

БЕРЕМЕННОСТЬ-

НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ



СОВРЕМЕННЫЙ
СПРАВОЧНИК
ДЛЯ
БУДУЩИХ МАМ



О. Бердникова

О. В. Бердникова
Беременность – неделя за неделей.
Современный справочник для будущих мам

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=327592*

*Беременность – неделя за неделей: Современный справочник для будущих мам / О. В. Бердникова:
РИПОЛ Классик; Москва; 2007
ISBN 978-5-7905-1893-5*

Аннотация

Наша книга ответит на многие вопросы, которые возникают у беременной женщины, и будет хорошим помощником в первые дни, проведенные дома с новорожденным. Вы узнаете, как нужно подготовиться к беременности, как правильно питаться, как можно запрограммировать пол ребенка, поймете, как развивается малыш внутри вас, найдете специальный комплекс упражнений для беременных. Мы расскажем о всех необходимых предметах, которые понадобятся для ухода за младенцем, подскажем, как ухаживать за недоношенным ребенком.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1	5
ЧАСТЬ 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	27

О. В. Бердникова

Беременность – неделя за неделей: Современный справочник для будущих мам

ВВЕДЕНИЕ

Готовимся стать матерью

Известие о том, что вы скоро станете матерью, вместе с радостью часто несет с собой тревогу. Что нужно делать, чтобы не навредить будущему малышу? Как правильно пеленать ребенка? Сколько раз в день кормить малыша? Да мало ли разных вопросов возникает у будущей матери.

Конечно беспокоиться о послеродовом периоде в начале беременности рановато, ведь вам предстоят 9 месяцев вынашивания ребенка. За это время вы узнаете много нового и интересного. Вполне возможно, что на пути к родам вас ждет немало тревог за своего ребенка. Почти все из них вам поможет развеять наблюдающий вас гинеколог, а на остальные вопросы вы сможете найти ответы в предложенной книге.

Главное для беременной – это приобрести благоприятный эмоциональный настрой, а ничто другое, как забота о будущем ребенке, не сможет так отвлечь женщину, готовящуюся стать матерью, от множества проблем, связанных с беременностью.

Во многом будущим мамам помогают будущие бабушки, но что делать, если мама далеко? Ведь такие простые вопросы как пеленание и кормление ребенка могут вызвать у неопытной женщины, ожидающей ребенка, панику. А между тем беременным волнение строго противопоказано, а ответить на все возникшие вопросы поможет хорошая книга, которая станет не только «гидом» по беременности, но и помощником на первые дни, проведенные дома с новорожденным.

Из этой книги вы узнаете, как определить пол будущего ребенка, для чего нужна утренняя зарядка и найдете целый комплекс упражнений, предназначенных для беременных. Много вы узнаете о питании, диетах и о том, в каких продуктах содержатся необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы. Помимо этого, вы сможете правильно определить срок беременности и понять, как развивается ваш ребенок внутри вас.

Прочитав одну из глав, вы узнаете как правильно подготовиться к беременности, если она запланированная. В другой главе описан примерный режим дня матери в первые дни после появления ребенка на свет, а также рассказано о всех тех необходимых предметах, которые понадобятся для ухода за малышом.

Не менее важно узнать мнение психологов. Как правило, во всех женских консультациях работают специальные кабинеты по подготовке беременных женщин к родам, однако не у каждой будущей матери может найтись для этого время. Прочитав эту книгу, вы сможете избавиться от большинства страхов и тревог и получите массу полезных советов не только по подготовке к родам, но и по воспитанию ребенка.

ЧАСТЬ 1

Планирование семьи

Каждая девушка мечтает удачно выйти замуж и завести хотя бы одного ребенка. Однако все не так просто, ведь ребенок – это будущий полноправный человек, и к его возможному появлению необходимо отнестись со всей серьезностью. В первую очередь вам стоит обсудить этот вопрос с мужем. Готов ли он к этому и сможет ли обеспечить всем необходимым вас и будущего ребенка. В настоящее время в каждой женской консультации функционируют кабинеты планирования семьи. Не стесняйтесь, сходите туда вместе с мужем! Опытные специалисты многое расскажут вам и помогут правильно выбрать время для появления малыша.

Крайне важно достигнуть духовной гармонии, тревожное и беспокойное состояние плохо отражается на течении беременности.

Если вы решили воспитывать ребенка одна, что сейчас является довольно распространенным явлением, то подойти к такому важному решению нужно еще более серьезно. Самый главный вопрос – сможете ли вы обеспечить нормальное существование своему ребенку? Если да, то все остальное не должно смущать девушку, достойную звания героини. Ведь в наше нелегкое время воспитать ребенка одной очень непросто.

Одинокая мать, помимо финансовых проблем, подвергается и эмоциональным нагрузкам. Как бы там ни было, а видеть счастливые семейные пары, ожидающие малыша, очень тяжело. А ведь беременная женщина будет видеть их постоянно – в женской консультации, в лаборатории, в парке, в магазинах и т. д. Как бы это странно ни звучало, но именно беременные чаще всего обращают внимание на беременных. И счастливые улыбки на лице женщины, ожидающей ребенка, которой муж помогает обуться, нести тяжелые сумки или выбирать крохотные вещички в детских магазинах, часто сильно травмируют будущую одинокую мать.



Именно поэтому стоит заранее подумать о том, сможете ли вы вынести такие серьезные испытания. Если да, то следующие несколько советов должны сопровождать вас до конца беременности. Во-первых, чаще думайте о своем ребенке, разговаривайте с ним. Специалистами доказано, что ребенок спустя совсем немного времени после зачатия начинает слышать и понимать свою маму.

Отношения между матерью и ребенком начинаются еще во время внутриутробного развития малыша. Если на первых месяцах этого еще не заметно, то во второй половине беременности малыш может отвечать маме толчками.

Во-вторых, больше думайте о том времени, когда он родится. Мечтайте о том, как вы будете играть и воспитывать своего малыша, придумайте имя для мальчика и для девочки. В-третьих, уделяйте больше времени устройству детской комнаты. Не покупайте все сразу, чем дольше вы будете заниматься покупками, тем лучше, а времени у вас много, целых девять месяцев, или сорок недель.

Кто – мальчик или девочка?

Существует несколько способов программирования пола будущего ребенка. Однако ни один из них не дает стопроцентной гарантии того, что будущий ребенок будет именно того пола, которого вы желаете.

Как правило, пол ребенка формируется до 3-х месяцев беременности. В первую очередь он зависит от мужской половой клетки – сперматозоида, несущего X- или Y-хромосомы, в то время как женская клетка – яйцеклетка – всегда несет набор только X-хромосом.

Что получается в результате соединения одинаковых или разных наборов хромосом, сейчас известно каждому школьнику. Если сперматозоид принес Y-хромосомы, то на свет скоро появится мальчик. Для девочки необходимы X-хромосомы. Однако в любом случае, кто бы ни родился – для матери настает трудное, но такое благодатное время.

Многим родителям все равно, какого пола у них родится ребенок, однако есть и такие, которые страдают прямо-таки навязчивым желанием иметь именно девочку или мальчика. Как уже было сказано выше, можно несколькими способами попытаться запрограммировать пол ребенка. Но это только попытка, и не стоит возлагать на нее слишком много надежд.

Запрограммируем пол ребенка

Вы хотите девочку? Заплетать ей косички, наряжать в красивые платьица, юбочки, носочки, бантики, шляпки. А может быть, мальчика? Машинки, солдатики, пистолеты и офицерские фуражки? В любом случае желание определенного пола ребенка зависит от индивидуальности человека. Как же сделать так, чтобы появился ребенок именно того пола, которого так хочется? Попробуйте запрограммировать его сами.



Сила человеческого самовнушения способна приподнять его над землей и вылечить неизлечимую болезнь, а не только задать определенный пол ребенку. Мечтать о девочке или о мальчике следует начинать еще до беременности, причем как вам, так и отцу ребенка. Возможно, если вы очень этого захотите, в организме выработаются именно те хромосомы, которые впоследствии зададут желаемый пол ребенка.

