

Практические советы
для молодой мамы

БЕРЕМЕННОСТЬ и РОДЫ

в вопросах и ответах



Беременность

Признаки
беременности

Медицинское
наблюдение

Развитие
будущего
ребенка

«Можно»
и «нельзя»

Роды

Предвестники родов

Дышим, кричим и расслабляемся

Естественные роды

Кесарево сечение

Юридические странички

Пособия для беременных

Первые документы малыша

Родовой сертификат

Материнский капитал

рекомендации российских специалистов

Практические советы для молодой
мамы (Мир и Образование)

Беременность и роды в вопросах и ответах

«Мир и Образование»

2019

УДК 618.2
ББК 57.16=51.1(2)4

Беременность и роды в вопросах и ответах / «Мир и
Образование», 2019 — (Практические советы для молодой мамы
(Мир и Образование))

ISBN 978-5-94666-582-7

Беременность и роды – ответственное время для будущих родителей. Каждый день у них возникает множество вопросов, на которые нужен грамотный ответ. В эту книгу вошло около 350 самых важных и актуальных из них. Кроме ответов на традиционные вопросы о планировании беременности, ее течении и родах, вы узнаете, можно ли женщине в этот период пользоваться сотовым телефоном, ходить в баню и летать на самолете. Получите ответы на вопросы, почему возникает боль во время родов, чем отличается спинальная анестезия от эпидуральной, в чем преимущества вертикальных родов. Отдельный раздел посвящен юридическим вопросам.

УДК 618.2
ББК 57.16=51.1(2)4

ISBN 978-5-94666-582-7

, 2019

© Мир и Образование, 2019

Содержание

Дорогие будущие мамы!	6
Подготовка к беременности	7
Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым	7
Нужно ли заранее готовиться к беременности?	7
Каких врачей необходимо посетить будущим родителям?	7
В каких случаях нужна генетическая консультация?	7
Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы?	8
Каковы обязательные анализы для будущего папы?	9
Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?	9
Когда необходимо расстаться с вредными привычками?	10
Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?	10
Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть?	10
Прием витаминов при планировании беременности	12
Какие витамины нужно принимать?	12
Как узнать, каких витаминов и минералов не хватает женщине, которая планирует беременность?	12
Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин Е?	12
Условия, благоприятные для зачатия	13
Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие	13
Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка?	13
Какая поза лучше для зачатия?	13
Можно ли спланировать пол ребенка?	13
Какие продукты помогут быстрее забеременеть?	15
Можно ли во время беременности зачать еще раз?	16
Возраст будущих родителей	17
Какой возраст врачи считают подходящим для первой беременности?	17
Влияет ли возраст отца на здоровье будущего малыша?	17
В каком возрасте женщина может рожать ребенка?	17
Какие роды считаются «поздними»?	17
Каковы причины поздних родов?	18
В чем плюсы позднего материнства?	18
В чем минусы позднего материнства?	18
В чем состоит риск для будущей мамы старше 30 лет?	18
В чем состоит риск для ребенка, если мама старше 30 лет?	19
Есть ли у женщин старше 35 лет шанс родить здорового ребенка?	20
Беременность	21

Определение беременности	21
По каким признакам можно понять, что женщина беременна?	21
Какими способами женщина сама может определить беременность?	21
Какие обследования проводят, чтобы удостовериться в том, что беременность наступила?	21
Каковы признаки внематочной беременности?	22
Срок родов	23
Сколько длится нормальная беременность?	23
Как высчитать предполагаемую дату родов?	23
Медицинское наблюдение во время беременности	25
Когда следует встать на учет в женскую консультацию?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Автор-составитель

Валерия Вячеславовна Фадеева

Беременность и роды в вопросах и ответах

Дорогие будущие мамы!

Беременность – это не только самое прекрасное время в жизни женщины, но и самое ответственное. В голове будущей мамы ежедневно возникает огромное количество разнообразных вопросов. Своевременный и, главное, грамотный ответ на них – это основа благополучной беременности.

Роды испокон веков считаются великим таинством. Но конечно, будущая мама хочет знать и о них все.

В этой книге вы найдете ответы на множество своих «как» и «почему».

Вы узнаете, какой возраст врачи считают наиболее подходящим для первой беременности, когда вставать на учет в женскую консультацию и какие обследования необходимо пройти, как развивается будущий малыш (по неделям), какие изменения происходят с будущей мамой (по неделям), можно ли беременной пользоваться сотовым телефоном, существует ли интимная жизнь во время беременности. Вы получите ответы на вопросы, как понять, что роды начались, какие существуют способы обезболивания во время родов, как протекают роды и что при этом чувствует малыш.

Отдельный раздел посвящен юридическим вопросам. Вы познакомитесь с правами беременной женщины, узнаете, какие документы необходимо оформить на ребенка после его рождения и куда для этого следует обратиться, что такое материнский капитал и как его можно получить.

