

9 месяцев

№ 6 Июнь 2017

Лето будущей мамы:

как укрепить здоровье

Отекают ножки?

Причины и лечение

На учет по беременности:

когда пора и где наблюдаться

Роды при проблемах со зрением

Можно ли родить самой?

12 причин кормить ребенка грудью





Май Шехтман

Врач-терапевт,
д-р мед. наук,
профессор

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Лето – самый светлый, позитивный и заслуженно любимый всеми сезон года. К тому же это традиционная пора отпусков, когда близкие могут провести время вместе и насладиться отдыхом на природе. Для будущей мамы лето – это прекрасная возможность набраться сил и запастись энергией перед осенне-зимним сезоном. И использовать для этого летнее время нужно в полной мере – независимо от того, уезжаете ли вы на дачу, отправляетесь к морю или остаетесь на лето в родном городе. Как лучше это сделать и что нужно предусмотреть женщине в положении, вы узнаете из статьи «Как укрепить здоровье за лето?».

Понятно, что одним из самых важных факторов, влияющих на наше здоровье, является питание. А лето – самый щедрый сезон года, который балует нас разнообразными полезными продуктами. И сейчас самое время воспользоваться дарами природы, чтобы восполнить минеральные и витаминные запасы организма, что, безусловно, очень важно в период ожидания малыша. Какие из них заслуживают особого внимания беременных женщин? Об этом мы расскажем в статье «Самые полезные летние продукты и блюда для будущей мамы».

Существует устойчивое заблуждение, что любые проблемы со зрением автоматически являются противопоказанием к естественным родам. Мол, не важно, почему будущая мама носит очки или линзы – при плохом зрении «самой» ей рожать врачи ни за что не разрешат. И, соответственно, выход в такой ситуации возможен лишь один: плановое оперативное родоразрешение, или, проще говоря, операция кесарева сечения. Так ли это на самом деле, поможет разобраться статья «Роды при плохом зрении: мифы и реальность».



Редакционная коллегия

А. С. БУРКОВА,
канд. мед.
наук, детский
невропатолог,
ФГУ НЦАГиП
им. В. И. Кулакова
Росмедтехнологий



Г. Т. СУХИХ,
академик РАМН,
д-р мед. наук,
профессор, директор
ФГУ НЦАГиП
им. В. И. Кулакова
Росмедтехнологий



И. И. РЮМИНА,
д-р мед. наук,
профессор,
медицинский
советник фонда
«Здоровая
Россия»



С. И. СЛЕПЦОВА,
д-р мед. наук,
профессор,
директор Центра
перинатальной
профилактики



Н. В. ГРЕБЕННИКОВА,
канд. психол. наук,
доцент кафедры
клинической
психологии
МосГУ



Г. А. САМСЫГИНА,
д-р мед. наук,
профессор,
научный
сотрудник
НЦЗД РАМН



М. М. НАРОГАН,
врач-педиатр, д-р
мед. наук, ведущий
научный сотрудник
ФГУ НЦАГиП
им. В. И. Кулакова
Росмедтехнологий



Содержание

№ 6 2017 www.9months.ru

В каждом номере!

- 4 Почта «9 месяцев»
- 6 Фотоконкурс «9 месяцев счастья»
- 8, 9, 10 Новинки
- 35 Аптечка



Заметили, что появились отеки? Какими они бывают, какое влияние оказывают на состояние беременной женщины и ее развивающегося малыша и нужно ли лечить любое их проявление?

16

Лето – это прекрасная возможность для будущей мамы укрепить здоровье. Какие моменты надо учесть, чтобы оздоровление прошло максимально эффективно?

28

ДО БЕРЕМЕННОСТИ

- 12 Кисты яичника: нужна ли операция?

БЕРЕМЕННОСТЬ

Здоровье

- 16 Отеки при беременности: как распознать и нужно ли лечить?
- 22 На учет по беременности: когда пора и где наблюдаться
- 28 Как укрепить здоровье за лето?

Анализы и обследования

- 36 Анализ крови на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С

Питание

- 40 Как питаться в отпуске?
- 44 Самые полезные летние продукты и блюда для будущей мамы
- 50 Блюда из ягод и фруктов

Психология

- 52 Как научиться просить о помощи

ВОПРОС – ОТВЕТ

34 Гинеколог

56 Психолог

ПОКУПКА МЕСЯЦА

58 Что взять в самолет?

РОДЫ

60 Роды при плохом зрении:
мифы и реальность

64 Марусин день
(рассказ о родах)

ПОСЛЕ РОДОВ

68 Папа остается с грудничком:
что нужно знать?

