

А. С. Кабанов

Как подготовиться к беременности



А. С. Кабанов

Как подготовиться к беременности

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147967
Как подготовиться к беременности: Научная книга; 2013*

Аннотация

Данная книга содержит самую необходимую информацию по вопросам и проблемам, связанным с беременностью. Прочитав ее, Вы узнаете: как подготовиться к беременности, как происходит зарождение новой жизни, что можно и что нельзя делать во время беременности, как правильно вести себя во время родов, советы о том, как быстрее забеременеть. Пособие поможет запрограммировать пол будущего ребенка, подскажет, как встать на учет и в какие медицинские учреждения при этом обращаться.

Содержание

Глава 1	4
Создание необходимых социальных условий для рождения ребенка	9
Психологическая готовность женщины стать матерью	11
Серьезное отношение к своему здоровью и к здоровью плода	16
Роль мужчины. Готовность стать отцом	18
Глава 2	19
Женская репродуктивная система	19
Наружные половые органы женщины	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

А. С. Кабанов

Как подготовиться к беременности

Глава 1

Психологическая подготовка к беременности и родам

Врачи уже давно знают о том, что женщина может влиять на состояние своего ребенка и его здоровье еще до родов и даже до самой беременности. На наступление беременности, нормальное протекание родов и дальнейшее здоровье и полноценность ребенка влияет очень большое количество самых разнообразных факторов, таких как питание матери, ее вредные привычки, атмосфера в семье, наличие других вредных факторов со стороны окружающей среды, состояние здоровья матери до беременности, характер ее работы и жизни. Однако не стоит забывать и о том, что важнейшим регулятором всех процессов в организме человека, в том числе и будущей матери, является нервная система. «Все болезни от нервов» – на самом деле это часто употребляемое врачами-неврологами шутивное выражение имеет очень боль-

шой смысл. Такие понятия, как настроение, эмоции, психологические установки, оказывают очень большое влияние на здоровье и общее самочувствие и состояние как самой матери, так и ее ребенка. Поэтому к беременности нужно готовиться психологически, осознавать, что это в первую очередь огромная ответственность, которая ложится на плечи будущего отца, а еще больше – будущей матери. Ниже мы рассмотрим основные психологические и социальные факторы, которые влияют на наступление и благополучный исход беременности. Их часто упускают из виду как сами родители, так и врачи, однако они являются чрезвычайно важными, в значительной степени влияя и на все остальное.

Микроклимат в семье. Очень важная ступенька, с которой, собственно, все и начинается. В современном обществе семья очень тесно связана с государством. Социальные программы, которые проводятся в нашей стране, направлены на укрепление семейных отношений и повышение уровня рождаемости. Однако далеко не все семейные проблемы и трудности можно решить на государственном уровне. Все психологи склонны к мнению, что благополучие семьи и рождение в ней здоровых детей в первую очередь зависит от будущих родителей. В настоящее время обстановка в данном отношении, к сожалению, продолжает ухудшаться. Растет количество разводов и аборт, существует очень большое множество неполных семей, где ребенок воспитывается только одним из родителей. Несмотря на все усилия правительства и

министерства здравоохранения, рождаемость в нашей стране повышается очень незначительно, а во многих регионах России продолжает снижаться.

Новый век характеризуется кардинальной перестройкой мировоззрения людей, в частности давно уже не принимаются взгляды на традиционный характер семейных отношений. В то же время новые концепции так и не были разработаны. Во многих отношениях нравственные ориентиры для молодых родителей попросту отсутствуют, их приходится создавать самим, а в этом процессе никак не избежать ошибок. Иногда они могут быть настолько большими, что это приводит к распаду семьи или созданию в ней неблагоприятных отношений между ее членами.

В последнее время возросла независимость женщин в обществе. Это привело к тому, что многие женщины начали занимать руководящие должности, уделять больше времени работе, зарабатывать больше мужей. Это вызывает необходимость срочных изменений самосознания как женщин, так и мужчин.

Психологи выдвигают концепцию, согласно которой в любой семье существует два рода отношений, которые условно можно назвать «притягивающими» и «отталкивающими».

Общие интересы мужа и жены, их взаимная забота друг о друге, о ребенке – все это можно отнести к факторам «притягивающим». К «отталкивающим» факторам относят непо-

нимание, ссоры, грубость, постоянную борьбу за лидирующее положение в семье. Как показывают социологические опросы, проводимые в нашей стране и за рубежом, большинство молодых людей и девушек до вступления в брак даже не представляют себе, как сильно это изменит их дальнейший уклад жизни. Совместное проживание и распределение обязанностей, забота о будущем и родившемся ребенке – все это очень большая ответственность, это определенный образ жизни, который предусматривает выполнение как мужем, так и женой определенных обязанностей.

