

9 месяцев

Май 2018

ВОЙНА ПОЛОВ:

распределение
ролей в семье

9 признаков, что
с беременностью
все в порядке

**ВЕРТИКАЛЬНЫЕ
РОДЫ: ПЛЮСЫ
И МИНУСЫ**

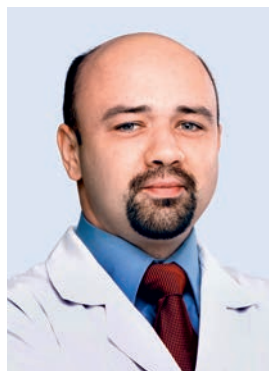
АВИТАМИНОЗ:

чего не хватает
организму?

Здоровье
суставов
будущей
мамы: как
сберечь?

**КОРМИМ
ГРУДЬЮ
КУДА
ИСЧЕЗЛО
МОЛОКО?**





Камиль Бахтияров

Врач акушер-гинеколог
высшей категории,
д-р мед. наук,
профессор,
г. Москва

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Наступила долгожданная весна, все чаще нас радует солнышко, и отовсюду раздается весенний птичий гомон. Однако весна – это еще и пора, когда чаще всего в организме возникают различные дефицитные состояния. Это особенно актуально для будущих мам, ведь во время беременности потребность в витаминах, как известно, увеличивается. Почему так происходит и как не пропустить тревожные симптомы авитаминоза? Ответы на эти вопросы вы найдете в статье «Авитаминоз: распознаем и ликвидируем!».

Узнав о наступившей беременности, многие женщины начинают беспокоиться: «А точно ли все получилось? Правильно ли развивается беременность? Все ли в порядке с малышом?» Казалось бы, самый логичный способ получить ответы на все эти вопросы – это сходить на прием к врачу, поскорее встать на учет по беременности. Однако на деле все оказывается немного сложнее: не всегда возможно попасть на прием в ближайшие же дни, на учет по беременности вставать предлагают только после 6–8-й недели, а смысл многочисленных исследований, назначенных на приеме, для неопытных будущих

родителей остается порой весьма туманным. Статья «9 признаков благополучия беременности» поможет будущим мамам разобраться, по каким признакам можно удостовериться, что с беременностью все в порядке и кроха развивается нормально.

Если большая часть беременности уже позади, то самое время начать готовиться к родам. Полезно изучить, как начинаются роды, как развивается родовая деятельность, какие способы самообезболивания существуют. На сегодняшний день традиционной позой рожавшей женщины в потужном периоде считается положение лежа на спине на специальной кровати. Однако это далеко не единственный способ родов и есть альтернативные варианты: например, вертикальные роды. В статье «Вертикальные роды: можно всем?» мы расскажем, есть ли преимущества у такого метода по сравнению с традиционным, признается ли он официальной медициной, и каждая ли будущая мама может им воспользоваться.

Редакционная коллегия

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



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



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



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



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



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



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



Содержание

40

Фотоконкурс «9 месяцев счастья»

4

Почта «9 месяцев»

10

Аптечка

23

Новинки

11, 35, 59

6 ДО БЕРЕМЕННОСТИ

Признаки
наступления
беременности:
чему можно
доверять?

12 БЕРЕМЕННОСТЬ

Здоровье

Здоровье
суставов
будущих мам:
как сохранить?

24



18

9 признаков благополучия
беременности

24

Авитаминоз: распознаем
и ликвидируем!

28

Питание

Сезонная аллергия:
составляем
диетическое меню

32

Правильный ли
у вас режим питания?
(тест)

36

Индийская кухня

40

Психология

Роли в семье:
как найти свою

38 ВОПРОС - ОТВЕТ

Диетолог

44 ПОКУПКА МЕСЯЦА

Детское
автокресло:
нюансы выбора

48 РОДЫ

Вертикальные
роды: можно всем?

52

И тот, кто с песней
на роды шагает...
(рассказ о родах)



48



12



56

56 ПОСЛЕ РОДОВ

УЗИ после родов:
когда, как и зачем?

