

# БЕРЕМЕННОСТЬ-

## НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ



СОВРЕМЕННЫЙ  
СПРАВОЧНИК  
ДЛЯ  
БУДУЩИХ МАМ



О. Бердникова

О. В. Бердникова

**Беременность – неделя  
за неделей. Современный  
справочник для будущих мам**

«РИПОЛ Классик»

2007

## **Бердникова О. В.**

Беременность – неделя за неделей. Современный справочник для будущих мам / О. В. Бердникова — «РИПОЛ Классик», 2007

Наша книга ответит на многие вопросы, которые возникают у беременной женщины, и будет хорошим помощником в первые дни, проведенные дома с новорожденным. Вы узнаете, как нужно подготовиться к беременности, как правильно питаться, как можно запрограммировать пол ребенка, поймете, как развивается малыш внутри вас, найдете специальный комплекс упражнений для беременных. Мы расскажем о всех необходимых предметах, которые понадобятся для ухода за младенцем, подскажем, как ухаживать за недоношенным ребенком.

© Бердникова О. В., 2007

© РИПОЛ Классик, 2007

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ 1	6
ЧАСТЬ 2	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **О. В. Бердникова**

## **Беременность – неделя за неделей: Современный справочник для будущих мам**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **Готовимся стать матерью**

Известие о том, что вы скоро станете матерью, вместе с радостью часто несет с собой тревогу. Что нужно делать, чтобы не навредить будущему малышу? Как правильно пеленать ребенка? Сколько раз в день кормить малыша? Да мало ли разных вопросов возникает у будущей матери.

Конечно беспокоиться о послеродовом периоде в начале беременности рановато, ведь вам предстоит 9 месяцев вынашивания ребенка. За это время вы узнаете много нового и интересного. Вполне возможно, что на пути к родам вас ждет немало тревог за своего ребенка. Почти все из них вам поможет развеять наблюдающий вас гинеколог, а на остальные вопросы вы сможете найти ответы в предложенной книге.

Главное для беременной – это приобрести благоприятный эмоциональный настрой, а ничто другое, как забота о будущем ребенке, не сможет так отвлечь женщину, готовящуюся стать матерью, от множества проблем, связанных с беременностью.

Во многом будущим мамам помогают будущие бабушки, но что делать, если мама далеко? Ведь такие простые вопросы как пеленание и кормление ребенка могут вызвать у неопытной женщины, ожидающей ребенка, панику. А между тем беременным волнение строго противопоказано, а ответить на все возникшие вопросы поможет хорошая книга, которая станет не только «гидом» по беременности, но и помощником на первые дни, проведенные дома с новорожденным.

Из этой книги вы узнаете, как определить пол будущего ребенка, для чего нужна утренняя зарядка и найдете целый комплекс упражнений, предназначенных для беременных. Много вы узнаете о питании, диетах и о том, в каких продуктах содержатся необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы. Помимо этого, вы сможете правильно определить срок беременности и понять, как развивается ваш ребенок внутри вас.

Прочитав одну из глав, вы узнаете как правильно подготовиться к беременности, если она запланированная. В другой главе описан примерный режим дня матери в первые дни после появления ребенка на свет, а также рассказано о всех тех необходимых предметах, которые понадобятся для ухода за малышом.

Не менее важно узнать мнение психологов. Как правило, во всех женских консультациях работают специальные кабинеты по подготовке беременных женщин к родам, однако не у каждой будущей матери может найтись для этого время. Прочитав эту книгу, вы сможете избавиться от большинства страхов и тревог и получите массу полезных советов не только по подготовке к родам, но и по воспитанию ребенка.