Психологи советуют супругам во избежание конфликтов в молодой семье менять прежний уклад жизни не сразу резко, а постепенно. Только тогда оба смогут приспособиться к своим новым обязанностям. Зачатие и рождение ребенка – это также очень ответственный шаг, к которому нужно готовиться и который ни в коем случае нельзя осуществлять наобум.

Только в редких случаях бывает так, что семью создают два человека с совершенно одинаковыми взглядами и вкусами. Но, к сожалению, такое случается достаточно редко. Кроме того, даже такие люди не застрахованы от возникновения каких-либо разногласий и конфликтов. Чаще же всего взгляды мужа и жены на многие вещи значительно отличаются, что создает очень большие проблемы. Все начинается с того, что мужу хочется заняться одним делом, в то время как жене – совершенно другим. При этом одновременно

им хочется делать все вещи вместе. В таких случаях самой важной и большой ошибкой, способной совершить надлом в отношениях, является критика чужих вкусов и пристрастий. Этого никогда не нужно делать. Лучше всего взглянуть несколько по-иному на увлечения человека и постараться, чтобы он смог взглянуть на ваши так же.

Как показывает практика, наибольшие разногласия в семье возникают в тех случаях, когда рассматриваются вопросы относительно проведения досуга. Тут разница в интересах родителей становится наиболее выражена и очевидна. В то же время нет никакого со мнения в том, что совместные дела, в том числе и домашние, способствуют сплочению мужа и жены, укреплению семейных отношений. Одним из таких общих дел на долгое время может стать забота о ребенке.

Создание необходимых социальных условий для рождения ребенка

Появление малыша в семье – очень важное событие. Особого внимания и заботы требует не только новорожденный, но и перенесшая беременность и роды женщина. Для их нормальной жизни после выписки из родильного дома необходимо обеспечить условия, в которых матери и ребенку будет удобно и комфортно, можно будет предотвратить развитие некоторых заболеваний, обеспечить ребенку нормальный рост и развитие. Во-первых, мать с ребенком обязательно должны иметь свою отдельную комнату, где они будут осуществлять сон и кормления. Тут находится кровать матери и кроватка ребенка, шкафчик с одеждой и вещами и другие необходимые вещи. Еще во время беременности нужно заранее запастись такими вещами, как пеленки, распашонки, подгузники, другие предметы одежды для ребенка, погремушки, молокоотсосы, просторная и удобная для кормления одежда женщины. Нужно приобрести также коляску для прогулок, ванночку для купания, различные необходимые кремы, мази, присыпки, соски и бутылочки, термометры. О наличии вышеперечисленного нужно позаботиться заблаговременно. В комнате, где будет находиться женщина с малышом, должно быть достаточно тепло, светло, всегда поддерживаться чистота. Нужно как можно чаще проводить влаж-

ную уборку. Кроватка ребенка должна находиться рядом с кроватью матери для того, чтобы ночью она всегда смогла встать и подойти к нему.

Психологический настрой самой женщины играет чрезвычайно важную роль в дальнейшем протекании беременности и родов.

Психологическая готовность женщины стать матерью

У педиатров существует очень распространенная и часто употребляемая фраза о том, что ребенок в семье всегда должен быть желанным. Мать должна любить его еще до того, как он появился на свет. Кроме того, будущая мама должна четко осознавать то, что ее настроение и общий эмоциональный фон имеют очень большое значение в протекании беременности и родов, для дальнейшего здоровья новорожденного. При постоянных нервных срывах и общем негативном настроении во время беременности могут развиваться такие осложнения и заболевания, как гипертоническая болезнь, токсикозы, гестозы, сахарный диабет беременной, нарушения со стороны почек и сердца. Все это очень негативно сказывается на здоровье ребенка. В итоге он испытывает кислородное голодание, во время которого поражаются и затрагиваются тем или иным образом совершенно все органы и системы. Ребенок рождается неполноценным, у него уже имеются врожденные заболевания, которые перерастут затем в более серьезные заболевания во взрослом возрасте. Кроме того, после родов при частых стрессах, нервных срывах, при постоянно плохом настроении матери у нее пропадает молоко, нарушается грудное вскармливание и приходится заменять его различными дополнительными смеся-

ми, что негативно сказывается на здоровье малыша. Нарушается психологический контакт между матерью и ребенком, что в дальнейшем приводит к конфликтам в семье. Поэтому сохранение доброжелательного спокойного эмоционального фона в семье очень важно. Огромная роль в этом отводится не только самой матери, но и будущему отцу. У беременной женщины вообще плохое настроение развивается у нее очень легко даже из-за незначительных пустяков. Муж должен относиться к этому с максимальным пониманием и не допускать со своей стороны грубости и других действий, которые могли бы приводить к скандалам, нарушая эмоциональный фон женщины и, как следствие этого, здоровье ребенка.

