



**Людмила Михайловна Мартьянова
Ирина Станиславовна Пигулевская
365 советов беременным и кормящим**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=647765
365 советов беременным и кормящим / Сост. Мартьянова Л. М., Пигулевская И. С.:
Центрполиграф; Москва; 2009
ISBN 978-5-9524-4270-2*

Аннотация

Эта книга расскажет вам, как сознательно подготовиться к беременности, пройти непростой путь длиной в девять месяцев, и даст все необходимые сведения о первых месяцах жизни долгожданного малыша.

Из нее вы узнаете, какие анализы сделать до зачатия, как справиться с отеками, токсикозом и другими проблемами беременности, как сохранить фигуру стройной, а грудь высокой. Здесь же вы найдете весьма действенные средства народной медицины, молитвы, заговоры и указания по фэн-шуй, обеспечивающие здоровье и счастливую судьбу младенцу и его родителям...

Содержание

Вместо предисловия	5
Обследование	6
Отрицательный резус-фактор	7
Ваш заказ аисту	8
Молитва праведным Иоакиму и Анне при желании иметь детей	9
Психологическое бесплодие	10
Каков идеальный возраст для рождения ребенка	11
Экстракорпоральное оплодотворение	12
Лучшее время для зачатия	13
Обращение к врачу	14
Женщины с хроническими заболеваниями	15
Аборты	16
Инфекции, передающиеся половым путем	17
Инфекционные заболевания влагалища	18
Нежеланный ребенок	19
Многоплодная беременность	20
1-й акушерский месяц беременности (4 недели)	21
Малыш в первый месяц	22
Первое УЗИ	23
Распорядок дня для беременных по фэн-шуй	24
Составление распорядка дня	25
Труд во время беременности	26
Работа по дому	27
Ограничения для беременной	28
Сон беременной женщины	29
Сон и пробуждение	30
Прогулки беременной	31
Завтрак, обед и ужин	32
Повышенный аппетит	33
Деликатные проблемы	34
Если беременная женщина за рулем	35
Медицинские противопоказания к вождению	36
Автомобиль для беременной	37
Дополнительные правила дорожного движения	38
2-й акушерский месяц беременности	39
Малыш во второй месяц	40
Личная гигиена	41
Токсикозы беременных	42
Как предотвратить утреннюю тошноту	43
Витаминная бомба	44
Здоровая грудь	45
Сохраняем форму груди	46
Для красоты груди	47
Уход за кожей во время беременности	48
Секс во время беременности	49
3-й акушерский месяц беременности	50

Малыш в третий месяц	51
Ваша фигура	52
Физические нагрузки в спорте	53
Йога для беременных	54
Предостережение любителям йоги	55
Основы выполнения упражнений	56
Упражнения йоги	57
Плынем вдвоем	58
Аквааэробика	59
Занимаемся аквааэробикой	60
Перинатальная психология	61
4-й акушерский месяц беременности	62
Малыш в четвертый месяц	63
Что должна помнить беременная	64
Ребенок начинает шевелиться	65
Питание и беременность	66
Общие вопросы питания	67
Вкусы беременной	68
Продукты, рекомендуемые для беременных	69
Продукты, не рекомендуемые для беременных	70
Изжога	71
Анемия	72
Кальций	73
Волшебство чистой воды	74
5-й акушерский месяц беременности	75
Малыш в пятый месяц	76
Основные витамины	77
Другие витамины и микроэлементы	78
Коварная аллергия	79
Нельзя при аллергии	80
Продукты, допустимые при аллергии	81
Прибавка в весе за период беременности	82
Как не набрать лишние килограммы	83
От чего лучше отказаться	84
Молочница	85
Лечение насморка при беременности	86
Лечение простуды при беременности	87
Когда надо обращаться к врачу при простуде	88
Вирус простого герпеса	89
Опасный грипп	90
Права, гарантии и льготы для работающих беременных женщин	91
6-й акушерский месяц беременности	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Л. М. Мартьянова, И. С. Пигулевская

365 советов беременным и кормящим

Вместо предисловия

Рождение ребенка – это чудо, это радость, это самый незабываемый момент в жизни. Иметь здорового ребенка – самое огромное счастье. К сожалению, серьезные мысли о здоровье будущего малыша часто приходят вместе с беременностью, когда изменить что-либо бывает поздно.

Чтобы беременность протекала спокойно и радостно, а роды стали праздником, обоим родителям необходимо заранее знать о состоянии своего здоровья.

Во всем мире уже давно принято говорить о планируемой беременности. Супружеская пара, готовясь к беременности, должна пройти полное медицинское обследование еще до зачатия ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы в будущем. Начинать планирование здорового ребенка надо с визита к врачу-генетику. Это специалист, который составит родословную, определит, не входит ли семья в группу риска. А дальше порекомендует пройти все необходимые исследования.

Планируя беременность, супруги должны отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия. Самый важный период беременности – первые 12 недель, когда идет закладка органов малыша. В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов.

Большое значение имеет раннее обращение в женскую консультацию или в медицинский центр, где будет наблюдаться беременная. Регулярное посещение врача, выполнение его рекомендаций – гарантия благополучных родов. От правильной подготовки к беременности и родам зависит здоровье матери и её ребенка.

В настоящее время существуют центры планирования семьи, медико-генетические центры, кабинеты по планированию семьи в женских консультациях, центры периконцепционной (до наступления беременности) подготовки, где будущие родители могут пройти необходимые обследования и подготовиться к зачатию.

Здоровье будущего ребенка зависит от множества причин: наследственности, состояния здоровья родителей, факторов окружающей среды, особенностей течения беременности и родов.

Надеясь на серьезный подход к рождению вашего ребенка, мы предлагаем наши небольшие советы-напоминания в расчете, что они вам пригодятся.

Обследование

Будущие родители обязательно должны пройти медико-генетическое консультирование.

Это необходимо сделать в первую очередь:

- при наличии любой наследственной патологии у супругов и их близких родственников;
- если у будущей матери рождались дети с пороками развития и наследственными заболеваниями, наблюдались повторные спонтанные абортс или мертворождение;
- возраст матери старше 35 лет;
- если будущая мама перенесла инфекционные заболевания, принимала нежелательные медикаменты, антибиотики, алкоголь и т. д.;
- при наличии гинекологических заболеваний У будущей матери (нарушение менструального цикла, порок развития половых органов и т. д.);
- работа на вредном производстве одного из супругов;
- несовместимость супругов по группе крови или резус-фактору;
- кровное родство супругов.

Получив заключение врача-генетика с указанием генетического риска рождения ребенка с врожденной и наследственной патологией, супруги должны придерживаться рекомендаций по лечению и коррекции отклонений в здоровье, направленных на устранение факторов риска.

Отрицательный резус-фактор

Если у будущей матери резус отрицательный, а у отца положительный, то наличие в ее организме плода с резус-частицами может привести к тому, что у мамы начнут вырабатываться антитела на собственного ребенка!

В подавляющем большинстве случаев первая беременность у резус-отрицательной женщины (при отсутствии в прошлом аллергий) протекает без осложнений. Риск развития резус-сенсibilизации возрастает при последующих беременностях. Попадая в кровоток плода, резус-антитела разрушают его эритроциты, вызывая анемию (снижение гемоглобина), интоксикацию, нарушение функций жизненно важных органов и систем. Такое состояние называется гемолитической болезнью (гемолиз – разрушение эритроцитов) и может привести к гибели плода.

Самое главное в решении проблемы резус-конфликта – его профилактика. Определить группу крови и резус-фактор желательно еще до беременности. Регулярное наблюдение таких беременных в специализированных центрах позволяет выбрать оптимальные сроки и метод родоразрешения.

Гарантией рождения здорового ребенка у резус-отрицательной женщины является сохранение первой беременности.

Ваш заказ аисту

При зачатии закладываются все наследственные характеристики вашего ребенка. Каждая яйцеклетка и сперматозоид содержат по 23 хромосомы, хранящие генетическую информацию.

Соединение яйцеклетки со сперматозоидом создает оплодотворенную яйцеклетку, содержащую полный комплект из 46 хромосом – 23 от матери и 23 от отца. Пол будущего ребенка определяется хромосомой, вносимой отцом.

Например, если яйцеклетку оплодотворяет сперматозоид, несущий X-хромосому, ребенок будет девочкой (XX), если несущий Y-хромосому – мальчиком (XY), а все яйцеклетки несут лишь X-хромосому. Иногда при овуляции выделяется более одной яйцеклетки. Каждая может оплодотвориться отдельным сперматозоидом, в результате получаются неодинаковые близнецы (их еще называют разнаяйцевыми или двойняшками).

Иногда единичная оплодотворенная яйцеклетка делится на две и более, в результате получаются одинаковые близнецы (однаяйцевые). С момента слияния двух клеток пол, группа крови, цвет глаз, интеллект, строение всех белков организма и многое другое фиксируются в генетическом коде 46 хромосом. Возникает существо, которого никогда не было ранее и которое никогда не повторится в будущем.

Молитва праведным Иоакиму и Анне при желании иметь детей

О приснославнии Христовы праведницы, святии богоотцы Иоакиме и Анно, предстоящий Небесному Престолу Великаго Царя и велие дерзновение к Нему имущий, яко от Преблагословенныя Дщере вашея, Пречистыя Богородицы и Приснодевы Марии, воплотитися изволившему!

К вам, яко многомошным предстателем и усердным о нас молитвенником, прибегаем мы, грешнии и недостойнии. Молите благодать Его, яко да отвратит от нас гнев Свой, по делом нашим праведно на ны движимый, и да безчисленная прегрешения наша презрев, обратит нас на путь покаяния и на стези заповедей Своих да утвердит нас. 1 акже молитвами вашими в мире жизнь нашу сохраните, и во всех благих благое поспешение испросите вся к животу и благочестию потребная нам от Бога дарующе, от всяких напастей и бед и внезапныя смерти предстательством вашим нас избавляюще и от всех враг видимых и невидимых защищающе, яко да тихое и безмолвное житие поживем во всяком благочестии и чистоте, и тако в мире временное сие житие прешедше, в вечный достигнем покой, идеже вашим святым умолением да сподобимся Небеснаго Царствия Христа, Бога нашего, Ему же со Отцем и Пресвятым Духом подобает всякая слава, честь и поклонение во веки веков. Аминь.

Психологическое бесплодие

Прежде чем ставить себе такой диагноз, вы должны убедиться, что в вашем организме нет реальных нарушений. Для этого посетите нескольких врачей – как говорят, сколько людей, столько и мнений. И не забудьте сдать анализы на совместимость пары – посткоитальный тест. Если действительно все в порядке, ищите причину в своей голове, а причина может быть даже не одна:

- вы зацикливаетесь на беременности: измеряете ректальную температуру, ловите овуляцию, занимаетесь сексом по графику;

- вы живете в постоянном состоянии стресса;

- вы подсознательно сопротивляетесь зачатию;

- вы боитесь, вас пугают беременность, роды;

- ваша индивидуальность имеет ярко выраженные особенности;

- очень часто не беременеют излишне агрессивные женщины.

Что надо делать:

- принимайте решение о ребенке самостоятельно;

- не думайте постоянно о беременности;

- почаще общайтесь с беременными, невероятно, но факт: чем больше женщина общается с беременными, тем выше ее шансы забеременеть;

- сделайте так, чтобы на беременность как бы не было времени;

- устройте праздник. Вероятность зачатия напрямую зависит от вашего настроения;

- посетите психолога.

Каков идеальный возраст для рождения ребенка

Наиболее благоприятным для рождения первого ребенка считается возрастной период от 20 до 30 лет. И не напрасно – зачать в 20–25 лет значительно легче, поскольку яичники в этом возрасте еще молодые и здоровые, да и сама женщина не успела накопить у себя кучу хронических болезней. Для последующих родов лучший интервал составляет 3 года. За это время организм женщины успевает восстановиться. Средний возраст рожаящих первого ребенка – 25 лет.

Сейчас принято рожать первого ребенка около 30 лет. Если раньше все, кто рожал позже, считались возрастными первородящими, то теперь и «молодые» мамы ближе к 40 – не редкость. И число их продолжает расти.

Но в откладывании первой беременности на третий десяток жизни есть свои риски. Способность деторождения начинает снижаться за много лет до наступления менопаузы несмотря на регулярность менструального цикла.

Не зря пенсионный возраст спортсменов, балерин и военных именно 40 лет. Резервы сил и энергии организма все равно истощаются, накапливаются всевозможные заболевания.

Конечно, современная медицина, при её методиках и технологиях, позволяет женщине любого возраста забеременеть, сохранить беременность и благополучно родить. Но врачи – не волшебники.

