

Татьяна Апулаева

МАМА, ПСИХОЛОГ, АВТОР МНОГОЧИСЛЕННЫХ
БЕСТСЕЛЕРОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Девять месяцев вместе

ВАЖНЕЙШАЯ КНИГА БУДУЩЕЙ МАМЫ

ЗАЧАТИЕ ♥ БЕРЕМЕННОСТЬ ♥ ПИТАНИЕ
♥ АНАЛИЗЫ ♥ РОДЫ

СОВЕТЫ МАМАМ,
КАК ЭКОНОМИТЬ
С УМОМ



Татьяна Аптулаева

**Девять месяцев вместе.
Важнейшая книга будущей мамы**

«ЭКСМО»

2016

УДК 618.2
ББК 57.16

Аптулаева Т. Г.

Девять месяцев вместе. Важнейшая книга будущей мамы /
Т. Г. Аптулаева — «Эксмо», 2016

ISBN 978-5-699-91149-3

Бестселлеры Татьяны Аптулаевой уже давно завоевали признание у тысяч мам по всей России. Секрет успеха заключается в том, что все книги написаны понятным для каждой из нас языком – ведь автор является не только опытным психологом, но мамой очаровательной девочки Киры. Именно поэтому все проблемы и трудности, с которыми сталкиваются женщины в период планирования и вынашивания ребенка, знакомы ей не понаслышке. Эта книга станет настоящей помощницей на протяжении всех 9 месяцев беременности. С ней вы сможете прожить эти чудесные моменты максимально спокойно и комфортно, без труда находя ответ на любой вопрос, волнующий будущую маму: какие анализы необходимо сдавать? Чем питаться и какие принимать витамины? Как развивается малыш? Страшно ли рожать? Пусть ваша беременность станет для вас одним из самых прекрасных периодов в жизни, о котором вы всегда будете вспоминать с особой нежностью. Переиздание книги «Я скоро стану мамой!».

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-699-91149-3

© Аптулаева Т. Г., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	7
Новые принципы жизни	8
Возраст будущих родителей и рождение ребенка	9
Приводим организм в порядок	10
Питание	10
Еще раз о вреде алкоголя...	10
...И курения	11
Несколько важных причин для занятий физкультурой	11
Новый взгляд на лекарственные препараты	12
Мероприятия, способствующие зачатию	13
Жизнь без стрессов и волнений	14
Ваш главный специалист – консультирующий врач	15
Встреча с врачом	15
Подход врача к беременности и родам	16
Возможность общения с врачом	16
Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?	17
Необходимые анализы и обследования до беременности	18
Заболевания, осложняющие течение беременности	21
Прививки	22
Обследование на токсоплазмоз	23
Когда и как происходит зачатие	25
Факторы, влияющие на зачатие	25
Наука о рождении красивых детей	26
Пол будущего ребенка	27
Часть 2	29
Почему я хочу ребенка?	29
Что пугает будущих мам, или страхи перед беременностью	30
Отношения в семье и планирование беременности	32
Будущий отец: его поведение и чувства	32
Если вы решили родить без поддержки партнера	33
Если беременность «вне плана»...	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Татьяна Аптулаева

Девять месяцев вместе.

Важнейшая книга будущей мамы

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.



Научные рецензенты:

сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии последипломного образования:

д. м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории *Захарова И.Н.*

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю.А.*

специалист по детскому массажу, педиатр *Карабанова С.Ф.*

врач акушер-гинеколог высшей категории *Шибеева А.Д.*

медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям Тушинской детской городской больницы *Деришьева Н.В.*

психолог, президент Международной академии генной психологии *Калинский Д.А.*

Предисловие

Дорогие будущие мамы!

Вы только готовитесь к беременности или уже ожидаете своего малыша...

Беременность – это время перемен.

Эти перемены делают каждую из нас более хрупкой и уязвимой, и мы еще больше нуждаемся в надежной поддержке, любви и заботливом отношении. Как никогда, нам нужны спокойствие и уверенность.

Я желаю вам именно такого состояния.

Пусть и эта книга выполнит свое предназначение – станет для вас еще одним источником уверенности в своих силах и доброй помощницей на каждый день.

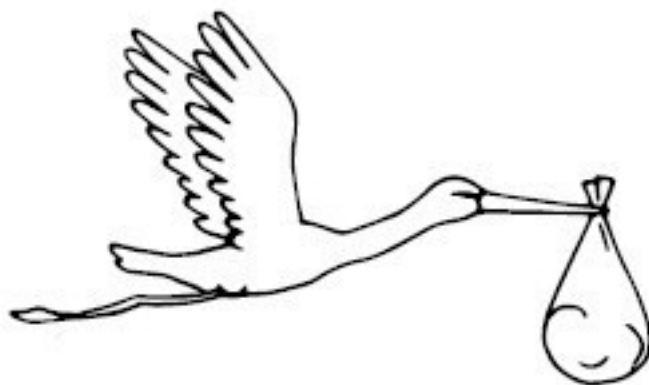
Легкой вам беременности и счастливой встречи с вашим ребенком!

Ваши автор

Часть 1

Подготовка к зачатию и беременности

*Здоровая мама – здоровый малыш.
Первая заповедь для будущей мамы*



Вы решили родить ребенка... Это событие можно назвать самым ярким и значимым и для вас, и для всей вашей семьи. Время ожидания малыша становится началом нового этапа вашей жизни. Все начинает стремительно меняться, и вы чувствуете каждую деталь, штрих, каждое, даже самое незначительное, изменение.

Беременность влияет на многие аспекты жизни. Первое, о чем задумываются будущие мамы, планируя или уже ожидая малыша, – это состояние своего организма. И конечно, забота о своем организме и здоровье – это первый шаг в подготовке к беременности. Ведь прежде чем дать имя малышу, представить свои разговоры с ним, его первые толчки и шевеления, необходимо позаботиться о себе. И если раньше мало кто задумывался над таким понятием, как «планирование беременности», то сегодня оно стало очень важным и ответственным этапом для многих женщин.

Новые принципы жизни

Ради будущего ребенка и себя самой следует по-новому взглянуть на привычный образ жизни и при необходимости внести в него существенные изменения.

Из чего складывается физическое здоровье будущей мамы?

В первую очередь это касается вашего питания, гастрономических привычек и пристрастий. Разнообразное и полноценное питание на протяжении всей беременности поможет вам сохранить достаточно энергии для жизни и работы, а также передать все необходимые питательные вещества своему будущему ребенку.

Во-вторых, позаботьтесь о балансе работы и отдыха в вашей жизни, соблюдая ритмы расслабления и напряжения, графика питания, достаточного сна. Важно, чтобы ваш организм вновь вернулся в оптимальные условия функционирования. Считается, что сон с 22.00 до 24.00 – наиболее восстанавливающий.

...Позаботьтесь о сохранении физической активности в любом виде. Будь то зарядка по утрам, посещение спортзала, бассейна или обычные прогулки перед сном. Начните физическую подготовку своего организма к предстоящей беременности и родам. Лучше заняться ею за три месяца до предполагаемого зачатия.

Все эти мероприятия значительно повысят ваш иммунитет, защитят вас от простуд или гриппа в течение всей беременности и после родов.

Настройтесь пройти **полное медицинское обследование**, в том числе внутренних органов, половой сферы, убедитесь в отсутствии каких-либо заболеваний, в том числе передающихся половым путем. Если вам или вашему партнеру требуется лечение, повремените с беременностью до полного выздоровления.

Уже сейчас пересмотрите свое отношение к лекарственным препаратам. Если вы привыкли при малейшей боли и недомогании сразу обращаться к таблеткам, вспомните о традиционных методах терапии с помощью растительных препаратов (трав).

Обратите внимание на химикаты, которые вы используете в быту или на работе. Некоторые из них могут быть опасны для здоровья, в том числе для спермы мужа и вашей яйцеклетки.

Очевидно, что идеальные комфортные условия создать нереально, но можно заранее понять, от каких стрессов вы можете себя уберечь, а чему перестанете придавать чрезмерное значение, каких волнений невозможно избежать, а значит, важно заранее принять их как данность.

Что касается наследственных или хронических заболеваний, в большинстве случаев они не являются помехой для рождения ребенка. Вы вполне можете выносить и родить здоровое потомство, но в течение всей беременности необходимо соблюдать особые предписания врачей.



Создать идеальные условия для будущей беременности – это мечта многих. Приблизиться к таким условиям – в силах каждого. И все будущие мамы и папы смогут это сделать по-своему.

