


КРАСИВОЕ ТЕЛО

Ольга ДАН

ГИМНАСТИКА ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ И МАЛЫША

Здоровье
за **10** минут
в день



 ПИТЕР

Красивое тело

Ольга Дан

**Гимнастика для будущей
мамы и малыша**

«Питер»

2009

Дан О.

Гимнастика для будущей мамы и малыша / О. Дан — «Питер»,
2009 — (Красивое тело)

Здоровье малыша и собственная красота – в ваших руках, дорогие мамы! Зачем ждать и надеяться на возвращение формы после родов? Привыкайте контролировать вес с самого начала беременности! А знаете ли вы, что во время гимнастики вырабатываются эндорфины, гормоны радости? Именно они создают ощущение душевного подъема, энергии, уверенности в себе и «мышечной радости». Если мама счастлива, значит, и малыш будет доволен. Если мама здорова, значит, и ребенок родится здоровым и крепким. Уважаемые папы, бабушки и дедушки! Эта книга – лучший подарок для будущей мамы!

© Дан О., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Вместо предисловия	6
Часть I	7
Пол ребенка можно запланировать!	8
Вы беременны. Что делать?!	9
Что происходит у вас внутри?	12
4-я неделя	12
5-я неделя	12
6-я неделя	12
7-я неделя	13
8-я неделя	13
9-я неделя	13
10-я неделя	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Дан

Гимнастика для будущей мамы и малыша

Моему любимому женскому врачу Надежде Валентиновне Барановой посвящается

Вместо предисловия

«Интересное положение»... Что может быть интереснее?!

Работа, обустройство дома, водительские курсы или курсы иностранных языков, фитнес, путешествия, интересные кулинарные рецепты, общение с подругами... Как все успеть? А еще нужно прекрасно выглядеть, чтобы радовать своим цветущим видом окружающих и получать самой удовольствие от собственного отражения в зеркале.

Что ж, теперь еще одной заботой больше – внутри вас растет и развивается маленькая частичка вас и вашего любимого мужчины. Возможно, у вас уже есть дети и вы прекрасно понимаете, что жизнь ваша через девять месяцев значительно изменится, она будет подчинена распорядку дня новорожденного малыша. А если все впервые... Только не надо паниковать! Женщина – существо гибкое, привыкает и адаптируется к условиям окружающей среды очень быстро.

Во-первых, не вы первая и не вы последняя. А во-вторых, вы наконец-то стали *настоящей женщиной* – то есть той, которая познала радость материнства. А еще моя любимая врач-гинеколог мне объяснила, что беременность – это не болезнь, а, напротив, показатель здоровья. Вы взяли в руки эту книгу, вы беременны, а значит – здоровы, с чем вас и поздравляю!

Часть I

До...

В ЭТОЙ ЧАСТИ

- Пол ребенка можно запланировать!
- Вы беременны. Что делать?!
- Что происходит у вас внутри?
- Дыхательные упражнения
- Берегитесь: варикоз!
- Повышаем уровень гемоглобина и жизненный тонус
- Уход за кожей и волосами во время беременности
- Гимнастика для будущей мамы
- Собираем вещи в роддом

Пол ребенка можно запланировать!

Если вы уже беременны, то эта глава может вам пригодиться через несколько лет, когда вы соберетесь рожать еще одного наследника или наследницу. В любом случае эта информация будет полезна если не вам, то вашим подругам.

Итак, можно ли запланировать пол ребенка? Нам известно со школы: биологический пол ребенка определяет мужчина, именно он является носителем хромосомы Y. Так как же появляются девочки и мальчики? Если произошло соединение женской хромосомы X с мужской X – будет девочка, а если с Y – мальчик. Раньше ученые считали, что природа сама «программирует» рождение девочек и мальчиков, соблюдая соотношение 1:1, чтобы все в мире было в равновесии. Сейчас уже доказано, что природа здесь ни при чем. И хотя в популярной когда-то песенке поется, что «на десять девчонок, по статистике, девять ребят», в действительности мальчиков «программируется» больше.