Экстракорпоральное оплодотворение

Оплодотворение «в пробирке» сейчас является достаточно распространенной процедурой для тех семейных пар, у которых появление детей обычными методами невозможно.

Показания для ЭКО бывают абсолютные (когда невозможно прибегнуть ни к какому другому методу лечения бесплодия) и относительные (есть возможность иметь детей естественным способом, но есть причины для использования ЭКО). И количество пациенток именно со второй группой показаний постепенно увеличивается.

Например, таким относительным показанием служит возраст женщины. Ближе к сорока годам возможность забеременеть неуклонно снижается, в то же время увеличивается возможность появления у ребенка различных генетических дефектов.

Эффективность программы ЭКО обычно не превышает 35 %, в среднем около 17–20 %.

Лучшее время для зачатия

Зачатие летом. Первый триместр беременности приходится на лето-осень, роды – на весенние месяцы. В это время года много свежих фруктов, овощей и нет вспышек ОРЗ. Но роды и лактация приходятся на самый маловитаминный сезон.

Зачатие осенью. Первый триместр беременности приходится на осень-зиму, роды – на летние месяцы. В этот период много витаминов в период зачатия и лактации. Но возникают вспышки гриппа, ОРЗ, а часть последнего триместра беременности будет протекать, возможно, в очень жаркую погоду.

Зачатие зимой. Первый триместр беременности приходится на зиму-весну, роды – на осень. Раздолье фруктов и овощей в последнем триместре. Но первый триместр приходится на пик гриппа и ОРЗ.

Зачатие весной. Первый триместр приходится на весну-лето, роды – на зиму. В это время не жарко. Но наблюдается пик гиповитаминоза родителей на момент зачатия и ранних сроков беременности. В третьем триместре – гололед поздней осенью и повышенный риск падений и ДТП. Вспышки ОРЗ и гриппа приходятся на первые месяцы жизни малыша, при этом материнские антитела далеко не всегда могут предохранить его от инфекций.

Обращение к врачу

Обратитесь в женскую консультацию и посетите генетика (если вы у него еще не были).

При первом посещении гинеколога будет составлен индивидуальный план наблюдения вашей беременности. Он будет включать лабораторное обследование:

- анализ мочи на белок, лейкоциты, хорионический гонадотропин;
- измерение артериального давления;
- взвешивание (исходная масса тела);
- измерение таза;
- анализ крови общий, на RW и ВИЧ, резус-фактор и др.;
- мазки (некоторые из них могут назначаться в более поздние сроки);
- семейный и акушерский анамнез.

Вы получите информацию о том, где и когда можно пройти курсы психо-профилактической подготовке к предстоящим родам и т. д. Дополнительные виды обследования будут назначены по мере необходимости, с учетом особенностей вашего здоровья.

Врач-генетик оценит вашу наследственность и при необходимости спланирует мероприятия пренатальной диагностики (медицинские исследования, позволяющие выявить болезни плода еще до его рождения).

Женщины с хроническими заболеваниями

Когда женщина с таким состоянием здоровья собирается завести ребенка, то она должна еще до наступления беременности обязательно прийти к своему лечащему врачу, который ведет ее по основному заболеванию (эндокринологу, ревматологу, пульмонологу и т. д.) и обсудить с ним все этапы будущей беременности, возможные осложнения и методы их преодоления. Возможно, ей нужно будет перед наступлением беременности пройти курс профилактического лечения и общего оздоровления организма. Кроме улучшения физического состояния женщина настраивается психологически на благополучное протекание беременности, а это – один из залогов здоровья матери и ребенка.

Аборты

Проблема абортов остается весьма актуальной. Аборт является серьезным ударом по репродуктивному здоровью женщины: гормональный стресс, переживаемый организмом после прерывания развивающейся беременности, приводит к различным нарушениям физического и психологического благополучия. Ни для кого не секрет, что аборт может нанести вред здоровью женщины и привести в будущем к бесплодию. Однако часто бывает, что нелюбовь к использованию средств контрацепции сильнее, чем боязнь последствий аборта. Наиболее частым осложнением аборта является воспаление, образование спаек, что в последующем может привести к трубной непроходимости, внематочной беременности. Гормональные изменения и воспалительные процессы после аборта вызывают нарушение функции яичников, нарушение внутреннего слоя матки, к которому прикрепляется плодное яйцо, недостаточность шейки матки, а это в дальнейшем может привести к бесплодию, постоянному невынашиванию беременности. Развитие тяжелых осложнений в следующих беременностях и в родах – печальная плата за сделанный когда-то аборт.

Инфекции, передающиеся половым путем

Другая значимая проблема, стоящая на пути беременной – это инфекции, передающиеся половым путем. В настоящее время их насчитывается около трех десятков. Большинство из них отрицательно влияют на детородную функцию: ряд инфекций вызывает развитие воспалительных процессов в половой сфере, образование спаек, затрудняющих нормальное движение половых клеток, нормальное течение и вынашивание беременности. Некоторые инфекции, особенно при заражении во время беременности, способствуют развитию тяжелых пороков и уродств плода. Такие заболевания, как СПИД, гепатиты В, С, также могут передаваться половым путем. Они угрожают не только здоровью женщины, но и жизни ребенка. Одним из способов предохранения от этих инфекций является защищенный секс. При выявлении инфекций, передающихся половым путем, которые могут вызывать жалобы на боль, появление выделений из половых путей, резь при мочеиспускании или протекать бессимптомно и обнаруживаться случайно, необходимо пройти полный курс терапии, назначенный лечащим врачом.

Инфекционные заболевания влагалища

Эти заболевания занимают первое место среди всех акушерско-гинекологических заболеваний. Состояние влагалища напрямую влияет на способность женщины выносить и родить здорового ребенка.

Причина – иммунная система не способна в должной мере противостоять инфекции. Это обусловлено как внутренними факторами: нарушением микробного состава, гормональными нарушениями со стороны яичников, щитовидной и поджелудочной желез, так и внешними причинами: половые контакты с зараженным партнером, длительное или нерациональное применение антибактериальных препаратов, самолечение, использование внутриматочных контрацептивов, стрессовые воздействия, вредные привычки, экологические и социальные проблемы.

При этих заболеваниях появляется чувство дискомфорта во влагалище, разнообразные выделения, боль, жжение, зуд. А бывает, что симптомы заболевания отсутствуют или являются стертыми, нетипичными. Без лечения вульвовагинит может существовать неопределенно долгое время в виде хронического воспаления с периодическими обострениями. Особая опасность его заключается в том, что инфекция из влагалища может подниматься вверх, захватывая матку и яичники.

Обращайтесь вовремя к врачу, следите за гигиеной своего тела, грамотно подходите к сексуальной жизни, и вы сэкономите не только свое здоровье, но и здоровье вашего малыша.

Нежеланный ребенок

Вы неожиданно забеременели, а рожать вам совсем не хочется. Но по каким-то причинам вы решили сохранить беременность.

Так знайте – ваш будущий малыш знает об этом и от этого ему нехорошо. Его психика уже травмирована. Кроме того, ребенок, которого не ждут родители, может не захотеть родиться, и это может быть причиной выкидышей и тяжелых родов. Будущий ребенок может чувствовать, что он не нужен. После рождения нежеланный ребенок может испытывать подсознательную неприязнь к родителям.

Объясняется это тем, что на стенках матки расположены особые клетки – цитозолрецепторы E2, которые и передают нервные импульсы от организма матери к эмбриону. Поэтому при нежеланной беременности ребенок знает об этом уже с первых дней своего развития. Кроме того, при длительных стрессовых состояниях матери образуется избыточное количество стероидных гормонов, проходящих плацентарный барьер и влияющих на формирующийся мозг ребенка, вызывая развитие различных патологий. В первые месяцы беременности нервные стрессы могут даже привести к уродливости плода – «заячьей губе», «волчьей пасти» (несросшееся нёбо) и другим. Кроме того, в подсознание будущего ребенка закладывается негативное мировосприятие.

Наиболее опасным считается стресс, перенесенный на ранних сроках беременности, поскольку он может вызвать не только преждевременные роды, но и выкидыш, серьезные нарушения развития плода, в том числе зрительные, слуховые, интеллектуальные, патологии пищеварительной и дыхательной систем.

Многоплодная беременность

Течение многоплодной беременности имеет свои особенности. Обнаружить, что у женщины будет не один малыш, врач может уже на 3–4 неделе беременности. Предположения подтверждают исследования ультразвуком. С этого момента необходимо находится под постоянным наблюдением врача, выполняя все его предписания. Матка увеличивается в размерах значительно больше, чем при одноплодной беременности, риск дородового отхода околоплодных вод и преждевременных родов повышен. Да и малышам довольно тесно в животе у мамы. Они постоянно испытывают дефицит питательных веществ, кислорода, жизненного пространства. Близнецы часто рождаются недоношенными, имеют малый вес и нарушение мышечного тонуса.

Роды при многоплодной беременности начинаются, как правило, раньше, чем при одноплодной – в 36–37 недель. Однако такие дети адаптируются к условиям внешней среды лучше, чем «одиночки».

При многоплодной беременности велика вероятность развития у женщины различных осложнений: анемия, кровотечение и т. д.

Такая беременная должна жестко контролировать артериальное давление, чтобы не допустить поздних токсикозов.

Рацион у беременной должен быть высококалорийным. Будущей маме необходимы продукты, богатые железом и витаминами, чтобы избежать анемии.

1-й акушерский месяц беременности (4 недели)

Беременность условно делят на три периода, называемые триместрами. Первый триместр длится до 13 недели, второй – с 14 по 26 неделю, третий начинается с 27 недели и продолжается до родов.

В маточной трубе происходит слияние сперматозоида и яйцеклетки. Это очень важный период для нормального формирования будущего ребенка. У женщины происходит увеличение грудных желез. Начинается интенсивная гормональная перестройка. Во время имплантации зародыша, может поменяться настроение из-за гормональных изменений. У некоторых мам меняются привычки. На четвертой неделе начинается выработка гормона прогестерона. Он влияет на закупоривание шейки матки. Кроме того, этот гормон снижает нервную возбудимость, что защищает эмоциональное состояние мамы, следовательно, и ребенка. Этот период характеризуется частой сменой настроения. Тест на беременность реагирует на повышенное количество гормона беременных – хорионического гонадотропина.

Именно в первый месяц беременности женщины начинают чувствовать тошноту. Начинается ранний токсикоз. Увеличивается выделение слюны, что тоже очень неприятно. Печень не способна быстро перестроиться на увеличившуюся нагрузку (она дополнительно выводит и продукты обмена малыша), поэтому некоторые продукты обмена задерживаются в организме дольше, чем нужно, от этого и плохое самочувствие. Пригасить его проявления можно, уменьшив нагрузку на печень: изъять из рациона жареные, копченые, острые, жирные кушанья; есть небольшими порциями 6–8 раз в сутки, последний прием еды не позже, чем за 2 часа до сна.

Малыш в первый месяц

Первая неделя. Из маточной трубы оплодотворенная яйцеклетка 3 дня движется в полость матки. Попад туда, яйцеклетка еще трое суток движется к месту прикрепления.

Вторая неделя. Зародыш 48 часов погружается в слизистую оболочку матки. К этому моменту запас питательных веществ в яйцеклетке истощен, и теперь зародыш будет получать все необходимое из организма матери с помощью своих наружных клеток – ворсин. Начинается образование пуповины и плаценты.

Третья неделя. Из клеток зародыша развиваются так называемые «зародышевые» листки, из которых совсем скоро образуются ткани и органы. Закладывается хорда – предтеча позвоночника. Возникают первые кровеносные сосуды. 22-й день – сформировалось и стало биться сердце. Формируется головной и спинной мозг.

Четвертая неделя. Формируются глазные впадины, появляются зачатки ручек и ножек. Эмбрион напоминает крошечную ушную раковину и окружен небольшим количеством околоплодных вод. Начинаются закладка и развитие внутренних органов: кишечника, печени, почек, мочевыводящих путей. Совершенствуются, развиваются сердце и мозг.

Пятая неделя. Изогнутое тельце ещё очень мягкое и прозрачное. Однако на тельце эмбриона уже можно различить голову и хвост, а также сердце, позвонки, окружающие спинной мозг.

Размер эмбриона к концу первого месяца – 4 мм.

Первое УЗИ

Оно проводится в срок до 12 недель для диагностики беременности и определения жизнедеятельности плода. Такое исследование назначает доктор, если:

- необходимо точно знать, что беременность маточная. При помощи только УЗИ установить внематочную беременность невозможно, но заподозрить ее уже очень важно для здоровья женщины;

- необходимо исключить пузырный занос (опасное заболевание, при котором отмечаются все клинические и лабораторные признаки беременности, но при этом в полости матки нет эмбриона, а есть множество пузырьков, количество которых стремительно увеличивается);

- врачу необходимо удостовериться в факте беременности.