Можно запрограммировать ребенка по возрасту крови родителей. Если старше кровь матери, то родится мальчик и наоборот. Возраст крови вычисляется по времени ее обновления. Так кровь женщины обновляется 1 раз в 3 года, мужчины – 1 раз в 4 года.



Главное – верить в то, что родится именно мальчик (или девочка), и верить в это искренне. Остальное остается доделать природе. Однако даже в том случае, если результат окажется противоположным, ни вы, ни отец малыша не будете разочарованы, ведь родительство – это уникальное чувство, независимое от пола рожденного на свет ребенка.

Таблица 1. Соотношения возраста матери и ребенка

Месяц зачатия ребенка												
Возраст	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
18	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик
19	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
20	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
21	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка
22	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
23	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка
24	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка
25	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик
26	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка
27	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик
28	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка
29	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка
30	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик
31	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
32	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
33	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик
34	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
35	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
36	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик
37	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Девочка	Мальчик
38	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик
39	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Девочка	Мальчик
40	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка

Еще один метод программирования пола ребенка заключается в соотношении возраста будущей матери и месяца зачатия ребенка. Здесь приведена таблица, составленная по статистическим данным.

Планируя ребенка

Итак, вы пришли к обоюдному согласию, что в семье не хватает третьего человека. Как минимум за три месяца до беременности вы как мать будущего малыша должны позаботиться о его здоровье. Ведь вы будете его «домом» на целых девять месяцев, а для этого необходимо очистить свой организм от многочисленных токсинов, которые не опасны для вас, но могут принести вред будущему малышу.

Помимо очищения всего организма, не менее важно позаботиться и о приданом ребенка. Заблаговременное приобретение всего, что необходимо для ухода за новорожденным и одежды для него – это не только приятные хлопоты, но и забота о будущем человеке.

Лекарственные препараты

Если вы предохранялись противозачаточными таблетками, то их стоит прекратить принимать за три-четыре месяца до того, как забеременеть.

В таких таблетках содержится большое количество гормонов, которые могут спровоцировать выкидыш на ранних стадиях беременности.

Теперь непосредственно о лекарственных препаратах. Если вы стоите на учете у какого-либо врача, то вам стоит непременно посоветоваться с ним. Возможно, вам не следует рожать ребенка на этом этапе вашей жизни. Если же все в порядке, проконсультируйтесь у лечащего доктора и гинеколога по поводу принимаемых лекарственных препаратов. То, что не способно навредить малышу, можно будет принимать в дальнейшем, а все остальные лекарства придется заменить более щадящими или прекратить их прием вовсе.

Желательно за два-три месяца прекратить принимать аспирин, анальгин и различные антибиотики, так как они способны вызвать отклонения в развитии малыша. Естественно, что во время беременности принимать какие-либо лекарства без разрешения терапевта беременным строго запрещается. Если вам дорог ваш будущий ребенок и вы хотите, чтобы он родился и рос здоровым, то не жалейте времени и при необходимости лучше сходите к врачу.

Во всех цивилизованных странах мира противозачаточные таблетки прекращают принимать за шесть месяцев, то есть за полгода до начала

беременности. Остаточное количество гормонов, которые содержатся в оральных контрацептивах, способно дать толчок неправильному развитию костной ткани ребенка.

В первый триместр беременности у ребенка закладывается нервная система, мозг, сердце и другие жизненно важные органы. В этот период нужно стараться не нанести ему вред какими бы то ни было лекарствами. Об этом необходимо знать! Не стоит принимать даже валерьянку без разрешения наблюдающего вас гинеколога. Обязательно расскажите врачу о том, что вас беспокоит, и он назначит все необходимые препараты.

В случае самолечения могут произойти необратимые изменения в зарождающемся организме вашего малыша. Так, из-за приема простого аспирина у ребенка может развиваться глухота или неправильно сформируется череп. Многие антибиотики и транквилизаторы вызывают синдром детского церебрального паралича.

В общем, от всех этих бед можно легко уберечься, лишь помня о том, что в вас будет жить ваш ребенок и только вы способны дать ему все необходимое. Ведь все, что едите и чувствуете вы – ест и чувствует ваш малыш. Учеными было доказано, что при резком, внезапно загорающемся свете ребенок в утробе матери жмурится.

Не нужно бояться или стесняться вашего гинеколога, на ближайшие девять месяцев он должен стать вашим самым близким другом.

Теперь должно стать понятным, что необходимо поддерживать свой организм в полном порядке. Ведь вы заботитесь не только о чистоте детской комнаты, но и о ее убранстве, которое создает определенный настрой. Повсюду лежат игрушки, детские принадлежности, в ней светло, чисто и спокойно. Вам просто необходимо помнить о том, что вы будете своеобразной детской комнатой для еще нерожденного малыша. После того как вы настроите себя на это, вам будет гораздо легче избежать непредвиденных проблем.

Вред, наносимый алкоголем

Нелишне будет поговорить и о вредных привычках. Алкоголь и все его составляющие несут угрозу не только наследственности. Алкоголь способствует быстрому вымыванию кальция из организма матери, что приводит к развитию рахита у новорожденного ребенка. В первый триместр беременности крайне важно совершенно исключить алкоголь и никотин, о вреде которого рассказывать нет необходимости.

Организм женщины очищается в два раза быстрее организма мужчины.

Мужчине следует воздерживаться от приема алкоголя в течение года.

Помимо рахита и плохой наследственности, алкоголь разрушает психику ребенка задолго до его рождения. Очень часто в семьях, в которых даже один из родителей страдает алкоголизмом, дети рождаются не только с поражениями центральной нервной системы, но и с физическими уродствами. Поэтому подумайте, что для вас важнее – рюмка водки или здоровый ребенок. Исключить прием алкоголя нужно как минимум за полгода до возникновения беременности. За это время большая часть токсинов успеет выйти из вашего организма.

В двух последних триместрах беременности практически все гинекологи рекомендуют принимать по 100 граммов красного вина комнатной температуры. Слабый виноградный алкоголь – это не этиловый спирт, приносящий вред будущему ребенку. Помимо приятных ощущений, а выше было сказано, что все, что чувствует мать, передается ребенку, красные вина способствуют повышению гемоглобина в крови. Однако не следует превышать рекомендуемую дозу, так как в больших количествах даже красное вино принесет вред малышу.

Несколько слов о курении

В последние годы количество курящих женщин увеличивается с угрожающей быстротой. Помимо Минздрава, предупреждения о вреде курения звучат из уст всех врачей мира. Но, видимо, разумные слова не имеют никакого влияния ни на женщин, ни на мужчин.

Однако женщины должны подумать о том, чтобы бросить курить, задолго до наступления беременности. Как минимум должно пройти три месяца после последней выкуренной сигареты. Если вам совершенно безразлично свое здоровье, то подумайте о здоровье своего ребенка.

Статистические данные показывают, что дети курящих женщин часто рождаются недоношенными, а если они все-таки родились в срок, то масса их тела меньше на 200–300 граммов, чем у детей здоровых и некурящих матерей. Помимо этого, никотин, содержащийся в сигаретах, вполне способен вызвать выкидыш или спровоцировать замершую беременность.

Долгие беседы, посвященные теме вреда курения, как правило, дают нулевые результаты, но их все же стоит провести. Ведь, помимо никотина, в сигарете содержится масса других вредных для здоровья матери и ребенка веществ. Среди них сероводород, азот, аммиак, окись углерода и множество эфирных масел.

В среднем в дыме одной сигареты содержится около 10 миллиграммов смолы и 0,8 миллиграммов никотина. Один из самых опасных составляющих дыма сигареты – бензпирен. Он был протестирован специалистами и признан опасным канцерогеном, вызывающим раковые опухоли.

Со временем золотые правила молодых родителей (не пить и не курить с начала беременности и до того, как ребенку исполнится пять лет) все больше стираются из сознания россиян.

