



Валерия Фадеева

Беременность и роды – обыкновенное чудо



Первая книга
будущей мамы



Валерия Вячеславовна Фадеева
Беременность и роды – обыкновенное чудо. Первая книга будущей мамы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2772485
В.Фадеева / Беременность и роды – обыкновенное чудо. Первая книга будущей мамы: АСТ,
Астрель; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-062838-4, 978-5-271-25668-4*

Аннотация

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь, и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня.

Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша для вас станет простым и приятным! Кроме того, эта книга расскажет вам о том, как заботиться о вашем ребенке с самых первых минут его жизни, объяснит, как кормить, купать и пеленать малыша, поможет не растеряться, оставшись один на один с новорожденным после выхода из роддома.

Содержание

Планирование беременности	6
Возраст, подходящий для рождения ребенка	7
Планирование времени зачатия	9
Что нужно сделать до беременности	10
Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым	11
Рекомендуемые обследования	14
Отказ от вредных привычек	18
Здоровый образ жизни	19
Правильное питание	25
Изменение способа предупреждения беременности	28
Потенциальные опасности для будущего ребенка	29
Планирование пола ребенка	31
Программирование пола ребенка в давние времена в разных странах	32
Перинатальное программирование на Руси	34
От чего зависит пол ребенка	36
Оплодотворение в пробирке	39
Подсказка астрологии. Каким будет ваш ребенок	40
Овен	40
Телец	40
Близнецы	41
Рак	42
Лев	43
Дева	44
Весы	44
Скорпион	45
Стрелец	46
Козерог	47
Водолей	47
Рыбы	48
Приступаем к созданию ребенка	50
Благоприятное время для зачатия	51
Бесплодие	56
Метод ЭКО – зачатие в пробирке	60
В ожидании ребенка	61
I триместр: с 1 по 13 неделю	61
Неделя за неделей	61
Первая неделя	61
Вторая неделя	61
Третья неделя	61
Четвертая неделя	62
Пятая неделя	62
Шестая неделя	63
Способы, благодаря которым можно определить, беременны вы или нет	63

Седьмая неделя	66
Полезные приобретения	68
Восьмая неделя	68
Девятая неделя	69
Десятая неделя	71
Полезные приобретения	71
Одиннадцатая неделя	72
Двенадцатая неделя	73
Тринадцатая неделя	73
Новый образ жизни будущей мамы	75
Прогулки во время беременности	82
Интимные отношения	85
Обувь для будущей мамы	86
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Валерия Фадеева

Беременность и роды – обыкновенное чудо. Первая книга будущей мамы

Здравствуйте, дорогие читатели! Прежде всего хочу вас поздравить с тем, что вы решили родить ребенка, а возможно, даже сразу двоих или троих!

Дети – правда, настоящее сокровище! Они наполняют нашу жизнь смыслом, делают ее яркой, насыщенной, похожей на увлекательное приключение. С ними вы уж точно никогда не заскучаете. Они дарят нам столько радости! Когда женщина наблюдает за хохочущим малышом, в ее организме вырабатывается дофамин – «гормон радости», стимулирующий человека к новым свершениям и помогающий справляться со стрессами. Кроме того, демографы доказали, что, несмотря на то что дети делают нашу жизнь более напряженной, они продлевают ее! Одно из объяснений этого факта состоит в том, что тот, кто имеет детей, предпочитает вести более здоровый образ жизни. Безусловно, ребенок изменит вашу жизнь. Вместо авралов на работе у вас появится радость от первой улыбки, первого зубика, первого шага вашего малыша, а вместо нотаций шефа вы услышите слово «мама». При этом рождение ребенка не означает окончание вашей карьеры. Совсем не обязательно сидеть с ним дома до его 18-летия. И развлекаться время от времени вы тоже сможете. Няня, бабушки, бабушки побудут с вашим малышом, пока вы пойдете в магазин, кино или ресторан. Зато среди бонусов, которые дают роды, – новая чувственность.

Многие женщины только после родов начинают испытывать вагинальный оргазм. Ученые выяснили, что материнство улучшает память женщины и ее способность к обучению. После рождения ребенка изменяются формы и размеры отдельных зон мозга. Гормональные колебания во время беременности, родов и кормления грудью увеличивают размеры клеток в некоторых участках мозга. Кроме того, у родившей женщины обостряется восприятие, она лучше ориентируется в запахах и звуках. Конечно, на родителей возложена большая ответственность, ведь жизнь вашего крохи зависит от вас не только, пока он младенец, но и в дальнейшем. Дело в том, что именно время, проведенное в утробе, и первые годы жизни оставляют в подсознании человека наиболее четкий след, который формирует дальнейшую жизнь и определяет различные события, которые сделают его несчастным или счастливым, больным или полным сил и здоровья. Но вы справитесь! Главное – любить свое чадо всей душой!!!

Валерия Фадеева

Планирование беременности

Народная мудрость гласит, что дети любви – прекрасные дети. Когда наступает посевная, отбирают семена и готовят почву. Думающие люди, желающие иметь ребенка, позаботятся о качестве «семян», постараются подготовить «почву» наилучшим образом. Доказано, что состояние здоровья женщины за несколько месяцев до попытки забеременеть оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды. Многие осложнения можно предотвратить, если правильно к ним подготовиться. Во время беременности ребенок копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья. Физическое состояние отца также играет важную роль в здоровье будущих поколений. Известно, что новое поколение сперматозоидов в мужском теле вызревает в среднем за 72 дня. Так что при систематическом отравлении организма сигаретами и алкоголем говорить о здоровых наследниках не приходится. Поэтому к счастливым девяти месяцам беременности следует начинать готовиться заранее обоим будущим родителям.

