

9 месяцев

№ 1 Январь 2018



Новогодние праздники

Проведем каникулы с пользой для здоровья!

Особенное меню

Поднимаем настроение

«Репетиция родов»:

что пригодится будущей маме?

Из минуса в плюс:

выход для негативных эмоций

10

важных правил сразу после зачатия





Марина Нароган

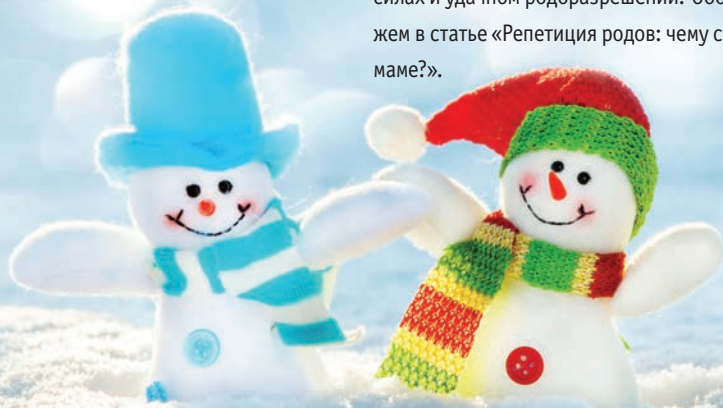
**Врач-неонатолог,
д-р мед. наук, ведущий
научный сотрудник
ФГБУ «Научный
центр акушерства,
гинекологии
и перинатологии
имени академика
В. И. Кулакова» МЗ РФ,
г. Москва**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Вот уже более десятилетия в нашей стране новогодние каникулы есть не только у детей, но и у взрослых. Черед выходных дней, наличием которых кто-то доволен, а кто-то не очень, предлагает нам массу возможностей, поскольку обеспечивает свободным временем в достаточно большом количестве. Слово «каникулы», как отзвук из детства, рождает в душе почти каждого человека предвкушение отдыха, каких-то увлекательных путешествий, развлечений, а также приятного «ничегонеделанья». Однако, как справедливо полагают психологи, в отсутствие четких планов на отдых и организацию семейного досуга на каникулярные дни, длительное безделье, гиподинамия и переизбыток могут привести к выраженному разочарованию, ухудшению самочувствия, усталости и даже депрессии. Поэтому мы предлагаем заранее продумать программу на предстоящие каникулы, а составить вам ее поможет статья «Новогодние праздники: как провести их с пользой для здоровья?»

Новый год приближается, а праздничного настроения нет? Многие будущие мамы во время беременности находятся в состоянии эмоциональной нестабильности. Да и осенне-зимний период с его серостью и дефицитом солнечных дней не добавляет оптимизма. Часто женщины «заедают» плохое настроение большим количеством разных вкусностей. Действительно, пища помогает справиться с этой проблемой, только делать это нужно грамотно, выбирая правильные продукты и не переусердствуя с подобным «лекарством». Не стоит унывать и предаваться ханде, а надо взять ситуацию в свои руки, а из статьи «Меню для улучшения настроения» вы узнаете, какие продукты являются самыми эффективными антидепрессантами.

Не будет преувеличением сказать, что каждая женщина мечтает о легких родах, и, хотя у всех этот процесс протекает с индивидуальными особенностями и может пойти порой достаточно непредсказуемо, готовиться к нему можно и нужно. Какие навыки помогут относиться ко всему происходящему осознанно, дадут возможность расслабиться и контролировать болезненные ощущения, придадут уверенность в себе, своих силах и удачном родоразрешении? Обо всем этом мы расскажем в статье «Репетиция родов: чему стоит поучиться будущей маме?».



Редакционная коллегия

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



Г. Т. СУХИХ,
академик РАМН,
д-р мед. наук,
профессор, директор
ФГБУ 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. ШЕХТМАН,
врач-терапевт,
д-р мед. наук,
профессор



Содержание

№ 1 2018 www.9months.ru

В каждом номере!

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



Период между зачатием и появлением признаков беременности короткий, но очень важный. Что надо учесть женщине, чтобы обеспечить будущему малышу нормальное развитие и крепкое здоровье?