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

72 12 причин кормить ребенка грудью

Рацион

76 Полезные напитки для кормящей мамы

ГРУДНИЧОК

Здоровье

80 Потница и опрелости:
спешим на помощь малышу!

Питание

84 Свое полезнее! Что посадить
на даче для малыша?

КРАСИВАЯ МАМА

90 Акне во время беременности:
причины и лечение

ТЕСТ

93 Умеете ли вы уступать?



Собираетесь
в отпуск к морю или
даже в экзотиче-
скую страну? Как пи-
таться беременной
путешественнице,
чтобы избежать про-
блем со здоровьем?

Существует устойчивое
мнение, что любые
проблемы со зрением
автоматически являются
противопоказанием
к естественным родам.
Так ли это на самом деле?



Каждая женщина, узнав, что
скоро станет мамой, задается
вопросом: куда и когда вста-
вать на учет по беременно-
сти? Какие существуют ва-
рианты и как определиться
с выбором?

22

Дорогие читатели! На страницах нашей рубрики «Почта «9 месяцев» можно поделиться с редакцией своим мнением, историей или опытом. Ждем ваших писем по электронному адресу 9months@konliga.ru.

✉ Здравствуйте, уважаемая редакция «9 месяцев». Недавно в магазине мой взгляд остановился на вашем журнале. Летом мы ожидаем появления третьего малыша в нашей дружной семье. В течение

своей первой беременности в 2012 году я не пропустила ни одного выпуска «9 месяцев», ведь тогда я не имела ни малейшего представления о беременности, родах и уходе за малышом. Я изучила его вдоль и поперек с маркером, делала закладки на наиболее важных моментах, и мы провели первый год с вами. Когда на днях я увидела журнал

на полке в магазине, то подумала, что вряд ли меня с третьей беременностью можно чем-то удивить, ведь я уже все знаю. Но ностальгия взяла верх. Я была приятно удивлена, что нашла для себя полезный материал. Например, мне очень пригодилась статья «Мазок на флору». Мой второй малыш родился преждевременно, диагностировали внутриутробную инфекцию.



В этот раз я более внимательно отношусь к данной теме. Спасибо, что раскладываете все по полочкам и за то, что вы уже пять лет в моей жизни!

Анна Тихомирова, по e-mail

От редакции:

Анна, спасибо за многолетнее доверие. Как маме троих малышей, вам, наверняка, пригодится материал «Свое полезнее! Что посадить на даче для малыша». Вы получаете в подарок **подушку для кормления Ворру от Chicco**. Специальная форма и набивка позволяют маме занять комфортное положение, предотвращая боль в спине, руках и шее. Ворру поддерживает спинку малыша во время кормления и утешения.



✉ Добрый день, дорогая редакция журнала «9 месяцев»! Обычно беременных, особенно на ранних сроках, тянет на всякие кулинарные изыски, а меня на 12-й неделе беременности потянуло читать литературу для беременных. Причем не просто литературу, не книги, а именно журналы. Придя с мужем в магазин, я сгрэбла с полки все журналы не только для будущих

мам, но и для уже состоявшихся. Пачка получилась внушительная. Все журналы были прочитаны мной за один вечер, но ваш мне понравился больше всего! Много полезной информации, написанной доступным языком, и даже если тема, освещаемая в статье, была для меня не совсем актуальна, ее все равно было очень интересно читать. Я с нетерпением ждала выхода нового выпуска вашего журнала, радовалась, когда он наконец вышел, покупала и снова проглатывала за один вечер! Когда приехала в родовое отделение, чтобы выйти оттуда уже со своей дочкой, благодаря вам я была уже полностью готова к ро-

дам. Меня не пугали ни естественные роды, ни кесарево сечение. Благодаря журналу я знала достаточно много медицинских терминов и знала о многих процедурах, которые делают беременным, и очень много информации смогла рассказать соседкам по палатам. Сейчас я уже мама, уже 8 месяцев, как у меня есть маленькое чудо, которое каждый день меняется, познает что-то новое.

Валерия Гайгалас,
Санкт-Петербург

От редакции:

Валерия, поздравляем с рождением чуда. Надеемся, теперь для вас полезны материалы из рубрики «Грудничок».

✉ Добрый день, любимый журнал!

