

9 месяцев счастья



Материнский инстинкт — это сверхъестественно!

Сможет ли классическая женщина родить twins?

Как остаться стройной, кушая за двоих?



От актрисы и режиссера
НАТАЛЬИ ГОНЧАРОВОЙ,
успешной женщины
и счастливой мамы двух дочек!

**Ирина Владимировна Бражко
Наталья Станиславовна Гончарова**
9 месяцев счастья
Серия «Я online»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9987674
Текст предоставлен издательством: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-086955-8*

Аннотация

«Я online» – уникальный проект одной из красивейших актрис театра и кино Натальи Гончаровой, гармонично сочетающий в себе самые интересные цитаты с популярнейших тематических форумов и блогов рунета, а также мнения профессионалов в данной области. Наталья Гончарова и Ирина Бражко дарят вам удобный путеводитель по современному миру информации о рождении детей и родах. Цитаты с лучших форумов для мам, советы популярнейших мам-блогерш, самые распространенные вопросы по тематике и заключительное мнение врача-профессионала.

Содержание

Я – мама!	6
Девочка или мальчик?	7
Мнения форумчан	8
Мнение эксперта	9
Двойное счастье на заказ	11
Мнения форумчан	12
Мнение эксперта	14
Невеста с животиком	17
Мнения форумчан	18
Мнение эксперта	19
Беремульки за рулем!	21
Мнения форумчан	22
Мнение эксперта	24
Пузики путешествуют	26
Мнения форумчан	27
Мнение эксперта	29
Красивой быть не запретишь	31
Мнения форумчан	32
Мнение эксперта	35
Модная мамочка	37
Мнения форумчан	38
Мнение эксперта	39
Верить ли приметам?	42
Мнения форумчан	43
Мнение эксперта	45
Ранний токсикоз: тошнит – значит, беременна?	48
Мнения форумчан	49
Мнение эксперта	50
Поздний токсикоз: коварный гестоз	52
Мнения форумчан	53
Мнение эксперта	54
Новые грани секса	56
Мнения форумчан	57
Мнение эксперта	59
Кому витаминчики?	61
Мнения форумчан	62
Мнение эксперта	63
Молочница: болезнь сладкоежек и беременных	64
Мнения форумчан	65
Мнение эксперта	66
Torch-анализы: вирусы и инфекции под контролем!	68
Мнения форумчан	69
Мнение эксперта	70
Рубцы беременности	72
Мнения форумчан	73
Мнение эксперта	75

Мамский фитнес	77
Мнения форумчан	78
Мнение эксперта	80
Что в имени тебе моем?	82
Мнения форумчан	83
Мнение эксперта	84
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Ирина Бражко, Наталья Гончарова

9 месяцев счастья

© Бражко И. В., текст, 2015
© Гончарова Н. С., текст, 2015
© ООО «Издательство АСТ»

Я – мама!

Как странно и невероятно звучат эти слова для каждой женщины. Будущая мамочка полна надежд. Как же ей хочется, чтобы ее самый лучший в мире малыш родился здоровым и крепким, рос умным, талантливым и уравновешенным! Как же этого добиться? Мы все ищем ответы на эти вопросы.

Когда моя первая доченька появилась на свет, то я, юная мама с косичками, в абсолютном непонимании, что лучше для моей малышки, металась между советами бабушек, зачитанным до дыр доктором Споком и консультациями подружек. Насколько верно мнение научного светила? Или проверенный бабушкин рецепт надежнее? А у приятельницы, мамы троих детей, совершенно другое, прямо противоположное мнение... Как сделать правильный выбор?

Эта дилемма знакома, пожалуй, каждой молодой маме. Как бы пригодились мне тогда собранные воедино мнения, основанные на опыте других молодых родителей и дополненные знаниями профильных специалистов!

Рождение второй дочери и сложный послеродовой период (моя девочка родилась 6-месячной) заставили меня вновь задуматься о том, насколько актуальна тема создания книги-советчика – той самой сверхопытной, компетентной «подружки», а также карманного консультанта-педиатра, который поможет сориентироваться молодой маме в огромном информационном пространстве. И наконец-то эта книга находится перед вами! Издание, которое вы держите в руках, охватывает все самые важные и интересные вопросы беременности, пренатального (дородового) ухода за собой и малышом, а также период самих родов.

Книга построена на материалах современных интернет-форумов: продвинутые мамочки советуют, как решить ту или иную проблему, делятся своим опытом и личными историями.

Экспертное мнение основано на консультациях ведущих специалистов в области репродуктивного здоровья женщины и родовспоможения.

В роли вашего проводника – мама двух замечательных дочек, актриса театра и кино, режиссер Наталья Гончарова.

Девочка или мальчик?

А вы загадывали пол ребенка? У меня два сына, в третий раз надеюсь, наконец-то, стать мамой девочки. Подскажите, как запланировать пол ребенка?

На УЗИ пол ребенка пока не видно, а знать хочется! Есть надежные методы, кроме УЗИ?

Мнения форумчан

...Все мои родственники для определения того, какого пола родится ребенок, или для планирования его пола пользуются методом расчета обновления крови. Расчет основан на следующем принципе: периодически у людей обновляется кровь, у мужчин – раз в 4 года, у женщин – раз в 3 года. У кого из родителей кровь «моложе», такого пола и родится ребенок. Чтобы произвести расчеты, разделите возраст мужа на 4, а свой возраст – на 3. Сравните результаты: меньшее число у родителя-победителя – наследник будет одного с ним пола. Если у женщины отрицательный резус-фактор, верным результатом будет противоположный полученному. Если были кровопотери (роды, аборт, донорство крови, операция), то считать нужно от даты кровопотери, а не от даты рождения.

* * *

...Мне больше нравится китайская таблица, ее можно найти в Интернете. В ней учитываются возраст мамы и месяц, в котором произошло зачатие. А еще нужно очень сильно хотеть малыша конкретного пола, и все обязательно получится!

* * *

...УЗИ – наиболее доступный способ, но он тоже допускает ошибки. Нужны три условия для правдивого УЗИ: опытный врач, современный аппарат, чтобы ребенок не прятался. Я всем советую не заикливаться сильно на том, какого пола ребенок, главное, чтобы роды были легкими и малыш здоровым! Моей подруге на двух УЗИ сказали, что будет мальчик. Имя выбрали – Саша, приданое приготовили голубенькое. После кесарева маме предъявили девочку. У родителей пошла бурная реакция, они доказывали врачам, что должен был родиться мальчик. Ничего, привыкли, назвали Александрой. Сашка первый год проездила в голубой коляске и в голубых костюмчиках.

* * *

...Если женщина увлекается диетами, то у нее, скорее всего, родится девочка. А любительницы вкусно покушать, получающие достаточно калорий, чаще беременеют мальчиками. Мужскому зародышу нужна более питательная кровь, содержание глюкозы в ней не должно быть пониженным.

* * *

...По французской диете для планирования девочки нужно 2 месяца до зачатия обоим супругам есть больше продуктов с повышенным содержанием магния и кальция (молочные продукты, яйца, рыбу, орехи, капусту), можно темный шоколад. Чтобы получился мальчик, надо больше есть продуктов с повышенным содержанием калия и натрия (мясо, картошку, бобовые, помидоры, бананы, сухофрукты).

Мнение эксперта



За пол ребенка отвечает отец, а точнее, хромосомный набор его сперматозоида, оплодотворившего яйцеклетку. Яйцеклетка содержит женскую хромосому X, а мужские сперматозоиды могут быть носителями как мужской Y-хромосомы, так и женской X-хромосомы. При слиянии хромосом XY зарождается мальчик, а хромосом XX – девочка. X-сперматозоиды более живучие, но медлительные, а Y-спермии подвижнее и «проворнее». Исследователи считают, что занятия любовью до овуляции (за 2–3 дня) способствуют зачатию девочки. Живучие «девчочковые» спермии сохранятся до овуляции. «Мальчиковые» Y-спермии наиболее выносливы. Если заниматься сексом во время овуляции, в силу своей подвижности они быстрее достигают цели. Для определения овуляции можно приобрести набор тестов, к ним прилагается подробная инструкция. Применение описанной теории срабатывает на 80 %.

Мать тоже оказывает некоторое влияние на пол малыша: от состава микрофлоры и кислотности ее влагалищной среды зависит, какие спермии будут в ней более стойкими – X или Y. До овуляции среда внутренних половых органов женщины более кислая и неблагоприятная для «мальчиковых» сперматозоидов. Во время овуляции среда влагалища более щелочная и щадящая к ним.

По мнению ученых...

Получить ребенка определенного пола можно с помощью ЭКО – эффективность данного метода приближается к 100 %. Прибегают к нему, в основном, когда есть опасность наследственного заболевания, передаваемого только мальчикам или только девочкам. ЭКО с планированием пола ребенка стоит дороже, так как требуется проведение генетической диагностики: эмбрионы перед посадкой в матку проверяют на наличие генетических отклонений и половую принадлежность.

Самый безопасный и достоверный способ определения пола ребенка – УЗИ. Половые органы ребенка на УЗИ можно различить уже в 12 недель, а в 20–24 недели еще с большей точностью – свыше 90 %. Хотя иногда плод расположен так, что нельзя рассмотреть, какого он пола.

Определить пол ребенка можно в специализированных лабораториях по анализу венозной крови матери. Анализ проводится после 9 недель беременности, его достоверность

близка к 97 %. Если в крови обнаружены маркеры Y-хромосомы, то женщина станет мамой мальчика. При ответе «девочка» через пару недель лучше сдать повторный анализ.



Двойное счастье на заказ

Мечтаю о двойняшках! Как увеличить шансы? Задумываюсь, почему сейчас так много многоплодных беременностей? Может, из-за «моды» на искусственное оплодотворение?