16

ДО БЕРЕМЕННОСТИ

- 12 Психология зачатия: как влияют эмоции?

БЕРЕМЕННОСТЬ

Здоровье

- 16 Сразу после зачатия: 10 важных правил поведения
- 20 Новогодние праздники: как провести их с пользой для здоровья?
- 24 Болезни желчного пузыря и беременность

Питание

- 28 Меню для улучшения настроения
- 32 Повышенное давление: особенности питания
- 36 Все ли в порядке с пищеварением? (тест)
- 38 Свое, родное. Рецепты русской кухни

Психология

- 40 Меняем минус на плюс

ВОПРОС – ОТВЕТ

- 27 Гинеколог

20

Приближаются новогодние каникулы. Как ими распорядиться, чтобы это пошло на пользу будущей маме, а не обернулось рядом неприятных последствий и сожалений?

35 Диетолог

44 Психолог

75 Педиатр

ПОКУПКА МЕСЯЦА

46 Утепляемся!

РОДЫ

48 Репетиция родов:
чему стоит поучиться будущей маме?

52 Когда нужен
строгий постельный режим в родах...

56 Новый день и новая жизнь
(рассказ о родах)

ПОСЛЕ РОДОВ

60 Пластические операции после родов:
делать или нет?

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

64 Грудное вскармливание:
как избежать проблем?

Рацион

68 Питание мамы:
регулируем пищеварение грудничка

ГРУДНИЧОК

Здоровье

72 Я родился! Как пройдет первый день
жизни малыша?

Питание

76 Плохой аппетит: как решить проблему?

КРАСИВАЯ МАМА

82 Домашняя косметика
Стоит ли ждать результата?

ТЕСТ

85 Насколько вы терпеливы?



Каждая женщина мечтает о легких родах, и, хотя у всех этот процесс протекает с индивидуальными особенностями, готовиться к нему можно и нужно.

Большая часть того, что на первый взгляд кажется проблемой, способно потом обернуться позитивом. Само собой это происходит редко. Как же трансформировать минус в плюс?



Часто женщины «заедают» плохое настроение вкусами. Действительно, пища помогает справиться с проблемой, только нужно правильно выбрать продукты.

28

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, «9 месяцев»!

Хочу сказать вам спасибо за помощь! О своем положении я узнала вовсе не по двум полосочкам теста, а из-за того, что в один «прекрасный» день меня начало тошнить от одной мысли о еде. Тест и поход к доктору в консультацию все подтвердили, и я начала готовиться быть мамой. Вы помогли мне справиться с токсикозом и подобрать подходящее меню. Благодаря вам я узнала, как вести себя на разных сроках беременности и что ждать от своего постоянно меняющегося организма. Сейчас я на седьмом месяце, веду активный образ жизни и очень жду своего малыша!



Желаю процветания и успехов в вашей работе, а будущим мамочкам здоровья и позитивного настроения!

Валерия Гусейнова, Казань

От редакции:

Валерия, поздравляем вас с этим действительно чудесным событием. Желаем легких родов и рождения здорового малыша. Вы получаете в подарок бортик-косичку от компании Premiumbaby. Бортик-косичка - полезное дополнение к детской кроватке, он защищает нежную кожу малыша от соприкосновения с жесткими поверхностями.



✉ Добрый день, журнал «9 месяцев»!

Хочу поблагодарить, что были мне лучшим и самым полезным спутником все 9 месяцев! Покупала каждый выпуск, и еще читала архивные материалы на сайте. Даже муж сказал: «Ну, наконец-то, хоть один полезный журнал!» – и тоже прочитывал от начала до конца каждый номер. Наш сынок родился точно в ПДР, через 3 дня мы уже были дома! Сейчас собираемся на прогулку и обязательно пройдем мимо журнального киоска: вдруг новый номер уже в продаже!

Мария Ващенко, Петергоф

От редакции:

Мария, поздравляем с рождением сына! А чтобы не пропустить новые номера, вы можете оформить подписку на нашем сайте www.9months.ru.

✉ Здравствуй, любимый и самый нужный журнал «9 месяцев»!