60 КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Лактационный
криз: как вернуть
молоко?

64

Рацион

Топ-10 продуктов
для кормящей
мамы

66 ГРУДНИЧОК

Здоровье

Грудничок:
мифы
и реальность

70

Питание

Если ребенок
плохо ест...

74 КРАСИВАЯ МАМА

Правила для красивой
шеи и зоны декольте



Хотите попасть на обложку?

Если вы ожидаете малыша, пришлите нам свои фотографии, отражающие вашу индивидуальность и... ваш животик! Фотографируйтесь на белом фоне с хорошим освещением и отправляйте фото с максимально большим разрешением на электронный адрес 9months@konliga.ru с темой письма «Хочу на обложку!».



Идеально подойдет профессиональная съемка в указанных выше условиях. 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 согласно действующему законодательству РФ.

Загрузите свое фото, познакомьтесь с другими претендентками: <http://www.9months.ru/konkurs/108/kasting-hochu-na-oblozhku>





9 месяцев счастья

Дорогие читательницы! Беременность – время, когда женщина становится еще более красивой и счастливой. Если вы ожидаете малыша, присылайте нам фотографии, отражающие вашу красоту и индивидуальность, а главное – ваш животик! Вы можете стать победительницей фотоконкурса и выиграть приз*.

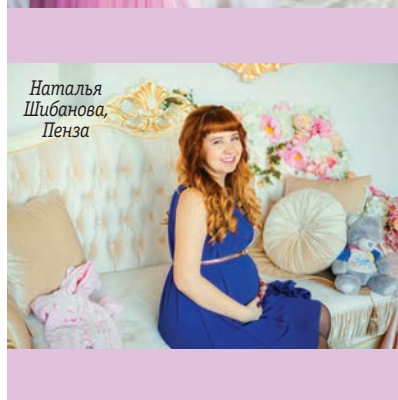


Валерия
Вишневская,
Москва

Дарья
Бригадина,
по e-mail



Татьяна
Сверчкова,
Санкт-
Петербург



Наталья
Шибанова,
Пенза



Вероника
Кожевникова,
Уфа



Елена
Андреевская,
Нижний
Новгород



Вероника
Борисенко,
по e-mail



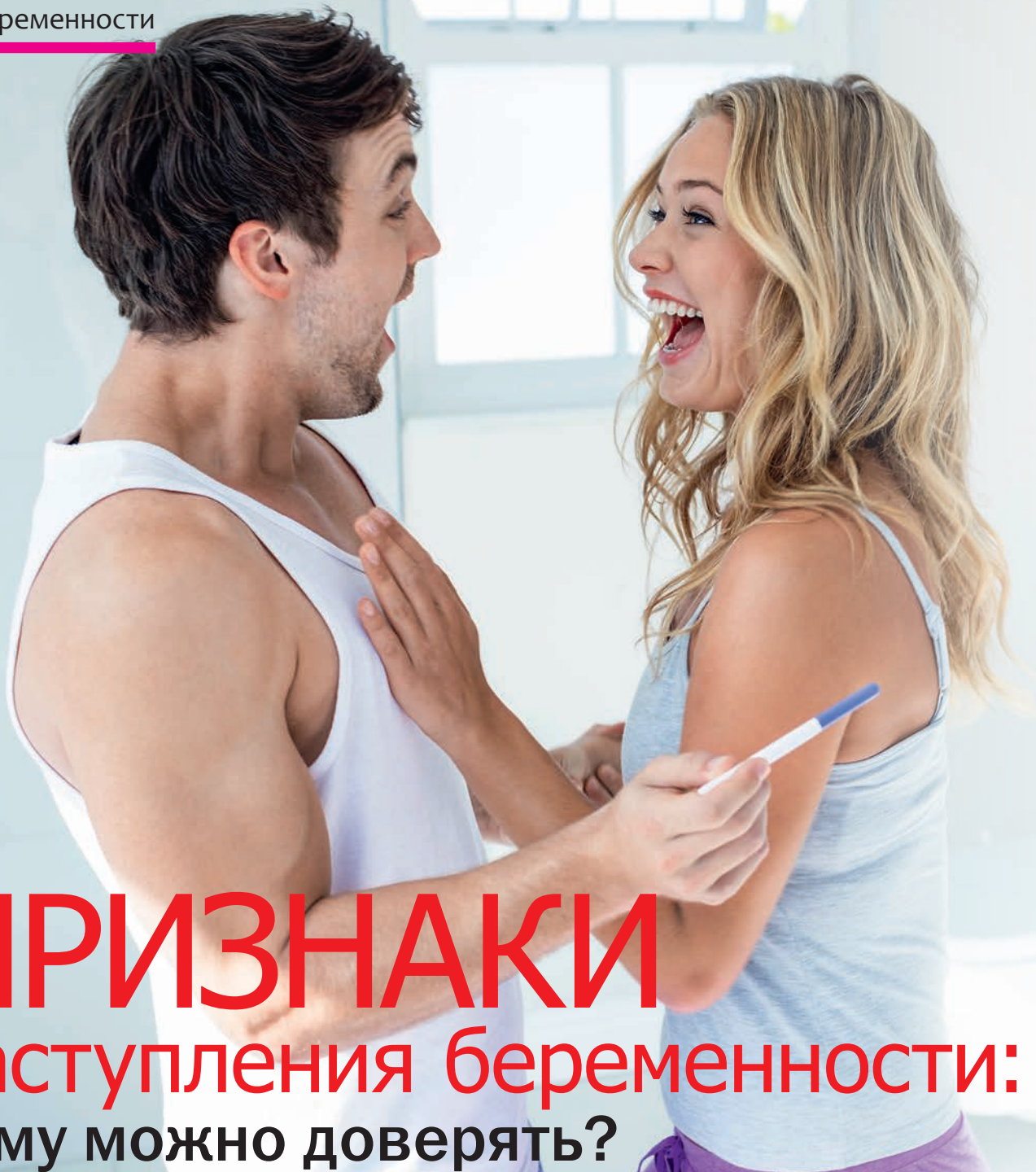
В № 5 журнала «9 месяцев» победительницей стала **Анна Тушина, Нижний Новгород**. В качестве приза – набор косметики **Mama Comfort**. В набор входят: крем от растяжек, пенка для интимной гигиены, крем-бальзам от отеков ног, крем-маска для волос, бальзам-гель для груди Push up.