Возраст будущих родителей и рождение ребенка

По медицинским показаниям и физиологическим параметрам самое благоприятное время для рождения первого ребенка – 18–30 лет. Именно в этот период, по мнению медиков, организм готов справиться с такой непростой задачей наилучшим образом. И если ваша беременность приходится именно на этот период, считайте, что вы гармонично следуете ритмам природы и вам будет сопутствовать благоприятное течение беременности.

Ранней беременности, т. е. до 18 лет, сопутствуют как физиологические, так и психологические проблемы. Организму еще тяжело переносить такие мощные нагрузки, а юные мамы часто не чувствуют всю серьезность и ответственность своего положения.

Официальная медицина утверждает, что после 30 лет способности женского организма к зачатию снижаются на 50 процентов, ровно вполовину. И тем не менее тенденции таковы, что женщины все чаще рожают первого ребенка ближе к 30-летнему возрасту и позже.

Ныне общественные взгляды на возрастные рамки для первородящих изменились, а медицинские технологии дают возможность успешных родов до 40–45 лет.

И все же, если вы решаетесь родить ребенка после 35 лет, отнеситесь с ответственностью к подготовке своего организма, так как с возрастом вероятность появления проблем и опасностей так или иначе увеличивается. Вот только некоторые из них, но самые распространенные.

1. Опасность не забеременеть вообще. Если после 30 лет способность к зачатию снижается на 50 процентов, то после 44 лет – уже на 80. Причина этого – снижение количества фолликулов, увеличение циклов без овуляции, уменьшение восприимчивости матки к оплодотворенному яйцу.

2. Повышенный риск выкидышей (самопроизвольных абортов), чаще всего они происходят по причинам, связанным со здоровьем женской половой системы.

3. Возрастание опасности для здоровья женщины. Чем старше будущие родители, тем более длительное время их организм, в том числе репродуктивные органы, подвергается вредному воздействию окружающей среды. С возрастом так называемые «тонкие» места в организме (уязвленные хроническими болезнями) становятся все более хрупкими.

4. Вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна или другими тяжелыми заболеваниями. Установлено, что в 25–30 % всех случаев рождения детей с синдромом Дауна виноваты патологии в женских хромосомах. Чем старше женщина, тем выше риск – с возрастом количество мутантных генов в организме возрастает.

Подходя ответственно к вынашиванию и рождению ребенка, мы можем снизить все эти опасности и риски до минимума. И здесь уместно сказать о роли женщины в сохранении здоровья семьи, в том числе здоровья мужа.

По сей день многие склонны возлагать ответственность за здоровье детей исключительно на женщину. А между тем ситуация изменилась. Открытые возможности сменить социальный статус, стрессы и экология не лучшим образом влияют на мужское здоровье. И если мужчина не привык следить за здоровьем, вам стоит проявить инициативу, подать пример, убедить его улучшить свое состояние: отказаться от алкоголя во время подготовки к беременности, заняться физкультурой и оздоровить диету.

Приводим организм в порядок

Питание

Беременность и подготовка к ней – замечательный повод изменить привычки. Если рацион питания привести в порядок до беременности, организму это пойдет только на пользу, а вам будет проще перестроиться под его новые потребности уже в период ожидания малыша. Поэтому именно сейчас неплохо освежить в памяти правила здорового питания, отказаться от вредных привычек и наконец начать питаться во благо своего здоровья и здоровья будущего ребенка.

Итак, дурные привычки:

- употреблять жареные продукты, консервы и продукты быстрого приготовления типа супов в пакетиках;
- употреблять жирную пищу в большом количестве;
- наедаться или много пить перед сном;
- впадать в зависимость от гастрономических пристрастий окружающих (обычно мужа. Как известно, частенько мужчины обожают жареные крылышки, сырокопченые колбасы и прочие вредности);
- употреблять алкоголь;
- курить (активный и пассивный варианты).

Хорошие привычки:

- отдавать предпочтение вареному, печеному, приготовленному на пару;
- употреблять натуральные продукты: фрукты, овощи (особенно в сезон), злаки;
- есть только свежие мясо и рыбу;
- пить свежавыжатые соки;
- ужинать не позднее чем за три часа до сна.

Правильное, здоровое питание повысит иммунитет, сохранит хорошее настроение, энергию и подвижность. Важно ваши новые привычки подкреплять физической нагрузкой. Ведь основная причина лишнего веса – это малоподвижный, «диванный» образ жизни. И еще до беременности было бы хорошо скорректировать свой вес: полным избавиться от лишнего, а худеньким набрать недостающее.

Еще раз о вреде алкоголя...



Свидетельства современной медицины утверждают: алкоголь мгновенно и отрицательно действует на семенную жидкость, которая поддерживает жизнеспособность сперматозоидов.

В норме у здоровых непьющих мужчин содержится до 25 % патологических сперматозоидов. И нормальные половые клетки сводят до минимума шансы «нездоровых» участвовать в зачатии. Но после приема алкоголя шансы здоровых и патологических клеток уравниваются – вот это важно помнить будущим родителям.

Алкоголь – это сильнейший внутриклеточный яд, который оказывает токсическое воздействие на организм, повышает опасность выкидыша и преждевременных родов. И планируя беременность, постарайтесь вместе с партнером максимально исключить алкоголь из вашей жизни.

...И курения

Если вы курите, постарайтесь бросить эту привычку, как только узнаете о беременности. Можете представить, как ваш будущий малыш начинает жизнь в никотиновой интоксикации?

Во время курения у беременной женщины происходят сильнейшие спазмы сосудов, нарушая снабжение кислородом будущего ребенка.



Избегайте пассивного курения!

Будущей маме и женщине, которая готовится ею стать, нужно максимально оградить себя и от пассивного курения. Старайтесь не находиться в прокуренных помещениях, не стойте рядом с курящими на автобусных остановках в ожидании транспорта. При необходимости просите окружающих не курить при вас.

Если курит ваш партнер, попробуйте и его уговорить отказаться от этой привычки. Попадая в легкие, никотин сужает кровеносные сосуды и нарушает насыщение крови кислородом.

Дети курящих родителей страдают желудочно-кишечными, дыхательными заболеваниями, у девочек в будущем может наблюдаться бесплодие. Кроме того, табак ограничивает плодородность как мужчины, так и женщины.

Проявляйте заботу о том, чтобы дышать чистым воздухом, снабжая организм будущего ребенка кислородом, чтобы он не страдал от его недостатка.

Несколько важных причин для занятий физкультурой

Одна из самых важных причин для этого – подготовка к родам. И говорить об этом сейчас, когда впереди еще очень много времени, вполне естественно. Чем подготовленней тело будущей мамы к родам, тем легче и проще ей будет рожать. А где и в какой позе – это можно решить позже.

Эластичные мышцы зачастую спасают от разрывов промежности и необходимости использования лекарственных средств. А во время беременности, особенно на последних сроках, когда вес женского организма увеличивается, физические упражнения помогают во многом избежать появления растяжек на коже.

Женщины, которые регулярно занимаются до и во время беременности (конечно, уже в облегченном ритме), набирают меньше лишних килограммов, их психика более устойчива, а роды протекают быстрее и легче, чем у тех, кто ведет «диванный» образ жизни.

Рекомендации для занятий физкультурой

Гораздо легче поддерживать здоровье во время беременности, если до ее наступления вы уделяли внимание своей физической форме.



Сильное, гибкое тело, эластичные мышцы, способные растягиваться без усилий, хороший тонус мышц – это не только ваша женская красота и привлекательность. Это залог успешных и легких родов.

При выборе фитнеса ориентируйтесь на принцип «нравится – не нравится». Оптимальны до и во время беременности плавание, аквааэробика, йога, некоторые виды боевых искусств (ищите занятия, где уделяется внимание внутреннему настрою, а не только упражнениям) и танцев.



Рис. 1

Эти занятия помогают стимулировать работу половых желез и половых органов, укрепляют мышцы таза, способствуют адекватной выработке гормонов. (*Подробную информацию смотри в части 7 «Физкультура во время беременности».*)

Новый взгляд на лекарственные препараты

Готовясь к беременности, неплохо пересмотреть аптечку и ваше отношение к лекарственным препаратам. Сейчас следует внимательно изучать сопроводительную информацию к лекарствам, прежде чем покупать или тем более принимать их. Если избежать приема лекарств нельзя, лучше проконсультироваться с врачом и подобрать наиболее безопасные препараты.

