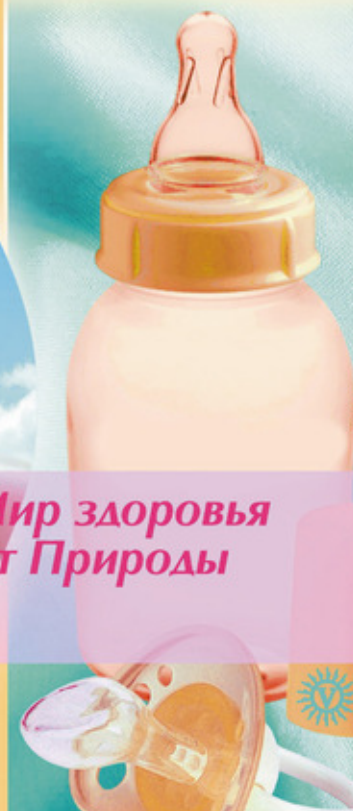


Алла Маркова

300 ТРЕВОЖНЫХ
ВОПРОСОВ
МОЛОДЫХ МАМ
299
СПОКОЙНЫХ
ОТВЕТОВ



Мир здоровья
от Природы



Алла Викторовна Маркова
300 тревожных вопросов молодых
мам и 299 спокойных ответов

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6524919

300 тревожных вопросов молодых мам и 299 спокойных ответов: Вектор; Санкт-Петербург;
2011

ISBN 978-5-9684-1322-2

Аннотация

В жизни женщины нет ничего важнее, чем рождение и выращивание ребенка. Поэтому в период беременности и в первые годы после появления на свет малыша она находится в постоянной тревоге. Чаще всего молодых мам волнуют вопросы о том, почему ребенок беспокойно спит, достаточно ли ему питания, сколько времени должны длиться прогулки. Но иногда возникают и более серьезные проблемы, а за ними – трудные вопросы. Это происходит в тех случаях, когда ребенок заболевает. И тогда родители бегут за помощью к врачам, ловят любую информацию в Интернете, покупают книги по медицине и пишут письма с вопросами авторам книг. Так, например, известный автор Алла Маркова получает ежедневно пачки писем с вопросами. Ответить на все письма невозможно. Поэтому она написала книгу, в которой отвечает сразу всем, кто спрашивал ее совета. Но на один вопрос у автора ответа не нашлось. Что за вопрос? Откройте книгу – узнаете.

Содержание

Жду тебя, малыш	4
Первый месяц самый непонятный	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алла Маркова

300 тревожных вопросов молодых мам и 299 спокойных ответов

Жду тебя, малыш

1. До беременности меня пугали: после родов у тебя зубы выпадут, волосы вылезут, ногти потрескаются. Я смеялась. А сейчас у меня 5-й месяц беременности и волосы полезли пучками из головы. Что делать-то?

Все правильно, после 20-й недели, то есть на Вашем сроке, начинается основное потребление кальция ребеночком, косточки у него укрепляются. Вот Ваши волосы и стали вылезать, им не хватает этого препарата. Вам обязательно нужно принимать препараты кальция. Ешьте больше продуктов, содержащих кальций. Это, прежде всего, сыр, молоко, кефир, творог, зеленые овощи, сухофрукты. Но на самом деле этого недостаточно. Принимайте какой-нибудь препарат кальция в сочетании с витамином D₃. Кальций и Вам и ребеночку, как сейчас, так и во время будущего кормления грудью, будет необходим в очень больших количествах. Кстати, он поможет и во время родов. И вообще, недостаток кальция может вызвать около 150 заболеваний!

2. Я не знала, что «залетела», поэтому ходила со своим парнем в баню. Парилась там вениками, потом со всей дури – в ледяной бассейн. А через неделю заподозрила неладное, так как месячных не было. Купила тест. И оп-па! Теперь вот не знаю, что делать. Вроде бы, и оставить ребенка можно было бы, любимый не против. Но боюсь, не навредила ли я человечку своими купаниями?

Если сразу ничего не произошло, кровотечение не открылось, то все обошлось. Ваш малыш перенес испытания, теперь, наверно, закаленным будет. Но таких стрессов больше ребенку не устраивайте. Попариться можно, если у Вас нет противопоказаний, но не очень долго.

3. У меня по полосатым тестам беременность 3 недели. А вчера началась какая-то мазня коричневая. Пошла к врачу, сделали УЗИ и... ничего не нашли, ну то есть ребенка не нашли. Я в шоке. Тесты врут, или у меня внематочная, или что это такое?

Не волнуйтесь, у Вас еще слишком маленький срок, на таком сроке обычно УЗИ даже и не делают (но у врача, видимо, были свои основания для проведения обследования). Пройдет еще 2–3 недели и Ваш карапузик засветится на экране монитора ультразвукового аппарата.

4. Дочка во время беременности курит. Чем это может грозить ребенку?

Не хочется никого пугать, но курение во время беременности может привести к сбоям в работе щитовидной железы и матери, и ребенка. Ребенок может родиться с отставанием в весе и с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. И что уж совсем плохо, но, к сожалению, по статистике это так: увеличивается вероятность случаев смерти в первые месяцы жизни после рождения.

5. Я не езжу в женскую консультацию, считаю это лишней тратой времени. Но вот про дыхание, облегчающее роды, я много слышала. Действительно, дыхание может помочь, обезболить? Как советуют дышать?

Дыхание обезболить не может, но отвлечь от боли, заставить переключиться на счет и на процесс дыхания может. К тому же правильное дыхание – вдох короткий, а выдох длинный – позволяет избежать гипервентиляции легких, а малыш получает больше кислорода.

