

18+

Планирование беременности



**Здоровая беременность -
Здоровое материнство**

Эльвира Низамтдинова

Эльвира Низамтдинова
Планирование беременности.
Здоровая беременность
– здоровое материнство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69569347
ISBN 9785006046788

Аннотация

Эта книга поможет вам понять как важна подготовка организма к беременности, не только в плане физического тела, но и, прежде всего, психологически быть готовой к материнству.

Содержание

1. Введение	5
2. Хочу ли я ребёнка и для кого я рожаю	8
Грудное вскармливание	12
3. Медицинский подход к планированию семьи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Планирование
беременности
Здоровая беременность
– здоровое материнство**

Эльвира Низамтдинова

© Эльвира Низамтдинова, 2024

ISBN 978-5-0060-4678-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Введение

Когда мы планируем беременность, мы конечно же представляем здорового счастливого улыбающегося малыша, ощущаем его тепло, его крошечные пухлые ручки и ножки, милые лучезарные счастливые глазки, из которых порой на нас смотрит всей своей мудростью и глубиной вся Вселенная.

Никто и в мыслях не хочет получить в итоге больного несчастного ребёнка с тяжёлым течением беременности и после травматичных родов.

Поэтому очень важен процесс подготовки к беременности грамотный и всесторонний. И если многие порой говорят, ну вот эти и пили, и курили, и питались как попало, а у них нормальные дети. Это достаточно дискутабельно. Потому что выводы можно делать годам к 18 – 20, что и кто вышел из этого ребёнка. Каково его физическое и психическое здоровье, и интеллектуальный потенциал.

Как же надо готовиться к беременности, какие анализы сдать, как питаться, когда планировать, сколько по времени. Многие современные семьи обращаются с такими вопросами, приходя на приём к гинекологу.

Конечно, у нас есть чёткие планы по подготовке организма к беременности с учётом проверки состояния организма, его различных органов и систем по всевозможным анализам

крови, функциональной диагностике и другим методам.

Некоторые скажут: «А зачем готовиться? Испокон веков беременели без всякой подготовки и рожали- и нормально.»

Можно, конечно, и так. Однако, надо понимать, что сейчас люди живут в другой экологической среде, мало двигаются, мало потребляют экологически здоровой пищи, имеют с детства и смолоду недостаток в витаминах и микроэлементах, и аминокислотах. Для поддержания худо- бедно своего организма этого может до поры-до времени хватать, но во время беременности, когда необходимость в этом во всем многократно возрастает, происходит разбалансировка и страдает как материнский организм, так и формирующийся организм будущего ребёнка. И внутриутробно закладываются проблемы.

Если посмотреть за здоровьем поколений, то, к сожалению, заметим значительное ухудшение здоровья. Да по статистике стали жить дольше, но это только за счет развития медицины и фармакологии, которые поддерживают жизнь, но далеко не здоровье. Утрачен естественный отбор, когда выживали сильнейшие, поборов инфекции и естественным путём все заболевания. Отсюда и ослабление всего поколения за поколением. Помню, как моя бабушка удивлялась в 70 с лишним лет, когда молодежь жаловалась на головную боль. Она только после 80 лет стала понимать, что такое головная боль, когда уже по старости стало повышаться давле-

ние, а она не признавала никаких таблеток. Так и не пила ни их и никаких ни трав, ни витаминов и умерла в 88, а если бы элементарно поддерживала давление, то дожила бы далеко за 100 вероятно. Однако у них и мышление было другое, они не видели необходимости старикам излишне долго любимыми путями задерживаться на земле, считали естественным смену поколений. Потому что всегда работали физически, свежий воздух, натуральные продукты и не жили какими-то виртуальными фантазиями и страхами, а решали проблемы по мере их поступления. Бабушка практически одна в послевоенные годы поставила на ноги 5-х детей.

Я, работая 28 лет врачом, вижу, что приходящие на приём молодые девушки и женщины в очень малом проценте своём имеют крепкое здоровье и сильный иммунитет, а про психику вообще молчу. Откуда же они могут дать жизнь здоровому крепкому потомству. Поэтому надо готовить организм к беременности заранее и всесторонне как отцу, так и матери.

Как же это делать и с чего начинать и за какое время до беременности.

В идеале год.

2. Хочу ли я ребёнка и для кого я рожаяю

И первое, что вы должны понять -хотите ли вы от этого человека ребёнка.

Второе для кого вы рожаете и для чего вы рожаете и принесёт ли это вам счастье и радость?

