

9 месяцев

№ 9 Сентябрь 2017



Беременность и врачи:

необходимый минимум

Интуитивное питание

Стоит ли доверять
своему организму?

Герпес у будущих мам:

есть ли опасность для плода?

Стимуляция родов

Когда нужна помощь

Я так устала от работы!
Советы по «выживанию»





Май Шехтман

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Никто не спорит с тем, что беременность – состояние естественное, но совсем не в значении «легкое» и «обыкновенное». Если вынашивание малыша протекает у женщины без осложнений, то она работает до 30-й недели беременности (при многоплодной беременности – до 28-й). То есть «остаётся в строю» наравне с другими своими коллегами, не ожидающими прибавления в семействе. Однако по сравнению с последними будущие мамы, мягко выражаясь, в менее выгодном положении, и прежде всего по причине нестабильного самочувствия, повышенной утомляемости. Работа зачастую начинает тяготить, дела воспринимаются как мучительный труд. Разобраться со своей усталостью, преодолеть ее и обрести бодрость и хорошее самочувствие поможет статья «Я так устала от работы! Советы по «выживанию».

Часто можно услышать совет, что нужно внимательно слушать свой организм и он подскажет, что ему необходимо. Это можно отнести и к тому, что мы едим. Интуитивное питание – это современный подход к питанию, основанный на представлении о том, что внимание к сигналам собственного тела – ощущению голода и потребности в тех или иных продуктах – является более эффективным методом регуляции веса, пищевого поведения и восполнения необходимых организму веществ, чем тактика ограничений, подсчета калорий или разделения пищевых продуктов на «полезные» и «вредные». Но подходит ли такой способ для беременных женщин? Об этом вы узнаете из статьи «Интуитивное питание: стоит ли слушать себя?».

Пожалуй, нет такой беременной женщины, которая не слышала бы о стимуляции родовой деятельности. Довольно часто эта манипуляция овеяна негативными эмоциями, страхами и сомнениями. Нередко будущие мамы и их родственники задаются вопросом: а так ли уж необходима родостимуляция? Многие уверяют, что в былые времена рожали по двое-трое суток без всяких стимуляций, и ничего. На самом деле затяжное течение родов обязательно требует своевременной коррекции, так как приводит к серьезным осложнениям как для мамы, так и для плода, а стимуляция родов позволяет избежать многих неблагоприятных последствий. В каких случаях необходимо это вмешательство, мы расскажем в статье «Стимуляция родов: когда нужна помощь?».

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

№ 9 2017 www.9months.ru

В каждом номере!

- 4 Почта «9 месяцев»
- 6 Фотоконкурс «9 месяцев счастья»
- 8 Новинки
- 31 Аптечка



Часто, даже стараясь выбирать для своего меню самые полезные продукты, мы не дополняем важных питательных веществ. Почему так происходит и как исправить ситуацию?

42

Иногда необходимость кесарева сечения возникает даже в тех случаях, когда беременность протекает без осложнений, поэтому каждая будущая мама должна иметь хотя бы самое общее представление об этом способе родоразрешения.

62

ДО БЕРЕМЕННОСТИ

- 12 Болезни щитовидной железы и зачатие

БЕРЕМЕННОСТЬ

Здоровье

- 16 Беременность и врачи: необходимый минимум
- 22 Беременность у женщин после 35 лет: с поправкой на возраст?
- 26 Герпес у будущих мам: в чем опасность?

Анализы и обследования

- 32 Гемостазиограмма

Питание

- 36 Интуитивное питание: стоит ли слушать себя?
- 42 Биодоступность питательных веществ: курс на повышение!
- 48 Бахчевой сезон

Психология

- 50 Я так устала от работы! Советы по «выживанию»

ВОПРОС – ОТВЕТ

- 30 Гинеколог

46 Диетолог

54 Психолог

ПОКУПКА МЕСЯЦА

56 Приданное для новорожденного

РОДЫ

58 Стимуляция родов:
когда нужна помощь?

62 Кесарево сечение: готовимся заранее

66 Артемкин день
(рассказ о родах)

ПОСЛЕ РОДОВ

70 Восстановительная фитнес-программа
после родов

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

74 Хватает ли ребенку грудного молока?