Возраст, подходящий для рождения ребенка

Оптимальный для первой беременности возраст

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период от 21 до 26 лет. К этому времени уже завершён период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок, суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов. Тем не менее, в большинстве развитых стран возраст женщин, ждущих первенца, увеличился. Раньше желание стать мамой возникало у женщин к 20–23 годам. Женщины XXI века становятся психологически готовы к материнству в 27–30 лет, а иногда и позже. А все дело в том, что изменилась роль женщины в обществе. До рождения ребенка ей нужно успеть получить одно или несколько высших образований, сделать карьеру, сменить несколько сексуальных партнеров и только после этого решиться на материнство. Уровень современной медицины позволяет женщине рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

Особенности позднего материнства и отцовства

У позднего материнства (причем речь идет именно о первых родах) есть и свои преимущества. В зрелом возрасте женщина, как правило, ответственно подходит к рождению первенца, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность. Однако «по старению» первородящих вызывает тревогу у врачей. Они не возражают по поводу эмоционально-психологического состояния женщины, но уверены, что физиологически для первых родов оптимален более молодой возраст. Действительно, не стоит откладывать рождение первого малыша на далекое «потом». По скольку, во-первых, с возрастом снижается способность к зачатию, шанс забеременеть, по сравнению с двадцатилетними, уменьшается в 2 раза, а к 40 годам вероятность спонтанной беременности составляет всего 10 % по сравнению с ними. А во-вторых, у женщин старше 35–40 лет повышается вероятность различных генных нарушений на уровне половых клеток, а это может стать причиной врожденных заболеваний, в том числе и генетических, и пороков развития у ребенка. Кроме того, у женщин старше 35 лет во время беременности существует риск обострения хронических заболеваний (гипертония, диабет, осложнения с почками или печенью и т. д.). А ведь осложненное течение беременности неблагоприятно сказывается и на здоровье ребенка. Нередко женщинам старше 35 лет приходится делать кесарево сечение, так как возрастает вероятность долгих и более тяжелых родов. Поэтому, чтобы снизить риск осложнений, позаботьтесь о своем здоровье сейчас, до беременности. Кроме общепринятого обследования, женщинам старше 35 лет до наступления беременности надо сделать маммограмму. Обоим родителям также желательно проконсультироваться у генетика. Не пугайтесь трудностей. Большинство женщин старше 35 лет рожают здоровых малышей.

Важно!

Ранее считалось, что возраст отца оказывает меньшее влияние на здоровье будущего малыша. Теперь же французские ученые выяснили, что начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются и откладывание отцовства грозит выкидышами у партнеров. Поэтому они считают, что гинекологам стоит обращать внимание и на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте

матери. Кроме того, солидный возраст отца (больше 50 лет) может стать причиной такого врожденного заболевания, как синдром Дауна.

Мнение, что роды омолаживают женщину, – миф. В любом возрасте, вынашивая плод, женщина переживает сильнейший стресс. Рождение позднего ребенка не задерживает приход менопаузы, хотя и уменьшает количество климактерических жалоб.

Важно!

Если женщина практически здорова, у нее нет хронических заболеваний: гипертонии, ожирения, диабета, порока сердца, осложнения с почками или печенью, то она вполне может рожать и после 40.

Определите свой лучший возраст для зачатия				
Возраст при первой менструации	Интервалы благоприятных возрастов			
10		18–22	25–29	32–37
11		19–23	26–30	33–38
12	17	20–24	27–31	34–39
13	17–18	21–25	28–32	35–40
14	17–19	22–26	29–33	36–41
15	17–20	23–27	30–34	37–42
16	17–21	24–28	31–35	38–43

Планирование времени зачатия

Сезонные особенности планирования времени зачатия

Зачатие летом – роды весной. Зачатие происходит в один из самых благополучных по погодным условиям и насыщенности организма витаминами период. Это время благо приятно для наиболее уязвимого первого триместра беременности. Рождение малыша и период лактации произойдут в весенний сезон. Это период гиповитаминоза, поэтому и мама, и малыш будут нуждаться в достаточном количестве витаминов.

Зачатие осенью – роды летом. Осенью организм насыщен витаминами, и это благоприятно для зарождения новой жизни. Однако в осенний сырой период повышается процент заболеваемости ОРВИ, гриппом. Последний триместр беременности приходится на длинные летние деньки. Из-за долгого светового дня у будущей мамы могут быть проблемы с засыпанием. Также в это время ухудшается выработка гормона мелатонина, который очень важен для благополучного течения последних недель беременности. Помимо этого в летнюю жару усиливается склонность к отекам. Но зато летом в последние месяцы беременности вам не нужно будет носить тяжелую одежду! А для учащих будущих мам лето – оптимальное время года для родов. Самые трудные первые месяцы жизни младенца с помощью родственников мама-студентка может провести со своим ребенком и даже продолжить учебу без перерыва.

Зачатие зимой – роды осенью. Зачатие и первые месяцы беременности приходятся на эпидемиологически неблагоприятный сезон. В это время увеличивается процент заболеваемости ОРВИ и гриппом. А ведь эмбрион в первом триместре очень чувствителен к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Роды и первые месяцы жизни ребенка будут проходить осенью. Плохая осенняя погода может помешать прогулкам с малышом на свежем воздухе, а пасмурные дни и дожди испортить ваше настроение. Однако если последние месяцы беременности приходятся на прохладные осенние или зимние месяцы, то последний триместр протекает более легко. У будущей мамы меньше выражена склонность к отекам, бессоннице.

Зачатие весной – роды зимой. Зачатие приходится на тот период, когда материнский и отцовский организмы ослаблены весенним гиповитаминозом. Поэтому при планировании зачатия и беременности врач назначит будущим родителям необходимые витамины, которые важны для нормального развития малыша. Во время третьего триместра нужно быть очень бдительной, так как в это время года холодно и скользко. Падения и травмы очень опасны для мамы и малыша. Зато зимой происходит хорошая выработка мелатонина. Благодаря этому будущая мама нормально засыпает. Кроме того, последние месяцы беременности легче переносятся в холодное время года, чем в летнюю жару.

Биоритмы

Космобиологи – специалисты, которые изучают жизненные ритмы человека, считают, что в первые 2 месяца после вашего дня рождения и 2 месяца перед ним жизненная активность резко падает. По этому постарайтесь не беременеть в эти периоды, так как в первые недели ожидания ребенка энергия вам очень понадобится.