Ответы на свои вопросы смогут найти не только будущие мамы, но и будущие отцы, которые интересуются тем, что происходит с их любимой женщиной и как развивается их малыш.

Желаем вам счастливой беременности и благополучных родов!

Подготовка к беременности

Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым

Нужно ли заранее готовиться к беременности?

Состояние здоровья женщины за несколько месяцев до зачатия оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды и как быстро она восстановится после них.

Если будущие родители правильно и заблаговременно начнут готовиться к этому ответственному периоду, то многие осложнения можно предотвратить. Дело в том, что во время беременности малыш копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья. Физическое состояние отца также отражается на здоровье будущего ребенка. Новое поколение сперматозоидов в его организме вызревает в среднем за 72 дня. Поэтому, если мужчина систематически употребляет алкоголь и курит, то вряд ли наследник будет здоровым.

Обоим родителям необходимо заранее начинать готовиться к счастливым 9 месяцам ожидания ребенка.

Каких врачей необходимо посетить будущим родителям?

Начинать консультироваться со специалистами желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.

Будущим родителям стоит посетить *терапевта* и *стоматолога*, *генетика* (если это необходимо), будущему папе – еще и *уролога*, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – *гинеколога*, *окулиста* и *отоларинголога*.

Благодаря обследованию могут быть выявлены проблемы, которые необходимо решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может вызвать у плода серьезные нарушения в развитии.

В каких случаях нужна генетическая консультация?

Будущим родителям необходима генетическая консультация, если:

- они состоят в кровном родстве;
- женщина старше 35 лет;
- мужчина старше 40 лет;
- в течение длительного времени они проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве;
- в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями;
- у них были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка;

- у их родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого нёба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.;

- один из будущих родителей страдает вышеперечисленными болезнями;
- они очень хотят ребенка определенного пола.

Специалист-генетик оценит возможный риск рождения у пары ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого ему необходима информация о родственниках будущих родителей и точно поставленные им диагнозы. Поэтому, если вы решите идти к генетику, заранее подготовьтесь к визиту – соберите данные о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях.

Если у пары присутствуют факторы генетического риска, генетик может назначить дополнительное обследование.

Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы?

Общий клинический анализ крови. Он нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе *анемии*, которая требует своевременного лечения, так как может неблагоприятно сказаться на течении беременности.

Общий анализ мочи. Благодаря этому анализу врач оценивает состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.

Биохимический анализ крови помогает оценить работу основных органов и систем женского организма.

Определение группы крови и резус-фактора. Благодаря этому анализу предполагают группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы для того, чтобы оценить риск возникновения резус-конфликта.

Анализ крови на сахар. По результатам этого анализа судят о том, входит ли будущая мама в *группу риска по диабету*. Если у нее в крови уровень сахара выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

Анализ на инфекции позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и выкидыш. В эту группу анализов входят: *анализ на ВПЧ, RW (сифилис), гепатиты В и С*; анализ на *ЗПП* (заболевания, передающиеся половым путем); анализ крови на наличие антител к инфекциям *TORCH-комплекса (токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес)*.

Бактериологический посев. При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие в нем условно-патогенной флоры.

ПЦР (полимеразная цепная реакция). Этот метод исследования позволяет выявить инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании (это – *хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, генитальный герпес, папиллома-вирусная и цитомегалоевирусная инфекции*).

УЗИ органов малого таза. Во время этого обследования оценивается общее состояние органов малого таза для того, чтобы исключить наличие проблем.

Каковы обязательные анализы для будущего папы?

Определение группы крови и резус-фактора. Этот анализ проводится в случае, если в результате обследования женщины выяснилось, что у нее I группа крови и резус-отрицательная принадлежность.

Анализ на инфекции. Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему отцу. Вылечиться необходимо до зачатия!

Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?

Врач может назначить специальные анализы и обследования для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-либо хронические заболевания, то потребуются консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Некоторые дополнительные обследования для женщины

Гормональное обследование. Оно назначается, если женщина не может забеременеть в течение долгого времени, если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборты или ранние роды. Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет.

Измерение базальной температуры. Этот метод используется для того, чтобы определить дни овуляции, если у пары возникают проблемы с зачатием.

Обследование щитовидной железы. Оно назначается, если у будущей мамы возникали какие-либо проблемы в работе эндокринной системы.

Гемостазиограмма. В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе свидетельствуют об имеющихся нарушениях. Ликвидируют их с помощью соответствующих лекарств.

Выявление аутоантител. Это обследование проводится, если раньше у женщины были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием. В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания.

Проверка проходимости маточных труб. Это обследование назначают, если женщина делала аборт или переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передающимся половым путем, или у нее существуют проблемы с зачатием. Благодаря этому обследованию становится возможным своевременное принятие мер, чтобы предотвратить внематочную беременность.