- ➔ 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.





ПРИЗНАКИ наступления беременности: чему можно доверять?

В ожидании наступления зачатия, многие женщины внимательно прислушиваются к себе, пытаются обнаружить его признаки: у кого-то становится болезненной грудь, начинает подташнивать или раздражают обычные запахи. Только вот стоит ли доверять подобным ощущениям?



Екатерина Свирская,
Врач акушер-гинеколог,
г. Минск

Все признаки наступления беременности делятся на сомнительные (субъективные), предположительные (вероятные) и достоверные (точные). К сомнительным признакам относятся различные ощущения. В первую очередь поговорим о сомнительных признаках. Их довольно много, и проявляются они в самых разных комбинациях. Они действительно могут сопровождать беременность, но могут быть связаны и с совсем другими состояниями.

Пока еще сомнительно

1. Повышенная утомляемость и сонливость

Очень часто первым признаком становится повышенная утомляемость и сонливость. Природа будто дает сигнал нашему организму: «Стоп!

Остановись! Тебе уже не надо нигде успевать, у тебя совсем другая задача». Усталость в начале

беременности может беспокоить не только к вечеру, но и утром. Объясняется это тем, что давление женщины с наступлением зачатия часто немного понижается, что и вызывает слабость. Состояние усугубляется еще и тем, что в начале беременности наблюдается физиологическое снижение глюкозы в крови. Однако повышенная утомляемость может быть следствием хронической усталости или проявлением какого-либо заболевания: от инфекции в носоглотке до более серьезных проблем.