Если вы рожаете, потому что надо, так положено, кто-то просит: муж или родители, или ребёнок братика или сестричку, а у самой нет абсолютно ни желания, ни сил на это, тогда конечно этим всё сказано. Значит для вас это будет в тягость. Тогда сразу на берегу договариваетесь с мужем или родителями- тебе или вам надо, тебе или вам и рожаяю, но ты \вы сами будете обеспечивать ему уход и воспитание, соответственно няню, гувернантку, домработницу.

А то часто получается так, что кто-то просит себе как игрушку или просто, потому что у нас должен быть ребёнок или внук, потому что это норма, а в итоге всё ложится на маму и бьёт не только по ее здоровью во время беременности и родов и воспитания ребёнка, но и по психике, и по её реализации и саморазвитию в обществе.

Когда же женщина сама принимает решение, что она хочет рожать и она хочет ребёнка и готова пройти своим телом через состояние беременности, кормления, то она принима-

ет и все трудности и сложности, предстоящие с рождением ребёнка. И заранее обдумать надо и то, что желательно не терять себя как личность и не растворяться в семье и ребёнке, а остаться востребованной в обществе, продолжать профессионально расти и совершенствоваться. После физического восстановления и максимум декрета до 1—2 лет, а то и раньше возвращаться на работу. Привлекать для начала на 2—3 часа няню и помощницу, чтоб отдыхать и восстанавливаться, заниматься своим мозгом, который сильно проседает за время беременности и декрета. Что это вам даст?

- возможность отдыхать и переключаться
- заниматься своим телом
- восстановить работу мозга
- остаться интересной личностью, а не курочкой-наседкой
- вы также становитесь работодателем, а это запускает в определённой мере финансовое мышление (если конечно для вас не является нормой сидеть всю жизнь на чьей-то шее финансово)
- учитесь делегировать и доверять другим людям
- ребёнку тоже важно уметь раньше начинать коммуницировать с другими людьми
- ребёнок до 7 лет полностью отражает состояние матери и если мать в разных негативных состояниях (тревогах, страхах, усталости, недоверии и ревности к мужу), то он будет постоянно болеть, а мать соответственно становиться вечно токсичной и недовольной женщиной.

А чем активнее и энергичнее и ресурснее мама, на позитивных эмоциях, тем здоровее ребёнок и тем быстрее он учится и умеет справляться со своими детскими задачами.

– отдохнувшая и ресурсная мама сможет больше дать любви и внимания в то время, когда она с ним, чем та которая круглосуточно с ним, но раздражённая и усталая.

Итак, вы поняли, что вы хотите ребёнка и именно от этого мужчины – это огромный шаг к здоровому материнству, особенно если вы это делаете без привязки к тому же мужчине. В жизни бывает всякое и люди сегодня любят, а завтра расстаются, а ребёнок – это отдельная личность. Вы должны быть готовы взять на себя и только на себя всю ответственность за него, даже если отец откажется его поддерживать. Лучше это всё сразу обдумать и принять для себя решение, чтобы потом не манипулировать ребёнком во взаимоотношениях с мужем или родителями, не делать ребёнка средством вытягивания из кого-то денег.

Надо понимать, что ребёнок прежде всего даётся матери, она его вынашивает, рождает, вскармливает и именно ей даются все ресурсы свыше, чтобы его поставить на ноги и выпустить в социум полезную и востребованную личность. А когда мы эти ресурсы отдаем другим, а сами сидим и не реализовываемся, то происходит то, что происходит и это итог. А итог тот, что пока вы годами сидите с ребёнком, а развивается, например, ваш партнёр, потому что вы постоянно

от него ждёте и требуете финансового обеспечения и комфорта, то он постоянно в поиске и кризисе, а именно это и даёт толчок к развитию, а вы остаётесь вечно обиженной, не реализованной личностью и источаете обиду и претензии, потому что вынуждены постоянно сидеть дома с детьми.

А когда дети выросли, вы остались зависимой личностью с кучей обид, претензий и болезней и ожидаете от всех обратной отдачи за то, что вы потратили на них все свои ресурсы (здоровье, время-долгие годы, своя самореализация в профессии и в обществе, умственное и когнитивное здоровье, попросту оупение, сидя дома и занимаясь только детьми и хозяйством).

Чтобы этого избежать, надо сразу для себя определить все стратегии материнства.

Конечно, во всём бывают исключения. Но в основе это так. И 28 лет, работая с женщинами, вижу это изо дня в день. Женщины, уходя в зависимые отношения накапливают в себе обиды, претензии и в итоге массу заболеваний.