Мужчине врач-андролог может назначить следующее обследование

Спермограмма. Сделать ее нужно, если беременность у партнерши не наступает в течение года. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Дополнительные обследования для обоих партнеров

Анализ крови на исследование хромосомного набора. Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по каким-либо генетическим заболеваниям и можно ли им вообще иметь ребенка. Имейте в виду, что генанализ показывает *вероятность* рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

♪ Во многих странах генетическое обследование является обязательным. В России – нет. Однако его лучше сделать, чтобы перестраховаться, так как вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка.

Когда необходимо расстаться с вредными привычками?

Алкоголь. Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Непосредственно перед зачатием обоим супругам необходимо полностью отказаться от алкоголя.

Курение. С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш партнер курит, уговорите его сделать то же самое. Мужчине желательно расстаться с этой вредной привычкой за четыре месяца до планируемого зачатия, так как именно за этот срок обновляются сперматозоиды.

Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?

Некоторые лекарства могут вызвать дефекты развития у будущего ребенка. Поэтому следует отказаться от приема медикаментов за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. Делать это нужно обоим будущим родителям. Сперма обновляется в мужском организме каждые четыре месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

♪ Принимайте любые лекарственные средства только после консультации с терапевтом или акушером-гинекологом.

Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть?

Если вы не болели *краснухой*, то вам необходимо сделать прививку, а затем подождать 6 месяцев перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности,

особенно в I триместре, когда формируются внутренние органы плода, может сильно навредить здоровью будущего ребенка и в результате этого он может родиться глухим или слепым. Поэтому женщине, переболевшей краснухой в этот период, врачи предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды.

Прививки живыми вакцинами, в том числе от *кори, свинки, полиомиелита и желтой лихорадки* делаются по рекомендации врача. Они также должны быть сделаны минимум за 6 месяцев до беременности.

♪ Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу.

Прием витаминов при планировании беременности

Какие витамины нужно принимать?

В период подготовки к беременности любые витаминные комплексы и препараты можно применять **только после согласования с врачом**. Обязательно обратитесь к гинекологу, чтобы он подобрал препараты, подходящие именно вам.

Как узнать, каких витаминов и минералов не хватает женщине, которая планирует беременность?

Определить обеспеченность организма основными витаминами и минералами можно с помощью анализа крови.

Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин Е?

Фолиевая кислота и витамин Е очень важны для репродуктивного здоровья женщины.

Фолиевая кислота (фолацин, или витамин В₉) необходима для нормального развития ребенка. Если вы будете принимать ее ежедневно до зачатия и в течение первых недель беременности (**только после согласования с врачом**), то сможете снизить риск появления на свет ребенка с серьезными дефектами нервной трубки¹ до 70 %. Эти дефекты появляются в течение первых 28 дней беременности. Происходит это, как правило, до того, как будущая мама узнает о своем новом положении. Вот почему так важно всем женщинам детородного возраста, а не только планирующим беременность, получать достаточное количество этого витамина.

Фолиевая кислота также способствует непосредственно самому зачатию. Женщины, ежедневно принимающие мультивитамины, в состав которых входит фолиевая кислота, имеют большие шансы на беременность.

Фолиевая кислота содержится в основном в свежих зеленых овощах, таких как шпинат, лук и петрушка, в апельсиновом соке, изделиях из муки грубого помола, зеленом горошке, печени, почках, мясе.

Витамин Е (токоферол) называют «витамином размножения». Он улучшает функцию половых органов и у мужчин, и у женщин, восстанавливает нарушенный баланс гормонов, выработку эстрогенов и прогестерона, т. е. действует именно на то звено репродуктивной функции человека, которое обеспечивает процесс зачатия ребенка.

Витамин Е очень важен для обеспечения нормального роста плода. Его недостаток в ранние сроки беременности может явиться причиной выкидыша.

Основные источники этого витамина: нерафинированные растительные масла – соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое; зерновые и бобовые ростки (проростки пшеницы и ржи, гороха), кукуруза, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, печень, почки.

¹ Нервная трубка – зачаток центральной нервной системы. – Ред.

Условия, благоприятные для зачатия

Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие

⇒ Если вы принимаете *гормональные контрацептивы*, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой.

⇒ Также за три месяца до зачатия нужно удалить *внутриматочную спираль* или *гормональный имплантат*.

⇒ От *сперматозоидоподавляющих субстанций* лучше отказаться за 4–6 недель до предполагаемого зачатия.

Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка?

Многие пары считают, что чем чаще они будут заниматься любовью, тем скорее удастся «создать» кроху. На самом деле это не так. Сперма состоит из семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. Если сексуальные контакты происходят слишком часто, то сперматозоиды просто не успевают созреть, и сперма становится стерильной. Поэтому, если вы хотите забеременеть, то *оптимальный ритм сексуальных отношений – через день*.

Какая поза лучше для зачатия?