Ты больше чем журнал, ты — особенный друг, помощник. Начала покупать «9 месяцев» сразу же, как узнала, что жду малыша. И с нетерпением ждала каждый выпуск, так как ты угадывал все мои переживания и страхи, в каждом номере была именно та тема, которая меня волновала. Во время беременности меня, конечно, интересовали статьи по вопросам беременности и родов. А после родов я стала читать материалы по уходу за малышом, его здоровью и развитию. Казалось бы, родила, и можно прекратить покупать журнал, так как уже все этапы пройдены. Но нет, я уже три года покупаю каждый месяц любимый журнал и все так же зачитываюсь вашими статьями.

Ольга Иванова, по e-mail

От редакции:

Ольга, спасибо за ваше письмо! Хотим посоветовать вам обратиться к своему вниманию на журнал «Мама и малыш», который также готовит наша редакция. Он предназначен как раз для молодых мам с малышами вашей возрастной категории, и там вы найдете еще больше полезной информации.





Инна Немировская, Тюмень



Наталья Новик, Электросталь



Надежда Мурашова, по e-mail



Юлия Сергеева, по e-mail

9 месяцев счастья

Дорогие читательницы!

Беременность – это то время, когда женщина становится еще более красивой и счастливой. Если вы ожидаете малыша, присылайте нам свои фотогра-

фии, отражающие вашу красоту и индивидуальность, а главное – ваш животик! Вы можете увидеть себя на страницах журнала, стать победительницей фотоконкурса и выиграть приз*.

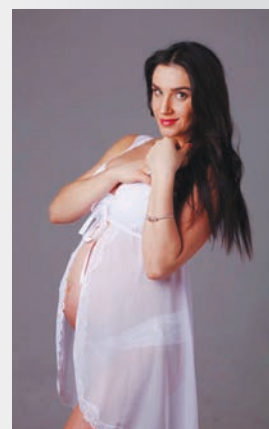
Победительница фотоконкурса



Екатерина Оболенская, Калуга



Ксения Сергеева, Новочебоксарск



Елена Ледюкова, Самара

В № 6 журнала «9 месяцев» победительницей стала **Ольга Тищенко**, Подольск.

В качестве приза – набор от **Maternea**:

подтягивающий крем для тела, успокаивающий крем для сосков – и набор **Bebble**: крем-мыло, шампунь для волос и тела, крем под подгузник, крем для тела, масло для тела.



Если вы хотите принять участие в конкурсе, присылайте фотографии по электронному адресу **9months@konliga.ru**. Не забудьте указать в письме свои имя и фамилию, адрес, телефон и e-mail.

Отправляя письмо на указанный адрес, вы подтверждаете свое согласие на обработку и использование персональных данных в соответствии с действующим законодательством РФ.

*Победители конкурса, проживающие в Москве, получают призы в редакции, проживающие в других городах – по почте.



В этой рубрике мы знакомим читателей с обзором новых товаров, которые помогают молодым мамам в уходе за малышом, а также служат для поддержания красоты и комфорта на протяжении всех девяти месяцев ожидания ребенка.



На радость лакомкам



Линейка творожков «Бибибель» пополнилась тремя новыми вкусами (с 6 месяцев): теперь творожок можно попробовать не только в традиционном фруктовом вкусе, но и в овощном. Козий творожок с тыквой и картофелем и с цукини и картофелем богат хорошо усваиваемым кальцием, витаминами и клетчаткой. Козий творожок с яблоком и черникой благотворно влияет на работу кишечника, полезен для зрения, содержит оптимальное количество витаминов и минералов.

Коляска на любой вкус

Теперь мамы могут выбрать, что им удобнее: детская коляска MAXIMA ELITE (внутренний размер люльки 80x36x25) или ELITE XL с увеличенной люлькой (внутренний размер 84x40x25), в ткани или экокоже. Возможна любая комплектация: «1 в 1», «2 в 1», «3 в 1». В комплект входят теплый конверт на набивной овчине (трансформируется в матрасик), сумка для мамы, дождевик и москитная сетка.

Мягкий ход рамы, надувные колеса диаметром 30 или 35 см позволяют не думать о выборе дороги для прогулок.



Путешествуем все вместе

Легкий и компактный эргономичный слингрюкзак Amazonas (Германия) подходит для малышей с рождения, обеспечивая физиологическое положение и М-позицию. Рюкзак Amazonas идеален для лета – комфортный и легкий, незаметный в путешествиях – никаких лишних деталей. В комплекте удобная сумочка для переноски. Можно носить малыша спереди и на спине.