## **ЧАСТЬ 1**

### **Планирование семьи**

Каждая девушка мечтает удачно выйти замуж и завести хотя бы одного ребенка. Однако все не так просто, ведь ребенок – это будущий полноправный человек, и к его возможному появлению необходимо отнестись со всей серьезностью. В первую очередь вам стоит обсудить этот вопрос с мужем. Готов ли он к этому и сможет ли обеспечить всем необходимым вас и будущего ребенка. В настоящее время в каждой женской консультации функционируют кабинеты планирования семьи. Не стесняйтесь, ходите туда вместе с мужем! Опытные специалисты многое расскажут вам и помогут правильно выбрать время для появления малыша.

Крайне важно достигнуть духовной гармонии, тревожное и беспокойное состояние плохо отражается на течении беременности.

Если вы решили воспитывать ребенка одна, что сейчас является довольно распространенным явлением, то подойти к такому важному решению нужно еще более серьезно. Самый главный вопрос – сможете ли вы обеспечить нормальное существование своему ребенку? Если да, то все остальное не должно смущать девушку, достойную звания героини. Ведь в наше нелегкое время воспитать ребенка одной очень непросто.

Одинокая мать, помимо финансовых проблем, подвергается и эмоциональным нагрузкам. Как бы там ни было, а видеть счастливые семейные пары, ожидающие малыша, очень тяжело. А ведь беременная женщина будет видеть их постоянно – в женской консультации, в лаборатории, в парке, в магазинах и т. д. Как бы это странно ни звучало, но именно беременные чаще всего обращают внимание на беременных. И счастливые улыбки на лице женщины, ожидающей ребенка, которой муж помогает обуться, нести тяжелые сумки или выбирать крохотные вещички в детских магазинах, часто сильно травмируют будущую одинокую мать.



Именно поэтому стоит заранее подумать о том, сможете ли вы вынести такие серьезные испытания. Если да, то следующие несколько советов должны сопровождать вас до конца беременности. Во-первых, чаще думайте о своем ребенке, разговаривайте с ним. Специалистами доказано, что ребенок спустя совсем немного времени после зачатия начинает слышать и понимать свою маму.

Отношения между матерью и ребенком начинаются еще во время внутриутробного развития малыша. Если на первых месяцах этого еще не заметно, то во второй половине беременности малыш может отвечать маме толчками.

Во-вторых, больше думайте о том времени, когда он родится. Мечтайте о том, как вы будете играть и воспитывать своего малыша, придумайте имя для мальчика и для девочки. В-третьих, уделяйте больше времени устройству детской комнаты. Не покупайте все сразу, чем дольше вы будете заниматься покупками, тем лучше, а времени у вас много, целых девять месяцев, или сорок недель.

### **Кто – мальчик или девочка?**

Существует несколько способов программирования пола будущего ребенка. Однако ни один из них не дает стопроцентной гарантии того, что будущий ребенок будет именно того пола, которого вы желаете.

Как правило, пол ребенка формируется до 3-х месяцев беременности. В первую очередь он зависит от мужской половой клетки – сперматозоида, несущего X– или Y-хромосомы, в то время как женская клетка – яйцеклетка – всегда несет набор только X-хромосом.

Что получается в результате соединения одинаковых или разных наборов хромосом, сейчас известно каждому школьнику. Если сперматозоид принес Y-хромосомы, то на свет скоро появится мальчик. Для девочки необходимы X-хромосомы. Однако в любом случае, кто бы ни родился – для матери настает трудное, но такое благодатное время.

Многим родителям все равно, какого пола у них родится ребенок, однако есть и такие, которые страдают прямо-таки навязчивым желанием иметь именно девочку или мальчика. Как уже было сказано выше, можно несколькими способами попытаться запрограммировать пол ребенка. Но это только попытка, и не стоит возлагать на нее слишком много надежд.

#### **Запрограммируем пол ребенка**

Вы хотите девочку? Заплетать ей косички, наряжать в красивые платьица, юбочки, носочки, бантики, шляпки. А может быть, мальчика? Машинки, солдатики, пистолеты и офицерские фуражки? В любом случае желание определенного пола ребенка зависит от индивидуальности человека. Как же сделать так, чтобы появился ребенок именно того пола, которого так хочется? Попробуйте запрограммировать его сами.