От каких факторов зависит пол ребенка? От сексуальности партнеров, особенности их репродуктивной системы, окружающей среды. Как бы мужчины ни пеняли бы потом на жен – мол, «не смогла мне наследника родить», на 80% пол ребенка зависит от мужской сексуальной активности.

Если супруги занимаются сексом часто, у них больше вероятности зачать мальчика. Соответственно чем больше воздерживаются будущие родители, тем больше шансов зачать девочку.

Чем этот объясняется? Если мужчина воздерживается от половых актов, сперма не выделяется, и происходит определенная внутренняя перестройка организма, выработка антител. Таким образом если мужчина воздерживается, у его X-сперматозоидов больше шансов проникнуть в организм женщины, так как Y-сперматозоиды блокируются антителами.

Европейские медики утверждают, что если вы на месяц, а лучше на полтора откажетесь от половой жизни, то шансы появления на свет девочки составляют 80-90%. Причем придется отказаться даже от эротических фантазий, мастурбация тоже исключается.

Если все вышесказанное вам не пригодилось, потому что вы уже беременны, помните, что после зачатия изменить пол ребенка невозможно! Если вы уже беременны, забудьте про планирование пола ребенка! Иначе ваш малыш будет развиваться в не очень комфортной обстановке, что может после его появления на свет негативно отразиться на психике.

Французские медики считают, что планированию пола может способствовать диета. Женщины, мечтающие о сыне, должны обогатить свой рацион питания белковой пищей; ешьте больше мяса, а также пряностей, все острое и соленое. Если в ваших планах дочь, «налегайте» на овощи, фрукты и молочные продукты.

Вы беременны. Что делать?!

Итак, свершилось! Тест на беременность положительный. Что делать дальше? Прежде всего обрадуйте отца будущего ребенка и устройте с ним романтический вечер, поскольку вы оба молоды. Отметьте в календарике дату предполагаемого зачатия ребенка. Если вы не знаете точно, то отметьте день, когда у вас началась последняя менструация. Это поможет установить точный срок беременности и примерную дату родов, которую определяют, отсчитывая 280 дней от первого дня последней менструации. Затем обсудите со своим мужем, другом, возлюбленным, будете ли вы сообщать кому-нибудь о вашей радости, на каких сроках и кому именно, и наконец... отправляйтесь к врачу.

На приеме у гинеколога вам, помимо осмотра, предстоит ответить на множество стандартных вопросов, касающихся вашего здоровья, сдать мазок по Папа (Папаниколау) и другие необходимые анализы мочи и крови (тест на резус-фактор, определение группы крови).

Мазок по Папаниколау необходим для выявления атипичных (неправильной формы и размера) клеток. Обнаружение в анализе таковых гинекологи называют дисплазией, которая делится на три степени. Дисплазия I степени может указывать на невылеченный хламидиоз, гонорею или трихомониаз; II и III предполагает сдачу дополнительных анализов и обследование у онколога. Не пугайтесь! Причиной изменения формы и размера могут быть воспалительные заболевания (после лечения клетки вернутся в норму). Кстати, в США этот мазок обязателен для всех женщин, проводится раз в год.

Даже если ваш визит состоится на 6-7-й неделе, врач уже сможет определить, существует ли угроза нормального течения вашей беременности. Кроме того, примерно на этом же сроке вам могут предложить такое исследование, как анализ ворсинок Хориона.

Исследуя кусочек ткани, из которой развивается плацента, – его берут либо через вход в матку, либо иглой, вводимой через брюшную стенку, – удастся установить вероятность наследственных заболеваний и аномалий развития ребенка.

При первом посещении врача вам измерят давление. Обсудите со специалистом, какие его показатели являются нормальными для вас, и не забывайте ежедневно контролировать их изменения. Также внимательно следите за собственным весом.