УЗИ ранних сроков поможет:

- при патологическом течении беременности своевременно выявить сущность проблемы для раннего начала лечения;

- уточнить срок беременности;

- если есть задержка менструации, но беременность не обнаружена – выявить возможное гинекологическое заболевание или функциональное состояние, симптомом которого стала задержка месячных или изменение самочувствия.

Распорядок дня для беременных по фэн-шуй

Здоровье малыша во многом зависит от самочувствия мамы, поэтому в этот период вам нужно максимально позаботиться о себе, полюбить себя.

Необходимо с утра заряжаться положительной энергией. Не спите подолгу утром, как бы вам этого ни хотелось. Впечатление, что, проспав до 11 часов, вы максимально отдохнете, обманчиво. Весь день вы будете чувствовать себя вялой только потому, что сами намеренно лишили себя самой активной энергии, которую дарят первые солнечные лучи. Лучше утром сделать небольшую зарядку.

В этот период специалисты фэн-шуй рекомендуют вам следующий **распорядок дня**:

Подъем – 7:00.

Утренняя зарядка для беременных – 7:30.

Завтрак – 8:00.

Прогулка на свежем воздухе – 8:30–11:00 (в зависимости от погодных условий).

Обед – 12:30.

Отдых – 13:00–15:00.

Упражнения для беременных – 15:30–16:00.

Полдник – 16:00.

Прогулка на свежем воздухе – до 18:30.

Ужин – 19:00.

Просмотр телепередач, чтение книг – до 21:00.

Сон – с 21:30.

Обратите внимание: мастера фэн-шуй не советуют беременным женщинам ложиться спать позднее 22 часов.

На ночь стоит закрыть окна жалюзи или шторами: считается, что лунный свет содержит много энергии ци и будущая мама будет чувствовать себя беспокойно.

Составление распорядка дня

Хороший распорядок дня представляет собой наиболее гармоничное сочетание физического труда и отдыха, умственного труда и отдыха, времени бодрствования и времени сна, времени приема пищи, приема водных закаливающих процедур, совершения прогулок и т. д.

Он должен быть продуман и составлен один раз и навсегда с учетом индивидуальных особенностей женщины, профессиональной деятельности, возраста; должны быть учтены и рекомендации врача.

Принципы составления:

- физическая деятельность должна быть запланирована на первую половину дня;
- физический труд не должен следовать сразу за приемом пищи;
- избегать приема пищи в позднее время;
- продолжительность ночного сна должна быть достаточной;
- нельзя заниматься напряженным интеллектуальным трудом перед самым сном.

Следует избегать физического перенапряжения, то есть не перегружать себя тяжелой физической работой, требующей применения значительных усилий, частых сгибаний туловища, а также нахождения в неудобной позе длительное время. Такие нагрузки противопоказаны беременным и могут стать причиной серьезных нарушений в развитии плода и даже вызывать преждевременные роды или выкидыш.

Труд во время беременности

При сидячей работе беременной женщине лучше поставить ноги на подставку или несколько раз в день перекладывать их на рядом стоящий стул. Это облегчит отток крови и предохранит от варикозного расширения вен – одного из самых распространенных осложнений во время беременности. Кроме того, необходимо время от времени (желательно через каждый час) вставать со стула и делать легкие гимнастические упражнения, позволяющие задействовать все мышцы (и особенно мышцы таза), а также предотвратить застой крови в органах во избежание отеков, нормализовать дыхание.

Как в первой, так и во второй половине беременности женщина также может продолжать заниматься привычными делами, домашней работой (стирать, гладить, убирать квартиру и т. п.). Умеренный труд во время беременности необходим, поскольку способствует тренировке мышц, улучшает деятельность внутренних органов и тем самым повышает общий тонус. Однако даже в домашних условиях целесообразно установить разумный режим труда и отдыха, позволяющий чередовать одно с другим, особенно во второй половине беременности.

На больших сроках увеличивается общая нагрузка на ноги и позвоночник будущей матери, поэтому во избежание отеков и болей в ногах, области поясницы и позвоночника беременная женщина должна как можно чаще принимать удобное для нее полугоризонтальное положение.

Работа по дому

После завтрака женщина, если она уже в декрете, может заниматься любыми делами. Квартира, в которой живет беременная, должна содержаться в чистоте, поэтому обязательна ежедневная сухая уборка комнаты (квартиры) с протираанием пыли с мебели и проветриванием комнат. Кроме этого необходимо минимум два раза в неделю делать тщательную влажную уборку.

Если беременность протекает нормально, то и в начале, и до последних месяцев будущей матери разрешается самостоятельно мыть полы как при помощи щетки и пылесоса, так и вручную. Врачи считают, что наклоны туловища во время уборки беременной полезны для плода, так как позволяют развиваться мышцам, а также циркулировать крови в области. Но тем, кому противопоказаны даже легкие нагрузки, ни в коем случае не стоит пытаться совершать трудовые подвиги. Вообще будущей маме нужно делать только такие дела, которые не вызывают у нее чувства усталости, а при малейших признаках таковой, следует немедленно отдыхать.

Ограничения для беременной

Следует полностью отказаться от курения и употребления спиртных напитков, прослушивания громкой музыки, утомительных занятий спортом (кроме гимнастики для беременных), также необходимо воздержаться от принятия горячей ванны и посещения бани, долгого стояния на ногах и пребывания в сидячем положении, купания в природных водоемах (и в холодной воде вообще), чрезмерного загораия и вообще долгого присутствия под открытыми солнечными лучами.

Беременная женщина может работать вплоть до самых родов в том случае, если работа не связана с физическими и психологическими нагрузками. Но даже простая работа в большом количестве так или иначе связана с перенапряжением и может стать причиной ухудшения общего самочувствия, поэтому во втором триместре следует ограничить себя в труде.

Женщинам, чья работа требует ходьбы или долгого стояния на ногах, на время беременности лучше (по возможности) сменить деятельность и вместе с декретным отпуском взять очередной отпуск либо отпуск за свой счет.

Сон беременной женщины

В первые месяцы длительность сна остается привычной для каждой женщины. Но обычно при беременности у женщины наблюдается быстрая утомляемость, в результате которой появляются головокружение, повышенная сонливость. Поэтому продолжительность сна беременной должна быть не менее 8–9 часов. Наиболее оптимальное время для этого – с 22 ч вечера до 7 ч утра.

Кроме того, будущей матери (особенно во второй половине беременности) рекомендуется отдыхать (спать) в течение дня (1–2 часа после обеда), оптимально – с 14 до 16 ч. Днем долго спать не следует, так как это может нарушить ночной сон.

Если спать днем не хочется, после обеда, дневной прогулки или домашней работы рекомендуется отдохнуть 30–50 минут.

В целях гигиены беременной женщине следует спать в отдельной кровати и регулярно менять постельное белье (не реже одного раза в неделю), при этом обязательно пользоваться пододеяльником и наволочкой для подушки. Еще чаще женщине необходимо менять нижнее белье (ночную сорочку), так как во время беременности в связи с гормональными изменениями в организме наблюдается более обильное потоотделение, особенно во время сна.

Сон и пробуждение

Чтобы улучшить сон, комната беременной должна хорошо проветриваться несколько раз в день, особенно перед сном. При нарушении сна (что вполне возможно при беременности), женщине лучше обратиться к врачу, который выпишет соответствующее успокоительное. Но пересыпание тоже нежелательно, ведь в этом случае нарушается весь режим.

После полноценного сна утром желательно немного понежиться в постели, подумать о чем-то приятном, спланировать план дня, а потом сделать несколько легких упражнений, которые помогут проснуться. Причем делать их можно прямо в постели, не вставая, а потягиваясь и двигая руками и ногами.

После этого женщина обязательно должна принять душ, тщательно вымыть молочные железы, подмышки и область паха, затем почистить зубы и переодеться в чистое белье.

Помимо естественных движений, осуществляемых за счет бытовых дел и домашней работы, беременной женщине полезно хотя бы два раза в день: утром (после подъема до завтрака) и во второй половине дня (за час до обеда или через два часа после него) выполнять дополнительные гимнастические упражнения, полезные для развития будущего ребенка.

Прогулки беременной

Потребность в кислороде при беременности повышается на 25–30 %, так как от полноценного дыхания будущей матери зависит дыхание плода. Особенно активно кровь насыщается кислородом во время прогулок.

Будущей матери желательно гулять не меньше 2–3 часа в день, при этом не обязательно прогуливаться долго, достаточно выходить на улицу несколько раз и гулять по часу. Прогулки во время беременности лучше всего проводить в определенные часы: утреннюю с 10 до 11 ч, вечернюю – с 18 до 19 ч, перед сном – с 20 до 21 ч. На последних месяцах беременности женщина для собственной безопасности должна гулять в сопровождении кого-то из близких.

В холодное время года и в плохую погоду от прогулок лучше воздержаться во избежание простуды и прочих осложнений.

В любое время года чрезвычайно полезно пребывание на свежем воздухе за городом. Условием выбора места отдыха должна быть возможность срочной доставки беременной женщины в больницу (а на поздних сроках – в родильный дом). Поездка на дальние расстояния в последние месяцы беременности является нежелательной, так как от тряски в транспорте, смены климата и т. п. могут начаться преждевременные роды.

Завтрак, обед и ужин

Прием пищи следует проводить в одни и те же часы. Наиболее важно для беременной вовремя позавтракать, причем завтрак лучше проводить через полчаса после подъема, чтобы избежать тошноты и рвоты.

Обед должен приходиться на 13–14 ч (не позже). Стереотипное мнение, что обед должен быть долгим и обильным – неверное. Напротив, обед должен быть легким и максимально полезным (питательным), для того чтобы после него будущая мать не ощущала тяжести в животе и смогла спокойно отдохнуть (поспать) днем. Нужно контролировать свой аппетит и не переедать.

Через 2 часа после обеда (15.30–16.00) разумно устраивать легкий полдник, состоящий из стакана напитка, тарелочки творога или фруктов.

На 18–19 ч приходится ужин. Устраивать ужин позже не стоит, поскольку пища должна успеть перевариться до сна, чтобы не заставлять работать ночью и без того перегруженные органы (желудок, почки, мочевой пузырь). На протяжении всего срока беременности ужин женщины должен быть максимально полноценным и питательным, чтобы она не ощутила внезапного голода ночью. Но ограничивать себя так же вредно, как и переедать. За 1–2 часа до сна беременной рекомендуется выпить стакан кефира или ягодного компота (для улучшения работы желудка).

Повышенный аппетит

У многих беременных женщин обычно наблюдается повышенный аппетит. Нет ничего запретного в том, что женщина в течение дня будет съедать то яблоко или грушу (или тарелку ягод), то выпивать стакан напитка (сока, компота, кефира, молока). Но следует иметь в виду, что такой дополнительный прием пищи должен проводиться не более чем через каждые 2–3 часа, и важно, чтобы это были не бутерброды с колбасой и не сдобные булочки с чаем.

Во второй половине беременности аппетит еще более увеличивается, поэтому режим несколько изменяется. При завтраке в 8 ч утра будущая мать должна устроить второй завтрак в 11–12 ч. В это время допускается скушать легкую молочную кашу, творог со сметаной, выпить стакан молока и съесть булочку с маслом и сыром. Затем следует привычный обед, после него – полдник (в 15 ч), в 17 ч – первый (легкий) ужин, состоящий из стакана любого напитка, творога, ягодного пудинга или фруктов, в 19 ч вечера – полноценный ужин и традиционный вечерний прием пищи до сна.

Деликатные проблемы

Как правило, во время беременности у многих женщин развивается склонность к запорам, которая прогрессивно нарастает с увеличением срока. Чтобы обеспечить нормальную работу кишечника, здоровой беременной рекомендуется употреблять больше грубой пищи. Правильное, разнообразное питание позволяет избежать запоров, вздутия живота, в результате чего желудок не давит на матку и плод полноценно развивается.

Кишечник беременной должен действовать в определенные часы, лучше всего – по утрам и желательно – вечером. При соблюдении необходимой диеты и режима питания дополнительных усилий не требуется. В тех случаях, когда деятельность кишечника нарушается, беременной необходимо обратиться к врачу за советом, какие именно средства следует применять от запора.

Чаще всего можно обойтись обычной клизмой, поставив ее в нужное время, но в случае, если существует угроза прерывания беременности, клизма противопоказана, она может спровоцировать преждевременные роды. А применение слабительных для беременной нежелательно, как и употребление многих других лекарств. Лучше поесть слив, улучшающих работу кишечника, или выпить кефира.

