

Е.П. СОСОРЕВА

Все, что  
будущая  
**МАМА**  
хочет  
знать,

**НО**

*не знает,  
у кого  
спросить*



Елена Сосорева

**Все, что будущая мама хочет  
знать, но не знает, у кого спросить**

«Издательство АСТ»

2010

## **Сосорева Е. П.**

Все, что будущая мама хочет знать, но не знает, у кого спросить /  
Е. П. Сосорева — «Издательство АСТ», 2010

Любую будущую маму волнуют тысячи самых разных вопросов. Как растет мой малыш? Как быть красивой все девять месяцев? Что можно, а что нельзя делать во время беременности? Как выбрать роддом? Что есть с пользой и удовольствием? В каких случаях обращаться к врачу? И многое, очень многое другое... Самые полные ответы на эти и другие вопросы вы можете найти в этой книге! Хорошей вам беременности и легких родов!

## Содержание

Глава 1. Самое начало	5
Как узнать, наступила ли беременность	6
Определение беременности «в домашних условиях»	6
Подтверждение беременности врачом в женской консультации	10
Когда родится? Кто родится? И сколько?	13
Предполагаемый день родов	13
Мальчик или девочка?	14
А может, близнецы?	15
Как справиться с калейдоскопом эмоций	17
Только вдвоем	19
Время здорового образа жизни	20
Никаких алкогольных напитков	20
Бросаем курить	20
Наркотики исключены	21
Долой кофеин и заменители сахара!	21
Начинаем правильно питаться	22
Глава 2. Перемены в организме будущей мамы	23
Как вы будете меняться с первого по девятый месяц беременности	24
Первый триместр – самый сложный период	24
Второй триместр – время наслаждаться своим состоянием	25
Третий триместр – вы уже на финишной прямой	28
Какие вас ждут перемены внешности	32
Грудь становится больше и чувствительнее	32
Живот растет и дарит новые ощущения	33
Кожа нуждается в особом уходе	35
Ногти как индикатор недостатка микроэлементов в вашем организме	36
Волосы требуют внимания	36
Зубы важно сохранить здоровыми	37
Как будет меняться ваш вес	40
Нормы прироста массы тела во время беременности	40
Прибавка килограммов в зависимости от вашей комплекции	41
Изменение веса во время многоплодной беременности	42
Как быть, если беременность преподносит вам неприятные «сюрпризы»	43
Тошнота	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Е. П. Сосорева**

## **Все, что будущая мама хочет знать, но не знает, у кого спросить**

### **Глава 1. Самое начало**

Вы с волнением прислушиваетесь к своим ощущениям, внимательно всматриваетесь в свое отражение в зеркале – вы скоро станете матерью...

Вас переполняют эмоции. У вас еще будет время бояться, тревожиться, беспокоиться. Для начала дайте себе насладиться этим чудесным мигом. Почувствуйте восторг предвкушения. Вы создали новую жизнь, которая будет расти внутри вас.

Вы ждете ребенка!

## Как узнать, наступила ли беременность

У каждой женщины в жизни наступает момент, когда она начинает подозревать, что беременна. И, какая бы ни была жизненная ситуация, она хочет удостовериться, так это или нет.

Существуют *косвенные признаки*, свидетельствующие о наступлении беременности, – это тошнота, сонливость, ощущение набухшей груди. Но *главным* признаком, по которому женщина может предположить наступление беременности, является, конечно же, *задержка менструации*.

На сегодняшний день современная наука дает возможность определения беременности «в домашних условиях», но все же точный ответ может дать только врач.

### Определение беременности «в домашних условиях»

Подтвердить или опровергнуть тот факт, что вы беременны, на 90 % можно дома.

Для этого можно воспользоваться тестами на беременность. С помощью некоторых тестов беременность можно определить даже за несколько дней до ожидаемого наступления менструации.

Кроме тестов существуют и другие способы, которые помогут узнать, беременны вы или нет, не выходя из дома.

### С помощью тестов на беременность

Еще 10–15 лет назад такое тестирование проделывалось исключительно в лабораторных условиях, теперь же эта процедура доступна практически всем в домашних условиях. Фирмы, изготавливающие тесты на беременность, дают гарантию верности результатов 80–90 %.

Главный принцип такого тестирования – определить, есть ли в моче «гормоны беременности» – хорионический гонадотропин человеческий (ХГЧ) и трофобластический бета-глобулин.

#### *Какие бывают тесты*

Тесты бывают рассчитаны на определение беременности с различных сроков. Выбирая в аптеке тест, следует обратить внимание на то, с какого срока он определяет беременность (с первого дня задержки, за несколько дней до ожидаемой менструации, при нерегулярном цикле). Кстати, самостоятельно вычислить срок беременности при нерегулярном цикле практически невозможно. В данном случае лучше довериться врачу-гинекологу и пройти весь комплекс исследований.

#### *1. Тест-полоски*

Тест-полоски (рис. 1) относятся к первому поколению тестов. По своему устройству они самые простые и представляют собой пропитанную реактивом бумажную или матерчатую полоску, которую на 5–10 секунд погружают в емкость с мочой и через 3–5 минут считывают результат.

Основным недостатком таких тест-полосок является возможная недостоверность результатов, так как носителем реактива данного поколения тестов является бумага, которая не позволяет выдержать его точную концентрацию и может привести к ошибочному результату.



Рис. 1

### 2. Планшетные тесты (тест-кассеты)

Планшетные тесты (рис. 2) более чувствительны, поэтому с их помощью можно определить беременность на более раннем сроке. Для того чтобы увидеть результат, необходимо прилагаясь к тесту пипеткой нанести каплю мочи в специальное окошко на пластиковом тесте. Планшетный тест – более достоверный, его устройство не имеет тех недостатков, которые наблюдаются у тест-полосок.

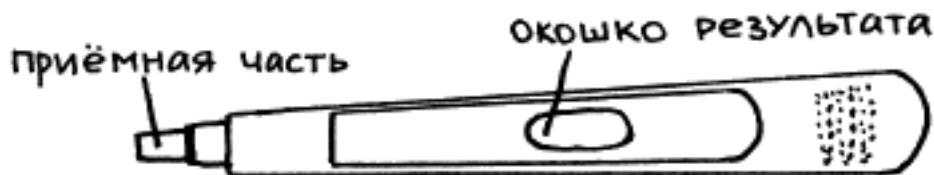


Рис. 2

### 3. Струйные тесты

Эти тест-системы (рис. 3) относятся к третьему поколению тестов и наиболее совершенны. Они принципиально отличаются от своих предшественников более сложным устройством и высокой чувствительностью, при которой могут распознавать беременность даже с небольшим уровнем ХГЧ.

Преимуществом струйных тестов является то, что их можно использовать в любое время суток и в любых условиях (не нужно искать чистую баночку – просто достаточно подставить приемный конец теста под струю мочи).



*Рис. 3*

Этот тест очень чувствительный – он не даст ошибки даже при минимальном содержании хорионического гонадотропина, а значит, будет безотказно действовать с самого первого дня задержки менструации.

#### *4. Резервуарные тест-системы*

Такие тест-системы состоят из резервуара для сбора мочи, на внешней стороне которого находится окошко и тестовая часть, встроенная в тело резервуара. Удобно то, что результат тестирования не зависит от количества мочи в резервуаре, так как тестовая часть сама впитает именно то количество мочи, которое необходимо для тестирования. Через небольшой промежуток времени в тестовом окошке, расположенном на внешней стороне резервуара, можно будет прочесть результат.

#### *Как следует пользоваться тестом*

Купив тест, обязательно внимательно изучите инструкцию, так как, несмотря на то что все тесты основаны на одном принципе, все-таки они различаются в мелочах, и именно эти мелочи могут повлиять на результат.

Тестирование можно проводить в любое время суток. Однако концентрация ХГЧ в утренней моче максимальна, поэтому на ранних сроках задержки тестирование лучше проводить утром.

Перед проведением теста следует избегать чрезмерного приема жидкости и мочегонных препаратов.

Под воздействием состава мочи произойдет реакция, и через некоторое время вы увидите результат.

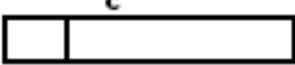
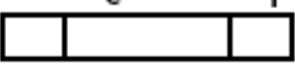
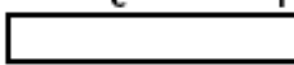
#### *Как читать результаты теста*

Любой тест имеет особые зоны, где появляются полоски.

*C (control)* – появление данной полоски в ходе исследования показывает, что с самой системой все в порядке, результат тестирования является **ДОСТОВЕРНЫМ**.

*T (test)* – данная полоска, реагируя на ХГЧ в моче, появляется в тестовой зоне и информирует о наличии беременности.

Учтите, что полоски на тесте должны быть ровными, приблизительно одного цвета (хотя на ранних сроках беременности тестовая полоска может быть несколько светлее контрольной) и размещаться по всей ширине контрольной зоны. Если полоска размытая, еле видная и находится в месте соединения пластиковой защитной подложки и основания теста, то следует усомниться в положительном результате тестирования. Возможны три варианта ответа.

<i>Отрицательный. Беременности нет</i>	<i>Положительный. Беременность есть</i>	<i>Ошибочный. Тест выполнен неправильно</i>
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Видна одна линия в зоне контроля. Если такая индикация появилась в течение 10 минут, то тест выполнен правильно, беременности нет</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>В течение 5–10 минут видно две полоски. Даже слабая тестовая полоска свидетельствует о положительном результате</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p>Если не видно ни одной полоски, то тестирование выполнено неправильно (например, на тест попало недостаточное количество мочи, или при исследовании тест держался горизонтально) или есть нарушения в самой тест-системе (именно для этого в тестах имеется контрольная линия)</p>

#### ***На заметку***

В некоторых случаях тест может оказаться бесполезным:

- если вы купили неподходящий по срокам тест, когда гормонов для анализа еще мало;
- если у вас имеются дисфункциональные заболевания яичников;
- при патологической беременности;
- при развитии хорионэпителиомы (опухоли, на наличие которой указывает резкое изменение соотношения «гормонов беременности»).

### **С помощью измерений ректальной температуры тела**

Если же вы не доверяете тесту или у вас нет возможности его приобрести, можно подтвердить наступление беременности, измеряя ректальную температуру тела. Такие измерения можно начинать уже на следующий день после задержки. Измерения проводятся обычным медицинским термометром. Электронный считается не таким точным из-за особенностей соприкосновения измеряющего носика и мышц ануса. Термометр лучше подготовить заранее: с вечера вам надо сбить на нем температуру до уровня ниже 36 градусов и положить в непосредственной близости от постели, чтобы к нему не пришлось тянуться, а тем более – вставать. Проводите измерения утром, после пробуждения, в течение 7 дней. Если ректальная температура держится на уровне 37 градусов и выше, то беременность, скорее всего, наступила.