Дышать на первом этапе схваток надо так: вдох носом на счет: 1-2-3-4, выдох ртом: 1-2-3-4-5-6, то есть выдох в полтора раза длиннее, чем вдох. После половинного раскрытия, когда схватки усиливаются, и медленное глубокое дыхание уже не дает достаточного обезболивания, можно перейти на учащенное дыхание схватки. В начале схватки применяйте медленное глубокое дыхание, а когда становится больно, перейдите на дыхание верхней частью легких «по-собачьи», открытым ртом: хи-ха-хи-ха (на каждый слог и вдох, и выдох, то есть вдоха практически не слышно). В конце схватки снова вернитесь к медленному глубокому дыханию. Дыхание нужно отрепетировать дома, в роддоме будет уже не до репетиций.

А в консультацию я бы Вам все-таки советовала сходить, хотя бы на учет встаньте, иначе потом с документами замучаетесь.

6. Я на 7-м месяце беременности, так береглась все время, вдруг – насморк. Можно мне закапывать нафтизин?

Нет, лучше воспользуйтесь аквамарисом или сами сделайте себе солевой раствор и закапывайте его в нос. Можно закапывать морковный сок по 6 капель в каждую ноздрю 3 раза в день.

7. Когда ребенок должен начать шевелиться? Если у меня идет 21-я неделя, а он ни гу-гу? Что это может означать? Он там не умер? Я так боюсь...

Успокойтесь, если у Вас первые роды, то ребенок может начать шевелиться на 20-й неделе. Но шевеления сначала могут быть вялыми, мало ощутимыми. Постепенно ребенок начнет двигаться активнее и толкаться в полную силу. Но, если мои слова Вас не успокоили, то сходите к врачу, попросите прослушать сердцебиение младенца.

8. Я на 5-м месяце. Скажите, можно ли в это время заниматься сексом без вреда для ребенка?

Во время беременности не стоит отказываться от интимной близости с мужем, проявляя максимум осторожности в первые и последние два месяца беременности.

9. Стала очень часто бегать в туалет, по ночам встаю. Это нормально для 7-месячной беременности или у меня что-то с почками?

Не волнуйтесь – это нормально. С почками у Вас, скорее всего, нормально. Просто они теперь работают за двоих. К тому же ребенок давит на мочевой пузырь, создавая позывы к мочеиспусканию.

10. Не могли бы Вы сказать, какие травы противопоказаны при беременности?

Очень правильный вопрос. Многие почему-то считают, что лечиться синтетическими препаратами во время беременности категорически запрещается, а вот травами – пожалуйста. Это не так. Конечно, большинство трав действует более мягко в организме, не вызывают отторжений и побочных эффектов. Но и среди трав есть ядовитые растения (не смогу все перечислить – их слишком много, нужно смотреть справочники). Есть растения, которые могут оказать негативное действие на беременность, вызвать кровотечение или даже выкидыш. К таким растениям можно отнести алоэ древовидное, барбарис обыкновенный, горец почечуйный, девясил высокий, душицу обыкновенную, кирказон ломоносовидный, ламинарию (морскую капусту), петрушку огородную, пижму обыкновенную, ревень тангутский, руту пахучую, тую. Список далеко не полный. Прежде чем употреблять какую-либо траву, посоветуйтесь с врачом. Естественно нельзя принимать настойки на травах, так как спирт, содержащийся в настойках, может повредить ребенку. Не стоит принимать травы-адаптогены: солодку, эхинацею, лимонник, заманиху, левзею, женьшень, родиолу розовую – они повышают давление, учащают пульс, а ни Вам, ни малышу этого не надо.

11. У меня 2-й месяц беременности. Все хорошо, я и к врачу почти не хожу, только на учет встала – и все. Но тут стал болеть правый бок. Я теперь боюсь, вдруг что-то не так? Боюсь-боюсь-боюсь...

Во-первых, надо все-таки сходить к гинекологу. Во-вторых, не надо так тревожиться, Вы сейчас должны олицетворять само спокойствие. А в-третьих, скорее всего, у Вас дискинезия желчевыводящих путей. С увеличением сроков беременности такое может быть.

12. Я забеременела на 40-м году жизни. Знаю, что это поздно, но у нас с мужем (ему 35 лет) долго не получалось завести ребенка. Чем нам может грозить поздняя беременность? Я боюсь страшно. Вчера вот не пошла на УЗИ, а вдруг что-нибудь плохое скажут...

Да, для матерей старше 30 лет степень риска возрастает, к сожалению, в геометрической прогрессии. Причем, как для ребенка, так и для самой мамочки. Но если отец ребенка моложе мамы (как в Вашем случае), то степень риска снижается. А на УЗИ Вам надо обязательно сходить. Ведь, если врачи обнаружат какую-то патологию развития, то еще в процессе вынашивания ребенка многое можно подкорректировать, поправить, чтобы малыш родился здоровым. Ничего не бойтесь! Страх, ожидание болезни только притягивают эту самую болезнь. У Вас все будет хорошо!

13. Два года назад у меня на 5-м месяце случился выкидыш. Когда мне можно попробовать снова забеременеть?

Через 1,5–2 года. За это время слизистая оболочка матки восстановит свои функции и не спровоцирует пороки развития у ребенка.

14. Может ли врать тест на беременность? Я вообще не понимаю, как по моче можно определить беременна ты или нет? На каком минимальном сроке тест уже может показать, беременна ли я?