Если беременная женщина за рулем

Вождение машины для будущей мамы сделают безопасным и легким:

- автоматическая коробка передач;
- кондиционер (климат-контроль);
- система очистки воздуха (чтобы не отравиться выхлопными газами в пробке, а летом избежать теплового удара).
- гидроусилитель руля для легкого вождения;
- возможность поднять и опустить руль;
- подогрев сидений (для зимы);
- АБС (антиблокировочная система тормозов);
- регулируемое кресло (чтобы отодвигать сидение назад по мере того, как растет живот);
- подушка безопасности.

В машину с низкой посадкой удобнее залезать на поздних сроках беременности.

Медицинские противопоказания к вождению

Абсолютно нельзя водить автомобиль беременным при:

- угрозе выкидыша (кровотечение, боли в животе и т. д.);
- проявлениях токсикоза в начале беременности (тошнота, обморочные состояния, слабость);
- анемии (головокружение, слабость, обморочные состояния);
- гипотонии, гипертонии;
- сильной отекаемости ног;
- большом объеме живота;
- позднем сроке беременности;
- выраженной эмоциональной лабильности.

Некоторые женщины во время беременности подвержены эмоциональным перепадам, рассеянности, невнимательности. Это очень опасно и для мамы, и для ее ребенка, и для окружающих.

Автомобиль для беременной

Ремни безопасности – больной вопрос для будущих мам. Некоторые женщины вообще не пристегиваются ремнями безопасности, боясь передавить живот во время торможения.

Вот советы акушера:

- постоянно следите за положением ремня: его нижняя часть должна всегда находиться как можно ниже;

- подушка безопасности – хорошее средство защиты в машине для беременной женщины и не подвергает опасности жизнь малыша;

- если вы вынуждены совершить длительную поездку, каждые два часа останавливайтесь, делайте легкую гимнастику на свежем воздухе.

Дополнительные правила дорожного движения

- Забудьте слово «проскочу»;
- в экстренном случае останавливайтесь и включайте аварийку – ваше здоровье дороже;
- помимо аптечки в вашем дорожном наборе должны быть: мобильный телефон, питьевая вода без газа, легкая еда;
- правильное положение ремня безопасности – под грудью и под животом;
- особенно избегайте пробок;
- всегда возите с собой необходимые документы (паспорт, страховой полис, обменная карта).

Напомним, что большая часть акушеров-гинекологов все-таки не советует беременным женщинам водить автомобиль.

2-й акушерский месяц беременности

В этот период пора употреблять фолиевую кислоту. Источником ее являются зеленые овощи: укроп, петрушка, листья салата, огурцы, перец.

В этот период у женщины могут усиливаться проявления токсикоза.

Размеры живота не изменяются, но продолжает наливаться грудь (в результате роста железистой ткани, которая после родов будет продуцировать молоко), и это часто сопровождается болью. Однако не нужно ни смазывать чем-то соски, ни массажировать молочные железы.

Чувствуя боль внизу живота, по бокам, женщины часто думают на воспаление яичников, но боль связана с интенсивным ростом матки – она растягивает связки, которые прикрепляют ее к стенкам таза.

Несмотря на то, что ваш малыш еще совсем мал, у него уже начинают формироваться зачатки ручек и ножек, появляется носик и верхняя губа. В это время решается вопрос, на кого же будет похож малыш. При ультразвуковом исследовании можно увидеть его движение. В его грудной полости уже сформировалось и начало биться сердце.

В это время женщины становятся обидчивы и раздражительны.

Малыш во второй месяц

Конец 5-й недели. К 35-му дню начинают формироваться нос и верхняя губа.

6-я неделя. Продолжается формирование глаз, носа, верхней и нижней челюсти. Растут ручки и ножки, только пальчиков на них пока нет. Образовался важнейший орган иммунной системы – вилочковая железа (тимус).

7-я неделя. Совершенствуется строение сердца, оно становится четырехкамерным. В печени уже появились желчные протоки, бурными темпами идет развитие эндокринных желез. Растет, развивается мозг. Оформились ушные раковины, на конечностях появились пальчики. Эмбрион уже двигается.

8-я неделя. Раньше пол по внешнему виду определить было невозможно. Теперь под влиянием генов Y-хромосомы у мальчиков формируются мужские гонады (яички) и начинают вырабатывать тестостерон – мужской половой гормон. А у девочек наружные половые органы пока не изменены.

9-я неделя. Совершенствуется строение лица; формируются твердое нёбо, рот. Продолжают развиваться внутренние органы, особенно интенсивно печень, а ведь до 20-й недели именно печень – основной кроветворный орган ребенка. Идет активный рост мышц на ручках и ножках, связочного аппарата. Теперь плод в состоянии двигаться.

Размер эмбриона к концу второго месяца – 3 см.

Личная гигиена

Беременная женщина должна ежедневно принимать теплый душ (уделяя особое внимание чистоте молочных желез и промежности), насухо вытираясь после него мохнатым или жестким полотенцем. От принятия ванны в период беременности лучше отказаться, равно как и от мытья в бане, так как это может спровоцировать выкидыш. Лучше всего принимать душ при температуре 35–40 °С. Общая продолжительность мытья не должна превышать 15–20 минут. Кроме того, желательно принимать душ после уборки квартиры, после долгой поездки или прогулки за городом. Во время утреннего и вечернего душа (перед сном) необходимо тщательно чистить зубы (2 раза в день), поскольку во время беременности полость рта и зубы женщины требуют особо тщательного ухода.

Что касается купания в водоемах (море), то они не противопоказаны в том случае, если беременность протекает без осложнений и если водоем экологически чист. В противном случае от купания следует воздержаться – либо заменить его на плавание в закрытом бассейне.

Токсикозы беременных

Эти состояния обусловлены изменениями в организме женщины, вызванными развитием плодного яйца. Ранние токсикозы обычно возникают в первые 12 недель беременности и проявляются угнетенным состоянием, плохим самочувствием, ощущением тошноты, иногда усиленным слюнотечением. При этом бывают слабость, раздражительность, сонливость, снижение веса. Тяжелым осложнением токсикозов беременности является чрезмерная рвота.

Лечение ранних токсикозов беременных проводят в женской консультации. Обычно вовремя начатое лечение позволяет быстро ликвидировать неприятности. В этот период очень полезны прогулки. Питаться лучше дробно, небольшими порциями, причем пища должна быть негорячей и доставлять удовольствие. На ночь назначают снотворное.

При тяжелом состоянии и чрезмерной рвоте женщину направляют на стационарное лечение.

Как предотвратить утреннюю тошноту

Завтракайте, не вставая с постели, можно съесть сухой крекер или маленький бутерброд с сыром, немного изюма или кураги.

В течение дня старайтесь почаще перекусывать, чтобы не стало плохо в метро или на автобусной остановке.

Кушайте маленькими порциями. Когда желудок долго остается пустым, желудочная кислота начинает действовать на его стенки, что тоже может вызвать тошноту.

Избегайте продуктов и запахов, от которых вам нехорошо.

Ежедневно выпивайте достаточное количество жидкости, особенно если приступы рвоты довольно часты. Это соки, столовая минеральная вода (лучше негазированная), некрепкий зеленый чай.

Пейте между приемами пищи.

Не делайте резких движений после еды. Не наклоняйтесь после трапезы. После приема пищи нужно какое-то время сохранять вертикальное положение тела, потому что в положении сидя и лежа пища не проходит вниз, а забрасывается «вверх», что вызывает приступ тошноты.

Витаминная бомба

В первом триместре беременности иммунитет матери ослаблен, поскольку ее организм привыкает к организму малыша, в результате женщина слабо защищена от различных вирусных инфекций. Поэтому в этот период нужно особенно заботиться о себе – избегать мест большого скопления людей, не переутомляться, в изобилии спать, избегать стрессов. Для стимулирования защитных сил организма приготовьте «витаминную бомбу»: пропущенные через мясорубку изюм, курагу, чернослив, лимоны со шкуркой смешайте с медом (по 200–300 граммов каждого продукта) и употребляйте по одной чайной ложке каждое утро.

Если вы все же заболели, обратитесь к своему врачу. Помните, что любые лекарственные средства (химиопрепараты, гомеопатические и даже некоторые фитопрепараты) вредят вашему малышу. Без ограничений можно употреблять лишь чай с лимоном, отвар шиповника, черную смородину, капусту, особенно квашеную (кстати, эти продукты стоит есть ежедневно с целью профилактики). Потребляйте и естественные фитонциды – чеснок и лук, кроме того, разложите на подоконнике в квартире их в измельченном виде. Много пейте теплой подкисленной жидкости. И главное – не паникуйте: с малышом будет все в порядке, если будете придерживаться этих требований.

Здоровая грудь

Еще на ранней стадии беременности начинают профилактику трещин сосков и маститов. В основном она сводится к ежедневному обмыванию молочных желез водой комнатной температуры с мылом (детским) и последующему обтиранию жестким полотенцем. При сухой коже за 2–3 недели до родов полезно ежедневно смазывать кожу молочных желез, включая кружок вокруг соска, нейтральным кремом (детский и др.).

Воздушные ванны для молочных желез проводят по 10–15 минут несколько раз в день. При плоских и втянутых сосках рекомендуется массаж, которому женщину обучает врач или акушерка. Во избежание застойных явлений молочные железы должны находиться в приподнятом положении.

В женской консультации в карте беременной обязательно указывается, если у женщины ранее уже был мастит, мастопатия и другая патология молочных желез.

Сохраняем форму груди

Очень важно правильно подобрать бюстгальтер. Уже на пятой-шестой неделе беременности вам может понадобиться бюстгальтер большего размера. Но обратить внимание следует не только на размер, но и на фасон. Во время беременности лучше отдавать предпочтение закрытым моделям, без косточек, на широких лямках, с регулируемой застежкой и эластичной спинкой, поддерживающей грудь. Нужно, чтобы бюстгальтер не морщил и не поднимался вверх по спине.

Хорошая осанка приподнимает бюст и не дает груди обвиснуть, поэтому старайтесь не сутулиться.

Для профилактики растяжек кожи груди во время беременности можно использовать любые кремы для беременных, содержащие витамины А и Е, которые позволяют сделать кожу более эластичной.

Раз в месяц полезно делать маску для груди, пользуясь следующим рецептом: 2 ст. л. творога взбейте с ложкой оливкового масла, добавив немного сметаны и свежего фруктового сока. Нанесите эту смесь на шею и грудь на 20 минут, затем смойте отваром ромашки.

Полезно и применение водных процедур. Душ с достаточным напором струи следует направлять на молочную железу.

Для красоты груди

Вот несколько несложных упражнений, которые помогут сохранить грудь высокой.

1. Ходьба на месте с одновременными круговыми движениями рук в плечевых суставах вперед и назад по 8-12 раз в каждом направлении.

2. Стоя, одну руку поднимите вверх. Делайте рывковые движения руками назад, при этом периодически меняйте положение рук. Выполните упражнение 12–16 раз.

3. Сидя на стуле за столом, положите кисти рук на стол ладонями вниз. Одновременно, а затем поочередно надавливайте кистями на стол. Выполните упражнение 3–4 раза с интервалом 10–15 секунд.

4. Сидя или стоя, держите эспандер, вытянув руки на высоте плеч. Медленно растягивайте его горизонтально перед грудью в течение 5–7 секунд 6–8 раз. Повторите упражнение 3 раза с интервалом в 1 минуту. Нагрузка при упражнениях с эспандером регулируется.

5. Упражнение то же самое, но эспандер держите над головой. После выполнения упражнения расслабьте мышцы рук, наклонившись вперед и раскачивая руки в стороны.

После этого хорошо принять теплый душ.

В первые дни после начала тренировок будут болеть грудные мышцы. Это естественно.

Для укрепления мышц груди очень хорошо подходит плавание.

Уход за кожей во время беременности

На кожных покровах у беременных иногда отмечаются определенные изменения. По белой линии живота, на сосках и околососковых кружках и на лице может появиться пигментация темно-коричневого цвета. По мере увеличения срока беременности постепенно растягивается передняя брюшная стенка. На бедрах образуются розовато-красные полосы, похожие на рубцы. Это рубцы беременности.

Уход за кожей во время беременности имеет очень большое значение. Необходимо следить за ее чистотой (душ, ванны, обтирания). Это помогает выделительной, дыхательной и другим функциям кожи, регулирует сон и другие виды деятельности организма.

Рекомендуются воздушные и солнечные ванны. Продолжительность воздушных ванн сначала 5-10 минут, потом 15–20 минут при температуре воздуха 20–25 °С. Солнечные ванны назначает врач в зависимости от климата. Только следует избегать интенсивного действия солнечных лучей. В зимнее время желательно общее ультрафиолетовое облучение, проводимое под наблюдением физиотерапевта.