Лучшая поза – та, при которой пенис как можно глубже проникает во влагалище, и там остается как можно больше спермы. В связи с этим сексологи рекомендуют «миссионерскую» позицию, «доги-стайл» и позу, в которой вы закидываете ноги на плечи партнеру. А вот от секса стоя и позы «наездницы» лучше отказаться.

После секса для большего эффекта встаньте в позу «березки» или 30 минут полежите на спине.

Можно ли спланировать пол ребенка?

В настоящее время существует много способов запрограммировать пол будущего ребенка, но ни один из них не дает 100 %-ной гарантии того, что у вас родится кроха желаемого пола. Недаром говорят, что ничто не может произойти вопреки судьбе.

Искусственное оплодотворение. Экстракорпоральное оплодотворение позволяет почти со 100 %-ной вероятностью «заказать» мальчика или девочку. Полученную яйцеклетку оплодотворяют в пробирке, в результате чего развивается эмбрион. На этой стадии можно выяснить, какие половые хромосомы он содержит. И если пол будущего ребенка подходит вам, то эмбрион подсаживают в матку.

Селекция спермы. Сущность этой методики заключается в том, что она позволяет искусственно делать сперму либо «мужской», либо «женской». С помощью специальных методов сперму разделяют на фракции. В более легкой преобладают «мужские» Y-хромосомы, в более тяжелой – «женские» X-хромосомы. Затем можно использовать ту или иную фракцию спермы для оплодотворения яйцеклеток и получить ребенка с заказанным родителями полом.

↓ Однако до сих пор нет уверенности в том, что сам процесс селекции спермы безвреден. Дело в том, что при разделении сперматозоидов используется флуоресцентное облучение, которое может вызвать мутации в генах.

Метод, основанный на обновлении крови. Считается, что у мужчин кровь обновляется один раз в четыре года, а у женщин – один раз в три года. Чтобы рассчитать, чья кровь более «молодая», нужно возраст женщины разделить на три, а возраст мужчины на четыре и сравнить полученные результаты. Чей результат меньше – того пола и будет малыш. Если у будущей мамы отрицательный резус-фактор крови, то наоборот.

☞ Учтите, что «возраст крови» после кровопотери (к примеру, после травм, операций, родов, выкидышей, переливания или сдачи донорской крови и т. д.) считается с этого момента.

Влияние Луны. На формирование пола будущего ребенка оказывает влияние то, в каком знаке зодиака на момент зачатия находится Луна. Если в мужском, у вас родится мальчик, в женском – девочка.

К мужским знакам относятся Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец, Водолей, а к женским – Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог, Рыбы.

☞ Правда, сам момент оплодотворения сложно рассчитать. Сперматозоид может несколько суток находиться в половых путях женщины, а за это время Луна вполне может сменить свое положение и перейти в другой знак.

Особенная диета. Такой диеты нужно придерживаться обоим будущим родителям 2–3 месяца до зачатия. Она основана на смещении баланса микроэлементов в организме. При увеличении содержания натрия и калия следует ждать рождения мальчика, а магния и кальция – девочки.

Итак, чтобы у вас родился *мальчик* нужно есть побольше мяса и морской рыбы, хлеба и выпечки на дрожжах, картофеля, грибов, фруктов (черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики) и сухофруктов (финики); а вот сырую капусту, укроп, листья салата и другие зеленые овощи исключить. А также ограничить потребление молока, яиц и орехов.

Хотите *девочку* – увлекитесь рыбой любых сортов, яйцами, выпечкой без дрожжей, овощами, орешками. Ограничьте употребление мяса, картофеля, фруктов (кроме яблок), газированной воды, сыра, поваренной соли.

↓ Собираясь придерживаться какой-либо диеты, подумайте, стоит ли себя ограничивать. Ведь ребенок начнет расти на фоне дефицита определенных элементов, а это может отразиться на его развитии.

Время зачатия. Для этого метода необходимо знать время овуляции. Определить его можно, измеряя в течение 2–3 месяцев каждое утро ректальную температуру. Во время овуляции она повышается на 0,5–1 °С.

Есть и другой способ. Купите в аптеке тест на овуляцию.

Кроме того, во время овуляции слизь из влагалища становится более вязкой и обильной.

А вот теперь, когда вы умеете определять время овуляции, попробуйте получить желаемый результат.

Ребенок берет половину набора хромосом от отца и половину от матери, но решающую роль в выборе его пола играет мужская сперма. Около 200 миллионов сперматозоидов, смесь из «женских» Х-сперматозоидов и «мужских» Y-сперматозоидов, попадает во влагалище во время полового акта и только один, как правило, проникнет в яйцеклетку.

Сперматозоиды, содержащие Y-хромосому, более подвижные, быстрые, но срок их жизни короче, чем у тех, что содержат X-хромосому (они менее подвижны, но зато более выносливы и жизнеспособны). Следовательно, чтобы возросли шансы зачатия *мальчика*, нужно заняться его созданием в день овуляции или в те 12 часов после нее, когда яйцеклетка находится в трубе и способна к оплодотворению, а до этого времени желательно не иметь никаких половых контактов.