Сила человеческого самовнушения способна приподнять его над землей и вылечить неизлечимую болезнь, а не только задать определенный пол ребенку. Мечтать о девочке или о мальчике следует начинать еще до беременности, причем как вам, так и отцу ребенка. Возможно, если вы очень этого захотите, в организме выработаются именно те хромосомы, которые впоследствии зададут желаемый пол ребенка.

Можно запрограммировать ребенка по возрасту крови родителей. Если старше кровь матери, то родится мальчик и наоборот. Возраст крови вычисляется по времени ее обновления. Так кровь женщины обновляется 1 раз в 3 года, мужчины – 1 раз в 4 года.



Главное – верить в то, что родится именно мальчик (или девочка), и верить в это искренне. Остальное остается доделать природе. Однако даже в том случае, если результат окажется противоположным, ни вы, ни отец малыша не будете разочарованы, ведь родительство – это уникальное чувство, независимое от пола рожденного на свет ребенка.

**Таблица 1. Соотношения возраста матери и ребенка**

Возраст	Месяц зачатия ребенка											
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
18	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик
19	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
20	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
21	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка
22	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
23	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка
24	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка
25	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик
26	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка
27	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик
28	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка
29	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка
30	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик
31	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
32	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
33	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
34	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
35	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
36	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик
37	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
38	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик
39	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик
40	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка

Еще один метод программирования пола ребенка заключается в соотношении возраста будущей матери и месяца зачатия ребенка. Здесь приведена таблица, составленная по статистическим данным.

### Планируя ребенка

Итак, вы пришли к обоюдному согласию, что в семье не хватает третьего человека. Как минимум за три месяца до беременности вы как мать будущего малыша должны позаботиться о его здоровье. Ведь вы будете его «домом» на целых девять месяцев, а для этого необходимо очистить свой организм от многочисленных токсинов, которые не опасны для вас, но могут принести вред будущему малышу.

Помимо очищения всего организма, не менее важно позаботиться и о приданом ребенка. Заблаговременное приобретение всего, что необходимо для ухода за новорожденным и одежды для него – это не только приятные хлопоты, но и забота о будущем человеке.

### **Лекарственные препараты**

Если вы предохранялись противозачаточными таблетками, то их стоит прекратить принимать за три-четыре месяца до того, как забеременеть.

В таких таблетках содержится большое количество гормонов, которые могут спровоцировать выкидыш на ранних стадиях беременности.

Теперь непосредственно о лекарственных препаратах. Если вы стоите на учете у какого-либо врача, то вам стоит непременно посоветоваться с ним. Возможно, вам не следует рожать ребенка на этом этапе вашей жизни. Если же все в порядке, проконсультируйтесь у лечащего доктора и гинеколога по поводу принимаемых лекарственных препаратов. То, что не способно навредить малышу, можно будет принимать в дальнейшем, а все остальные лекарства придется заменить более щадящими или прекратить их прием вовсе.

Желательно за два-три месяца прекратить принимать аспирин, анальгин и различные антибиотики, так как они способны вызвать отклонения в развитии малыша. Естественно, что во время беременности принимать какие-либо лекарства без разрешения терапевта беременным строго запрещается. Если вам дорог ваш будущий ребенок и вы хотите, чтобы он родился и рос здоровым, то не жалейте времени и при необходимости лучше сходите к врачу.

Во всех цивилизованных странах мира противозачаточные таблетки прекращают принимать за шесть месяцев, то есть за полгода до начала беременности. Остаточное количество гормонов, которые содержатся в оральных контрацептивах, способно дать толчок неправильному развитию костной ткани ребенка.

В первый триместр беременности у ребенка закладывается нервная система, мозг, сердце и другие жизненно важные органы. В этот период нужно стараться не нанести ему вред какими бы то ни было лекарствами. Об этом необходимо знать! Не стоит принимать даже валерьянку без разрешения наблюдающего вас гинеколога. Обязательно расскажите врачу о том, что вас беспокоит, и он назначит все необходимые препараты.