Каждый раз, когда вам выписывают лекарства, напоминайте, что вы планируете родить ребенка.

Прием контрацептивов и планирование беременности

Большинство женщин используют те или иные контрацептивы в своей обычной жизни и, планируя беременность, часто задаются вопросом, как влияют контрацептивы на возможность зачатия. Все зависит от того, какое именно средство вы используете.

Таблица 1

Виды контрацептивов и их использование

Вид контрацептива	Форма выпуска	Применение
Гормональные контрацептивы	Таблетки	После прекращения приема гормональных контрацептивов беременность может наступить уже через 1–3 месяца. Рекомендуется прекратить прием таблеток за 3 месяца до зачатия, применяя в этот период другие средства контрацепции — местные или барьерные. Должен пройти как минимум один цикл перед зачатием

Гормональные импланты («Норплант»)	Капсулы	Беременность может наступить сразу после удаления капсулы
Гормональные препараты пролонгированного действия («Депо Провера»)	Суспензия для инъекций	Беременность возможна после окончания срока действия препарата в организме. Не делайте следующую инъекцию, если хотите забеременеть
Механические контрацептивы	Внутри-маточные спирали	Если вы используете в качестве контрацептива спираль, вам ее должны удалить в женской консультации. Удаляют ее обычно во время менструации. Женщины рекомендуют «отдохнуть» от спирали до следующих месячных и с началом нового цикла планировать беременность
Местные средства («Фарматекс», «Патентекс-овал»)	Вагинальные свечи, крем	С точки зрения влияния на женский организм они наиболее безопасны, поскольку не влияют на выработку гормонов, не вносят никаких изменений в функционирование естественного цикла женщины. Чтобы забеременеть, достаточно прекратить их использование

Мероприятия, способствующие зачатию

Вместе с улучшением здоровья, фитнесом можно использовать методы естественной терапии, которые способствуют зачатию.

Ароматерапия

На репродуктивную функцию организма оказывают благотворное влияние эфирные масла герани и розы. Они способствуют улучшению качества спермы у мужчин и восстанавливают регулярность менструального цикла у женщин. (*Подробнее см. часть 9 «Естественные методы терапии».*)

Гомеопатия

Гомеопатическое лечение во время подготовки к беременности безопасным и надежным способом приводит все органы и системы организма в состояние гармоничного функционирования, сбалансировав не только процессы физического тела, но и психоэмоциональное состояние будущих родителей. Они содержат только натуральные вещества растительного, минерального и животного происхождения.

Лекарство и дозировку подбирает врач-гомеопат. Для усиления эффекта курс стоит пройти и вам, и вашему партнеру.

Траволечение

Если вы чувствуете то или иное недомогание, используйте травы в виде настоев и отваров. Регулярный прием некоторых трав также способствует зачатию.

Подробная информация о естественных методах терапии в части 9.

Жизнь без стрессов и волнений

Прекрасно, когда беременность случается, что называется, по первому зову.

Чаще всего это происходит с двумя типами женщин. Первые – те, чей возраст, здоровье и физическое состояние идеально подходят для этого замечательного мероприятия.

Вторые – те, кто внутренне очень хочет ребенка. И в этом случае нередко происходят «чудесные» события – часто беременность наступает при первых попытках, несмотря на возраст (у женщин после 30 лет и даже ближе к 40 годам) или стрессовую жизнь и даже вопреки пессимистичным прогнозам врачей о трудностях с зачатием.



Существует версия, что возможность забеременеть во многом зависит от готовности мужчины к этому событию. Возможно, ее также стоит учесть.

Очень важен настрой на беременность – желание женщины дать новую жизнь. И если к желанию присоединяется уверенность в собственных силах и возможностях, а также поддержка любимого, этой внутренней волны может оказаться вполне достаточно, чтобы зачатие произошло.

Настрой на спокойствие и оптимизм

От вашего спокойствия зависит, как скоро произойдет это событие. Ваше состояние сыграет свою значительную роль в формировании характера будущего ребенка.

Известен следующий факт – как проходит беременность у мамы, таков рождается и малыш. Будет ли малыш спокойным, жизнерадостным, нервным или плаксивым – эти черты во многом зависят от настроения и состояния мамы во время беременности. Ведь будущий малыш растет в матке, получая от вас не только здоровую пищу и витамины, но еще и ваши эмоции, чувства, настроение, которыми затем будет обусловлен его будущий характер.

Ваш главный специалист – консультирующий врач

Очевидно, чем раньше вы найдете консультирующего врача, тем лучше. Вы будете чувствовать себя намного спокойнее под присмотром специалиста.

Вы можете самостоятельно провести оздоровительные мероприятия, при необходимости сбросите лишний вес, создадите в доме атмосферу тепла и уюта, от мужа получите психологическую поддержку. Но поскольку беременность – это активно меняющееся физиологическое состояние организма, требующее постоянного наблюдения, вам не обойтись без специалиста.

Профессиональная обязанность акушера-гинеколога в этом и заключается – помогать будущей маме в течение всей беременности, не запугивая страшными диагнозами, а поддерживая ее психологически, вовремя отправляя на все необходимые анализы и обследования. В общем, сопровождать, чтобы ребенок родился здоровым и крепким.

Сейчас, на этапе подготовки, акушер-гинеколог поможет определить нынешнее состояние вашего здоровья, необходимость какого-либо лечения и ответит на множество вопросов.

Встреча с врачом

Где и как искать врача? Определитесь со своей позицией.

Проще всего, конечно, обратиться в женскую консультацию по месту жительства. Иногда выбор врача может стать отдельным занятием. Все зависит от вашего взгляда на роды, поэтому вы также можете наблюдаться у частнопрактикующего специалиста или в частной клинике. Также вы можете использовать метод рекомендаций ваших знакомых мам, которые наблюдались у понравившегося им доктора.



Составьте список вопросов, которые вас волнуют.

Например: позволит ли состояние вашего здоровья рожать самостоятельно или придется использовать медицинские средства стимулирования родов или операцию кесарева сечения? где бы вы хотели рожать – дома или в больнице? привлекают ли вас нетрадиционные методы подготовки к родам или вы хотите, чтобы во время родов рядом присутствовал кто-то из близких?

Перед встречей с врачом было бы хорошо записать все вопросы. Изучите внимательно этот список и на его основе составьте собственный.

Вопросы по течению беременности

- К каким изменениям в организме следует быть готовой?
- Каковы рекомендации по питанию во время беременности: какие продукты исключить, чтобы не набрать лишний вес, а какие нужны для здорового развития плода?
- Потребуется ли индивидуальная диета? Если нужно сбросить вес, то как это лучше делать?
- Какая физическая нагрузка рекомендована? Можно ли заниматься физическими упражнениями, какими и в каком режиме?
- Есть ли рекомендации по режиму дня, отдыха, половой жизни, приему лекарств?
- Как часто и насколько необходимо проводить УЗИ?

Как врач может предусмотреть осложнения беременности? Какие способы для этого существуют?

- Какие и с какого срока назначаются витамины для будущих мам? Есть ли возможность льготно получать их в аптеке? (См. Приложение 1. Список витаминов, которые полагаются для будущих мам.)

- Можно ли звонить врачу? Если да, то в какое время можно получать от врача ответы на беспокоящие вопросы?

- Есть ли рекомендации для будущего отца?

- Будут ли влиять на беременность бывшие ранее аборт или выкидыши?

- Возможны ли естественные роды после кесарева сечения? Какие обстоятельства могут быть противопоказанием для естественных родов?

- Насколько высока вероятность, что болезни родителей передадутся ребенку? Как снизить риск возникновения наследственных заболеваний?

- Может ли врач рекомендовать роддома или рассказать про особенности роддомов в вашем городе или районе?

Подход врача к беременности и родам

Предварительное знакомство с врачом позволит вам понять его подход к беременности и родам, который обусловлен его образованием, профессиональным и жизненным опытом. Знакомство с ним также позволит понять, насколько ваши взгляды совпадают. Одни врачи любят самые современные технологии, другие приветствуют хирургическое вмешательство. Еще одни смотрят на беременность и роды как на семейное событие и отдают решение сложных вопросов будущим родителям. Четвертые берут все под свой контроль. Наконец, пятые не вмешиваются активно в процесс, а просто стремятся помочь будущей маме выносить беременность и обрести уверенность в себе родить здорового ребенка.