Если вы собираетесь запрещать курить своему подростку, то подумайте о том, что, выкурив сигарету, вы послужили нерожденному ребенку только проводником никотина, который проникает через плаценту в кровь и мозг зародыша или плода. Курение особенно опасно женщинам, у которых наблюдается анемия (недостаток гемоглобина). Как известно, гемоглобин служит проводником кислорода и его недостаточность приводит к кислородному голоданию ребенка. Никотин, проникая в кровь и заражая ее, лишь усугубляет эту проблему.

Прочитав все выше описанное, подумайте еще раз, что для вас дороже: ваш ребенок и здоровье или пачка сигарет?

Наркотики

Женщины, в настоящем или в прошлом принимающие наркотики, относятся к особой группе риска. Если вы принимаете наркотики, то о том, чтобы завести ребенка, не может быть и речи! Наркотические вещества сильно влияют не только на мозг, в котором происходят практически необратимые изменения, но и на гены человека.

Принимающая наркотики мать – это самое страшное, что может случиться в жизни ребенка. Подумайте – ведь с каждым приемом этой отравы вы предлагаете своему ребенку не то, что его покалечит, а сильнодействующий яд! В результате вы произведете на свет физически или морально неполноценного ребенка, который будет страдать по вашей вине.

Статистические данные говорят о том, что ребенок, рожденный родителями, страдающими от наркотической зависимости, практически всегда рождается с наследственными отклонениями.

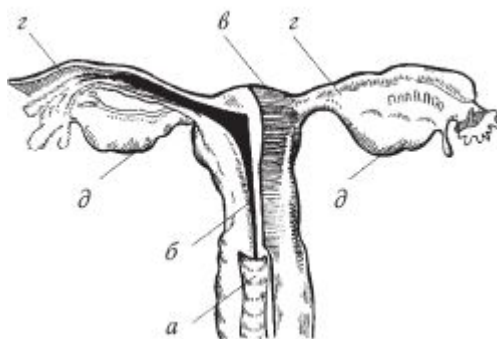
Даже если увлечение наркотическими веществами, в прошлом, об этом необходимо рассказать наблюдающему вас гинекологу, ведь всегда есть опасность рецидива. Подумать об этом стоит не во время беременности, а задолго до нее. Если вы хотите иметь полноценных, здоровых детей – не стесняйтесь, обратитесь к лечащему врачу. Он порекомендует

пройти несколько психологических тестов и на их результатах назначит вам определенное лечение. Это необязательно будет курс медикаментозного лечения. Возможно, вам придется принимать витамины и пройти реабилитационный курс у психолога, который поможет навсегда избавиться от наркотической зависимости.

Что нужно знать о строении половых органов

Женские половые органы разделяют на наружные и внутренние. К первым относятся большие и малые половые губы, лобок и клитор. Ко вторым – влагалище, матка, маточные трубы и яичники.

Между клитором и входом во влагалище находится отверстие мочеиспускательного канала, вход во влагалище прикрывает девственная плева, имеющая вид полумесяца. Ее нельзя отнести к половым органам, так как практически у всех женщин она удаляется при первом половом акте.



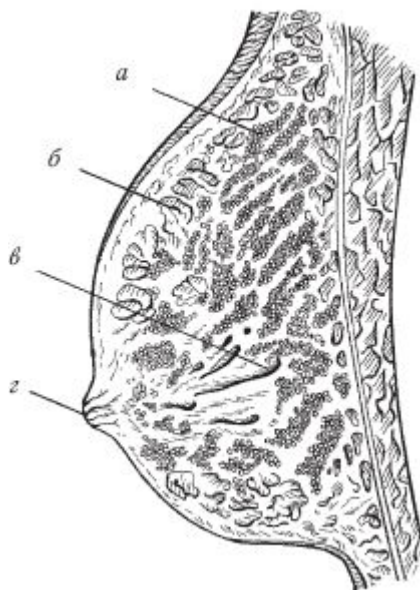
Внутренние женские половые органы: а – влагалище, б – канал шейки матки, в – дно матки, г – маточная труба, д – яичник

Матка – это мышечный орган с полостью внутри, состоящий из двух частей. Первая часть – шейка матки, она выступает во влагалище, а в процессе родов полностью сглаживается, открывая проход ребенку. Вторая часть – тело матки, в котором развивается эмбрион, а позднее – плод.

Верхняя часть матки называется дном, от которого отходят маточные трубы. Каналы маточных труб с одной стороны открываются в матку, а с другой, более широкой, – в брюшную полость.

Именно к этой части маточных труб ближе всего расположены яичники. В них созревает яйцеклетка, которая после полного созревания проходит по маточной трубе в матку и выходит из организма женщины через влагалище вместе с менструальной кровью.

Процедуру удаления девственной плевы называют дефлорацией. Дефлорация нередко болезненна и сопровождается небольшим кровотечением.



Строение груди: а – железистая ткань, б – жировая ткань, в – молочные железы, г – отверстия молочных желез в соске

Некоторые женщины, страдающие непроходимостью маточных труб, не могут забеременеть, так как яйцеклетка при таких условиях лишена возможности встречи со сперматозоидом. В таких случаях необходимо обратиться к врачу, который, проведя специальное обследование, решит, каким именно образом вам можно помочь добиться желанного результата – беременности.

Многие девушки считают, что в маленькой груди не может быть много молока. Это мнение ошибочно.

Неменьшего внимания заслуживает грудь женщины – лучший источник питания для младенцев. Размер груди зависит от количества жировой ткани, а помимо нее, в груди имеются железистая ткань и молочные железы. Именно от последних зависит количество молока, которое появляется в груди сразу после рождения ребенка.

ЧАСТЬ 2

Ритм жизни беременной женщины

С наступлением беременности у женщины начинается пора глобальных изменений не только в ее организме, но и ритме жизни. Все то, чем вы теперь будете заниматься, должно делаться только во имя будущего младенца. Зачастую приходится менять свой ритм жизни из-за слабости, которую чувствуют многие женщины в первые месяцы беременности. И уж конечно для беременной не подходит насыщенная, гиперактивная жизнь, которую ведут бизнес-леди.

Режим дня беременной женщины

Главное, что должно отсутствовать в режиме дня беременной женщины, это переутомление и усталость. Проводите больше времени на свежем воздухе, гуляйте и занимайтесь тем, что вам больше всего нравится. С утра следует сделать несколько легких физических упражнений.

Очень важно защищать себя, а следовательно, и своего малыша от внешних неблагоприятных факторов. Сведите к минимуму общение с больными или просто неприятными вам людьми, как можно меньше пользуйтесь предметами бытовой химии. Нас окружает довольно много химических веществ, которые могут отрицательно сказаться на здоровье. Это всевозможные пропитки материалов, используемых для изготовления диванов и кресел, полироли и лаки для шкафов, стенок и другой мебели, освежители воздуха и многое другое.

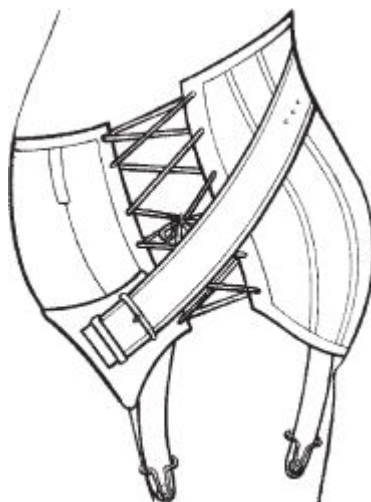
Особое внимание следует уделить одежде. Она должна быть не только удобной и комфортной, но и изготовленной из натуральных материалов. Синтетика имеет массу отрицательных свойств. Она не пропускает воздух к телу, накаляется от высокой температуры и сильно остывает при низкой. Даже если до беременности у вас никогда не было аллергии, то во время беременности она может появиться, и зачастую причиной ее возникновения являются синтетические ткани.