Рацион

78 Меню кормящей мамы:
молоко и молочные продукты

ГРУДНИЧОК

Здоровье

80 Пупочная грыжа:
секреты выздоровления

Питание

84 Детское питание: мифы и реальность

ТЕСТ

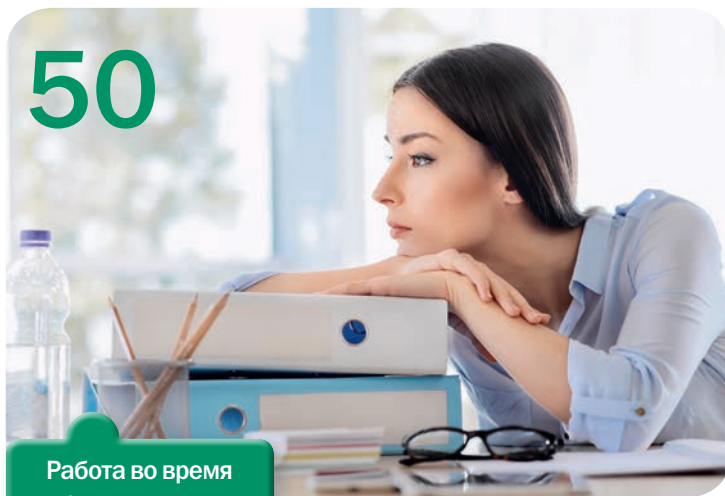
87 Внутренний потенциал:
как его раскрыть?

КРАСИВАЯ МАМА

88 Нарастивание волос:
можно ли беременным?

92 МАМИНА АФИША

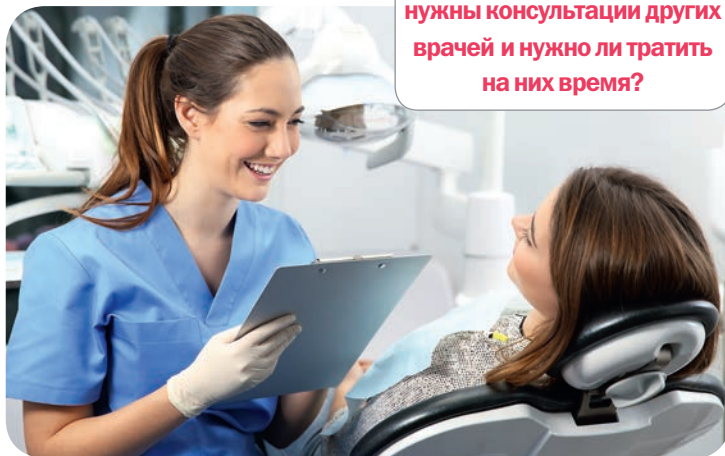
50



Работа во время беременности радует далеко не всех женщин, потому что слишком тяжело дается. Можно ли разобраться со своей усталостью?

16

Не вызывает сомнений, что при наступлении беременности надо обратиться к акушеру-гинекологу. А вот насколько нужны консультации других врачей и нужно ли тратить на них время?



О герпесе большинство людей знают не понаслышке. Обостряется он и у будущих мам. Но как лечиться женщинам в положении и не опасен ли вирус для развивающегося малыша?

26

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.



✉ Добрый день, уважаемая редакция!

Журнал «9 месяцев» я читаю уже несколько лет, правда, с небольшим пере-рывом. Первый раз купила 3

года назад, когда мы ждали нашу Лизоньку. Читала с упоением, и складывала в стопочку, чтобы, когда малышка родится, можно было легко найти нужную информацию. Особенно помогли ваши статьи о том, как проходят роды: я очень боялась, все-таки первый раз! Но благодаря вам, к часу «икс» подошла уже подготовленной — спокойно взяла сумку и поехала в роддом.

Сейчас мы ждем сыночка, и, конечно, сразу стала покупать любимый журнал.

Хочу сказать спасибо вам, что за столько лет вы остаетесь верным и надеж-

ным спутником беременных женщин!

*Марина Ковченко,
Санкт-Петербург*

От редакции:

Марина, спасибо, что остаетесь нашей читательницей. А мы, в свою очередь, развиваемся и так же, как и медицина, не стоим на месте. Думаем, что вы это уже заметили. Вы получаете в подарок набор посуды и аксессуаров для кормления малыша от «ПОМА». Незаменимые мамини помощники во время кормления маленьких непосед.