Проявите инициативу: посоветуйтесь с врачом, какие витамины и когда вам стоит начать принимать. Еще один плюс раннего посещения женской консультации состоит в том, что вставшим на учет до 12-й недели полагается единовременное пособие в размере 100% от минимальной оплаты труда на день предоставления декретного отпуска.

Будем надеяться, что ваше первое посещение женской консультации закончилось удачно. Почему будем надеяться? Да потому что всякое бывает... Я, к примеру, решила «заскочить» в женскую консультацию по пути в магазин, оставив дома полный развал и гору грязной посуды... Но поскольку 28-летних женщин считают «старородящими» (если это происходит в первый раз), то меня тут же под белы ручки из женской консультации препроводили в больницу на сохранение.

Но, во-первых, я не хотела нарушать свой насыщенный ритм жизни, во-вторых, чувствовала себя прекрасно и не считала себя «старородящей». Позвонив своему знакомому гинекологу, услышала: «Никаких лекарств не принимать, срочно выписываться под личную ответственность и бегом ко мне!». Результат – активная жизнь все 9 месяцев и прекрасный здоровый ребенок.

Дорогие мои читательницы, я хотела бы вас предупредить, что вышерассказанная история – это *мой личный опыт*. Это вовсе не означает, что от сохранения нужно отказываться. Просто будьте готовы ко всему – на всякий случай. Ведь мы с вами живем в России, самой непредсказуемой стране.

Но вернемся к врачебным осмотрам. Следующий визит к гинекологу при нормальном течении беременности вам скорее всего назначат ближе к 10-й неделе. Либо на таком сроке, либо ранее вам предложат сдать анализ крови на ВИЧ-инфекцию и реакцию Вассермана (сифилис), а также могут посоветовать провести гемостазиограмму и оценить таким образом свертываемости крови.

На 12-13-й неделе вы можете пройти первое УЗИ. Для вас это возможность познакомиться с малышом визуально, а для врача – способ проверить, нет ли каких-нибудь патологий у вашего будущего ребенка. При желании в некоторых медицинских центрах вам могут записать УЗИ на видео. У меня дома хранятся такие ценные видеоматериалы. Когда сын спросил: «А какой я был, когда сидел у тебя в животике?» мне было что ему продемонстрировать.

Очередная врачебная консультация вас ждет на 14-й неделе. Не забудьте спросить доктора и медсестру обо всем, что вас волнует. К этому времени уже наверняка будут известны ваша группа крови и резус-фактор. Женщинам с отрицательным резус-фактором регулярно (раз или два в месяц) следует сдавать кровь на наличие антител. Не стоит из-за этого паниковать: то, что у 15% женщин резус-фактор отрицательный, вовсе не означает, что осложнения во время беременности неизбежны. Увеличение количества антител в крови обычно происходит, если в прошлом были выкидыши и аборт. Но даже в этом случае положение может исправить своевременное введение иммуноглобулина антирезуса.

В советские времена существовал миф, что женщина с отрицательным резусом крови может родить только одного ребенка, максимум двух, да и то в родах должны возникнуть большие проблемы. Из-за этого моя мама, передавшая мне по наследству отрицательный резус-фактор, очень боялась за меня.

Практика показывает, что каких-то особых проблем или осложнений в период беременности и родов не наблюдается. А моя соседка по дому с отрицательным резусом – счастливая мать троих очаровательных детишек!

В следующий раз дверь женской консультации вы откроете, наверное, через месяц – на 18-й неделе беременности. Однако помните: если вас что-нибудь беспокоит – нарушение выделительной функции, запор, чрезмерное потоотделение, судороги, боль в животе, анемия или просто неважное самочувствие, не ждите этого срока.

В этот период вы впервые ощутите первые движения ребенка. Тогда же настает время для очередного УЗИ. Врач сообщит вам вес, рост, а при удачном стечении обстоятельств состояние и пол малыша, проконтролирует его развитие и состояние вашей матки.