Очень часто мы просто не замечаем вокруг себя то, что наносит нам вред. Конечно, мы не можем обеспечить полную стерильность окружающей среды, но желательно максимально снизить уровень опасности.

Постарайтесь, чтобы ваше нижнее белье было из натуральных материалов. Бюстгальтер должен быть несколько большего размера, ведь грудь беременной женщины увеличивается с самого начала беременности и не должна быть стеснена. Помимо неприятных ощущений, у женщины может развиваться мастит – уплотнения в молочных железах.

Существует одна деталь, о которой должна знать каждая беременная женщина. Примерно со второй половины беременности, когда начинает увеличиваться живот, рекомендуется приобрести бандаж – специальный пояс, который удерживает ребенка в правильном положении и не позволяет мышцам живота чрезмерно растягиваться. Бандаж носят под верхней одеждой, он практически не виден и помогает предупредить появление растяжек.

Покупая новое платье необходимо учесть, что живот быстро увеличится. Ни в коем случае нельзя утягивать растущий живот. Из-за нарушения циркуляции крови у плода может начаться кислородное голодание, а из-за недостатка места для движения у него могут развиваться различные патологии. Если вы привыкли одеваться ярко и броско, не нужно отказывать себе в этом. Не прячьте расплывшуюся фигуру, большинство мужчин любят любоваться на беременных и относятся к женщинам более нежно и бережно.



Бандаж

Одновременно с соответствием требованиям моды одежда должна быть комфортной. В наше время на рынках и в магазинах предлагается много разнообразной одежды, способной удовлетворить любые вкусы и требования. Самой популярной одеждой на сегодняшний день являются джинсовые сарафаны и комбинезоны. Они считаются оптимальным вариантом для беременных, поскольку, во-первых, джинсовая ткань изготавливается из природного материала, а во-вторых, существует способ увеличивать размер такой одежды.

От брюк лучше отказаться. Они, хотя и удобны в носке, но быстро становятся малы. Юбки лучше не приобретать, наиболее подходящим вариантом является сарафан. Он не будет стягивать живот и не упадет в самый неподходящий момент.

С наименьшим вниманием нужно подойти к выбору обуви. Здесь мода неуместна. С первых дней беременности следует отказаться от высоких каблуков. Ношение обуви на каблуках может вызвать появление болей в спине, а на последних месяцах беременности они увеличивают опасность падения, так как центр тяжести смещен вперед. Оптимальный вариант – устойчивый каблук до 5 сантиметров высотой. Спортивные туфли или кроссовки очень удобны, и некоторые беременные предпочитают их другой обуви.

Не стесняйтесь пользоваться преимуществами своего положения. Просите уступить вам место в общественном транспорте. Прежде всего это забота о вашем ребенке, ведь резкое торможение сильно сотрясает вас и может спровоцировать выкидыш, особенно на первых месяцах беременности.

Зимой и весной обувь должна быть еще устойчивее. На подошвы следует наклеить или прибить специальные набойки, которые усиливают трение. Естественно, что и здесь не должно быть никаких высоких каблуков.

Оберегайте себя от инфекционных заболеваний. На первых месяцах беременности они способны вызвать выкидыш или дать толчок неправильному развитию плода. К тому же под воздействием интоксикации, вызванной инфекционным заболеванием, околоплодные воды практически всегда мутнеют, что также отрицательно сказывается на развитии ребенка. Необходимо помнить о том, что во время беременности вам нельзя принимать большинство лекарственных препаратов, которыми вы легко вылечивали простуду раньше. Теперь это будет сделать гораздо сложнее.

Все молодые мамы боятся такой операции, как кесарево сечение. Это понятно: какой женщине захочется портить свой живот безобразным шрамом? Да и для ребенка эта операция не проходит без негативных последствий. Однако современным врачам все чаще и чаще приходится прибегать к кесареву сечению. Поэтому следует помнить о том, что соблюдая

все требования и придерживаясь определенного режима и рациона, женщина, скорее всего, сможет избежать осложнений, которые обычно становятся причиной проведения кесарева сечения.

Если кто-то из ваших домашних заболел попросите его надевать марлевую маску. По крайней мере вы хоть как-то обезопасите себя от простуды.

Постарайтесь не исключать из своего режима минимальные физические нагрузки. Обязательно делайте гимнастику, предназначенную для беременных, больше гуляйте, ходите пешком. Однако при этом нужно обязательно прислушиваться к себе и руководствоваться прежде всего здравым смыслом. Некоторые беременные предпочитают не обращать внимания на возникающую усталость. Не уподобляйтесь им. Если вы переутомились, оставьте все дела, бросьте уборку, стирку, готовку, вернитесь с прогулки, отпроситесь с работы. Позвольте себе отдых.

Желательно слушать классическую музыку, если она вам не нравится, то поставьте любимый компакт-диск или аудиокассету, исключением является лишь рок-музыка, которая просто противопоказана вашему ребенку. Ученые установили, что под воздействием такой музыки ребенок сжимается в комочек, у него учащается сердцебиение, то есть малыш просто пугается. Ходите в театры, кино, музеи, читайте добрые, умные книги и детские сказки. Наполняйте себя самым хорошим: общением с близкими и родными людьми, с природой. Все, что вам нравится и приносит приятные ощущения и эмоции, должно окружать вас от первого до последнего дня беременности.

Если вы молодая женщина, которой предстоят первые роды, то вам стоит обратить особенное внимание на состояние своего организма.

Посещение стоматолога должно стать правилом для беременной женщины. Развивающемуся в вас организму требуется много кальция, и брать его он будет из вашего организма. Больные зубы помимо всего прочего являются местом проникновения в организм различных инфекций.

Внимательно и очень бережно относитесь к себе. Иногда после выкидыша молодая женщина не может понять причину произошедшего. Однако таковых может быть множество. Не переутомляйтесь! Это одна из самых важных причин возможного выкидыша.

Перед тем как забеременеть, пройдите полный медосмотр. Если с вашим здоровьем что-то не в порядке, то будет необходим курс лечения. Помните, что даже больные зубы могут стать причиной неприятности. В первом триместре нужно особенно чутко прислушиваться к своим ощущениям.

Нельзя не обращать внимания на недомогания. Если ваша усталость не проходит, об этом нужно сообщить вашему гинекологу. И уж тем более не откладывайте поход в женскую консультацию, если у вас появились боли в пояснице или животе. Не стоит ждать, пока откроется кровотечение. Самое главное для беременной женщины – доверять своему внутреннему голосу – тогда все будет в порядке.

Продолжать работать или уволиться

Зачастую девушки, узнав, что они беременны, предпочитают уволиться с работы. Конечно, свобода выбора существует для всех и вы вольны решать сами оставаться на работе или уволиться с нее. Однако следует все хорошенько обдумать и не принимать опрометчивых и скоропалительных решений.

Если ваша работа каким-то образом связана с риском для здоровья, то, естественно, вам необходимо проконсультироваться с наблюдающим вас врачом. Если он считает, что работа действительно может навредить вашему ребенку, то стоит уволиться, ведь здоровье малыша должно быть на первом месте. В противном случае лучше не оставлять работу.

Во-первых, вам стоит больше времени двигаться, чем-то заниматься и общаться с другими людьми. Находясь дома, вы быстро устанете от бытовой рутины, а общение с друзьями вряд ли будет происходить чаще – ведь они не бросят свою работу ради вас. Во-вторых, лишать себя лишних денег накануне появления ребенка просто глупо. Лучше полученную зарплату потратить на ползунки, распашонки и пеленки.

В том, что вы останетесь на работе, есть несколько преимуществ. Первые два описаны выше, есть еще два – после окончания декретного отпуска при желании вы сможете вернуться на работу, а также рабочий стаж не будет прерванным. Существует еще один маленький плюс – если у вас дружный рабочий коллектив, то, скорее всего, вам и вашему ребенку будет преподнесен подарок, а это всегда приятно.

По закону ваш декретный отпуск должен начинаться с 30 недель беременности и закончиться через 1,5 года после рождения ребенка. Конечно, по вашему желанию, он может закончиться и раньше.