Секс во время беременности

Желанный секс для беременной женщины, как правило, полезен. Это, например, способ отвлечься от всяких токсикозов, тошноты, недомоганий и неудобств.

Кроме того, в семенной жидкости содержатся некоторые очень полезные вещества, например, простагландины – особые гормоны, которые повышают эластичность шейки матки.

У некоторых женщин гормональные изменения во время беременности вызывают полнокровие половых органов и особую чувствительность. У некоторых женщин это способствует увеличению потребности в сексуальных отношениях во время беременности и качественному изменению оргазма (в лучшую сторону). В разные trimestры беременности у женщины меняется потребность в сексуальных отношениях. Супругам необходимо взаимно подстроиться к потребностям друг друга.

В последние месяцы беременности во время сексуального контакта у некоторых женщин выделяется из груди молозиво. В этом случае избегайте стимуляции молочных желез.

Многие мужчины бывают озабочены тем, что во время секса могут нанести вред младенцу или матери. Попробуйте различные положения, при которых не возникают болевые ощущения или чувство тяжести от давления тела мужчины на живот или грудь. Для огромного большинства пар секс во время беременности – вполне допустимое и даже полезное занятие.

3-й акушерский месяц беременности

У вас начинает округляться фигура, вы прибавляете в весе. Происходит гормональная перестройка, и могут ослабеть десны. Следите за полостью рта. Из-за увеличения объема циркулирующей крови может появиться чувство жара. Матка увеличилась в размерах до большого яблока. Вы еще не присмотрели для себя свободную одежду? А пора.

Обидчивость и раздраженность заменяются сдержанностью и спокойствием. Но нарастающий токсикоз портит настроение, а с ним приходят слабость и сонливость. Бывайте больше на свежем воздухе, ешьте понемногу и чаще.

Боритесь с запорами, которые частенько появляются на третьем месяце беременности. Не забывайте включать в свой рацион черный хлеб с отрубями, свежие фрукты и овощи. Налегайте на отварную свеклу, свежую капусту и чернослив. Выпивайте стакан прохладной воды натощак и кефира – на ночь. В этот период часто возникает угроза прерывания беременности. Если вы чувствуете боль внизу живота, ощущаете давление на прямую кишку или у вас появились выделения крови из влагалища – немедленно обратитесь к врачу.

Ваш ребеночек в это время уже участвует в вашей жизни. Он чувствует радость, стресс. Если мама испугается, в кровь выбрасывается адреналин, который вызывает у ребенка сердцебиение и даже резкие движения. Следите за своим настроением.

Малыш в третий месяц

К концу третьего месяца внутриутробной жизни ребенок двигает ручками и ножками, сжимает кулачки, поворачивает головку, открывает рот, глотает, даже пробует сосать пальчик.

10-я неделя. Завершилось развитие глаз, но они еще закрыты крохотными веками. Нос, уши, губы доведены до человеческого «стандарта». Завершилось формирование рта и всего кишечного тракта: удлиняется, закручивается в петли кишечник, «оформляется» прямая кишка. Теперь ребенок уже может глотать. Сформированы оба полушария головного мозга, начинает развиваться мозжечок.

11-я неделя. Продолжается окостенение скелета. Начинает формироваться голосообразующий аппарат. Дальнейшее развитие получают эндокринные железы, почки, печень. Формируются лимфоузлы.

12-я неделя. Гораздо четче можно прослушать сердцебиение плода. 130–150 ударов в минуту.

13-14-я недели. Завершается формирование практически всех основных органов. Все системы теперь начинают работать примерно так же, как у взрослого человека.

В кишечнике появляется первое содержимое: пока в основном оно состоит из желчи.

Рост плода к концу третьего месяца – 9 см.

Ваша фигура

Начиная из 14-й недели матка постепенно поднимается над лонным соединением, в результате чего округляется живот, и наконец окружающие замечают, что вы беременны.

Время позаботиться об изменении своего гардероба – избавьтесь от одежды с жмурами, поясами и резинками в области живота. Приобретите специальные трусы для беременных с завышенной передней частью. В результате интенсивного роста матки, накопления в организме жира, нужного для будущей лактации, увеличения молочных желез на груди, животе, бедрах постепенно растягивается кожа.

Очень важно для беременной выбрать новый бюстгальтер. Сделать это нужно обязательно: этот элемент белья на протяжении всей беременности и в период грудного вскармливания должен служить не украшением вашего тела, а средством для поддержания молочных желез в горизонтальном положении. Поэтому бюстгальтер должен быть удобным: отвечать размеру увеличенной груди; из хлопка; на широких бретелях; без косточек, поролоновых или других прокладок.

Физические нагрузки в спорте

Беременность – не самое лучшее время для занятий бегом, если только вы не профессиональная спортсменка. Во время бега слишком усиливается сердцебиение, а на плод оказывается толчковое воздействие. Лучше заменить бег быстрой ходьбой. Впрочем, если вы периодически или регулярно бегали и раньше, то во время первого и второго триместра продолжение тренировок вполне возможно при некотором снижении темпа бега. К третьему триместру отказываются от тренировок даже спортсменки.

Многие женщины продолжают занятия аэробикой вплоть до самых родов. Тем не менее, эксперты советуют во время беременности ослаблять нагрузку и интенсивность тренировок, а еще лучше – посещать специальные тренировки для беременных, особенно если вы ощущаете боль в суставах. Начиная со второго триместра беременности во избежание травм и повреждений откажитесь от прыжков и резких рывков. Если вы занимаетесь степ-аэробикой, высота ступеньки не должна быть выше 10 см.

Велосипед не оказывает большой нагрузки на суставы. Однако начиная со второго триместра беременности лучше ограничиться велотренажером вместо обычного велосипеда, чтобы избежать травм и падений. Желательно также несколько снизить темп тренировок и избегать переутомления и обезвоживания.

Йога для беременных

Первоочередная задача йоги – снять физическое и эмоциональное напряжение (которое достаточно часто сопутствует беременности), научить женщину понимать сигналы собственного тела и принимать те перемены, которые происходят с ней.

От качества дыхания зависит наше самочувствие. Глубокое дыхание способно очистить кровь, насыщая ее кислородом, в результате чего организм эффективнее и интенсивнее освобождается от токсинов и обновляется. Дыхательные упражнения успокаивают нервную систему, очищают легкие от слизи, помогают справиться с физической и эмоциональной болью, активизируют энергетические токи в теле и расширяют ауру человека. Дыхательные упражнения, выполняемые женщиной во время беременности, способствуют лучшему снабжению малыша кислородом и питательными веществами.

Умение расслабляться является отличным обезболивающим средством, умение управлять своим телом поможет вам выполнить ту физическую работу, которой являются роды, а умение правильно дышать станет помощником вашему ребенку. Йога учит концентрации внимания, это поможет роженице сосредоточить основные силы на помощи своему ребенку, а не растрачивать энергию на негативные переживания страха и боли.

Предостережение любителям йоги

Йога не только развивает гибкость и поддерживает мышечный тонус, но и хорошо снимает стресс. Упражнения йоги направлены на освоение техники правильного дыхания и достижения гармонии со своим телом. Однако беременным нельзя слишком «перерастягиваться», поэтому не следует делать все упражнения в максимальную силу. Начиная со второго триместра откажитесь от прыжков и поз, в которых нужно лежать на животе или на спине. А в третьем триместре откажитесь от прогибаний назад и наклонов вперед.

Во время тренировок постарайтесь не перегреваться, особенно в первом триместре. Пейте много воды перед, во время и после тренировки. Надевайте свободную, не стесняющую движений одежду. Летом перенесите тренировки на более прохладные утренние или вечерние часы.

Следите за пульсом, он не должен превышать 140 ударов в минуту. Не менее важно контролировать и дыхание: во время тренировки попробуйте сказать какую-нибудь фразу. Если вы не можете сказать ее без одышки – замедлите темп упражнений.

Не переусердствуйте. Совершенно незачем доводить себя до изнеможения. После тренировки вы должны чувствовать приятную усталость.

При первых же признаках недомогания: тошноте, любой боли, кровотечении, судорогах, сердцебиении, потемнении в глазах – прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, он поможет откорректировать комплекс упражнений.

Основы выполнения упражнений

Упражнения йогов позволяют сделать мышцы эластичными, подготавливают организм к родам, делая его здоровым и защищая от различных стрессов. Ваша беременность будет протекать лучше, если вы не поленитесь регулярно выполнять несколько несложных упражнений, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом (на случай возможных противопоказаний).

Нужно помнить, что в йоге все движения плавные, медленные, не делайте никаких резких поворотов и наклонов, иначе есть шанс травмировать мышцы. Множество упражнений – статические. Не обязательно выполнять невероятно сложные упражнения на гибкость, достаточно выполнять на дыхание и на расслабление. Ваша беременность будет проходить легко, вы сможете избавиться от токсикоза, хронических заболеваний, а ещё защитите будущего ребёнка от болезней и осложнений при родах. Вы оба будете готовы к непростому родовому процессу! Чтобы йога приносила пользу, нужно все упражнения выполнять с удовольствием. Если что-то вам не нравится, не делайте этого.

Упражнения йоги

«Высокое дерево». Начинайте каждое занятие с этого упражнения. И. п. – ноги на ширине плеч, плечи расправить, ладони на животе. Закройте глаза. Опустите руки вниз, делая глубокий вдох. Поднимите руки над головой, соедините ладони, выдох, опустите руки.

Это упражнение позволяет избавиться от переживаний, негативных мыслей. Очень полезно для осанки. Если ваша беременность не имеет противопоказаний, упражнение можно выполнять даже на самых поздних сроках.

«Как крылья». И. п. – лёжа на спине, руки раскинуты в стороны, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Разведение коленей в сторону. Прогибаться нельзя.

Это упражнение улучшает работу желудка, помогает избавиться от изжоги, укрепляет мышцы промежности, делая их эластичными и подготавливая родовые пути к родам.

«Бабочка». И. п. – сидя на полу, стопы вместе, колени разведены в сторону, спина ровная. Расслабьте мышцы, представьте себе, что ваши колени – это крылья бабочки. Выполняйте махи «крыльями», не напрягая внутреннюю сторону бедра. Упражнение следует выполнять несколько раз в день.

Это хорошая профилактика разрывов тканей. Ваши мышцы будут хорошо растягиваться, и ткани промежности и внутренней стороны бедра будут готовы к родам.

Плыдем вдвоем

Плавание – вид спорта, в котором нагрузку испытывают практически все мышцы: не только мышцы ног, промежности, брюшного пресса, но и мышцы спины, плечевой пояс. Это очень важно, ведь в родах работает все тело. Кроме того, огромную пользу в подготовке к родам играет ныряние. Именно ныряние помогает будущей матери научиться ритмично задерживать дыхание, и такая длительная задержка дыхания возможна только в воде. Безусловно, беременным можно (и нужно) заниматься дыхательной гимнастикой и вне бассейна – просто в воде все получается легче и лучше. А о важности правильного дыхания в родах и говорить излишне. В воде удобно проводить тренировку напряжения-расслабления, своеобразную репетицию родовых схваток.

Не забывайте – с мамой плавает и малыш. Когда мама, ныряя, задерживает дыхание, для малыша это своеобразная тренировка перед той кислородной недостаточностью, которую ему придется испытать при рождении. Начинать посещать бассейн лучше еще до зачатия. Но можно приходить в бассейн на любом сроке беременности – ничего, кроме пользы, это не принесет. И прекращать занятия на поздних сроках тоже совершенно не обязательно.

Следует помнить только, что занятия в бассейне должны приносить удовольствие, а не являться нагрузкой.

Аквааэробика

При занятиях аквааэробикой вам удастся снять неприятные ощущения. К тому же, занятия помогут избежать растяжек, лишнего веса и бессонницы. Однако проконсультируйтесь у врача, нет ли у вас противопоказаний к занятиям аквааэробикой.

И плавание, и аквааэробика позволят вам чувствовать себя гораздо лучше, подготовят тело к родовой нагрузке, и вам будет проще восстановиться после родов.

Вода для занятий должна быть обязательно чистой, обеззараженной. Желательно плавать в бассейне, воду в котором очищают без использования хлора. Температура воды может быть 28–32 градуса.

Во время аквааэробики не следует прилагать больших усилий к выполнению упражнений. Даже когда вы выполняете обычные, медленные движения, находясь в воде, вы участвуете в отличной оздоровительной программе!

