

календарь здоровья и красоты

365

советов
беременным
и кормящим



Ирина Станиславовна Пигулевская Людмила Михайловна Мартьянова 365 советов беременным и кормящим

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=647765

*365 советов беременным и кормящим / Сост. Мартьянова Л. М.,
Пигулевская И. С.: Центрполиграф; Москва; 2009
ISBN 978-5-9524-4270-2*

Аннотация

Эта книга расскажет вам, как сознательно подготовиться к беременности, пройти непростой путь длиной в девять месяцев, и даст все необходимые сведения о первых месяцах жизни долгожданного малыша. Из нее вы узнаете, какие анализы сделать до зачатия, как справиться с отеками, токсикозом и другими проблемами беременности, как сохранить фигуру стройной, а грудь высокой. Здесь же вы найдете весьма действенные средства народной медицины, молитвы, заговоры и указания по фэн-шуй, обеспечивающие здоровье и счастливую судьбу младенцу и его родителям...

Содержание

Вместо предисловия	5
Обследование	8
Отрицательный резус-фактор	10
Ваш заказ аисту	11
Молитва праведным Иоакиму и Анне при желании иметь детей	12
Психологическое бесплодие	14
Каков идеальный возраст для рождения ребенка	16
Экстракорпоральное оплодотворение	18
Лучшее время для зачатия	19
Обращение к врачу	20
Женщины с хроническими заболеваниями	21
Аборты	22
Инфекции, передающиеся половым путем	23
Инфекционные заболевания влагалища	24
Нежеланный ребенок	26
Многоплодная беременность	28
1-й акушерский месяц беременности (4 недели)	30
Малыш в первый месяц	32
Первое УЗИ	34
Распорядок дня для беременных по фэн-шуй	35
Составление расписания дня	37
Труд во время беременности	39

Работа по дому	41
Ограничения для беременной	42
Сон беременной женщины	43
Сон и пробуждение	44
Прогулки беременной	45
Завтрак, обед и ужин	46
Повышенный аппетит	48
Деликатные проблемы	49
Если беременная женщина за рулем	50
Медицинские противопоказания к вождению	51
Автомобиль для беременной	52
Дополнительные правила дорожного движения	53
2-й акушерский месяц беременности	54
Малыш во второй месяц	56
Личная гигиена	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Л. М. Мартьянова, И. С. Пигулевская 365 советов беременным и кормящим

Вместо предисловия

Рождение ребенка – это чудо, это радость, это самый незабываемый момент в жизни. Иметь здорового ребенка – самое огромное счастье. К сожалению, серьезные мысли о здоровье будущего малыша часто приходят вместе с беременностью, когда изменить что-либо бывает поздно.

Чтобы беременность протекала спокойно и радостно, а роды стали праздником, обоим родителям необходимо заранее знать о состоянии своего здоровья.

Во всем мире уже давно принято говорить о планируемой беременности. Супружеская пара, готовясь к беременности, должна пройти полное медицинское обследование еще до зачатия ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы в будущем. Начинать планирование здорового ребенка надо с визита к врачу-генетику. Это специалист, который составит родословную, определит, не входит ли семья в группу риска.

А дальше порекомендует пройти все необходимые исследования.

Планируя беременность, супруги должны отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия. Самый важный период беременности – первые 12 недель, когда идет закладка органов малыша. В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов.

Большое значение имеет раннее обращение в женскую консультацию или в медицинский центр, где будет наблюдаться беременная. Регулярное посещение врача, выполнение его рекомендаций – гарантия благополучных родов. От правильной подготовки к беременности и родам зависит здоровье матери и её ребенка.

В настоящее время существуют центры планирования семьи, медико-генетические центры, кабинеты по планированию семьи в женских консультациях, центры периконцепционной (до наступления беременности) подготовки, где будущие родители могут пройти необходимые обследования и подготовиться к зачатию.

Здоровье будущего ребенка зависит от множества причин: наследственности, состояния здоровья родителей, факторов окружающей среды, особенностей течения беременности и родов.

Надеясь на серьезный подход к рождению вашего ребенка, мы предлагаем наши небольшие советы-напоминания в

расчете, что они вам пригодятся.

Обследование

Будущие родители обязательно должны пройти медико-генетическое консультирование.

Это необходимо сделать в первую очередь:

- при наличии любой наследственной патологии у супругов и их близких родственников;
- если у будущей матери рождались дети с пороками развития и наследственными заболеваниями, наблюдались повторные спонтанные аборты или мертворождение;
- возраст матери старше 35 лет;
- если будущая мама перенесла инфекционные заболевания, принимала нежелательные медикаменты, антибиотики, алкоголь и т. д.;
- при наличии гинекологических заболеваний У будущей матери (нарушение менструального цикла, порок развития половых органов и т. д.);
- работа на вредном производстве одного из супругов;
- несовместимость супругов по группе крови или резус-фактору;
- кровное родство супругов.

Получив заключение врача-генетика с указанием генетического риска рождения ребенка с врожденной и наследственной патологией, супруги должны придерживаться рекомендаций по лечению и коррекции отклонений в здоро-

вье, направленных на устранение факторов риска.

Отрицательный резус-фактор

Если у будущей матери резус отрицательный, а у отца положительный, то наличие в ее организме плода с резус-частицами может привести к тому, что у мамы начнут вырабатываться антитела на собственного ребенка!