На горизонте акула

Самая «зубастая» новинка от Maclaren – прогулочная коляска Shark Buggy, созданная вместе с британским художником Филиппом Колбертом. Вдохновленная поп-арт движением модель имеет шасси коляски Mark II – самой легкой модели в линейке компании. Такая коляска точно станет самым ярким и компактным спутником вашей прогулки или путешествия. В комплекте дождевик с акулиными зубами, багажная бирка и мягкая накладка между ножек ребенка.



Перезагрузка мягкости

Libero обновили всю линейку подгузников Newborn и Comfort, а также трусиков Up&Go. При работе над изменениями продукта отталкивались от нужд мамы и малыша на каждом этапе его развития. Продукты всей премиальной линейки стали мягче, они отлично впитывают и произведены из дышащих материалов. На подгузниках и трусиках обновились забавные дизайны. Упаковки выдержаны в одном стиле, теперь мамам будет легче переключаться между линейками. Что важно и приятно, цена осталась прежней.





Водные забавы

Набор «Водный мир № 4» от фабрики «Полесье» представляет собой игровое поле на устойчивых ножках, куда наливается вода. На игровой панели расположены мельницы, водный насос, опрокидывающаяся емкость, три шлюза, подъемный кран и корабль. Насос поднимает воду в емкость, при опрокидывании которой вода выливается обратно на игровое поле и создает волшебный водопад. С помощью шлюзов можно перекрывать поток воды, тем самым останавливая импровизированное течение. Набор станет отличным развлечением для ребенка во время купания и летних игр.



Кожа гладкая, как у младенца

Масло Bio-oil эффективно в борьбе с растяжками и другими дефектами кожи. Содержит витамины А и Е, а также натуральные масла ромашки, календулы, розмарина и лаванды. Благодаря инновационному компоненту PurCellin Oil масло очень быстро впитывается, а действие других ингредиентов усиливается. Масло Bio-Oil подходит для всех типов кожи.

Красота без растяжек



Сыворотка для профилактики и коррекции растяжек «9 месяцев» разработана специально для ежедневного ухода за проблемными участками тела, склонными к образованию растяжек во время беременности и после родов. Основа сыворотки представлена ламеллярной эмульсией, это помогает средству проникать в глубокие слои кожи. Пептиды злаковых протеинов стимулируют регенерацию клеток кожи и повышают ее упругость. Ценные растительные масла и витамин F питают и смягчают кожу, повышают ее эластичность. Комплекс антиоксидантов обеспечивает полноценную защиту кожи от негативных воздействий окружающей среды.



Моем чисто

Моющее средство Babyswimmer было разработано для эффективного ухода за игрушками малыша. Оно может использоваться для мытья изделий из пластмассы, резины, ткани и других материалов. Отмывает загрязнения и уничтожает вредные микроорганизмы, но при этом отлично смывается со всех поверхностей.

Гуляем с удовольствием

Новая прогулочная коляска Sky верна традициям Babycare. Легкость и компактность модели сочетается с универсальностью. Вес коляски всего 4,7 кг. Она оборудована перекидной ручкой, что позволяет катать малыша лицом к маме. Коляска компактно складывается одной рукой и устойчива в сложенном виде.

Большой капюшон, опускаемый до бампера, – еще одна отличительная черта колясок Babycare. В модели Sky он оборудован двумя смотровыми окошками. А если дополнить капюшон чехлом на ноги (в комплекте), малыш будет надежно защищен от любой непогоды.



Стильное лето

Новая весенне-летняя коллекция в «Скоро-Мама» – это качественная, стильная и модная одежда для будущих мамочек от европейского производителя по доступным ценам. В представленных коллекциях присутствуют модные акценты лета 2017: аппликации, клетчатый принт, вездесущие полосы, геометрия, этностиль, блеск золота и серебра и многое другое. Необычные цветовые сочетания и оригинальность кроя помогут вам всегда оставаться в центре внимания и чувствовать себя уместно в любой ситуации. Каждый сможет найти что-то для себя.





Планируя беременность, женщины проходят различные обследования, в том числе УЗИ органов малого таза – матки и яичников. При этом иногда ставится диагноз «киста яичника». Могут ли такие кисты помешать наступлению беременности и нужно ли их лечить или оперировать, чтобы родить здорового малыша?

Кисты яичника: нужна ли операция?



Елена Трифонова

Врач акушер-гинеколог,
канд. мед. наук,
г. Москва

Киста яичника – образование в яичнике, представляющее собой пузырь, наполненный жидкостью. Размеры этого образования могут быть различными, что и определяет симптомы данного заболевания. Маленькие кисты обычно никак себя не проявляют и, как правило, случайно обнаруживаются при проведении ультразвукового исследования. Большие кисты яичников вызывают ощущение тяжести внизу живота и даже боли.