Тем не менее вам совсем необязательно оставаться на работе до последнего дня и дожидаться, чтобы вас увозили со схватками с работы прямо в родильный дом.

Питание

Вместе с изменением вашего ритма жизни с наступлением беременности должно измениться и питание. Теперь вы являетесь не только «домом» для своего еще не рожденного ребенка, но и его «столовой». Из-за неправильного или нерационального питания вы можете быстро терять силы или у вас разовьется анемия, что очень опасно для здоровья малыша.

Теперь вам придется «есть за двоих». Конечно, вам и раньше приходилось слышать это от друзей и родных, но отнестись к этому нужно с полной серьезностью. Проконсультируйтесь по этому вопросу со своим врачом. Он подскажет, какие продукты вам можно употреблять, а какие – нет, а также посоветует примерное расписание приема пищи. Как правило, все врачи советуют беременным дробное питание – по принципу «лучше часто, но понемногу».

Совет «есть за двоих» не следует принимать буквально. Переедание так же вредно, как и недоедание. Желудок, особенно на последних месяцах беременности, может сильно давить на дно матки, создавая ощущение дискомфорта не только вам, но и вашему малышу.

Как правило, в первом триместре беременности питание женщины может остаться неизменным, а вот уже с четвертого месяца вам придется выбирать между полезным питанием и тем, что вам больше нравится.

Помимо этого, есть опасность того, что, раскормив ребенка, вы не сможете его родить сами и врачам придется прибегнуть к крайней мере – кесареву сечению. «Есть за двоих» – это значит питаться так, чтобы вашему малышу доставались все необходимые питательные вещества и витамины, а взять он их может только из вашего организма.

Как и обо всем остальном, матушка-природа позаботилась о том, чтобы ребенок учился добывать себе пропитание, еще находясь в утробе матери. Поэтому очень важно не перекармливать, так как избыток питательных веществ избавляет малыша от необходимости трудиться для их добычи. Это, в свою очередь, приводит к тому, что определенные органы у вашего ребенка будут развиты слабо, к тому же он, как было сказано выше, будет иметь избыточный вес.

Исходя из советов специалистов, можно составить примерный режим питания. Врачи считают, что более полезно и правильно четырехразовое питание с разумным разделением количества пищи. Так на завтрак желательно употребить примерно 30 % от суточной нормы питательных веществ, на обед – 40 %, на полдник – 10 % и на ужин – 20 %. Ниже приведена таблица, по которой можно узнать необходимое количество питательных веществ и витаминов, а также важнейшие их источники.

В число продуктов, которые вы употребляете, обязательно должны входить рыба, мясо и молочные продукты. Очень важно, чтобы в вашем ежедневном рационе имелись крупы грубого помола. Они регулируют работу кишечника и ускоряют вывод шлаков из организма. Фрукты необходимы как источник важных витаминов, микроэлементов и некоторых минеральных солей. А вот рыбные и мясные бульоны лучше исключить из рациона, так как они слишком тяжелы и могут вызвать изжогу.

Таблица 2. Витамины и питательные вещества

Питательные вещества и рекомендуемые нормы	Функции	Источники	Дополнительные сведения
<i>Питательные вещества</i>			
Калории До беременности — 2200 Во время беременности — 2500 Во время кормления — 2700	Калории нужны для получения энергии, необходимой для строительства тканей	Белки, жиры и углеводы	Необходимое количество калорий зависит от срока беременности, а также от веса матери до беременности
Жидкость До беременности — 4 стакана Во время беременности — 8 стаканов и более Во время кормления — 8 стаканов и более	Все жидкости способствуют регуляции процесса пищеварения, выводят отходы жизнедеятельности, переносят питательные вещества к клеткам, обеспечивают увеличение объема крови и околоплодных вод	Вода, соки, напитки, супы, молоко	Не стоит пренебрегать жидкостями. Следите за ежедневной нормой этого важного вещества
Белок До беременности — 46 г Во время беременности — 60 г Во время кормления — 65 г	Белок регулирует производство крови и околоплодных вод, строительство плаценты, с его помощью в организме производится антитела	Мясо, рыба, яйца, птица, молоко, сыр, орехи, каши, зерно	В последний триместр беременности потребность плода в белке повышается в три раза
<i>Минеральные вещества</i>			
Кальций До беременности — 800 мг Во время беременности — 1200 мг Во время кормления — 1200 мг	Кальций необходим для развития костной системы и зачатков зубов плода, очень важный элемент для свертываемости крови, помогает усваиванию других микроэлементов	Молоко, зерно, сыр, сырые овощи, рыбные консервы, мороженое	Следует знать о том, что употребление кофеина значительно снижает усвояемость кальция
Фосфор До беременности — 800 мг Во время беременности — 1200 мг Во время кормления — 1200 мг	Очень важный микроэлемент, необходимый для создания скелета и зачатков зубов ребенка	Постное мясо, молоко, сыр	Соотношение кальция и фосфора в крови должно быть постоянным
Железо До беременности — 15 мг Во время беременности — 30 мг Во время кормления — 15 мг	Необходимо для производства гемоглобина	Печень, красное мясо, яичный желток, зерно, листовые овощи, орехи, бобовые, сухофрукты, чернослив, яблоки	Потребность растущего плода возрастает почти в 10 раз

Питательные вещества и рекомендуемые нормы	Функции	Источники	Дополнительные сведения
Цинк До беременности — 12 мг Во время беременности — 15 мг Во время кормления — 19 мг	Цинк является важной составной частью инсулина, необходим для развития костной и нервной систем	Мясо, печень, яйца, морепродукты	Нехватка цинка в организме, как правило, приводит к неправильному формированию скелета ребенка и его нервной системы
Йод До беременности — 150 мкг Во время беременности — 175 мкг Во время кормления — 200 мкг	Важный микроэлемент в производстве тироксина, с помощью йода происходит регуляция энергии в организме	Морепродукты, фейхоа, йодированная соль	Недостаток йода в организме приводит к увеличению щитовидной железы плода
Магний До беременности — 280 мг Во время беременности — 320 мг Во время кормления — 355 мг	Магний активирует работу ферментов, увеличивает скорость развития тканей	Какао, орехи, зеленые овощи, зерно, сухие горох и фасоль	Недостаток магния приводит к развитию нервно-мышечной дисфункции
<i>Жирорастворимые витамины</i>			
Витамин А До беременности — 800 мкг Во время беременности — 800 мкг Во время кормления — 1200 мкг	Способствует развитию костной системы, поддерживает здоровье кожи и слизистых оболочек, формирует клетки десен, отвечающих за образование зубной эмали	Сливочное масло, желтые и зеленые овощи, семена подсолнечника, печень	Избыток витамина А в организме беременной женщины может вызвать отторжение плодного яйца
Витамин D До беременности — 5 мкг Во время беременности — 10 мкг Во время кормления — 10 мкг	Витамин D повышает усвояемость кальция и фосфора, насыщает кости и зубы минералами	Обогащенное молоко и маргарин, рыбий жир, загар	Избыток витамина D в организме беременной женщины может быть токсичным для плода
Витамин Е (токоферол) До беременности — 8 мг Во время беременности — 10 мг Во время кормления — 12 мг	Витамин Е сохраняет оболочку клеток и клетки крови, незаменимое вещество для роста тканей	Растительное масло, мясо, яйца, каши, молоко, семена подсолнечника, орехи	Повышает усвояемость витамина А
Витамин К До беременности — 65 мкг Во время беременности — 65 мкг Во время кормления — 65 мкг	Витамин К участвует в синтезе фактора свертывания крови	Комплексные витамины	Витамин К производится в организме кишечной микрофлорой