В подавляющем большинстве случаев первая беременность у резус-отрицательной женщины (при отсутствии в прошлом аллергий) протекает без осложнений. Риск развития резус-сенсibilизации возрастает при последующих беременностях. Попадая в кровоток плода, резус-антитела разрушают его эритроциты, вызывая анемию (снижение гемоглобина), интоксикацию, нарушение функций жизненно важных органов и систем. Такое состояние называется гемолитической болезнью (гемолиз – разрушение эритроцитов) и может привести к гибели плода.

Самое главное в решении проблемы резус-конфликта – его профилактика. Определить группу крови и резус-фактор желательно еще до беременности. Регулярное наблюдение таких беременных в специализированных центрах позволяет выбрать оптимальные сроки и метод родоразрешения.

Гарантией рождения здорового ребенка у резус-отрицательной женщины является сохранение первой беременности.

Ваш заказ аисту

При зачатии закладываются все наследственные характеристики вашего ребенка. Каждая яйцеклетка и сперматозоид содержат по 23 хромосомы, хранящие генетическую информацию.

Соединение яйцеклетки со сперматозоидом создает оплодотворенную яйцеклетку, содержащую полный комплект из 46 хромосом – 23 от матери и 23 от отца. Пол будущего ребенка определяется хромосомой, вносимой отцом.

Например, если яйцеклетку оплодотворяет сперматозоид, несущий X-хромосому, ребенок будет девочкой (XX), если несущий Y-хромосому – мальчиком (XY), а все яйцеклетки несут лишь X-хромосому. Иногда при овуляции выделяется более одной яйцеклетки. Каждая может оплодотвориться отдельным сперматозоидом, в результате получаются неодинаковые близнецы (их еще называют разнаяйцевыми или двойняшками).

Иногда единичная оплодотворенная яйцеклетка делится на две и более, в результате получаются одинаковые близнецы (однаяйцевые). С момента слияния двух клеток пол, группа крови, цвет глаз, интеллект, строение всех белков организма и многое другое фиксируются в генетическом коде 46 хромосом. Возникает существо, которого никогда не было ранее и которое никогда не повторится в будущем.

Молитва праведным Иоакиму и Анне при желании иметь детей

О приснославнии Христовы праведницы, святии богоотцы Иоакиме и Анно, предстоящий Небесному Престолу Великаго Царя и велие дерзновение к Нему имущий, яко от Преблагословенныя Дщере вашае, Пречистыя Богородицы и Приснодевы Марии, воплотитися изволившему!

К вам, яко многомогущим предстателем и усердным о нас молитвенником, прибегаем мы, грешнии и недостойнии. Молите благость Его, яко да отвратит от нас гнев Свой, по делом нашим праведно на ны движимый, и да безчисленная прегрешения наша презрев, обратит нас на путь покаяния и на стези заповедей Своих да утвердит нас. 1 акже молитвами вашими в мире жизнь нашу сохраните, и во всех благих благое поспешение испросите вся к животу и благочестию потребная нам от Бога дарующе, от всяких напастей и бед и внезапныя смерти предстательством вашим нас избавляюще и от всех враг видимых и невидимых защищающе, яко да тихое и безмолвное житие поживем во всяком благочестии и чистоте, и тако в мире временное сие житие прешедше, в вечный достигнем покой, идеже вашим святым умолением да сподобимся Небеснаго Царствия Христа, Бога нашего, Ему же со Отцем и Пресвятым Духом подобает всякая слава,

честь и поклонение во веки веков. Аминь.

Психологическое бесплодие

Прежде чем ставить себе такой диагноз, вы должны убедиться, что в вашем организме нет реальных нарушений. Для этого посетите нескольких врачей – как говорят, сколько людей, столько и мнений. И не забудьте сдать анализы на совместимость пары – посткоитальный тест. Если действительно все в порядке, ищите причину в своей голове, а причина может быть даже не одна:

- вы заикливайтесь на беременности: измеряете ректальную температуру, ловите овуляцию, занимаетесь сексом по графику;
- вы живете в постоянном состоянии стресса;
- вы подсознательно сопротивляетесь зачатию;
- вы боитесь, вас пугают беременность, роды;
- ваша индивидуальность имеет ярко выраженные особенности;
- очень часто не беременеют излишне агрессивные женщины.

Что надо делать:

- принимайте решение о ребенке самостоятельно;
- не думайте постоянно о беременности;
- почаще общайтесь с беременными, невероятно, но факт: чем больше женщина общается с беременными, тем выше ее шансы забеременеть;

- сделайте так, чтобы на беременность как бы не было времени;
- устройте праздник. Вероятность зачатия напрямую зависит от вашего настроения;
- посетите психолога.

Каков идеальный возраст для рождения ребенка

Наиболее благоприятным для рождения первого ребенка считается возрастной период от 20 до 30 лет. И не напрасно – зачать в 20–25 лет значительно легче, поскольку яйцники в этом возрасте еще молодые и здоровые, да и сама женщина не успела накопить у себя кучу хронических болезней. Для последующих родов лучший интервал составляет 3 года. За это время организм женщины успевает восстановиться. Средний возраст рожаящих первого ребенка – 25 лет.

Сейчас принято рожать первого ребенка около 30 лет. Если раньше все, кто рожал позже, считались возрастными первородящими, то теперь и «молодые» мамы ближе к 40 – не редкость. И число их продолжает расти.