Что нужно сделать до беременности

Вопросы, которые необходимо обсудить с мужем

1. Будете ли вы работать во время беременности и после рождения малыша.
2. Обсудите все предполагаемые траты, связанные с беременностью и появлением крохи.
3. Кто будет помогать вам ухаживать за малышом.
4. Может ли муж обеспечивать семью пока вы присматриваете за ребенком.
5. Где вы будете жить вместе с ребенком.
6. Кто сделает ремонт в детской или во всей квартире.

Провести активно отпуск

Отпуск лучше планировать до наступления беременности. Дело в том, что поездки, перелеты, смена климатических и часовых поясов могут неблагоприятно повлиять на течение беременности и развивающийся организм малыша. Если вы с мужем любите экстремальные виды спорта, то займитесь ими сейчас. Во время беременности эти занятия будут противопоказаны.

Сделать ремонт в квартире

В комнате, где будет жить малыш, рекомендуется сделать ремонт. Пусть этим займется будущий папа, другие родственники или специалисты. Будущей маме необходимо полностью исключить контакт с различными строительными материалами и производными лакокрасочной промышленности во время беременности, так как они могут отрицательно повлиять на ее здоровье и жизнь ее будущего ребенка.

Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым

Необходимые консультации с врачами и медицинские обследования

Чтобы быть уверенными в здоровье своего будущего ребенка, не только маме, но и папе необходимо пройти некоторые обследования и консультации специалистов. И начинать делать это желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия. Прежде всего будущим родителям стоит посетить терапевта и стоматолога, папе – еще и уролога, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – отоларинголога, окулиста и гинеколога. Обследование поможет выявить проблемы, которые следует решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития. Кстати, доказано, что инфекции десен у мужчин снижают оплодотворяющую способность спермы.

Осмотр терапевта

Обследования, которые он назначит, важно провести до наступления беременности, т. к. обострения ранее скрытой инфекции или хронического заболевания во время беременности могут нанести большой вред и матери, и ребенку. Помимо этого могут возникнуть сложности с лечением, т. к. многие препараты противопоказаны во время беременности. Поэтому обнаруженные заболевания, если это возможно, должны быть вылечены до наступления беременности.

Осмотр гинеколога

На ближайший год – это самый главный доктор будущей мамы. Желательно посетить того гинеколога, который в дальнейшем будет наблюдать беременность. Во время визита врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт, спросит о предыдущих беременностях, абортах, методах контрацепции, перенесенных и имеющихся заболеваниях; проведет первичный осмотр, для того чтобы определить, в каком состоянии находится ваша репродуктивная система; возьмет влагалищный мазок для анализа; даст направления на необходимые обследования и анализ крови; посоветует витамины и диету; при необходимости порекомендует вам посетить генетика и эндокринолога.

Важно!

Если вы страдаете диабетом, астмой, эпилепсией или каким-нибудь другим серьезным заболеванием, вам, прежде чем решиться на беременность, стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Возможно, он предложит вам перейти на другое лечение, так как некоторые препараты вредны для будущего ребенка или могут препятствовать зачатию.

Сообщите гинекологу о своих нынешних или бывших проблемах со здоровьем, чтобы оценить, могут ли они повлиять на вашу фертильность (способность к деторождению. – *Прим. автора*), ваше состояние во время беременности, на развитие плода. Расскажите врачу обо всех лекарствах, витаминах, пищевых добавках, которые вы принимаете. Доктор

решит, что и в каких дозах можно оставить, а что – исключить, чтобы избежать врожденных болезней плода.

Осмотр стоматолога

Лучше всего заняться лечением зубов и десен сразу после того, как вы запланировали рождение малыша, чтобы во время беременности эта проблема вас больше не беспокоила. Стоматологи советуют проверять состояние зубов каждые полгода, по этому за 9 месяцев встреча с доктором должна состояться минимум один раз. Иначе вы рискуете дождаться кариеса или воспаления десен, и тогда инфекция из больного зуба может отправиться в путешествие по всему организму и добраться до малыша. Во время беременности меняется гормональный фон, а это приводит к изменению кровообращения в коже и слизистых оболочках, в частности к ухудшению кровообращения в слизистых оболочках десен. В результате этого может проявиться их кровоточивость, возникнет или обострится пародонтит.

Помимо этого при беременности резко снижаются защитные свойства слюны. В связи с этим в полости рта происходит интенсивное размножение микробов, вызывающих кариес. Все эти факторы приводят к крайне высокому риску заболеваемости пародонтитом и кариесом. А если у вас уже были «дырочки», то разрушение зубов будет идти стремительно. Кроме того, согласно последним исследованиям, наличие пародонтита может иметь связь с возникновением такого опасного состояния беременности, как преэклампсия (поздний токсикоз беременных, характеризующийся головной болью, нарушением зрения (мелькания, затуманивание), тошнотой, болями в животе и поносом. – *Прим. ред.*)

Воспалительные заболевания представляют опасность не только для зубов, но и для организма матери в целом и будущего ребенка. У беременных женщин, имеющих скрытые очаги инфекции, в 30 % случаев наблюдается инфицирование плода. У детей значительно чаще встречается снижение иммунного статуса, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и других заболеваний. Это объясняется тем, что в больных зубах задерживаются частички пищи, которые приводят в действие процессы гниения и размножения болезнетворных микробов. А продукты хронического бактериального воспаления (токсины) могут проникать в кровеносные и лимфатические сосуды. Все это может стать причиной тяжелых послеродовых заболеваний. У таких женщин нередко диагностируют стафилококк и другие инфекции в грудном молоке, а у их крошек из-за этого развивается дисбактериоз. Врач изучит состояние полости рта, проведет обследования и при необходимости составит план лечения. Если у вас есть проблемы, например чувствительность эмали, кровоточивость десен, попросите стоматолога порекомендовать вам зубную пасту и лечебный ополаскиватель полости рта.

Осмотр отоларинголога

Рекомендуется посетить этого специалиста для того, чтобы выявить скрыто текущие ЛОР-заболевания, так как они могут обостриться во время беременности и стать очагами инфекции. Во время приема врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт; задаст вопросы о том, как часто вы болеете респираторными заболеваниями, как они протекают, какие ЛОР-органы вызывают беспокойство, как обычно вы справляетесь с первыми признаками респираторных заболеваний (кашель, насморк); при необходимости врач возьмет мазки из горла и выпишет направление на анализ крови.