Как образуются кисты?

В норме у каждой женщины в течение менструального цикла в яичнике созревает доминантный фолликул, из которого в середине цикла выходит половая клетка – яйцеклетка. На месте же разорвавшегося фолликула формируется так называемое желтое тело – образование с толстыми стенками, которое выделяет в кровь гормон прогестерон, способствующий прикреплению плодного яйца в полости матки и его развитию до момента формирования плаценты. Если яйцеклетка не оплодотворяется и беременность не наступает, желтое тело подвергается обратному развитию.

При нарушении созревания фолликулов и процессов овуляции могут образовываться кисты яичников. Механизмы их разрастания очень разнообразны. К примеру, если фолликул в яичнике достигает 20 мм в диаметре, однако

Кисты могут возникать без видимой причины, на фоне смены климата, стрессовой ситуации и гормональных нарушений в организме.

по какой-либо причине овуляция (выход яйцеклетки – женской половой клетки – из яичника) не происходит, то есть фолликул не лопается, он продолжает расти дальше, и образуется так называемая фолликулярная киста яичника.

Если же овуляция происходит, но нарушения гормонального фона приводят к избыточному накоплению жидкости в просвете желтого тела, может сформироваться киста желтого тела.

Какие бывают кисты?

По своей природе кисты яичника бывают функциональными и органическими.

1 К **функциональным** относят фолликулярные кисты и кисты желтого тела, чаще всего они самопроизвольно рассасываются в течение нескольких менструальных циклов. Если функциональные кисты небольшого диаметра, не сдавливают окружающие органы и не вызывают болевых ощущений, их лечение обычно не проводят.

При больших размерах кист проводят гормональное лечение, чаще всего назначают гормональные контрацептивы, нормализующие гормональный фон и способствующие рассасыванию кисты.

На течение беременности функциональные кисты влияния, как правило, не оказывают. При наступлении беременности они обычно рассасываются до 16–19 недель.

Кроме того, на малых сроках беременности врач очень часто диагностирует наличие кисты желтого тела, которая способствует вынашиванию за счет повышенной выработки прогестерона (гормона беременности). Такие кисты уменьшаются в размерах и рассасываются после формирования плаценты, то есть после 12 недель беременности.

2 **Органические** кисты – это кисты, которые сами по себе не рассасываются и чаще всего требуют оперативного лечения. К ним относятся эндометриозные кисты, цистаденомы, дермоидные и параовариальные кисты.

Эндометриозные кисты

Это доброкачественные органические кисты, они медленно растут и легко подвергаются хирургическому лечению. Внутри них находится ткань эндометрия – внутренней оболочки полости матки, которая ежемесячно видоизменяется и отторгается во время менструации.

Эндометрий – это гормонозависимая ткань, соответственно, внутри кисты протекают

все те же процессы, что и в полости матки, то есть эндометрий разрастается в первой фазе менструального цикла, созревает во второй фазе и отторгается с кровотечением во время менструации. Из-за этих процессов происходит постепенное увеличение диаметра эндометриозной кисты.

Чаще всего небольшие эндометриозные кисты яичника бессимптомны, и их случайно находят при УЗИ.

Кисты большого диаметра могут вызывать боли, усиливающиеся во время менструации. Они нередко бывают двухсторонними и могут достигать значительных размеров. Эндометриозные кисты имеют небольшой риск перерождения в злокачественную кисту яичника, чаще всего это встречается у женщин после 40 лет.

Наличие эндометриозных кист яичников может препятствовать наступлению беременности и является показанием для оперативного лечения. Сначала производится удаление кисты, а затем гормональная терапия, поскольку эндометриозные кисты склонны к появлению вновь. Чаще всего назначают гормональные контрацептивы и лекарства, вызывающие искусственную менопаузу. В отсутствие гормональной стимуляции эндометриозные клетки гибнут, что предотвращает повторное развитие заболевания. В зависимости от диаметра и количества эндометриозных кист, наличия очагов эндометриоза на маточных трубах и внутренних тканях брюшной полости выбирают лекарственный препарат.

Цистаденомы

Это достаточно распространенный вид кист яичника, чаще всего цистаденомы представ-



Для диагностики кист яичника широко применяется ультразвуковое исследование органов малого таза, позволяющее определить вид кисты, так как все подобные образования имеют свои отличительные особенности.