Плацента выделяет в кровь матери молекулы гормона хорионического гонадотропина. Из крови он попадает в мочу, и тест на беременность становится положительным. Определить по тесту наличие или отсутствие беременности можно уже спустя несколько дней задержки, то есть примерно на 16-18-й день от предполагаемого дня зачатия.

15. С какого времени ребенок в животе у матери начинает слышать звуки?

На 10-й неделе начинает формироваться внутреннее ухо – «улитка», к 11-й неделе ухо должно быть сформировано, и ребенок будет слышать звуки. Включайте ему нежные мелодии, разговаривайте с ним не мысленно, а вслух. Ребенок без искажения будет слышать звуки и воспринимать их. И почти сразу после рождения он станет легко узнавать голоса родителей.

16. Мне 17 лет, беременность 9 недель. Состояние ужасное: тошнит и рвет, спать хочу, лежать хочу, а мать заставляет ходить больше, по дому работать. Подскажите, как от этого состояния избавиться?

При тошноте и рвоте у беременных рекомендуется пищу принимать часто, но понемногу. На завтрак пить только немного подслащенный сок или воду с лимоном и есть сухари. Хорошо добавлять в блюда тертый корень имбиря. И не волнуйтесь, тошнота и рвота пройдут, они чаще бывают в первой половине беременности и редко – во второй. Не нервничайте, хотите полежать – полежите, но не заикливайтесь на своем состоянии. Как советует мама, занимайтесь несложными домашними делами (конечно, ведра таскать не надо), читайте спокойные и веселые книги, смотрите на красивое. Тогда и ребенок будет спокойным, веселым и красивым.

17. Почему у беременных так часто образуются дырки в зубах? Остановить процесс как-то можно?

Беременная женщина отдает своему ребенку железо, фосфор, кальций, отдает столько, сколько нужно ему для развития и иногда даже в ущерб собственному здоровью. Нехватка этих элементов и приводит к кариесам. Используйте зубную пасту с фтором, полощите зубы после каждой еды. Чтобы обеспечить организм кальцием, приготовьте порошок из яичной скорлупы. Возьмите несколько яиц, вымойте их, очистите от пленок, прокипятите, прока-

лите в духовке или микроволновке, смолите, чтобы получился очень мелкий порошок. Принимайте по 0,5 чайной ложки каждый день, запивая порошок сладкой водой с лимоном. Этот народный способ лучше всех аптечных препаратов позволяет снабдить организм нужным количеством кальция, который, как известно, является одним из главных составляющих костей, в частности, зубов.

18. Подскажите, пожалуйста, чем лечить отеки ног и частые судороги? Я на 6-м месяце беременности.

Лучше всего сходить в консультацию, сдать анализы и узнать, все ли в порядке, нет ли белка в моче, не повышено ли артериальное давление. Если эти показатели в норме, то волноваться не стоит, просто ребенок пережимает вены, затрудняя отток тканевой жидкости от ног. Больше лежите с приподнятыми ногами, а читать или смотреть телевизор старайтесь на четвереньках – вот увидите, Вам это положение понравится!

19. У меня почти постоянно повышенная температура, иногда она поднимается до 37,5. Но при этом ничего не болит. Не знаю, простуда что ли так проявляется? Как сбивать температуру, если я на 7-м месяце?

Не надо сбивать температуру, тем более если никаких проявлений болезни нет. Ваша повышенная температура вызвана усиленной работой гормонов, которые и повышают температуру тела, чтобы ребеночку было тепло и комфортно внутри Вашего тела.

20. Может ли ребенок заразиться папилломами, если у меня обнаружен ВПЧ (папилломовирус)?

Такая вероятность есть. Поэтому лучше просить врачей о проведении кесарева сечения.

21. Нужно ли прижигать эрозию шейки матки перед родами?

Нет, не нужно. Иначе шейка матки будет плохо раскрываться при родах и это придется делать вручную.

22. У меня узкий таз и из-за этого я панически боюсь родов. Правда, до них еще 4 месяца. Врач сказала, что у меня 3-4-я степени сужения. Но я никак этого не ощущаю. И еще я не хочу кесариться. Говорят, что кесарята неправильно развиваются. Раньше же женщин никто не кесарил, значит, кесарево – это ненормальные роды? Подскажите, что мне делать?

Прежде всего, успокоиться. Вы не ощущаете, что у Вас узкий таз – и слава богу. Правда, затруднения еще могут появиться. Это может произойти во второй половине беременности, если головка плода не опустится в малый таз, то растущая матка поднимется вверх, появится довольно сильная одышка, более выраженная, чем при беременности с нормальным тазом.

Я не могу Вам советовать, делать или не делать кесарево сечение, все это в компетенции только врача. Возможно, что он Вам и разрешит естественные роды. Но, на мой взгляд, лучше предостеречь и себя и ребенка от родовых травм и сделать кесарево. Оно в любом случае безопаснее, чем родовые травмы или наложение щипцов, иногда используемых при приеме родов у рожениц с узким тазом.

23. Объясните, пожалуйста, почему у меня появилось какое-то покалывание в ногах? Я на 6-м месяце беременности. Если это пресловутый варикоз беременных, то расскажите о нем и посоветуйте, что делать.

Покалывание, усталость, тяжесть, чувство жжения в ногах – это все признаки варикозного расширения вен, которое очень часто возникает у беременных женщин. Причин может быть несколько, но основная состоит в том, что у беременной женщины кровь становится гуще, чем в обычном состоянии. Это задумано природой специально, чтобы женщина не потеряла много крови во время родов. В то же время крови становится больше, это тоже для того, чтобы женщина при родах не потеряла слишком много крови и не погибла от ее недостатка. Под влиянием повышенных нагрузок вены не справляются с таким большим

количеством густой крови, начинается застой крови в венах. Что и является причиной развития варикоза. Больше всего к развитию варикоза предрасположены женщины, имеющие лишний вес, плохую наследственность (кто-то из родных страдает таким же заболеванием), малоподвижный образ жизни.