Но в откладывании первой беременности на третий десяток жизни есть свои риски. Способность деторождения начинает снижаться за много лет до наступления менопаузы несмотря на регулярность менструального цикла.

Не зря пенсионный возраст спортсменов, балерин и военных именно 40 лет. Резервы сил и энергии организма все равно истощаются, накапливаются всевозможные заболевания.

Конечно, современная медицина, при её методиках и тех-

нологиях, позволяет женщине любого возраста забеременеть, сохранить беременность и благополучно родить. Но врачи – не волшебники.

Экстракорпоральное оплодотворение

Оплодотворение «в пробирке» сейчас является достаточно распространенной процедурой для тех семейных пар, у которых появление детей обычными методами невозможно.

Показания для ЭКО бывают абсолютные (когда невозможно прибегнуть ни к какому другому методу лечения бесплодия) и относительные (есть возможность иметь детей естественным способом, но есть причины для использования ЭКО). И количество пациенток именно со второй группой показаний постепенно увеличивается.

Например, таким относительным показанием служит возраст женщины. Ближе к сорока годам возможность забеременеть неуклонно снижается, в то же время увеличивается возможность появления у ребенка различных генетических дефектов.

Эффективность программы ЭКО обычно не превышает 35 %, в среднем около 17–20 %.

Лучшее время для зачатия

Зачатие летом. Первый триместр беременности приходится на лето-осень, роды – на весенние месяцы. В это время года много свежих фруктов, овощей и нет вспышек ОРЗ. Но роды и лактация приходятся на самый маловитаминный сезон.

Зачатие осенью. Первый триместр беременности приходится на осень-зиму, роды – на летние месяцы. В этот период много витаминов в период зачатия и лактации. Но возникают вспышки гриппа, ОРЗ, а часть последнего триместра беременности будет протекать, возможно, в очень жаркую погоду.

Зачатие зимой. Первый триместр беременности приходится на зиму-весну, роды – на осень. Раздолье фруктов и овощей в последнем триместре. Но первый триместр приходится на пик гриппа и ОРЗ.

Зачатие весной. Первый триместр приходится на весну-лето, роды – на зиму. В это время не жарко. Но наблюдается пик гиповитаминоза родителей на момент зачатия и ранних сроков беременности. В третьем триместре – гололед поздней осенью и повышенный риск падений и ДТП. Вспышки ОРЗ и гриппа приходятся на первые месяцы жизни малыша, при этом материнские антитела далеко не всегда могут предохранить его от инфекций.

Обращение к врачу

Обратитесь в женскую консультацию и посетите генетика (если вы у него еще не были).

При первом посещении гинеколога будет составлен индивидуальный план наблюдения вашей беременности. Он будет включать лабораторное обследование:

- анализ мочи на белок, лейкоциты, хорионический гонадотропин;
- измерение артериального давления;
- взвешивание (исходная масса тела);
- измерение таза;
- анализ крови общий, на RW и ВИЧ, резус-фактор и др.;
- мазки (некоторые из них могут назначаться в более поздние сроки);
- семейный и акушерский анамнез.

Вы получите информацию о том, где и когда можно пройти курсы психо-профилактической подготовки к предстоящим родам и т. д. Дополнительные виды обследования будут назначены по мере необходимости, с учетом особенностей вашего здоровья.

Врач-генетик оценит вашу наследственность и при необходимости спланирует мероприятия пренатальной диагностики (медицинские исследования, позволяющие выявить болезни плода еще до его рождения).

Женщины с хроническими заболеваниями

Когда женщина с таким состоянием здоровья собирает-ся завести ребенка, то она должна еще до наступления бе-ременности обязательно прийти к своему лечащему врачу, который ведет ее по основному заболеванию (эндокриноло-гу, ревматологу, пульмонологу и т. д.) и обсудить с ним все этапы будущей беременности, возможные осложнения и ме-тоды их преодоления. Возможно, ей нужно будет перед на-ступлением беременности пройти курс профилактического лечения и общего оздоровления организма. Кроме улучше-ния физического состояния женщина настраивается психо-логически на благополучное протекание беременности, а это – один из залогов здоровья матери и ребенка.

Аборты

Проблема абортов остается весьма актуальной. Аборт является серьезным ударом по репродуктивному здоровью женщины: гормональный стресс, переживаемый организмом после прерывания развивающейся беременности, приводит к различным нарушениям физического и психологического благополучия. Ни для кого не секрет, что аборт может нанести вред здоровью женщины и привести в будущем к бесплодию. Однако часто бывает, что нелюбовь к использованию средств контрацепции сильнее, чем боязнь последствий аборта. Наиболее частым осложнением аборта является воспаление, образование спаек, что в последующем может привести к трубной непроходимости, внематочной беременности. Гормональные изменения и воспалительные процессы после аборта вызывают нарушение функции яичников, нарушение внутреннего слоя матки, к которому прикрепляется плодное яйцо, недостаточность шейки матки, а это в дальнейшем может привести к бесплодию, постоянному невынашиванию беременности. Развитие тяжелых осложнений в следующих беременностях и в родах – печальная плата за сделанный когда-то аборт.