2. Странные ощущения внизу живота

Некоторые будущие мамы испытывают странные ощущения внизу живота, своеобразное «предчувствие» беременности, момент имплантации

часто сопровождается скудными кровянистыми выделениями. У других такие ощущения могут предвещать простую менструацию.

3. Чувствительность или легкая болезненность молочных желез

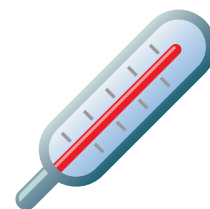
Около трети женщин отмечают чувствительность или легкую болезненность молочных желез. Иногда грудь «набухает», увеличивается в размерах, ощущаются «мурашки» и даже пульсация в молочных железах. С течением срока беременности чувствительность обычно снижается, а набухание продолжается, соски и ареола растут и темнеют. Это абсолютно нормальное явление. Вне беременности подобные симптомы могут беспокоить женщин с мастопатиями и повышенным уровнем гормона пролактина в крови.

4. Повышение базальной температуры

Многие женщины, ожидающие беременность, отслеживают ее наступление по базальной температуре тела. Базальная температура — это температура тела в прямой кишке или во влагалище, измеряемая женщиной в состоянии полного покоя после сна. При нормальном менструальном цикле базальная температура со-

Когда следует насторожиться

Есть еще два признака наступающей беременности, к которым стоит отнестись настороженно. Первый — это повышение общей температуры тела до 37,0–37,5 °С. Уже доказано, что нормальная беременность может сопровождаться такими явлениями, но ведь и вирусная инфекция тоже. Поэтому посетить врача в таких случаях необходимо. Так же, как и при появлении учащенного мочеиспускания, что кроме беременности может сопровождать и инфекцию мочевых путей.



ставляет ниже 37 °С до тех пор, пока не начнется овуляция — приблизительно до середины цикла. Этот период называется первой фазой. Как только показатели выросли минимум на 0,4 °С, нужно думать, что овуляция состоялась. Базальная температура сохраняется повышенной во второй фазе. И за 1–2 дня до начала менструального цикла или в день, когда начались месячные, она снова понижается. Если этого не происходит — ни месячных, ни понижения базальной температуры не наблюдается — большая вероятность того, что наступила беременность. При нормально протекающей беременности базальная температура остается повышенной до 37,1–37,3 °С на протяжении первых четырех месяцев, после чего постепенно снижается.

Скорее всего, беременность наступила, если повышение базальной температуры сохраняется дольше, чем 12–15 дней, или после кратковременного снижения температуры в конце второй фазы наблюдается второй ее подъем.

5. Токсикоз беременности и эмоциональные изменения

Токсикоз беременности проявляется себя, как правило, позднее, на втором месяце. Но даже в самом начале могут измениться пристрастия в еде (как говорят в народе, «тянет на соленькое»), появляется металлический привкус во рту и сверхчувствительность к запахам. И уже не нравятся любимые духи, невыносим любимый кофе, и нет ничего хуже, чем запах еды в любимом ресторанчике. Точная причина этого явления пока неизвестна. Полагают, что основной причиной появления пищевой избирательности служит иммунный ответ организма женщины на развивающуюся беременность, кроме того, гормоны, поддерживающие беременность, способствуют расслаблению гладких мышц пищевода, в результате чего пища проходит медленней, остается в пищеводе и вызывает неприятные ощущения. ▶



го времени, когда в условиях стресса у женщин прекращались менструации.

Если же задержка менструации составляет неделю и более, то можно думать о беременности. Но и здесь не все так просто. У некоторых женщин причиной длительной задержки менструации могут быть различные заболевания женской половой системы, такие как воспаление придатков матки (сальпингоофорит), миома матки (доброкачественная опухоль матки),

поликистоз яичников и кисты яичников. Также задержка месячных может возникать после прерывания беременности. Причиной является нарушение гормонального баланса, а также то, что в ходе инструментального выскабливания матки может быть удалено чрезмерное количество тканей внутренней оболочки матки, которая в норме нарастает в течение менстру-

Не стоит забывать о том, что потеря аппетита, тошнота и рвота являются симптомами гастрита и других заболеваний желудка, печени и кишечника.