Что делать? 1. Больше ходить. Икроножные мышцы при ходьбе, как рычаги насосов, действуют на вены, проталкивая по ним кровь к сердцу. 2. Носить компрессионные чулки или гольфы. 3. Если уже появились узлы вен на ногах, то используйте народное средство: привязывайте к расширенным венам дольки помидора. Через 3 часа дольки снимите.

24. Не знаю, как правильнее выбирать роддом. Очень боюсь, что ребенок может заразиться в роддоме стафилококком, хотя я точно даже не знаю, что это такое. Но заранее его боюсь.

Золотистый стафилококк – бактерия, которая часто обитает на коже человека. При ослаблении иммунитета ребенка стафилококк может вызвать множество заболеваний, среди которых есть очень серьезные: пневмония, менингит, сепсис (заражение крови). Поэтому старайтесь выбирать роддом, где недавно проходило проветривание, и стафилококк должен был исчезнуть. И конечно, старайтесь повышать свой иммунитет, а от него уже будет зависеть и иммунитет ребеночка.

25. Можно ли рожать в контактных линзах?

Можно.

26. Я на 8-м месяце беременности. Состояние ужасное: голова кружится, а когда встаю с кровати, в глазах темнеет, чуть не падаю. Это что-то сосудистое, да? Чем лечить?

У беременных часто бывает пониженное давление, оно и вызывает описанные Вами симптомы. Ничего страшного! Но старайтесь не вскакивать резко с постели, чтобы не упасть. А описанные Вами симптомы пройдут после рождения малыша.

27. Заболела гриппом на 7-м месяце беременности. Чем можно облегчить состояние? Нос совсем не дышит, суставы ломает, температура 37,9. Может, парацетамол, колдрекс, анальгин, аспирин можно принять или нельзя?

Ни парацетамол, ни анальгин, ни колдрекс, ни аспирин в период беременности принимать нельзя. Пейте больше жидкости: клюквенный морс, горячее молоко с медом или нарезанным репчатым луком, чай с малиной или смородиной.

28. Беременность 10 недель, беспокоит зуд, врач в мазке нашла молочницу, выписала тержинал-6, а я вычитала в Интернете, что он вреден для ребенка. А можно выпить таблетку дифлюкана? Что советует народная медицина?

Любая медицина, в том числе и народная, советует, прежде всего, наладить питание. Что такое молочница? Это грибок рода кандиды, который агрессивно действует на слизистую оболочку влагалища. Но такой же грибок действует и на пищеварительный тракт. Так что молочница вполне может перейти во влагалище из пищеварительного тракта, в частности, из кишечника. Многие врачи и называют молочницу дисбактериозом влагалища. А раз так, то в первую очередь откажитесь от мучной, сладкой и слишком жирной и соленой пищи. Обязательно принимайте комплекс поливитаминов, назначенных врачом.

Странно, что врач Вам выписала тержинал, обычно выписывают пимафуцин. А дифлюкан во время беременности принимать ни в коем случае нельзя. Из народных средств могу порекомендовать подмываться отваром коры дуба. Возьмите 500 г измельченной коры, залейте 4 л воды, поставьте на огонь и кипятите полчаса, настаивайте 1 час, процедите и подмывайтесь 2 раза в день. Можно аккуратненько вставлять тампоны с этим отваром во влагалище. Хорошо помогают и настои ромашки. Можно использовать и смесь трав (смешать по 1 столовой ложке коры дуба, ромашки аптечной, листьев шалфея и 3 столовых ложки

крапивы, залить одним литром кипятка, настаивать в течение 12 часов, затем процедить и использовать для подмываний или спринцеваний).

29. Я на 5-м месяце беременности объявила начальнику, что скоро пойду в декрет. И что тут началось!!! Он меня во всех смертных грехах обвинил, даже сказал, что прежде чем беременеть, мне надо было с ним посоветоваться. Я думала – шутит, нет – он серьезно. И каждый день теперь меня до слез доводит...

А Вы возьмите больничный и посидите дома, переждите до того времени, когда он успокоится. Вам в данный момент должно быть дорого только Ваше с малышом здоровье, а все выпады начальника – чушь, не обращайте внимания. Поверьте, как только родится ребенок, Вас больше всего будет волновать только один вопрос: сколько раз в день был стул у Вашего малыша или что-то подобное, а про начальника Вы даже и не вспомните. А вот если Вы будете сейчас сильно переживать из-за его настроения, то это отразится на здоровье малыша, и Вы получите бессонные ночи после его рождения. Так что – спокойствие, только спокойствие, как говорил Карлсон. Представляйте себя коровой на лугу, жующей травку, которой на все, что происходит вокруг, наплевать: есть только она и трава. А для Вас есть Вы и Ваш ребенок, больше Вас на данном этапе никто и ничто не должно трогать.

30. Мед можно есть беременным?

Можно без ограничений в первой половине беременности, а во второй – с ограничениями, чтобы не нажить себе диабет беременных. Впрочем, известно, что еще Гиппократ предлагал беременным женщинам употреблять медовую воду для улучшения сна и укрепления нервов, а прополис – для защиты от инфекций. Просто учтите, что все должно иметь разумные пределы.

31. Как при беременности предостеречься от эпидемии гриппа?