Осмотр окулиста

Посетить окулиста нужно для того, чтобы быть уверенной в том, что предстоящая беременность и роды не отразятся отрицательным образом на зрении будущей мамы. А если у вас уже есть отклонения в остроте зрения, то вам необходимо проконсультироваться со

специалистом. Во время вашего посещения врач проведет обычную оценку остроты зрения; изучит состояние глазного дна. Длится эта процедура около 20 минут. Сначала врач закапает в оба глаза препарат для расширения зрачка. Потом придется подождать около 15 минут, пока зрачки расширятся. После этого с помощью специального аппарата окулист исследует глазное дно через расширившиеся зрачки. В этой процедуре нет ничего неприятного, однако после нее зрачки еще некоторое время остаются расширенными, поэтому в этот период не рекомендуется читать и ездить за рулем. Зрение приходит в норму обычно через 2–3 часа. Помимо этого врач измерит внутриглазное давление; даст рекомендации по питанию и витаминам.

Генетическая консультация

Генетическая консультация нужна, если:

1. У родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого неба («волчья пасть»), карликовый рост, спинномозговая грыжа и т. д.
2. Один из будущих родителей страдает вышеперечисленной болезнью.
3. Будущие родители состоят в кровном родстве.
4. Обоснованы опасения, что еще не рожденному ребенку может быть нанесен ущерб в результате приема каких либо медикаментов (успокаивающих средств, снотворных, антибиотиков и т. п.), перенесенных инфекционных болезней или рентгеновского облучения.
5. Если будущая мама старше 35 лет, а будущий отец старше 40 лет.
6. Если будущие родители долгое время проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве.
7. Если в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями, а также были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка (если в медицинской карте женщины есть отметка о выкидышах, мертворождении или «привычном невынашивании»).
8. Родители хотят ребенка определенного пола.

Генетик поможет оценить риск рождения у вас ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого врачу необходимы данные о семьях будущих родителей и точность поставленных диагнозов. Поэтому к визиту к генетику нужно подготовиться. Важно собрать информацию о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях. Врач проводит анкетирование обоих будущих родителей. Они отмечают в родословной наличие или отсутствие ситуаций, которые могут иметь наследственное происхождение. Также генетик может назначить супругам дополнительное обследование, если присутствуют факторы генетического риска.

Важно!

Генанализ показывает вероятность рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

Рекомендуемые обследования

Существует список рекомендуемых обследований. Они делятся на две группы: обязательные и специальные – анализы, которые назначают будущим родителям при определенных обстоятельствах (зрелый возраст родителей, риск возникновения пороков развития и т. п.). Специальные анализы и обследования назначаются врачом для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-то хронические заболевания, то потребуется консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Важно!

Если в результате анализа была выявлена какая-то проблема, то обследование стоит провести трижды и только после этого делать окончательные выводы.

Обязательные анализы для будущей мамы	
Общий клинический анализ крови	Этот анализ нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе анемии (малокровие). Она может неблагоприятно сказаться на течении беременности, поэтому требует своевременного лечения.
Биохимический анализ крови	Этот анализ помогает оценить работу основных органов и систем организма.
Определение группы крови и резус-фактора	Этот анализ позволяет прогнозировать группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы. При этом оценивается риск возникновения резус-конфликта.
Анализ крови на сахар	По результатам этого анализа судят о том, входит ли будущая мама в группу риска по диабету. Если уровень сахара в крови у нее выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

Общий анализ мочи	Этот анализ позволяет заранее оценить состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.
Анализ на инфекции	Этот анализ позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и даже выкидыш. Некоторые из этих заболеваний протекают бессимптомно, поэтому женщина может даже не догадываться об их существовании. В эту группу анализов входят: • анализ на ВИЧ, RW (сифилис), гепатиты В и С; • анализ на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем); • анализ крови на наличие антител к инфекциям TORCH-комплекса. Аббревиатура TORCH-комплекса образовалась от первых букв названий инфекционных болезней: Toxoplasmosis — токсоплазмоз, Rubella — краснуха, Cytomegalovirus — цитомегаловирус, Herpes — герпес. Эти заболевания очень опасны для плода, если женщина заразится ими во время беременности, поэтому так важно еще до зачатия убедиться в том, что у вас есть иммунитет к этим инфекциям, то есть в крови имеются соответствующие антитела. Если они отсутствуют, то необходимо сделать соответствующую прививку. А при наличии инфекции нужно пролечиться еще до зачатия.

Бактериологический посев	При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие условно патогенной флоры.
ПЦР (полимеразная цепная реакция)	Этот современный метод исследования помогает выявить те инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании. Это — хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, генитальный герпес, папилломавирусная и цитомегаловирусная инфекции.
УЗИ органов малого таза	Оценивается общее состояние органов малого таза, для того чтобы исключить наличие проблем.

Обязательные анализы для будущего папы

Определение группы крови и резус фактора	Это исследование проводится, если в результате обследования мамы выяснилось, что у нее первая группа крови и резус-отрицательная принадлежность.
Анализ на инфекции	Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему папе. Имейте в виду, что мужчины часто бывают носителями возбудителей молочницы. Вылечиться, конечно же, необходимо до зачатия.