При возникновении таких проблем, которые родители не в состоянии решить самостоятельно, им очень рекомендуется обратиться за помощью к квалифицированному психологу или психотерапевту. Но даже специалист не сможет оказать эффективной помощи в тех случаях, когда родители сами не хотят идти навстречу друг другу, предпринимать активных действий, направленных на стабилизацию своих отношений.

Сама будущая мать может использовать некоторые очень простые упражнения и техники для того, чтобы успокоиться, прийти к душевному равновесию. Некоторые рекомендации в отношении таких техник.

1. Эмоциональный настрой, как известно, является очень

важным моментом, который определяет действия человека и его настроение, характер эмоционального реагирования на все происходящие события. Уже в самом начале дня можно дать себе некоторые установки, которые помогут до вечера сохранить ровное хорошее настроение. Утром после пробуждения встаньте возле зеркала и скажите себе: «Я такая красивая, такая хорошая, особенно сегодня утром. Я ношу внутри себя прекрасного ребенка, который вот уже скоро появится на свет, такой же красивый и здоровый, как и я». По желанию данные слова можно переделать на свой вкус. Главное, чтобы они нравились вам самим и давали необходимый заряд позитивной энергии на весь день. В течение дня эти слова можно повторять. Это еще более усиливает эффект самовнушения.

2. Очень полезным занятием бывает сесть вечером в удобное мягкое кресло, обеспечить в комнате тишину и немного подумать, проанализировать все свои действия и все произошедшее за день. При этом на все ситуации нужно смотреть как бы со стороны, полностью отбросить эмоциональную компоненту. Подобные размышления способствуют тому, что на все трудности и проблемы женщина начинает смотреть свысока, не давая им нарушить свое душевное равновесие. Кроме того, это помогает осознать свои ошибки, выработать правильное поведение и нужные эмоции. Думайте только о том, что самое главное для вас сейчас – это выносить беременность и родить здорового ребенка. Все должно

рассматриваться в основном с точки зрения полезности или вредности по отношению к этому.

3. Очень важно учиться правильно себя вести в стрессовых ситуациях. Никогда нельзя давать волю своим эмоциям и стрессу. Помните всегда о том, что это в первую очередь по вредит вам самой и вашему ребенку, которого вы так ждете. Поэтому при возможности развития конфликтной ситуации лучше вовремя уйти от нее. Если же это невозможно, то сделайте три глубоких вдоха и только потом уже действуйте, не провоцируйте конфликт еще больше, ведите себя спокойно и не обращайтесь на грубости. Думайте в первую очередь о ребенке.

4. Из музыки отдавайте предпочтение классике, спокойным мелодиям. По проведенным статистическим исследованиям, наиболее полноценные, здоровые и развитые дети рождаются у матерей, которые слушают во время беременности Моцарта и Бетховена. Тяжелая агрессивная музыка типа рока негативно сказывается на самочувствии матери и плода. В комнате, где пребывает беременная, в обстановке должны преобладать также светлые нераздражающие тона. Это успокаивающе действует на мать, а также оказывает благотворное воздействие на ребенка после его рождения.

5. Техника релаксации, или расслабления, проста в исполнении, однако она может дать выраженный положительный эффект.

Присядьте в комнате, где тихо и вас никто не сможет по-

беспокоить. Сесть можно в позу лотоса, скрестив ноги, или в позу кучера: сидя на стуле, опустив руки и немного наклонившись вниз. Таким образом достигается наибольшее расслабление мышц. После этого начните дышать ровно и глубоко, вдох должен быть вдвое продолжительнее выдоха. Не думайте ни о чем. Расслабьте мышцы. При правильном выполнении упражнения можно даже достигнуть состояния некоторой дремоты. Посидите так столько, сколько вам хочется.

6. После того как вы научились расслабляться, можно переходить к выполнению следующего упражнения. Во время релаксации задержите все свои чувства на какой-либо одной части тела, например на кисти руки или на стопе ноги. Ощутите в ней тепло. Удерживайте это ощущение столько, сколько сможете. В дальнейшем можно научиться таким образом «прогревать» все части тела. Это способствует нормализации кровотока и улучшению самочувствия, настроения.