Чтобы очистить воздух, положите в комнате разрезанную луковицу или чеснок. Содержащиеся в них фитонциды – природные антибиотики, весьма эффективны и в отношении вирусов.

32. Очень люблю пить чай с травами, особенно с душицей. Но мне сказали, что душица вредна при беременности. Это так? Я на 5-м месяце. Может, какие другие травяные чаи сейчас лучше пить?

Да, душица противопоказана при беременности. Пейте липовый чай с шиповником – это тоже очень ароматно, вкусно и полезно.

33. Мне скоро уже надо идти заключать договор с роддомом, а я все никак не решусь: брать мне мужа с собой на роды или нет? Скажите, ведь в старину жены с мужьями не рожали, так ведь?

В разных местах происходило по-разному. В одних деревнях было запрещено присутствие мужа при родах, а в других, наоборот, приветствовалось. Муж обычно просто стоял рядом с женой, держа ее за плечи, читал молитвы. Сейчас многие зовут с собой мужей в роддом, но, мне кажется, это неправильно. У мужчин слабая психика, им тяжело вынести столько криков и мучений, не зная, чем помочь. На мой взгляд, роженице большую пользу могли бы принести ее мама или свекровь как более опытные и мудрые женщины, которые к тому же очень заинтересованы в том, чтобы роды прошли удачно. Кстати, и в старину роды принимали обычно повитуха, мать и свекровь.

34. Болит горло, прямо расцарапать там хочется все, так скребет. Что принимать можно, если я на 4-м месяце беременности?

Полощите содой или раствором календулы и ротоканом. Также можно полоскать нос и рот раствором соли (1 чайная ложка на 0,5 л воды), добавив в раствор пару капель йода. Пейте молоко с медом и сливочным маслом, чтобы не «скребло».

35. Можно ли рожать с геморроем?

Конечно, можно. Большинство женщин во время беременности страдают от этого недуга. После родов узел может сам уйти. Если не уйдет, проведете лечение.

36. Простыла на 5-м месяце, раньше все время парила ноги с горчицей – простуда сразу отступала. А можно ли вообще парить ноги при беременности?

Нет, нельзя. Кровь прильет к ногам и вызовет отеки, при этом кровь отольет от плода, и малыш будет страдать от недостатка питания. Ноги парить не следует, но парить руки можно. Воспользуйтесь лучше этим средством.

37. Дочка на 3-м месяце беременности заболела гриппом. Что ей можно принимать? Антибиотики нельзя?

Антибиотики при гриппе не помогают – это первое. Второе – надо больше пить клюквенного морса. Третье – пусть принимает гомеопатический (!) антигриппин. Его в первые сутки надо рассасывать во рту каждые 15–30 минут по 5 крупинок. А в дальнейшем, еще в течение 5 суток, через каждые 2 часа.

38. Кому врачи рекомендуют делать кесарево?

Абсолютным показанием к кесареву сечению является анатомически узкий таз; наличие костных опухолей в малом тазе, препятствующих прохождению плода; травмы костей таза и позвоночника; наличие при предыдущих родах разрывов лонного сочленения или других повреждений таза. Кроме того, показанием к кесареву сечению является сочетание узкого таза с крупными размерами плода, перенашиванием беременности, хронической гипоксией плода, тазовым предлежанием, аномалиями развития половых органов, рубцом на матке после кесарева сечения и других операций, указанием на наличие бесплодия в прошлом, возрастом первородящей старше 30 лет и т. д. Кесарево сечение осуществляют в конце беременности до начала или с началом родовой деятельности.

39. Сколько килограммов может поднимать беременная? Я работаю в типографии на упаковке книг. Сейчас у меня беременность 12 недель. Не знаю, надо ли мне уже сказать начальству, чтобы меня освободили от этой работы?

Обязательно надо сказать начальству, пусть Вас переведут на более легкие работы. Беременным нельзя поднимать более 5 кг, а переносить можно тяжести весом не более 3 кг.

40. У меня 7-й месяц беременности. На ногах – полный кошмар, сплошная синь от выступивших вен. Что мне делать с ними?

У женщин во время беременности часто выступают вены на ногах, которые могут остаться в таком состоянии и после родов. Чтобы предупредить появление варикоза, необходимо каждый день принимать контрастный душ (чередовать горячую воду с холодной). Начинать нужно со ступней. Если вены уже выступили – после такого душа нужно в больные места втирать свежееотжатый лимонный сок.

41. Гинеколог сказал, что у меня железодефицитная анемия, а мне скоро рожать (8-й месяц). Чем мне может грозить такое состояние? Вообще, что это такое?

В период беременности возникают повышенные требования к обмену железа. В связи с этим у 30–70 % беременных в конце срока наблюдается железодефицитная анемия, которая может служить причиной ряда осложнений. В частности, может привести к преждевременным родам. А также железодефицитная анемия опасна для новорожденного, так как в грудном молоке и молочных смесях железа содержится мало, то малыш будет страдать от недостатка железа. Большинство запасов железа у плода создается в последние три месяца беременности, поэтому Вам необходимо восполнить дефицит железа. Ешьте больше продуктов, содержащих этот важнейший элемент. Источниками железа являются мясо, печень, рыба (особенно сардины и скумбрия), сыр, темно-зеленые овощи (особенно шпинат), капуста белокочанная, тыква, свекла, финики, персики, яблоки, черная смородина, груши, чернослив, изюм, бобовые, чечевица, греча, кукуруза, рис, пшено, соя, яичные желтки, ржаной и пшеничный хлеб из цельного зерна, фундук, миндаль.