Специальные анализы и обследования для будущей мамы	
Гормональное обследование	Гормональный анализ назначается, если женщина не может забеременеть в течение долгого времени; если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборт или ранние роды. Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет. В ходе этого исследования определяют уровень содержания в крови женских половых гормонов.
Измерение базальной температуры	Этот метод используют врачи для того, чтобы определить дни овуляции в случаях, когда у пары возникают проблемы с зачатием. Суть метода состоит в следующем: с утра, в одно и то же время, не вставая с постели, будущая мама измеряет ртутным градусником температуру в прямой кишке. На основе полученных данных за период измерений (обычно 3 цикла) строят график. По нему врач и определяет ориентировочное время овуляции. Альтернативным вариантом являются домашние тесты на овуляцию. Их можно купить в аптеке.
Обследование щитовидной железы	Это обследование назначается, если у будущей мамы были какие-то проблемы с эндокринной системой (в частности, с щитовидной железой). В ходе исследования оценивается содержание в крови гормонов, характеризующих состояние и функции щитовидной железы. Также могут назначить УЗИ этого органа.
Гемостазиограмма	В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе указывают на имеющиеся нарушения, которые могут быть ликвидированы соответствующими назначениями лекарств.
Выявление аутоантител	Это обследование назначается, если у будущей мамы раньше были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием. В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания — волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадотропину, антител к фосфолипидам. Определение волчаночного антикоагулянта также часто включают в анализ «гемостазиограмма». При этом анализ на наличие аутоантител делают отдельно.
Проверка проходимости маточных труб	Это обследование назначается в случае, если у будущей мамы раньше случался аборт или она переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передаваемым половым путем или существуют проблемы с зачатием. Оно позволяет своевременно принять меры, чтобы предотвратить внематочную беременность

Специальные анализы и обследования для будущего папы

Спермограмма

Если беременность у партнерши не наступает в течение года, то мужчине нужно обратиться к андрологу и сделать спермограмму. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом.

Для точности результата перед сдачей анализа необходимо половое воздержание от 2 до 7 дней. На качество спермы оказывают влияние употребление алкоголя, лекарственных препаратов, курение, воздействие высоких температур. Поэтому постарайтесь исключить подобные внешние факторы примерно на неделю перед исследованием. Сдавать анализ предпочтительно непосредственно в лаборатории — там для этого созданы все условия.

При диагностике определяют объем эякулята — семенной жидкости. Ее снижение может свидетельствовать о недостаточной функции желез мужской репродуктивной системы. Оценивается количество и подвижность сперматозоидов, поскольку только активно подвижные способны оплодотворить яйцеклетку. На основании этого специалисты дают заключение о «работе» репродуктивной системы мужчины. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Специальные анализы и обследования для обоих будущих родителей

Анализ крови на исследование хромосомного набора

Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по каким-либо генетическим заболеваниям и можно ли им вообще иметь ребенка.

Сами родители могут быть здоровы, однако уникальное сочетание их хромосом может вызвать хромосомный дисбаланс в организме ребенка и привести к тяжелым заболеваниям.

Важно!

Во многих странах генетическое обследование является обязательным. Вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка. В России это обследование не является обязательным. Но его лучше сделать, чтобы подстраховаться.

Отказ от вредных привычек

Для того чтобы ваш ребенок родился здоровым, обоим будущим родителям придется распрощаться с вредными привычками.

Когда необходимо прекратить употребление алкоголя и курение

Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Немного хорошего красного вина изредка не повредит. Но непосредственно перед зачатием обоим супругам, конечно, надо полностью отказаться от алкоголя. С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш супруг курит, уговорите его сделать то же самое. Тогда вы избежите роли пассивной курильщицы, а он сохранит свой репродуктивный потенциал. Мужчине достаточно расстаться с этой вредной привычкой всего за четыре месяца до планируемого зачатия. Именно за такой срок обновляются сперматозоиды.

Влияние курения, алкоголя и наркотиков на будущего ребенка

Курение ограничивает плодovitость как женщин, так и мужчин и приносит огромный вред плоду. 61 % случаев внезапной детской смерти можно было бы предотвратить, если бы мамы не курили во время беременности. Курение женщины во время беременности на 50 % повышает вероятность задержки умственного развития у ее ребенка. Риск прерывания беременности у курящих женщин на 30–0 % выше, чем у некурящих. Выкуривание беременной женщиной более 10 сигарет в день может привести к преждевременным родам. У курящих женщин в 3– раза чаще ребенок отстает во внутри утробном развитии. Вредное действие алкоголя на развивающийся плод было замечено давно. Еще в Древнем Риме всем беременным женщинам запрещалось пить вино. На Руси в древности существовал обычай, запрещающий молодым супругам пить вино на свадьбе. Если во время зачатия в вашей крови присутствует алкоголь, ваш малыш может родиться со многими скрытыми нарушениями в обменной и эндокринной системах и даже изначально не вполне полноценным психически. Злоупотребление алкоголем матерью во время беременности приводит к учащению самопроизвольных абортoв и преждевременных родов, а также к дефициту массы тела новорожденных и замедленному их психическому развитию. Алкогольный синдром плода развивается у 30–40 % детей, рожденных женщинами, во время беременности часто употреблявшими алкоголь, хотя бы и в малых дозах. От 10 до 20 % случаев легкой и умеренной степени задержки интеллектуального развития у детей разного возраста связано с воздействием разных доз алкоголя во внутриутробном периоде.

Здоровый образ жизни

Для того чтобы передать крохе достойный запас полезных веществ, нужно иметь этот запас в своем организме. Возможно, вам придется пересмотреть свой режим дня. Необходимо разумно планировать свой рабочий день, чтобы иметь достаточно времени и для отдыха. Женщине следует спать не менее 8 часов в день. При таком режиме яичники работают нормально. Помните, что час сна до полуночи равен двум после! Даже для «сов». Перед сном хорош такой ритуал: омыть ноги водой, растереть их хорошенько, размять с кремом; выпить полчашки теплого липового или ромашкового чая с медом; подышать 5 минут глубоко и спокойно аромамаслом лаванды или другим, помогающим уснуть и приятным (лучше на этот счет получить консультацию врача). Полезен короткий сон в середине дня. Несколько раз в день целесообразно также полежать на спине на полу или жестком ложе, чтобы полностью разгрузить позвоночник. Уделите утренней зарядке хотя бы 3 минуты. Достаточно будет даже одних потягиваний плюс 3 спокойных глубоких медленных вдоха и выдоха. Только обязательно осмысленно и с удовольствием, желая здоровья и бодрости каждой клеточке своего тела, особенно своему позвоночнику. Потом выгляните в окошко и мысленно поздоровайтесь с миром, от всего сердца пожелайте добра всем людям, особенно тем, с кем встретитесь сегодня. Часто проветривайте комнаты, гуляйте на свежем воздухе. Полезна ритмичная ходьба в удобном для себя темпе, в комфортной обуви (не тесной, с устойчивым каблуком, с вложенным супинатором – можно подобрать даже магнитный). Постарайтесь укрепить сосуды. Помимо гимнастики, регулярных пеших прогулок на свежем воздухе, этому способствует и плавание. Полезно также провести полный курс общего массажа, включая регулярный массаж воротниковой зоны, и контрастный душ. Начните с температуры, которая вам приятна, хорошо согрейтесь и успокойтесь. Разотрите все тело жесткой мочалкой (рукавичкой), можно соляным раствором (2 ст. ложки поваренной или морской неароматизированной соли на 1 л воды). Это очень хорошо тонизирует (проводите циклами по 10 процедур раз в 2 месяца). Опять встаньте под душ и каждые полминуты меняйте воду попеременно на сравнительно более горячую или холодную. Достаточно 5 минут каждый день.