Мнения форумчан

...Многоплодных беременностей стало больше, потому что растет число бесплодных женщин. По определенным показаниям от женского бесплодия лечат препаратами для стимуляции овуляции. Побочное действие этих лекарств – выход из яичника более одной яйцеклетки и многоплодная беременность. Плохо, что здоровые женщины, желая родить двойняшек, просят назначить им эти лекарства. Далеко не все пролечившиеся беременеют двойней. Если вы не страдаете бесплодием, лучше не портить здоровье лекарствами, а полагаться на судьбу.

* * *

...Я тоже мечтала о двойне. Не могла забеременеть 6 лет. Стимулировали овуляцию, просила врача дозу лекарства подбирать так, чтобы увеличить вероятность двойни или тройни, параллельно делали инсеминацию – вводили сперму в матку. Нулевой результат. Затем дважды ЭКО – подсаживали по несколько эмбрионов. Со второй попытки ЭКО родила одного малыша. Женщина и врачи предполагают, а Бог располагает.

* * *

...Многоплодность передается по женской линии и проявляется чаще всего через поколение: если у бабушки были двойняшки, то ее внучка тоже может родить двойню.

* * *

...Если у женщины вторая группа крови, а у мужчины первая, вероятность двойни растет.

...Не вижу ничего привлекательного в двойнях. Природа приспособила организм женщины к вынашиванию одного ребенка. Если плодов больше одного – это патология с повышенным риском для мамы и детей. Плодам тесно в матке, кислород, питательные вещества делятся на всех, и кто-то испытывает их дефицит. Один из плодов может погибнуть. Вынашивать двух или нескольких детей тяжелее. Роды обычно преждевременные, и кесарево делают. У недоношенных двойняшек могут быть проблемы со здоровьем. Не о чем мечтать!

* * *

...Опровергну вашу страшилку! Родила в 39 недель здоровых близняшек весом 3200 и 2730 г. Выносила нормально, дети лежали головками вниз, поэтому родила сама. А трудности начались уже после рождения. Один ребенок спит, второй не спит, то орут оба и т. д. Маме двойни нужна помощь родственников или няни, самой с ними заниматься в первый год трудновато. Мне очень помогли советы с сайтов для родителей близнецов.

* * *

...Двойня – это прекрасная редкость, подарок судьбы! У меня двойняшки, хотя в роду двоен не было. Наверное, сработал ребаунд-эффект – забеременела в первый месяц после

отмены противозачаточных таблеток. Но такой эффект проявляется нечасто, и двойни получают редко.

* * *

...Двойни и тройни чаще рождаются в районах с плохой экологией, некоторые вредные вещества влияют на женский гормональный баланс.

Мнение эксперта



Наибольшие шансы зачать двойню естественным путем имеют женщины, в роду которых уже были двойни. У них способность к зачатию двойняшек заложена на генном уровне. Гормональный фон в их организме настроен таким образом, что за один цикл созревают две или три яйцеклетки. Вероятность двуплодной беременности повышается с возрастом женщины – с 35 до 40 лет. Сейчас множество женщин рожают в зрелом возрасте, отсюда и увеличение числа двоен. Основная причина увеличения числа многоплодных беременностей – применение современных репродуктивных технологий при участившихся случаях бесплодия.

По статистике...

При естественном оплодотворении двойня зарождается у 2 % женщин. После гормональной стимуляции яичников беременность двойней возникает в 15 % случаев, тройней – в 3 % случаев. При экстракорпоральном оплодотворении (ЭКО) многоплодная беременность развивается в 50 % случаев.



Медицина тоже бизнес, поэтому доктора-репродуктологи идут навстречу парам, мечтающим стать родителями сразу двух малышей. В клинике репродуктивной медицины могут простимулировать образование нескольких яйцеклеток, применить вспомогательные методики, такие как ЭКО. Но будущим родителям нужно помнить, что все перечисленные технологии созданы для бесплодных пар, они являются серьезным вмешательством в организм и могут иметь негативные последствия для здоровья матери и ребенка. Стоит ли рисковать ради прихоти, пусть и очень желанной?

По мнению ученых...

Многоплодная беременность повышает нагрузку на организм женщины, возрастает риск развития токсикозов, гестоза, преждевременных родов, незрелости плодов. Но 90 % многоплодных беременностей протекают и заканчиваются благополучно, если мамочка регулярно посещает своего доктора, выполняет все его рекомендации, после 20 недель занимается профилактикой преждевременных родов. Роды при двойне, как правило, наступают

на 36—37-й неделе, при тройне – на 34—35-й неделе. Кесарево сечение проводится, если в двойне оба плода находятся в ягодичном или поперечном предлежании, при количестве плодов более двух.

Невеста с животиком

Я беременна 2 месяца, когда лучше сыграть свадьбу – до рождения ребенка или после?

Можно ли беременной венчаться?

Мнения форумчан

...Беременным не отказывают в венчании. Священник даже не спрашивает, беременна ли невеста. Беременной венчаться не только можно, но и нужно! Мать и дитя окажутся под божественной защитой. Беременность будет благополучной, ребенок родится здоровым и красивым. Любовь обвенчанных супругов будет крепка и благословенна всю жизнь.

* * *

...Я расписывалась и венчалась на четвертом месяце, когда прошел токсокоз. Батюшка знал о моем положении. Во время обряда нужно пить вместе с мужем кагор, так я делала маленькие глотки, а муж выпил большую часть – мы заранее об этом договорились. После венчания поехали в ресторан, из гостей были самые близкие. Спиртное на свадьбе я не пила, чувствовала себя нормально. Не откладывайте свадьбу и венчание на время после рождения ребенка!

* * *

...Мне не нравятся беременные, которые с большим животом устраивают свадьбу. Люди обсуждают: вышла замуж по залету, женила на себе. Живот выпирает, а они напяливают белое платье и фату – символ невинности. На свадьбе ни погулять, ни выпить. Лучше расписаться по-тихому.

* * *

...В обществе уже сложился стереотип: раз женятся, значит, невеста «залетела». Я выходила замуж, не будучи беременной, но все были уверены в обратном. На чужое мнение в этом вопросе не нужно обращать внимание. Гордитесь, что скоро станете родителями!

* * *

...Многие пары живут в гражданском браке и расписываются, когда женщина беременеет, это совершенно нормально. Лучше беременная свадьба, чем свадьба с малышом на руках. Некоторые ждут, когда ребенку исполнится хотя бы 2–4 года, чтоб он мог присутствовать на свадьбе.

* * *

...Если до родов не распишетесь, в интересах ребенка нужно будет в ЗАГСе взять свидетельство об установлении отцовства, можно совместить с получением свидетельства о рождении малыша.

Мнение эксперта



По церковным канонам, супружество должно начинаться с таинства венчания, благословляющего совместную жизнь мужчины и женщины. Венчаться можно независимо от того, на каком месяце беременности невеста. Церковь приветствует рождение детей в официальном и венчанном браке. Если один из пары неверующий и отказывается венчаться, церковь советует не разрывать из-за этого отношения, скрепить узы браком по закону и молиться за неверующую половину. Венчаться можно в любом возрасте и при наличии детей. Запрет на венчание накладывается, если брак по счету более чем третий. Брачующиеся должны быть крещеными и согласными на венчание без принуждения.

По статистике...

Более 50 % православных пар не только регистрируют брак в ЗАГСе, но и венчаются в церкви. Каждая четвертая невеста в день бракосочетания беременна.

Беременная невеста стала настолько распространенным явлением, что смирились даже самые злоязычные сплетники. Личное дело пары и каждого из супругов, какие причины сподвигли их на оформление брака.

Рассмотрим сначала достоинства и недостатки свадебной церемонии во время беременности. Многим женщинам, ожидающим малыша, спокойнее находиться в статусе законной жены. Решающим фактором является самочувствие невесты. Если нет раннего токсикоза, свадьбу можно сыграть и в первом триместре, тогда беременность будет незаметна.

При токсикозе идеальное время для свадьбы – второй триместр. В последние 3 месяца беременности подготовка к свадьбе и само мероприятие могут быть утомительными. Парикмахера и визажиста пригласите на дом. Для беременных есть множество красивых и удобных моделей платьев. Если не чувствуете в себе сил, не устраивайте шумное веселье с большим количеством приглашенных. Праздник для двоих или в спокойной компании близких родственников и друзей может оказаться лучшим вариантом. В меню должны быть блюда, подходящие для будущей мамочки. Позаботьтесь о профессиональных фото– и видеосъемке.

Теперь обратим внимание на ситуацию после рождения ребенка. Основной плюс – недомогания беременных остались позади, и вы сможете веселиться от души. Расписавшись спустя какое-то время после появления на свет ребенка, вы с избранником успели проверить чувства, оценить друг друга как партнеров и родителей, ваше желание быть вместе зрелое и взвешенное. Решающий фактор для организации свадьбы – возраст и характер ребенка. С

малышом до 1–1,5 лет, привязанным к маме, особенно если он на грудном вскармливании, мамочка-невеста по времени сможет позволить себе только роспись. Но если подождать, пока ребенок подрастет, можно планировать традиционную свадьбу или выездную церемонию, взять малыша на торжество – он будет одним из немногих, кто видел свадьбу собственных родителей.



Какой бы ни был выбран вариант, долговечность брака и счастье в нем супругов не зависят от того, когда и как они оформили отношения, все дело в глубине чувств мужчины и женщины, готовности уступать и оказывать партнеру поддержку.

Беремульки за рулем!

Я давно хочу научиться водить машину, а муж против... Сейчас, на 11-й неделе беременности, чувствую себя хорошо. Может, записаться на курсы вождения, а то потом время для этого появится не скоро. Мы бы с масиком везде ездили – в гости, в поликлинику. Есть у кого-то такой опыт?

Мнения форумчан

...Советую подождать. Я сама очень сильно хотела сдать на права, но, зная свою впечатлительность, отложила это нужное дело, пока дочке не исполнилось 8 месяцев. Подумайте: курсы вождения – это большая психологическая нагрузка. Не сразу все получается, нервничаешь. Перед экзаменами переживаешь. Мне еще и инструктор психованный попался, до слез доводил.