Если вы хотите *девочку*, то половой акт должен произойти за три дня до овуляции. После этого на какое-то время от интимной близости лучше воздерживаться.

☞ Для женщин с нерегулярным менструальным циклом этот метод не подходит, так как точно определить дату следующей овуляции невозможно.

Можно попробовать прибегнуть к методу, заключающемуся в более тщательном подсчете дней менструального цикла. Исходя из этого, если половой акт произошел за 13–14 дней до начала менструации, то родится *девочка*, а если за 11–12 дней – *мальчик*.

Другие методы:

- «весовой»: у женщин весом менее 54 кг вероятнее рождение девочки, а если вес больше – мальчика;
- «возрастной»: чем моложе женщина, тем больше вероятность родить мальчика;
- «погодный»: в холод зачинается больше девочек, в жару – мальчиков;
- «по условиям работы»: если будущий отец работает в условиях недостатка кислорода (в горах, в шахте), вероятность рождения мальчика почти в 3 раза меньше, чем девочки;
- «получай удовольствие»: если женщина испытала оргазм во время полового акта, когда произошло зачатие, особенно если раньше мужчины – к рождению мальчика. Это объясняется тем, что среда во влагалище становится щелочной, недружественной «женским» сперматозоидам;
- «глубокое проникновение»: если вы хотите мальчика, то необходимо, чтобы сперма попала как можно глубже во влагалище, таким образом укорачивая Y-сперматозоидам путь к яйцеклетке. Для этого подойдет поза «наездница» или «доги-стайл»;
- «тепловой»: высокая температура снижает подвижность сперматозоидов с Y-хромосомой, поэтому для зачатия мальчика отцу следует исключить баню, сауну и другие перегревания, в том числе слишком теплую одежду.

☞ Пол ребенка зависит только от мужчин, ведь имен-® но от них ребенок получает Y- или X-хромосому. От женщины малыш всегда получает только X-хромосому.

Какие продукты помогут быстрее забеременеть?

Определенные продукты питания увеличивают шансы женщины на зачатие.

Дамы, которые предпочитают молочные продукты пониженной жирности, на 40 % чаще страдают от проблем с зачатием.

Если они полюбят *цельное молоко* и *мороженое*, то их шансы на успешное зачатие значительно увеличатся. Дело в том, что жирные молочные продукты важны для полноценной работы яичников и созревания жизнеспособных яйцеклеток. Поэтому у женщин, употребляющих много жирных молочных продуктов, редко наблюдаются расстройства менструального цикла.

Можно ли во время беременности зачать еще раз?

Известно всего 10 случаев, когда второй ребенок был зачат спустя несколько недель после первого. Тем не менее это факт – во время беременности можно зачать еще раз.

Это явление называют *суперфетация*. Оно случается тогда, когда в женском организме во время одного цикла менструации образуются не одна, а две яйцеклетки: первая оплодотворяется в процессе полового акта во время овуляции, а вторая – немного позже. В результате в матке женщины развиваются два плода, возраст которых различен.

Возраст будущих родителей

Какой возраст врачи считают подходящим для первой беременности?

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период *от 21 года до 26 лет*. К этому времени у женщины уже завершён период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок и суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов.

Влияет ли возраст отца на здоровье будущего малыша?

С возрастом мужчины увеличивается вероятность зачатия ребенка с той или иной генетической патологией, хотя и не так значительно, как у женщины. По мере старения мужчины качество его спермы ухудшается: снижается подвижность сперматозоидов, возрастает число мутаций в них.

Начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются, и откладывание отцовства грозит в будущем *выкидышами у партнерши*. Поэтому гинекологам стоит обращать внимание на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте женщины.

Кроме того, солидный возраст потенциального отца (старше 50 лет) в четыре раза увеличивает вероятность рождения ребенка с *синдромом Дауна*, а также намного чаще с *дефектами конечностей*.

Ученым, проводившим сравнительный анализ спермы здоровых мужчин разного возраста, удалось установить, что индекс фрагментации ДНК, как правило, начинает превышать предельно допустимый уровень у мужчин старше 56 лет. В частности, число мутаций, приводящих к *карликовости*, увеличивается по мере старения мужчины на 2 % в год.

Данные этих и подобных исследований заставили медиков бить тревогу. Ведь до последнего времени полагали, что возраст отца не может нанести вреда здоровью ребенка. Теперь же медики призывают мужчин не откладывать зачатие, какими бы здоровыми они ни были.

Таким образом, наиболее подходящим для отцовства врачи считают возраст *от 20 до 40 лет*.

В каком возрасте женщина может рожать ребенка?

