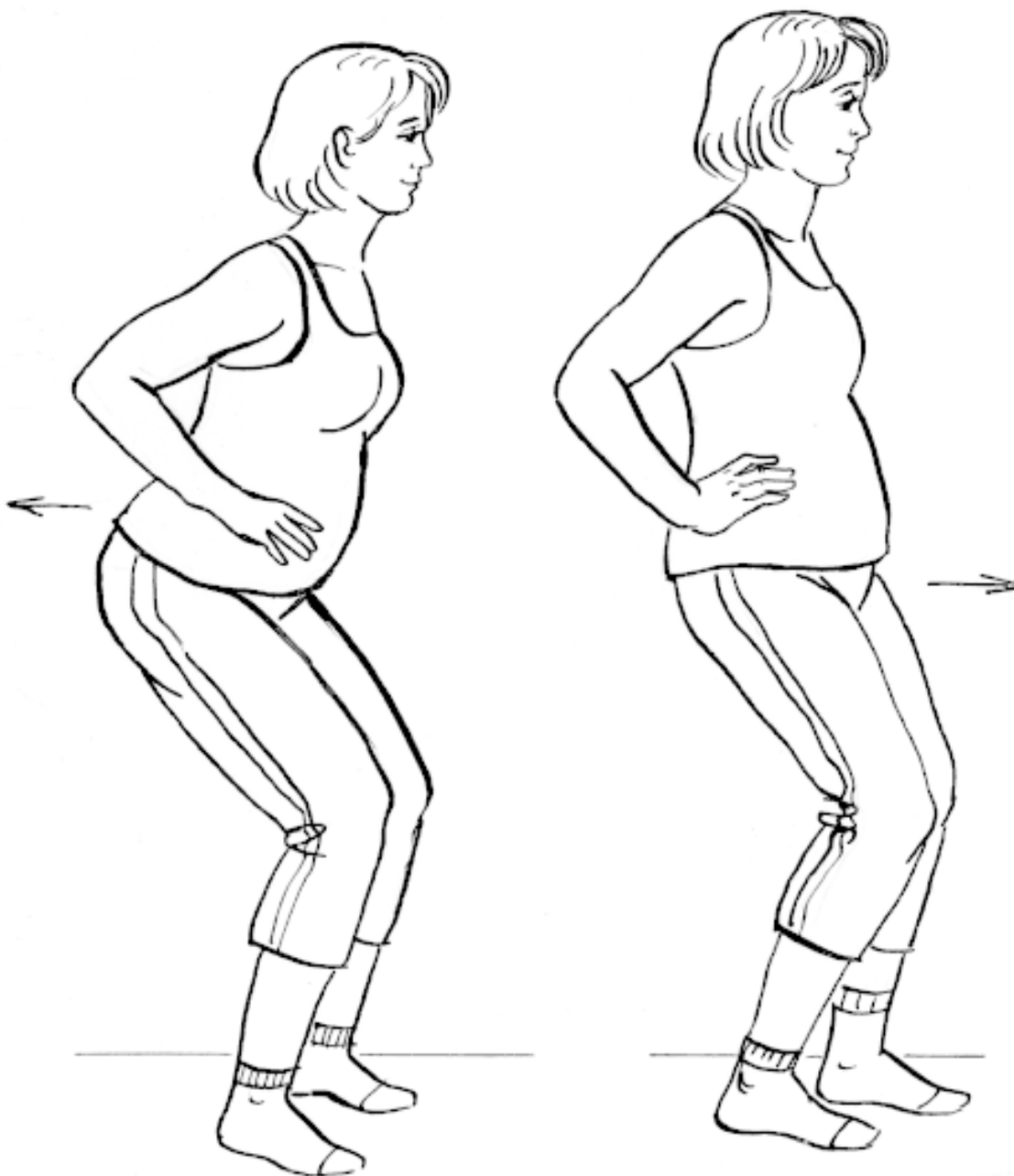


Рис. 53



Появление боли и ощущения перенапряжения, интенсивное потоотделение, учащенный пульс в течение пяти минут после окончания тренировки – это признаки переутомления.