От вероятно до точно

Вероятными признаками беременности считают отсутствие менструации, увеличение матки, положительные тесты на беременность и выявление плодного яйца на УЗИ. При появлении всех четырех вероятных признаков факт беременности считается установленным.

1 Отсутствие менструации.

И все-таки большинство женщин задумываются о возможном наступлении беременности тогда, когда не приходит в срок очередная менструация. Говорить о задержке месячных можно тогда, когда минула неделя после ожидаемой даты их начала. Изменения продолжительности менструального цикла в течение недели не считается отклонением от нормы. Они могут быть связаны со стрессом, более высокими физическими нагрузками, сменой климата, соблюдением строгой диеты. Это реакция организма на слишком резкое изменение условий жизни. Стресс – длительный или сильный кратковременный – является причиной сбоя в работе центральных структур (коры головного мозга, гипоталамуса), регулирующих работу яичников и матки. Примером таких расстройств может служить так называемая аменорея военно-

Отсутствие
менструации

Увеличение
матки

Рост
уровня ХГЧ

Наличие
плодного яйца
на УЗИ

Установленная
беременность

ального цикла и выделяется в виде менструальной крови. После отмены гормональных контрацептивов также возможны нарушения периодичности менструальных циклов.

Задержка менструации не всегда означает беременность, равно как и своевременная менструация не всегда означает отсутствие беременности. Правда, месячные при беременности всегда необычные: они отличаются от привычных по цвету, чаще скудные, малоболезненные, или, наоборот, боль

при них ощущается сильнее. Такие кровотечения в народе называют «омыванием плода». Их возникновение объясняется образованием новых кровеносных сосудов, которые активно разрастаются вокруг имплантиро в стенку мат-



Изменение содержания гормонов в крови с наступлением беременности становится причиной эмоциональной нестабильности. Появляются изменения настроения, истеричность, плаксивость, вредность. Это происходит почти у всех женщин. В течение первых 3 месяцев настроение постоянно меняется.

ки зародыша – они пока еще очень непрочные и достаточно легко травмируются, что и приводит к небольшому количеству кровянистых выделений. Как правило, имплантационные кровотечения, по мнению многих специалистов, не представляют угрозы ни маме, ни будущему крохе.

Внимание!

Порой женщины не обращают внимания на количественные характеристики влагалищных выделений, считая их очередной менструацией. В результате, не зная о наступившей беременности, будущая мама может несознательно подвергнуть серьезному риску здоровье или даже жизнь своего ребенка (например, приемом лекарственных препаратов, для которых беременность является одним из основных противопоказаний). Чтобы этого избежать, необходимо, во-первых, всегда быть внимательными к месячным и в сомнительных случаях проводить тесты на беременность.

2 **Осмотр гинеколога на беременность.** Врач на основании обычного гинекологического осмотра может предположить наличие беременности у пациентки начиная с 6-й недели от последней менструации (матка увеличивается в размерах, становится более мягкой и рыхлой).

Внимание!

Периоды сразу после имплантации и в первые 2 недели после задержки менструации считаются опасными, критическими периодами для беременности. Поэтому, если вас ничего не беспокоит, лучше отложить все медицинские осмотры и УЗИ до 8-й недели от первого дня последней менструации.

3 **Тест на беременность.** Чтобы удостовериться в факте наступившего зачатия, можно в домашних условиях провести тест на беременность. Их можно купить в любой аптеке, и основаны они на определении хорионического гонадотропина (ХГЧ), который и заставляет проявиться на тесте ту самую долгожданную вторую полоску. Он начинает выделяться после имплантации плодного яйца в стенку матки, т.е. уже на самых ранних сроках беременности. Для того чтобы выполнить тест на беременность в домашних условиях, необходимо поместить несколько капель мочи на специальную полоску, пропитанную определенным химическим веще-

ством, или же поместить полоску под струю мочи. Если возможно, для проведения теста используйте первую утреннюю порцию мочи или воздержитесь от мочеиспускания 4 часа до проведения теста. Перед проведением теста внимательно прочтите инструкцию и следуйте ее указаниям.