В случае самолечения могут произойти необратимые изменения в зарождающемся организме вашего малыша. Так, из-за приема простого аспирина у ребенка может развиваться глухота или неправильно сформируется череп. Многие антибиотики и транквилизаторы вызывают синдром детского церебрального паралича.

В общем, от всех этих бед можно легко уберечься, лишь помня о том, что в вас будет жить ваш ребенок и только вы способны дать ему все необходимое. Ведь все, что едите и чувствуете вы – ест и чувствует ваш малыш. Учеными было доказано, что при резком, внезапно загорающемся свете ребенок в утробе матери жмурится.

Не нужно бояться или стесняться вашего гинеколога, на ближайшие девять месяцев он должен стать вашим самым близким другом.

Теперь должно стать понятным, что необходимо поддерживать свой организм в полном порядке. Ведь вы заботитесь не только о чистоте детской комнаты, но и о ее убранстве, которое создает определенный настрой. Повсюду лежат игрушки, детские принадлежности, в ней светло, чисто и спокойно. Вам просто необходимо помнить о том, что вы будете своеобразной детской комнатой для еще нерожденного малыша. После того как вы настроите себя на это, вам будет гораздо легче избежать непредвиденных проблем.

### **Вред, наносимый алкоголем**

Нелишне будет поговорить и о вредных привычках. Алкоголь и все его составляющие несут угрозу не только наследственности. Алкоголь способствует быстрому вымыванию каль-

ция из организма матери, что приводит к развитию рахита у новорожденного ребенка. В первый триместр беременности крайне важно совершенно исключить алкоголь и никотин, о вреде которого рассказывать нет необходимости.

Организм женщины очищается в два раза быстрее организма мужчины. Мужчине следует воздерживаться от приема алкоголя в течение года.

Помимо рахита и плохой наследственности, алкоголь разрушает психику ребенка задолго до его рождения. Очень часто в семьях, в которых даже один из родителей страдает алкоголизмом, дети рождаются не только с поражениями центральной нервной системы, но и с физическими уродствами. Поэтому подумайте, что для вас важнее – рюмка водки или здоровый ребенок. Исключить прием алкоголя нужно как минимум за полгода до возникновения беременности. За это время большая часть токсинов успеет выйти из вашего организма.

В двух последних триместрах беременности практически все гинекологи рекомендуют принимать по 100 граммов красного вина комнатной температуры. Слабый виноградный алкоголь – это не этиловый спирт, приносящий вред будущему ребенку. Помимо приятных ощущений, а выше было сказано, что все, что чувствует мать, передается ребенку, красные вина способствуют повышению гемоглобина в крови. Однако не следует превышать рекомендуемую дозу, так как в больших количествах даже красное вино принесет вред малышу.

#### **Несколько слов о курении**

В последние годы количество курящих женщин увеличивается с угрожающей быстротой. Помимо Минздрава, предупреждения о вреде курения звучат из уст всех врачей мира. Но, видимо, разумные слова не имеют никакого влияния ни на женщин, ни на мужчин.

Однако женщины должны подумать о том, чтобы бросить курить, задолго до наступления беременности. Как минимум должно пройти три месяца после последней выкуренной сигареты. Если вам совершенно безразлично свое здоровье, то подумайте о здоровье своего ребенка.

Статистические данные показывают, что дети курящих женщин часто рождаются недоношенными, а если они все-таки родились в срок, то масса их тела меньше на 200–300 граммов, чем у детей здоровых и некурящих матерей. Помимо этого, никотин, содержащийся в сигаретах, вполне способен вызвать выкидыш или спровоцировать замершую беременность.

Долгие беседы, посвященные теме вреда курения, как правило, дают нулевые результаты, но их все же стоит провести. Ведь, помимо никотина, в сигарете содержится масса других вредных для здоровья матери и ребенка веществ. Среди них сероводород, азот, аммиак, окись углерода и множество эфирных масел.