Во время занятий вы будете активизировать кровообращение, что положительно скажется на иногда случающихся отёках (особенно на больших сроках беременности). Прекрасно сказываются упражнения и на пищеварительной системе. Укрепляются мышцы, давление приходит в норму, судороги исчезают бесследно. Дыхательная система, которая активно нагружается в процессе занятий, подготавливается к предстоящим родам.

Занимаемся аквааэробикой

Чтобы знать, какие упражнения вам можно делать, а какие нет, посоветуйтесь с врачом. В начале занятий рекомендуется плавать в умеренном темпе для восстановления дыхания.

Упражнения для беременных:

1. И. п. – стоя в воде. Наклоны вперёд, с отведением рук назад. Для усложнения выполнения делайте вращательные движения прямыми руками по кругу, вроде мельницы. Это упражнение благотворно влияет на осанку, расслабляя и в то же время тренируя мышцы спины. Отличная нагрузка для дыхательной системы.

2. И. п. – стоя лицом к бортику бассейна. Руками вы держитесь за бортик. Маховые движения прямой ногой назад. После нескольких повторений ногу менять. Такое упражнение позволит избежать растяжек и целлюлита. Кроме того, такая нагрузка хорошо тренирует мышцы таза, подготавливая их к родам.

3. И. п. – стоя в воде, руки на поясе. Приседания в воде. Сделайте глубокий вдох и присядьте. Задержите дыхание и расслабьте мышцы. Сделайте выдох и примите и. п. Данное упражнение научит вас контролировать дыхание во время родов.

Перинатальная психология

При сознательном вынашивании ребенка мать посылает ему позитивные эмоции, образы и мысли. Ребенок воспринимает это как поток любви, и в блоках памяти на уровне чувственного интуитивного опыта ребенок приобретает позитивный урок, доверие к окружающему миру. Если же мать находится в стрессовом состоянии, имеет постоянные источники эмоционального напряжения и с ужасом думает о рождении ребенка, последний ощущает хаос и агрессию окружающего мира и интуитивно не доверяет ему.

Позитивное отношение матери к этому миру передается и ребенку – умение радоваться жизни, умение расслабляться, возможность к творчеству, духовность, чувство гармонии. И этот период длится 9 месяцев. У женщины есть время выстроить вероятность потенциальных возможностей будущего ребенка, передать ему позитивный опыт первичного общения с окружающим материнским миром. Любовь матери порождает в сознании ребенка способность к глубоким чувствам и доверие к жизни и миру. Мать должна научиться многому, чтобы осознать меру своего участия в процессе рождения ребенка. Ничего не нужно делать. Только терпение. Мир в сердце и тишина. Немного понимания, внимания. И нужна любовь. Снимите страх перед родами, усталость от беременности.

4-й акушерский месяц беременности

Наконец малыш подал матери сигнал. Запомните точную дату первых движений.

Некоторые (преимущественно те, кто рождает впервые) не могут вовремя распознать первые движения малыша, которые временами напоминают прохождение газов в кишечнике, потому чувствуют их на 18–20 неделях беременности. А матери с опытом фиксируют эти сигналы еще на 16–18 неделях. Слишком активное поведение малыша свидетельствует о гипоксии – кислородном голодании. Это говорит о том, что вы редко бываете на свежем воздухе или у вас развилось малокровие.

Врачи требуют запомнить точную дату первых движений: кроме последних месячных, этот показатель помогает более точно вычислить срок родов.

К этому времени размеры вашего сердца увеличиваются, поскольку ему приходится справляться с большим объемом крови, обеспечивая плод кислородом.

Пора показаться стоматологу, так как у вас могут кровоточить десны. В это время перегородки в носовых ходах немного отекают и может появиться заложенность носа.

Сейчас вам очень нужны витамины, особенно фолиевая кислота, которая содержится в зеленых частях растений и отвечает за нормальное развитие мозга и нервной системы вашего ребенка.

Вы должны пополнить свой рацион капустой, морковью, зелеными яблоками, листовым салатом, зеленой редькой и другими овощами.

Малыш в четвертый месяц

Если в конце 12-й недели он весил 40–45 г, к 16-й становится 200-граммовым.

15-я неделя. В слаженную работу всего организма включаются почки. Совершенствуются железы внутренней секреции – прежде всего надпочечники.

16 неделя. На головке у малыша появился симпатический пушок. Сформировались ногти. Малыш уже может шевелить и ножками, и ручками.

Эндокринная и центральная нервная системы руководят всеми функциями маленького организма. Продолжает расти, совершенствоваться и усложняться головной мозг.

17-я неделя. Ребенок приоткрывает глаза, жмурится. Движения его перестают быть беспорядочными. Теперь они все больше и больше становятся реакцией на его внутреннее состояние, взаимоотношения с организмом матери.

18-я неделя. Продолжается формирование иммунной системы. Организм плода уже способен синтезировать вещества, помогающие справляться с инфекциями, – интерферон и иммуноглобулин.

Рост плода к концу четвертого месяца – 14 см.

Что должна помнить беременная

На протяжении всей беременности женщина проходит ряд обязательных обследований.

На 16-й неделе беременности проводят диагностику болезни Дауна и врожденных пороков нервной системы ребенка. Раньше пользовались двумя методами: УЗИ и пункциванием плаценты. Правда, эти методики не являются полностью точными и безопасными, о чем предупреждают каждую женщину. Поэтому сегодня пользуются методом биохимических маркеров врожденных пороков плода и болезни Дауна – эффективным и безопасным. Его проводят на 16-20-й неделях беременности.

Анализ крови на гемоглобин берется один раз на два месяца, а если гемоглобин низкий, то перед каждой консультацией акушера-гинеколога (ежемесячно).

Женщины, у которых с мужчинами разные резус-факторы, должны сдавать кровь на резус-конфликт с интервалом в полтора месяца. Это касается и беременных с I (00) группой крови. При резус-конflikте обнаруживают антитела (их производит организм женщины, если малыш унаследовал отцовский резус).

У матерей с I группой крови смотрят уровень гемолизинов. И антитела, и гемолизины могут разрушать кровь ребенка, повреждать печеньку, селезенку, вызывая гемолитическую болезнь, желтуху и тому подобное. Поэтому регулярное осуществление этих анализов обеспечивает своевременное проведение курса терапии, направленного на снижение уровня антител и гемолизинов, если они превышают допустимую норму.

Чтобы не пугаться происходящих изменений, старайтесь внимательно следить, что происходит с вашим телом и органами.

Ребенок начинает шевелиться

Чаще всего первые шевеления плода мамы ощущают перед сном по вечерам. Обычно это бывает между 16 и 20 неделями беременности. Если беременность первая, то женщина может впервые почувствовать движение ребенка в 19–20 недель; если беременность повторная или мама обладает хрупким телосложением, то малыш может дать о себе знать немного раньше – в 16–18 недель.

Самое первое движение плода напоминает прикосновение крыльев бабочки или нежное щекотание. Постепенно движения становятся все более сильными, настойчивыми и более ощутимыми. По мере роста малыша они все больше напоминают толчки, пинки. Иногда кроха «осваивает» какое-то новое движение. Он как будто «отрабатывает» его, повторяя многократно через равные промежутки времени.

Иногда движения ребенка причиняют маме неприятные ощущения. Об их появлении женщина должна рассказать врачу. Если болевые ощущения возникают в некоторых положениях или в некоторых местах живота, попробуйте изменить позу. Иногда помогает теплая (но не горячая) ванна (находиться в ней стоит не более 7-10 минут).

Однако чаще неудобство доставляет не болезненность, а чрезмерная активность малыша в неподходящее время, особенно когда маме нужно отдыхать. Чаще малышу не нравится, что мама легла не на тот бок: к концу беременности ребенок уже занимает определенную позицию, и, если бок мамы не совпадает с его спиной, он дает об этом знать. В этом случае можно выпить теплого молока или чая из мяты, ромашки или Melissa, проветрить комнату, спеть песенку, погладить по животу и попытаться «уговорить» неугомонное чадо.

Малыш совершает 10–15 движений в час, включая толчки, пинки и повороты. В течение 3 часов он имеет право спать и почти не двигаться, однако если ребенок слишком активен в течение нескольких дней или, наоборот, в течение нескольких дней его активность снизилась, женщине имеет смысл обратиться к врачу.

Бывают ситуации, когда требуется постоянно наблюдать за движениями ребенка. При необходимости такого контроля врач скажет вам об этом. В любом случае, если вы не ощущаете шевелений плода в течение 12 часов, нужно обратиться к врачу.

Чтобы стимулировать движения плода, можно сделать несколько физических упражнений, дыхательные упражнения с задержкой дыхания, съесть что-нибудь сладкое или полить на живот струей холодной воды.

Питание и беременность

Во время беременности стоит обратить внимание на то, как вы питаетесь. Никогда не поздно улучшить свои привычки в еде. Ваш ребенок от этого только выиграет. Полноценное питание необходимо, чтобы беременность не истощила вас и не лишила ребенка питательных веществ. Даже вегетарианкам в течение этих важных девяти месяцев врачи не советуют отказываться от мяса. Любой будущей маме оно просто необходимо.

Можно чередовать телятину с говядиной, а иногда побаловать себя нежирной свиной, говяжьим языком, мясом индейки или кролика.

Почаще покупайте овощи. Кроме свеклы, моркови, петрушки и укропа не стоит забывать про бобы и сою, блюда с ними вкусны и весьма питательны.

Из фруктов очень полезны гранат, шиповник, сливы и зеленые яблоки (семиренка, антоновка).

Любителям различных крупяных супов и каш советуем отдать предпочтение гречке, так как в ней содержится фолиевая кислота.

Богатые витамином С продукты (цитрусовые и помидоры), а также содержащие кальций немолочные продукты (капуста брокколи, миндаль) улучшают усвояемость железа.

К сожалению, порой всех предпринятых усилий бывает недостаточно. И будущей маме не удастся обеспечить то количество железа, которое могло бы восполнить его потери, обусловленные ростом ребенка, плаценты и груди. Тогда врач назначит ей препараты на основе солей железа.

Общие вопросы питания

В первой половине беременности будущая мама может не менять своего привычного рациона питания. Однако в достаточной степени должны потребляться овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, которые снабдят организм углеводами, витаминами и необходимыми микроэлементами. В первую половину беременности в ежедневном рационе питания должно быть не менее 600 г овощей и 200–300 г свежих фруктов.

Во второй половине беременности будущим мамам потребуется больше питательных веществ не только для себя, но и для подросшего уже малыша. Пришло время увеличить количество потребляемых белков. В этот период необходимо съедать около 200 г мяса в день, а также хотя бы два раза в неделю есть рыбу, отдавая предпочтение нежирным сортам. Хорошими поставщиками белков являются также яйца и кисломолочные продукты.

Необходимо чередовать в рационе мясо, молочные продукты (творог, сыр, молоко, сметана), рыбу, ибо источники животного белка должны быть разными. Из всех сортов мяса лучше всего подойдут нежирная говядина, крольчатина, а также белое мясо курицы или индейки. Лучше есть мясо вареное, чем тушеное, запеченное или жареное.

Помните, что сбалансированное питание поможет избавиться от токсикоза, который часто сопровождает беременность!

Если вам кажется, что ваш организм недополучает, или, напротив, получает слишком много каких-либо питательных веществ, немедленно обращайтесь к врачу, чтобы он помог вам пересмотреть систему питания.

Бабушки и мамы склонны давать молодым девушкам советы в духе «кушай все, что хочется», «раз организм просит, значит надо», «ни в чем себе не отказывай» и тому подобные. Многие, к сожалению, начинают этим советам активно следовать и в конце третьего семестра недоумевают, откуда взялись десятки лишних килограммов, отеки и боли в спине.

Принято считать, что диета и беременность – понятия несовместимые. Однако это далеко не так. Напротив, во время беременности, чтобы не навредить своему организму и здоровью малыша, будущая мама должна особенно тщательно следить за тем, чем и в каких количествах она питается. Переизбыток витаминов, минералов и других важных для организма элементов может привести к нарушению в обмене веществ, проблемам с работой почек, печени, сердца, одышке, нарушению гормонального баланса. Не говоря уже об очевидном вреде для фигуры, что доставляет будущим и состоявшимся мамочкам немало расстройств.

Вкусы беременной

Как бы ни хотелось утолить типичный для беременности постоянный голод всем, что под руку подвернется, нужно все же соблюдать четкую умеренность и закрывать уши, когда окружающие советуют есть все, что хочется...