После 20-21-й недели иногда проводится амниоцентез, или исследование околоплодной жидкости на наличие каких-либо отклонений у плода. Но необходимость в нем возникает, только если вы старше 37 или в семье есть наследственные заболевания.

Кроме того, после 20-й недели (иногда после 30-й) вам на руки выдается обменная карта, в которую занесены все данные, касающиеся протекания вашей беременности, результаты анализов, положение плода и его размеры. Отныне, куда бы вы ни выходили из дому, не забывайте брать ее с собой.

На 22-й неделе снова пора заглянуть в женскую консультацию, даже если вас ничто не беспокоит. Как и во время каждого посещения, вас взвесят. Врач проверит, не начинается ли у вас варикозное расширение вен, порекомендует принимать больше железа и кальция, чтобы избежать токсикоза второй половины беременности.

На 24-й неделе вам предстоит сдать общий анализ мочи, сделать биохимический анализ крови, в том числе и на содержание глюкозы, чтобы проконтролировать, не начался ли так

называемый диабет беременной. Необходимо снова сделать гемостазиограмму, которая позволит узнать, каково состояние плода, не существует ли угрозы плацентной недостаточности или кровотечения при родах.

Учтите, если до сих пор вы медленно прибавляли в весе, то теперь можете быстро располнеть.

28-я неделя – осмотр гинеколога на этом сроке выявляет существенные моменты, например, какое положение занимает плод: во время первой беременности он уже может расположиться вниз головой. Не удивляйтесь, если вас попросят повторить сдачу мазков: у беременной ослаблен иммунитет, из-за чего могут активизироваться возбудители молочницы или кольпита.

Следующие посещения врача приходятся на 29-ю, 32-ю и 34-ю недели. Вам подскажут, как бороться с одышкой, отеками, поздним токсикозом. Предупредят, какие симптомы указывают на приближение родов. Объяснят, как отличать ложные схватки от настоящих. На этом сроке порог женской консультации вам придется переступать еженедельно и сдавать анализы; потерпите, вы уже у финиша! На 36-37-й неделях экран ультразвукового аппарата снова продемонстрирует вам вашего карапуза. По его размерам врач узнает, могут ли возникнуть осложнения при родах, есть ли необходимость в особых способах родовспоможения.

Если вы хотите лучше подготовиться к родам с психологической точки зрения, то рекомендую отправиться на курсы или тренинги по подготовке к родам. Можно читать толстые и умные книжки. Я пыталась это делать. Единственная полезная информация, которую мне удалось вынести из чтения, заключается в том, что, когда роды начнутся, успокаивайте себя тем, что рано или поздно, но они закончатся.

Что происходит у вас внутри?

Когда я прошла первое УЗИ и увидела, что внутри меня живет самый настоящий, но очень маленький малыш, я испытала шок. По моим представлениям, вынесенным из уроков анатомии в школе, я предполагала, что увижу на мониторе нечто бесформенное, а там «плавал» детеныш с ручками и ножками, глазками и ротиком! Поэтому знать, что же происходит внутри нас все эти девять месяцев, не помешает.

4-я неделя

Месячные не начались в срок, и тест на беременность подтвердил, что вы беременны.

Ваш ребенок на 3-й день после оплодотворения начал вырабатывать гормон ЧХГ (человеческий хорионический гонадотропин). В течение этой недели ваш ребенок – зигота – становится эмбрионом и будет являться таковым до 10-й недели. В конце данного срока ваш ребенок имеет размер 0,4-1 мм – как песчинка.

5-я неделя

У вас появилась невероятная утомляемость и сонливость, а грудь становится сверхчувствительной.

На прошлой неделе ребенок состоял из двух слоев, на этой неделе добавится третий. Эктодерма станет кожей, волосами, нервной системой, зубной эмалью. Эндодерма разовьется в конечности и пищеварительный тракт. Мезодерма превратится в скелет, мышцы, выделительную, репродуктивную и кровеносную системы. На задней части эмбриона образуется желобок, который, сворачиваясь, станет нервной трубкой. Нервная трубка последовательно становится хордой, спинным мозгом и нервной системой.