#### ***Это интересно***

Вопросы диагностики беременности волновали людей с давних времен. Чтобы узнать, беременна ли женщина, в Древнем Египте ей давали напиток, приготовленный из специальной травы и молока женщины, родившей мальчика. Если напиток вызывал рвоту, то это означало, что женщина

беременна. В древнем Израиле для определения беременности женщину заставляли ходить по мягкой траве: если оставался глубокий след, то беременность существовала. Акушерки Древней Греции обладали более значительными знаниями и для определения беременности основывались на ряде объективных признаков: отсутствие менструации, плохой аппетит, тошнота, появление желтых пятен на лице. Вместе с тем они прибегали и к таким нелепым средствам: перед глазами женщины растирали красный камень, и если пыль попадала в глаза, то женщина считалась беременной.

## **Подтверждение беременности врачом в женской консультации**

Безусловно, подтвердить наступление беременности может только врач. А для этого, как ни крути, вам придется идти в женскую консультацию. Остается только определиться, когда лучше это сделать. Даже если ректальная температура у вас держится на уровне 37 градусов и на тесте вы увидели две заветные полоски, но задержка у вас еще небольшая (до двух недель), идти в консультацию еще рано. Врач сможет подтвердить, что беременность действительно наступила, только начиная с *четырёх недель* беременности. Этот срок наступает примерно через две недели после даты предполагаемой менструации и связан с тем, что оплодотворение, как правило, происходит в середине цикла. Но откладывать визит в консультацию на середину или конец беременности тоже не следует: стоит своевременно и в полном объеме пройти все необходимые обследования, чтобы выяснить состояние вашего здоровья и грамотно следить за ним, ожидая малыша.

### ***Вопрос-ответ***

***Вопрос.*** Я прописана в одном районе, а живу в данный момент в другом. В какую консультацию мне обращаться?

***Ответ.*** Закон гарантирует вам и вашему будущему ребенку бесплатную медицинскую помощь по месту фактического проживания. Жительницы Российской Федерации могут обращаться в женскую консультацию как по месту прописки, так и по фактическому адресу.

***Вопрос.*** Какие документы мне могут понадобиться для первого визита в женскую консультацию и для постановки на учет?

***Ответ.*** Вам необходимо иметь при себе паспорт, полис обязательного медицинского страхования граждан и страховое свидетельство государственного пенсионного страхования.

## **Какие вас ждут процедуры и анализы при первом посещении врача**

Беременность – это не болезнь, но тем не менее в период, когда вы ожидаете малыша, ваше здоровье требует наибольшего внимания и контроля со стороны врачей. Очень многое зависит от грамотного ведения беременности. Выносить здорового малыша – это тяжелая и ответственная работа. Выполнять ее легче, если знаешь, что, когда и каким образом происходит в собственном организме. Поэтому с первых дней постарайтесь включиться в осознанный диалог со своим врачом. Отнеситесь со всей ответственностью и к первому визиту в женскую консультацию: возьмите с собой все необходимые документы, приготовьтесь четко и точно ответить на все вопросы врача, а также приготовьте свои вопросы врачу. Что же вас будет ожидать на первом визите в консультацию?

### ***Полезная информация***

При постановке на учет в женской консультации врач заводит сразу две карты, одна из которых будет находиться у вас на руках, а вторая, более подробная, – у врача в кабинете.

В обе карты будут заноситься все данные о течении беременности, результаты обследований и анализов. В 30 недель эти карты обмениваются. В случае если они идентичные, то и не обмениваются.

Если вы планируете наблюдаться в какой-то платной клинике, то учтите, что некоторые коммерческие клиники имеют лицензию на амбулаторное ведение беременных, а другие – нет.

С обменной картой вы в дальнейшем и отправитесь на роды.

Имейте в виду, что если беременная не наблюдалась и не имеет обменной карты, то ее примут только в специализированный, наблюдательный родильный дом для женщин, имеющих какие-либо инфекции и необследованных.

Во-первых, врач проведет:

- *влагалищное исследование матки и ее придатков (яичников)*. Это позволит соотнести размеры матки с предполагаемым (по дате последней менструации) сроком беременности, а также оценить состояние влагалища, шейки матки и яичников;
- *забор мазка из влагалища для исследования;*
- *взвешивание* и расчет того, сколько килограммов вам предстоит прибавить во время беременности;
- *определение примерных размеров малого таза* (иногда размеры малого таза бывают показанием к кесареву сечению);
- *измерение артериального давления*.

Во-вторых, врач выдаст вам несколько направлений на анализы:

- клинические анализы крови и мочи;
- биохимический анализ крови;
- определение группы крови и резус-фактора;
- анализ крови на наличие в организме возбудителей таких заболеваний, как сифилис, гепатиты А, В, С и СПИД.

### ***Полезная информация***

Право на получение пособия имеют женщины, вставшие на учет в медицинских учреждениях в сроки беременности до 12 недель (см. гл. 8). Единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности, назначается и выплачивается по месту назначения и выплаты пособия по беременности и родам. Для назначения и выплаты такого пособия вам в женской консультации, поставившей вас на учет в ранние сроки беременности, будет выдана справка.

Если у вас уже были проблемы, связанные с вынашиванием беременности, то врач даст вам направление на анализ крови для того, чтобы определить, есть ли у вас антитела к возбудителям так называемых TORCH-инфекций: токсоплазма, краснухи, цитомегаловирусной и герпетической инфекций (см. гл. 9).

В-третьих, врач задаст вам такие вопросы:

- какие заболевания вы перенесли в детстве и в зрелом возрасте;
- имеются ли у вас какие-либо *хронические* заболевания;
- какие операции вы перенесли;

### ***Вопрос-ответ***

***Вопрос.*** А когда мне лучше рассказать о беременности на работе?

**Ответ.** Большинство женщин предпочитают подождать с обнародованием потрясающей новости, однако представительницам некоторых профессий необходимо сознаться начальнику, как только они узнали, что беременны. Например, стюардессам немедленно находят работу на земле – и не только потому, что их работа требует физических усилий, но и из-за вредного воздействия атмосферной радиации.

Вам следует незамедлительно сообщить о беременности на работе, если она связана:

- с высокими температурами;
- с химикатами;
- с опасными материалами;
- с животными.

Вам нужно оберегать свое здоровье и здоровье малыша, так что имеет смысл сообщить на работе о том, что вы беременны, как можно раньше. Пока вы этого не сделаете, вы не будете иметь права на законные льготы, если они вам нужны.

С точки зрения закона вы можете сообщить о своей беременности перед самым декретным отпуском (на сроке 30 недель), однако лучше все-таки сделать это заблаговременно, чтобы на работе успели подыскать вам замену. Если ваша профессия не связана с риском, то признание может и подождать.

- делали ли вам когда-либо переливания крови;
- как идут у вас менструации;
- какая у вас по счету беременность (если эта – не первая, то как протекали предыдущие);
- какие условия труда у вас на работе;
- а также о заболеваниях мужа, близких родственников и т. п.

Все сведения врач занесет в специальный документ: *обменную карту* беременной.

Врач также может направить вас на ультразвуковое исследование, которое окончательно подтвердит факт беременности, уточнит ее срок и исключит внематочную беременность.

В конце приема врач обязательно сообщит вам, когда прийти к нему на консультацию в следующий раз.

## Когда родится? Кто родится? И сколько?

Вы уже точно знаете, что «это» произошло – в вас зародилась новая жизнь.

Может быть, вы пока никому еще не поведали вашу тайну, а может быть, вы уже сказали об «этом» отцу малыша. Даже если вы еще не поняли, что значит для вас беременность в данный момент – счастье, потрясение, долгожданное запланированное событие или даже удар судьбы, все равно это нечто необыкновенное.

Впереди вас ждет новый этап вашей жизни, и вы наверняка испытываете волнение, и вас мучает множество вопросов: когда появится малыш, кто у вас будет – мальчик или девочка, а может их будет два или больше.

### *Цифры и факты*

По статистике, только 4 % детей рождаются в день предполагаемого срока родов.

## Предполагаемый день родов

На языке официальной медицины день, месяц и год появления на свет вашего малыша называется *предполагаемой датой родов (ПДР)*. Эту аббревиатуру вы еще не раз встретите в своих медицинских документах.

Как высчитывается ПДР?

Самый простой метод расчета – арифметический. Его легко можно посчитать самой: от первого дня менструации отнимается три месяца и прибавляется семь дней. Например, если последняя менструация началась 11 августа, следует от августа отнять три месяца – получается месяц май. Затем к 11 мая прибавляется еще 7 дней, получается 18 мая. Вероятный день родов в этом случае – 18 мая. Врач при первой встрече с вами будет считать точно так же.

Можно также воспользоваться специальной таблицей определения дня родов по дате последней менструации. Просто найдите дату первого дня последних месячных в строке серого цвета, и дата, расположенная под найденной, будет соответствовать предполагаемому дню родов.

Например, обведенные даты: если первый день последних месячных был 11 января, то ребенок родится приблизительно 18 октября, если же 13 июня – то роды могут состояться 20 марта.

Наиболее точную дату вам сможет сказать врач по результатам ультразвукового обследования.

Есть и другие методы расчета. Если вам точно известен день, в какой произошло оплодотворение, к нему следует прибавить 280 дней, или, как говорят, 10 лунных месяцев (примерно столько дней длится беременность женщины). Лунный месяц – это тот период, за время которого луна совершает полный оборот вокруг земли (он составляет 28 дней). Установленный 280-й день со дня оплодотворения и будет вашим вероятным днем родов.

Во второй половине беременности ПДР можно высчитать по первому движению плода. Для женщин, рожавших в первый раз, ко дню, когда почувствовались движения плода, нужно прибавить 20 недель. Рожавшие женщины более опытные и чувствуют первые движения примерно на две недели раньше. В этом случае к первому дню движения плода прибавляем 22 недели. Теперь вы примерно знаете, когда наступит заветный миг и на свет появится ваш малыш.

Январь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Октябрь	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Ноябрь
Февраль	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
Ноябрь	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5			Декабрь	
Март	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Декабрь	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Январь
Апрель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Январь	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Февраль	
Май	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Февраль	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	Март
Июнь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Март	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	Апрель	
Июль	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Апрель	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Май
Август	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Май	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Июнь
Сентябрь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Июнь	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Июль	
Октябрь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Июль	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Август
Ноябрь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Август	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	Сентябрь	
Декабрь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Сентябрь	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Октябрь

## Мальчик или девочка?

Многие родители хотят, чтобы у них родился именно мальчик или именно девочка. Даже если родителям не важно, кто родится, как говорится, «лишь бы был здоровенький», все равно большинство из них испытывают жгучее желание узнать пол своего будущего ребенка.