Уровень современной медицины позволяет рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

♪ Если женщина практически здорова, у нее нет *гипертонии, ожирения, сахарного диабета, порока сердца*, то она вполне может стать мамой и после 40 лет.

Какие роды считаются «поздними»?

С точки зрения современной медицины, «поздними» считаются первые роды женщины *старше 35 лет*. Таких мам называют «*возрастными первородящими*». По статистике, женщин, родивших первого ребенка в возрасте между 30 и 40 годами, сейчас стало в 3 раза больше, чем 20 лет назад, а средний возраст первородящих женщин в России приблизился к 30 годам.

▣ «Мода» на «поздние» роды пришла в Россию с Запада, где принято выходить замуж после 30 лет и еще позже рожать первого ребенка. Но так было не всегда. Например, в средние века женщина, не родившая ребенка до 20 лет, считалась безнадежно старой для материнства. Впрочем, тогда и продолжительность жизни была меньше, и старели люди раньше.

Каковы причины поздних родов?

⇒Женщина стремится сначала найти себя в жизни, получить достойное образование, сделать карьеру, полностью реализовать свой потенциал и только потом со всей ответственностью подходить к моменту рождения малыша.

⇒Проблемы со здоровьем, из-за которых беременность откладывается. Часто бывает так, что, сделав в юности один или даже несколько аборт, женщина к 25 годам уже не может забеременеть и должна лечиться от бесплодия. Нередко такое лечение длится не один год, и беременность наступает только после 30 лет – выстраданная, может быть, сложная, но от того еще более желанная.

В чем плюсы позднего материнства?

⇒После 30 лет женщина более ответственно подходит к рождению первенца, как правило, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность.

⇒Женщины в таком возрасте во время беременности реже переживают внутренние конфликты. Поздний ребенок приходит в мир как бесценный подарок для мамы, которая знает, чего хочет.

⇒После поздних родов, как правило, менопауза наступает позднее и легче проходит, менее болезненно воспринимается процесс старения.

⇒Поздние роды могут снизить уровень холестерина, уменьшить риск инсульта и остеопороза.

⇒У «поздних» мам во время беременности, как правило, не возникают проблемы со слухом и реже появляются инфекции мочеполовых путей.

В чем минусы позднего материнства?

⇒Поздние роды не являются проблемой для здоровой женщины, но, к сожалению, в 35–40 лет таких становится все меньше. Как правило, к 40 годам женщина уже имеет несколько хронических заболеваний.

⇒Роженицы старшего возраста не так быстро оправляются от родов, как молодые мамы.

⇒Некоторым женщинам бывает трудно привыкнуть к требованиям, связанным с уходом за ребенком после того, как десятилетиями они заботились только о себе.

В чем состоит риск для будущей мамы старше 30 лет?

Выкидыш. Если у женщин моложе 30 лет риск выкидыша составляет 10 %, то в 30–39 лет он равен уже 17 %, а в 40–44 года увеличивается до 33 %. Возрастающий риск невынашивания беременности связан не только с возрастными изменениями всего женского организма, но и со *старением яйцеклеток*, в результате которого намного чаще происходит зачатие плода с грубыми генетическими нарушениями.

Плацентарные проблемы. В этом возрасте возрастает риск *хронической плацентарной недостаточности* (когда плацента стареет раньше, чем созревает ребенок. Благодаря плаценте плод получает все необходимые для своего развития вещества, и любые нарушения в ее работе неизбежно отражаются на его состоянии. Такие дети обычно более болезненные, они могут отставать в развитии от своих сверстников), *предлежания плаценты* (когда она перекрывает шейку матки и делает невозможным естественные роды) и *преждевременной отслойки плаценты*, которая вызывает опасные кровотечения.

Обострение хронических заболеваний. Беременность может вызвать у женщины обострение практически любого из хронических заболеваний, а с возрастом вероятность наличия таковых увеличивается.

Безусловно, непрерывного медицинского наблюдения потребует беременность на фоне *хронических заболеваний почек*.

Более чем внимательное медицинское ведение беременности необходимо *при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*, в частности при артериальной гипертензии.

У женщин старше 40 лет в три раза чаще, чем до 30 лет, развивается *диабет беременных*. Это состояние требует соблюдения диеты и выполнения специальных назначений (примерно 15 % женщин назначаются инъекции инсулина).

Развитие осложнений беременности:

- *гестоз (преэклампсия)* – состояние, характеризующееся повышением артериального давления, отечностью и наличием белка в моче – в зрелом возрасте женщины более подвержены этому осложнению, чем в молодости. Самое тяжелое проявление гестоза – *эклампсия* (судороги) – может серьезно расстроить работу нервной системы будущей мамы вплоть до инсульта и комы с серьезным нарушением функций мозга;

- *кровотечения* (они могут быть вызваны гормональными нарушениями и проблемами, связанными с плацентой);

- *артериальная гипертензия* (у женщин старше 40 лет гипертония развивается в два раза чаще, чем у дам моложе 30), увеличивающая риск гестоза.