Достаточный для определения беременности уровень ХГЧ в крови достигается примерно на 7–10-й день после оплодотворения (т.е. за 3–5 дней до задержки менструации). Экспресс-тесты для домашнего использования становятся положительными приблизительно в срок начала предполагаемой менструации.

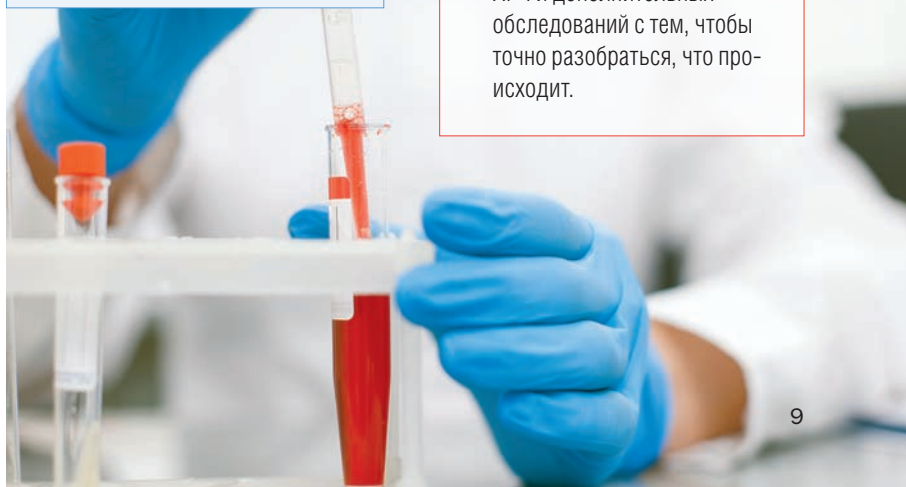
4 **Когда поможет УЗИ?** Уже на 1–2-й неделе после задержки месячных (5-я неделя от последней менструации) с помощью УЗИ можно увидеть в полости матки плодное яйцо. Все оценки срока беременности с помощью ультразвукового исследования проводят, начиная с первого дня последней менструации. Кроме того, УЗИ помогает определить локализацию плодного яйца (находится оно внутри матки или беременность внематочная). Многоплодие по УЗИ можно выявить уже на 5-й неделе.

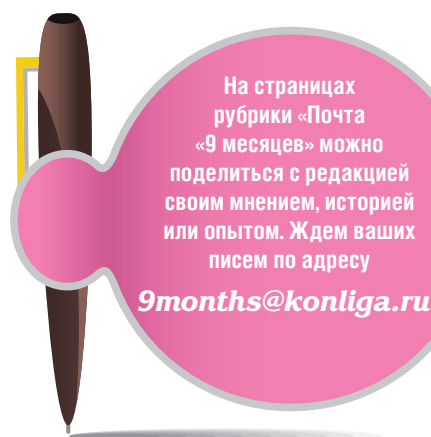
Внимание!

Если вас ничего не беспокоит, не стоит торопиться. Существуют данные, что даже минимальное ультразвуковое воздействие в таких ранних сроках может привести к самопроизвольному прерыванию беременности.

Анализ крови на ХГЧ

- ▶ Анализ крови на ХГЧ при беременности даст более точные результаты, чем анализ мочи, так как в последнем необходимый для диагностики уровень ХГЧ достигается на несколько дней позже, чем в крови.
- ▶ По количеству этого гормона в крови можно судить о том, как развивается беременность: в норме на всем ее протяжении уровень ХГЧ не является постоянным: на ранних сроках беременности концентрация ХГЧ в организме постоянно увеличивается примерно в 2 раза каждые 2–3 дня. На 10–12-й неделе уровень ХГЧ при беременности достигает своего максимума и затем понемногу начинает снижаться.
- ▶ Низкий ХГЧ при беременности может свидетельствовать о внематочной беременности, замершей беременности, угрозе самопроизвольного аборта, но чаще о неправильном определении срока беременности.
- ▶ Отклонение свидетельствует о необходимости динамического контроля ХГЧ и дополнительных обследований с тем, чтобы точно разобраться, что происходит.