Пол малыша определяется в момент зачатия.

Хромосомы, отвечающие за пол, называются X и Y. В женских яйцеклетках всегда содержится только X-хромосома. Если сперматозоид, который оплодотворяет яйцеклетку, тоже несет в себе X-хромосомы, то в результате получается комбинация XX – девочка. А если сперматозоид содержит Y-хромосому, то получается комбинация XY – мальчик (рис. 4).

Развитие половых различий к моменту рождения совершается под воздействием всевозможных гормонов, которые ребенок вырабатывает за время внутриутробного развития.

На сроке беременности 23–25 недель лучше всего видна анатомия органов плода и на УЗИ уже можно определить его пол.

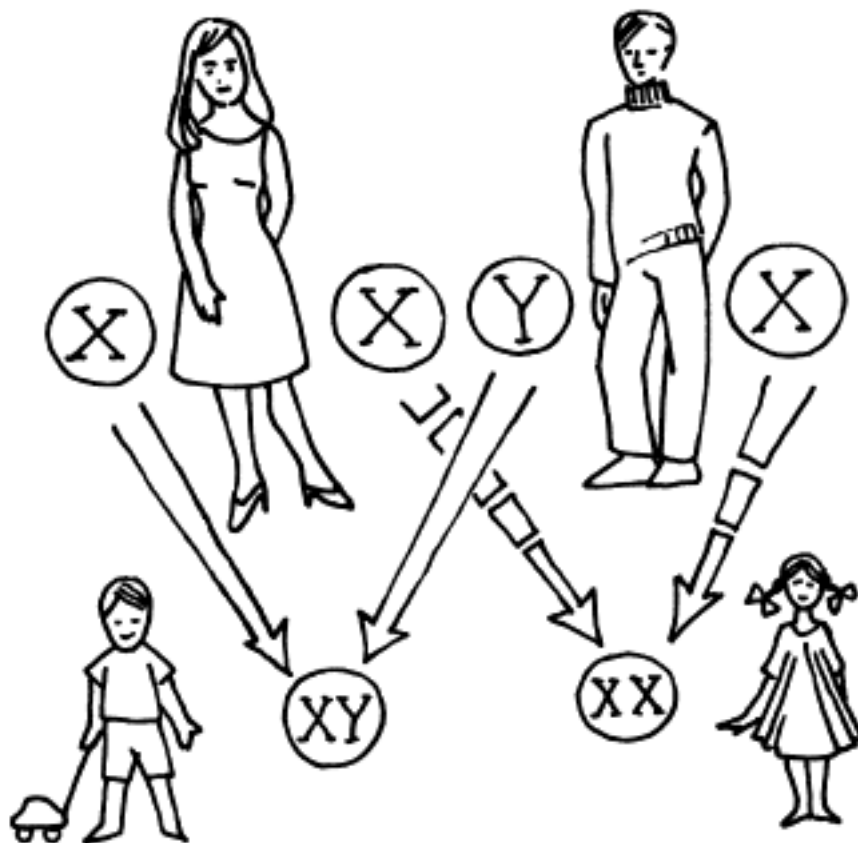


Рис. 4

#### ***На заметку***

Перед тем как идти на УЗИ, спросите вашего мужа, хочет ли он знать уже сейчас пол ребенка. Обязательно перед процедурой скажите врачу, хотите вы это знать или нет.

### **Как можно заранее определить пол ребенка**

В настоящее время существуют несколько методов определения пола будущего ребенка, которыми пользуются врачи.

Из неинвазивных (не проникающих внутрь) методов самый точный – УЗИ.

Другим надежным методом определения пола плода является хорионбиопсия – инвазивный (предполагающий проникновение внутрь организма) метод. Хорионбиопсия проводится при сроке беременности 8–9 недель, при этом исследуются ворсинки хориона, который содержит тот же хромосомный набор, что и плод. Этот метод разработан и применяется для исключения хромосомной патологии у будущего ребенка и помогает решить проблему генетических аномалий, связанных с полом и затрагивающих, например, только мужчин (болезнь Дюшенна, гемофилия, синдром Леша – Найхана) и др. В этом случае раннее определение пола помогает семье, имеющей подобные генетические проблемы, иметь здорового ребенка.

### **А может, близнецы?**

Весть о том, что у вас будет ребенок, – сама по себе радостная и волнующая.

Но когда вы узнаете, что у вас будут близнецы, то испытаете букет самых смешанных чувств.

Даже когда новость будет осознана вами и принята, вам еще предстоит пересмотреть все планы на будущее с поправкой на рождение нескольких детей сразу.

### ***Цифры и факты***

Естественным путем двойни получаются в одной беременности на 80, а тройни – в одной на 6 тысяч. В настоящее время частота многоплодных беременностей увеличилась за счет успешного лечения бесплодия.

Будут ли у вас близнецы, можно заподозрить, если:

- вы забеременели в результате искусственного оплодотворения;
- у вас в семье были близнецы;
- симптомы беременности, например тошнота, у вас выражены особенно сильно.

Если вы думаете, что у вас близнецы, ультразвуковое исследование подтвердит или опровергнет ваши подозрения.

Близнецы бывают двух типов.

#### ***1. Разнояйцевые***

Эти близнецы развиваются из двух (тройни – из трех и так далее) разных яйцеклеток. Яйцеклетки оплодотворяются разными сперматозоидами, так что дети будут похожи или не похожи друг на друга не больше, чем просто родные братья и сестры. Поскольку каждый из сперматозоидов несет в себе или X-хромосому, или Y-хромосому, разнояйцевые близнецы могут быть разного пола.

#### ***2. Однояйцевые (более редкий тип)***

Эти близнецы развиваются из одной и той же яйцеклетки. После оплодотворения яйцеклетка расщепляется и из нее получается два ребенка и больше. Набор генов у них одинаковый, так что генетически они идентичны. Поэтому однояйцевые близнецы всегда одного пола.

В двух третях случаев близнецы бывают разнояйцевые, а в одной трети – однояйцевые.

## Как справиться с калейдоскопом эмоций

С беременностью связаны не только физические, но и колоссальные эмоциональные изменения. Миг, когда вы поняли – «вот оно», возможно, был полон восторга, но вы тут же почувствовали, что к этому восторгу примешаны и страх, и тревога.

Поздравления друзей и родственников, узнавших о грядущем пополнении в вашем семействе, могут отнюдь не обрадовать вас, а заставить почувствовать себя виноватой.

Такие смешанные чувства в вашем положении – это совершенно нормально. Беременность переворачивает вашу жизнь так, что есть от чего волноваться.

Для многих женщин беременность оказывается не столько нежеланной, сколько несвоевременной в силу ряда обстоятельств, например:

- вы не планировали этого ребенка в данный момент;
- у вас уже есть ребенок, которому меньше года, и для вас неожиданность, что вы снова так скоро забеременели;

### *Это интересно*

Есть такая наука – перинатальная психология, изучающая психологию нерожденных детей. Специалисты-перинатологи утверждают, что с самого зачатия ребенок чувствует и понимает, как к нему относятся окружающие, и прежде всего мама. И если мама настроена ждать «не того» ребенка, то за такую неразумность можно поплатиться слишком дорогой ценой. Ребенку очень хочется, чтобы его любили, и он делает для этого все возможное и невозможное. Палитра реакций ребенка очень широка. Например, у него могут заостриться черты противоположного пола (того, которого хочет мама), и из таких детей вырастут мужеподобные женщины и женоподобные мужчины. В будущем их ждут постоянные комплексы и недовольство собой. Некоторые родители так увлекаются, что уже непонятно, им нужен ребенок или пол.

Природа сама решает эти вопросы (давно известный факт, что во время войн мальчиков рождается гораздо больше), и человек никогда не выиграет в борьбе с ней.

Мудрее всего с самых первых дней зачатия любить человека, который скоро войдет в вашу жизнь, и еще до его рождения сделать все возможное для того, чтобы эта жизнь была для него или для нее как можно счастливее.

- в принципе вы планировали завести малыша, но именно сейчас вам предложили долгожданное повышение по службе;
- именно сейчас у вас разладились отношения с мужем или партнером;
- вы только что собрали необходимую сумму на квартиру и считаете, что не сможете себе позволить и новое жилье, и ребенка.

Даже если вы уже давно стараетесь завести ребенка, мысль о том, что вы беременны, способна привести вас в уныние. Вы не уверены, что готовы стать матерью, и вам кажется, что у вас не хватит сил и умения заботиться о крошечном существе, которое будет целиком зависеть только от вас. Еще вы будете бояться, удастся ли вам выносить этого ребенка вообще, если у вас, например, раньше были выкидыши, и это тоже добавит эмоционального бремени. Вам может быть тяжело из-за того, что теперь приходится страдать от крайней усталости или изнурительной тошноты. Обычно все это проходит после 12 недель, и тогда вы сможете расслабиться и беременность принесет вам ощущение радости.

Гормональный взрыв на раннем сроке беременности сильно влияет на настроение, заставляя вас иногда за считанные минуты переходить от эйфории к крайнему отчаянию.

Вероятно, вам будет легче справляться с собой, если вы будете знать, что это нормально и все женщины проходят через это.

Многие женщины в это время жалуются на плохое самочувствие, ощущение пустоты, плохое настроение. Дело в том, что понимать и осознавать, какие перемены в жизни вас ожидают, совсем не просто. Мысль об ответственности за ребенка кого угодно приведет в ужас, и к ней нужно привыкнуть. К тому же иногда «всплывают» давно забытые тревоги. Если, например, у вас было не слишком счастливое детство, возможно, вы теперь волнуетесь о том, какое детство сможете обеспечить своему малышу, получится ли из вас хорошая мать. А если вам и раньше случалось впасть в депрессию, то теперь вы ломаете себе голову, как же справиться с переменами, которые неизбежно влечет за собой материнство. Хорошо, что беременность длится девять месяцев, – у вас есть время все обдумать и пережить эти чувства.

Иногда стоит найти хорошего психолога, чтобы разобраться в своих эмоциях и почувствовать, что вы готовы стать матерью.

А также полезно просто встретиться с другими будущими мамами и поговорить с ними, чтобы понять, что подобные чувства возникают у всех женщин. Возможно, уже сейчас стоит записаться на курсы для беременных.

### ***Цифры и факты***

По статистике, для 40 % будущих матерей беременность поначалу оказывается неожиданно неприятной.

## Только вдвоем

С самого ли начала вы решили в одиночку растить своего ребенка или отношения с партнером были разорваны лишь тогда, когда вы забеременели, это не важно, главное при этом – осознавать, что месяцы перед родами предъявляют матери-одиночке совершенно особые высокие требования.