42. Можно ли при беременности лечить геморрой почечуйной травой? Я до беременности всегда пила настой этой травы, мне он помогал. А сейчас такой геморрой, кошмар, как слива висит и ходить больно!

Нет, нельзя. Почечуйную траву, или горец почечуйный, при беременности не используют.

43. Я всегда спасалась от запоров слабительными, а сейчас я на 6-м месяце беременности, слабительные принимать не хочу, боюсь. Посоветуйте, как быть?

Запор во время беременности частое явление. Гормональные изменения (увеличивается выработка прогестерона), происходящие во время беременности, расслабляют мышцы кишечника. Он работает медленнее, чем обычно, и появляются запоры. Слабительные во время беременности противопоказаны. Это касается не только химических препаратов, но и трав. Так, например, не стоит употреблять таблетки из крушины, сенны или ревеня. Все они могут вызвать схваткообразные боли в животе. Попробуйте наладить питание, чтобы избавиться от запоров. Ешьте черный хлеб, а от белого временного откажитесь. Включите в рацион овощи и кислое молоко. Пейте простоквашу или кефир, но обязательно без сахара и хлеба. Ешьте овсяную кашу и печеные яблоки. Послабляюще действует употребление в пищу вареной свеклы с растительным маслом, а также фруктово-овощные салаты, в которых полезно использовать яблоко, свежие свеклу и морковь. И обязательно воспользуйтесь многократно проверенным советом: просто утром натощак, за полчаса до завтрака, выпивайте стакан теплой воды.

44. У меня беременность, 12 недель. Началась изжога. Все говорят: «Ерунда, не волнуйся, пройдет!» А я волнуюсь, изжога ведь все равно не нормальное состояние, значит, что-то не так в организме. А что?

Вы уж извините меня за шутку, но «не так» в Вашем организме, как Вы выразились, это сама беременность. Правда, ведь это несколько необычное для Вас состояние? Ну, а если серьезно, то при беременности в крови у женщины увеличивается количество женского полового гормона прогестерона, который способствует расслаблению сфинктера пищевода, поэтому желудочный сок регулярно забрасывается в пищевод. Во второй половине беременности изжога может усиливаться за счет того, что желудок поднимается вверх и сдавливается растущей маткой. Выработка прогестерона снижается только в последние несколько недель перед родами.

Если у Вас изжога повторяется ежедневно, то нужно натощак есть гречневую кашу, пить много воды, меньше употреблять жирной пищи. Это самые простые методы избавления от изжоги в Вашем замечательном состоянии. И поменьше нервничайте!

45. На 27-й неделе беременности на животе появились полоски розовато-сиреневого цвета. Что это? Они пройдут? И так хочется чесать живот, прямо ужас!

Это растяжки, они потом побелеют. Причина их появления в изменении гормонального фона. Массируйте кожу живота мягкой массажной рукавицей, это улучшит кровообращение. А вот чесать живот не стоит, чтобы не поцарапать кожу. Смазывайте кожу живота каким-нибудь питательным кремом, хорошо подойдет крем с чередой или ромашкой.

46. Можно ли париться во время беременности?

Если Вы регулярно посещали баню до беременности, то с разрешения врача можете продолжать париться и во время своей беременности. Ходить в баню можно практически до самых родов.

47. Сколько раз за период беременности надо делать УЗИ? У меня 11-я неделя, врач пока не назначил мне УЗИ. А я не знаю, пора или нет его делать?

УЗИ обычно делают 3 раза: в 10–14 недель, 20–24 и 32–34 недели. Это при условии, что беременность протекает нормально, никаких опасений Ваше состояние здоровья у врача

не вызывает. Так что скоро и Вам предстоит отправиться на УЗИ и познакомиться со своим будущим ребеночком.

48. На каком сроке беременности уже можно определить пол ребенка?

Обычно, начиная с 16-й недели, пол уже можно определить при ультразвуковом исследовании.

49. Какие есть народные приметы для определения пола ребенка? Я на УЗИ не пойду ни за что, а вот узнать пол ребенка безумно хочется. Может, подскажите?

Народных примет много, но назвать их все стопроцентно правильными нельзя. Хотя раньше в деревнях повитухи могли безошибочно определить, кто у тебя родится. Так что можно и нам попробовать «погадать», хотя в современных условиях это вызывает некоторый скепсис и смех.

1. Если токсикоз очень сильный, то будет мальчик.
2. Если живот острый – мальчик, если округлый – девочка.
3. Живот выпирает вправо – мальчик, влево – девочка.
4. Мальчик сильнее толкает в нижней части живота (ближе к мочевому пузырю), девочка – в верхней (ближе к печени).
5. Женщина, беременная мальчиком, ест больше соленой, кислой, мясной пищи, а девочкой – сладкой, мучной. При этом мама будущего мальчишки ест больше, чем мама будущей девчонки.
6. Если у женщины начинают быстро расти волосы на ногах – будет мальчик.
7. Если ареолы сосков на груди светлые, ждите мальчика, темные – девочку.
8. Отеки лица и появление пигментных пятен говорит о том, что, скорее всего, надо готовить розовое приданое, будет девочка.
9. Если отец будущего ребенка лысый, то есть основания полагать, что будет мальчик.
10. Мужчина носит тесное белье – будет мальчик, свободное – девочка.

Надо честно сказать, что я не смогла определить по этим приметам пол своего ребенка, не совпала ни одна примета.

А вот если примета под номером 11, которую я сейчас приведу, вполне может совпасть. Обратите на нее внимание.