Важно!

До того, как медленно и плавно встать, разотрите хорошенько ладони, потянитесь, зевните и повернитесь на правый бок, чуть полежите на нем, согнув правую ногу в колене и положив ладошки под щеку.

Когда у вас нет возможности принять душ, попеременно обливайте то теплой, то прохладной водой лицо, руки по локоть или ноги по колено. Главное в этом деле – регулярность и сознательное отношение к процедуре. Ее польза в тренировке сосудов и нервов, ответственных за сосудистый тонус. Когда имеются соответствующие условия и возможность, принимайте теплые ванны. Они снимают стресс. Можно и без аромамасел, просто капните в ванну 5– капель валерианки. Главное, соблюсти следующие условия:

1. Температура воды – комфортная для вас.
2. Продолжительность от 5 минут (минимум!) и постепенно до 15–0 (максимум!).
3. 2– раза в неделю.
4. За час до еды или через два – после.
5. За полчаса до ночного сна.
6. После ванны лучше полежать 20 минут.

Позаботьтесь о контрацепции, чтобы избежать аборта. Начните принимать витамины. Важно принимать их еще до зачатия, когда беременность только планируется. Дело в том, что некоторые витамины имеют наиважнейшее значение для беременности. Так, витамин Е (токоферол) благотворно влияет на способность женщины к зачатию и вынашиванию беременности. Даже само название витамина Е – токоферол – говорит само за себя: *tos* – (*греч.*) деторождение, а *phero* (*греч.*) – рождать.

Другой важный для будущих мам витамин – фолиевая кислота (витамин В₉ влияет на формирование нервных клеток эмбриона, что очень важно для его нормального развития. Известно, что прием фолиевой кислоты до беременности и на ранних ее сроках в 75 % случаев может предупредить серьезные дефекты нервного ствола плода (например, *spina bifida* – расщепление позвоночника). Желательно, чтобы будущий папа тоже принимал витамины, так как часть генетического материала малышу несут сперматозоиды. Также будущему отцу полезно принимать L-карнитин, химическое вещество, сходное с аминокислотами и родственное витаминам группы В, способное повысить число сперматозоидов и их подвижность. А прием женьшеня по 100–50 мг в день будет стимулировать сперматогенез и повышать количество сперматозоидов. Займитесь фитнесом. Аквааэробика, пилатес, йога, гимнастика... Выбирайте, что вам больше нравится. Только придерживайтесь разумных нагрузок, поскольку чрезмерные физические нагрузки могут препятствовать наступлению овуляции, без которой вы не сможете забеременеть.

Гимнастика

1	Лежа на спине, поднимать и опускать прямые ноги плавно, медленно (голову не поднимать!). Вдох — ноги поднимаются вверх, выдох — ноги опускаются вниз.	Это упражнение можно выполнять утром в постели (только если она достаточно жесткая), держась руками за спинку кровати на уровне груди. Начать с 3–5 раз, постепенно довести до 20 и по желанию (возможности) больше. Главное — систематичность и плавность движений.
2	Вращение бедрами попеременно вправо-влево в дверном проеме, держась руками по обе стороны за раму двери. Медленно и спокойно. Дыхание произвольное.	Выполнять, чем чаще, тем лучше — при каждом удобном случае.
3	Растянуть позвоночник, прислонившись к дверному косяку спиной, прижав к нему пятки, ягодицы, плечи, затылок и зацепившись за дверную коробку кистями рук у себя над головой. Дышать произвольно.	Стоять так не меньше 1 минуты. Выполнять при каждом удобном случае.
4	Лежа на спине (на полу), согнуть ноги в коленях. Сделать спокойно полный вдох. Не поднимая головы и не отрывая плечи от пола, опустить медленно и плавно обе ноги на пол справа от себя (выдох). Потом повторить то же в другую сторону.	Выполнять 10–15 раз в каждую сторону (постепенно довести до этого количества).
5	Наклоны вперед: медленно, плавно, низко в пол, слегка сгибая колени.	До 40 наклонов (постепенно довести до этого количества).

Важно!

Гимнастика и даже спортивные занятия, если они не вызывают у вас дискомфорта, полезны и для вас, и для будущего отца вашего ребенка. Умеренные физические нагрузки благоприятно влияют на жизнеспособность и подвижность сперматозоидов. Желательно уделять им не менее получаса в день 5 раз в неделю.

Важно!

Мужчине следует избегать горячих ванн, так как они угнетают сперматогенез.

Важно!

Мужчинам полезно знать, что бег трусцой (до 50 км за неделю) способен существенно повысить потенцию и способность к зачатию.

Важно!

Прежде чем начать прием витаминов, посоветуйтесь с врачом. Он подберет препарат, подходящий именно вам! Чаще всего курс витаминотерапии назначается за один месяц до предполагаемого зачатия.

Йога

С помощью простейших поз (асан) хатха-йоги вы сможете укрепить свое здоровье. Лучше всего, после консультации врача, посещать групповые занятия йогой, которые проводит опытный инструктор. Но можно заниматься и самому дома.