Инфекции, передающиеся половым путем

Другая значимая проблема, стоящая на пути беременной – это инфекции, передающиеся половым путем. В настоящее время их насчитывается около трех десятков. Большинство из них отрицательно влияют на детородную функцию: ряд инфекций вызывает развитие воспалительных процессов в половой сфере, образование спаек, затрудняющих нормальное движение половых клеток, нормальное течение и вынашивание беременности. Некоторые инфекции, особенно при заражении во время беременности, способствуют развитию тяжелых пороков и уродств плода. Такие заболевания, как СПИД, гепатиты В, С, также могут передаваться половым путем. Они угрожают не только здоровью женщины, но и жизни ребенка. Одним из способов предохранения от этих инфекций является защищенный секс. При выявлении инфекций, передающихся половым путем, которые могут вызывать жалобы на боль, появление выделений из половых путей, резь при мочеиспускании или протекать бессимптомно и обнаруживаться случайно, необходимо пройти полный курс терапии, назначенный лечащим врачом.

Инфекционные заболевания влагалища

Эти заболевания занимают первое место среди всех акушерско-гинекологических заболеваний. Состояние влагалища напрямую влияет на способность женщины выносить и родить здорового ребенка.

Причина – иммунная система не способна в должной мере противостоять инфекции. Это обусловлено как внутренними факторами: нарушением микробного состава, гормональными нарушениями со стороны яичников, щитовидной и поджелудочной желез, так и внешними причинами: половые контакты с зараженным партнером, длительное или нерациональное применение антибактериальных препаратов, самолечение, использование внутриматочных контрацептивов, стрессовые воздействия, вредные привычки, экологические и социальные проблемы.

При этих заболеваниях появляется чувство дискомфорта во влагалище, разнообразные выделения, боль, жжение, зуд. А бывает, что симптомы заболевания отсутствуют или являются стертыми, нетипичными. Без лечения вульвовагинит может существовать неопределенно долгое время в виде хронического воспаления с периодическими обострениями. Особая опасность его заключается в том, что инфекция

из влагалища может подниматься вверх, захватывая матку и яичники.

Обращайтесь вовремя к врачу, следите за гигиеной своего тела, грамотно подходите к сексуальной жизни, и вы сохраните не только свое здоровье, но и здоровье вашего малыша.

Нежеланный ребенок

Вы неожиданно забеременели, а рожать вам совсем не хочется. Но по каким-то причинам вы решили сохранить беременность.

Так знайте – ваш будущий малыш знает об этом и от этого ему нехорошо. Его психика уже травмирована. Кроме того, ребенок, которого не ждут родители, может не захотеть родиться, и это может быть причиной выкидышей и тяжелых родов. Будущий ребенок может чувствовать, что он не нужен. После рождения нежеланный ребенок может испытывать подсознательную неприязнь к родителям.

Объясняется это тем, что на стенках матки расположены особые клетки – цитозолрецепторы E2, которые и передают нервные импульсы от организма матери к эмбриону. Поэтому при нежеланной беременности ребенок знает об этом уже с первых дней своего развития. Кроме того, при длительных стрессовых состояниях матери образуется избыточное количество стероидных гормонов, проходящих плацентарный барьер и влияющих на формирующийся мозг ребенка, вызывая развитие различных патологий. В первые месяцы беременности нервные стрессы могут даже привести к уродливости плода – «заячьей губе», «волчьей пасти» (несросшееся нёбо) и другим. Кроме того, в подсознание будущего ребенка закладывается негативное мировосприятие.

Наиболее опасным считается стресс, перенесенный на ранних сроках беременности, поскольку он может вызвать не только преждевременные роды, но и выкидыш, серьезные нарушения развития плода, в том числе зрительные, слуховые, интеллектуальные, патологии пищеварительной и дыхательной систем.

Многоплодная беременность

Течение многоплодной беременности имеет свои особенности. Обнаружить, что у женщины будет не один малыш, врач может уже на 3–4 неделе беременности. Предположения подтверждают исследования ультразвуком. С этого момента необходимо находится под постоянным наблюдением врача, выполняя все его предписания. Матка увеличивается в размерах значительно больше, чем при одноплодной беременности, риск дородового отхода околоплодных вод и преждевременных родов повышен. Да и малышам довольно тесно в животе у мамы. Они постоянно испытывают дефицит питательных веществ, кислорода, жизненного пространства. Близнецы часто рождаются недоношенными, имеют малый вес и нарушение мышечного тонуса.

Роды при многоплодной беременности начинаются, как правило, раньше, чем при одноплодной – в 36–37 недель. Однако такие дети адаптируются к условиям внешней среды лучше, чем «одиночки».

При многоплодной беременности велика вероятность развития у женщины различных осложнений: анемия, кровотечение и т. д.

Такая беременная должна жестко контролировать артериальное давление, чтобы не допустить поздних токсикозов.

Рацион у беременной должен быть высококалорийным.

Будущей маме необходимы продукты, богатые железом и витаминами, чтобы избежать анемии.

1-й акушерский месяц беременности (4 недели)

Беременность условно делят на три периода, называемые триместрами. Первый триместр длится до 13 недели, второй – с 14 по 26 неделю, третий начинается с 27 недели и продолжается до родов.