11. Если половой акт имел место в день овуляции, то родится мальчик, если же он состоялся за несколько дней до овуляции – девочка. Этому есть медицинское объяснение. Дело в том, что сперматозоиды, несущие в себе мужские гены, более активны, чем женские клетки, а потому проникают в яйцеклетку первыми. Но вот живут они меньше, и, если им приходится ждать овуляции несколько дней, они гибнут.

50. Я не знала о том, что беременна, и в первый месяц беременности пила и шампанское, и коньяк, и вино, и пиво. А теперь трясусь как заячий хвост – а вдруг это как-то отразится на ребенке? Какие могут быть последствия?

А что теперь-то трястись? Надо уже успокоиться и все принимать таким, как оно есть. Надеюсь, что Вы не пили стаканами и не напивались до умопомрачения? Главное, сейчас не нервничайте и не выпивайте, конечно. Иначе это точно отразится на малыше. Какие могут быть последствия, я могу, конечно, сказать: появление у ребенка заболеваний центральной нервной системы, замедление роста, аномалии внутренних органов и конечностей. Но Вам о них лучше не думать, а сходить на УЗИ, провести все необходимые анализы. Если отклонений не выявляется, перестаньте мучаться – все хорошо, малыш, слава богу, перенес Ваши излишества.

51. Можно ли мне при четырехмесячной беременности поехать с мужем в Египет?

Вообще, врачи не советуют отправляться в дальние путешествия ни на каком сроке беременности. Но я не буду столь категорична. Если уж Вам очень хочется поехать, лучше поезжайте в середине второго триместра, между 18-й и 24-й неделями, когда мала опасность

выкидыша или преждевременных родов. Большинство авиакомпаний разрешает перелеты при беременности до 36 недель. Но это нужно уточнить в той компании, в которой Вы приобретаете билет. Возможно, что сроки будут другие или потребуются справка от Вашего лечащего врача с разрешением перелета.

В Египте не усердствуйте с загаром, Вашему малышу он на пользу не пойдет. Ешьте только в проверенных ресторанах и кафе. Воду пейте из бутылок (даже зубы лучше чистите такой водой).

52. Беременность 17 недель, стали опухать лодыжки ног. Врач говорит, что это ерунда, пройдет после родов. Но я боюсь, а вдруг это болезнь какая-нибудь?

Врач прав: отеки при беременности часто проходят после родов и, наверно, с Вашими анализами все в порядке, беспокоиться не о чем. Но все же постарайтесь сидеть и лежать, держа ноги на небольшом возвышении, не сидите, скрестив ноги, делайте гимнастику для беременных. Это все действия, кажущиеся простыми и малоэффективными, на самом деле могут спасти Вас от развития варикоза, который иногда сопутствует беременности.

53. Может навредить развитию ребенка ремень безопасности? Я езжу очень много в машине и каждый раз, пристегиваясь ремнями безопасности, переживаю за малыша.

Не переживайте, амниотическая жидкость, окружающая плод, надежно его охраняет от любых видов сжатия.

54. У меня 3-й месяц беременности, рожать буду второй раз. После первых родов поправилась на 20 килограммов. Сейчас вешу 94 килограмма. Когда в первый раз рожала, акушерка на меня орала: «Двигайся ближе, отравила задницу, что я вам тут, Геракл что ли, таскать всех? Ребенка своим жиром задавила... и т. д.». Я очень чувствительно отношусь к таким нападкам, переживаю потом долго. Как мне похудеть? Может, что-нибудь попринимать? А то ведь еще поправлюсь...

Да, действительно большая прибавка в весе (более 11 кг) может осложнить течение беременности и родов. Так что «есть за двоих» не стоит. Но и худеть во время беременности тоже нельзя. Беременность – это не новомодная диета. Никаких препаратов для похудения, естественно, нельзя принимать, а вот питание нужно регулировать.

В Вашем питании теперь должно быть много белков, значит, употребляйте в 2 раза больше постного мяса, рыбы, молока и всех молочных продуктов. Если вес растет быстро, то ешьте обезжиренные молочные продукты.

Старайтесь поменьше есть жирного (не более 50 г в день), сладкого и мучного, а побольше свежих овощей и фруктов. Соков можно выпивать до 0,5 л в день. В общем, ничего нового, думаю, Вы и сами об этих немудреных правилах питания знаете.

А у Вашей акушерки, вероятно, в тот день было плохо с головой, да и с душой тоже, если она себе позволила такие слова. Так что это проблема не Ваша, а ее. Забудьте!

55. Каким иконам надо молиться, чтобы роды легче прошли?

Маленькая поправка – молятся не иконам, а Богородице, Иисусу Христу или святым. Перед их светлыми ликами, отображаемыми иконами, просят у них о помощи.

Для оказания помощи в родах молятся перед иконой Божией Матери «Помощница в родах»:

«О, Пресвятая Богородице, Мати наша милосердная! Яви на нас, в печали сущих и во гресех всегда пребывающих рабех Твоих (имена), милость Свою и не презри нас, многогрешных рабов Своих. К Тебе прибегаем, Пресвятая Богородице, многое множество сознавая прегрешений наших и молимтися: посети немощствующия наши души и испроси у возлюбленного Сына Твоего и Бога нашего дати нам, рабам Твоим (имена), прощение. Едина Пречистая и Благословенная, все упование наше на Тя возлагаем: Премилосердная Мати Божия, сохрани нас под покровом Своим».

Также можно молиться иконе Божья Матерь «Феодоровская». Это древняя икона, названная в честь Феодора Стратилата. Икона считается семейной иконой династии Романовых, так как царица Александра Федоровна молилась перед ней о рождении сына Алексея. С тех пор образ почитается среди будущих мам.