Подумайте, какой подход вам ближе, что бы вы хотели получать в процессе общения с врачом. Лучше всего, конечно, общаться с тем специалистом, с которым вы совпадаете в своих взглядах или, наоборот, дополняете друг друга. Или же вы предпочитаете, чтобы вас взяли под свою опеку и уделяли максимум внимания.

Выбирайте врача, чей подход вам ближе. С другой стороны, не будьте слишком категоричны. Ведь и ваши взгляды на некоторые вопросы могут измениться в процессе, например, вы откажетесь от нетрадиционного, хотя и, может быть, показавшегося на первый взгляд привлекательного способа рожать дома.

Возможность общения с врачом

Одно из желаемых условий – это возможность связаться с врачом в любое время дня, получить ответы на все интересующие вопросы. Узнайте об этой возможности сразу.



Учтите свои личные особенности. В период беременности у многих женщин обостряются тревожность, мнительность, усиливается потребность в заботе со стороны других – это желание распространяется и на врачей. И если вы – именно такая будущая мама, частый контакт со специалистом вам может быть необходим. И если в женской консультации по месту вашей прописки такого врача нет, ищите его в других поликлиниках или частных клиниках.

Если у вас есть возможность звонить врачу – это гарантирует более спокойное течение беременности, а значит, спокойны будут и ваш будущий малыш, и ваши близкие. Уверенность в том, что врач доступен для связи, сильно снижает тревожность и беспокойность.

Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?

Приготовьтесь и вы отвечать на вопросы врача.

Общение, устраивающее вас обоих, основано на вашем к нему доверии как специалисту. Очень важно говорить врачу правду и только правду, не скрывая ни одного факта. Даже если он вас сильно смущает по каким-то причинам – любой скрытый факт может сыграть негативную роль во время беременности самым неожиданным образом.

Итак, что нужно сообщить врачу?

- В первую очередь врач выясняет, нет ли проблем, которые могут осложнить течение беременности.
- Первые вопросы обычно касаются становления менструальной функции. Если менструации начались поздно или были нерегулярными, можно предположить недостаток женских гормонов в вашем организме, что в некоторых случаях чревато невынашиванием плода.
- Врачу нужно знать о заболеваниях и операциях, которые у вас были, чтобы определить их возможное влияние на течение беременности.
- Отдельный вопрос о том, не болели ли вы гепатитом, сифилисом, СПИДом, любыми другими заболеваниями, передающимися половым путем?
- Если вы уже беременны, врач поинтересуется, как быстро наступила беременность. Если она произошла в течение года, значит, функции яичников в норме.
- Если беременность не первая, врачу важно знать, как проходили предыдущие беременности и чем они закончились: если родами, то на каком сроке, если с осложнениями, то с какими. Сообщите данные о детях, если они у вас есть: вес, рост, как они растут и развиваются сейчас.
- Если были выкидыши (самопроизвольные аборт), то на каком сроке и как они произошли. В этом случае вам могут назначить дополнительные обследования, чтобы проверить свои гипотезы относительно вашего состояния здоровья или попытаться выявить причину выкидышей, чтобы снизить риски влияния этого фактора.
- Если были искусственные аборты, сообщите, на каком сроке это произошло, были ли после осложнения: повторная операция, воспаления придатков или матки.
- Акушер-гинеколог может поинтересоваться условиями вашего проживания, а также отношениями с близкими людьми – и эти факторы также оказывают влияние на течение беременности.

- Не менее важный вопрос – здоровье будущего отца, его хронические или наследственные заболевания. Если партнеру больше 50 лет, врач обычно рекомендует дополнительные обследования, чтобы исключить возможные пороки развития плода.

Необходимые анализы и обследования до беременности

После получения всей нужной информации о вас, он приступает к осмотру ваших репродуктивных органов. Затем даст направления на анализы, результаты которых нужно знать до беременности. Их цель – оценить состояние вашего организма, а при подтверждении каких-либо диагнозов провести полноценное лечение.

Для более детального обследования назначают консультации специалистов – эндокринолога, окулиста, терапевта, оториноларинголога, стоматолога, иногда – генетика, невролога и ряд анализов крови и мочи.

Обратите внимание, что некоторые обследования нужно проводить совместно с вашим партнером.



Постарайтесь сделать все анализы до беременности, чтобы предупредить возможные осложнения, а также подлечить хронические заболевания, которые могут интенсивно развиваться во время беременности.

Обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы

• Общий анализ микрофлоры влагалища.

Нужен для того, чтобы исключить наличие заболеваний или дисбиоза влагалища, в том числе молочницы (кандидоза).

Очень многие женщины сегодня страдают от этого заболевания, пытаясь вылечиться самыми разными способами. Молочница – заболевание, вызванное грибом рода кандида. Эти грибки в норме живут во влагалище здоровой женщины и иногда появляются в мазке в виде единичных спор, не требуя лечения. Лечение требует ситуация, когда молочница начинает вызывать дискомфорт своими проявлениями. Это выделения белого цвета, чаще творожистые, комочками, с кисловатым запахом; зуд, усиливающийся после полового акта, водных процедур или ночью. Жалобы возникают периодически.



Кандидоз – это общее состояние организма, причиной которого чаще всего является снижение иммунитета. Если молочница плохо поддается лечению, в организме нужно искать нарушения или заболевания, которые могут вызывать снижение иммунитета и проявляются, в частности, кандидозом.

Возникновение молочницы провоцируют различные факторы: нарушения диеты, голодание, переохлаждение, стресс, болезнь, определенный период менструального цикла, прием противозачаточных таблеток.

Молочницу необходимо лечить до беременности.

Резервуар кандидоза в организме – кишечник, отсюда грибки попадают в другие места обитания. Хронические заболевания кишечника (колит, дисбактериоз), неправильное питание, в частности избыток сладкого, могут приводить к развитию дисбактериоза и размножению грибов.

Помните, что кандидоз – это показатель общего неблагополучия в организме. И если молочница беспокоит вас долго, а самые современные и проверенные лекарства уже не помогают, задумайтесь. Вполне возможно, что, кроме специального лечения противогрибковыми препаратами, потребуется полноценное обследование, чтобы выявить и устранить причины вашего слабого иммунитета.



Самая распространенная причина молочницы – дисбактериоз кишечника.

• **Обследование, позволяющее определить снижение функции яичников (гипофункция, дисфункция, генитальный инфантилизм).**

Чтобы установить точный диагноз, акушер-гинеколог рекомендует в течение 3 месяцев составлять **график базальной температуры**. Утром, не вставая с постели, нужно измерять температуру в прямой кишке или во влагалище. Если диагноз подтверждается, назначают лечение малыми дозами гормональных препаратов.

Также врач порекомендует провести **исследование гормонов крови** по дням менструального цикла и, руководствуясь полученными результатами, даст советы относительно планирования беременности. Если зачатие наступает на благоприятном гормональном фоне, беременность обычно завершается благополучно.

• **Цитологический мазок из влагалища.**

По показаниям врача при обнаружении эрозии шейки матки, скорее всего, вас направят на обследование, чтобы исключить возможные раковые клетки.

• **Выявление истмико-цервикальной недостаточности (ИЦН).**

Акушер-гинеколог может предположить этот диагноз, если ранее у женщины происходили выкидыши на ранних сроках. Также ИЦН часто встречается у тех, кто перенес искусственный аборт. Чтобы предупредить выкидыш, делают рентгеновское обследование матки (гистеросальпингография) и определяют ширину истмуса (перешейка, соединяющего шейку и тело матки). При нормальном течении беременности шейка раскрывается с началом родов, давая плоду возможность пройти через родовые пути. Однако в некоторых случаях на сроке 12–20 недель внутренний зев шейки матки расширен, плодное яйцо свободно спускается за пределы полости матки и происходит самопроизвольный выкидыш.

Лечение в этом случае проводят хирургическим путем. Для этого в период с 13-й по 22-ю неделю на шейку матки в области внутреннего зева накладывают круговые лавсановые или шелковые швы. В последующие месяцы гинеколог наблюдает за состоянием швов, а на сроке 36–37 недель их снимает. Шейка матки, освобожденная от швов, размягчается, и наступает естественная готовность к родам.

• **Обследования на инфекции мочеполовых путей обоих партнеров (кишечная палочка, стафилококк, хламидии, гарднереллы, уреаплазма, половой герпес, микоплазма, сифилис, цитомегаловирус, вирус папилломы человека).**

Для установления диагноза производится забор содержимого цервикального канала и проводятся микробиологическое и иммунологическое исследования.