Водорастворимые витамины			
Витамин B₁ (тиамин) До беременности — 1,1 мг Во время беременности — 1,5 мг Во время кормления — 1,6 мг	Важная составляющая в процессе энергетического метаболизма	Свинина, говядина, печень, зерно, бобовые	С помощью витамина B ₁ углеводы превращаются в энергию в клетках мышц и нервов
Витамин B₆ (пиридоксин) До беременности — 1,6 мг Во время беременности — 2,2 мг Во время кормления — 2,1 мг	Необходим для роста плода, участвует в аминокислотном метаболизме и синтезе белка	Пшеничные отруби, зерно, бобовые, орехи, семена подсолнечника, кукуруза, мясо, рыба, молоко, яичный желток	Уменьшает токсикоз беременных, избыток в организме кормящей матери приводит к уменьшению количества молока
Витамин B₁₂ (кобаламин) До беременности — 2 мкг Во время беременности — 2,2 мкг Во время кормления — 2,6 мкг	Участвует в создании красных кровяных телец и белковом метаболизме	Молоко, сыр, яйца, мясо, печень	Недостаток витамина B ₁₂ приводит к заболеванию анемией и поражению центральной нервной системы. Оральные контрацептивы приводят к снижению этого витамина в сыворотке крови. Производится в организме кишечной микрофлорой
Витамин C До беременности — 60 мг Во время беременности — 70 мг Во время кормления — 95 мг	Укрепляет соединительную и сосудистую ткань, формирует целостность тканей	Ягоды, цитрусовые, помидоры, шиповник, красный перец, зеленые овощи, картофель, капуста	Влияние витамина C на снижение вероятности простудных заболеваний научно не доказано
Фолиевая кислота До беременности — 180 мкг Во время беременности — 400 мкг Во время кормления — 280 мкг	Участвует в синтезе гемоглобина, ДНК и РНК, а также аминокислот	Печень, зеленые овощи, дрожжи	Недостаток фолиевой кислоты в организме приводит к возникновению анемии. Оральные контрацептивы снижают уровень фолиевой кислоты в крови
Ниацин До беременности — 15 мг Во время беременности — 17 мг Во время кормления — 20 мг	Участвует в энергетическом и белковом метаболизме	Потроха, свинина, арахис, фасоль, горох, обогащенные крупы	При приготовлении пищи количество этого витамина снижается незначительно
Рибофлавин До беременности — 1,3 мг Во время беременности — 1,6 мг Во время кормления — 1,8 мг	Необходим для энергетического и белкового метаболизма	Молоко, постное мясо, сыр, листовые зеленые овощи, обогащенные крупы	Оральные контрацептивы приводят к снижению уровня рибофлавина в сыворотке крови

Для того чтобы избежать возникновения изжоги, не стоит употреблять чайную соду. Она помогает избавиться от неприятных, а порой даже болезненных ощущений, но, вступая в реакцию с кислотной средой желудка, разъедает его стенки, что может стать причиной возникновения не только гастрита, но и язвы. Лучше всего посоветоваться с врачом, и он поможет выбрать средство против изжоги.

Мясо и рыбу лучше всего отваривать или готовить на пару, так как в жареном виде они усваиваются тяжелее. И вообще, чем меньше жареных блюд вы будете употреблять, тем лучше. Из животных жиров лучше всего использовать только сливочное масло, а все остальное (говяжий, свиной или бараний жир или сало) лучше вообще исключить из рациона. Готовить можно на растительном масле, в нем больше витаминов и достаточное количество питательных веществ.

Обязательно включите в свой дневной рацион молочные или безмолочные каши, в зависимости от вашего вкуса. Помимо того, что они способствуют быстрому выведению шлаков из организма, многие злаки играют важную роль в процессе обмена веществ.

Выполняйте свои желания! Очень часто беременные женщины испытывают непреодолимое желание съесть нечто особенное или то, что никогда раньше не ели, а от ранее любимых блюд они неожиданно отказываются. Скорее всего, так будет и с вами. Не лишайте себя удовольствия и побалуйте тем, что вам хочется. Такое непреодолимое желание возникает в результате потребности организма в том или ином элементе питания. Сами вы можете не знать, в каком из продуктов содержится, например, витамин E, а ваш организм знает и требует, чтобы вы, например, съели киви. Поэтому ни в коем случае не отказывайте себе.

Однако не стоит употреблять слишком много кондитерских изделий. Сдобы способствует не только быстрому набору веса, но и ожирению плода. Излишек конфет, шоколада и других сладких изделий может привести к тому, что у вашего ребенка будет диатез, от которого очень трудно избавиться. Вместо любимой газировки, перенасыщенной химическими соединениями, пейте намного более полезный натуральный сок.

С жидкостью также будьте осторожны. Следите за своим диурезом (количеством выпитой и выделенной жидкости). Если выделяется меньше жидкости, чем было употреблено,

то об этом нужно поставить в известность своего врача. Возможно, жидкость застаивается в организме и вызывает отек какого-нибудь органа.

Отеки не всегда могут быть заметными. Наибольшую опасность таят в себе отеки внутренних органов, о появлении которых вы можете даже не подозревать.

Вообще для растущего внутри вас организма потребуется много кальция, из которого состоят кости. Поэтому глюконат кальция необходимо принимать, если вы не хотите, чтобы ваши зубы разрушились. Не пренебрегайте советами врачей. Помимо кальция для нормального развития скелета вашего ребенка необходимо большое количество фосфора, а также растительных и животных белков. Именно поэтому очень важно, чтобы ваше питание было сбалансированным.

При составлении своего меню учитывайте следующие советы.

Еда должна быть насыщена витаминами и минеральными солями. Ешьте больше фруктов, сырых овощей и пейте минеральную воду.

В ваш рацион обязательно должны входить молочные и кисломолочные продукты. Очень полезен кефир, йогурт, творог и, конечно, свежее молоко.

Обязательно в ежедневное меню включите яйца, сливочное и растительное масла. Очень полезна печень. Постоянное включение ее в рацион может помочь избежать возникновения анемии и существенно поднять уровень гемоглобина в крови.

Не стоит увлекаться вегетарианством во время беременности. Животные белки незаменимы по своей природе, а они необходимы для развития костей ребенка, так же как и фосфор, содержащийся в рыбе.

Избежать развития анемии можно также при помощи фруктов и сырых овощей. Большое количество железа содержится в яблоках, черной смородине, гранатах, а из овощей – в зеленом луке, шпинате и редисе.

В первых двух триместрах беременности питание может несильно отличаться от обычного, а вот в последнем триместре необходимо употреблять именно те продукты, которые наиболее важны для развития ребенка.

На последних месяцах беременности ограничьте употребление цитрусовых (апельсин, грейпфрут, мандарин, лимон) и некоторых ягод и плодов (клубника, малина, абрикос, слива), так как они являются сильными аллергенами и способствуют развитию диатеза у новорожденного малыша.

Многие женщины во время беременности испытывают непреодолимое желание съесть что-нибудь соленьенькое. Вместе с этим к концу беременности стоит ограничить употребление соленых или маринованных овощей, а также всего того, что способно вызвать жажду. Такие продукты сильно увеличивают нагрузку на печень. А излишнее количество жидкости может застаиваться в организме и стать причиной возникновения отеков.

С первых дней беременности следует исключить из своего рациона крепкий чай и кофе. Вещества, содержащиеся в них (кофеин и танин), способны расширить кровяные сосуды, что приводит к повышению давления.

Практически все врачи советуют женщинам на последних месяцах беременности употреблять не более 5 граммов соли в день. Ведь, как известно, соль вызывает сильную жажду, а употребление большого количества жидкости в это время противопоказано.

Никаких диет! Голодание или недоедание хороши для приобретения стройной фигуры, но только не в период беременности! Если вы испытываете чувство голода в промежутках

между приемами пищи, его можно утолить яблоком или стаканом кефира. Вы же не оставите голодным своего будущего ребенка.

Если ваш врач считает, что вам нужно принимать витамины, значит, у него есть основания полагать, что ваш организм истощен. Последуйте советам доктора – витамины полезны всегда.