К концу недели на обеих сторонах нервной трубки образуются сегменты – прообразы мышц и костей. Начинается формирование сердечно-сосудистой системы. Прежде всего из клеток мезодермы появляются сосудики в желточном мешке и в желтом теле. В области груди возникает примитивное сердце – трубка.

В конце недели кровяные тельца приходят из оболочки желточного мешка и прогоняются через ребенка посредством сокращений сердца-трубки. В целом мешок, эмбрион и окружающие его мембраны имеют размер 1 см, а собственно эмбрион там занимает 1,5 мм.

6-я неделя

Начинается органогенез – период, когда формируются главные внутренние и внешние структуры, этот период длится до 10-й недели, хотя их развитие будет продолжаться и после родов. Ваш ребенок принимает С-образную форму. Большой выступ на внутренней части «С» показывает, где сейчас находится сердце. На этой неделе появляются крошечные ответвления – ручки и ножки, а также зачаток головки с уже заметными ямками и утолщениями, из которых позже разовьются глаза, угли и нос.

К концу недели закрывается головной конец нервной трубки. Ваш ребенок имеет длину 4 мм – это уже рисовое зернышко.

7-я неделя

Утомляемость прогрессирует. Большинство женщин начинает преследовать чувство утренней тошноты. От тошноты все спасаются по-разному: кто-то не расстаётся с бутылкой минеральной воды, кому-то помогает кислое яблочко, кто-то носит с собой лимонную корку и нюхает ее во время приступов, кто-то делает дыхательные упражнения, о которых мы поговорим далее.

Все органы, начавшие развиваться на прошлой неделе, растут и изменяются. Быстрее всего растет голова – из-за быстрого развития мозга. Она округляется, уже заметны глазницы. Появились зачатки носа, и начал формироваться рот. В дыхательной системе комочки на конце трахеи раздвоились на бронхиальные ветви, которые потом станут правыми и левыми бронхами. Сердце, на прошлой неделе бывшее всего лишь трубкой, начинает разделяться на камеры с артериями. Появляются вены. Образуются печень, желчный пузырь и селезенка, хотя своих функций они пока не выполняют.

Сейчас ваш ребенок вырос до размеров горошины – 8 мм.

8-я неделя

Если вы на 8-й неделе отправитесь делать УЗИ, то узнаете, что ребенок начал делать первые произвольные движения. Начинают вырисовываться ушные раковины, нос и верхняя губа. Хорошо видны руки и пальчики на них. Нижние конечности разовьются намного позже. В конце 8-й недели ваш ребенок имеет длину 13 мм, как маленькая креветочка.

Не удивляйтесь, если вы внизу живота будете ощущать спазмы, как перед месячными. Ничего страшного в этом нет, но на всякий случай покажитесь врачу.

9-я неделя

На этой неделе у вашего малыша становятся различимы пальцы на ручках и ножках, правда, они пока еще перепончатые. Скелет в основном состоит из хрящей, но в руках уже начинают образовываться кости.

Внешний облик также продолжает формироваться: появились веки, хотя они будут спаяны еще несколько недель. Хорошо видны ушные раковины. Развилась шея, и голова уже не так прижата к груди. Плацента доставляет ребенку питание от вас и возвращает вам отработанные продукты. Любите ли вы орехи кешью?

Ваш ребенок сейчас величиной именно с этот орешек – 18 мм.

10-я неделя

Это заключительная неделя стадии эмбриона. После этой недели вплоть до родов ребенок официально именуется «плод». Пальцы его разъединились, перепонки между ними исчезли. Хвост, заметный в течение нескольких недель, выглядит обрубком, к началу 11-й недели он совсем исчезнет. Ваш ребенок стал похож на человека. Пол еще определить невозможно, но у мальчиков уже начинается секреция тестостерона. Ваш ребенок имеет длину 3 см.

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.