Если диагноз подтверждается, комплексное лечение назначают обоим партнерам – это прием антибиотиков, витаминов, иммуномодуляторов.

Вы должны быть уверены в отсутствии каких-либо инфекций, так как некоторые вирусы, например цитомегаловирус, имеют тенденцию сильно развиваться именно во время беременности.

Планировать беременность можно после завершения терапии и повторных анализов и лучше подождать несколько месяцев, чтобы из организма, крови и печени, вывелись остатки антибиотиков естественным способом.

- **Тест на СПИД**

Это еще одно обязательное обследование, которое должны пройти оба партнера.

- **Консультация у генетика**

Необходимость в консультации у генетика до зачатия ребенка нужна, если у обоих родителей или у одного из них:

- 1) в родословной были генетические расстройства (синдром Дауна, серповидноклеточная анемия, дистрофия мышц и др.) или другие нарушения;
- 2) анализы крови показывают возможность генетических заболеваний будущего ребенка;
- 3) имеются врожденные пороки;
- 4) у будущей матери были аборт, выкидыши;
- 5) наблюдается длительное бесплодие.

Также эта консультация необходима женщинам старше 35 лет и мужчинам старше 50 лет или если будущие родители состоят в близком родстве.

Анализы

- **Развернутый анализ крови**

Он включает в себя 30 различных параметров, но в большинстве случаев достаточно десяти обязательных. Этот вид анализа определяет общее состояние организма, а также может выявить воспалительные процессы или другие отклонения.

При получении результатов обращают внимание на показатели гемоглобина и эритроцитов, их взаимную пропорцию (цветной показатель) и гематокрит – процентное соотношение клеток крови и плазмы. В зависимости от состояния организма показатели могут быть разными: они снижаются при кровотечении, железодефицитной анемии (малокровии), повышаются при обезвоживании и подъеме артериального давления, которые встречаются при токсикозе и патологии почек (нефропатии), под воздействием адреналина и в стрессовых ситуациях.

На результаты анализа может повлиять ваше настроение: скорость оседания эритроцитов (СОЭ) снизится, если вы перед сдачей анализа серьезно понервничаете. Поэтому сдавайте анализы в спокойном состоянии, а вечером накануне откажитесь от жирной пищи.

- **Биохимический анализ крови**

Расширенный анализ назначают, если у врача возникли подозрения на другие болезни. Результаты исследования помогают врачам выявить малейшие отклонения во внутренней среде организма, которые еще не успели отразиться на самочувствии будущей мамы. Например, повышенный уровень креатинина, мочевины говорит о проблемах с почками, а избыток глюкозы – про сахарный диабет.

- **Анемия**

Выявляется при сдаче анализов крови. Диагноз выражается в снижении показателей гемоглобина и означает недостаток в крови железа. При этом нарушается основная функция эритроцитов – доставка кислорода к тканям. Признаки анемии – быстрая утомляемость, слабость, бледность и сухость кожи, запоры. Иногда у женщин начинают выпадать волосы, могут измениться и вкусовые пристрастия: например, появляется желание есть глину, мел, хотя такие гастрономические прихоти сегодня встречаются довольно редко.

Анимию нужно лечить до беременности, иначе потом болезнь будет интенсивно развиваться. У беременных с анемией чаще возникают токсикозы, повышается риск преждевременных родов, естественная потеря крови во время родов может стать для них критической. У детей, родившихся от анемичных матерей, часто нарушена кроветворная функция организма.

При этом анемия к концу беременности возникает практически у каждой женщины, поэтому не стоит пугаться, если она появится у вас в течение этого периода. С пятой недели внутриутробного развития начинается процесс кроветворения плода, а значит, увеличивается и ваша потребность в железе. Плод начинает использовать кровь и содержащееся в ней железо для того, чтобы вырабатывать свой собственный гемоглобин. А в последние три месяца потребность материнского организма в железе возрастает до 200–400 мг в неделю.

И поэтому не стоит усугублять свое положение – повысить уровень гемоглобина в крови следует до беременности, а затем полноценно питаться, при необходимости принимать препараты железа и контролировать состояние с помощью анализов крови.

- **Анализ на обнаружение гиперандрогении, или избытка мужских гормонов.**

Это заболевание также может отрицательно повлиять на развитие беременности и привести к ее прерыванию. Основной внешний признак гиперандрогении – повышенное оволосение (в «неположенных» местах: от пупка до лобка, вокруг молочных желез, на подбородке и на нижней губе). Однако этот признак может быть и следствием конституциональных особенностей женщины.

С помощью лабораторных методов – исследований суточного количества мочи на 17 КС и анализа гормонов крови (тестостерон, кортизол) – устанавливается количество андрогенов в крови. Назначается лечение малыми дозами дексаметазона, который нейтрализует повышенное количество мужских гормонов, позволяя плоду нормально развиваться. Прием этого препарата при необходимости продолжается и во время беременности: состояние женщины контролируется анализом мочи на 17 КС.

СОВМЕСТИМОСТЬ РЕЗУС-ФАКТОРОВ РОДИТЕЛЕЙ

Если женщина имеет резус-фактор положительный (Rh+) или они оба с мужем имеют отрицательный резус-фактор (Rh-), причин для беспокойства нет. Проблемы могут возникнуть, если у матери Rh-, а у отца Rh+.

Самое важное, чтобы у мамы был + резус, а какой резус отца – не так важно. Если нет возможности узнать его резус, врач смотрит за динамикой.

Для повышения устойчивости плода к вредному воздействию антител и улучшения плацентарного кровообращения беременным с резус-отрицательной кровью проводят соответствующее лечение.

Заболевания, осложняющие течение беременности

- **Варикозное расширение вен.**

Заболевание всей сосудистой системы, которое выражается в хронической венозной недостаточности. При варикозном расширении вены увеличиваются в размерах, меняют свою форму, теряют эластичность. Особенно подвержены варикозу вены ног, прямой кишки и половых органов. Варикоз бывает чаще у гиперстеников (слишком полных женщин) и гипостеников (очень худых женщин).

Причины заболевания: наследственность, гормональные расстройства, тяжелые физические нагрузки, необходимость длительное время находиться в одной и той же позе (стоя или сидя); количество предыдущих беременностей и родов (от трех и больше).

Варикозное расширение вен, как и анемию, следует лечить до начала беременности – в 20–40 % случаев беременность является фактором риска для развития варикоза. Дело в том, что в организме увеличивается масса циркулирующей крови, повышается венозное давление и замедляется скорость кровотока в сосудах нижних конечностей, происходит изменение гормонального фона, кровоснабжения органов и тканей.



Варикозное расширение вен – не просто некрасивые ноги, а серьезная болезнь сосудистой системы. Профилактику нужно начинать с укрепления организма в целом. Если такой диагноз у вас уже есть, обратитесь к специалисту по сосудистой хирургии. Он может предложить вам консервативное или хирургическое лечение.

- **Аллергия.**

Если будущие родители здоровы, но аллергия есть у кого-то из ближайших родственников, вероятность возникновения болезни у малыша составит 20–40 %. Если аллергии подвержены оба родителя, риск ребенка получить ее – 40–60 %. Шансы увеличиваются еще больше, если у родителей поражен один и тот же орган. Необходимо учитывать, что появление аллергии у малыша может быть связано с нарушением работы желудочно-кишечного тракта родителей. Поэтому будущим мамам необходимо следить за тем, чтобы флора кишечника была в норме. Если у вас возникают сомнения по этому поводу, обратитесь к специалисту.

- **Состояние зубов.**

Обязательно посетите стоматолога. Окружающая среда, качество питьевой воды и продуктов питания, а часто и наше отношение к своему здоровью оставляют желать лучшего. Считается, что каждая женщина во время беременности теряет хотя бы один зуб.

Если вы не вылечите свои зубы до беременности, у вашего ребенка уже в раннем детстве могут появиться подобные проблемы.

К тому же каждый нездоровый зуб – это очаг инфекции, который способен проявить себя в любой момент. Во время беременности в качестве профилактики нужно посетить стоматолога 1–2 раза.

Прививки

Во время беременности, особенно в первые месяцы, прививки являются небезопасными для плода. Поэтому все необходимые прививки сделайте заранее, например прививку от энцефалита, особенно если беременность приходится на весну и лето. Кроме того, есть два заболевания, особенно опасные для развития ребенка, – это краснуха и токсоплазмоз. И именно от этих двух заболеваний будущей маме нужно себя обезопасить.