Серьезное отношение к своему здоровью и к здоровью плода

Беременность – это огромная ответственность. В настоящее время со всех сторон на организм женщины действует большое количество различных вредоносных факторов. Поэтому беременная должна очень бдительно следить за своим здоровьем, от которого полностью зависит здоровье будущего ребенка. Перед тем как планировать зачатие и беременность, необходимо посетить врачей, обследоваться на предмет наличия острых и хронических заболеваний, в том числе и со стороны половых органов. Все их лучше вылечить до наступления беременности, чем во время нее. Вместе с мужем нужно посетить центр планирования семьи для получения всех необходимых консультаций и проведения обследования. По возможности нужно посетить психолога, а при наличии у родственников тяжелых заболеваний – центр генетической консультации. О здоровье ребенка лучше всего заботиться заблаговременно и заранее принять все необходимые меры для его сохранения. Это возможно только при серьезном отношении беременной женщины и осознании ею всей ее ответственности. При наличии заболеваний во время беременности ни в коем случае не стоит уклоняться от медицинского осмотра и стационарного лечения, так как это непременно негативно скажется на здоровье ребен-

ка. Очень важно проведение мероприятий самой беременной для сохранения своего здоровья: сокращение тяжелых физических нагрузок, нормализация режима дня и питания, отказ от вредных привычек и др. Все эти моменты будут рассмотрены немного ниже в соответствующих главах.

Во время всей беременности даже здоровая женщина должна находиться под постоянным наблюдением. С этой целью необходимо при сроке беременности до 12 недель обратиться в женскую консультацию и встать на учет.

В дальнейшем женщина постоянно находится во взаимодействии с этим учреждением, решая большое количество важных вопросов.

Стоит в конце еще раз напомнить о том, что желание завести ребенка является чрезвычайно ответственным и предполагает кардинальное изменение всего распорядка жизни женщины. Всегда стоит это осознавать и быть готовой к этому.

Роль мужчины. Готовность стать отцом

Мужчине также отводится очень важная роль как будущему отцу. Основная его функция при беременности жены – заботиться о ней, беречь от физических и психоэмоциональных нагрузок. По возможности все домашние дела и семейный бюджет во время беременности он должен переложить на свои плечи. В конфликтных ситуациях именно мужчина должен в первую очередь идти на уступки, осознавая положение своей супруги. Вместе с ней он должен посещать все лечебные учреждения. Присутствие рядом мужчины в таких ситуациях, искренняя забота и поддержка играют очень важную роль в нормализации эмоционального фона женщины, нормальном протекании беременности и родов.

Развод во время беременности – очень негативное явление. Оно очень больно бьет по самочувствию и здоровью как женщины, так и ребенка. Известно, что дети из неполноценных семей имеют более низкие показатели физического и психомоторного развития, чем их сверстники из семей, где имеются оба родителя.

Глава 2

Репродуктивная система человека

Женская репродуктивная система

Наружные половые органы женщины

Наружными половыми органами у женщины принято называть такие, которые расположены вне полости таза и доступны внешнему осмотру акушера-гинеколога без применения специальной аппаратуры. Границей между внутренними и наружными женскими половыми органами принято считать девственную плеву. К наружным половым органам принято относить лобок, большие и малые половые губы, клитор, девственную плеву, преддверие влагалища, промежность, железы, расположенные в области вышеперечисленных органов.

Лобок

Это наиболее нижний отдел передней брюшной стенки, который имеет вид треугольника, расположенного между па-

ховыми складками справа и слева. В области лобка очень хорошо развита подкожная жировая клетчатка, в результате чего он выступает над остальными областями в виде характерного возвышения. У зрелых взрослых женщин лобок покрыт короткими волосами. Такое оволосение называется женским, так как характерна его горизонтальная граница роста в отличие от мужского типа, при котором волосы могут расти в области живота до пупка. У женщины рост волос по направлению к пупку чаще всего является признаком нарушения со стороны желез внутренней секреции, по поводу чего перед планируемой беременностью всегда необходимо проконсультироваться у врача-гинеколога. У юных девушек, только еще вступивших в период полового созревания, волосы на лобке не растут. У женщин в периоде климакса они становятся очень редкими, что свидетельствует о перестройке работы желез внутренней секреции.

Большие половые губы

Представляют собой по внешнему виду две складки кожи, которые проходят в продольном направлении. В их толще находится соединительная и жировая ткань. Спереди и сзади губы соединяются между собой, в результате чего получаются анатомические образования, которые именуются передней и задней спайкой больших половых губ. На внутренней поверхности больших половых губ расположено до-

вольно большое количество потовых и сальных желез. Кожа в этих местах очень тонкая и нежная, по своей структуре она очень напоминает слизистую оболочку в которую затем переходит кнутри. Нижняя часть больших половых губ содержит большие половые железы преддверия влагалища, они продуцируют секрет, который является щелочным и увлажняет вход во влагалище. По фамилии ученого, открывшего большие половые железы преддверия влагалища, они носят название бартолиниевых. Эти железы расположены в толще больших половых губ, направляются кнутри, а их выводные протоки открываются в складках, расположенных между малыми половыми губами и девственной плевой.

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.