Моральное одиночество и понимание того, что вы должны нести всю ответственность, так же тяжело, как и физическое, – никто не сможет вас просто обнять и приласкать в трудный момент. К тому же прибавляются и конкретные материальные проблемы.

### *Цифры и факты*

По статистике, около 30 % детей в России рождаются у матерей-одиночек. В США, по данным Национального центра статистики здоровья, мамы примерно 33 % всех новорожденных – незамужние женщины, в Исландии от матерей-одиночек появляются 64 % новорожденных (это рекордный показатель), в Швеции – 54 %, в Великобритании – 38 %, в Финляндии – 37 %.

Беременность – не лучшее время для проявления абсолютной независимости. Сейчас как никогда вам нельзя изолировать себя от окружающих. Вы должны обязательно позаботиться о таком времени, когда вы сможете расслабиться и отдохнуть, забросить все дела и просто поваляться на диване. Вам нужны тепло, поддержка и нежность. Ваша семья и верные подруги наверняка смогут дать вам это. Пусть вам помогают бабушки и дедушки, тетушки и дядюшки, лучшие подруги и сотрудницы. Пусть сестра сопровождает вас на врачебные осмотры, лучшая подруга присутствует при родах, а мама поживет у вас пару недель после родов, а любимая тетя будет приходить по выходным и в праздники.

Вот несколько советов, которые могут вам пригодиться.

- Уже в самом начале беременности старайтесь общаться с другими матерями-одиночками. Контакт с женщинами, которые находятся в таком же положении, может заменить поддержку, которую дает супружество. Иногда матери-одиночки объединяются по месту жительства, для того чтобы совместно было легче решать множество проблем.

- Выбирайте себе курсы для беременных, в которых принимают участие другие матери-одиночки. Курсы со счастливыми парами могут оказаться для вас слишком тяжелыми морально.

- Заранее подумайте о том, кто из подруг или родственниц мог бы присутствовать с вами на родах. Попросите ее посещать курсы по подготовке к родам вместе с вами.

- Если вы решили рожать ребенка вопреки желанию отца, то не поддавайтесь моральному давлению с его стороны. Мужчина мог использовать противозачаточные средства с таким же успехом, как и вы, поэтому не вправе считать прерывание беременности единственным средством контроля рождаемости. Вы не несете ответственность за такое его невольное отцовство.

- Не забывайте, что ваш ребенок в правовом отношении ни чем не отличается от ребенка, зачатого в браке, и имеет право на алименты от отца. Не забывайте о защите прав ребенка, даже если вы сами не хотите больше никаких контактов с его отцом.

- Если отношения с отцом ребенка не разорваны и вы по-прежнему поддерживаете контакт, обсудите с ним, сможет ли он до и после родов оказывать вам материальную поддержку.

Наверняка у вас есть друзья, которые обязательно предложат вам помощь. Да и вы сами будете приятно удивлены, обнаружив, что все так и рвутся вам помочь. Воспользуйтесь их помощью, обдумайте и спланируйте все заранее, и это поможет вам спокойно подготовиться к родам и насладиться радостями материнства так же, как и другим женщинам.

## **Время здорового образа жизни**

Беременность – это уникальный шанс, когда появляется весомый стимул начать вести здоровый образ жизни.

Первым делом необходимо отказаться от вредных привычек. И если до этого момента можно было утешать себя различными отговорками, то во время беременности надо со всей ответственностью осознавать, что в ваших руках не только ваше здоровье, но и здоровье и судьба вашего будущего ребенка, за которого вы в ответе.

### ***Цифры и факты***

В табачном дыме содержится множество вредных веществ – никотин, окись углерода, цианид водорода, смолы и некоторые канцерогены (вещества, провоцирующие онкологические заболевания), такие как диазобензопирин. Все эти вещества вместе и по отдельности очень опасны для развивающегося плода.

Кроме того, при курении активно поглощаются содержащиеся в организме витамины В и С, а также фолиевая кислота, недостаток которой может привести к дефектам центральной нервной системы.

## **Никаких алкогольных напитков**

Злоупотребление и даже умеренное употребление алкоголя во время беременности может вызвать выкидыш, преждевременные роды, низкий вес ребенка, осложнения во время родов, аномалии у плода, замедленное развитие ребенка после родов и т. д.

Большинство женщин во время беременности отказываются от алкоголя совсем.

## **Бросаем курить**

Если вы курите, но хотите иметь здорового ребенка, от курения необходимо отказаться совсем.

У женщин, которые продолжают курить во время беременности, ее течение редко бывает благополучным. При курении в организм в избытке попадают вещества, подавляющие иммунную систему, поэтому курящие так часто болеют. А это небезразлично для плода. Никотин угнетает синтез гормонов – прогестерона и пролактина, что пагубно влияет на развитие ребенка.

В плаценте обнаруживаются участки омертвения тканей, уменьшается количество кровеносных сосудов. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов матки. Окись углерода, содержащаяся в табачном дыме, образует прочное соединение с гемоглобином, которое не способно переносить кислород к тканям. Все это вместе приводит к нарушению кровообращения в плаценте, а значит, к внутриутробной гипоксии и гипотрофии. Расстройства обмена веществ, обязательные при внутриутробной гипоксии, сопровождаются нарушениями вегетативной нервной системы: дети плохо спят, неохотно берут грудь, много плачут. Кислородное голодание во время внутриутробной жизни во многом определяет судьбу этих детей: они отстают в умственном и физическом развитии, у них долго сохраняются расстройства вегетативной нервной системы и гормональный дисбаланс, они сильно подвержены бактериальным и вирусным инфекциям, болезням бронхов и легких.

Помните: мучительные ощущения при отказе от сигарет будут преследовать вас всего несколько дней, зато вы и ваш ребенок будете здоровы.

## Наркотики исключены

Употребление будущей матерью наркотиков обрекает и ее саму, и ее детей на опасность. Наркотические вещества приводят к хромосомным аномалиям, которые всегда обуславливают неблагоприятные последствия для потомства. Большинство зародышей с подобными нарушениями погибают и abortируются. У тех, кто остается в живых, формируются пороки развития-уродства.

Наркотические вещества легко проникают через плаценту. Из-за незрелости ферментных систем печени плода наркотики медленно обезвреживаются и долго циркулируют в его организме. Отравление наркотиками в первые три месяца беременности приводит к разнообразным аномалиям скелетно-мышечной системы, почек, сердца и других органов ребенка. В более поздние сроки наблюдается задержка роста плода.

У ребенка может сформироваться зависимость от наркотических веществ. В этом случае ребенок рождается с синдромом абстиненции, который возникает из-за прекращения регулярного поступления наркотиков в его организм после рождения. Из-за приема наркотических веществ дети рождаются с нарушениями дыхания, расстройствами деятельности центральной нервной системы и другими разнообразными пороками.

### ***Вопрос-ответ***

**Вопрос. Как быть, если окружающие мешают мне придерживаться принятого решения относительно алкоголя?**

**Ответ.** Алкоголь – тема, для многих небезразличная. Например, во время больших праздников и застолий окружающим может показаться, будто вы своим воздержанием демонстративно осуждаете то, что они пьют. Если вы забеременели совсем недавно и еще не хотите всем рассказывать о своем положении и о том, что стараетесь совсем не пить спиртное, используйте обычные женские хитрости. Приведите окружающим следующие предлоги:

- вы хотите похудеть и поэтому на особой диете, потому некоторое время не будете пить;
- врач прописал вам лекарство, несовместимое с алкоголем;
- вы договорились с кем-то, что после праздника отвезете его или ее домой, поэтому пить вам нельзя.

**Вопрос. Что делать, если на работе все вокруг курят?**

**Ответ.** Пассивное курение будущей матери также влияет на здоровье ребенка. Если вы вдыхаете дым сигарет, то будущий ребенок получает столько же вредных веществ, как если бы вы сами курили.

Для сохранения здоровья ребенка вы обязаны избегать табачного дыма. На работе ваша дирекция должна запрещать курение среди некурящих и выделять специальное помещение для курения.

## Долой кофеин и заменители сахара!

Если вы привыкли к употреблению кофеина, то вам лучше от этого отказаться. Известно, что:

- кофеин, содержащийся в кофе, чае, коле и других безалкогольных напитках, и родственный теобромин, содержащийся в шоколаде, проникают в кровеносную систему плода;
- кофеин действует как мочегонное средство, опасно обезвоживая организм матери и ребенка;

- кофе и чай, особенно со сливками и сахаром, являются пищей сытной, но далеко не питательной. Кола к тому же содержит вредные химические соединения и ненужный сахар;
- кофеин может привести к бессоннице, нервозности и головным болям;
- кофеин мешает организму матери и ребенка усваивать железо;
- кофеин способствует вымыванию кальция из костной ткани;
- кофеин снижает защиту сосудов от повреждения и тем самым способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний;
- кофеин вызывает у новорожденных тремор и сердечную аритмию.

***Это интересно.***

Учеными был проведен такой эксперимент: грызунов в течение двух месяцев кормили гамбургерами, картошкой фри и другими продуктами из ресторана быстрой еды. Когда в начале третьего месяца их перевели на обычный для крыс рацион, то у многих грызунов началась депрессия.

Мудрая природа защищает ребенка, и, как правило, беременные женщины теряют желание употреблять кофе.

Заменители сахара обычно употребляются для поддержания веса тела в норме. Но они не рекомендуются беременным женщинам, так как химические соединения, содержащиеся в заменителях сахара, могут быть небезопасны для развивающегося плода.

## **Начинаем правильно питаться**

Для того чтобы вы были здоровы и ваш малыш мог правильно развиваться, вам как никогда сейчас необходимо сбалансированное, рациональное – одним словом, здоровое питание (см. гл. 5).

И если вы привыкли перекусывать сухомятку что-то на ходу или питаться в ресторанах категории фастфуд, то от этой привычки нужно избавляться.

Еда в ресторанах фастфуд содержит слишком много жира и консервантов, а также искусственных добавок в виде красителей и ароматизаторов, что оказывает крайне негативное влияние на здоровье человека.

Продукты с повышенным содержанием животных жиров и углеводов повышают выработку «гормонов удовольствия» – эндорфинов и могут вызвать зависимость, сродни наркотической.

## **Глава 2. Перемены в организме будущей мамы**

Вы уже осознали, что беременны, но вы еще не чувствуете ребенка, тем не менее он стремительно развивается и с вами уже происходят потрясающие перемены.

Первая причина большинства изменений – от более темного цвета кожи до быстрого роста груди – неимоверно большой выброс гормонов. Во время беременности организм производит столько гормонов, как ни в один из периодов вашей жизни. В конце беременности прогестерона выбрасывается в 60 раз больше, а эстрогена в 30 раз больше, чем когда вы не беременны. Появляются и такие гормоны, которые образуются исключительно тогда, когда вы ждете ребенка.