В маточной трубе происходит слияние сперматозоида и яйцеклетки. Это очень важный период для нормального формирования будущего ребенка. У женщины происходит увеличение грудных желез. Начинается интенсивная гормональная перестройка. Во время имплантации зародыша, может поменяться настроение из-за гормональных изменений. У некоторых мам меняются привычки. На четвертой неделе начинается выработка гормона прогестерона. Он влияет на закупоривание шейки матки. Кроме того, этот гормон снижает нервную возбудимость, что защищает эмоциональное состояние мамы, следовательно, и ребенка. Этот период характеризуется частой сменой настроения. Тест на беременность реагирует на повышенное количество гормона беременных – хорионического гонадотропина.

Именно в первый месяц беременности женщины начинают чувствовать тошноту. Начинается ранний токсикоз. Увеличивается выделение слюны, что тоже очень неприятно.

Печень не способна быстро перестроиться на увеличившуюся нагрузку (она дополнительно выводит и продукты обмена малыша), поэтому некоторые продукты обмена задерживаются в организме дольше, чем нужно, от этого и плохое самочувствие. Пригасить его проявления можно, уменьшив нагрузку на печень: изъять из рациона жареные, копченые, острые, жирные кушанья; есть небольшими порциями 6–8 раз в сутки, последний прием еды не позже, чем за 2 часа до сна.

Малыш в первый месяц

Первая неделя. Из маточной трубы оплодотворенная яйцеклетка 3 дня движется в полость матки. Попад туда, яйцеклетка еще трое суток движется к месту прикрепления.

Вторая неделя. Зародыш 48 часов погружается в слизистую оболочку матки. К этому моменту запас питательных веществ в яйцеклетке истощен, и теперь зародыш будет получать все необходимое из организма матери с помощью своих наружных клеток – ворсин. Начинается образование пуповины и плаценты.

Третья неделя. Из клеток зародыша развиваются так называемые «зародышевые» листки, из которых совсем скоро образуются ткани и органы. Закладывается хорда – предтеча позвоночника. Возникают первые кровеносные сосуды. 22-й день – сформировалось и стало биться сердце. Формируется головной и спинной мозг.

Четвертая неделя. Формируются глазные впадины, появляются зачатки ручек и ножек. Эмбрион напоминает крошечную ушную раковину и окружен небольшим количеством околоплодных вод. Начинаются закладка и развитие внутренних органов: кишечника, печени, почек, мочевыводящих путей. Совершенствуются, развиваются сердце и мозг.

Пятая неделя. Изогнутое тельце ещё очень мягкое и про-

зрачное. Однако на тельце эмбриона уже можно различить голову и хвост, а также сердце, позвонки, окружающие спинной мозг.

Размер эмбриона к концу первого месяца – 4 мм.

Первое УЗИ

Оно проводится в срок до 12 недель для диагностики беременности и определения жизнедеятельности плода. Такое исследование назначает доктор, если:

- необходимо точно знать, что беременность маточная. При помощи только УЗИ установить внематочную беременность невозможно, но заподозрить ее уже очень важно для здоровья женщины;

- необходимо исключить пузырный занос (опасное заболевание, при котором отмечаются все клинические и лабораторные признаки беременности, но при этом в полости матки нет эмбриона, а есть множество пузырьков, количество которых стремительно увеличивается);

- врачу необходимо удостовериться в факте беременности.

УЗИ ранних сроков поможет:

- при патологическом течении беременности своевременно выявить сущность проблемы для раннего начала лечения;
- уточнить срок беременности;
- если есть задержка менструации, но беременность не обнаружена – выявить возможное гинекологическое заболевание или функциональное состояние, симптомом которого стала задержка месячных или изменение самочувствия.

Распорядок дня для беременных по фэн-шуй

Здоровье малыша во многом зависит от самочувствия мамы, поэтому в этот период вам нужно максимально позаботиться о себе, полюбить себя.

Необходимо с утра заряжаться положительной энергией. Не спите подолгу утром, как бы вам этого ни хотелось. Впечатление, что, проспав до 11 часов, вы максимально отдохнете, обманчиво. Весь день вы будете чувствовать себя вялой только потому, что сами намеренно лишили себя самой активной энергии, которую дарят первые солнечные лучи. Лучше утром сделать небольшую зарядку.

В этот период специалисты фэн-шуй рекомендуют вам следующий **распорядок дня**:

Подъем – 7:00.

Утренняя зарядка для беременных – 7:30.

Завтрак – 8:00.

Прогулка на свежем воздухе – 8:30–11:00 (в зависимости от погодных условий).

Обед – 12:30.

Отдых – 13:00–15:00.

Упражнения для беременных – 15:30–16:00.

Полдник – 16:00.

Прогулка на свежем воздухе – до 18:30.

Ужин – 19:00.

Просмотр телепередач, чтение книг – до 21:00.

Сон – с 21:30.

Обратите внимание: мастера фэн-шуй не советуют беременным женщинам ложиться спать позднее 22 часов.

На ночь стоит закрыть окна жалюзи или шторами: считается, что лунный свет содержит много энергии ци и будущая мама будет чувствовать себя беспокойно.

Составление распорядка дня

Хороший распорядок дня представляет собой наиболее гармоничное сочетание физического труда и отдыха, умственного труда и отдыха, времени бодрствования и времени сна, времени приема пищи, приема водных закаливающих процедур, совершения прогулок и т. д.

Он должен быть продуман и составлен один раз и навсегда с учетом индивидуальных особенностей женщины, профессиональной деятельности, возраста; должны быть учтены и рекомендации врача.