* * *

...На инструктора жаловаться надо было его начальству, я своего сразу на место поставила. Я ходила на курсы вождения во время первой беременности. Осилила. Экзамен после курсов, правда, со второго раза сдала. Нервничала, но старалась держать себя в руках. Во вторую беременность я водила авто до 37 недель. С пузом и маленьким ребенком в придачу в собственной машине несравненно лучше, чем в общественном транспорте. В метро или маршрутке и запахи разные, и толкают, и место не всегда уступят, заразы какой-нибудь набраться можно.

* * *

...Я тоже училась вождению во время первой беременности. Муж долго не соглашался, устраивал сцены, но я настояла на своем. Экзамены сдавала за два месяца до родов. Повезло с инструктором – сдерживал свои эмоции, даже если я тупила. Обязательно купите адаптер для ремня безопасности, чтобы ремень на живот не давил, – классная вещь!

* * *

...И я хочу получить права, срок маленький, но знакомые и муж говорят, что в моем положении машину водить нельзя: когда жмешь на педали, напрягаются ноги и живот. Гинеколог тоже не советует.

* * *

...Я водила машину почти до 8 месяцев, потом муж забрал ключи. Ничего не напрягалось, но спина уставала, поэтому за рулем подолгу лучше не сидеть. Если вы привыкли сидеть вплотную к рулю, тогда живот будет мешать.

* * *

...Моя жена – водитель со стажем, и то после 5-го месяца я ей запретил садиться за руль. Дорога – сильный стресс, беременной он не нужен. Учеба на курсах вождения – еще больший стресс! На трассе полно неадекватных водителей, нужно быть очень внимательной, а внимание у беременных рассеянное. Если муж не может куда-то отвезти вас, пригласите водителя по найму через агентство. У нас был постоянный водитель, которого я предупредил, чтобы не помышлял о быстрой езде.

* * *

...Я бы на вашем месте не гналась за правами. Поберегите себя и малявочку! У меня срок 17 недель, я стала такая невнимательная, сонливая. Машину уже два раза била, до беременности таких эксцессов не было. Решила до родов за руль не садиться!

Мнение эксперта



Для того чтобы решить, стоит ли посещать курсы вождения, нужно трезво оценить состояние здоровья и самочувствие. В этом поможет доктор, наблюдающий вас во время беременности. Подумайте, не будет ли вождение держать вас в избыточном напряжении и вызывать стресс. Никто лучше вас не знает особенностей вашей нервной системы. Новичкам за рулем тяжелее, но, возможно, вы уже учились вождению с частным инструктором или родственником, и теперь осталось только законно получить права. Занятия на курсах вождения включают изучение теоретической части, занятия на тренажерах и за компьютерами, вождение. В конце обучения в автошколе сдается экзамен. Также нужно будет сдать экзамен в Госавтоинспекции, по отзывам сдававших, этот этап самый сложный. Но сами знаете, что при сильном желании для человека нет ничего невозможного.

По статистике...

Американские статистики подсчитали, что одна из 70 беременных женщин-водителей попадает в аварию. Вероятность аварии на 35 % возрастает во втором триместре беременности. Причинами ДТП с участием будущих мам часто становятся притупление внимания, рассеянность, слабость, тошнота, недосыпание из-за бессонницы.

Чтобы пребывание за рулем не навредило будущей мамочке и малышу, подвеска авто должна быть качественной, машину не должно трясти. Эта тряска, как и стресс от вождения, могут спровоцировать повышение тонуса матки, отчего ухудшится снабжение плода кислородом. Старайтесь на любом сроке беременности соблюдать дистанцию в 10 см между животиком и рулем. После срока 30 недель от вождения лучше отказаться. На месте водителя проводите не больше 1,5 часа в день. Не выезжайте в сильный дождь или гололед. Сосредоточивайтесь на вождении, не отвлекайтесь.



Пузики путешествуют

Хочу отправиться в путешествие. Выбрала Турцию, стоит ли туда лететь?

Где лучше отдыхать беременной? Где отдыхали вы?

Мнения форумчан

...В 24 недели я отдыхала в Турции со старшими детьми и мужем. Это лучший вариант для беременной. Лететь недалеко, море теплое, полно фруктов, готовят без лишней экзотики, сервис неплохой. В отеле был бассейн с подогревом. Если удастся направиться в Турцию в сентябре, октябре, в конце мая, можно прилично сэкономить на стоимости путевки и нет изнурительной жары. Море дарит позитивные эмоции, расслабляет. А если хорошо мамочке, то и малыш чувствует себя замечательно!

* * *

...Вместо Турции я бы рекомендовала развитые страны Европы – Германию, Францию, Англию, Швейцарию. Если что с беременностью – медицина там на высоком уровне. Можно купить детских вещей отличного качества и недорого. Я отдыхала в Париже на сроке 5 месяцев, взяли напрокат машину и объездили все самые интересные места.

* * *

...Я, пока ждала ребенка, нигде не отдыхала, кроме как за городом в пансионате. Не летите никуда. Дорога, тем более перелет, смена климата, питание может быть не совсем качественным. Зачем рисковать?

* * *

...Я расскажу, как точно не нужно отдыхать беременной! У меня одна приятельница поехала в 10 недель в автобусный тур по Европе, потеряла ребенка. Вторую знакомую муж в горы потащил на раннем сроке, у нее выкидыш случился. Можно у подножия гор отдыхать, но в горы подниматься не следует: давление понижается с ростом высоты, у мамы и ребенка начинается кислородное голодание.

* * *

...Про горы вы правы, но это если на большую высоту подниматься. Можно любоваться горами снизу или подниматься невысоко. Про лыжные трассы беременной нужно забыть. Я во время первой беременности отдыхала в Абхазии в Пицунде – волшебное! Во время второй – в Сочи, а потом в подмосковном санатории для беременных (вместе со старшим ребенком). Понравились сосновый лес, процедуры, питание диетическое. Тут же консультировали врачи.

* * *

...Отдыхали с мужем в Египте в Шарм-эль-Шейхе. Срок был 4 месяца. Бархатным сезоном там считается время с марта по май и с сентября по ноябрь. Летели комфортно бизнес-классом. Экскурсии выбирали недлинные, неуютительные. Не объедалась, подбирала блюда с количеством продуктов не более трех. Ныряла с маской в сопровождении мужа и

инструктора. Посещала СПА-комплекс при отеле, в нем были услуги для беременных. Получила огромный заряд бодрости до самого ухода в декрет.

* * *

...Я в 18 недель летала в г. Дубай (ОАЭ). Лучше отдыхать там в апреле, мае, можно зимой, летом слишком жарко. Понравилась и кухня, и шопинг, и экскурсии. В самолете кружилась голова.

Мнение эксперта



Отправляясь в заграничное путешествие, позаботьтесь о медицинской страховке. При покупке тура в агентстве обязательно приобретается и страховой полис. Но если при заболевании или травме медики вам помогут бесплатно, то при осложнениях беременности либо преждевременных родах платить придется из собственных средств, поэтому имейте при себе банковскую карту. Отдыхая в пределах собственной страны, вы можете рассчитывать на полноценную медпомощь в любом ее уголке, по крайней мере, в соответствии с законом.

По мнению ученых...

Не стоит отправляться в путешествие дальше ближайших санатория или дачи мамочкам на сроке до 3 месяцев, после 28–30 недель, с многоплодной беременностью, тяжелыми анемией или токсикозом, угрозой прерывания. Беременной не подходят авиаперелеты длительностью свыше 4 часов, жаркий сезон, экзотическая кухня. Железнодорожная поездка не должна длиться более 1 суток. Будущей маме с благополучно протекающей беременностью предпочтительнее отдыхать в своей стране или в ближайших государствах, авиаперелеты для нее опасности не представляют.

При планировании любого путешествия сначала посоветуйтесь со своим доктором. Возьмите с собой аптечку, после 7 месяцев – и обменную карту. Для полетов на борту самолета небезопасен третий триместр, а после 36 недель вам могут отказать в полете. В транспорте не сидите, закинув ногу на ногу. В самолете и поезде каждые 30–40 минут встаньте и пройдитесь или подвигайтесь, держась за опору. Если путешествуете в автомобиле, пристегивайтесь ремнем безопасности, периодически выходите из авто, чтобы размяться.



По мнению ученых...

Не забывайте о склонности кожи беременных женщин к гиперпигментации – появлению коричневых пятен! На отдыхе у моря прячьте лицо от солнца под широкополой шляпой, наносите солнцезащитный крем с высокой степенью защиты SPF. Не находитесь на пляже с 11 до 16 часов.

Красивой быть не запретишь

Посещали ли вы салон красоты во время беременности?

Мнения форумчан

...Красотой лица и тела женщины должны заниматься профессионалы. Во время беременности ради здоровья малышонка я отказалась от массажа, солярия, антицеллюлитных обертываний. Каждый месяц продолжала делать салонную чистку лица, маски, массаж лица и шеи. Волосы тоже красила в салоне безаммиачной краской, краска с аммиаком вредна для плода. Эпиляцию воском делать перестала, у меня болевая чувствительность усилилась. Стала пользоваться электроэпилятором и бритвой.

* * *

...Я делала эпиляцию воском в салоне почти 3 года и, забеременев, не перестала. Восковую эпиляцию на ножках и в зоне бикини делала регулярно, последнюю успела за 2 недели до родов. Косметолог рассказывала, что многие клиентки, ожидая ребенка, не прекращают ходить на эпиляцию. Если раньше не делали эпиляцию воском, во время беременности не начинайте.

* * *

...И я не представляю свою жизнь без салонов красоты. Я посещаю японские маникюр и педикюр – ногти укрепилась, кожа стала нежнее. От головной боли и остеохондроза шеи помогает легкий массаж шейно-воротниковой зоны. Лимфодренажный массаж убирает отеки. Для масок косметолог берет только фитопрепараты и натуральные масла.