В среднем в дыме одной сигареты содержится около 10 миллиграммов смолы и 0,8 миллиграммов никотина. Один из самых опасных составляющих дыма сигареты – бензпирен. Он был протестирован специалистами и признан опасным канцерогеном, вызывающим раковые опухоли.

Со временем золотые правила молодых родителей (не пить и не курить с начала беременности и до того, как ребенку исполнится пять лет) все больше стираются из сознания россиян.

Если вы собираетесь запрещать курить своему подростку, то подумайте о том, что, выкурив сигарету, вы послужили нерожденному ребенку только проводником никотина, который проникает через плаценту в кровь и мозг зародыша или плода. Курение особенно опасно женщинам, у которых наблюдается анемия (недостаток гемоглобина). Как известно, гемоглобин служит проводником кислорода и его недостаточность приводит к кислородному голоданию ребенка. Никотин, проникая в кровь и заражая ее, лишь усугубляет эту проблему.

Прочитав все выше описанное, подумайте еще раз, что для вас дороже: ваш ребенок и здоровье или пачка сигарет?

## Наркотики

Женщины, в настоящем или в прошлом принимающие наркотики, относятся к особой группе риска. Если вы принимаете наркотики, то о том, чтобы завести ребенка, не может быть и речи! Наркотические вещества сильно влияют не только на мозг, в котором происходят практически необратимые изменения, но и на гены человека.

Принимающая наркотики мать – это самое страшное, что может случиться в жизни ребенка. Подумайте – ведь с каждым приемом этой отравы вы предлагаете своему ребенку не то, что его покалечит, а сильнодействующий яд! В результате вы произведете на свет физически или морально неполноценного ребенка, который будет страдать по вашей вине.

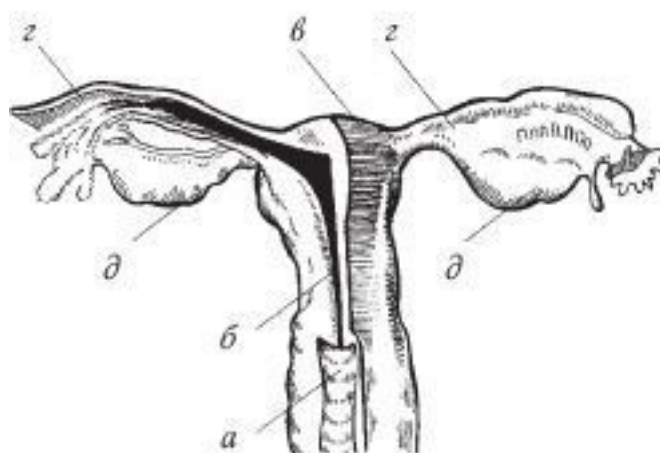
Статистические данные говорят о том, что ребенок, рожденный родителями, страдающими от наркотической зависимости, практически всегда рождается с наследственными отклонениями.

Даже если увлечение наркотическими веществами, в прошлом, об этом необходимо рассказать наблюдающему вас гинекологу, ведь всегда есть опасность рецидива. Подумать об этом стоит не во время беременности, а задолго до нее. Если вы хотите иметь полноценных, здоровых детей – не стесняйтесь, обратитесь к лечащему врачу. Он порекомендует пройти несколько психологических тестов и на их результатах назначит вам определенное лечение. Это обязательно будет курс медикаментозного лечения. Возможно, вам придется принимать витамины и пройти реабилитационный курс у психолога, который поможет навсегда избавиться от наркотической зависимости.

## Что нужно знать о строении половых органов

Женские половые органы разделяют на наружные и внутренние. К первым относятся большие и малые половые губы, лобок и клитор. Ко вторым – влагалище, матка, маточные трубы и яичники.

Между клитором и входом во влагалище находится отверстие мочеиспускательного канала, вход во влагалище прикрывает девственная плева, имеющая вид полумесяца. Ее нельзя отнести к половым органам, так как практически у всех женщин она удаляется при первом половом акте.