Принципы составления:

- физическая деятельность должна быть запланирована на первую половину дня;
- физический труд не должен следовать сразу за приемом пищи;
- избегать приема пищи в позднее время;
- продолжительность ночного сна должна быть достаточной;
- нельзя заниматься напряженным интеллектуальным трудом перед самым сном.

Следует избегать физического перенапряжения, то есть не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время.

Такие нагрузки противопоказаны беременным и могут стать причиной серьезных нарушений в развитии плода и даже вызывать преждевременные роды или выкидыш.

Труд во время беременности

При сидячей работе беременной женщине лучше поставить ноги на подставку или несколько раз в день перекладывать их на рядом стоящий стул. Это облегчит отток крови и предохранит от варикозного расширения вен – одного из самых распространенных осложнений во время беременности. Кроме того, необходимо время от времени (желательно через каждый час) вставать со стула и делать легкие гимнастические упражнения, позволяющие задействовать все мышцы (и особенно мышцы таза), а также предотвратить застой крови в органах во избежание отеков, нормализовать дыхание.

Как в первой, так и во второй половине беременности женщина также может продолжать заниматься привычными делами, домашней работой (стирать, гладить, убирать квартиру и т. п.). Умеренный труд во время беременности необходим, поскольку способствует тренировке мышц, улучшает деятельность внутренних органов и тем самым повышает общий тонус. Однако даже в домашних условиях целесообразно установить разумный режим труда и отдыха, позволяющий чередовать одно с другим, особенно во второй половине беременности.

На больших сроках увеличивается общая нагрузка на ноги и позвоночник будущей матери, поэтому во избежание отеков и болей в ногах, области поясницы и позвоночника

беременная женщина должна как можно чаще принимать удобное для нее полугоризонтальное положение.

Работа по дому

После завтрака женщина, если она уже в декрете, может заниматься любыми делами. Квартира, в которой живет беременная, должна содержаться в чистоте, поэтому обязательна ежедневная сухая уборка комнаты (квартиры) с протиранием пыли с мебели и проветриванием комнат. Кроме этого необходимо минимум два раза в неделю делать тщательную влажную уборку.

Если беременность протекает нормально, то и в начале, и до последних месяцев будущей матери разрешается самостоятельно мыть полы как при помощи щетки и пылесоса, так и вручную. Врачи считают, что наклоны туловища во время уборки беременной полезны для плода, так как позволяют развиваться мышцам, а также циркулировать крови в области. Но тем, кому противопоказаны даже легкие нагрузки, ни в коем случае не стоит пытаться совершать трудовые подвижки. Вообще будущей маме нужно делать только такие дела, которые не вызывают у нее чувства усталости, а при малейших признаках таковой, следует немедленно отдыхать.

Ограничения для беременной

Следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков, прослушивания громкой музыки, утомительных занятий спортом (кроме гимнастики для беременных), также необходимо воздержаться от принятия горячей ванны и посещения бани, долгого стояния на ногах и пребывания в сидячем положении, купания в природных водоемах (и в холодной воде вообще), чрезмерного загораения и вообще долгого присутствия под открытыми солнечными лучами.

Беременная женщина может работать вплоть до самых родов в том случае, если работа не связана с физическими и психологическими нагрузками. Но даже простая работа в большом количестве так или иначе связана с перенапряжением и может стать причиной ухудшения общего самочувствия, поэтому во втором триместре следует ограничить себя в труде.

Женщинам, чья работа требует ходьбы или долгого стояния на ногах, на время беременности лучше (по возможности) сменить деятельность и вместе с декретным отпуском взять очередной отпуск либо отпуск за свой счет.

Сон беременной женщины

В первые месяцы длительность сна остается привычной для каждой женщины. Но обычно при беременности у женщины наблюдается быстрая утомляемость, в результате которой появляются головокружение, повышенная сонливость. Поэтому продолжительность сна беременной должна быть не менее 8–9 часов. Наиболее оптимальное время для этого – с 22 ч вечера до 7 ч утра.

Кроме того, будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1–2 часа после обеда), оптимально – с 14 до 16 ч. Днем долго спать не следует, так как это может нарушить ночной сон.

Если спать днем не хочется, после обеда, дневной прогулки или домашней работы рекомендуется отдохнуть 30–50 минут.

В целях гигиены беременной женщине следует спать в отдельной кровати и регулярно менять постельное белье (не реже одного раза в неделю), при этом обязательно пользоваться пододеяльником и наволочкой для подушки. Еще чаще женщине необходимо менять нижнее белье (ночную сорочку), так как во время беременности в связи с гормональными изменениями в организме наблюдается более обильное потоотделение, особенно во время сна.

Сон и пробуждение

Чтобы улучшить сон, комната беременной должна хорошо проветриваться несколько раз в день, особенно перед сном. При нарушении сна (что вполне возможно при беременности), женщине лучше обратиться к врачу, который выпишет соответствующее успокоительное. Но пересыпание тоже нежелательно, ведь в этом случае нарушается весь режим.

После полноценного сна утром желательно немного понежиться в постели, подумать о чем-то приятном, спланировать план дня, а потом сделать несколько легких упражнений, которые помогут проснуться. Причем делать их можно прямо в постели, не вставая, а потягиваясь и двигая руками и ногами.