«К кому воззову, Владычице, к кому прибегну в печали моей; к кому принесу слезы и воздыхания моя, аще не к Тебе, Царице Небеси и земли: кто исторгнет мя от тины грехов и беззаконий, аще не Ты, о Мати Живота, Заступнице и Прибежище рода человеческого. Услыши стенание мое, утешь мя и помилуй в горести моей, защити в бедах и напастях, избави от озлоблений и скорбей, и всяких недугов, и болезней, от враг видимых и невидимых, умири вражду стужающих мне, да избавлен буду от клеветы и злобы человеческия; такожде от своея ми плоти гнусных обычаев свободи мя. Укрой мя под сению милости Твоея, да обрящу покой и радость и от грехов очищение. Твоему Матернему заступлению себе вручаю; буди мне Мати и надежду, покров, и помощь, и заступление, радость и утешение, и скорая во всем Помощнице. О, чудная Владычице! Всяк притекает к Тебе, без Твоея всесильныя помощи не отходит; сего ради и аз недостойный к Тебе прибегаю, да избавлен буду от внезапныя и лютыя смерти, скрежета зубнаго и вечнаго мучения. Небесное же Царствие получиши сподоблюся и Тебе во умилении сердца реку: Радуйся, Мати Божия, Предстательница и Заступница наша усердная, во веки веков. Аминь».

Первый месяц самый непонятный

56. Почему малыш, когда родился, был таким синим?

Успокойтесь, ничего страшного. Синюшный оттенок обусловлен незрелостью кровеносной системы новорожденных.

57. Что такое «шкала Апгара»? У нашей малышки в карте из роддома стоит цифра 7 – это нормально?

По шкале Апгара проверяют частоту сердечных сокращений, состояние дыхания, тонус мышц, рефлексы и цвет кожных покровов ребенка. Хорошие показатели 8-10 баллов, удовлетворительные 6–7 баллов, тяжелые – менее 6. Так что у Вашей девочки нормальные показатели.

58. Мы принесли малыша из роддома, развернули и тут вдруг разглядели, какие у него длинные ногти. Так и должно быть?

Да, ногти обычно при рождении длинные. Купите детские ножницы (с круглыми концами) и обрежьте ему ноготочки. И даже после этой процедуры не забывайте одевать ему на ручки фланелевые варежечки, чтобы малыш себя случайно не поцарапал.

59. У нашего малыша (мы его еще никак не назвали) очень большой «пестик», а яички сильно втянуты в пах. Это нормально?

Не волнуйтесь, все нормально. Половые органы у новорожденных часто кажутся большими, причем как у мальчиков, так и у девочек.

60. При выписке из роддома врач сказала, что у ребенка шум в сердце. Чем это нам и ему грозит?

Ничем. У большинства новорожденных наблюдаются шумы в сердце, так как система кровообращения во внутриутробном периоде работает иначе, чем после рождения.

61. Моя красавица в роддоме сосала грудь нормально, а, когда пришли домой, то грудь не берет, отворачивается. В чем причина? Я хочу кормить ее грудью, не хочу, чтобы искусственницей была. Да и молоко есть.

Да, такое иногда случается, ребенок может отказаться от груди. Причины разные: большой или, наоборот, короткий и втянутый сосок, твердый сосок, из которого трудно высасывать молоко, смазанный мазью сосок (если есть трещины на соске, женщины его смазывают). Но, скорее всего, это не Ваша проблема, раз ребенок в роддоме у Вас брал грудь. Проверьте, не могли ли вызвать отвращения у ребенка запахи, присутствующие в Вашем доме, на Вашей одежде: запах духов, дезодоранта, стирального порошка или другой химии. И обязательно вызывайте врача, ребенок не должен голодать, если он будет и далее отказываться от груди, надо выяснить причину и начинать давать ему искусственные молочные смеси.

62. Очень прошу разъяснить моему мужу, что у всех новорожденных детей цвет глаз голубой. Он не верит, говорит, что у его племянника были карие и что я его обманываю. Дело скоро до развода дойдет.

Радужка глаза у новорожденных всегда имеет голубой цвет, так как в это время в радужке нет меланина – пигмента, ответственного за цветность глаз, волос, кожи. Меланин будет вырабатываться постепенно и обычно к 6 месяцам цвет глаз уже меняется. А то, что у племянника Вашего мужа цвет глаз сразу был светло-карым, тоже возможно, но так чаще бывает у детей с темной кожей.

63. Господи, я так волнуюсь, у моей малышки, которую мы только что принесли из роддома, появились какие-то выделения, как я поняла – они из влагалища. Что это еще такое?

Не волнуйтесь, все нормально. Выделения вызваны взаимодействием с гормонами матери. Они исчезнут.

64. Когда должна по норме очиститься от корочки пупочная ранка?

К 12-14-му дню.

65. Чем обрабатывать пупочную ранку у новорожденного?

Я бы посоветовала спиртовой настойкой багульника (можно приобрести в аптеке). Объясню, почему не йодом или зеленкой и марганцовкой: спиртовая настойка прозрачна и позволяет сразу определить, если появится воспаление ранки.

66. Как справиться с потничкой у новорожденного?

Протирайте места высыпаний содовой водичкой: растворите в 1 стакане кипяченой воды 1 чайную ложку соды. Смочите в растворе мягкую тряпочку и прикладывайте к местам поражения кожи. Держите ее, пока она не нагреется. Купайте малыша чаще. Можно добавлять в воду для купания морскую соль: она и с микробами справится и подпитает кожу новорожденного микроэлементами. Хорошо справляются с потничкой отвары ромашки, череды и грецкого ореха.

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.