Упражнение 3. Наклоны вперед с опорой

Это упражнение выполняется по самочувствию.

Исходное положение: встаньте прямо, перед собой поставьте стул спинкой к себе. Наклонитесь вперед и обопритесь руками о стул (рис. 54).

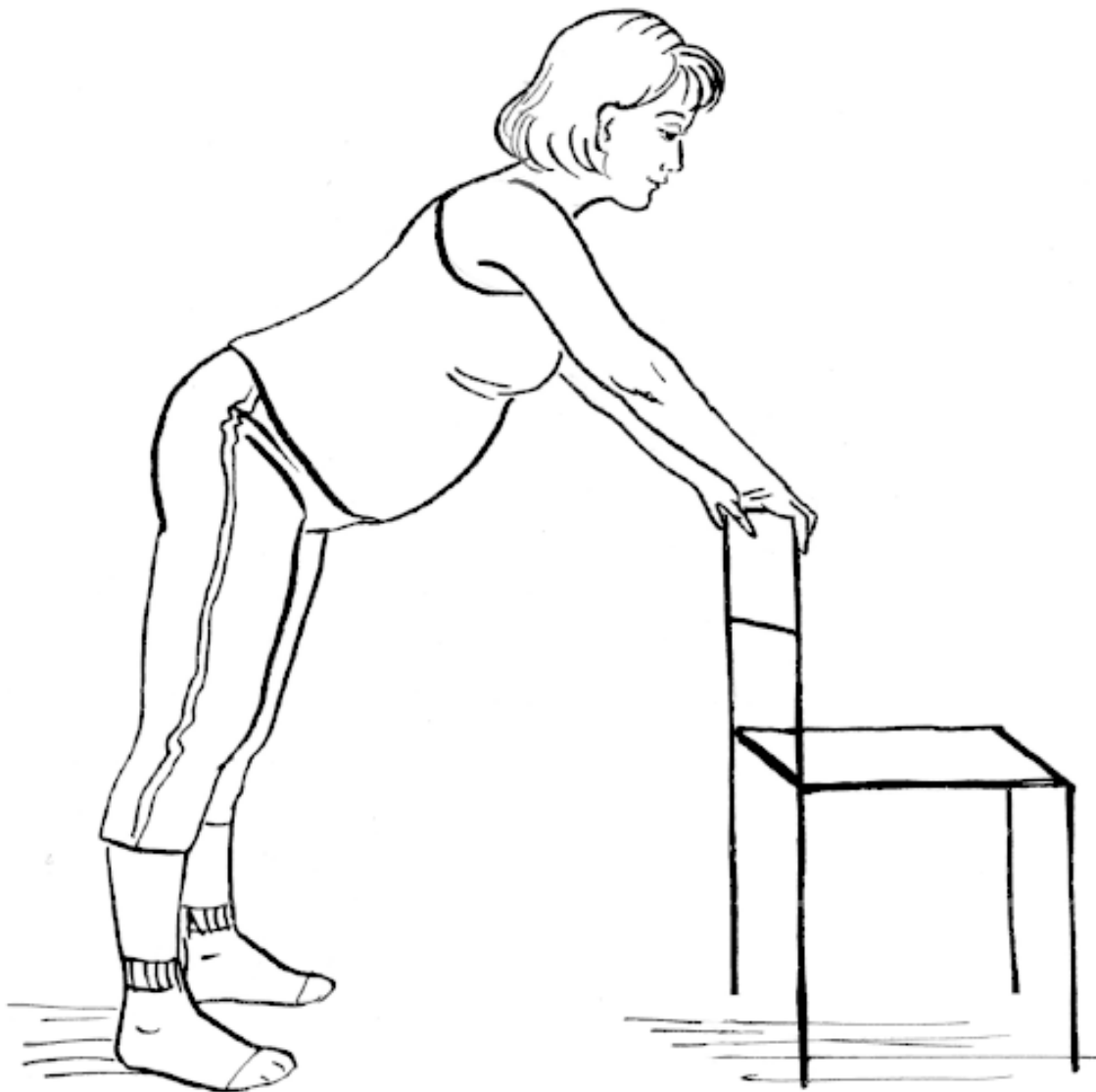


Рис. 54

1. Прогибайтесь и тянитесь вниз, насколько вам позволяют мышцы спины и подколенные сухожилия.