Вторая причина перемен имеет механическую природу: ребенок растет и требует все больше места в вашем теле, поэтому внутренние органы смещаются с их обычных мест, растягивается кожа живота.

## Как вы будете меняться с первого по девятый месяц беременности

На протяжении беременности перестройка деятельности организма женщины затрагивает практически все органы и системы, начиная с центральной нервной системы и кончая опорно-двигательным аппаратом. В этот непростой период нагрузка на все органы и системы организма женщины значительно увеличивается. Также изменяются все виды обмена веществ.

Значительные физиологические изменения, происходящие в организме женщины в этот период, обеспечивают правильное развитие плода, подготавливают ее организм к предстоящим родам и кормлению.

### Первый триместр – самый сложный период

Именно на этом этапе женщину поджидает большая часть тех трудностей и проблем, с которыми ей суждено столкнуться в течение всей беременности. Множество женщин в самом начале беременности сталкиваются с такими неприятными спутниками беременности, как тошнота и быстрая утомляемость.

#### *На заметку*

Есть такое понятие, как «триместр беременности». Условно триместры – это периоды по три месяца, а если точнее, то:

**первый триместр** длится до конца 13-й недели;

**второй триместр** длится с 14-й до конца 27-й недели;

**третий триместр** длится с 28-й недели до родов.

Итак, вы начинаете привыкать к мысли о беременности, пытаетесь приспособиться к своим новым ощущениям и перепадам настроения, вызванным гормональным взрывом.

Вы слегка замедляете свой ритм жизни, осознавая, что в вас зародилась и развивается новая жизнь.

### Первый месяц

- Первый месяц беременности может пройти незамеченным: к тому моменту, когда вы обнаружили, что забеременели, этот месяц почти уже кончился.

- Обострение обоняния – первое, что ощущают многие женщины. Возможно, вы почувствовали признаки тошноты – это реакция пищеварительного тракта на буйство гормонов. Некоторые женщины сталкиваются и с другими «радостями» беременности – с металлическим привкусом во рту и слюнотечением, с пищевыми причудами и антипатиями.

#### *Это интересно*

Изменения матки во время беременности имеют свои «плюсы», и даже для некоторых женщин они полезны. Это проявляется в том, что:

- если во время первой беременности матка не развилась до своих нормальных размеров, то в последующей беременности она быстро возмещает этот недостаток и растет быстрее, чем матка, уже имеющая нормальные размеры;

- «изогнутая» матка распрямляется и после родов зачастую не возвращается в первоначальное положение, в котором она была изогнута назад;

- женщины, которые страдают от очень болезненных менструаций, после беременности имеют намного меньше затруднений. Сильное растяжение хорошо влияет на мускулатуру, мышцы шейки матки тоже хорошо расслабляются;
- благодаря беременности и родам матка проявляет все свои силы, поэтому у многих женщин усиливаются сексуальное восприятие и ощущение оргазма.

## Второй месяц

- В этот период многим больше не хочется ни кофе, ни чая и вообще любимые блюда вызывают дурноту. Врач уже чувствует матку, когда ощупывает ваш живот. Матка увеличивается, и сейчас она – с небольшой апельсин. Она давит на мочевой пузырь, и вас, возможно, замучило *частое мочеиспускание*, вам приходится постоянно бегать в туалет.
- Кое-какая одежда уже становится тесноватой в талии.
- Грудь увеличилась и стала очень нежной и чувствительной.
- Беременность пока не заметна, а вас уже одолевает чудовищная усталость. Ведь на этом сроке организму приходится тяжело. Вас переполняют эмоции, и каждая мелочь может повергнуть вас в панику.

## Третий месяц

- На этом сроке задачу жизнеобеспечения ребенка берет на себя плацента и гормональный бум стихает. Объем крови увеличивается, и у вас слегка повышается температура. Матка увеличилась настолько, что заполнила все пространство таза, и вы можете ее нащупать в низу живота, над самой лонной костью.
- У вас появляется аппетит. Именно на этом сроке многие женщины отмечают, что им хочется поесть чего-то необычного.
- Вы начинаете замечать, что стали прибавлять в весе.
- На этом сроке вас может мучить *изжога*.
- У многих женщин слегка меняется лицо.
- Обычная одежда вам еще впору, но удобнее уже в свободных нарядах. Скорее всего, бюстгалтеры вы уже носите на пару размеров больше, чем до беременности.

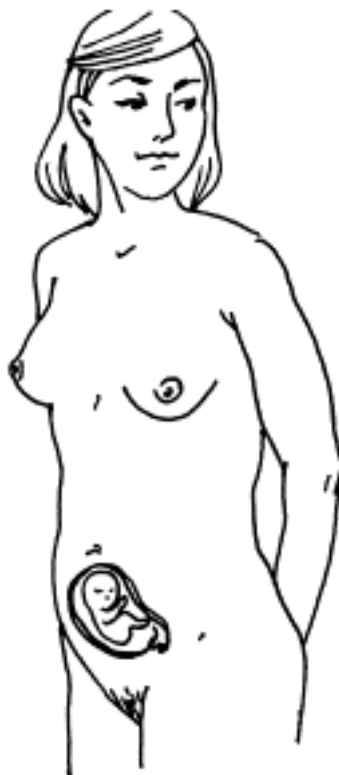
## Второй триместр – время наслаждаться своим состоянием

На этом этапе гормональный бум утихает и ваше самочувствие становится гораздо лучше. Примерно в середине этого триместра вы испытаете незабываемые ощущения – первые шевеления вашего малыша. Ваша талия уже исчезнет совсем, и наступит приятный момент, когда ваш гардероб придется пополнить специальной одеждой для беременных.

## Четвертый месяц

- Матка растет, и вы уже чувствуете, что дно матки поднялось над лонной костью (рис. 5). Матка отодвигает кишечник вверх и в стороны. Связки, которые удерживают матку, растягиваются, и вы иногда можете чувствовать легкие тянущие боли в низу живота с обеих сторон.
- Плацента растет, постепенно увеличивается количество околоплодных вод. На этом сроке их примерно около 250 мл.

- Грудь меняется еще заметнее: соски увеличиваются, а кожа вокруг них – ареола – темнеет.
- Вероятно, вы отмечаете изменения, происходящие с кожей и волосами.
- Возможно, у вас изменились *влагалищные выделения*.
- У большинства женщин проходит утренняя *тошнота*, отступает усталость, и им становится лучше.
- Пока ваша беременность еще не видна окружающим, но прежняя одежда не сходится на талии.



*Рис. 5*

## Пятый месяц

- Примерно на этом сроке вы почувствуете первое шевеление малыша! Возможно, сначала вы не поймете, что это, но через пару дней осознаете, что эти странные ощущения – действительно ваш малыш.
- Ваша матка уже размером с кокосовый орех и все время растет.
- Дно матки, вероятно, уже на уровне пупка. С этого момента и примерно до 36-й недели дно матки будет все время подниматься. Постоянство этого подъема важнее цифр, обозначающих высоту стояния дна матки, если дно матки остановится – значит, у ребенка возникли проблемы.
- Центр тяжести у вас сместился, и иногда из-за этого может побаливать спина. Вы уже значительно прибавили в весе, и ваш силуэт изменился. Посмотрите на себя сбоку – и вы сразу поймете как.
- Среди прочих изменений вы отметите появление на животе, от пупка к лонной кости, темной линии, которая по латыни называется *linea nigra* – «черная линия», хотя на самом деле она не черная, а, скорее всего, коричневая.
- К тому же на этом сроке вас могут поджидать такие спутники беременности, как *геморрой*, *запоры* и *варикозное расширение вен*.

- Увеличиваются *выделения из влагалища*.
- На этом сроке у вас может появиться потребность чаще опорожнять мочевой пузырь. Матка расположена прямо над мочевым пузырем и сдавливает его, поскольку ребенок все время растет.
- На этом сроке могут появиться *кровотечения из носа*. Они связаны с увеличением объема крови и с гормональными изменениями.
- Вам кажется, что половина беременности уже позади и осталось совсем немного. Но почему-то вторая половина беременности оказывается длиннее первой. Ребенок растет и растет, а вы становитесь все объемнее и объемнее.
- С талией вы уже попрощались, и ваша беременность уже заметна окружающим, так что как раз пора покупать одежду для беременных.

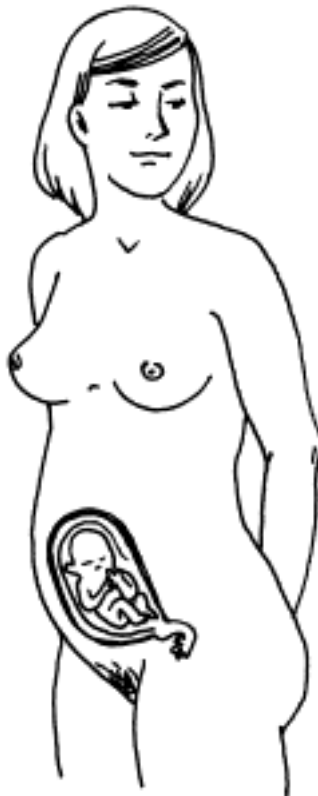
#### ***На заметку***

В обменной карте высоту стояния дна матки обозначают сокращением ВДМ.

На самом деле дно матки – это ее верх. Когда врач ощупывает ваш животик, он чувствует дно матки, так как оно несколько тверже, чем остальная часть живота. ВДМ врач измеряет сантиметровой лентой от лонной кости.

### **Шестой месяц**

- В том, что вы беременны, уже никто не сомневается, и теперь вы можете всласть сравнивать свой животик с животиками других женщин, у которых тот же срок.
- Дно матки уже стоит на 5–7 см выше пупка (рис. 6). Количество околоплодных вод быстро увеличивается. На этом сроке их у вас уже около 500 мл.



***Рис. 6***

- Кажется, что бюсту уже некуда становиться пышнее, но не исключено, что он увеличится еще.
- Вы уже наверняка заметили, что в груди у вас образуется *молозиво*.
- Вы продолжаете набирать вес и становитесь все более громоздкой. Центр тяжести смещается, и время от времени вас беспокоят *боли в спине* и другие досадные неприятности вроде *головных болей* и *судорог в ногах*. Увеличивающееся давление на мочевой пузырь и кишечник тоже причиняет вам некоторое неудобство.
- Животик растет, и кожа на нем растягивается, поэтому могут появиться зуд и раздражение, как основные проблемы с кожей.