На страницах рубрики «Почта «9 месяцев» можно поделиться с редакцией своим мнением, историей или опытом. Ждем ваших писем по адресу

9months@konliga.ru



Добрый день, дорогая редакция самого любимого и полезного журнала!

В нашей семье произошло чудесное событие: наступила желанная и долгожданная беременность! Но, несмотря на то что мы очень долго шли к этому счастью, про подготовку я знала все, а про саму беременность, как оказалось, ничего! На помощь в борьбе с моей неграмотностью в этом вопросе пришел ваш замечательный журнал «9 месяцев»! Вся информация в статьях изложена настолько

грамотно, что не было сомнений в том, что над журналом работают действительно эксперты и профессионалы. Радовало то, что статьи в журналах были написаны будто специально для меня! Сейчас мы на финишной прямой – 38-я неделя. Уже все куплено, сумка собрана, морально все настроены. Муж готов поддерживать меня в родовой, а бабушки с дедушками готовы к встрече.

Большое спасибо вам, создателям такого замечательного журнала!

Ирина Сайковская, Пермь

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ирина, спасибо за прекрасное письмо! Желаем вам легких родов. Вы получаете в подарок набор La Roche-Posay.

В набор входят успокаивающий гель для душа с защитными свойствами Lipikar Gel, липидовосстанавливающее смягчающее масло для ванной и душа Lipikar, молочко для сухой и очень сухой кожи младенцев, детей и взрослых Lipikar Lait.



Здравствуйте!

Хочу поблагодарить вас за такой чудесный и полезный журнал! Это titаническая работа – делать глянцевое издание таким полезным и интересным из номера в номер, и вы очень здорово с этой работой справляетесь!

Я покупаю «9 месяцев» уже больше двух лет. Начала читать, когда только задумывалась о своей беременности, а сейчас не могу отказать себе в свежем номере журнала, хотя моей малышке уже совсем скоро исполнится год. На каждом этапе помогали различные рубрики: сначала я в основном интересовалась статьями про планирование беременности, потом запоем читала о развитии плода и состояниях будущей мамочки. Ближе к родам я с интересом перечитывала статьи о родах; потом, когда родилась дочь, я сверялась со статьями о ежемесячном развитии ребенка.

Но самое главное, за что я вам безмерно благодарна, – это статьи о грудном вскармливании! Без шуток, именно вы помогли мне наладить ГВ: в ваших статьях и рассказах о становлении лактации я находила поддержку и советы о том, как правильно наладить кормление грудью, и какими путями шли к этому другие мамочки. Спасибо за эту бесценную информацию!

Полина Верина, Москва

ОТ РЕДАКЦИИ:

Полина, благодарим вас за столь теплые слова. На нашем сайте www.9months.ru вы сможете найти еще больше полезной информации о развитии, уходе и питании малыша.

Здравствуйте, редакция журнала «9 месяцев»!

Как только я узнала, что беременна, сразу же начала думать, как дальше действовать, что вообще со мной происходит. Беременность первая, и знаний не было абсолютно никаких. Залезла в интернет, и на форумах меня сразу стали забрасывать советами, напугали ток-

сикозом, рассказали о том, как все было у них плохо... Поняла, что так долго я не выдержу – пошла в киоск, выбрала ваш журнал и не пожалела. Теперь мне на помощь приходят ваши статьи. Хочу посоветовать всем будущим мамам не бояться и не прятать свои страхи, а находить полезную информацию, как можно больше читать и быть подготов-

ленными. Тогда и беременность, и роды пройдут без страха и благополучно.

Елена Барина, Великий Новгород

ОТ РЕДАКЦИИ:

Елена, желаем вам легких родов и надеемся, что информация и полезные советы журнала помогут вам в этом.