После этого женщина обязательно должна принять душ, тщательно вымыть молочные железы, подмышки и область паха, затем почистить зубы и переодеться в чистое белье.

Помимо естественных движений, осуществляемых за счет бытовых дел и домашней работы, беременной женщине полезно хотя бы два раза в день: утром (после подъема до завтрака) и во второй половине дня (за час до обеда или через два часа после него) выполнять дополнительные гимнастические упражнения, полезные для развития будущего ребенка.

Прогулки беременной

Потребность в кислороде при беременности повышается на 25–30 %, так как от полноценного дыхания будущей матери зависит дыхание плода. Особенно активно кровь насыщается кислородом во время прогулок.

Будущей матери желательно гулять не меньше 2–3 часа в день, при этом не обязательно прогуливаться долго, достаточно выходить на улицу несколько раз и гулять по часу. Прогулки во время беременности лучше всего проводить в определенные часы: утреннюю с 10 до 11 ч, вечернюю – с 18 до 19 ч, перед сном – с 20 до 21 ч. На последних месяцах беременности женщина для собственной безопасности должна гулять в сопровождении кого-то из близких.

В холодное время года и в плохую погоду от прогулок лучше воздержаться во избежание простуды и прочих осложнений.

В любое время года чрезвычайно полезно пребывание на свежем воздухе за городом. Условием выбора места отдыха должна быть возможность срочной доставки беременной женщины в больницу (а на поздних сроках – в родильный дом). Поездка на дальние расстояния в последние месяцы беременности является нежелательной, так как от тряски в транспорте, смены климата и т. п. могут начаться преждевременные роды.

Завтрак, обед и ужин

Прием пищи следует проводить в одни и те же часы. Наиболее важно для беременной вовремя позавтракать, причем завтрак лучше проводить через полчаса после подъема, чтобы избежать тошноты и рвоты.

Обед должен приходиться на 13–14 ч (не позже). Стереотипное мнение, что обед должен быть долгим и обильным – неверное. Напротив, обед должен быть легким и максимально полезным (питательным), для того чтобы после него будущая мать не ощущала тяжести в животе и смогла спокойно отдохнуть (поспать) днем. Нужно контролировать свой аппетит и не переедать.

Через 2 часа после обеда (15.30–16.00) разумно устраивать легкий полдник, состоящий из стакана напитка, тарелочки творога или фруктов.

На 18–19 ч приходится ужин. Устраивать ужин позже не стоит, поскольку пища должна успеть перевариться до сна, чтобы не заставлять работать ночью и без того перегруженные органы (желудок, почки, мочевой пузырь). На протяжении всего срока беременности ужин женщины должен быть максимально полноценным и питательным, чтобы она не ощутила внезапного голода ночью. Но ограничивать себя так же вредно, как и переедать. За 1–2 часа до сна беременной рекомендуется выпить стакан кефира или ягодного компота

(для улучшения работы желудка).

Повышенный аппетит

У многих беременных женщин обычно наблюдается повышенный аппетит. Нет ничего запретного в том, что женщина в течение дня будет съедать то яблоко или грушу (или тарелку ягод), то выпивать стакан напитка (сока, компота, кефира, молока). Но следует иметь в виду, что такой дополнительный прием пищи должен проводиться не более чем через каждые 2–3 часа, и важно, чтобы это были не бутерброды с колбасой и не сдобные булочки с чаем.

Во второй половине беременности аппетит еще более увеличивается, поэтому режим несколько изменяется. При завтраке в 8 ч утра будущая мать должна устроить второй завтрак в 11–12 ч. В это время допускается скушать легкую молочную кашу, творог со сметаной, выпить стакан молока и съесть булочку с маслом и сыром. Затем следует привычный обед, после него – полдник (в 15 ч), в 17 ч – первый (легкий) ужин, состоящий из стакана любого напитка, творога, ягодного пудинга или фруктов, в 19 ч вечера – полноценный ужин и традиционный вечерний прием пищи до сна.

Деликатные проблемы

Как правило, во время беременности у многих женщин развивается склонность к запорам, которая прогрессивно нарастает с увеличением срока. Чтобы обеспечить нормальную работу кишечника, здоровой беременной рекомендуется употреблять больше грубой пищи. Правильное, разнообразное питание позволяет избежать запоров, вздутия живота, в результате чего желудок не давит на матку и плод полноценно развивается.

Кишечник беременной должен действовать в определенные часы, лучше всего – по утрам и желательно – вечером. При соблюдении необходимой диеты и режима питания дополнительных усилий не требуется. В тех случаях, когда деятельность кишечника нарушается, беременной необходимо обратиться к врачу за советом, какие именно средства следует применять от запора.

Чаще всего можно обойтись обычной клизмой, поставив ее в нужное время, но в случае, если существует угроза прерывания беременности, клизма противопоказана, она может спровоцировать преждевременные роды. А применение слабительных для беременной нежелательно, как и употребление многих других лекарств. Лучше поесть слив, улучшающих работу кишечника, или выпить кефира.

Если беременная женщина за рулем

Вождение машины для будущей мамы сделают безопасным и легким:

- автоматическая коробка передач;
- кондиционер (климат-контроль);
- система очистки воздуха (чтобы не отравиться выхлопными газами в пробке, а летом избежать теплового удара).
- гидроусилитель руля для легкого вождения;
- возможность поднять и опустить руль;
- подогрев сидений (для зимы);
- АБС (антиблокировочная система тормозов);
- регулируемое кресло (чтобы отодвигать сидение назад по мере того, как растет живот);
- подушка безопасности.