#### ***Это интересно***

Молозиво – густая желтоватая жидкость, первое молоко, которое организм начинает вырабатывать. Молозиво содержит:

- антитела – так называемый секреторный иммуноглобулин А, который защищает ребенка от инфекций;
- высокие концентрации лейкоцитов – белых кровяных телец, которые уничтожают болезнетворные микробы и вирусы.

Молозиво очень концентрированное, поэтому его по объему совсем немного, но оно очень ценно. Молозиво легко усваивается, содержит мало жира и много белков, углеводов и витамина К.

- Возможно, вы почувствуете покалывание и *онемение в кистях* – это признак кистевого туннельного синдрома. Он вызван *отеком* запястья. Возможно, щиколотки у вас тоже отекают.

## **Третий триместр – вы уже на финишной прямой**

Настало время, когда можно вздохнуть с облегчением – вам осталось не так уж и долго. Конечно же, вы значительно увеличились в размерах, и у вас появилось ощущение неуклюжести. Но вы уже свыклись со своим положением и научились справляться со всеми трудностями.

Ваш малыш толкается уже довольно ощутимо, и у вас появляются «тренировочные» схватки. Все это говорит вам о том, что роды уже близко!

### **Седьмой месяц**

- Вы и так уже чувствуете себя настоящим бегемотиком, но в ближайшее время станете еще больше. Матка заняла почти всю брюшную полость и стоит примерно на 10 см выше пупка (рис. 7).



*Рис. 7*

### ***На заметку***

Примерно на 30-й неделе многие женщины начинают замечать сокращения матки. Эти «тренировочные» схватки названы по имени английского врача Джона Брэкстона-Хикса, который первым описал это явление в 1870-х годах.

Эти схватки – ненастоящие, и они не раскрывают шейку матки, зато готовят матку к родам. На несколько секунд живот твердеет, а потом снова расслабляется. Обычно схватки Брэкстона-Хикса совершенно безболезненны, но у некоторых женщин они бывают довольно сильными.

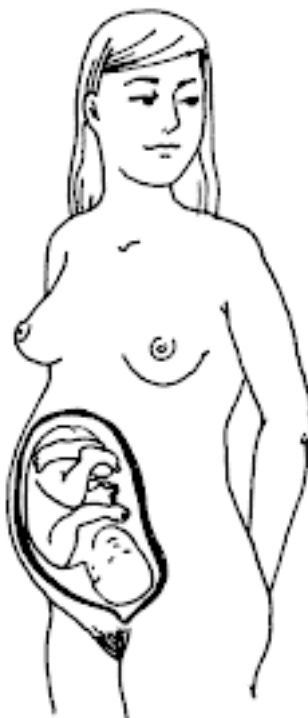
- Все связки размягчились под воздействием гормонов беременности. Это происходит для того, чтобы кости таза раздвинулись и выпустили малыша наружу. Иногда размягчение идет слишком решительно, и кости раздвигаются слишком резко. Поэтому если у вас болит таз, то старайтесь побольше отдыхать.

- Вам уже трудно нагибаться. Ступни стали несколько шире – из-за отеков и того, что им приходится держать на себе больший вес.

На этом сроке у вас могут начаться *схватки Брэкстона-Хикса*.

## **Восьмой месяц**

- Дно матки стоит в 12–14 см над пупком, а живот уже довольно большой и плотный (рис. 8).



**Рис. 8**

- Кожа живота сильно растянута.
- Вам стало еще труднее наклоняться. Найти удобную позу надолго не удастся. Если вы чувствуете себя на этом сроке очень неуклюжей, в этом нет ничего удивительного: форма вашего тела изменилась настолько, что чувство равновесия неизбежно будет вас обманывать.
- У некоторых женщин на этом сроке болят *круглые связки*. Особенно это заметно к вечеру, если днем пришлось много ходить. Старайтесь больше отдыхать, а если приходится много ходить, то почаще делайте передышки.

***Это интересно***

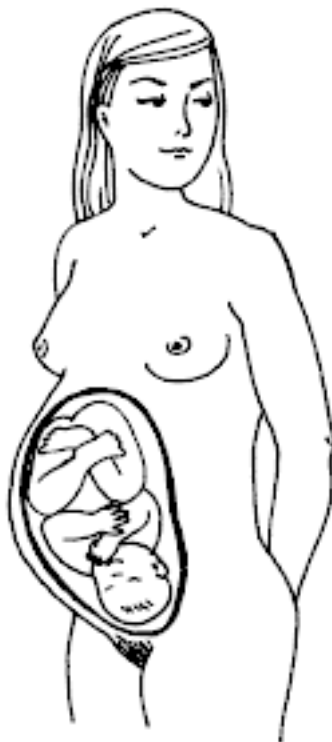
Организм женщины во время беременности производит гормон релаксин.

Этот гормон образуется в плаценте и отвечает за то, чтобы «размягчить» связки, таз и зев матки. Под воздействием этого гормона сухожилия и суставы в области таза в конце беременности становятся более мягкими и более гибкими.

- На груди уже ясно видны голубые прожилки. К тому же бюст у вас непривычно большой, вокруг ареолы темные пятна, подтекает молозиво. Вам сейчас необходим хороший поддерживающий бюстгальтер.
- Ребенку уже нужно столько места, что ваш кишечник, желудок, мочевой пузырь и даже легкие оттеснены в стороны. Неудивительно, что у вас появились *затруднения с дыханием* и вам уже сложно плотно пообедать.
- Вероятно, к концу этого месяца вы обнаружите, что живот опускается, а некоторые будущие мамы ощущают прикосновение головы ребенка к мышцам тазового дна. Это означает, что головка ребенка фиксировалась в верхнем отверстии таза, готовясь к родам.

## Девятый месяц

- Вы уже на финишной прямой! Нередко на этом сроке женщин снова одолевает усталость и им кажется, что этот последний месяц будет тянуться вечно.
- Матка заняла всю брюшную полость, беззастенчиво оттеснив в стороны все остальное (рис. 9). Может оказаться, что для мочевого пузыря осталось уже так мало места, что вам опять приходится чаще бегать в туалет.



*Рис. 9*

- Пупок у вас уже выпятился, и вы забыли, как выглядят ваши ноги. Связки таза окончательно расслабились, и все суставы готовы раздвинуться и выпустить малыша, поэтому иногда ноет поясница.

### ***На заметку***

Матка крепится к задней части таза горизонтальными связками, а к передней части таза – двумя вертикальными связками, которые называются круглыми. Когда живот растет и поднимается вверх, эти вертикальные связки растягиваются. Тогда и появляется боль в круглых связках.

- Малыш уже опустился, и вы готовы к родам, так что иногда даже чувствуете, как он давит головой на тазовое дно.
- Ребенок уже совсем большой, и центр тяжести у вас сместился, поэтому всячески избегайте лишней нагрузки.
- Вы чувствуете себя громоздкой и усталой. К тому же вас донимают предвестники, которые то начинаются, то пропадают, и так несколько дней подряд. А возможно, вы почувствуете внезапный прилив энергии – значит, уже скоро!

## Какие вас ждут перемены внешности

Помимо внутренних перемен у женщины во время беременности происходят и внешние изменения.

Обычно считается, что женщина, ожидающая ребенка, «расцветает». И действительно, многие беременные женщины выглядят похорошевшими. Однако так происходит далеко не всегда. За девять месяцев перемены во внешности могут быть как приятными, так и нежелательными. Поэтому сейчас вашему телу необходим особый уход.

### *Это интересно*

Организм женщины во время беременности производит гормон плаценты.

В случае когда роды не начинаются к ожидаемому сроку, с помощью регулярного контроля содержания гормона плаценты можно узнать, хорошо ли работает плацента (следовательно, плод еще достаточно обеспечен питанием).

Этот гормон стимулирует рост груди, отвечает за образование молозива и подготовку организма матери к обеспечению ребенка молоком.

## Грудь становится больше и чувствительнее

Вероятнее всего, именно по изменению груди вы почувствовали, что стали беременной, потому что она быстрее всего реагирует на усиленное поступление гормонов. В то время, когда должна была наступить менструация, грудь стала набухшей, а соски – особенно чувствительными.

Примерно через 2–3 недели грудь заметно увеличивается, кровеносные сосуды под кожей кажутся более крупными, а соски становятся еще более чувствительными. В первые четыре месяца беременности, во время своего самого быстрого роста, грудь может увеличиться на два размера бюстгалтера. Грудные соски и ареола (околососковый кружок) окрашиваются в более темный цвет, появляются выраженные вены. Все эти перемены означают, что грудь уже начинает готовиться к кормлению малыша. В груди усиленно развиваются железистая ткань и млечные протоки. Молочные железы готовятся к своей основной миссии, и вы можете почувствовать, как иногда в груди «тянет» и «распирает». Во время беременности в 17–20 недель в груди вырабатывается *молозиво*. Это первое молоко, в котором содержатся защитные вещества, столь необходимые ребенку в первые дни жизни. У некоторых женщин молозиво выделяется из сосков, а иногда на сосках просто появляются маслянистые желтые комочки. Если вы этого не заметили, не волнуйтесь: это вовсе не значит, что у вас не будет молока.



*Рис. 10*

#### ***На заметку***

Ухаживать за грудью лучше с самого начала беременности, потому что иначе на груди могут образоваться растяжки (стрии). Регулярно смазывайте кожу маслом или специальным кремом и массируйте грудь. Для этого обхватите грудь обеими руками и, нежно нажимая кончиками пальцев, поглаживайте грудь по направлению к соску (рис. 10). Сам сосок и кружок около него не нужно смазывать маслом, иначе они станут слишком нежными.

Последние два месяца перед родами подготавливайте соски. Для того чтобы их нежная кожа постепенно загрубела, ежедневно по несколько раз растирайте их мочалкой, смазывайте их слюной и высушивайте.

Купите себе удобный бюстгальтер, обеспечивающий хорошую поддержку груди. В аптеках и специальных магазинах для будущих мам продаются специальные бюстгальтеры – из чистого хлопка, с широкими бретельками, удобными чашечками и с «запасом» для увеличивающегося бюста.

## **Живот растет и дарит новые ощущения**

В середине беременности, на 20-й неделе, ваш живот начнет расти так, что станет всем заметен. (Если вы ожидаете близнецов, то живот растет уже с третьего месяца.) В последние четыре месяца перед родами вы можете достигнуть 100 см в обхвате и даже более. Поначалу это может вызвать у вас противоречивые чувства. Но со временем вы будете привыкать к своему новому состоянию, и для вас уже станет неоспоримым тот факт, что живот беременной женщины, как символ плодovitости, имеет особую красоту. Наслаждайтесь этим исключительным видом самого незабываемого периода вашей жизни.

#### ***Это интересно***

Организм женщины во время беременности производит гормон «пигментации».