Диета

Если вы питались правильно и следовали вышеописанным советам, то, скорее всего, вам не придется придерживаться никаких диет. Если же ваш врач считает, что ваш вес превышает допустимый, то он сам назначит вам диету. Как правило, врачи советуют провести разгрузочный день, за который можно съесть один килограмм яблок или полкилограмма отварного мяса. Однако прежде, чем садиться на диету, посоветуйтесь с врачом.

Как уже было сказано выше, правильное питание – самая хорошая диета. Ниже приведено примерное меню на один день.

Завтрак:

Молочная каша (манная, рисовая, гречневая, пшенная), 1 яйцо, ржаной хлеб со сливочным маслом или сыром, стакан кефира или ряженки. *Обед:*

Овощной салат с растительным маслом или сметаной, суп на овощном бульоне, тушеное или отварное мясо с овощным гарниром, натуральный сок или слабый чай.

Полдник:

1 стаканчик йогурта, яблоко или груша, немного ягод.

Ужин:

Салат из овощей, отварная рыба или творог, натуральный сок.

Последний прием пищи должен состояться как минимум за два часа до сна. Полученные лишние калории должны успеть сгореть, чтобы не превратиться в жировые отложения. Еще один совет: сведите к минимуму употребление крахмала. Излишнее количество этого вещества отрицательно сказывается не только на вашем весе, но и на весе ребенка. Конечно, упитанный малыш – это хорошо, но излишний вес будет мешать ему развиваться.

Гигиена беременной

Женщина всегда должна следить за собой, однако в период беременности гигиена немного отличается от обычной. Во-первых, все ранее использовавшиеся средства ухода могут не подойти вам в этот промежуток вашей жизни.

Предложенное меню весьма примерное и может варьироваться по желанию женщины. Главное, чтобы в него обязательно входили молочные продукты и свежие фрукты.

Туалетное мыло может вызвать зуд в области паха и появление грибковых заболеваний. Для личной гигиены лучше использовать гели для интимных мест, детское или обыкновенное хозяйственное мыло. Оно часто неприглядно на вид, но его достоинством является отсутствие ароматических и красящих веществ.

Для умывания приобретите нейтральное или жидкое мыло. Как правило, их кислотный баланс составляет оптимальные 5,5. Из-за происходящих в вашем организме изменений вы становитесь более чувствительны ко всему, ваша кожа тоже будет требовать особого, более нежного ухода за собой.

Больше проводите времени на свежем воздухе. Летом кожа нуждается в защите от ультрафиолетовых лучей, поэтому перед прогулкой наложите на лицо и руки тонкий слой крема с UV-фильтрами. Зимой предпочтение нужно отдать питательным кремам, которые защитят кожу от морозов и предотвратят ее растрескивание.

Летом в солнечные дни полезно принимать солнечные ванны. Они способствуют выработке в организме витамина D, который крайне необходим для развития малыша. Однако загорать на открытом солнце вредно, даже если вы пользуетесь кремом для загара с высокой степенью защиты от ультрафиолетовых лучей. У беременной женщины часто начинает кружиться голова, и может дойти до того, что вы потеряете сознание. Лучше всего расположиться в тени. Она защитит вас от прямых солнечных лучей и даст возможность получить легкий и ровный загар.

В связи с беременностью у большинства женщин наблюдается повышенная потливость, поэтому необходимо как можно чаще принимать душ. Совсем не обязательно мыть свое тело мылом и тем самым высушивать кожу, достаточно просто постоять под прохладными струями воды. На ночь примите более теплый душ, он успокоит вас и подготовит ко сну. Особенно теплый душ хорош для тех, кто страдает бессонницей.

А вот от ванн придется отказаться уже во второй половине беременности. Горячая вода вызывает прилив крови к матке, что может спровоцировать начало кровотечения со всеми последующими осложнениями. Даже если вода не будет чересчур горячей, то вы сами поймете все неудобства приема ванны. Выросший живот будет сильно стеснять ваши движения, и вы уже не сможете подняться из ванной без чьей-либо помощи.

Беременные могут мыться в бане, однако лучше всего не париться – возникает риск преждевременных родов или выкидыша. А вот душ необходимо принимать до самых родов.

Особенно важна во время беременности гигиена половых органов. Мы уже писали о том, что в этот период выделения из влагалища становятся более обильными, поэтому наружные половые органы лучше всего обмывать дважды в день теплой (лучше всего кипяченой) водой.

В самую жаркую пору года особенно манят реки, пруды и озера. Если вы хорошо плаваете, то такие мероприятия только приветствуются. Плавание – это дополнительная зарядка, которая тренирует мышцы живота и дыхательную систему. После купания нужно принять душ, который смоет воду реки.

Плывать в закрытых водоемах не стоит. Как правило, в прудах и озерах находится множество болезнетворных микробов, которые могут проникнуть в организм беременной через половые органы. Во втором триместре беременности вход в матку закрывает сероватая слизь, так называемая пробка. Она препятствует проникновению микробов в полость матки, и потому ребенок надежно защищен от микробов и простейших. Однако они могут нанести вред самой матери, а ее состояние напрямую отражается на самочувствии ребенка.

Зимой можно записаться в бассейн. Минуты отдыха, проведенные в нем, доставят массу удовольствия будущей маме, а значит, и ее ребенку, и укрепят ваш организм. Однако во всех случаях необходимо, чтобы рядом с вами находился человек, который хорошо плавает. Ведь беременные женщины подвержены внезапному головокружению, и если в нужный момент рядом не окажется человека, способного оказать вам первую помощь, то все может закончиться плачевно.

Если вы решили посетить пляж, заручитесь поддержкой человека, который будет сопровождать вас туда. Если у вас внезапно ухудшится самочувствие, вам будет к кому обратиться за помощью.

Особого внимания заслуживают зубы. Во время беременности ваши зубы становятся главным источником кальция, крайне необходимого для развития костной системы вашего будущего малыша. Именно они больше всего страдают, так как большинство женщин просто боится посетить стоматолога. Поверьте, лечить запущенный зуб гораздо больнее, нежели поставить пломбу на небольшую дырочку.

Для того чтобы предотвратить неприятные ощущения при лечении больных зубов, зайдите к стоматологу как можно раньше. За весь период беременности вам придется дважды посетить зубного врача, но если вы будете придерживаться нижеизложенных рекомендаций, то все пройдет без лишних проблем и переживаний.

Для предоставления ребенку необходимых кальция и фосфора употребляйте больше молока, молочных и кисломолочных продуктов. В них содержится много кальция и белка, а также витамина А. Употребляя в пищу бобовые, вы сможете восполнить свои запасы витамина В. А вот витамины С и D в большом количестве содержатся в лимонах, апельсинах, сладком перце, шиповнике, петрушке (С), яичном желтке и рыбьем жире (D).

Для укрепления зубов полезно употреблять в пищу твердые продукты. Это могут быть твердые груши, зеленые яблоки (имеются в виду особые сорта фруктов, а не незрелые яблоки), корочки хлеба, тосты, сырые овощи (морковь, огурцы, капусту).

Мало кто знает, что семечки существенно ухудшают состояние зубов, хотя и содержат большое количество витамина А. Замените семечки домашними сухариками, они помогут укрепить зубы и устраняют внезапно возникшее чувство легкого голода.

Обязательно дважды в день чистите зубы. Продолжительность чистки должна составлять не менее 1 минуты, а зубная паста должна быть насыщена кальцием и фтором. После того как вечером вы почистили зубы, не ешьте, так как на зубах обязательно останутся остатки пищи, которые способствуют разрушению эмали.

Желательно пользоваться зубным эликсиром. При полоскании рта он восстанавливает кислотный баланс и смывает с зубов и десен вредный налет.

Не прислушивайтесь к тому, что говорят несведущие люди. Лечение зубов во время беременности нисколько не сказывается на течении беременности и на процессе родов. Скорее, наоборот. Кариес, наиболее часто поражающий зубы – это источник различных инфекций. Из-за кариеса у человека могут развиваться такие заболевания, как гастрит, язва желудка, а также появляется неприятный запах изо рта. На последних месяцах беременности внезапно разболевшийся зуб может спровоцировать преждевременные роды, а вот лечить его будет трудно.