Первый номер вашего издания купила сразу, когда узнала про беременность, и вот уже почти год вы мой лучший друг. Благодаря вам от месяца к месяцу вся нужная информация по ведению беременности, правильному питанию, процессу родов «раскладывалась по полочкам»! Поэтому к родам

я пришла подготовленной и воодушевленной. Врачи даже удивлялись, видимо, обычно роженицы были не такие позитивные. Теперь я активная мама: записалась на курсы грудничкового плавания, каждый день гуляем в парке, точнее сказать, сынок спит в коляске, а я бегаю – и ребенок отлично укачивается, и мышцы подкачиваются! Отдельное спасибо за рубрику «После

родов» и «Красивая мама»: они помогают мне быть здоровой и постепенно возвращаться в форму.

Виктория Союзнова, Краснодар

От редакции:

Виктория, вы молодец, что заботитесь не только о здоровье, но и о внешнем виде! Ждем ваши фотографии в наших конкурсах!



Наталья Кононова, по e-mail



Олеся Лебедева, по e-mail



Сабина Смолякова, Смоленск



Варвара Касиянчук, Москва

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*.

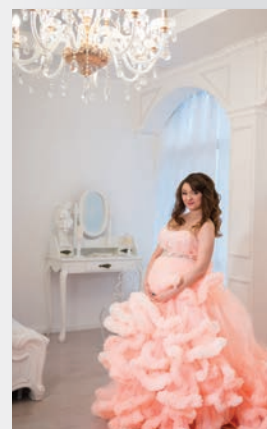
Победительница фотоконкурса



Мария Шилихина, по e-mail



Ирина Гай, Новокузнецк



Екатерина Кулинич, Сургут

В № 1 журнала «9 месяцев» победительницей стала **Анастасия Агафонова, Санкт-Петербург.**

В качестве приза – **подушка для кормления Ворру от Chicco.**

Специальная форма и набивка подушки позволяют маме занять комфортное положение, предотвращая

боль в спине, руках и шее. Специальная вставка делает подушку гибкой, поэтому Ворру подходит талии любого размера.



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.



Главный символ зимы

«Вальда» создала целую серию пирамидок-елочек. Пирамидки можно собирать как елочки, а также как листовое дерево, как пальму, как горную сосну. Зеленую елочку можно использовать как материал для развития и утончения цветового восприятия. Радужная елочка создана как всесезонный вариант, а также для тех, кто любит более яркие и насыщенные цвета в детских игрушках. Неокрашенную можно использовать как материал для творчества.



Рядом даже во сне

С колыбелью Tutti Bambini CoZee мама сможет по-настоящему выспаться. Просто отрегулируйте высоту детского ложа, снимите боковой борт и приставьте колыбель к родительской кровати – так вы сможете быть рядом с малышом всю ночь, при этом не лишая ни его, ни себя собственного пространства для сна. Каркас из алюминия, простота конструкции и компактность в сложенном виде позволят брать колыбельку в любые поездки. Колыбель Tutti Bambini CoZee представлена во всех салонах Lapsi.



В помощь маме

Электронный молокоотсос Philips Avent серии Natural обеспечивает физиологичное и эффективное сцеживание благодаря особой конструкции: укороченный дизайн корпуса позволяет женщине принять комфортную позу, не наклоняясь вперед. Естественная поза помогает маме расслабиться, что увеличивает объем сцеженного молока. Массажер с мягкой бархатистой текстурой и пятью лепестками, которые сжимаются и разжимаются синхронно с ритмом работы молокоотсоса, бережно массирует грудь, имитируя естественное сосание груди младенцем. У молокоотсоса есть режим стимуляции выделения молока, после которого можно выбрать один из трех режимов сцеживания.



Для подросших малышей

Сухой молочный напиток Kabrita 3 GOLD на основе козьего молока благодаря своему составу комфортен для пищеварения и помогает удовлетворить потребность малыша после года в важнейших веществах: кальции, железе и витамине D₃. Мамам важно помнить, что правильное питание малыша с первых лет жизни – это фундамент его будущего здоровья.