Этот гормон вырабатывается постоянно и в другие периоды жизни, но во время беременности его количество увеличивается.

Под воздействием гормона отмечается усиление пигментации на всем теле: соски на груди окрашиваются в темный цвет, появляется темная полоска на животе, могут появиться пятна на лице, потемнеть родинки.

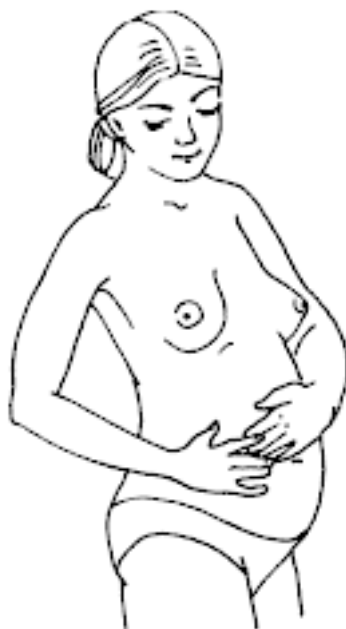
### ***На заметку***

Природа хорошо позаботилась о том, чтобы кожа живота и брюшная стенка могли выдержать это гигантское растяжение во время беременности. Иногда растяжение может вызвать и зуд в некоторых местах. Тогда хорошо помогает прохладный душ, после которого необходимо растереть досуха щеткой или сильно помассировать полотенцем зудящие места.

Для того чтобы не было растяжек, нужно уже до того, как начнет расти живот, регулярно массировать и растягивать кожу, чтобы она стала эластичной (рис. 11). Особенно тщательно надо ухаживать за областью вокруг пупка, здесь кожа растягивается сильнее всего. Можно пользоваться обычным лосьоном для тела, маслом или специальным кремом.

Внутри для поддержания эластичности кожи можете принимать (обязательно посоветовавшись с врачом) кремниевую кислоту (в виде порошка или таблеток) и витамин Е (в виде капсул).

Рекомендуем вам носить специально подобранный дородовой бандаж (по 2 часа с двухчасовым перерывом). Он поможет снизить нагрузку на позвоночник и мышцы брюшного пресса. Но все-таки постарайтесь им не злоупотреблять, мышцы должны работать и сами.



***Рис. 11***

Растущий живот подарит вам новые ощущения как внутри, так и снаружи. Во второй половине беременности между пупком и лобком может образоваться коричневатая линия. Эта линия – одно из пигментных изменений, типичных для беременности, она исчезает сама по себе после родов.

### ***Вопрос-ответ***

**Вопрос. Можно ли во время беременности краситься?**

**Ответ.** Многие женщины считают, что во время беременности пользоваться декоративной косметикой вредно. На самом деле все зависит от индивидуальной переносимости. Если у вас не возникает дискомфорта, то не стоит отказывать себе в удовольствии стать еще немного красивее. Легкий макияж, выполненный с помощью качественной косметики, лишь добавит вам шарма и поднимет настроение.

**Вопрос. А можно ли пользоваться гормональными кремами?**

**Ответ.** Вообще пользоваться гормональными кремами и мазями нежелательно, так как постоянное применение способствует их проникновению в кровь.

**Вопрос. Не вреден ли «автозагар» во время беременности?**

**Ответ.** Эффект от применения кремов и лосьонов для искусственного загара основан на действии дигидроксиацетона (ДГА), который проникает через кожу в кровоток. У беременных ДГА проходит через плаценту и попадает к плоду, оказывая на него неблагоприятное воздействие. В каком количестве – зависит от частоты применения средств для загара, площади поверхности кожи, на которую они наносятся, и наличия на коже поврежденных участков (царапин, ссадин и т. п.). Также вы должны помнить, что кожа во время беременности становится очень чувствительной и может иначе реагировать даже на привычные вещества.

## **Кожа нуждается в особом уходе**

Во время беременности гормоны вызывают приток жидкости к тканям, благодаря этому исчезают складки и морщины на лице, и вот вы уже выглядите моложе.

Усиливается обмен веществ, повышается кровоснабжение (сейчас ваш организм переносит на 1,5 л крови больше), и кожа во время беременности становится розовой и отдохнувшей. Но цвет лица во время беременности может меняться. Иногда говорят даже о маске беременных – светло-коричневых пигментных пятнах, которые появляются на лбу или на щеках.

А еще будущие мамы отмечают, что они гораздо легче, чем раньше, краснеют, покрываются легким румянцем в области ушей, век, щек. Это совершенно безвредно, пигментные пятна уходят сами собой после родов, да и способность краснеть, по поводу и без него, постепенно исчезнет.

В этот период желательно избегать открытых солнечных лучей и ультрафиолетового облучения – рекомендуем вам не выходить на улицу без солнцезащитного крема и надежного головного убора.

Не пытайтесь исправить ситуацию с помощью пилинга и отбеливающих процедур – во время беременности кожа становится очень чувствительной, и агрессивные действия могут сказаться на ней не самым лучшим образом.

Порой беременность преподносит не самые приятные сюрпризы в виде разнообразных кожных высыпаний. На фоне измененного гормонального фона может появиться угревая сыпь. В таком случае не пытайтесь очистить кожу самостоятельно с помощью глубокого очищения и распаривания, во время беременности лучше использовать щадящие масла, мягко очищающие кожу.

Женщина стремится выглядеть привлекательной на любом отрезке жизни. А во время беременности особенно хочется «почистить перышки».

В своем стремлении выглядеть неотразимой в любое время главное – не зайти далеко. Во время беременности лучше пока отложить такие манипуляции с телом, как татуировки, ботокс, антицеллюлитный массаж, пирсинг, электроэпиляцию в области бикини.

#### ***Полезная информация***

Солярии для беременных небезопасны. Не стоит посещать солярий в первые 12 недель беременности, так как это мешает организму усваивать фолаты. Чтобы предотвратить дефекты нервной трубки у плода, вам нужно принимать дополнительные дозы фолиевой кислоты. А солярии расщепляют фолаты, и вам их будет не хватать, несмотря на прием фолиевой кислоты. Кроме этого, если у вас появились пятна на лице и темная полоска на животе, то от пребывания в солярии они станут ярче и заметнее. Также в солярии легко перегреться и потерять слишком много жидкости. Обезвоживание отрицательно скажется не только на вашем самочувствии, но и повлияет на сердцебиение малыша.

### **Ногти как индикатор недостатка микроэлементов в вашем организме**

Иногда во время беременности женский организм недополучает некоторые микроэлементы, в частности кальций и калий, вследствие чего возникают проблемы с ногтями. Они истончаются, делаются тусклыми и ломкими. Наиболее эффективные меры в этом случае – прием минеральных веществ и увеличение в рационе доли продуктов, содержащих кальций (творог, яйца и т. д.).

#### ***На заметку***

Ногти полезно смазывать смесью масляного раствора витамина А и лимонного сока в соотношении 1:1. Эффективен 20 %-ный отвар коры дуба. Хорошо укрепляют ногти ежедневные ванночки в разогретом растительном масле в течение 10–15 минут. Полезны ванночки из настоя морской капусты (1 ч. ложка на 100 мл кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить) по 7–10 минут в течение 10 дней. Ломкость ногтей уменьшается, если не срезать их глубоко с боков. Пилкой следует водить в одном направлении, так как движение вперед-назад разрушает ногти. Для улучшения кровоснабжения и питания ногтей делайте массаж ногтя и области вокруг него подушечками пальцев.

### **Волосы требуют внимания**

У большинства женщин во время беременности состояние волос улучшается, особенно ко времени наступления второго триместра, когда общее самочувствие уже приходит в норму, токсикоз и проблемы начальных месяцев уже позади.

Но бывают случаи, когда во время беременности состояние волос по каким-то причинам ухудшается. С волосами, склонными к жирности, могут возникнуть некоторые проблемы: появляются сальность, маслянистость, пряди начинают выглядеть безжизненными. Более существенны проблемы, которые могут появиться во время беременности, из-за дефицита белка в волосах. Если он наступает, волосы становятся суше и более хрупкими. Иногда беременные женщины замечают, что усиливается рост волос не только на голове, но и на ногах, на спине и даже животе. Не нужно сильно беспокоиться, все эти волосы исчезнут после родов.

### ***Это интересно***

Организм женщины во время беременности производит гормон эстроген.

Этот гормон образуется у небеременных женщин в яичниках. Во время беременности яичники «впадают в спячку» и эстроген образуется в больших количествах в плаценте. Высокое содержание эстрогена отражается на всем организме женщины. Под его влиянием происходит изменение кожи и волос.

Под действием эстрогена во время беременности улучшаются даже сухие и ломкие волосы, замедляется их выпадение. И если обычно вы теряете от 50 до 80 волос ежедневно, то во время беременности эти потери уменьшаются в несколько раз (правда, после беременности количество естественно выпадающих ежедневно волос снова станет прежним).

Самым главным фактором, влияющим на состояние волос, является питание. Возьмите за правило употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, особенно группы В (бобовые, дрожжи, мясо), кремнием (овсяная мука, поджаренный хлеб), серой (яйца, молоко). Избегайте разнообразных пряностей, сладостей, консервов. Добавьте к этому полноценный отдых и сон, продолжительные прогулки на свежем воздухе, общее закаливание организма.

Во время беременности у вас наверняка будет достаточно свободного времени, и вы сможете уделить внимание своим волосам.

Если волосы становятся более жирными, чем обычно, регулярно мойте их мягкими шампунями с кондиционером, после мытья наносите специальные маски и кремы для восстановления капилляров, не сушите волосы феном.

Для того чтобы волосы стали блестящими, крепкими и пышными, можно использовать настои трав (полоскать, втирать их в корни волос). Эффективно мыть волосы ржаным хлебом, молочной сывороткой, желтком куриного яйца.

Невозможно предсказать реакцию волос беременной женщины на многие процедуры (окрашивание волос, химическая завивка и т. п.), поэтому лучше всего постараться пока избегать их, чтобы не спровоцировать аллергических реакций.

## **Зубы важно сохранить здоровыми**

Зубы во время беременности нуждаются в особом внимании, поэтому рекомендуем одним из первых врачей посетить стоматолога, даже если вы никогда раньше на зубы не жаловались.

Повышенный аппетит, обычно сопровождающий беременность, способствует потреблению большего количества углеводов, которые являются основной пищей миллионов бактерий, проживающих в полости рта. Из-за токсикоза и сопровождающей его частой рвоты возможно повышение уровня кислотности слюны. Это все то, что нужно микробам, – избыток углеводов и кислая среда.