2. Через несколько растягиваний задержитесь в этом положении на полминуты, ощущая все свое тело.

Примечание: выполняя упражнение и растягивая позвоночник, вы ощутите, как внутри словно становится больше пространства для вашего будущего малыша.

Упражнение 4. «Платочки»

Медленный поворот туловища улучшит тонус косых мышц живота и снимет напряжение с межпозвоночных дисков, которые «несут» на себе тяжесть подрастающего малыша.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите перед собой. Для удобства возьмите платок или скакалку.

Стоя на месте, плавно поворачивайте корпус поочередно то в правую, то в левую сторону.



Рис. 55

Упражнение 5. Упражнение «Ласточка»

Это упражнение полезно для укрепления ягодичных мышц.

Исходное положение: встаньте прямо.

1. Обопритесь на любой предмет (например, стул или палку) на уровне пояса, опорную ногу слегка согните.

2. Другую ногу медленно отведите назад (примерно на 45 градусов) и в том же темпе опустите ее на носок. Если вы достаточно тренированы, старайтесь не касаться носком пола. Повторите по 10 раз для каждой ноги.

Примечание. Упражнение также можно делать на коленях с опорой на предплечья.

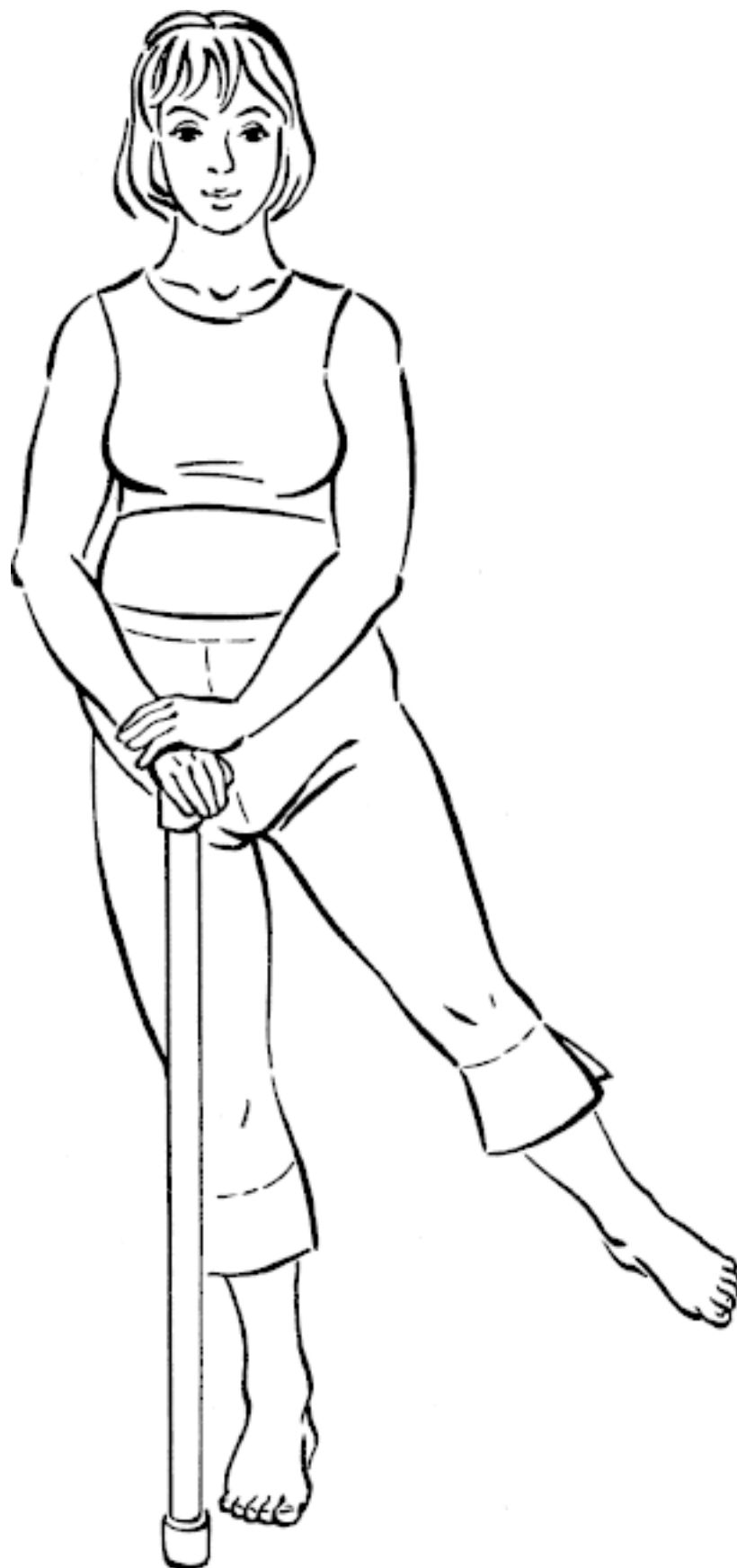


Рис. 56

Часть 5. Упражнения для развития гибкости мышц тазового дна

Упражнение 1. Присаживание

Исходное положение: стоя, ноги шире плеч.

1. Присаживайтесь вниз с опорой на всю стопу, ноги, согнутые в коленях, разведены, руки поддерживают эту позицию: локти находятся поверх коленей, кисти удерживают лодыжки (рис. 57).

2. Сохраняя это положение, слегка попружиньте вверх-вниз без усилий.

3. Вернитесь в исходное положение с выгнутой спинкой.

Примечание: Следите за дыханием: оно должно быть ровным и спокойным.



Рис. 57

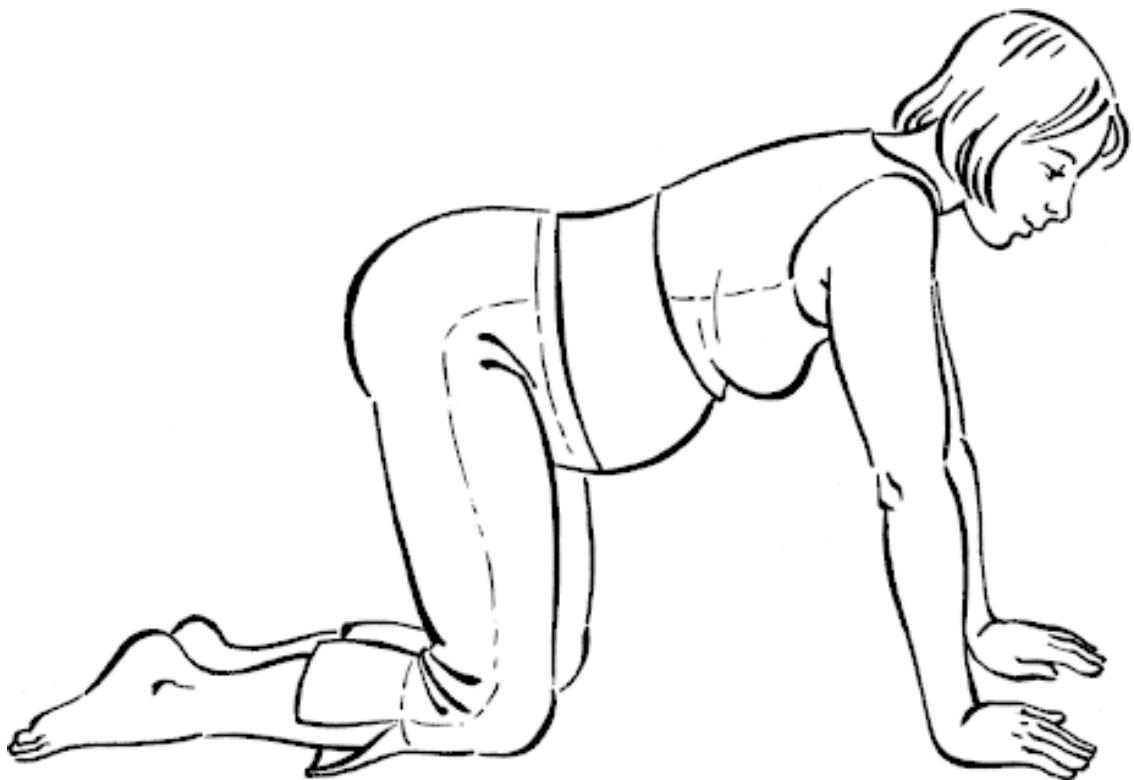
Часть 6. Упражнения для поясницы, живота, растягивания позвоночника