*Внутренние женские половые органы: а – влагалище, б – канал шейки матки, в – дно матки, г – маточная труба, д – яичник*

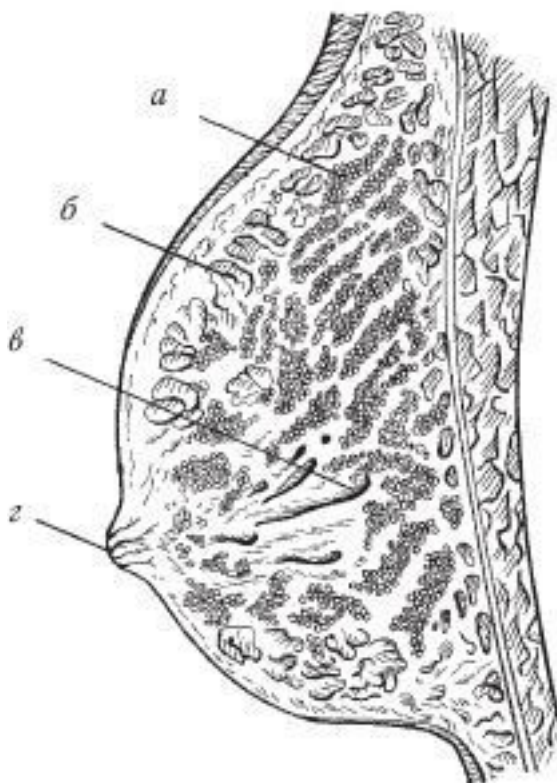
Матка – это мышечный орган с полостью внутри, состоящий из двух частей. Первая часть – шейка матки, она выступает во влагалище, а в процессе родов полностью сглаживается,

открывая проход ребенку. Вторая часть – тело матки, в котором развивается эмбрион, а позднее – плод.

Верхняя часть матки называется дном, от которого отходят маточные трубы. Каналы маточных труб с одной стороны открываются в матку, а с другой, более широкой, – в брюшную полость.

Именно к этой части маточных труб ближе всего расположены яичники. В них созревает яйцеклетка, которая после полного созревания проходит по маточной трубе в матку и выходит из организма женщины через влагалище вместе с менструальной кровью.

Процедуру удаления девственной плевы называют дефлорацией. Дефлорация нередко болезненна и сопровождается небольшим кровотечением.



*Строение груди: а – железистая ткань, б – жировая ткань, в – молочные железы, г – отверстия молочных желез в соске*

Некоторые женщины, страдающие непроходимостью маточных труб, не могут забеременеть, так как яйцеклетка при таких условиях лишена возможности встречи со сперматозоидом. В таких случаях необходимо обратиться к врачу, который, проведя специальное обследование, решит, каким именно образом вам можно помочь добиться желанного результата – беременности.

Многие девушки считают, что в маленькой груди не может быть много молока. Это мнение ошибочно.

Неменьшего внимания заслуживает грудь женщины – лучший источник питания для младенцев. Размер груди зависит от количества жировой ткани, а помимо нее, в груди имеются железистая ткань и молочные железы. Именно от последних зависит количество молока, которое появляется в груди сразу после рождения ребенка.

## ЧАСТЬ 2

### Ритм жизни беременной женщины

С наступлением беременности у женщины начинается пора глобальных изменений не только в ее организме, но и ритме жизни. Все то, чем вы теперь будете заниматься, должно делаться только во имя будущего младенца. Зачастую приходится менять свой ритм жизни из-за слабости, которую чувствуют многие женщины в первые месяцы беременности. И уж конечно для беременной не подходит насыщенная, гиперактивная жизнь, которую ведут бизнес-леди.

#### Режим дня беременной женщины

Главное, что должно отсутствовать в режиме дня беременной женщины, это переутомление и усталость. Проводите больше времени на свежем воздухе, гуляйте и занимайтесь тем, что вам больше всего нравится. С утра следует сделать несколько легких физических упражнений.