* * *

...У меня свои ногти некрасивой формы, я несколько лет делала наращивание акрилом. Гинеколог сказала, что беременным вредно вдыхать испарения веществ, используемых при наращивании, что они впитываются ногтевой пластиной. Косметолог посоветовала перейти на гелевое наращивание, что я и сделала. В Интернете пишут, что и акрил, и гель вредны, но при применении качественных европейских и американских материалов вред минимизируется. В кабинете должна быть хорошая вентиляция, работающая вытяжка, но и окно лучше открыть. Жидкость для снятия лака выбирайте без ацетона, а лаки для ногтей – без толуола, формальдегида, камфоры.

* * *

...Мне кажется, что женщине в положении лучше ухаживать за собой дома. Столько есть рецептов натуральных масочек для лица и кожи головы, пилингов! К родам от длинных ногтей нужно избавиться, как с ними можно ухаживать за ребенком?

* * *

...В салоне через плохо простерилизованные маникюрные принадлежности можно подцепить гепатит В или С, которые передаются через кровь. Я носитель гепатита В и думаю, что заразилась им на салонном маникюре, теперь делаю его сама.

* * *

...Я в салон хожу только стричься. Волосы крашу сама краской-муссом. Маникюр и педикюр делаю на дому – приглашаю специалиста. Маникюрный набор у меня собственный, профессиональный.

Мнение эксперта



Женщина должна быть ухоженной в любом периоде своей жизни. Без должного ухода увянет даже самая выдающаяся красота. Выбирая косметологические процедуры, будущей мамочке нужно учитывать, что у беременных снижается иммунитет, повышается склонность к аллергическим реакциям, гиперпигментации, отекам. Понимая это, беременной нужно использовать натуральные гипоаллергенные косметические средства без консервантов, нефтехимии, искусственных красителей и отдушек, для отбеливания при пигментных пятнах воспользоваться народными средствами. Волосы нужно окрашивать только безаммиачной краской, басмой, хной. Для беременных выпускаются серии средств по уходу за собой, а салоны красоты разрабатывают для них СПА-программы. Обязательно предупреждайте косметолога о беременности.

По мнению ученых...

Женщине в положении противопоказаны следующие салонные процедуры: солярий, лазерная и фотоэпиляция, наращивание ногтей, инъекции ботокса, мезотерапия с применением гормональных и плацентарных препаратов, горячие обертывания, химическая завивка волос, татуаж, пирсинг. Исключаются почти все виды массажа. Допустим облегченный или точечный массаж шеи, плеч. Если нет варикоза, можно делать легкий массаж ног. Сауна и баня, криотерапия на время беременности под запретом.



Модная мамочка

Как вы одеваетесь во время беременности?
Носите ли бандаж?

Мнения форумчан

...Я считаю, что выбор одежды для беременной зависит от места ее работы. Я работаю в банке, должна выдерживать официально-деловой стиль, выглядеть элегантно. Поэтому мне пришлось купить себе соответствующие вещи: брюки, юбки, платья. Много вещей не набирала. Слава туникам! Они в моде, и их можно носить и после беременности, например, с узкими джинсами или леггинсами, капри. Вне работы носила джинсы и сарафан для беременных. После родов думать, куда девать «беременные» одежки, не пришлось: все купила беременная подруга. Бандаж не носила. Я слежу за фигурой, у меня накачанный пресс, и животик был сравнительно небольшим.

* * *

...Я ношу туники, свободные футболки, блузы и рубашки. Когда прохладно, надеваю пончо или болеро, кардиган. Есть у меня черные брюки и джинсы для беременных с трикотажной вставкой на животике. На Новый год блистала в новом вечернем платье, выбрала обтягивающее пузик. Из верхней одежды купила просторную демисезонную куртку. Не нравятся мне джинсовые комбинезоны. Я примеряла – выглядела, как Карлсон.

* * *

...А мне идут комбезы. У меня их два – джинсовый и вельветовый. Не покупайте много вещей и белья, фигура быстро меняется. Я привыкла ходить на работу пешком, люблю прогулки в парке. Живот был крупный, месяцев с 7 при ходьбе все время хотелось поддерживать его руками, поясница ныла. Приобрела бандаж-пояс, носила до родов.

* * *

...Первые месяцы пришлись на лето, донашивала прежние вещи. На осень купила брюки, юбку, джинсы, два сарафана, короткий плащик. Меняла блузки, свитерки, мне хватало вариантов для обновления образа. Зимой надевала полушубок-трапецию из норки, покупала еще до беременности. Бандаж пробовала носить, но мне в нем было неудобно.

* * *

...Беременяшечка должна выглядеть привлекательно и сексуально! Мой выбор – свободные прямые платья, туники, летние брюки на шнурке, джинсы, юбки и шорты с трикотажной вставкой для живота, пальто А-силуэта. Покупки лучше делать в магазинах для беременных.

Мнение эксперта



Сейчас у будущих мамочек есть неограниченные возможности быть одетыми модно, красиво, удобно. Дизайнеры создают прекрасные модели, полно магазинов и отделов, торгующих одеждой и бельем для беременных. Пополнять гардероб одеждой женщины начинают примерно с 4—5-го месяца, когда округляется животик. Ушли в прошлое бесформенные балахоны. Современные мамы, помимо свободных вещей, выбирают и прилегающую, полуприлегающую одежду. Сейчас модно подчеркивать беременный животик. Основной критерий выбора одежды и обуви – их удобство. Всегда останется актуальным требование, чтобы одежда и белье были сшиты из натуральных, «дышащих» тканей. Бюстгальтер должен хорошо поддерживать наливающуюся грудь. Широкие эластичные бретельки и края приветствуются, а о косточках и поролоновых подушечках придется забыть. Трусики и колготки не должны передавливать живот. Если у вас варикозная болезнь ног, доктор может «прописать» ношение противоварикозных колготок или чулок. Покупать их нужно только по рецепту флеболога, он должен указать необходимую степень давления. Ноги во время беременности испытывают повышенную нагрузку, поэтому носите обувь на низком удобном каблуке. Из-за отечности может немного увеличиться размер стопы и окружность голени.



По мнению ученых...

При угрозе прерывания беременности врач в некоторых случаях может назначить ношение бандажа, поддерживающего животик. Также бандаж могут рекомендовать беременным с болями в пояснице, спине, внизу живота, с большим животиком, при многоплодной беременности. Если ребенок лежит поперек или ягодицами вниз, после коррекции предлежания бандаж помогает закрепить правильное положение плода.

Чтобы выбрать бандаж, нужно измерить у своего врача окружность живота, по этой величине подбирается размер. Бандажи выпускают в виде пояса или трусиков. Надевать бандаж надо с утра, лежа в постели. Застегивать бандаж нужно так, чтобы под ним свободно проходила ладонь, тогда он, когда вы подниметесь, не будет сдавливать животик.



Верить ли приметам?

Мама и бабушка, как сговорились, «достаю» народными приметам: «не вяжи – ребенок в пуповине запутается», «не смотри на огонь, у малыша на лице родимое пятно будет», «не покупай заранее приданое», «никому не рассказывай о беременности, пока живот не станет виден, чтобы не сглазили». Как вы считаете, все это чушь или есть какая-то доля правды?

Мнения форумчан

... Не верю я в эти приметы! Могу еще согласиться, что беременной нельзя смотреть на страшное, некрасивое. Это испортит ей настроение, вызовет стресс. А отрицательные эмоции мамы вредят пузожителю. Бабки говорят, что беременной нельзя ходить на кладбище, похороны, смотреть на покойника. И с этим я согласна. Мамочке такой негатив не нужен.

* * *

... Как это не покупать приданое для малыша заранее? В роддом с собой нужно брать комплект одежды для него, и дома должны ждать одежки. Нормальные люди покупают детское приданое до родов. Про то, что беременной нельзя смотреть на огонь: если женщина станет свидетельницей пожара, испугается, ее стресс может стать причиной гемангиомы на теле малыша – сосудистой доброкачественной опухоли. Это древняя примета, раньше пожары чаще случались. Еще одна старинная примета: беременной нельзя стричь волосы. Сейчас ее не придерживаются, а в давние времена волосы имели для женщины сакральное значение, считались вместилищем ее силы и энергии.

* * *

... Убедилась на личном опыте, что никому не надо рассказывать о беременности, пока она не станет заметной. И не только из-за опасности сглаза. У меня был уже один ребенок, я забеременела вторым. Пришла на свою официальную работу (преподаватель) и сказала, что хочу выйти из отпуска по уходу за первым ребенком. Декан стал просить, чтобы я доработала до конца учебного года девочке, которая работала на моем месте. Тут я и прояснилась, что второй раз беременна. Декан сказал: у нас традиция – при второй или третьей беременности женщину переводим на полставки. Упс! На неофициальной работе я отказалась выпить на дне рождения редактора, начались расспросы, и я снова выложила правду. На меня попытались навесить еще больше обязанностей и обязать работать до родов.

* * *

... Вот уж точно – язык враг мой! Я на работе молчала о беременности. Живот был небольшой, о моем положении узнали, когда я в декретный отпуск уходила. Меня беспокоила примета «не вяжи – ребенок в пуповине запутается». Я люблю вязать спицами и крючком, вязала вещи для малыша. Посоветовалась со своим врачом. Она сказала, что это правдивая примета! Беременной нельзя долго находиться в сидячем положении – во время вязания, чтения, работы за компом, просмотра телевизора. От длительного сидения у женщины нарушается кровообращение в органах таза, у плода начинается кислородное голодание, он активней двигается и может запутаться в пуповине.

* * *

... Знаю, что беременной нельзя руки высоко поднимать и тянуться: ребенок может повернуться попкой вниз или обвиться пуповиной, а в последние месяцы и роды могут раньше времени начаться.

* * *

...Не нужно говорить не членам семьи, когда тебе рожать. В самый ответственный момент жизни женщина уязвима, ее энергетика должна быть защищена от чужих пересудов.

Мнение эксперта



Наверное, ни одна другая сфера жизни женщины не окружена столь многочисленными суевериями, приметами, как беременность. И это не удивительно, ведь с давних времен люди особое внимание уделяли продлению и сохранению рода. Окружающие наперебой торопятся сообщить будущей мамочке все известные им суеверия, иногда это раздражает. Относитесь к их рвению как к желанию позаботиться о вас, предостеречь от плохого. Если вы поняли, что примета представляет собой глупый предрассудок, посмейтесь и забудьте. Но народные суеверия не всегда бессмысленны, некоторые из них можно научно обосновать.