Я сама многократно мама и делала много ошибок, хотя никогда не прекращала работать и учиться. Поэтому сейчас на этих страничках делюсь своим многолетним опытом как мамы, так и женского доктора тем, как надо и как не надо.

Грудное вскармливание

Так как эта книга не только о подготовке к беременности, но и о здоровом материнстве, то эту тему захотелось осветить следующей.

Большинство стремится к грудному вскармливанию и это правильно.

В грудном молоке прежде всего помимо питательных веществ, витаминов, микроэлементов и аминокислот содержатся антитела и иммуноглобулины, которые пока иммунная система младенца не научилась вырабатывать, он получал их с кровью матери через плаценту, а после родов в первые 6 мес получает с молоком матери. Поэтому первые 6 мес важно грудное вскармливание. Однако есть несколько условий для этого:

– Чтобы молоко было полезным ребёнку мама должна правильно питаться. Питание такое же, как и при беременности: насыщено белками, витаминами, микроэлементами, аминокислотами, пробиотиками с минимумом быстрых углеводов (сладости и мучное и белые крупы) и естественно без кофе, крепкого чая, тем более алкоголя и табака (у многих деток сейчас непереносимость лактозы и глютена-это тоже желательно исключить и молоко коровье заменить на козье или овечье, безлактозное). Крепкий чай хорошего качества разрешён один раз в день при условии низкого давле-

ния.

Если остаются избытки молока -сцеживать и замораживать, будете потом на нем варить малышу каши (хранить можно до года в морозилке).

Грудное вскармливание также способствует правильному формированию речевого аппарата и готовит к воспроизведению речи.

Однако есть случаи когда молоком кормить не рекомендуется.

Помимо случаев ставшей достаточно частой лактозной непереносимости, это еще и состояние матери, которая в вечном стрессе и недовольстве. Мама, которая постоянно испытывает стресс и источает усталость и негатив, и токсичность не является источником хорошего молока. Состояние хронического стресса и избытка в организме гормонов стресса (Кортизола в соотношении к ДГЭА) соответственно передается и ребёнку. А какая же польза в том, что ребёнок с рождения получает ударные дозы кортизола и стресса. Отсюда такие гипервозбудимые и порой не совсем адекватные дети, капризные, постоянно что-то требующие.

Поэтому кормить грудью в идеале может женщина, которая психологически спокойна, не в стрессе, достаточно отдыхает и хорошо питается, высыпается, гуляет, имеет гормональные взаимоотношения с мужчиной и психологическую поддержку с его стороны и помощников.

А на деле обычно как?

Раз женщина не работает, на нее навешено и дети, и хозяйство, и готовка, и уборка, и закупка продуктов и еще она должна при этом хорошо выглядеть, как объект для секса и иметь на это силы к концу дня. Тот стресс в котором находится женщина не оставляет ни времени, ни сил на то, чтобы наслаждаться материнством.

Конечно и у мужчин достаточно стресса в жизни с появлением ребёнка. Если он раньше обеспечивал двоих, а в идеале они вместе работали и был совместный бюджет, то теперь вся финансовая ответственность ложится на него. Постоянно выслушивать, что все надо и капризы уставшей женщины и ребёнка. Это все тоже не способствует понятию гармоничной семьи и мужчина тоже не торопится уже домой, предпочитает где-то отдохнуть отдельно без семьи с друзьями, а там и появляются любовницы.

Поэтому прекрасно это зная и понимая, многие начинают выбирать child-free отношения и жизнь для себя. Это конечно тоже крайность. На энергетическом уровне люди и пара, которая закрыли программу генетического продолжения рода- подлежат уничтожению самой природой (соответственно будут заболевания и т д). Это законы космоэнергетики и психосоматики и т д. А как программа самоуничтожения запустится. По разному: болезни, эпидемии, войны, катаклизмы. Вероятно то, к чему мы и пришли в настоящее время и сейчас колоссальное время переоценки ценностей и морального очищения и обновления всего человечества.

Итак, оценив обоюдно со зрелой позиции и выписав все, и ответив себе на вопросы как вы решаете заранее выходить из ситуаций, можно смело по взрослому и осознав серьёзность намерения, начинать путь к своему здоровому материнству и отцовству.

3. Медицинский подход к планированию семьи

Первое, что мы делаем-это обращаемся к гинекологу. Женщина идёт к гинекологу в любом случае, даже если ее ничего не беспокоит. Цель обращения-планирование беременности.

Мужчина идёт к урологу, если что-то беспокоит однозначно или в плановом порядке. Но к мужчине жёстких требований нет. Ему необходимо при отсутствии жалоб сдать общий спектр анализов (банальный стандартный мед осмотр), при лишнем весе к эндокринологу и коррекция и контроль как веса, так и гормонов.