Очень важно защищать себя, а следовательно, и своего малыша от внешних неблагоприятных факторов. Сведите к минимуму общение с больными или просто неприятными вам людьми, как можно меньше пользуйтесь предметами бытовой химии. Нас окружает довольно много химических веществ, которые могут отрицательно сказаться на здоровье. Это всевозможные пропитки материалов, используемых для изготовления диванов и кресел, полироли и лаки для шкафов, стенок и другой мебели, освежители воздуха и многое другое.

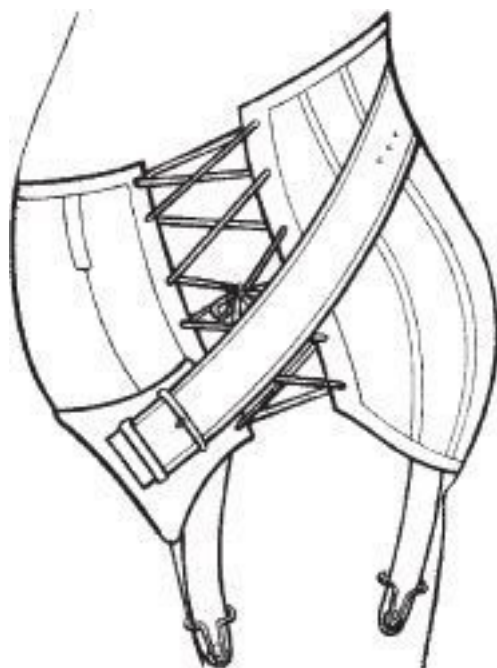
Особое внимание следует уделить одежде. Она должна быть не только удобной и комфортной, но и изготовленной из натуральных материалов. Синтетика имеет массу отрицательных свойств. Она не пропускает воздух к телу, накаляется от высокой температуры и сильно остывает при низкой. Даже если до беременности у вас никогда не было аллергии, то во время беременности она может появиться, и зачастую причиной ее возникновения являются синтетические ткани.

Очень часто мы просто не замечаем вокруг себя то, что наносит нам вред. Конечно, мы не можем обеспечить полную стерильность окружающей среды, но желательно максимально снизить уровень опасности.

Постарайтесь, чтобы ваше нижнее белье было из натуральных материалов. Бюстгальтер должен быть несколько большего размера, ведь грудь беременной женщины увеличивается с самого начала беременности и не должна быть стеснена. Помимо неприятных ощущений, у женщины может развиваться мастит – уплотнения в молочных железах.

Существует одна деталь, о которой должна знать каждая беременная женщина. Примерно со второй половины беременности, когда начинает увеличиваться живот, рекомендуется приобрести бандаж – специальный пояс, который удерживает ребенка в правильном положении и не позволяет мышцам живота чрезмерно растягиваться. Бандаж носят под верхней одеждой, он практически не виден и помогает предупредить появление растяжек.

Покупая новое платье необходимо учесть, что живот быстро увеличится. Ни в коем случае нельзя утягивать растущий живот. Из-за нарушения циркуляции крови у плода может начаться кислородное голодание, а из-за недостатка места для движения у него могут развиваться различные патологии. Если вы привыкли одеваться ярко и броско, не нужно отказывать себе в этом. Не прячьте расплывшуюся фигуру, большинство мужчин любят любоваться на беременных и относятся к женщинам более нежно и бережно.



### *Бандаж*

Одновременно с соответствием требованиям моды одежда должна быть комфортной. В наше время на рынках и в магазинах предлагается много разнообразной одежды, способной удовлетворить любые вкусы и требования. Самой популярной одеждой на сегодняшний день являются джинсовые сарафаны и комбинезоны. Они считаются оптимальным вариантом для беременных, поскольку, во-первых, джинсовая ткань изготавливается из природного материала, а во-вторых, существует способ увеличивать размер такой одежды.

## **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.