Условия занятий:

1. За час до еды, через два после.
2. Не на ночь.
3. На шерстяном коврикe или льняной простынке (использовать только для занятий йогой!).
4. В эластичной или свободной одежде из преимущественно натуральных тканей (лен, хлопок).
5. Можно под плавную медленную тихую музыку.
6. Полезно выпить перед занятием стакан чистой воды.
7. Выполняя асаны (позы), глаза лучше держать закрытыми во избежание рассеивания энергии. Чтобы быть здоровой, физических движений мало. Нужно сочетать их с душевными самыми здоровыми устремлениями. На Востоке это известно с древних времен, оттого у них и ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ, а не просто физическая культура. Кстати, в качестве разминки и легкой утренней гимнастики подходит 3 минутный танец под музыку типа рок-н-ролл, т. е. ритмичные разнообразные (фантазируйте) движения в свободном стиле. А завершив легкую разминку, можно начать занятия хатха-йогой с самых простых поз (асан).

Предлагаю вам следующие позы, легкие в исполнении:

ПОЗА ЗАРОДЫША



Лежа на спине. Спокойный вдох-выдох. На вдохе подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, охватить их руками и поднять к ним голову. Задержать дыхание на вдохе и остаться в этом положении, сколько захочется (достаточно 3–4 сек). Опустить голову, руки и ноги на пол (выдох). Помнить о плавности движений. Повторить упражнение 3–5, позднее 7 раз.

Эта поза — самая энергетически экономная. Восстанавливает жизненную силу организма.

ПОЗА РЕБЕНКА (ИЛИ МОЛЯЩЕГОСЯ)



Сидя на пятках. Вдох-выдох, затем вдох и наклониться вперед головой к коленям, не отрывая ягодиц от пяток (выдох). Руки при этом вытянуть вперед ладонями к полу или оставить позади ладонями вверх (как удобно).

Остаться в таком положении, сколько захочешь, произвольно дыша. Медленно вернуться в исходное положение (вдох).

ПОЗА КОШКИ



На четвереньках, слегка прогнувшись в пояснице. Вдох-выдох. И на вдохе сильно выгнуть спину вверх горбом, задержать дыхание и остаться в этой позе, сколько захочется. Вернуться в исходное положение (выдох). Повторять до 16 раз (постепенно довести до этого количества).

ПОЗА ЛУКА



Лежа на животе. Вдох-выдох. Захватить кистями свои ноги у щиколоток и, подняв голову, прижав затылок к спине, прогнуться, потянув вверх и ноги (вдох). На задержке дыхания покачаться на животе вперед-назад, спокойно опустить ноги и голову на пол (выдох). Отдохнуть немного полежав на животе, положив правую щеку на руки, расслабиться и повторить упражнение. Постепенно довести до 3–5 повторов.

ШАВАСАНА
(ПОЗА «МЕРТВОГО ЧЕЛОВЕКА»)



Это — основная поза, поза полного расслабления. Лежа на спине. Пятки вместе, носки врозь. Руки ладонками в пол — не дальше, чем на 30–35° от корпуса. Голова лежит свободно, чуть набок в удобную сторону, затылок не запрокидывать. Глаза закрыты без усилия (не зажмурены). Полностью расслабьте тело, представьте, что под вами сплошные кудрявые белые пуховые облака, ничего кроме, и вы свободно над ними парите.

Минут через 10–15 потяните пятки вниз, а руки далеко за голову. Если хочется, зевните. Потом разотрите ладони и вернитесь в свою комнату, открыв глаза. Затем повернитесь на правый бок, согните под собой правую ногу в колене и полежите еще немного на правом боку, отдохните. Потом можно, опершись на руки, медленно встать.

Правильное питание

ЧТО нужно есть

Дефицит фолиевой кислоты, селена, цинка, незаменимых жирных кислот, витаминов С, Е и комплекса В может привести к бесплодию или, по крайней мере, будет препятствовать вынашиванию здорового плода и нормальному рождению ребенка. Поэтому употребляйте больше пищи, богатой именно этими веществами. Большое количество фолиевой кислоты содержат зеленые листовые овощи, печень, цельнозерновые продукты, фрукты, орехи. Селен содержится в молоке, рыбе, мясе, цельнозерновых продуктах, бобовых, листовых овощах, грибах, чесноке. Цинка много в мясе, яичных желтках, корнеплодах, бобовых, орехах, грибах и в продуктах из цельного зерна. Незаменимые жирные кислоты организм может получить вместе с растительными маслами холодного отжима (особенно льняным), жирной рыбой, бобовыми, орехами и семечками (особенно тыквенными). Витамином С богаты свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые. Витамином Е богаты растительные масла, яйца, рыба, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, семечки. Поставщиками комплекса витаминов В являются мясо, рыба и молочные продукты. Витаминами этой группы богаты также продукты из цельного зерна, яичные желтки, бананы, авокадо, орехи, семечки, темно-зеленые листовые овощи. Обратите внимание, что усвоение железа из сыра, печени, яичных желтков, морепродуктов и зеленых овощей улучшается присутствующей в тех же продуктах медью. А вот цельные зерна, хоть и богаты железом, одновременно содержат и фитаты – вещества, препятствующие его усвоению, поэтому лучше их есть отдельно от других железосодержащих продуктов. Не стоит увлекаться шпинатом и ревенем, также снижающими усвояемость железа. Даже в самом начале беременности, когда еще ни врач, ни вы сами можете о ней не знать, недостаток фолатов создает опасность формирования пороков развития у будущего малыша. Это не повод для тревоги, ведь дефицита фолатов так просто избежать. Достаточно включить в свой рацион хлеб из муки грубого помола. Чаше готовьте каши из цельных круп – овсяной, гречневой, пшеничной. Также богаты фолатом грибы и фасоль. Полезно хотя бы раз в неделю готовить блюдо из парной печени. Ешьте творог. К сожалению, при отваривании, тушении и жарке теряется до 80 % этого витамина. Зато фолатов много в зеленом луке, есть он в моркови, стручковой фасоли, а их можно употреблять сырыми. Свежемороженая стручковая фасоль не требует долгой обработки, и ее считают хорошим источником фолатов.

Важно!

Постарайтесь начать правильно питаться за год до планируемой беременности. Если не получилось, то хотя бы за три месяца.

Выложите стручки на раскаленную сковороду с маслом, обжарьте с яйцами, вот вам и вкусное витаминное блюдо за 10 минут. Гинекологи подсчитали: 76 мг железа в день на 60 % увеличивает шансы забеременеть для тех женщин, у кого есть проблемы с зачатием. Для зачатия имеет значение железо, получаемое из продуктов растительного происхождения. Та же доза, но полученная из говядины или свинины, тоже богатых этим микроэлементом, не влияет на вероятность зачатия.