✉ Здравствуйте, редакция журнала «9 месяцев».

Я познакомилась с вашим журналом 7 месяцев назад, как только узнала, что беременна. У меня это первый и долгожданный ребенок. С тех пор я с вами неразлучна! Спасибо за интересные статьи и деловые советы. Благодаря вам я узнала ответы на многие вопросы и думаю, готова к тому, что ждет меня впереди во время

родов. Совсем скоро, через 2 месяца, я буду держать на руках свою маленькую принцессу.

Мария Чекменюк, Краснодар

От редакции:

Мария, желаем вам легких родов! И надеемся, что вам будет приятно увидеть свою фотографию на страницах нашего журнала.



✉ Здравствуйте, уважаемая редакция!

В декабре ждем с мужем своего первенца. Беременность оказалась серьезным испытанием для нас как в физическом, так и в психологическом плане. С вашим журналом познакомилась совсем недавно, о чем очень жалею, так как многих проблем могла избежать, ведь профилактика заболеваний и правильная подготовка к беременности — залог благоприятного ее протекания. Спасибо вам за советы и полезные статьи. А всем читательницам-будущим мамочкам хочу пожелать здоровья, силы духа, оптимизма и прекрасного настроения!

*Кира Новикова,
Калининград*

От редакции:

Кира, спасибо за ваше письмо. Чтобы избежать проблем, связанных с грудным вскармливанием, здоровьем и развитием крохи, рекомендуем вам уже сейчас внимательно читать статьи, публикуемые в соответствующих рубриках.

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.

Для безопасной поездки

Отправляясь в поездку с новорожденным ребенком от 0 до 1 года в автокресле Maxi-Cosi CabrioFix, вы можете быть уверены в безопасности и комфорте малыша благодаря ударопрочному корпусу, системе защиты от боковых ударов, мягкому сиденью с дополнительной подушечкой и подголовником, трехточечным ремням безопасности. Установите ее на коляску Quinny или Maxi-Cosi и вы получите полноценную прогулочную систему.



Уход за зубами

Как известно, в период беременности возникает необходимость в дополнительных витаминах и минералах, потому что они необходимы для формирования здорового плода. Минеральный комплекс зубной пасты «R.O.C.S. Активный кальций» включает фосфор, кремний, магний и кальций в оптимальном для зубов соотношении. Наличие ксилитола препятствует развитию и формированию зубного налета, кариеса и болезнетворной микрофлоры.



Йохохо, на abordаж

Набор «Пиратский корабль» с конструктором (30 элементов) от фабрики «Полесье» – это многофункциональный игровой набор, который станет незаменимым атрибутом детских игр. На палубе расположены элементы, которые развивают мелкую моторику рук ребенка – вращающийся элемент конструктора, а также подвижный руль. Кроме того, дизайн корабля предполагает наличие креплений для конструктора, это позволит ребенку развивать фантазию, дополняя конструкцию корабля самостоятельно созданными элементами. В наборе с кораблем идет 30 элементов конструктора с яркими наклейками.



Легкость кормления

Легкий и очень эффективный двойной молокоотсос Ardo Calypso Double Plus – это отличное решение для современных кормящих мам. Его удобно брать с собой как на работу, так и в путешествия. Ardo Calypso Double Plus имеет 64 программы сцеживания, которые дают возможность маме выбирать, а не ограничиваться только 2 фазами сцеживания, как во многих стандартных молокоотсосах. Более того, вы можете отдельно регулировать как вакуум, так и скорость сцеживания.



Новая весенняя коллекция расцветок

Коляска Reindeer Prestige Lily – это пример того, как немецкое качество и надежность сочетаются с непревзойденным дизайном и элегантностью. Яркие весенние расцветки подчеркнут вашу индивидуальность и поднимут настроение.

А рама, адаптированная под российские условия, позволяет выбирать любые колеса.



Безопасность и комфорт в дороге



Автокресло для новорожденных SuperProtect AERO от немецкой компании HEYNER порадует новоиспеченных родителей своим легким весом, высоким уровнем безопасности, протестированным по европейскому стандарту ECE 44/04, и доступной ценой. Малышам же SuperProtect AERO придется по вкусу благодаря ортопедически правильному ложу и мягкой гипоаллергенной обивке.