По мнению ученых...

Говорят, что беременной нельзя спать на спине – может задохнуться ребенок. Во втором и третьем триместрах беременности доктора действительно не рекомендуют женщине спать на спине. Дело в том, что матка увеличивается в объеме и при сне на спине давит на самый крупный венозный сосуд организма – нижнюю полую вену. Эта вена несет венозную кровь от нижней части тела к сердцу. В положении на спине сдавливание нижней полой вены может привести к варикозному расширению вен ног, геморрою, преждевременной отслойке плаценты. Ребенку не хватает кислорода и питательных веществ.

Абсурдна примета о том, что если беременная будет сидеть, закинув ногу на ногу, то ее ребенок будет или с кривыми ногами, или косолапый. Но и в ней есть рациональное

зерно! Любому человеку, тем паче беременной, нельзя сидеть таким образом: нарушается кровообращение в нижних конечностях и может развиться варикозная болезнь.

Ранний токсикоз: тошнит – значит, беременна?

Токсикоз бывает у всех беременных?

Как облегчить состояние при токсикозе?

Мнения форумчан

...Ярко выраженный токсикоз бывает не у всех беременных. Обе мои беременности протекали со слабой и непостоянной тошнотой в первые 3 месяца. Чем здоровее женщина, тем меньше проявления токсикоза. Токсикоз пройдет, когда организм перестроится на новый режим работы, привыкнет к пока чужеродному для него эмбриону. Не заикливайтесь на тошноте, отвлекайтесь фильмами, книгами, хобби, а лучше прогулками на свежем воздухе в компании любимого или подруги. И никаких стрессов!

* * *

...У меня токсикоз начался с 6-й недели. Тошнит с самого утра. Температура поднимается до 37,1. Кружится голова. В транспорте невыносимо – пассажиры мне противны из-за их запахов. Есть могу только сухарики и апельсины. Утром главное, что нет рвоты. Ранний токсикоз к 4-му месяцу проходит. Ради ребенка можно перетерпеть. Нужно настраивать себя на положительные мысли, больше отдыхать, не нервничать.

* * *

... ..Мамульки, мне помогали от тошноты прохладная вода с имбирем, лимоном, каплей меда, чай из мяты. Завтракала в постели полулежа бутербродом с сыром – муж приносил. На работу брала с собой дольки лимонов, апельсинов в баночке. Полюбила перекусывать сухофруктами. Дома делала морсики и соки из кислых ягод, фруктов. Напоминала себе, что токсикоз не навсегда и впереди меня ждет радость материнства.

...От токсикоза страдала с 8-й по 16-ю неделю. Рвоты были по несколько раз в день от любой еды. Частые рвоты для запущенных опасны – матка в тонус приходит. Я не набирала вес, а худела, бледнела, стала падать в обмороки. Знакомые говорили: как с креста снятая! Врач положила в патологию – капельницы, уколы. Из лекарств помню эссенциале, энтеросгель, церукал. Во время лечения начала есть. Зато во втором триместре – красота! Не было тошноты, чувствительность к запахам уменьшилась. Как на крыльях летала. 4-й, 5-й, 6-й месяцы – лучшие!

Мнение эксперта



Ранний токсикоз связан с адаптацией организма к беременности, изменением гормонального фона. Проходит он к 12–16 неделям. У 85 % женщин токсикоз умеренный или средней тяжести. Сложнее протекает токсикоз у мамочек с хроническими заболеваниями печени и желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы. Симптомы токсикоза: тошнота, рвотные позывы, повышенное отделение слюны, чувствительность к запахам, слабость, сонливость, головокружения, раздражительность.

Опытным путем подберите для своего питания продукты и блюда, которые не вызывают у вас тошноту. Избегайте запахов, провоцирующих приступы тошноты. На голодный желудок тошнота может усиливаться, поэтому принимайте пищу небольшими порциями несколько раз в день. Если токсикоз отравляет жизнь с самого утра – завтракайте в постели, вставайте через минут пятнадцать. Если тошнота и рвота бывают и от жидкой пищи, напитков, чтобы не наступило обезвоживание, пейте достаточно жидкости понемногу и маленькими глотками.



По мнению ученых...

Если токсикоз беременной сопровождается рвотой от 6 до 25 раз в сутки, потерей веса свыше 3 кг, снижением давления, ей нужно срочно обратиться к врачу. В тяжелых случаях необходимо стационарное лечение.

Поздний токсикоз: коварный гестоз

Моя сотрудница в конце беременности стала сильно отекать, у нее повысилось давление. Женщину забрали на скорой, в роддоме начались судороги. Прокесарили, ребенок не прожил и суток. Причина ее горя – поздний токсикоз, она вовремя не обратилась за помощью. Я боюсь, чтобы такое не случилось со мной. Как предупредить эту напасть?

Мнения форумчан

...У меня тоже был гестоз. Я думала, что отеки ног и кистей – нормальное явление для беременной. После 36 недель стало повышаться давление. На 39-й неделе отекло лицо, пальцы рук отекали так, что я не могла их согнуть. Ноги давно были отекающими. До этого времени набрала 18 кг, а норма прибавки веса до конца беременности – 12 кг. Вызвала такси и поехала в патологию. Вовремя! В тот же день у меня при верхнем давлении 190 произошел приступ эклампсии, кесарили. Масюня родился весом 2500 г, доктора объяснили, что из-за гестоза. Нам уже 6 месяцев, по весу догнали сверстников.

* * *

...Я с гестозом лежала на сохранении с 35 до 38 недель. Отекала, был белок в моче, подскакивало давление до 140–160. В 38 недель простимулировали роды. Дочечка весила всего 2640 г. У ребенка долго был гипертонус в конечностях, прошли 3 курса массажа.

* * *

...У меня на последнем месяце был гестоз. За неделю набирала по 2 кг веса, отекала страшно. Пролежала в больнице до родов. Родила сама мальчика весом 3350 г. Советую купить хорошие весы и тонометр, каждый день контролировать вес и давление. Записывайте и сравнивайте результаты измерений. Не пускайте поздний токсикоз на самотек, все лекарства согласовывайте с врачом.

* * *

...Я две свои беременности страдала от гестоза после 29-й недели. Лечилась в роддоме. Сначала лежала, потом только ездила на капельницы. Родила здоровых детей весом 2700 г и 3 кг. Оба раза УЗИ показывало задержку развития плода. После первых родов год лечила почки.

* * *

...Мне ставили диагноз гестоз, но я в роддом не ложилась. Жидкость ограничила до 1,2 л в день, соли употребляла минимальное количество. Врач выписала таблетки от давления и кроверазжижающий препарат. Ребенок родился весом 4260 г. Гестоз может быть у женщин с крупным плодом.

Мнение эксперта



Неспроста доктора тщательно контролируют прибавку веса у беременной, «заставляют» перед каждым посещением сдавать кровь и мочу. Эти несложные меры могут своевременно выявить гестоз и в буквальном смысле спасти жизнь матери и ребенку.

По статистике...

Треть будущих мам заболевают гестозом. Тяжелая стадия позднего токсикоза – эклампсия – входит в перечень основных причин материнской смертности.

В группу риска по развитию гестоза входят беременные, страдающие заболеваниями почек, гипертонией, сахарным диабетом, ожирением, женщины старше 35 лет, с многоплодной беременностью, ожидающие первого ребенка.

Поздний токсикоз может развиваться во второй половине беременности, чаще всего после 28 недель. Чем раньше он начался, тем хуже. На 6 месяце нужно уделять внимание его профилактике. Не пропускайте визиты к доктору, между ними сами контролируйте прибавку массы тела и артериальное давление. Купите тест-полоски на наличие белка в моче. Периодически проверяйте, насколько отличается объем принятой за сутки жидкости от объема выделенной. Здоровый организм должен выделить столько жидкости, сколько было выпито, с учетом того, что примерно 250 мл уходит на испарение при потоотделении и дыхании.

Если в последние месяцы вес увеличивается более чем на 300 г в неделю, можно заподозрить гестоз. Чтобы не спровоцировать отеки, исключите из меню соленую, жареную, жирную, сладкую мучную пищу. Устраивайте раз в неделю разгрузочные дни с легкой диетой. Отеки бывают скрытыми, но могут выдавать себя в виде тесной обуви и тесных колец, избыточной прибавкой веса. При отечности принимайте до 1,5 л жидкости в день, морить себя жаждой не нужно. Высыпайтесь, больше отдыхайте.



По мнению ученых...

Поздний токсикоз имеет три стадии. Первая стадия – водянка. Сначала отекают стопы и голени, в более тяжелых случаях – лицо, руки, низ живота. Важно начать лечение на этой стадии, лечиться можно и дома, строго соблюдая рекомендации врача. Вторая стадия – нефропатия. Нарушается работа почек, повышается давление, в моче обнаруживается белок. Если у беременной есть три симптома: отечность, повышенное давление, белок в моче, ее нужно срочно госпитализировать. Следующие стадии – преэклампсия и эклампсия. Они очень опасны: у женщины нарушается мозговое кровообращение, возникают судороги, она может терять сознание, впасть в кому и даже умереть. Ребенок из-за гипоксии тоже может погибнуть, поэтому женщине на стадии эклампсии проводят досрочное родоразрешение.

Новые грани секса

Недавно забеременела, но проблема в том, что муж обожает активный секс, а я переживаю, что интим может навредить нашему ребенку. Действительно ли нужно отказать от секса в первые 3 и последние 3 месяца беременности?