Многоплодная беременность (на 35–39 лет приходится пик близнецовых родов).

Осложнения в течении родов:

- большая вероятность *слабости родовой деятельности*;
- риск *разрывов мягких родовых путей* вследствие уменьшения эластичности тканей;
- *кровотечения*, вызванные плацентарными проблемами.

Кесарево сечение. У первородящих 35–40 лет вероятность родоразрешения путем операции кесарева сечения составляет 40 %, старше 40 лет – 47 % (в то время как лишь 14 % женщин моложе 30 лет рожают с помощью кесарева сечения).

В чем состоит риск для ребенка, если мама старше 30 лет?

Риск хромосомных отклонений у плода. Увы, с возрастом родителей риск рождения ребенка с какими-либо хромосомными отклонениями резко возрастает. Это связано с различными и не до конца изученными причинами, в числе которых можно отметить и старение половых клеток, и увеличивающееся с возрастом время воздействия на организм человека различных патогенных факторов и токсичных веществ.

Количество заболеваний, вызываемых хромосомными отклонениями, достаточно велико, однако наиболее известен *синдром Дауна* – комбинация умственной отсталости и отклонений в физическом развитии, обусловленная присутствием одной лишней 21-й хромосомы. Вероятность появления ребенка с синдромом Дауна увеличивается пропорционально возрасту матери.

Преждевременные роды. Хронические заболевания матери и поздний гестоз (токсикоз) могут быть причиной рождения ребенка раньше срока. Такой малыш рождается с маленьким весом и требует длительного выхаживания в специальном кувезе.

Маловесность. Ребенок может родиться с малым по сравнению с нормой весом.

Гипоксия. Из-за слабой эластичности тканей II период родов может быть более длительным, чем у молодых женщин. В таком случае малыш длительное время находится в родовых путях и страдает от недостатка кислорода (гипоксии). Это состояние опасно для мозга и сердца новорожденного и в будущем может стать причиной серьезных осложнений.

Есть ли у женщин старше 35 лет шанс родить здорового ребенка?

Даже у 50-летней женщины шанс родить здорового ребенка выше 90 %. Около 97 % женщин, прошедших пренатальные исследования, получают подтверждение того, что вероятность рождения у них полноценного ребенка такая же, как и у более молодых дам.

Кроме того, современное развитие пренатальной диагностики дает семье возможность на достаточно раннем сроке беременности обследовать плод и выявить (а чаще – исключить) возможные отклонения. Пройти такого рода обследования было бы нелишним и молодой будущей маме.

♪ Женщинам, вошедшим в *группу риска*, тем более нельзя пренебрегать медико-генетической консультацией!

Беременность

Определение беременности

По каким признакам можно понять, что женщина беременна?

Задержка менструации. Этот признак предположителен, но не обязателен. Если же менструация не наступила и на второй месяц, тогда у вас есть причины считать, что, возможно, вы беременны.

Усиление выделений из влагалища.

Потяжелевшая, с повышенной чувствительностью грудь.

Отвращение к некоторым продуктам или, наоборот, острая потребность в других; изжога.

Частые позывы к мочеиспусканию.

Повышенная возбудимость.

Депрессивное состояние.

Постоянная сонливость или бессонница.

Слабость, головокружение, временами тошнота и даже рвота.

Какими способами женщина сама может определить беременность?

Измерить ректальную температуру. Начните это делать по утрам, не вставая с постели, за четыре дня до начала предполагаемой менструации. Если градусник показывает 37,1—37,3 °C, а менструация не наступает, то, скорее всего, вы беременны. Именно этот признак считается самым надежным.

Купить специальный тест в аптеке. Он может показать, беременны ли вы, уже в первый день задержки ожидаемой менструации. Для этого нужно опустить тест в утреннюю мочу и подождать несколько минут. Если вы беременны, на полоске появятся две черточки. (Эго принцип действия наиболее распространенных тестов, но возможны и другие, поэтому внимательно читайте инструкцию.)

↓ Тест на беременность определяет только наличие беременности, но не место ее локализации. Точно показать его может только УЗИ. Поэтому важно провести это исследование. Если тест положительный, а в полости матки, по данным УЗИ, нет плодного яйца (при задержке менструации более 7 дней), то высока вероятность *внематочной беременности*!

Какие обследования проводят, чтобы удостовериться в том, что беременность наступила?

Гинекологический осмотр. Врач судит по состоянию шейки матки и объему матки. По истечении одного месяца беременности шейка матки размягчается и приобретает интенсивный красный цвет, а объем матки увеличивается.

УЗИ. Этот метод дает 100 %-ную информацию.

Лабораторный анализ крови ХГЧ. ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) или ХГ (хорионический гонадотропин) – особый гормон беременности. Его вырабатывают клетки хориона (оболочки зародыша). На основании анализа крови на ХГЧ врач определяет присутствие в организме хориальной ткани, а значит – беременность женщины.