Защищаем первые зубки

Зубная паста SPLAT BABY для детей от 0 до 3 лет защищает от кариеса с первого зубика. В серии представлены две пасты: со вкусом ванили для помощи при прорезывании зубов и со вкусом яблока и банана для интенсивного укрепления эмали. Они не содержат фтор, парабены, SLS, продукты нефтехимии и мяту. Силиконовая щеточка-напальчник внутри каждой упаковки также является безопасным массажером для десен при прорезывании зубов.





Новая весенняя коллекция расцветок

Коляска Reindeer Prestige Lily – это пример того, как немецкие 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.



Новый стандарт безопасности

Maxi-Cosi AxissFix Air устанавливает новый стандарт безопасности. Встроенные подушки безопасности обеспечивают защиту головы и плеч вашего ребенка. Это автокресло сочетает в себе новейший стандарт безопасности i-Size с возможностью поворота на 360°, что обеспечивает максимальную простоту использования. Автокресло оснащено ISOFIX для легкой и безопасной установки в машину. Вы можете использовать его по ходу движения и против, в соответствии со стадией развития вашего ребенка.

Шелковистая кожа

Масло для душа от Maternea успокаивает чувствительную кожу и улучшает ее упругость, возвращая ей мягкость и гладкость. Оно содержит особые тщательно отобранные ингредиенты, мягко очищающие без мыла и при этом питающие кожу. Пантенол снимает раздражение, природное соевое масло увлажняет, касторовое масло обладает антибактериальными свойствами, а витамин Е помогает сохранять кожу молодой.



Шопинг на диване

Новогодние праздники – период покупок. Подарки близким и обновки со скидками... Но будущим мамам и мамам с грудными детьми не рекомендуется толкаться в очередях. Хорошо, что есть интернет-магазины с доставкой товаров на дом. Интернет-магазин ilovetum.ru объявил распродажу осенне-зимней коллекции для беременных со скидками до 80 %.

Радость крохе

Молочная каша Bebi Premium «Фруктово-злаковое ассорти» (с 6 месяцев) – полезное сочетание пшеничной и рисовой круп на основе специального детского молочка – является вкусным дополнением в меню ребенка. Состав продукта позволяет разнообразить рацион малыша и познакомить его с новыми вкусами. Фруктовый компонент каши представлен вкусным сочетанием банана, яблока и груши. Каша обогащена 12 полезными и важными витаминами и двумя минералами для развития у малыша крепких зубов, защиты иммунитета и развития интеллекта.



Играем всей семьей

Набор «Мини-футбол «Champions» № 1» от «Полесье» представляет собой игровое поле на четырех ножках. С двух сторон игрового поля расположены ручки с 20 фигурками игроков. Задача игрока в мини-футбол состоит в том, чтобы забить гол в ворота соперника путем вращения ручек с фигурками. Для простоты управления ручки оснащены удобными держателями, предотвращающими скольжение. С этим набором можно устроить турнир для всей семьи.



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.



Польза и вкус

«Бибиколь» представляет новые вкусы Organic-пюре (с 6 месяцев) с козьим творожком: чернослив, груша, брокколи и тыква. Сочетание фруктов, ягод, овощей и творога из козьего молока обеспечивает растущий организм ребенка высококачественным натуральным молочным белком и жиром, пищевыми волокнами, витаминами и микро- и макроэлементами. А еще это очень вкусно.



Юные гурманы

Новые вкусы фруктового и фруктово-молочного пюре «Агуша» словно созданы, чтобы радовать вашего кроху день за днем. Фруктово-ягодные пюре и фруктовые пюре с творогом – теперь можно выбрать любой из множества вкусов и порадовать даже самого придирчивого гурмана. Пюре подходит для питания детей с 6 месяцев. Перед вводом новых продуктов проконсультируйтесь со специалистом.



Растем вместе

Американский производитель инновационных товаров для новорожденных и кормящих мам Dr. Brown's представляет новую бутылочку Dr. Brown's «2-в-1». Легким движением руки бутылочка Dr. Brown's Options превращается в поильник с силиконовым носиком. В комплект входят бутылочка Dr. Brown's, соска 6+, соска-носик, ершик для вентиляционной системы.