В машину с низкой посадкой удобнее залезать на поздних сроках беременности.

Медицинские противопоказания к вождению

Абсолютно нельзя водить автомобиль беременным при:

- угрозе выкидыша (кровотечение, боли в животе и т. д.);
- проявлениях токсикоза в начале беременности (тошнота, обморочные состояния, слабость);
- анемии (головокружение, слабость, обморочные состояния);
- гипотонии, гипертонии;
- сильной отечности ног;
- большом объеме живота;
- позднем сроке беременности;
- выраженной эмоциональной лабильности.

Некоторые женщины во время беременности подвержены эмоциональным перепадам, рассеянности, невнимательности. Это очень опасно и для мамы, и для ее ребенка, и для окружающих.

Автомобиль для беременной

Ремни безопасности – большой вопрос для будущих мам. Некоторые женщины вообще не пристегиваются ремнями безопасности, боясь передавить живот во время торможения.

Вот советы акушера:

- постоянно следите за положением ремня: его нижняя часть должна всегда находиться как можно ниже;
- подушка безопасности – хорошее средство защиты в машине для беременной женщины и не подвергает опасности жизнь малыша;
- если вы вынуждены совершить длительную поездку, каждые два часа останавливайтесь, делайте легкую гимнастику на свежем воздухе.

Дополнительные правила дорожного движения

- Забудьте слово «проскочу»;
- в экстренном случае останавливайтесь и включайте аварийку – ваше здоровье дороже;
- помимо аптечки в вашем дорожном наборе должны быть: мобильный телефон, питьевая вода без газа, легкая еда;
- правильное положение ремня безопасности – под грудью и под животом;
- особенно избегайте пробок;
- всегда возите с собой необходимые документы (паспорт, страховой полис, обменная карта).

Напомним, что большая часть акушеров-гинекологов все-таки не советует беременным женщинам водить автомобиль.

2-й акушерский месяц беременности

В этот период пора употреблять фолиевую кислоту. Источником ее являются зеленые овощи: укроп, петрушка, листья салата, огурцы, перец.

В этот период у женщины могут усиливаться проявления токсикоза.

Размеры живота не изменяются, но продолжает наливать-ся грудь (в результате роста железистой ткани, которая после родов будет продуцировать молоко), и это часто сопровождается болью. Однако не нужно ни смазывать чем-то соски, ни массажировать молочные железы.

Чувствуя боль внизу живота, по бокам, женщины часто думают на воспаление яичников, но боль связана с интенсивным ростом матки – она растягивает связки, которые прикрепляют ее к стенкам таза.

Несмотря на то, что ваш малыш еще совсем мал, у него уже начинают формироваться зачатки ручек и ножек, появляется носик и верхняя губа. В это время решается вопрос, на кого же будет похож малыш. При ультразвуковом исследовании можно увидеть его движение. В его грудной полости уже сформировалось и начало биться сердце.

В это время женщины становятся обидчивы и раздражи-

тельны.

Малыш во второй месяц

Конец 5-й недели. К 35-му дню начинают формироваться нос и верхняя губа.

6-я неделя. Продолжается формирование глаз, носа, верхней и нижней челюсти. Растут ручки и ножки, только пальчиков на них пока нет. Образовался важнейший орган иммунной системы – вилочковая железа (тимус).

7-я неделя. Совершенствуется строение сердца, оно становится четырехкамерным. В печени уже появились желчные протоки, бурными темпами идет развитие эндокринных желез. Растет, развивается мозг. Оформились ушные раковины, на конечностях появились пальчики. Эмбрион уже двигается.

8-я неделя. Раньше пол по внешнему виду определить было невозможно. Теперь под влиянием генов Y-хромосомы у мальчиков формируются мужские гонады (яички) и начинают вырабатывать тестостерон – мужской половой гормон. А у девочек наружные половые органы пока не изменены.

9-я неделя. Совершенствуется строение лица; формируются твердое нёбо, рот. Продолжают развиваться внутренние органы, особенно интенсивно печень, а ведь до 20-й недели именно печень – основной кроветворный орган ребенка. Идет активный рост мышц на ручках и ножках, связочного аппарата. Теперь плод в состоянии двигаться.

Размер эмбриона к концу второго месяца – 3 см.

Личная гигиена

Беременная женщина должна ежедневно принимать теплый душ (уделяя особое внимание чистоте молочных желез и промежности), насухо вытираясь после него мохнатым или жестким полотенцем. От принятия ванны в период беременности лучше отказаться, равно как и от мытья в бане, так как это может спровоцировать выкидыш. Лучше всего принимать душ при температуре 35–40 °С. Общая продолжительность мытья не должна превышать 15–20 минут. Кроме того, желательно принимать душ после уборки квартиры, после долгой поездки или прогулки за городом. Во время утреннего и вечернего душа (перед сном) необходимо тщательно чистить зубы (2 раза в день), поскольку во время беременности полость рта и зубы женщины требуют особо тщательного ухода.

Что касается купания в водоемах (море), то они не противопоказаны в том случае, если беременность протекает без осложнений и если водоем экологически чист. В противном случае от купания следует воздержаться – либо заменить его на плавание в закрытом бассейне.

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.