Стоит ли пользоваться косметикой

Беременность не должна стать причиной того, чтобы вы прекратили пользоваться декоративной косметикой. Свою красоту нужно подчеркивать в любой период жизни.

Однако при выборе косметики обратите внимание на ее состав. Следует избегать химических губных помад, лосьонов для лица, содержащих спирт, а также отбеливающих кремов, так как в них содержится ртуть.

Часто под влиянием солнечных лучей на коже большинства беременных появляются пигментные пятна. Для того чтобы от них избавиться, можно использовать простые народные средства. Существует несколько рецептов отбеливающих масок, в состав которых входят только натуральные продукты.

Так, например, можно растереть нежирный творог, смешать его с небольшим количеством кефира и нанести на лицо толстым слоем. Спустя 20 минут маску смывают теплой водой.

В другом рецепте упоминается целительная сила ягод клубники, земляники и малины. Их можно смешать вместе или сделать маску из одного вида ягод, главное – тщательно перетереть их и наложить на лицо. Время действия маски – 15 минут, после чего ее также смывают теплой водой.

Еще один рецепт, описанный в «бабушкиных» книгах, предполагает использование огурца, натертого на мелкую терку. К полученной каше добавьте несколько капель лимон-

ного сока и нанесите на лицо тонким слоем. Через 20–25 минут маску смойте прохладной водой и протрите кожу кусочком льда.

Ваше желание нравиться окружающим даже во время беременности вполне объяснимо, ведь вы продолжаете оставаться женщиной. Однако не переусердствуйте. Пусть ваш макияж будет легким и практически незаметным.

Очень важно правильно наносить маски. Совершенно недопустимо накладывать их на область вокруг глаз и рта, так как кожа в этих местах очень чувствительна. Для того чтобы избежать этого, можно воспользоваться марлевой маской с прорезанными отверстиями для глаз и рта.

Пользуются такой маской по-разному. Одни пропитывают ее заранее приготовленной смесью, а затем накладывают на лицо, другие накрывают лицо марлевой маской и только потом наносят отбеливающие или питательные составы.

Помните, что все маски нужно делать в спокойной обстановке. Муж не должен быть свидетелем проведения подобных процедур – как правило, они производят на представителей сильной половины человечества отталкивающее впечатление. Выберите время, когда вы дома одна, включите спокойную музыку и займитесь собой.

Посещение дорогостоящего салона красоты может позволить себе далеко не каждая женщина. Однако доставить себе несколько минут удовольствия можно и в домашних условиях.

Во время беременности страдают не только зубы и кожа. Волосам и ногтям тоже нужен особый уход. Часто у беременных женщин наблюдается повышенная хрупкость и ломкость ногтей и волос. Если вы красите волосы, то делайте это как можно реже. Ничего опасного в этом нет, но все же какое-то количество химических веществ проникает в организм через кожу головы. Краски также способствуют повышению ломкости волос.

Подберите себе мягкий питательный шампунь и обязательно пользуйтесь бальзамом-ополаскивателем. Это не только уменьшит ломкость волос, но и облегчит их расчесывание.

Если у вас короткая стрижка, то не слушайте глупых предрассудков насчет того, что беременным нельзя стричься. Это неправда. Подарите себе несколько приятных минут и зайдите к парикмахеру. Отросшие волосы выглядят неопрятно, а это портит женщине настроение.

Для ухода за ногтями посоветовать можно одно – пореже пользуйтесь косметическим лаком. Уменьшить хрупкость ногтей можно с помощью специальных кремов, предназначенных для рук и ногтей.

Подготовимся к родам

Часто будущие мамы гонят от себя мысли о предстоящих испытаниях. Но ко всему нужно быть готовой. В первую очередь запишитесь на курсы подготовки к родам. Собеседования проводит психолог, который поможет вам избавиться от страха перед родами и научит вас контролировать этот процесс.

Подготовка к родам – это прежде всего забота о себе. Нужно научиться правильно дышать, приготовить ребенка к временным кислородным голоданиям, неизбежным во время родов, а также заниматься гимнастикой, которая поможет вам легко родить.

Гимнастика

Статистика показывает, что у женщин, которые занимались гимнастикой, течение беременности было более спокойным, реже появлялся или быстрее проходил токсикоз. Помимо этого, женщины учатся правильно пользоваться своими мышцами, а это, в свою очередь, приводит к тому, что продолжительность родов сильно сокращается.

Однако, несмотря на все благоприятные показания, заниматься гимнастикой можно не всем.

Если ваша беременность протекает нормально, то никаких противопоказаний нет. Но если у вас имеются заболевания сердечнососудистой системы или системы кровообращения, резко выраженный токсикоз, то занятия гимнастикой проводить не следует. Тем более нельзя заниматься физическими упражнениями, если у вас до этой беременности были выкидыши.

Основная задача гимнастических упражнений – укрепление мышц, на которые ложится основная нагрузка при родах. Это мышцы живота, тазового дна и спины. Именно поэтому из всех упражнений необходимо обратить пристальное внимание на те, которые направлены на укрепление вышеперечисленных мышц.

Очень хорошо, если вы занимались спортом до беременности.

Любой вид спорта повышает эластичность мышц, а значит, способствует облегчению родовой деятельности.

Как правило, комплекс упражнений для каждой женщины индивидуален, и подобрать его вам поможет врач-гинеколог. Помните, что при регулярном выполнении рекомендованных упражнений ваши роды пройдут более быстро и легко.

Начинать занятия нужно с легкой разминки, постепенно увеличивая нагрузку. Первые занятия должны продолжаться всего 10 минут в день, а к концу беременности можно заниматься от 15 до 20 минут. Выберите время, когда вы останетесь дома одна, раскройте окна летом или форточку зимой. Занятия на свежем воздухе более полезны, ваша кровь будет насыщаться кислородом, что окажет благотворное влияние на здоровье вашего будущего малыша.

Постелите на пол плед или одеяло, оденьтесь в свободную одежду, которая не будет стеснять ваших движений, и начинайте гимнастические упражнения. Поднимите себе настроение приятной музыкой, но не делайте резких движений.

Упражнения до 15 недель беременности

Упражнение 1. Ходьба перекрестным шагом.

Исходное положение: спина прямая, руки на талии.

Выполнение: походите по комнате, перекрещивая ноги. Дышите ровно, через нос.

Упражнение 2. Взмахи руками.

Исходное положение: выпрямите спину, руки опустите вдоль тела, ноги вместе.

Выполнение: разведите руки в стороны, одновременно отступив на шаг назад и поставив ногу на носок. Немного прогнитесь и сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение и выдохните. Повторите упражнение, отступая на другую ногу. Дышите равномерно.



Взмахи руками

Упражнение 3. Наклоны.

Исходное положение: поставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны.

Выполнение: вдохните, поверните корпус тела вправо и наклонитесь вперед, дотронувшись рукой до пола, выдохните. Вернитесь в исходное положение и вдохните. Повторите упражнение, поворачиваясь и наклоняясь в другую сторону.

Упражнение 4. Прогибание.

Исходное положение: встаньте и распрямите спину, ноги поставьте вместе, руки на талии.



Наклоны

Выполнение: отведите локти назад, одновременно прогнув спину. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.



Полумостик

Упражнение 5. Полумостик.

Исходное положение: лягте на пол, согните ноги в коленях и обопритесь на согнутые локти рук.

Очень важно следить за своим дыханием во время упражнений. Это поможет вам научиться контролировать дыхательную систему и правильно выполнять указания акушеров во время родов.

Выполнение: приподнимите таз и бедра и сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение и выдохните. Повторите 5 раз.

Упражнения от 16 до 30 недель

Упражнение 1. Ходьба.

Исходное положение: выпрямите спину, руки положите на талию.

Выполнение: в течение 5 минут походите по комнате на носочках.

Дышите ровно, вдыхая через нос и выдыхая через рот.

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.