Мнения форумчан

...Пока три первые месяца был токсикоз, я про секс даже думать не могла. Мне все плохо пахло, рвала. Муж раздражал, отправила его спать в другую комнату. Когда прошел токсикоз, у нас начался второй медовый месяц! У беременных из-за гормональных изменений кровь приливает к половым органам, и секс становится приятнее. Супруга восхищала моя ставшая пышной грудь. Но с 8-го месяца «большой секс» у нас пошел на убыль. Сейчас 33 недели – снова не до секса. Усталость, изжога, бессонница. Большой живот мешает, удобно заниматься сексом только на боку. Муж относится с пониманием. Моя врач тоже говорила, что 1-й и 3-й триместры – не лучшее время для интима.

* * *

...Слушайте не врачей, а свой организм. Хочется секса – занимайтесь в удовольствие! У меня сейчас 7 месяцев, чувствую себя вполне способной заниматься любовью. Муж перед сексом паникует: плод уже большой, головка внизу, все чувствует, зачем его волновать. Моя сестра по этому поводу рассказала анекдот: «У пары родился ребенок. Подрос, подошел к папе и давай ему в лоб пальцем тыкать: «Приятно тебе так? Приятно?»

* * *

...Во время секса с плодом ничего не случится! Природой все предусмотрено: ребенок защищен стенками брюшной полости и матки. Находится он в плодном пузыре, наполненном амниотической жидкостью. Эта жидкость компенсирует колебания при половом акте. Плод может ощущать только незначительные покачивания. Шейка матки закрыта слизистой пробкой, что снижает вероятность инфицирования малыша.

* * *

...У всех женщин по-разному: у одних сексуальное желание обостряется, а другие всю беременность воспринимают секс как тяжелую повинность ради того, чтобы мужа от воздержания на сторону не потянуло. На либидо беременной женщины влияние оказывает в первую очередь то, как она себя чувствует, как протекает беременность.

* * *

...Если все в норме – секс даже полезен! Тренируются влагалищные мышцы, ткани сохраняют эластичность, вещества, содержащиеся в сперме, делают мягче шейку матки, и она лучше подготавливается к родам. Удовольствие от близости поднимает настроение, снимает стресс, стимулирует выработку гормонов счастья, а их действие хорошо влияет и на малыша.

* * *

...Мне врач рекомендовала занятия сексом, потому что я переживала беременность. Других отклонений не было. Всю 42-ю неделю мы с мужем старались, но роды пришлось

стимулировать. Вообще, сокращения мышц матки при оргазме не приводят к преждевременным родам. Но в последние 2–3 недели оргазм может дать толчок родам. Есть такое направление – оргазмические роды, при них оргазм становится началом родов. Если хотите, посмотрите ролики в инете.

Мнение эксперта



Доктора советуют не предаваться любви, если у беременной угроза прерывания беременности или преждевременных родов, кровотечение, низко расположенная плацента, началось раскрытие шейки матки или подтекают околоплодные воды. Для многоплодной беременности под запретом секс в третьем триместре. Всем остальным беременным секс не противопоказан, лишь бы самочувствие позволяло.

По мнению ученых...

Специалисты считают, что паре, ожидающей прибавления в семействе, следует ограничить занятия сексом на сроке до 12 недель. С 33-й не дели рекомендуется прекратить половую жизнь, чтобы не вызвать роды раньше времени.



Сексуальная жизнь пары во время беременности дарит и женщине, и мужчине совершенно новые ощущения. Основная рекомендация: секс должен быть нежнее и осторожнее, чем обычно. Исключите глубокие сильные фрикции до шейки матки. Если доктор из-за осложнений наложил табу на секс, запрещена любая стимуляция влагалища. И даже в этом случае партнеры могут снять сексуальное напряжение с помощью орального секса и взаимных ласк. При петтинге воздерживайтесь от сильной стимуляции сосков. Любящий мужчина должен с пониманием относиться к состоянию беременной спутницы жизни, окружить ее заботой, вниманием, романтикой.

По статистике...

У 56 % будущих мамочек в первом триместре снижается сексуальное влечение, а в третьем триместре оно снижается уже у 60 % женщин. И только 5 % беременных отмечают усиление либидо.

Кому витаминчики?

Широко рекламируются аптечные витаминные препараты для беременных. Как вы думаете, принимать их или черпать витамины из натуральных продуктов? Какие вы пили витамины?

Мнения форумчан

...У моей подруги сын низкого роста. Бабушка у них педиатр, она назначила внуку витаминно-минеральную добавку, говорит, что от таких добавок дети идут в рост. Может, и у беременных плод растет больше нормы, если они долго принимают комплексы?

* * *

...Всем беременным назначают в первом триместре одно и то же – фолиевую кислоту, йод, витамин Е, некоторым еще Магний В₆. Я принимала фольку. Пищу солила йодированной солью после приготовления, а препарат йода не пила. Витаминный комплекс пить не стала, налегала на свежие фрукты и овощи, зелень, нежирное мясо, молочку, рыбу. Смотрела по таблицам, в каких продуктах сколько витаминов и минералов.

* * *

...Врачи советуют принимать витамины начиная от планирования беременности и до завершения грудного вскармливания. Женщины себе только печень травят этой химией. От аптечных витаминов, которые долго пьет мама, у ребенка может развиваться диатез. Я за натуральное здоровое питание!

* * *

...Моя врач лучшими считает российские витамины, в которых витамины и минералы разделены на 3 группы по совместимости друг с другом. Благодаря этому разделению уменьшается риск аллергических реакций, и полезные вещества усваиваются эффективнее. В день нужно выпить 3 разные таблетки.

Мнение эксперта



Организм беременной женщины отдает плоду большое количество питательных веществ, витаминов и минералов. И ребенку должно хватать для развития, формирования органов и их систем, и мамочке оставаться. Вследствие этого у беременной повышена потребность в полезных веществах. К примеру, фолиевой кислоты ей необходимо в 2 раза больше, чем обычно, кальция и железа – больше в 1,5 раза.

По статистике...

Согласно исследованиям Института питания РАМН, до 80 % беременных страдают дефицитом витаминов, часто двух и более. В развитых странах до 90 % будущих мам принимают поливитаминные комплексы.

Как предупредить или восполнить дефицит ценных для матери и ребенка элементов? Витаминные препараты не могут заменить полноценное питание, но даже самое сбалансированное питание не обеспечивает нас полным объемом необходимых веществ. Мы живем в неблагоприятных экологических условиях, качество воды и пищи оставляет желать лучшего. На помощь приходят витаминно-минеральные комплексы. В первом триместре доктора рекомендуют беременным прием фолиевой кислоты. Во втором и третьем триместрах – поливитаминные препараты. Они разрабатываются с учетом потребностей беременных женщин, но при передозировке могут навредить плоду.

По мнению ученых...

Недостаток фолиевой кислоты (витамина В₉) чреват отклонениями в развитии нервной и кровеносной систем малыша, врожденными пороками. Без достаточного количества витамина В₉ у ребенка могут быть тяжелые дефекты развития мозга. Фолиевой кислотой богаты овощи зеленого цвета, бобовые, печень, злаки. Дефицит йода приводит к выкидышам, рождению детей с глухотой, кретинизмом. Йод содержится в морепродуктах, меньше его в крупах, овощах и фруктах, говядине.

Молочница: болезнь сладкоежек и беременных

Слышала пугающие вещи про молочницу у беременных, якобы ткани промежности от нее разрыхляются и с большей вероятностью рвутся во время родов. И еще, что у ребеночка от нее могут образоваться кисты в мозгу. Поэтому от молочницы нужно избавляться. С другой стороны, есть мнение, что молочницу во время беременности лечить не надо вообще. Чему верить?

Мнения форумчан

...Моя врач считает, что если молочница не беспокоит своими проявлениями, то лучше ее не лечить химией, а сделать санацию перед родами. Санироваться надо в роддоме, самостоятельно так не промоешь. Это не совсем приятно, но терпимо. У меня обе беременки была молочница. На 8-м, 9-м месяцах симптомы становились сильнее. Первый раз мне делали трижды санацию, а во второй раз – одну. У детей не было ни молочницы, ни стоматита, ни заражения глазок. Про кисты я впервые слышу.

* * *

...В 34 недели на УЗИ у плода в мозге обнаружили кисту бокового желудочка. Одной из причин может быть внутриутробная инфекция. У меня нет ничего, кроме хронического кандидоза с сильными выделениями, сейчас лечу его.

* * *

...Во время моей первой беременности 10 лет назад никто и не слышал о кистах в мозге, а теперь всем подряд пишут «киста» и моему второму масику тоже при третьем плановом УЗИ. Доктор говорит, что точные причины мозговых кист у плода и новорожденного не установлены. Кандидоз не относится к основным причинам. Большинство видов кист рассасываются сами по себе, придется пройти еще УЗИ. После рождения ребенка, возможно, нужно будет понаблюдаться у невропатолога.

* * *

...Я придерживаюсь мнения, что кандидоз беременных надо лечить. Я боролась с ним до беременности, лечу и всю беременность. Меняю лекарства, чтобы не было привыкания. Без лекарств не могу, потому что начинаются обильные выделения и зуд такой, что хочется взять ершик и почесать себя там! После наступления беременности молочница сильно обострилась.

* * *

...Да у вас, наверное, от экспериментов с лекарствами развился дисбактериоз и кишечника, и женского места. Подключайте пребиотики, кефир, простоквашу, йогурт. Принимайте витамины, в вашем комплексе для беременных должны быть витамины С и РР, группы В. Укрепляйте иммунитет.

Мнение эксперта



Лечиться от молочницы желательно до планируемой беременности и обязательно обоим половым партнерам. Принимаются таблетки для устранения источников инфекции внутри организма – в кишечнике. Плюс к этому назначают свечи. Могут выписать крем, раствор для подмывания, как женщине, так и ее партнеру. Одно из условий лечения – соблюдение правил гигиены. Нужно подмываться два раза в день, носить нижнее белье только из хлопкового трикотажа.

По мнению ученых...