По мазкам лично я придерживаюсь мнения, что женские анализы более информативны, если пара живёт без презерватива. Если же всегда до планирования беременности использовался презерватив, то мазки на флору, ВПЧ, инфекции передающиеся половым путём сдают оба.

Кстати презерватив 100% не защищает от всех инфекций. Практика показывает, что все равно инфекция просачивается.

Часто бывает, что у женщины обнаруживается инфекция скрытая, а у мужчины нет. Не спешите обвинять женщину в изменах и т д и на мой взгляд урологи тоже должны это

объяснять мужчинам, потому что на практике были такие случаи до разводов. Это особенности анатомии.

Инфекция у мужчин при хроническом течении не сидит снаружи на кончике полового члена, который ежедневно моется и не по разу, мочеиспускание и т.д., а уходит глубоко в простату и поддерживает хронический простатит и передается при половом акте со спермой. Поэтому найти в том мазке, который берется с края входа уретры при хронических процессах может быть без специальной провокации и невозможно. Тем более многие урологи щадят, стараются сделать не больно, чтоб клиент не жаловался и вовсе не вернулся больше к нему. При хорошем взятии мазков нужными щётками бывает и кровь и порой дня два больно мочиться. Поэтому многие мужчины после обследования на скрытые инфекции предпочитают больше лишний раз этого не делать и довериться женским анализам. И в принципе практика показывает, что это верно. Но в определенных ситуациях и мужчинам надо сдавать анализы.

У женщин же мазки помимо уретры берутся из влагалища и цервикального канала шейки матки, с 3-х локализаций. И в отличие от уретры шейка матки вообще никак не промывается и все, что туда попало благополучно размножается и растёт и цветёт пышным цветом. Первое время, конечно иммунитет местный влагалища и цервикального канала борется с патогенами, но по мере нарастания концентрации и он пробивается. Именно отсюда сейчас такое коли-

чество «эрозий» -поражений шейки матки и огромный процент предраковых заболеваний шейки матки с молодого возраста от вызвавших их Вирусов и ИППП (инфекций, передающихся половым путём.)

Итак первично -это все мазки на инфекции передающиеся половым путём, онкоцитологию, ВПЧ, герпес, ЦМВ, а также банальные мазки на флору и посев на флору. Порой из спектра этих анализов бывают нарушения абсолютно везде, а порой только в одном анализе один показатель. Также важен иммунитет к краснухе и ветряной оспе, если в крови нет антител, то рекомендована предварительная вакцинация. Лечение подлежат оба партнёра, так как флора у них общая и нам важно, чтобы впоследствии не было инфицирования плода и околоплодных вод эндогенной патогенной флорой родителей. Обязательно обследование на ВИЧ, гепатит и сифилис. Этих инфекций достаточно много и порой партнёры могут и не знать о их наличии у другого. А это серьёзные заболевания, требующие лечения, профилактики и специализированного контроля.

Так как лечение часто антибиотиками, то лучше это все сделать до беременности, чтобы предотвратить приём антибиотиков во время беременности и успеть восстановить микрофлору кишечника.

На приёме гинеколог соберёт полный анамнез (историю заболеваний, травм, операций, наследственные риски, жало-

бы), чтобы понять в каком направлении кроме базовых вас надо дообследовать, учитывая ваши индивидуальные риски.

Помимо мазков гинеколог смотрит результаты УЗИ органов малого таза, осматривает и при необходимости также дообследует молочные железы.

Назначает банальные общие анализы крови, биохимию и анализ показателей свёртывающей системы, особенно если в роду были инсульты инфаркты, тромбозы, привычное невынашивание и бесплодие или у самой женщины уже это было в анамнезе. Предшествовавшие аборт и выкидыши тоже могут стать пусковым моментом нарушения в системе кроветворения и тем более в гормональном балансе.

Изучая подробно вашу менструальную функцию и такую у женщин вашего рода, врач уже может заподозрить ряд гормональных нарушений локального или общего плана и назначить полный или частичный гормональный скрининг по женской сфере или по другим гормональным сферам также, так как они все между собой взаимосвязаны и воздействуют друг на друга.

Есть необходимость в анализах на концентрацию некоторых витаминов и микроэлементов в крови, которые нужно подкорректировать при наличии отклонений в анализах крови.

Если планируется первая беременность и в анамнезе семейного и женского рода нет серьёзных заболеваний, которые бы могли потребовать углубленных исследований, то об-

следование и подготовка к беременности сводятся к общему скринингу:

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.