Прививка от краснухи. Эта прививка в числе обязательных. Установлено, что у 20 % женщин отсутствует иммунитет к краснухе, и они могут заразиться ею во время беременности.

Особенно это касается тех женщин, которые работают в детских учреждениях или имеют детей, посещающих детские сады и школы. Важно очень внимательно относиться к информации об этом заболевании, чтобы вовремя принять меры.

Заболевание начинается с припухания заднешейных и затылочных лимфатических узлов. Через 1–3 дня появляется сыпь на лице и шее, которая в течение нескольких часов рас-

пространяется по всему телу: спине, ягодицам, на коленях и локтях. Температура тела остается нормальной или слегка повышается. Картина болезни может быть выражена неярко, однако опасность заражения возникает уже за 1–2 дня до появления сыпи и особенно высока в период высыпания, поэтому больного рекомендуют изолировать до полного выздоровления примерно на 6 дней. После выздоровления сыпь исчезает бесследно.

Если женщина заразилась краснухой в первые месяцы беременности, вирус обязательно заразит плод, в результате чаще всего происходит спонтанный выкидыш.

Если беременность сохранилась, скорее всего, при рождении у малыша обнаружат признаки врожденной краснухи, то есть патологическую триаду: катаракту, глухоту, порок сердца.

В течение нескольких месяцев после рождения дети с врожденной краснухой остаются заразными. Во втором и третьем триместрах беременности внутриутробное поражение плода и развитие порока сердца маловероятны, поэтому прерывать беременность не нужно.

Лечение краснухи ограничивается постельным режимом, покоем, особых мер в этом случае врачи обычно не принимают.

Прививка от вируса папилломы человека. Ее делают девушкам с 13 до 26 лет.

В настоящее время уделяют большое внимание профилактике этого вируса. Это онкогенный вирус.

Обследование на токсоплазмоз

Это еще одно заболевание, заразиться которым ни в коем случае нельзя будущим мамам. Источники токсоплазмоза находятся в сыром мясе, фекалиях кошек и собак. Это одно из тех заболеваний, которыми болеют раз в жизни и так легко, что часто даже не замечают его – почти всегда токсоплазмоз протекает в скрытой форме. Через 2–3 недели после заражения повышается температура, увеличиваются лимфоузлы, возникает чувство разбитости. Иногда появляется сыпь, которая очень скоро исчезает. А вот стойкий иммунитет остается на всю жизнь: ни последствий заболевания, ни вторичного заражения можно не опасаться.



Токсоплазмозом можно заразиться непосредственно от животного или употребляя в пищу сырое мясо, а через плаценту – от матери плоду. Токсоплазмоз опасен тем, что поражает нервную систему плода, вызывает различные уродства (слепота, глухота).

Кошку во время беременности из дома выгонять совсем необязательно. Покажите ее ветеринару, чтобы убедиться в отсутствии различных заболеваний. Не позволяйте ей лакомиться возможными переносчиками вируса – птицами и грызунами. Ежедневно чистите ее туалет, так как при комнатной температуре возбудители токсоплазмоза сохраняют жизнеспособность в течение двух-четырех дней. При чистке туалетной ванночки обязательно пользуйтесь резиновыми перчатками, надевайте их и во время работы в саду.



В целях безопасности еще до беременности внесите изменения в ваше обычное меню. Откажитесь от употребления плохо

прожаренного мяса, некипяченого молока, сырых яиц – в этих продуктах могут содержаться возбудители токсоплазмоза.

Когда и как происходит зачатие

Как определить благоприятные для зачатия дни

Обычно зачатие происходит в середине менструального цикла. Примерно на 14-й день происходит разрыв фолликула и выход яйцеклетки (овуляция).

Соответственно, идеальное время для того, чтобы зачать ребенка, 1–3 дня перед точной датой овуляции – природа предоставляет нам считанные дни из 30 дней в месяце.



Желая определить благоприятные для оплодотворения дни, используют проверенный метод – измерение базальной (в заднем проходе или во влагалище) температуры. Давно замечено, что начало повышения температуры в этой области совпадает с моментом выхода из яичника яйцеклетки.

О созревании яйцеклетки можно догадаться и по внешним физиологическим признакам. За пару дней до выхода яйцеклетки обычные выделения из влагалища становятся прозрачными и более жидкими – шейка матки в этот период начинает выделять секрет, похожий на яичный белок, вязкий, стекловидный, прозрачный. В день овуляции могут возникнуть боли в боку, напряжение в молочных железах, кровянистые выделения из влагалища – «малая менструация», которую врачи называют викарными кровотечениями.

Способность зрелой яйцеклетки к оплодотворению сохраняется только в течение 48 часов после овуляции. Срок жизни сперматозоидов – приблизительно 4 суток после эякуляции (семяизвержения). Поэтому зачатие возможно в течение примерно 6 дней в середине менструального цикла (4 дня до овуляции и 2 дня после нее). Поскольку здоровье будущего ребенка существенно зависит от полноценности половых клеток, лучше избегать зачатия в момент старения яйцеклетки. Оптимально, когда оплодотворение происходит в течение 20–24 часов после овуляции.

Факторы, влияющие на зачатие

Как показывают исследования, 20–25-летней девушке в среднем требуется 3–6 месяцев, чтобы забеременеть. У 30-летних этот период увеличивается до года и более. Обратите внимание и на здоровье вашего партнера. Значительную роль в процессе оплодотворения играет возраст мужчины: у 45-летнего мужчины количество сперматозоидов втрое меньше, чем у 18-летнего юноши. Если у партнера анализы показывают сниженное количество активных сперматозоидов, половые контакты для зачатия ребенка рекомендуется начинать за 2–3 дня до предполагаемой овуляции.



На вероятность зачатия ребенка влияет и образ жизни будущих родителей. Тесная, обтягивающая одежда, тяжелые стрессы, переутомления и, как следствие, гормональные нарушения в организме,

инфекции половых путей – все это ведет к уменьшению числа сперматозоидов во время эякуляции.

Отрицательное влияние на сперматозоиды оказывают и неблагоприятные условия работы, например воздействие химикатов и ядовитых веществ. Наиболее опасными являются профессии, связанные с медициной, транспортом, а также с работой на некоторых фабриках, в парикмахерских, косметических салонах, химчистках. Радиоактивное облучение, химические вещества, металлы (ртуть, свинец), лекарственные препараты (например, тетрациклин) вызывают отклонения в хромосомном аппарате на уровне яйцеклеток и сперматозоидов.

В индивидуальных случаях, когда срок овуляции сдвигается, нужно обратиться за консультацией к специалисту.

Наука о рождении красивых детей

Древние греки изобрели науку о рождении красивых детей – **каллипедию**. Они культивировали физическую силу, красоту, ум и выносливость. В этой науке обращалось особое внимание на обстановку, которая окружала будущих родителей. По их примеру вы тоже можете окружить себя приятными вещами.

Цветы, картины, музыка, приятные ароматы – все это создает нужную атмосферу и затем благотворно сказывается на потомстве, это уже научно доказанный факт.

Считается, что духовное начало входит в оплодотворяемую яйцеклетку, давая ей жизнь.

Так что желание родить ребенка – это еще один повод внимательно посмотреть на окружающее вас пространство и дом, в котором вы живете.

Хотя сексуальность человека всесезонна, лучшим временем для зачатия считается конец лета – осень. Это время, когда вы чувствуете себя наиболее отдохнувшими, а организм не испытывает недостатка в витаминах, натуральных и минеральных веществах.

Недаром на Руси больше всего свадеб приходилось именно на осень, после сбора урожая. Впрочем, все утверждения относительны. Ведь если вы живете на юге и в вашем регионе больше солнца, свежих фруктов, а море недалеко, вероятно, ваш организм не страдает от недостатка витаминов в течение почти всего года. А с другой стороны, люди, живущие на севере, обладают более высоким иммунитетом и крепким здоровьем. Лучше обратить внимание на свое самочувствие и понять, в какое время года вы чувствуете себя в самой хорошей форме.

Обратите внимание и на **сексуальные позы**, которые считаются наиболее благоприятными для зачатия. С анатомической точки зрения поза «мужчина сзади» является оптимальной – в момент эякуляции сперматозоиды оказываются в непосредственной близости от шейки матки. А поза «наездницы» (женщина сверху), напротив, самая неподходящая, так как сперма стекает вниз, не достигая цели.