*Дрожжевые грибки рода *Candida*, вызывающие заболевание кандидозом, относятся к условно патогенной микрофлоре и в норме в небольшом количестве могут присутствовать на слизистых оболочках здоровых людей. Молочница развивается, когда грибки по каким-то причинам начинают интенсивно размножаться. К причинам-провокаторам молочницы относятся: снижение иммунитета, лечение антибиотиками, генитальный герпес, хронические заболевания, сахарный диабет, стресс, пристрастие к сладостям. Для успешного лечения кандидоза у небеременной женщины нужно устранить провоцирующие причины.*

У беременных женщин снижается иммунитет, меняется гормональный фон и кислотность влагалища. Все это способствует заболеваемости кандидозом. Лечение молочницы у беременной должно назначаться только врачом после оценки длительности и интенсивности заболевания. Не все противогрибковые препараты безопасны для беременной, поэтому нужно самой внимательно прочитать инструкцию. Кандидоз действительно может вызвать разрыхление тканей, усилить разрывы, замедлить заживление разрывов и надрезов после родов.

По статистике...

У 3/4 беременных диагностируется вагинальный кандидоз. Каждый пятый ребенок инфицируется кандидозом либо внутриутробно, либо при прохождении родового канала (приобретенный кандидоз).



Приобретенный кандидоз у младенцев отличается от врожденного молочницей во рту, которая проявляется примерно через неделю после рождения. Грибок может поразить язык, губы, миндалины. Лечение назначает педиатр.

Врожденное заражение грибками *Candida* проявляется у новорожденного сразу или в течение полусуток после родов. Тело покрывается сыпью, превращающейся в пузырьки. Встречается генерализованный кандидоз с поражением головного мозга и других органов – на них появляются гранулемы (узелки), в которых обнаруживаются грибки *Candida*. Лечат ребенка противогрибковыми препаратами. Лечение имеет высокую эффективность. У недоношенных, ослабленных новорожденных кандидоз может протекать тяжелее.

Torch-анализы: вирусы и инфекции под контролем!

Беременна впервые. В женской консультации настаивают, чтобы я сдала платные анализы на TORCH-инфекции. Это важно или просто выкачка денег? Что вы думаете о рекомендации обследовать моего кота на токсоплазмоз?

Мнения форумчан

...Анализы на ТОРЧ-инфекции стоят дорого, но я сдавала их в полном объеме, лучше перестраховаться. Если беременная впервые заразится токсоплазмозом, он может вызвать самопроизвольный аборт или аномалии развития ребенка. Но если она переболела не менее чем за полгода до беременности, то плоду инфекция не передается. Проверьте своего котика. Лаборант должен взять у него кровь. Можно отнести в лабораторию кал, лучше 2–3 раза. По крови можно определить разные стадии заболевания, а по калу только острую форму. Кстати, кошачьи экскременты заразны только в острой стадии токсоплазмоза. Если у котейки нет токсоплазм, не кормите его сырым мясом, не выпускайте на улицу. Тогда и он, и вы будете в безопасности! Кот может заразиться, поедая грызунов и птиц, от цист, принесенных хозяевами с улицы в дом!

* * *

...Я тоже отнеслась ответственно – сдала ТОРЧ-анализы. В женской консультации сдавать вынуждают, лишь бы считалось, а расшифровать потом толком не могут. Искала врача-инфекциониста, чтобы он разъяснил.

* * *

...В моем бланке ответа напротив каждого анализа были указаны границы нормы, я сама сравнила. И лаборант, когда отдавала результат, сказала, что есть антитела ко всем инфекциям и они в допустимых пределах, а заражение цитомегаловирусом, судя по высокому уровню антител, было недавним. Сдала анализ на авидность, он показал, что заражение произошло до беременности.

Врач выписала противовирусные лекарства и для иммунитета. Врачи пытаются лечить ТОРЧ-инфекции даже в той стадии, когда они не угрожают.

* * *

...Различают маркер острой инфекции – IgG и маркер хронической инфекции – IgM. Обследование на токсоплазмоз нужно сразу делать на оба этих маркера. Проверяться на герпес, ЦМВ, хламидиоз можно начинать с маркера IgG. Если анализы выявят, что беременная – носитель заболевания, ей нужно будет предпринять меры для укрепления иммунитета, чтобы хворь снова не дала о себе знать. Если у женщины хроническая инфекция, выработавшиеся в ее организме антитела защитят ребенка от заражения. При острой форме нужно будет лечиться.

* * *

...Я обследовалась на TORCH, когда только планировала беременность. Я не переболела в детстве краснухой. Анализ подтвердил, что у меня нет антител к этой болезни и я беззащитна перед ней. Муж тоже проверялся – у него тоже не было антител. Мы вместе сделали прививки от краснухи, подождали два месяца и потом приступили к запусыванию.

Мнение эксперта



Кроме обязательных анализов на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С, доктора настоятельно рекомендуют пройти необязательные анализы на TORCH-инфекции В TORCH-комплекс входят анализы на цитомегаловирус, герпес, краснуху, токсоплазмоз, хламидиоз. Это платные анализы. TORCH-инфекции особенно опасны, если женщина впервые заражается ими в первом триместре. При заражении TORCH-инфекциями в первые три месяца рекомендуют прервать беременность, потому что значительно возрастает риск выкидыша, поражения нервной системы и органов ребенка, врожденных уродств.

Справедливости ради нужно сказать, что первичное заражение инфекциями группы TORCH в период беременности случается нечасто, но лучше обследоваться для собственного успокоения.

По статистике...

Среди беременных токсоплазмозом впервые заражается до 1 % женщин, из них около 20 % передают заболевание плоду. Если брать мировое население, 30 % людей – носители токсоплазмоза. До 90 % населения земного шара инфицировано герпесом, в том числе и цитомегаловирусом – вирусом семейства герпесвирусов. До 15 % людей во всем мире заражены хламидиозом. Заболеваемость краснухой в странах Европы и в Америке неуклонно снижается благодаря тому, что более 85 % населения вакцинируется от этой инфекции.

Обсудим заболевание, которым чаще всего «пугают» беременных. Токсоплазмозом можно заразиться не только от кошек, но и от собак, кроликов, грызунов. Заразитесь, если не домоете руки после контакта с их экскрементами или будете выцеловывать пушистиком. Еще больше вероятность подцепить эту инфекцию через недостаточно термически обработанное мясо, сырые яйца, плохо вымытые овощи, зелень, фрукты. Не обязательно при наступлении беременности отдавать любимого кота в чужие руки. Поручите уборку кошачьего туалета мужу или убирайте сами в перчатках. Чаще дезинфицируйте лоток и посуду для кормления кота. Любые работы с землей (сад, цветоводство) тоже нужно выполнять в перчатках. Полностью излечиться от токсоплазмоза нельзя, токсоплазмы остаются в теле человека или животного на всю жизнь и активизируются при сбоях иммунитета.



Рубцы беременности

У меня весь живот в растяжках. Наверное, крем от растяжек неудачно выбрала? Есть кремы или мази, чтобы от них избавиться?

Мнения форумчан

...Растяжки появляются, если прилично вес набираешь, кожа малоэластичная (это передается по наследству). Я мягко массировала проблемные зоны каждый день утром и вечером оливковым маслом, в которое добавляла немного натуральных масел – 1–2 вида и витамин Е из ампулы. Подойдут цитрусовые масла, масло жожоба, зародышей пшеницы, грецкого ореха, миндальное, персиковое, виноградное, лавандовое. Растяжки появились на животе за две недели до родов – как широкие шрамы. Я сильно расстроилась, но не сомневаюсь, что если бы не занималась профилактикой, их было бы еще больше! После родов массировала кожу кремом против растяжек. Делала компрессы с лидазой, домашние скрабы, обертывания, массаж. Эффект есть! Растяжки стали тоненькими, бледными.

* * *

...Мне доктор сказала, что если есть предрасположенность к растяжкам, никакие кремы не помогут. Кожа перерастягивается, рвется внутри, и это необратимо! Вы же не можете зашить эти разрывы! Лазер, мезотерапия помогают уменьшить и сгладить растяжки. Я считаю, что растяжки – это мелочь! Побелеют за год, и их будет почти не видно. После 30 лет пойдут родинки, сосудистые звездочки и сеточки, что ж теперь на свете не жить?

* * *

...Не нужно внушать себе, что растяжки неизбежны. У моих мамы и сестры животы в полосочку, а у меня растяжек мало! Немного на груди и бедрах, живот остался чистым! Наверное, помогло то, что я до беременности постоянно делала упражнения для пресса. Благодаря крепким мышцам живот не растянулся настолько, чтобы внутренние слои кожи порвались. Регулярно пользовалась кремом от растяжек, покупала дорогой в аптеке. На последних месяцах носила бандаж.

* * *

...Мне 34 года, трое детей. Профилактика кремами для беременных не помогала – растяжки появлялись каждый раз. После родов пробовала гель для рассасывания шрамов, кремы. Растяжки побледнели, так они сами по себе бледнеют. У меня еще и живот был сильно растянутым, разошлись передние мышцы живота. Сделала абдоминопластику: убрали фартук из растянутой кожи вместе со стриями. Подтянулись живот, лобок. Это серьезное вмешательство, и делать его лучше тем, кто больше не собирается рожать. После операции остается шрам под животом, недели две чувствуешь себя плохо. Если в дальнейшем объедаться, не заниматься упражнениями, на животе нарастет жир.

* * *

...Операция – это радикальный способ. Лазером можно обжечь кожу до шрамов. Я хожу на салонные процедуры: обертывания, массаж, аппаратное лечение. Лучше всего избавляться от растяжек, пока они «свежие» – красного или фиолетового цвета.

* * *

...Лазеры разные бывают. Я делала лазерную наноперфорацию. Растяжек стало значительно меньше. Подруге помогла лазерная шлифовка – стрии стали менее заметными.