Порой женщину тянет к пище, к которой она в своем «добеременном» состоянии относилась с недоверием. Однако это вовсе не значит, что вашему организму и малышу внутри не хватает именно еды. На самом деле вам обоим не хватает тех или иных питательных веществ, которые содержатся в приглянувшемся вам продукте. Если до дрожи в руках хочется съесть целый обильно политый кремом торт, делаем вывод, что организм испытывает сильный дефицит углеводов. Восполнить его можно и фруктами (например, черноплодной рябиной, бананами, яблоками, инжиром), и овощами (картофелем, капустой, свеклой, пастернаком), и злаками (например, пророщенной пшеницей, кукурузой, овсом). Эти продукты легче усваиваются и нанесут вашему организму существенно меньший вред, нежели аппетитные сладости и сдоба.

Многие женщины во время беременности не могут устоять перед мясными блюдами, но карбонаду или хорошо прожаренному стейку лучше всего предпочесть отварную курицу или индейку.

Продукты, рекомендуемые для беременных

- Мясо (нежирное), птица (лучше отечественная, чем импортный бройлер);
- рыба (несоленая);
- яйца (отварные или в виде омлета);
- овощи, фрукты, ягоды, зелень, сухофрукты;
- крупы (лучше неочищенные, цельное зерно, пророщенная пшеница);
- орехи (кедровые, фундук); семечки (подсолнечные, тыквенные);
- бобовые (фасоль, чечевица);
- хлеб грубого помола, хлеб с отрубями;
- молочные продукты (творог, кефир, ряженка, простокваша, йогурт без вкусовых добавок, обычное молоко);
- жиры (растительные масла холодного отжима – подсолнечное, оливковое, кукурузное; сливочное масло – лучше топленое и понемногу);
- чай (лучше зеленый).

Продукты, не рекомендуемые для беременных

- Консервы, копчености, колбасы;
- очень острое, очень соленое, очень кислое;
- грибы;
- горох;
- жирные мясо, рыба, птица;
- белый хлеб, сдоба, кондитерские изделия, выпечка с масляным кремом;
- кофе, какао, шоколад, шоколадные конфеты;
- мороженое;
- алкоголь;
- цитрусовые, земляника, клубника, малина.

Изжога

Многих будущих мам начинает мучить изжога.

Если возникает изжога после еды и кислый привкус во рту, то это, вероятно, связано с забросом желудочного содержимого в пищевод. Это происходит потому, что ребенок поджимает желудок снизу, особенно если прилечь после еды. К тому же может быть нарушена работа сфинктеров желудка («зажимов» на входе и выходе).

В этом случае лучше питаться дробно (часто и понемногу); не ложитесь в течение полутора часов после приема пищи; спать старайтесь полулежа; не носите тесную одежду.

Откажитесь от острых соусов и приправ, кислых ягод и фруктов, овощей с грубой клетчаткой (белокочанная капуста, редис, редька), черного хлеба, шоколада, газированных и шипучих напитков, крепкого чая и кофе.

Не используйте от изжоги соду – она беременным женщинам противопоказана.

Отдавайте предпочтение продуктам со щелочными свойствами: это сливки, нежирная сметана, творог, яйца (лучше всмятку), тертая свежая морковь, нежирное отварное мясо, рыба.

Перед едой пейте минеральную воду. При изжоге помогает мятный и ромашковый чай, добавленная в блюда корица. Успокаивает желудок кефир или йогурт.

Анемия

У женщин анемия может быть связана с большой потерей крови во время обильных и продолжительных менструаций. Это заболевание может сильно осложнить течение беременности и родов, а также отрицательно повлиять на развитие ребенка. Во время беременности потребность в гемоглобине растет, а запасы железа постоянно расходуются. Это объясняется тем, что объем циркулирующей крови увеличивается на 50 %. Поэтому организму все труднее насыщать кровь гемоглобином в достаточном количестве (его норма 118–120 граммов на литр). Кроме того, в последние шесть недель беременности плод накапливает железо на первые три-шесть месяцев жизни.

Треть беременных женщин страдают малокровием, при котором значительно снижается усвоение кислорода кровью матери, а значит, и ребенок получает его все меньше. В результате у новорожденного может обнаружиться нарушение функции центральной нервной системы, то есть снижение всех рефлексов. Такой ребенок обычно выглядит вялым, часто болеет.

Самый простой и эффективный способ подпитать свой организм железом – есть разнообразные, богатые железом продукты: печень, мясо, яичный желток, сухофрукты, чернослив, яблочный сок, бобовые (горох, фасоль, чечевицу), а также миндаль и грецкие орехи.

Кальций

Общее содержание кальция в организме составляет примерно 1,9 % общего веса тела. Суточная потребность в кальции для взрослого человека составляет 0,48-1,2 г в день. Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей.

Кальций участвует во всех жизненных процессах организма. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии кальция. Поэтому он так необходим беременным женщинам. В период беременности закладывается костная система ребенка, и женщина ежедневно отдает ребенку около 300 мг кальция. Поэтому во время беременности необходимо, чтобы в рационе женщины в достаточном количестве были продукты, содержащие кальций. Чтобы будущему ребенку хватало кальция, а у вас не было проблем с зубами, ешьте куриные косточки, хрящи, холодец и заливные блюда из рыбы.

Однако следует помнить, что в неограниченных количествах кальций тоже потреблять не стоит. Дело в том, что в конце беременности излишки кальция, накопившиеся в женском организме, могут привести к осложнениям при родах.

Волшебство чистой воды

Огромное значение для беременной женщины имеет не только пища, но и вода. Ведь человек на 70–80 % состоит из воды. Во время беременности этот процент возрастает, так как вода необходима и малышу. Он все девять месяцев развивается в водной среде, получая от мамы все необходимое. Большинство веществ, присутствующих в водопроводной воде, способны оказывать негативное влияние на здоровье женщины и будущего ребенка. В кипяченой воде нет бактерий и хлора, частично убрана известь (она осталась в чайнике в виде накипи), но в то же время она лишена вкуса и пользы тоже.

Вашему организму и организму вашего ребенка для полноценной жизнедеятельности необходима масса микроэлементов, и вода – один из их источников. Дистиллированная вода их не содержит и поэтому практически является «мертвой водой». Между тем получать полезную, в буквальном смысле «живую воду», можно и в домашних условиях. Для этого нужно иметь в доме качественный бытовой фильтр. Современные фильтры для очистки воды оснащены специальным индикатором, который предупредит о необходимости замены картриджа. Можно покупать бутилизованную воду. В этом случае обратите внимание на состав: свинец и магний в большом количестве вредны. При выборе воды посоветуйтесь с врачом.

5-й акушерский месяц беременности

Имейте в виду, что злоупотребление кальцием не на пользу вашему ребенку.

У малыша уже сформированы все органы и системы, а с четвертого месяца беременности начинается процесс их совершенствования. Например, появляются ощущения прикосновения и вкуса (ребенок заглатывает околоплодные воды), в печени развиваются каналы, нарастает мускульная масса, укрепляется скелет за счет накопления солей кальция.

Но передозировка кальция способствует тому, что на момент родов кости ребенка становятся твердыми, тогда как должны быть мягкими для комфортного прохождения малыша родовыми путями. В результате злоупотребления матерью кальцием ребенок может родиться с тяжелыми травмами, да и сама роженица получает разрывы.

Обычно кальция хватает в тех продуктах, которые вы едите, но если врач решит, что этого недостаточно, он выпишет вам витамины и микроэлементы.

В это время ешьте больше орехов, зелени, гречневой каши, абрикосов, персиков, шпината, томатного сока, черники, гранатов и зеленых яблок.

Мама-вегетарианка, следите за уровнем железа в крови.

Малыш в пятый месяц

19-20-я недели. Практически включились в работу все эндокринные железы. Начинает исполнять свои обязанности селезенка. Именно она становится «фабрикой» лимфоцитов и моноцитов, отсортировывает дефектные эритроциты и разрушает их.

Ребенок активно движется, реагируя, например, на недостаток кислорода.

Внешне он не очень привлекателен: интенсивно-красная кожа, вся в морщинах, да еще покрытая особым веществом – первородной смазкой. Это творожистое вещество беловатого цвета представляет собой смесь секрета сальных желез и чешуек эпидермиса. Особенно густо покрывает она волосистую часть головы, лицо, за ушками, складки и сгибы ручек и ножек.

21-22-я недели. Идет интенсивный рост костей и мышц. «Закладывается» пассивный иммунитет за счет иммуноглобулинов, поступающих через плаценту от матери.

Однако защитные силы крохотного организма еще слишком слабы, чтобы противостоять, например, вирусам гриппа. Если мама переболеет им в это время, у малыша может в той или иной степени пострадать сердечно-сосудистая, выделительная, нервная системы.

23 неделя. Малыш продолжает меняться и все больше и больше становится похож на новорожденного. Его тельце округляется, пушок, которым он покрыт, темнеет. Вид у него сморщенный, как у старичка, – для его кожи не хватает подкожной клетчатки.

Рост плода к концу пятого месяца – 20–25 см.

Основные витамины

В первую очередь следует выделить витамин А, который является основным стимулятором роста и размножения клеток. Содержится он в яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке, субпродуктах, особенно в печени.

Витамин Е стимулирует внутриутробное развитие, предупреждает прерывание беременности и преждевременные роды. Помимо этого, витамин Е участвует в процессах всасывания и усвоения витамина А. Больше всего витамина Е содержится в растительных маслах.

Для правильного роста малыша, а также для развития прочного скелета и зубов необходим витамин С, который в больших количествах содержится в черной смородине и цитрусовых, перце и томатах, салатах и многих других фруктах и овощах. При этом употреблять эти продукты в пищу лучше всего в свежем виде или после непродолжительной варки.

Не менее важную роль в формировании плода играют и витамины группы В. Так, витамины В1 и В2 необходимы для стимулирования сократительной способности мышц, что улучшает родовую деятельность. Витамин В1 в достаточных количествах содержится в крупах (овсяной, гречневой, пшеничной), ржаном хлебе, бобовых, субпродуктах.

Другие витамины и микроэлементы

Нужны будущей маме и другие витамины, такие как B6, B12, PP, D, и т. д. Каждый из них играет свою роль в формировании будущего человека. Большое значение имеет фолиевая кислота, так как она влияет на развитие мозга будущего ребенка. Это сладкий перец, морковь, абрикосы, курага, персики, а также листовая зелень.

Кальций необходим для формирования костей, и содержится он в молоке, кефире, твороге и сыре. Потребляя содержащие кальций продукты, помните, что для правильного его усвоения необходим фосфор. А им богата рыба.

Железо обеспечивает правильный состав крови будущей мамы и ее ребенка. Железом богаты говядина и печень, капуста и шпинат, яблоки и гранаты, петрушка и укроп. А усваивается железо лучше всего в сочетании с витамином С.

Излишнее потребление жидкости – бич для будущей мамы. Лучше выпить стакан минеральной воды без газа, нежели квас или лимонад. Лучше выпить стакан кисломолочных продуктов, чем стакан молока.

Те же овощи и фрукты помогут вам справиться с чувством жажды. Все они содержат клетчатку, которая удерживает в организме жидкость. А вот потребление соленых продуктов, вызывающих жажду, следует ограничить. И еще одно важное замечание – во время беременности вместо обычной поваренной соли лучше употреблять в пищу йодированную соль.

Коварная аллергия

С каждым годом в мире растет расположенность к аллергическим заболеваниям, особенно у детей первого года жизни. Вероятность развития аллергических заболеваний зависит от генетической (наследственной) предрасположенности.

Если в семье у одного из родителей есть аллергическое заболевание, то вероятность развития аллергии у ребенка составляет 45–50 %; у обоих родителей – 60–70 %; при отсутствии аллергических заболеваний у родителей – 10–20 %; чаще выявляется связь с аллергическими заболеваниями по линии матери. Это вполне объяснимо. Ребенок неразрывно связан с мамой все девять месяцев, получая от нее воздух, воду, кровь, пищу. Поэтому маме при составлении своего дневного меню надо учитывать и предрасположенность к аллергии. Во время беременности обратите особое внимание на натуральные продукты, исключив из употребления консервы, колбасы и напитки с химическими красителями. Целесообразно также ограничить потребление продуктов, содержащих соли, эфирные масла (мясные и рыбные бульоны, чеснок, лук), маринады, соленья, копченые продукты; а также продуктов, вызывающих брожение в кишечнике (кондитерские изделия, виноград, сахар).