Коляска на все случаи жизни

Babycare GT 4.0 – коляска-трость только формально. Это полнофункциональная прогулочная коляска, которую можно использовать даже в холодную погоду. В комплекте есть чехол на ноги, а большой капор с дополнительной секцией на молнии позволяет накрыть посадочное место полностью, даже с опущенной спинкой. Кроме высоты спинки можно регулировать высоту подножки и глубину посадки бампера. Выдвижной гибкий бампер позволяет еще больше увеличить пространство для ребенка. GT 4.0 складывается в трость и может стоять в сложенном виде. Кроме того, сложенную коляску можно катить за собой или нести в руке. Для этого есть специальная ручка.



От грудничка до подростка

В честь начала нового учебного года весь сентябрь в интернет-магазине mellinakids можно купить всего за 14 500 рублей самый эргономичный и стильный стульчик Nomi для детей от 2 и до 12 лет. Стульчик легко подстраивается индивидуально под каждого ребенка, обеспечивая ему физиологически правильное положение спины и снижая физическую усталость при продолжительных занятиях. Легкий вес стульчика Nomi, комфортность и дизайн помогают ребенку выработать усидчивость.



Вопрос о питании

На пресс-ланче «Эксперты о соках – все, что вы хотите знать» подтвердили, что обязанностью родителей является обеспечение ребенка необходимыми для его роста и развития пищевыми веществами. Специалисты по детскому питанию рекомендуют вводить соки в рацион малыша, начиная с соков из яблок и груш, отдавая предпочтение детским сокам промышленного производства, к которым предъявляются жесткие требования по безопасности и пищевой ценности.

В основе – мода

Золотое правило любого стилиста – создать базовый гардероб. Что в нем должно быть? Рубашка, футболка, лонгслив, кардиган, джинсы, брюки, юбка, платье. Именно эту базу очень просто обогащать затем модными деталями. I LOVE MUM в сезоне Осень-2017 выпустила коллекцию базовых моделей для беременных и кормящих мам по самым демократичным ценам. Вы сможете сформировать гардероб-трансформер, позволяющий создать множество интересных модных образов.





Болезни щитовидной железы и зачатие

Наверное, в организме нет такого органа, работа которого бы не зависела от гормонов щитовидной железы. Поэтому, если у женщины имеются какие-либо заболевания этого органа, нарушающие выработку его гормонов, это может отразиться на способности к зачатию, течении беременности и здоровье будущего ребенка.



Диана Авзалетдинова

Врач-эндокринолог, канд. мед. наук, доцент кафедры эндокринологии Башгосмедуниверситета, г. Уфа

Для начала разберемся, как работает щитовидная железа. Ее деятельность регулируется гипофизом, расположенным в головном мозге. Гипофиз вырабатывает тиреотропный гормон (ТТГ), который способен усиливать функцию щитовидной железы, а также вызывать увеличение ее размеров. Если щитовидная железа по каким-то причинам работает плохо и выделяет мало тиреоидных гормонов, то гипофиз усиливает выработку ТТГ, пытаясь таким образом заставить щитовидную железу увеличить образование тиреоидных гормонов. И наоборот, если щитовидная железа начинает вырабатывать повышенное количество тиреоидных гормонов, то гипофиз дает команду о снижении ее активности, уменьшая выработку ТТГ.

Поскольку йодный дефицит наблюдается на всей территории России, а некоторые заболевания щитовидной железы протекают, никак себя не проявляя, то в период планирования беременности следует провести исследования функции щитовидной железы. К ним относят анализ крови на содержание свободного Т₄, ТТГ, АТ-ТПО (антител к тиреоидной пероксидазе).

Определение уровня ТТГ – наиболее важный и необходимый тест для диагностики любых нарушений щитовидной железы. Он важнее, чем определение уровня Т₄, поскольку на начальных этапах нарушения функции щитовидной железы происходит изменение именно уровня ТТГ.

Кроме того, врач-эндокринолог после визуального осмотра и пальпации щитовидной железы при необходимости назначит УЗИ. Если после проведенных исследований обнаружилось отклонение от нормы, то еще до наступления беременности, и особенно во время нее, необходимо наблюдаться у специалиста и строго следовать его назначениям, так как заболевания щитовидной железы могут нести угрозу сохранению беременности и рождению здорового малыша.

Чем болеет щитовидная железа?