Зубная эмаль – основной щит, предохраняющий зубы от контакта с микрофлорой полости рта, подвергается опасности в связи с ростом потребности в кальции. Во время беременности даже самое незначительное повреждение зубной эмали чревато стремительным развитием кариеса. У плода активно формируется костная система, поэтому при малейшем недостатке кальция в организме матери первыми пострадают ее зубы и кости.

Помните, что главный способ борьбы с бактериями – это регулярная чистка зубов.

И еще, для того чтобы сохранить зубы здоровыми, не злоупотребляйте пищей, богатой углеводами, и контролируйте потребление сахара.

Следите за тем, чтобы в вашем рационе в достаточном количестве содержались все необходимые витамины, макро- и микроэлементы. Особенно большое значение имеют кальций,

фосфор и фтор, а также витамин D (витамином D богаты рыбий жир, печень трески и атлантической сельди, куриные яйца).

Однако во время беременности существует ряд ограничений и особенностей, поэтому необходимо обязательно сообщить врачу о том, что вы ждете ребенка.

Местная анестезия (укол в десну) вполне возможна. Учитывая ваше положение, стоматолог обязательно подберет эффективный и безопасный для вас и ребенка анестетик.

**Внимание! Категорически противопоказано лечение зубов под общим наркозом во время беременности! До 20-й недели беременности нежелателен рентген и его стараются избегать. После этого срока рентген не противопоказан. Не забудьте обязательно сообщить врачу-рентгенологу о том, что вы беременны. При отсутствии специальной рентген-установки, «автоматически» защищающей и пациента, и врача от излучения, вас снабдят защитным фартуком, предохраняющим живот.**

#### ***Вопрос-ответ***

***Вопрос.*** Можно ли лечить зубы во время беременности?

***Ответ.*** Больные зубы во время беременности лечить нужно обязательно. Если вы будете пренебрегать визитами к стоматологу, то после родов может оказаться, что лечить уже и нечего.

**Не запрещается** во время беременности пломбирование зубов. Ограничений в отношении какого-либо пломбировочного материала нет. А также разрешается процедура отбеливания зубов, которая состоит из двух этапов. Сначала удаляют зубной налет и снимают зубные камни, а затем обрабатывают зубы специальными отбеливающими пастами и эликсирами. Снятие налета производится либо с использованием ультразвука (в первой половине беременности лучше воздержаться от этой процедуры), либо с помощью специальных паст, которыми обрабатывают каждый зуб по отдельности (что абсолютно безопасно на любом сроке беременности). Отбеливающие пасты и эликсиры совершенно безвредны для матери или плода.

#### ***Полезная информация***

Доказано, что фторирование питьевой воды значительно снижает вероятность развития кариеса.

В норме концентрация фтора в питьевой воде должна быть 1,5 мг/л. Постарайтесь выяснить, какова концентрация фтора в вашей питьевой воде (это можно сделать в районной СЭС).

Для регулирования уровня фтора в воде можно воспользоваться специальными фильтрами, имеющимися сейчас в продаже.

Однако, к сожалению, нередки случаи как недостатка, так и избытка фтора в питьевой воде. Учтите, что поводом для беспокойства может стать как пониженное, так и повышенное содержание фтора. Избыток этого элемента чреват флюорозом (специфическим поражением зубной эмали, проявляющимся внешне в виде желтых пятен). Такое поражение эмали может грозить как вам, так и вашему еще не родившемуся малышу, ведь молочные зубы закладываются на 3–5-й неделе внутриутробного развития.

#### ***На заметку***

Вот несколько советов, как ухаживать за зубами.

- У зубной щетки должна быть жесткая щетина разной длины, а головка – подвижная, для большей «проходимости». Меняйте щетку 2–3 раза в месяц. Пасты выбирайте любые, какие вам более приятны на вкус, но лучше пользоваться фторированными.

- Рекомендуем чистить зубы утром и вечером по 3–5 минут. Не забывайте очищать при этом все поверхности зубов: и переднюю, и нёбную и жевательную («горизонтальную»). Движения щетки должны повторять контуры десен.

- Участки между деснами и зубами – самую уязвимую от деятельности бактерий область – нужно чистить особенно тщательно. В то же время делайте это с большой осторожностью, чтобы не поранить десны.

- Особенно тщательно нужно чистить последние зубы (седьмые и восьмые), так как именно с них чаще всего начинается кариес.

- Ежедневно после еды пользуйтесь флоссом – специальной шелковой нитью для очистки межзубных промежутков. За неимением флосса можно использовать и зубочистку, однако с ее помощью сложнее вычистить труднодоступные места.

- Если у вас не всегда есть возможность почистить зубы после каждого приема пищи, то постарайтесь хотя бы прополоскать рот водой.

## Как будет меняться ваш вес

Прирост массы тела отражает функциональное состояние многих органов и систем вашего организма, а также темпы роста плода, формирования плаценты, качество ее работы. Поэтому прибавка массы тела во время беременности является очень важным показателем благополучия либо неблагополучия.

Не случайно при наблюдении в женской консультации регулярное взвешивание является неотъемлемой частью врачебного приема (рис. 12).



*Рис. 12*

## Нормы прироста массы тела во время беременности

Основные составляющие килограммов, которые вы приобретете за время беременности, следующие: масса плода, плаценты, околоплодных вод, увеличивающихся молочных желез, растущей матки, масса дополнительного объема циркулирующей крови, межклеточной жидкости и, наконец, жировая ткань. Усредненные показатели этих составляющих выглядят примерно так:

- плод – 3–4 кг;
- околоплодные воды – 0,7–1 кг;
- плацента – 0,5–0,7 кг;
- молочные железы – 0,3–0,5 кг;
- мышцы матки – 1–2 кг;
- мышцы и жировые ткани – 3–4 кг;
- больше крови и жидкости в клетках – 0,5–1,5 кг.

Учтите, что выше приведены средние значения, которые вычислены из самых высоких и самых низких значений увеличения веса у отдельных женщин. Прибавка в весе зависит от индивидуальных особенностей материнского организма.

Однако если за весь период беременности вы прибавили менее 7 кг, то это свидетельствует о неблагополучии, и вы рискуете родить ребенка с маленьким весом и ослабленным здоровьем.

Килограммы, которые вы будете набирать, по триместрам беременности распределяются неравномерно.

Самая маленькая прибавка у вас будет в первом триместре – это примерно 1,5–2 кг.

За второй триместр вы прибавите в среднем 6–7 кг (еженедельная прибавка – примерно 0,5 кг).

За третий триместр прибавка составит 4–5 кг.

Иногда прибавка бывает не такой равномерной. Например, за неделю вы можете не набрать ни грамма, а на следующей неделе – прибавить двойную норму. Не стоит паниковать. В каждом конкретном случае, когда вас тревожит ваш вес, советуйтесь со своим врачом. Некоторая неравномерность набора массы не является отклонением от нормы. Ваш вес увеличивается лишь настолько, насколько это необходимо вашему организму.

## Прибавка килограммов в зависимости от вашей комплекции

Для того чтобы вы могли более точно оценить динамику прибавки вашего веса, предлагаем воспользоваться таблицей, расположенной ниже.

Рост \ Вес	А	Б	В
	ниже	между	свыше
144,5	47,2	47,5–62,0	62,5
147,5	48,0	48,5–64,0	64,5
150,0	49,0	49,5–65,0	65,5
152,0	49,5	50,0–65,5	66,5
155,0	51,5	51,5–67,5	68,0
157,5	52,0	52,5–69,5	70,0
160,0	53,5	54,0–70,5	71,5
162,5	55,0	55,5–72,5	73,0
165,0	56,0	56,5–74,0	74,5
167,5	57,0	57,5–75,5	76,5
170,0	58,5	59,0–77,5	78,0
172,0	59,5	60,0–79,0	79,5
175,0	60,5	61,0–80,5	81,0
177,5	63,5	64,0–84,0	85,0
180,0	64,5	65,0–85,7	86,0
182,5	65,5	66,0–87,0	87,5

В первой колонке цифры обозначают рост в сантиметрах. В колонках А, Б и В – вес в килограммах. Найдите соответствующую вашему росту цифру в первой колонке и отыщите напротив нее ваш вес до беременности в колонках А, Б или В.

Если свой вес вы обнаружили в колонке А, то у вас достаточно изящная комплекция, или, на языке врачей, у вас недобор массы тела. Для благополучного протекания беременности вам следует в течение 9 месяцев набрать от 12 до 18 кг веса. Попробуйте за время первого триместра набрать вес хотя бы до первой цифры в колонке Б. Начиная с 12-й недели постарайтесь прибавлять в весе по 500–550 г еженедельно.

Если ваш вес располагается в колонке Б, то его можно считать нормальным. Начиная со второго триместра вам нужно набирать 450 г в неделю, а за весь период беременности – 11–16 кг.

Если нужную цифру вы нашли в колонке В, то у вас «перебор» массы. Учитывая уже имеющийся излишний вес, за девять месяцев вы должны набрать 10–11 кг. Начиная с 12-й недели беременности прибавка должна составлять по 250 г в неделю. Ваш вес нуждается в постоянном контроле, иначе вы рискуете родить крупного ребенка (более 4 кг), что может привести к осложнениям, вплоть до необходимости экстренного кесарева сечения.

### **Изменение веса во время многоплодной беременности**

Прибавка веса во время многоплодной беременности, естественно, больше, чем при беременности одним малышом, и составляет в среднем от 15 до 22 кг. При такой беременности вам необходимы точный расчет прибавки массы, постоянный контроль и, возможно, консультация диетолога для составления правильного рациона питания.

## **Как быть, если беременность преподносит вам неприятные «сюрпризы»**

К сожалению, практически ни одна женщина не чувствует себя комфортно на протяжении всех девяти месяцев беременности. Это и неудивительно: значительные гормональные изменения, растущий живот, заметная прибавка в весе, изменения в психике не могут не отражаться на самочувствии будущей мамы.

Самое главное при возникновении каких-то неприятных симптомов – внимательно прислушиваться к себе, так как очень важно в такой ситуации понять, с чем вы сможете справиться самостоятельно, а где необходимо пристальное наблюдение врача.

### ***Цифры и факты***

По статистике, тошнота мучает 85 % беременных, а 50 % будущих мам страдают от рвоты.

## **Тошнота**

Для некоторых женщин тошнота – лишь временное неудобство, для других – опасное состояние, отнимающее последние силы.

### ***Это интересно***

Считается, что «гормон беременности» (хорионический гонадотропин) является одной из причин тошноты в первом триместре беременности.

Женщины, страдающие от тошноты во время беременности, могут считать себя счастливыми, даже если им так совсем не кажется. Ученые из университета города Буффало (США) пришли к заключению, что у этих женщин на 30 % ниже риск возникновения рака молочной железы в течение всей жизни, по сравнению с теми, кто совсем не испытывает тошноты во время беременности.

## **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.