Нельзя при аллергии

В зависимости от типа пищевой аллергии могут быть исключены из питания следующие продукты:

- острые блюда и пряности: горчица, перец, уксус, майонез, лук, чеснок, хрен, брюква, репа, редька, редис, томатная паста, кетчуп;
- сырая капуста, горох, фасоль, томаты, баклажаны, свекла, морковь, грибы, тыква;
- любые консервированные продукты, в том числе детское питание;
- рыба любая, рыбные консервы, икра, морепродукты;
- цельное коровье молоко, сдобное тесто;
- сыры, соленые и маринованные овощи, копчености, колбасы;
- газированные напитки, жевательные резинки, сосательные конфеты;
- мясо птицы: курица, утка, гусь; субпродукты; яйца;
- кофе, какао, шоколад;
- цитрусовые, красные яблоки, персики, дыня, клубника, земляника, малина, арбуз, виноград, бананы, экзотические фрукты, черная смородина;
- мед, орехи любые, семена подсолнечника, мороженое;
- сдобное тесто (торты, сдобный хлеб, сдобные булочки), манка, пшено.

Продукты, допустимые при аллергии

Питание беременной женщины должно быть разнообразным и полноценным. Если беременная женщина исключила из своего рациона питания высокоаллергенные продукты, то что же она может употреблять в пищу?

Допускаются к питанию:

- мясо отварное (говядина, нежирная свинина, кролик, индейка);
- простокваша, кефир, творог, сыр типа «Янтарь»;
- отварная и тушеная капуста, кабачки, патиссоны, салат;
- зеленые груши, яблоки зеленые, в том числе печеные;
- картофель (вымачивать 12 часов);
- сливы, крыжовник, черника, белая смородина и компоты из этих продуктов;
- каши на воде: ячневая, перловая, овсяная, гречневая, рисовая;
- чай, хлеб с отрубями, белый несдобный хлеб;
- супы на втором бульоне или вегетарианские.

Прибавка в весе за период беременности

За время беременности женщина прибавляет в норме около 11 кг, причем 10 % этого веса женщина набирает в первом триместре беременности, 20–30 % – во втором и 60 % – в третьем триместре.

Более быстрая прибавка веса может быть связана с неправильным питанием, с задержкой жидкости в организме (при нарушении работы почек), с нарушением обмена веществ, от недостатка движения. Если происходит задержка жидкости в организме – нужно ограничить прием жидкости и соли.

Важно проследить за тем, чтобы в достаточной степени потреблялись овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, которые снабжают организм углеводами, витаминами и необходимыми микроэлементами. Обязательно обратите внимание на то, чтобы в первую половину беременности в ежедневном рационе питания было не менее 600 г овощей и 200–300 г фруктов.

Избыток сладкого к тому же может способствовать появлению диатеза, а то и диабета. Забудьте о пончиках, блинах, тортах с кремами, какао и продуктах, содержащих арахис. Не вспоминайте о продуктах, содержащих уксус и соль, откажитесь от консервированных огурцов и помидоров.

Не забывайте – в причинах излишнего набора веса должен разобраться врач.

Как не набрать лишние килограммы

Специалисты рекомендуют есть не «за двоих», а для двоих. Будущим мамам рекомендуется 6-разовое дробное питание. Возможны разгрузочные дни. Но ни в коем случае нельзя устраивать себе полностью голодные дни.

В рационе беременной должны присутствовать и белки, и углеводы, и жиры, и витамины, и минералы. Посмотрим, в каких количествах.

Белок – норма 96 г в день. Содержится в мясе, рыбе, яйцах, молоке, твороге, кисломолочных продуктах, орехах и бобах.

Углеводы – норма 348 г. Содержится в кашах, хлебе, злаках, макаронных изделиях.

Жиры – норма 85 г в день. Из них около 20 г, или 25 % – жиры растительные. В состав растительных жиров входят необходимые организму жирорастворимые витамины D, E, K, A.

Сахар – норма не больше 60 г в день.

Источник витаминов и минералов – фрукты (на цитрусовые возможна аллергия), отруби, картофель, печень, мясо, масло, творог, бобовые, недробленые крупы и витаминные препараты. Фрукты и хлеб грубого помола, а так же овощи, ягоды и сухофрукты – это поставщики клетчатки, от которой зависит формирование сердечной мышцы малыша. Не отказывайтесь и от салата. Он может быть и основным блюдом, и в качестве гарнира к мясу.

От чего лучше отказаться

Если вы когда-нибудь хотели начать здоровый образ жизни, то беременность – самое подходящее время это сделать. Она поможет вам избавиться от вредных привычек. В первую очередь откажитесь от спиртного и сигарет. Ведь вам нужен здоровый ребенок и счастливая последующая жизнь!

Также откажитесь от мучных, кондитерских изделий, варенья. Диатез, лишние килограммы, а то и диабет – совершенно не нужные вам вещи.

После 13-й недели беременности копчености исключаются из рациона будущей мамы совсем. Так же как и пончики, блины, торты с кремом, какао и продукты, содержащие арахис. Совсем исключаются чипсы, кетчуп и другие соусы, содержащие уксус и соль.

Не рекомендуются слишком жирные продукты, особенно бараний, свиной и говяжий жиры, сало, майонез, шашлыки, крепкие бульоны. Не злоупотребляйте сметаной и сливочным маслом. И исключите из меню алкоголь (пиво тоже), кофе, крепкий чай и сладкие газированные напитки.

И, наконец, если жареное иногда можно позволить себе в первой половине беременности, то во второй лучше перейти на вареную и печеную пищу. Кстати, причиной изжоги может быть жареная пища. Постарайтесь не есть копченой и консервированной еды.

Молочница

Это дрожжевой грибок, который живет в кишечнике каждой женщины. Если организм женщины чем-то ослаблен, она может проявиться неприятными симптомами зуда и жжения во влагалище, беловатыми выделениями. Молочница появляется практически у всех беременных женщин, поскольку беременность является нагрузкой на организм и ослабляет иммунитет.

Как правило, все препараты, которыми лечат молочницу, токсичны, потому беременным использовать их нельзя. Лучше обратиться к врачу, который назначит вам специальные свечи для лечения молочницы у беременных женщин.

Лечение насморка при беременности

Подложите под изголовье дополнительную подушку: это уменьшит отек и воспалительные явления в слизистой, да и дышать станет легче.

Массируйте кончиками указательных пальцев точки у наружного основания ноздрей – заложенность носа сразу уменьшится.

Несколько раз в день наносите немного бальзама «Звездочка» на переносицу, виски и те места на лице, где ощущаете дискомфорт.

От насморка и гайморита помогает горячий настой подорожника, листьев земляники лесной и зверобоя: 2 ст. л. любой травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по полстакана 2–3 раза в день.

Хорошо очищают полость носа, облегчая дыхание, содово-таниновые капли: 1 ч. л. чая заварите стаканом кипятка, выпаривайте 15 минут на медленном огне, процедите через марлю и добавьте 1 ч. л. пищевой соды. Закапывайте 2–3 раза в день по 1–2 пипетки в каждую ноздрю, после чего обязательно высморкайтесь.

Фитотерапевты рекомендуют 3–4 раза в день вливать в каждую ноздрю по 6–8 капель свежих соков (морковного и яблочного).

Лечение простуды при беременности

Таблетки при беременности принимать нежелательно, но и к травам следует относиться с осторожностью, некоторые принимать просто нельзя.

Под запретом находятся препараты, содержащие спирт, особенно настойки иммуностимуляторов: солодки, эхинацеи, лимонника, заманихи, левзеи, женьшеня, родиолы розовой. Единственный разрешенный иммуностимулятор: хрен. Натрите его корень на мелкой терке, смешайте с таким же количеством сахара, оставьте в теплом месте на 12 часов, процедите и принимайте по 1 ст. л. каждый час в остром периоде простуды.

Препараты типа галазолина и нафтизина применяйте лишь на пике насморка, строго соблюдая дозировку (1–2 капли) и периодичность, которая зависит от разновидности действующего вещества. Одни препараты применяют 1–2 раза в день, другие 4–5 раз: внимательно читайте инструкцию! Чем меньше вы пользуетесь такими каплями, тем лучше.

Лучше промывайте нос из спринцовки слабым солевым раствором (на стакан воды – поваренная соль на кончике ножа) и закапывайте в нос средства на основе морской воды (Акваларис, Салин).

Когда надо обращаться к врачу при простуде

Сделайте это, если:

- не справились с недомоганием за 2–3 дня;
- температура выше 38 градусов, особенно если она сопровождается чувством разбитости, слабостью, головной болью, рвотой;
- появились налеты в горле, «пробки» на миндалинах;
- слизь из носа или мокрота приобрели желто-зеленую окраску и/или в них появились вкрапления крови;
- возникла сильная головная боль в области лба и глаз, усиливающаяся при наклонах;
- беспокоит выраженный кашель, хрипы.

Вирус простого герпеса

Он бывает двух типов, и оба вызывают одинаковые проявления: 1-й тип: высыпания в виде пузырьков в области носогубного треугольника, 2-й тип: в области половых органов.

Ребенок может инфицироваться внутриутробно или во время родов, если к моменту родов у женщины есть высыпания на половых органах. В этом случае ей порекомендуют кесарево сечение. Проявления этой инфекции у новорожденных различны – от единичного пузырька на коже до тяжелых поражений внутренних органов, особенно мозга. Выявить скрытые формы герпетической инфекции можно исследованием крови на антитела к вирусу простого герпеса.

При первом обследовании у беременной женщины берут мазок из влагалища для того, чтобы выявить некоторые заболевания, передающиеся половым путем.

Цитомегаловирус относится к семейству герпес-вирусов, и заразиться им можно воздушно-капельным путем, при половом контакте, кормлении грудью, в процессе родов. Внутриутробное заражение плода может произойти на любом сроке беременности, причем у матери иногда отсутствуют какие-либо специфические проявления инфекции, заболевание протекает под маской ОРВИ. Заболевание может стать смертельным для неродившегося ребенка или создать проблемы для слуха, зрения и умственного развития. Лечение можно проводить только после 20-й недели беременности. Лучшей профилактикой для предупреждения заболевания является соблюдение правил гигиены.

Опасный грипп

Лечение этого заболевания осложнено тем, что каждый год вирус меняется, приспосабливаясь к созданным лекарствам. Но грипп очень опасен для будущего малыша, особенно, если мама заболела в первые месяцы беременности. При интоксикации организма матери, повышенной температуре нарушается кровоснабжение плода, в результате он испытывает недостаток в кислороде и питательных веществах.

Постарайтесь во время беременности избегать мест с большим скоплением народа, особенно во время эпидемии. Для профилактики гриппа и простудных заболеваний можно принимать дибазол, арбидол, а днем, особенно при выходе на улицу, обрабатывать нос оксолиновой мазью. Вакцинация при беременности нежелательна, однако современные поливакцины противопоказаний не имеют.

Помните, иммунитет беременной женщины сильно снижен, так как организм будущей мамы начинает работать на двоих. Однако химические препараты можно применять только с третьего месяца беременности и после консультации с врачом, который наблюдает за женщиной. До этого можно принимать препарат иммунал (экстракт травы эхинацеи), инжир, фейхоа, сухофрукты, грецкие орехи.

Права, гарантии и льготы для работающих беременных женщин

Работницы «в положении» могут рассчитывать на:

- перевод на более легкую работу (запрещается труд при неблагоприятных факторах: например с тяжестями или в условиях облучения);
- снижение норм выработки и норм обслуживания;
- установление неполного рабочего времени;
- запрет на командировки, сверхурочные работы, работы в выходные и праздничные дни, в ночное время, вахтовым методом;
- предоставление оплачиваемого времени для диспансерных обследований;
- предоставление отпуска по беременности и родам;
- невозможность расторгать трудовой договор по инициативе работодателя (за исключением случаев ликвидации работодателя);
- ответственность работодателя за отказ в приеме на работу женщины по причине беременности.

6-й акушерский месяц беременности

В результате интенсивного роста матки, накопления в организме жира, нужного для будущей лактации, увеличения молочных желез, на груди, животе, бедрах постепенно растягивается кожа.

Поэтому на шестом месяце беременности уже можно применять кремы от растяжения, особенно женщинам с сухим типом кожи и старше 25 лет, потому что у них низкая степень эластичности кожи. Лучше всего выбирать крем по совету гинеколога, к тому же эти средства должны быть лицензированы, проверены и главное – не вызывать на вашем теле аллергических реакций.

Чтобы предотвратить варикоз, стоит носить эластичные колготы. Всем беременным можно применять гели-венотоники, которые способствуют повышению тонуса венозных стенок, снимают усталость и отеки. Вечером полезно делать контрастные ножные ванны – по 2 минуты, заканчивать холодной. Эффективны таблеточные средства на основе конского каштана, но их принимать можно только по назначению врача.

Сейчас могут появиться повышенное артериальное давление и отеки. Ограничьте соленое, острое, сладкое, мучное, контролируйте количество выделяемой жидкости (сколько выпили за сутки, столько же должны выделить, учитывая, что 200–300 мл испаряется с потом и дыханием).

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.