Все заболевания щитовидной железы делятся на три группы: йододефицитные, гипотиреоз (сниженная функция щитовидной железы) и гипертиреоз (повышенная функция щитовидной железы). Остановимся подробнее на каждой из этих групп.

Йододефицитные заболевания

К йододефицитным заболеваниям относится самая частая болезнь щитовидной железы – **эндемический зоб**. Он связан с недостаточным поступлением йода в организм. Эндемический зоб является компенсаторной реакцией организма в ответ на дефицит йода.

Как проявляется заболевание?

Диагноз устанавливается при обнаружении увеличения щитовидной железы у женщин больше 18 мл по данным ультразвукового исследования. При этом уровень ТТГ остается в норме, а содержание антител к щитовидной железе при этом бывает нормальным или немного повышенным.

Дефицит йода в организме женщины может приводить к проблемам с зачатием. А при недостаточном потреблении йода беременной женщиной может возникать угроза выкидыша и проблемы с вынашиванием малыша, ребенок может родиться с аномалиями развития, кретинизмом (умственная отсталость, глухонмота, косоглазие). Поэтому очень важно принимать йодсодержащие препараты даже женщинам без проблем с щитовидной железой в период планирования беременности, на протяжении всей беременности и в период грудного вскармливания.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 20 млн человек имеют умственную отсталость вследствие дефицита йода. Кроме того, умственная отсталость в результате дефицита йода – это самый распространенный вариант олигофрении, которую можно предупредить.

Еще одно заболевание, возникающее в основном из-за дефицита йода, – **узловой зоб**.

Как проявляется заболевание?

Узлом называют образование в щитовидной железе в диаметре 1 см и более, ограниченное капсулой. Выявляется оно при прощупывании или при помощи ультразвукового исследования. При обнаружении узла в щитовидной железе необходимо определить его клеточный состав. Для этого придется сделать биопсию этого образования. Многие боятся идти на это исследование, но все же отказываться от его проведения не стоит. Ведь это единственный способ выявить раковые клетки на ранней стадии и вовремя назначить лечение. Под контролем ультразвукового исследования в узел вводится тоненькая иголка и берется небольшой кусочек ткани щитовидной железы. Это исследование поможет исключить злокачественность образования. Неприятные ощущения во время проведения процедуры минимальны и сопоставимы с внутримышечной инъекцией, обезболивания не требуется, и опасности нанести ущерб щитовидной железе при обследовании нет.

Доброкачественный узел щитовидной железы никак не влияет на способность к зачатию и течение беременности, но необходимо ежегодное наблюдение за его состоянием. Такие узлы стоит удалять только

Немного анатомии

Щитовидная железа – это небольшой орган, по форме напоминающий бабочку, расположенный под кожей передней поверхности шеи. Она состоит из двух долей, соединенных перешейком, и вырабатывает так называемые тиреоидные гормоны. Основные гормоны щитовидной железы – это тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Тиреоидные гормоны содержат в своем составе молекулы йода, поэтому функция щитовидной железы зависит в том числе и от поступления йода в организм человека.

в случае, если они вырастают до больших размеров и начинают сдавливать органы шеи либо появляется сильно заметный косметический дефект. В случае если все же обнаружится рак щитовидной железы, выполняется оперативное лечение (тиреоидэктомия), и в дальнейшем надо будет принимать препараты левотироксина в течение всей жизни.

Гипотиреоз

При гипотиреозе отмечается снижение выработки тиреоидных гормонов. Причиной этого состояния чаще всего бывает аутоиммунное заболевание щитовидной железы, оперативные вмешательства на щитовидной железе, в редких случаях – выраженный дефицит йода.

Наиболее часто гипотиреоз развивается вследствие аутоиммунного тиреоидита (ранее это заболевание называли зобом Хашимото), когда по непонятной причине иммунная система организма направлена против собственных клеток щитовидной железы. В результате в щитовидной железе развивается воспаление, она постепенно разрушается и перестает вырабатывать необходимое количество гормонов. Это разрушение обычно происходит очень медленно, в течение нескольких лет и даже десятилетий. В крови обнаруживаются антитела к щитовидной железе, которые участвуют в развитии этого заболевания. —

Внимание!

Наличие нормального уровня ТТГ практически полностью исключает нарушение функции щитовидной железы.





Узел называют образованием в щитовидной железе в диаметре 1 см и более, ограниченное капсулой. Выявляется оно при прощупывании или при помощи ультразвукового исследования.