Желание зачать ребенка не означает, что нужно очень часто заниматься сексом. Сексуальная гиперактивность, так же как и длительное воздержание, снижают качество спермы. Рекомендуемая частота интимных отношений – 1 раз в три дня. Именно за этот срок в организме мужчины формируется сперма нужной концентрации. Чтобы увеличить шансы на оплодотворение, половая близость между будущими родителями рекомендуется в период овуляции.

Планируя беременность, сохраните сексуальный акт естественным. Откажитесь от средств для смазывания половых органов. Вазелин, косметическое масло, специальные кремы для интимного применения – все эти вещества способны вызвать изменения в среде влагалища, снижая вероятность, что сперматозоиды доберутся до яйцеклетки.

Пол будущего ребенка

С древних времен люди пытаются найти чудесный рецепт рождения ребенка определенного пола. Древние египтяне считали, что оплодотворение, произошедшее в полнолуние, благоприятствует появлению мальчика. Древнегреческий врач Эмпидокл считал, что в жару больше вероятность зачать мальчика, а в холод – девочку. В Германии в старину существовало поверье, что, если заниматься любовью в дождливую погоду, родится девочка, в сухую – мальчик.

Известно, что решающую роль в том, какого пола будет ребенок, играют мужские сперматозоиды. Сперматозоид и яйцеклетка несут в себе половинный набор хромосом. Кто появится на свет, зависит от того, какую половую хромосому доставил сперматозоид яйцеклетке, так как она всегда является носителем X-половой хромосомы. А сперматозоид может быть носителем X- или Y-хромосомы. Если сперматозоид носитель Y-хромосомы, то появится мальчик, если X-хромосомы – девочка.



Точный пол будущего ребенка можно определить в середине беременности при ультразвуковом исследовании (точность определения мальчика – 100 %, девочки – 96 %).

Опытные врачи-гинекологи и акушеры, основываясь на собственных наблюдениях, могут интуитивно предположить пол будущего ребенка по внешним данным будущей мамы.

Существует множество теорий, как родить ребенка желаемого пола, они начали возникать в глубокой древности и продолжают появляться до сих пор – от расчета календаря и даже условий погоды до соблюдения определенной диеты. Но ни один из этих методов до сих пор не подтвержден научно и не дает гарантии, что родится ребенок желаемого вами пола.

Не ожидайте определенный пол будущего ребенка

Все же размышления о планировании определенного пола будущего ребенка остаются размышлениями. Самое главное – до зачатия любить своего ребенка, независимо от того, мальчик это будет или девочка. Благоприятные условия для здорового развития личности создаются только тогда, когда мать положительно относится к своей беременности, не загадывая определенный пол малыша.

Если же в семье ожидают мальчика или девочку, а развивается малыш противоположного пола, он, еще не родившись, чувствует себя нелюбимым и отверженным. Если родители не меняют свое мнение, это негативно отражается на его последующей жизни. Чаще всего это вызывает те или иные нарушения, например дети выбирают манеры, профессии, цели, стратегии поведения, присущие полу, которого ожидали будущие родители. В особо сложных случаях возникает стойкое неприятие своего пола и желание его сменить.



Лучшее, что вы можете сделать для будущего малыша, – полюбить и принять его независимо от того, будет это мальчик или девочка.

Часть 2

Психология подготовки к беременности



Почему я хочу ребенка?

Подготовительный этап включает в себя не только физическую, но и психологическую подготовку к беременности. Иногда очень полезно честно ответить самим себе на вопрос: для чего вам нужен ребенок?

Идеально, когда любовь к партнеру – это единственная причина, которая движет желанием двух близких людей зачать ребенка. Ребенок становится частью вашей любви, он нужен вам сам по себе. С его появлением жизнь обретает новый смысл, и вы хотите только одного – чтобы он был в вашей жизни.

Но такая свободная от эгоистических желаний родительская любовь встречается не всегда. Чего же чаще всего хотят родители, решая родить ребенка?

Для мужчин характерно оставить после себя продолжение – это своего рода социально выраженный инстинкт и обоснование отцовства.

Также весьма распространено стремление удержать партнера, «женить» его на ребенке. Хотя иногда такой подход встречается и среди мужчин. Но отношения, основанные на манипуляции и шантаже, вряд ли принесут радость и счастье вашей семье.

Есть родители, которые не связывают с ребенком особых ожиданий, а следуют принципу: все рожают – и нам надо. В этом случае есть опасность того, что малыш будет расти эмоционально отстраненным, если после его рождения у мамы не проснется к нему материнский инстинкт и она останется равнодушной. Прохладное отношение родителей отражается на эмоциональном развитии ребенка. Подумайте, как сможет ваш ребенок выражать свои чувства, если он не увидит, как его мама выражает свою любовь, заботу, нежность, грусть и печаль.

Если вы в каком-то из примеров узнали себя, изменить отношение к будущему ребенку никогда не поздно. Впрочем, часто оно естественно меняется, когда мама впервые видит своего ребенка после родов.

Что пугает будущих мам, или страхи перед беременностью

Сегодня страх перед беременностью является очень распространенным. Еще чаще бывает так, что женщина боится столь кадрильного изменения своей жизни неосознанно. Это проявляется и в том, что она все время откладывает беременность на более поздний срок под разными предлогами. Страхи становятся серьезным барьером для материнства, и нередко беременность может не наступать вовсе не по медицинским причинам. Вот наиболее распространенные из них.

1. Страх не суметь вырастить ребенка и быть хорошей матерью. Он свойственен стремящимся к совершенству людям или тем, кому хочется остаться по-детски беззаботными и безответственными. Для взрослого человека это, скорее, показатель инфантильности характера.

2. Страх потери личного времени и пространства. Для каждого взрослого человека естественно желание иногда побыть в одиночестве, наедине с самим собой. А ребенок, особенно в первые годы жизни, полностью зависит от родителей. Если же вы вообще ни от кого не хотите зависеть, скорее всего, это страх перед близкими отношениями, и, прежде чем заводить ребенка, стоит разобраться в себе.

3. Страх потери независимости. Чаще его испытывают активные, работающие женщины или те, кто не доверяет своему партнеру. И все же сейчас существует настолько широкий выбор разного формата работы – работать удаленно, создавать свои проекты, быть фрилансером, бывать в офисе несколько дней в неделю, – что все это можно заранее предусмотреть и подготовить почву для того, чтобы не потерять свою квалификацию как специалиста. Подумайте о том, кто станет вашим главным помощником дома, чтобы вы нашли время для работы. Поговорите с родителями или найдите помощницу по хозяйству, которая будет приходить к вам в определенное время.

4. Страх потерять прежнюю фигуру после родов. Этот страх присущ женщинам, которые считают, что их будут любить лишь в том случае, если они сохраняют привлекательность. Зацикленные на фигуре женщины очень болезненно воспринимают то, насколько красиво выглядит их тело. В этом случае требуются особый такт и чуткость любимого мужчины.

5. Страх родовой боли. Этот естественный страх испытывает практически каждая будущая мама. Если это чувство настолько сильно, что вы не можете с ним справиться, соберите как можно больше информации о родах до беременности. Посетите занятия в школах для беременных, где женщины слушают лекции, смотрят видеофильмы о течении родов. Будущей маме необходимо знать, как протекают роды, из каких этапов они состоят, что чувствует ребенок в эти моменты. Изучив эту тему, вы сами не заметите, как ваш страх намного уменьшится.

6. Страх, что ваш партнер не сможет стать хорошим отцом. Каждая женщина, прежде чем планировать беременность, решает, сможет ли ее партнер стать хорошим отцом. Еще раньше (чаще всего подсознательно) женщина понимает, хочет ли она ребенка именно от этого мужчины. Если вы хотите родить ребенка, но не уверены в том, что ваш мужчина может стать хорошим отцом, если в ваших отношениях больше стрессов, чем поддержки, скорее всего, придется выбирать между ребенком и мужчиной либо рожать, несмотря на неясные перспективы. В любом случае вы можете попытаться обсудить эту тему вместе, прежде чем принимать окончательное решение.

7. Страх быть связанной с определенным мужчиной. В такой ситуации трудно что-либо советовать, попробуйте хорошо все взвесить и довериться своим чувствам. Прислушайтесь к своему сердцу, к голосу интуиции – наши чувства редко нас обманывают. Если вы любите партнера, ваш внутренний ответ будет «да».