Мнение эксперта



Предупредить растяжки проще и дешевле, чем потом пытаться избавиться от них. Применение косметических средств и процедур для профилактики появления растяжек имеет смысл! Растяжки или не появятся, или их будет гораздо меньше. Начинайте активную профилактику растяжек после 3-го месяца беременности. Принимайте контрастный душ, легко массируя кожу живота щеткой или массажной рукавичкой. Приобретите крем, гель или масло против растяжек для беременных, они стимулируют выработку эластина, коллагена, повышают упругость и эластичность кожного покрова. Наносите средство ежедневно после водных процедур дважды в день на кожу живота, бедер, ягодиц, груди. Можно использовать оливковое или детское масло, детский крем. Делайте легкий массаж кожи руками или деликатным ручным массажером. Помните, что беременной нельзя массажировать живот, втирание средства должно затрагивать только кожу.

По статистике...

У 80 % женщин во время беременности появляются растяжки той или иной степени выраженности. Излюбленные места растяжек – живот, бедра, грудь.

Позаботьтесь о здоровье кожи, употребляя достаточно жидкости, пищу, богатую витаминами, белком, принимая витаминно-минеральные комплексы для беременных. Старайтесь не набирать избыточный вес, поддерживайте животик бандажом, а грудь – бюстгалтером для беременных.

После родов для уменьшения растяжек помогут те же меры, что использовались для профилактики, а также процедуры в косметологической клинике. Полностью удалить растяжки можно только вместе с кожей посредством пластической операции.



Мамский фитнес

Сколько ни просматривала упражнений для беременных, они кажутся мне опасными. Вдруг упражнения вызовут выкидыш? Мне нравится плавание, но боюсь потерять сознание и утонуть. Как беременной поддержать физическую активность?

Мнения форумчан

...Умеренные физические нагрузки нужны беременной все 9 месяцев, но с разрешения ее доктора! Если есть угроза прерывания, предлежание плаценты, придется соблюдать покой. При нормальной беременности советую пилатес, йогу для беременных, плавание, аква-аэробику, ходьбу. Нельзя делать упражнения для пресса, прыгать, заниматься на силовых тренажерах, поднимать тяжести, сильно натуживаться, заниматься до слабости, одышки. Противопоказаны конный спорт, лыжи, быстрый и продолжительный бег, дайвинг. Я работаю инструктором по фитнесу для беременных, сейчас сама второй раз в положении (26 неделек) и знаю, что физически активная женщина легче переносит беременность и роды, не позволяет себе раскисать, быстрее восстанавливает форму после рождения манюни.

* * *

...Без спорта ожиреете, как тюлениха, и рожать будет труднее. Если вы совсем неспортивная, совершайте ежедневные прогулки на свежем воздухе, больше ходите пешком, делайте простые упражнения. Запишитесь на фитнес для беременных под руководством инструктора.

* * *

...Мы с мужем и сыном любим прогулки на велосипедах. Я ездила всю беременность. Нельзя кататься по пересеченной местности и долго. Еще я танцевала под любимую музыку, делала облегченные упражнения из аэробики, без прыжков. Когда делаете зарядку, открывайте окно для притока воздуха, одевайтесь в одежду из хлопка.

* * *

...Я на велотренажере и беговой дорожке дозанималась до угрозы выкидыша – начало кровить. Неделю полежала на сохранении. С 5-го месяца разрешили заниматься спортом. Делала зарядку по утрам, самомассаж рук и ног, ходила на аква-аэробику с инструктором. Мужа обязала делать мне легкий расслабляющий массаж шеи, плеч, спины – это тоже физнагрузка, только пассивная.

* * *

...До беременности увлекалась йогой, когда забеременела, записалась на занятия по йоге для беременных. Инструктор предупредила, что глубокая растяжка может привести к выкидышу. Любым видом фитнеса занимайтесь осторожно, не переутомляясь. Чтобы узнать, не завышена ли нагрузка, через 5 минут после окончания занятия сосчитайте удары пульса. Если пульс больше 100 ударов в минуту – нагрузку нужно понизить.

* * *

...Мой совет нужен всем! Я до беременности занималась вумбилдингом – упражнениями для интимных мышц. Мой муж оценил эффект. Беременным можно делать упражнения Арнольда Кегеля, они из этой же серии. Упражнения Кегеля научат владеть мышцами тазового дна, уменьшат вероятность разрывов в родах, облегчат прохождение ребенка по родовому каналу, улучшат сексуальную жизнь. Чтобы понять, с какими мышцами работать, попробуйте сидя в туалете задержать мочеиспускание. Упражнения выполняйте, опорожнив мочевой пузырь. Основные упражнения: сжатия, сокращения, выталкивания. Сжимания: сжимать мышцы тазового дна, считать до 5—10 и расслаблять. Для сокращений быстро напрягайте и расслабляйте мышцы. Для выталкиваний несильно тужьтесь вниз, как при стуле. Выполняйте упражнения 2–3 раза в день по 10 сжатий, сокращений, выталкиваний. Прекрасно тренирует мышцы влагалища упражнение «пирамидка». Вообразите, что ваши внутренние интимные мышцы похожи на детскую пирамидку из колец. Начиная с нижнего кольца, напрягайте мышцы, плотно смыкая влагалище. Продвигайтесь вверх кольцо за кольцом. Подержите мышцы напряженными, затем расслабьте сверху вниз. Отличное упражнение: зажать между ног мячик для тенниса и заниматься повседневными делами.

Мнение эксперта



Осложнения беременности и хронические заболевания накладывают ограничения на физическую активность, поэтому нужно получить у своего врача одобрение на занятия фитнесом.

По мнению ученых...

Умеренные занятия посильными физическими упражнениями во время беременности улучшают обмен веществ и снабжение плода питательными веществами и кислородом, помогают не набирать избыточный вес, тренируют органы дыхания, сосуды и сердце, повышают настроение, нормализуют сон.

Лучший вариант занятий для будущей мамочки – в группах для беременных с опытным инструктором. Это касается и аква-аэробики. Плавание, аква-аэробика – идеальные виды активности для будущих мам. Плавание расслабляет мышцы и позвоночник, снимает боли в спине и пояснице, массирует тело, уменьшает отеки, закаливает маму и малыша. Для профилактики пересушивания кожного покрова из-за воды в бассейне после занятий принимайте душ, наносите на тело и лицо увлажняющее средство, предназначенное для беременных.



Что в имени тебе моем?

Как вы выбрали имя для ребенка?

Вы верите, что имя влияет на судьбу ребенка?

Мнения форумчан

... Я назвала сына Александром Александровичем. Мне, во-первых, очень нравится это имя, во-вторых, обожаю мужа. Свекры довольны, а мои родственники уже 10 лет меня упрекают, говорят, что такие дети имеют неустойчивую психику и плохо ладят с родителем, в честь которого их назвали. Мальчик, действительно, нервный и вредный, но сейчас большинство детей такие. Сын как две капли внешне похож на мужа, унаследовал все его проблемы со здоровьем. Как по мне, это объясняется генетикой. Еще странно: сын боготворит отца, а тот больше уделяет внимания дочке.

... У меня была похожая проблема. Хотела назвать дочку именем покойной прабабушки – Марьяна, но и мои родители, и свекры встали на дыбы: нельзя называть ребенка именем покойного родственника. Назвала роднульку Мирославой. Имя выбрала сама, муж хотел назвать Настей, мама – Софией, свекровь – Ксенией. Родня возмущалась сначала, теперь говорят: красивое имя, редкое.

... Мы с мужем договорились, что для сына имя выбирает он, для дочери – я. Так и сделали. У нас родились Василиса и Полина Ильиничны. Муж брюзжал: «Что за имена ты выбрала деревенские?» Но договор дороже денег! Выбирая ребенку имя, обращайтесь внимание на его сочетаемость с отчеством, чтобы не получалось слишком длинно и труднопроизносимо.

... Имя должно сочетаться не только с отчеством, но и с фамилией. У нас во дворе есть девочка Николь. Очень красивое имя, но вместе с фамилией и отчеством получается просто ужас: Николь Степановна Рябоконь. Я сейчас в поиске имени для дочки. Прочитала книгу «Тайна имени», выписала несколько имен. Когда дочуня родится, посмотрю еще по святцам. Мне кажется, что, увидев свою детку, я пойму, какое имя ей больше подходит!

* * *

... Мы с мужем никак не можем выбрать имя для сына. Он хочет что-то необычное, старинное – Елисей, Яромир, Тимофей. Мне ближе традиционные имена – Андрюша, Сережа. По моему мнению, если ребенку дать необычное имя, его могут дразнить, он будет чувствовать себя обособленно, одиноко. Муж считает, что ребенок, наоборот, будет чувствовать себя исключительным и расти уверенным в себе человеком. У мужа тоже редкое имя – Ростислав.

Мнение эксперта



Выбор имени для наследника – нелегкая задача, решая которую родители полагаются на свой вкус, семейные традиции, веяния моды. Кто-то подыскивает необычное оригинальное имя, а кому-то милее исконные славянские имена. Первоочередное право голоса при выборе имени ребенка принадлежит, конечно же, его маме. Родные могут предложить свои варианты, но выбор должен оставаться за мамочкой.

По статистике...

В 2013 г. самыми популярными именами для девочек в России стали: Анастасия, Мария, Дарья, Полина, Виктория, София, Арина. Для мальчиков родители чаще остальных выбирали имена: Артем, Максим, Александр, Иван, Кирилл, Дмитрий. Имена-фавориты – Анастасия и Артем. Родители продолжают называть детей двойными именами, к примеру, Вероника-Луиза. Из необычных и редких имен для девочки: Злата, Есения, Милолика, Аглая, Аделина, Иоанна; для мальчика: Савва, Симеон, Дамир, Светозар, Никанор, Герман.

Верующие православные родители, выбирая ребенку имя, советуются со «Святцами» – церковным календарем. Малышу дается имя из списка святых, день памяти которых приходится на дату его рождения. Если в этот день нет подходящего имени, церковь разрешает просмотреть имена на несколько дней вперед. Раньше было принято называть чадо именем на 8-й день после рождения, а крестить – на 40-й, поэтому можно подбирать имя из перечня святых, почитаемых в эти дни. Считается, что святой, в честь которого именовали малыша, станет его покровителем, оберегающим от бед в течение всей жизни. Этот способ выбора имени актуален и сегодня, так как сохраняется мода на старинные имена.

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.