1. Упражнение «Кошачья спинка»

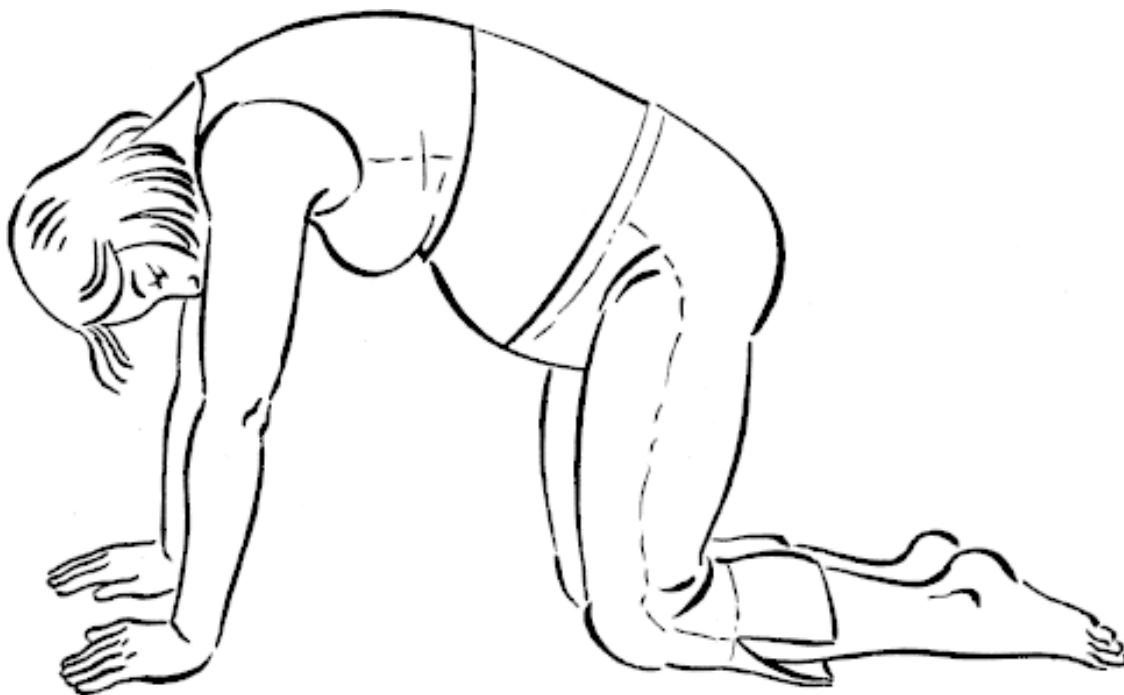
Уменьшает нагрузку беременной матки на позвоночник, рекомендуется в течение всего периода беременности вплоть до родов.

Исходное положение: стоя на коленях с опорой на руки. Постарайтесь расслабить мышцы спины (без чрезмерного изгиба позвоночника). Голову, шею и позвоночник держите на одной линии (рис. 58а).

1. На вдохе выгните спину вверх, растягивая позвоночник, опустив голову и потянув несколько раз, фиксируя максимально высокое положение (рис. 58б).



а)



б)

Рис. 58

2. На выдохе опустите живот вниз и слегка потяните его еще вниз.
 3. Медленно расслабьте мышцы и возвратитесь к исходной позиции.
- Повторите 2–3 раза.

2. Упражнение «Ищи хвостик»

Упражнение не вызывает утомления, позволяет заботиться о стройности фигуры, так как тренирует широчайшие мышцы спины и косые мышцы живота.

1. Изображая кошечку, поверните голову вправо и через плечо посмотрите назад, на ягодицы.

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.