Конечно же, причины откладывания срока рождения ребенка могут быть и объективными. Но чаще всего женщины неосознанно страшатся беременности из-за собственных нерешенных психологических вопросов. Например, если вы всегда чувствовали себя недолюбленной дочкой, то сейчас может быть страшно, что вы не сможете дать любовь ребенку. Многие ответы можно найти в истории вашей семьи. Например, женщин вашего рода по каким-то причинам покидали мужчины (уходили, бросали, погибали на войне или от несчастного случая) и матери оставались одни с детьми на руках. В этом случае по женской линии может сформироваться подсознательный страх рождения детей из-за другого страха – остаться одной.

Отношения в семье и планирование беременности

Какова будет реакция на подтверждение вашей беременности, зависит от вашей внутренней готовности стать мамой. Если беременность желанная, вы и ваш партнер сразу почувствуете счастливое и радостное возбуждение. Если зачатие было случайным, то известие о беременности может вызвать шок, и вам придется приложить усилия, чтобы принять этот факт. При гармоничных отношениях с партнером, возможно, мужчина этот факт осознает даже раньше, чем вы.

Настоящий переполох может вызвать такое известие в семье, находящейся в кризисе. Если отношения переполнены конфликтами и ссорами, вы перестали понимать друг друга, стоит очень серьезно подумать о том, стоит ли планировать беременность. В противоположность мнению о том, что появление ребенка может спасти брак, беременность как раз и становится проверкой на прочность брачных уз и острее выявляет все накопившиеся проблемы.

Прежде чем вы с мужем примете решение о прибавлении в семействе, необходимо согласовать и укрепить отношения. Посвятите время совершенствованию отношений, научитесь понимать чувства друг друга. Возможно, стоит поменять круг общения, чаще навещать родителей и бывать в семьях, где уже есть дети или ожидают ребенка.



Психологи утверждают, что более благоприятны случаи, когда ребенка больше хочет мужчина. В этой ситуации, когда женщина сомневается, мужчина принимает решение о союзе пары, скрепляя его желанием быть вместе. Это действительно идеальный случай – ведь именно мужчина часто не хочет заводить детей, а женщина выступает в роли агитатора этого мероприятия. И если верить мудрым, то именно они говорили, что верным доказательством любви мужчины к женщине является желание иметь общего с ней ребенка.

Если ситуация обратная и именно вы выступаете в роли агитатора, отнеситесь внимательнее к своим мотивам. Редкий мужчина может полюбить ребенка, если не любит женщину, которая этого ребенка родила. Если ситуация достигла грани развода, вы можете предпринять последнюю попытку, обратившись к психологу. Не стоит предаваться иллюзиям, что появление ребенка разрешит все проблемы. После рождения ребенка вы можете оказаться в еще более обостренной конфликтной ситуации. После родов молодые мамы полностью погружаются в заботу и уход за новорожденным, и часто им становится уже не до выяснения супружеских отношений.

Будущий отец: его поведение и чувства

Мужчина, для которого семья – жена и ребенок – составляет основу счастья, делает все возможное для того, чтобы месяцы ожидания малыша стали самыми счастливыми. И такой мужчина станет воспринимать все естественные физиологические и психологические изменения, происходящие в вас, достаточно легко.

Но все же некоторые мужчины, узнав о будущем ребенке, впадают в легкую прострацию. Они пытаются делать вид, что беременность их не касается. Часто это известие приводит мужчин в полную растерянность, которая отчасти связана с непониманием своей будущей

роли. Если мужчина привык много времени посвящать себе, карьере, хобби или увлечениям, вполне возможно, ему придется приложить некоторые усилия, чтобы принять появление на свет малыша. Для этого ему потребуется некоторое время. Дайте мужу время прийти в себя. Но чтобы это продолжалось не все девять месяцев.

Что же чаще всего тревожит мужчин, когда они узнают, что скоро у них появится ребенок?

Боязнь потерять свободу. Наше понятие о свободе и независимости нередко является ложным. Часто оно имеет свои корни из подросткового периода, когда мы бунтовали против всех и не хотели быть зависимыми от родителей. Или перестать путать настоящую свободу и обычный эгоизм – удовлетворение только своих потребностей.

Страх ответственности за семью. Этот страх преследует чаще мужчин – либо молодых, либо предъявляющих к себе слишком высокие требования. В такой ситуации нужно относиться к жизни проще и естественнее. Инфантильным мужчинам придется в такой ситуации сложнее всего. Ведь им придется срочно взрослеть. Иначе они не выдержат груза ответственности.

Страх «потерять» жену. Во время беременности и первое время после родов женщины часто погружаются в себя или с головой уходят в заботы о ребенке, теряя интерес к сексу. Из-за этого мужчина испытывает ощущение ненужности и одиночества.

Боязнь, что место мужчины займет ребенок. Этот страх свойственен недостаточно самостоятельным мужчинам. Есть и такие, кто испытывает ревность, часто становящуюся причиной грубого поведения мужчины.

Страх перед старостью. Для некоторых мужчин рождение ребенка означает расставание с юностью, и такой переход в иное состояние для них весьма болезнен.

Что может сделать мужчина? Прежде всего определить свое отношение к этому событию. Будущему отцу необходимо найти время, чтобы спокойно подумать и разобраться со своими чувствами.

Если вы решили родить без поддержки партнера

Иногда не все в нашей жизни складывается идеально. И решение родить ребенка без поддержки мужчины – это всегда очень отважный и ответственный шаг. Таких мам хочется поддержать особо.

Действительно, иногда мужчина не способен оказать ни эмоциональную, ни материальную поддержку, более того, сам нуждается или даже требует ее со стороны женщины. К таким партнерам относятся инфантильные мужчины, среди них многие часто страдают разного рода зависимостями, например, алкоголизмом, игроманией, и не способны справиться с этой проблемой.

Биологический отец, отец по крови, не всегда становится настоящим отцом для своего ребенка. Так бывает. И это объективные реалии жизни. Если попытки наладить отношения или как-то изменить точку зрения партнера на его позицию и участие в этом событии не увенчались успехом, не стоит тешить себя иллюзиями, что, «может быть, он поймет и все наладится». Более того, очень часто именно беременность открывает женщине глаза на истинное положение дел. Она вдруг замечает, что именно она несла и несет груз ответственности за отношения и фактически выполняет материнскую роль по отношению к своему партнеру, постоянно заботясь о нем, но в ответ мало чего получая.

...А пока, если вы уже расстались с партнером, очень важно не оставаться наедине со своими переживаниями. Воспитывайте и культивируйте чувство уверенности в своих силах – оно вам жизненно необходимо. Спланируйте свою жизнь так, чтобы рядом находились близкие люди, готовые поддерживать вас и быть надежной моральной опорой, способные в случае

необходимости помочь вам в каких-то бытовых делах. Обязательно оградите себя от тех, кто страдает нездоровым любопытством к таким нестандартным ситуациям. Сейчас вообще будьте готовы к тому, что ваш круг общения может претерпеть серьезные изменения.

Спланируйте жизнь так, чтобы в послеродовой период у вас был источник финансовой помощи или его необходимо организовать. Если ваша специальность позволяет работать на дому, эту возможность нужно использовать, когда вы будете сидеть дома с ребенком.

Что касается отца ребенка, то он, по всей видимости, выполнил свою историческую миссию в вашей жизни. Не замыкайтесь на негативных мыслях. Не цепляйтесь за прошлое. Не стоит особенно сильно рассчитывать на поддержку и участие отца ребенка. Ваши мысли и действия должны быть сосредоточены на настоящем и устремлены в будущее. В этом залог вашей независимости и личного счастья.

Погружаясь в материнство, не ставьте на себе крест как на женщине. Позвольте себе естественно пережить расставание с партнером, ощутить свое одиночество, которое в данной ситуации укрепит вас, и затем постепенно вернуть себе ощущение привлекательной женщины, способной любить. Этим вы даете многое и вашему будущему малышу... Он, как все дети, хочет, чтобы у него был папа, а его мама все-таки стала счастливой женщиной.

Если беременность «вне плана»...

Неожиданная беременность может стать одновременно и радостным событием, и вызвать чувство ужаса. Какие бы чувства вы ни испытывали, необходимо смириться с тем, что произошло, и подумать о будущем.



Если беременность случилась нежданно-негаданно, подумайте о том, хотите ли вы ребенка, хотите ли стать мамой? Если для вас ответ на этот вопрос уже решен и не вызывает никаких сомнений, никакие трудности в будущем вас не испугают.

Что же может тревожить и пугать будущих мам?

Готов ли дом для малыша. Это самый простой вопрос, если у вас решен жилищный вопрос. Для того чтобы подготовить дом к рождению малыша, у вас будет еще много времени.

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.