Как проявляется заболевание?

Симптомами гипотиреоза являются лишний вес, отеки, уменьшение частоты сердечных сокращений, вялость, апатия, выпадение волос на голове и бровях, запоры, сухость кожи, нарушения менструального цикла, неспособность к зачатию ребенка.

При гипотиреозе уровень ТТГ будет повышен. При необходимости врач дополнит исследование, определив уровень свободного Т4 в крови. При явном гипотиреозе уровень свободного Т4 понижен.

Последствия нелеченого гипотиреоза для беременной женщины и ее ребенка очень опасны. Это самопроизвольное прерывание беременности, хромосомные аномалии, нарушения развития нервной системы, в том числе отставание в интеллектуальном развитии (кретинизм), низкий вес при рождении, врожденный гипотиреоз у ребенка.

Поскольку гипотиреоз иногда протекает почти незаметно, в период планирования беременности необходимо исследовать содержание тиреоидных гормонов, а также ТТГ и антител к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО). При выявлении сниженной функции щитовидной железы назначается лечение препаратами, которое продолжается во время беременности (при этом дозировка обычно увеличивается), а далее после родов корректируется врачом-эндокринологом.

Гипертиреоз (тиреотоксикоз)

Гипертиреоз характеризуется повышенной функцией щитовидной железы. Он включает в себя несколько заболеваний, самое распространенное из которых **диффузный токсический зоб** (синонимы – Базедова болезнь, болезнь Грейвса). Причиной заболевания является сбой в работе иммунной системы, в результате чего организм начинает вырабатывать антитела к клеткам щитовидной железы. Но в отличие от гипотиреоза образующиеся антитела не разрушают щитовидную железу, а заставляя ее усиленно работать и увеличиваться в размерах.

Как проявляется заболевание?

Возникают такие симптомы, как похудание, потливость, диарея, учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление, раздражительность, плаксивость, дрожь в руках или во всем теле, «толстая» шея, увеличение глаз. Обязательным признаком тиреотоксикоза является сниженный уровень ТТГ, при этом количество гормонов Т4 и Т3 наоборот повышается. При тиреотоксикозе зачатие маловероятно и не рекомендуется. Чтобы планировать беременность, необходимо нормализовать работу щитовидной железы под наблюдением врача-эндокринолога.

Во время беременности у большинства женщин с болезнью Грейвса активность иммунной системы подавляется и функция щитовидной железы снижается. Но важно продолжать прием препаратов. А, чтобы предотвратить поступление избыточного количества тиреоидных гормонов от мамы к ребенку, что может привести к учащению сердцебиения у плода, порокам развития, преждевременным родам, врач-эндокринолог корректирует дозировку препаратов в зависимости от показателей тиреоидных гормонов, ТТГ и состояния беременной женщины.

Чтобы подавить излишнее образование тиреоидных гормонов, назначают препараты из группы тиреостатиков, очень тщательно подбирая дозу препаратов. Дело в том, что подобные лекарственные средства могут проникать через плаценту и вызывать снижение функции щитовидной железы и развитие зоба у плода.

Примерно у 5 % беременных женщин с болезнью Грейвса антитела, стимулирующие функцию щитовидной железы, проникают через плаценту, и у ребенка через несколько недель после родов развивается неонатальный тиреотоксикоз. В этом случае чаще всего лечение не требуется, но иногда необходимо назначить ребенку малые дозы тиреостатиков. Поэтому, если женщина страдает болезнью Грейвса либо ранее оперировалась или получала лечение радиоактивным йодом по этому поводу, необходимо информировать об этом педиатра.

После родов иммунная система женщины вновь активизируется, что может привести к обострению Базедовой болезни. Поэтому необходимо определять уровни тиреоидных гормонов и консультироваться с эндокринологом каждые 2–3 месяца в течение 6–9 месяцев после родов.

В заключение отметим, что заболевания щитовидной железы могут оказать отрицательное влияние на способность к зачатию, процесс вынашивания малыша, состояние здоровья новорожденного. Вместе с тем при наблюдении у врача-эндокринолога и выполнении его рекомендаций, беременность можно перенести без проблем и родить здорового малыша.

Важно!

При повышенной функции щитовидной железы прием препаратов йода противопоказан!