Благодаря этому анализу беременность можно определить очень рано. Уже через 6—10 дней после оплодотворения результат ХГЧ будет положительным.

Для выполнения анализа берут кровь из вены. Сдавать ее нужно утром и строго натощак. Если вы сдаете тест на ХГЧ в другое время, то необходимо воздерживаться от еды в течение 4–6 часов.

♪ Если вы принимаете какие-либо гормональные препараты, то обязательно сообщите об этом своему врачу.

Каковы признаки внематочной беременности?

Внематочная беременность – это беременность, при которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается вне полости матки.

Признаки внематочной беременности (они должны присутствовать одновременно):

- задержка менструации;
- кровянистые выделения из половых путей;
- резкая приступообразная односторонняя боль внизу живота, которая отдает в прямую кишку, поясницу или ноги и сопровождается снижением артериального давления, холодным потом, тошнотой. В этом случае у вас, скорее всего, *прервавшаяся трубная беременность*.

♪ Срочно вызывайте «скорую помощь»!

При развивающейся трубной беременности боли будут не такими сильными или они могут вообще отсутствовать. Чаще всего ее обнаруживает врач на осмотре или в ультразвуковом кабинете.

Срок родов

Сколько длится нормальная беременность?

Нельзя точно сказать, в какой день родится ваш ребенок.

Нормальная беременность длится *280 дней*, или *40 недель*, что соответствует *10 лунным месяцам (по 28 дней)* или примерно *9 месяцам по календарю*. Однако в настоящее время считают, что, *начиная с 38-й недели, ребенок уже доношенный*. Более позднее рождение крохи (после 40-й недели) тоже считается нормальным. Роды вызывают искусственно по истечении 42-й недели.

Как высчитать предполагаемую дату родов?

Существует несколько способов подсчета вероятного срока родов.

По дню менструации. К дате первого дня вашей последней менструации прибавьте 7 дней. От этой даты отсчитайте назад 3 месяца и прибавьте год.

Например, ваша последняя менструация началась 12 марта 2011 г. Прибавьте 7 к 12 и отсчитайте назад 3 месяца. Предполагаемый срок ваших родов – 19 декабря 2011 года.

По дню оплодотворения. Этот способ подсчета верен только тогда, когда вы уверены в том, что сперматозоид проник в яйцеклетку в определенный день. От этого знаменательного дня нужно отнять 3 календарных месяца, и вы получите вероятный день родов.

По первым движениям плода. В середине беременности вы ощутите «шевеление». Отметьте этот день в календаре. К отмеченной дате прибавьте 4,5 календарных месяца, и получится вероятный день родов.

♪ При повторных беременностях женщины ощущают движения плода на 18-й неделе, а при первой – на 20—22-й неделе.

По измерениям объема живота и высоты стояния дна матки над лоном. Эти измерения проводит врач с помощью сантиметровой ленты или тазомера – специального медицинского инструмента.

Во время *определения высоты стояния дна матки* над лоном вам нужно будет лечь на спину. Врач измерит расстояние между лоном и прощупываемым дном матки. Так, при нормальном течении беременности высота стояния дна матки над лоном:

- на IV лунном месяце 6–7 см,
- на V лунном месяце 12–13 см,
- на VI лунном месяце 20–24 см,
- на VII лунном месяце 24–28 см,
- на VIII лунном месяце 28–30 см,
- на IX лунном месяце 32–34 см,
- на X лунном месяце 28–32 см.

♪ Во время измерений ваш мочевой пузырь должен быть опорожнен, иначе данные могут быть искажены.

Объем (окружность) живота на уровне пупка измеряют с помощью сантиметровой ленты. К 30-й неделе дно матки начинает приближаться к груди, достигая ее к 36-й неделе. Это самое высокое положение матки за всю беременность. При этом окружность живота составляет около 90 см, пупок сложен. Перед родами головка ребенка немного опускается, фиксируется во входе в малый таз, и дно матки опускается до уровня 32-недельной беременно-

сти, однако окружность живота при этом значительно увеличивается. К окончанию беременности окружность живота в среднем составляет 96–98 см, пупок выпячивается.

♪ Внимательно наблюдая за увеличением вашего ® животика, врач контролирует рост и развитие будущего малыша.

Медицинское наблюдение во время беременности

Когда следует встать на учет в женскую консультацию?

Если очередная менструация задержалась, нужно сразу же, во всяком случае, *не позднее 7—8 недель*, обратиться к врачу. Чем раньше вы придете в консультацию, тем точнее будет установлена дата зачатия. В дальнейшем это очень важно для определения соответствия развития ребенка сроку беременности. Из-за позднего обращения в консультацию можно упустить момент, когда малыш начал отставать во внутриутробном развитии. Если же начать лечение вовремя, можно избежать многих трудностей, связанных с выхаживанием больного ребенка.

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.