Еда, богатая железом	в 100 г продукта
Овсяная крупа	116 мг
Сухой горох	107 мг
Фасоль	103 мг
Гречневая крупа	98 мг
Пшеничный хлеб	65 мг

КАК нужно есть

Самое главное НЕ ПЕРЕЕДАТЬ! Женщине с избыточным весом труднее зачать, так что в беременность желательно «вступить» с нормальным весом тела. Переходить на разгрузочную диету во время беременности нельзя – вы можете лишить себя и ребенка важных питательных веществ, а также витаминов и минеральных солей. Вес будущего папы также играет роль, поскольку у тучных мужчин, как правило, нарушен процесс сперматогенеза. Так что если у вас есть лишние килограммы, постепенно избавляйтесь от них. В случае недобора надо наоборот набрать недостающие килограммы. В последние годы среди девушек и молодых женщин появилась мода на «приобретение» чрезмерно стройной фигуры, сопровождающейся уменьшением объема жировой ткани и дефицитом массы тела. Это тормозит нормальную выработку эстрогенов яичниками, приводя к нарушению менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций и развития бесплодия. Такое заболевание часто носит стойкий характер, трудно поддается излечению и требует совместного усилия гинекологов, эндокринологов и психиатров. Употребляйте в пищу исключительно свежеприготовленные блюда из свежих продуктов.

По возможности разнообразьте рацион во избежание серьезного нарушения обмена веществ или появления аллергических реакций. Употребление мужчинами преимущественно белковой пищи (мясо, молочные продукты, фасоль, горох) и пренебрежение другими, особенно свежими овощами, зеленью, фруктами, а также рыбой и морепродуктами может существенно нарушить сперматогенез. Хорошо прожевывайте пищу для ее лучшего последующего внутреннего усвоения (непереваренная пища – яд). Во время еды думайте исключительно о еде и ее пользе для организма. Не ешьте непосредственно перед ночным сном (иногда, в случае ощущения голода, допускается био-йогурт, крекер, свежее яблоко). Не сочетайте мясные блюда с хлебом (другими мучными изделиями) и картофелем. Ограничьте употребление сладостей, выпечки, солений, консервов и копченостей. Используйте исключительно бездрожжевой хлеб из цельного зерна или муки грубого помола. Регулярно употребляйте в пищу свежие овощи, зелень, ягоды, фрукты. Будьте осторожными с кофе, черным чаем (нарушают всасываемость многих биоактивных веществ) – допустима только одна обычная чашка среднекрепкого кофе или один стакан некрепкого чая в первой половине дня. Избегайте газированных напитков, в особенности сладких и кофеинсодержащих (кола, пепси). Очень полезно пить компоты, морсы и свежевыжатые соки, как фруктово-ягодные, так и овощные.

Мужчинам следует воздерживаться от пива, поскольку содержащийся в нем эстроген снижает число сперматозоидов. Полезно пить кисломолочные продукты (лучше простоквашу или био-йогурт), есть свежие творог и сыр. Используйте растительное масло (лучше «живое», холодного отжима) и для приготовления горячих блюд, и для непосредственной добавки в готовые блюда и салаты из свежих овощей, и сливочное (не более 30–40 г в день).

Ешьте морковь в сочетании с чем-то жирным, например, со сметаной, иначе каротиноиды (провитамин А) не усваиваются. Для питья и приготовления пищи используйте покупную воду (негазированную, лучше родниковую или артезианскую). Среди продуктов питания издавна известны некоторые, способствующие плодовитости. Например, народная медицина при бесплодии рекомендует регулярное употребление в пищу лука порея (он богат фолиевой кислотой), а также ягод малины в сочетании с семенами подорожника и китайским лимонником (хорошо тонизируют).

Важно!

Женщины с избыточным весом рискуют родить ребенка с врожденными дефектами.

Изменение способа предупреждения беременности

Если вы принимаете гормональные контрацептивы, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой, чтобы до момента зачатия прошло три менструальных цикла. За три месяца до предполагаемого момента зачатия необходимо также удалить внутриматочную спираль или гормональный имплантат. Если беременность наступит раньше, чем снова установится регулярный цикл, предсказать дату рождения ребенка и грамотно курировать такую беременность будет труднее. От сперматозоидо-подавляющих субстанций лучше отказаться за 4– недели до того времени, когда вы планируете забеременеть. В качестве противозачаточного средства в этот период лучше использовать презерватив.

Потенциальные опасности для будущего ребенка

Лекарства

Некоторые лекарства могут вызвать возникновение дефектов развития у будущего ребенка. Кроме того, такие широко распространенные антибактериальные препараты, как сульфаниламиды, могут привести к бесплодию, поскольку существенно уменьшают содержание в организме фолиевой кислоты. Поэтому откажитесь от приема медикаментов, по меньшей мере за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. А лучше всего, не принимайте вообще никаких лекарственных средств, даже тех, что выдаются в аптеке без рецепта, не посоветовавшись предварительно с курирующим вас терапевтом и особенно с акушером-гинекологом.

Прививки

Если возможно, в течение беременности и 6 месяцев до зачатия избегайте прививок живыми вакцинами, в том числе от кори, свинки, краснухи, полиомиелита и желтой лихорадки. Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу. Если вы не болели краснухой, то необходимо сделать прививку, а затем подождать полгода перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности, особенно на ранней стадии, когда формируются внутренние органы плода, может серьезно повредить здоровью ребенка. Он может родиться глухим или слепым. Чаше предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды. Вопрос о других, в том числе вышеприведенных, прививках решается также врачом, с учетом эпидемиологических и индивидуальных показаний и противопоказаний.

Инфекционные болезни

Постарайтесь избежать заражения инфекцией в период перед зачатием и во время всей беременности. Оба партнера должны держаться подальше от всех, страдающих простудой, кашлем, гриппом, детскими болезнями или другими вирусными инфекциями. Примите предосторожности против заражения токсоплазмозом (вызывает поражение головного мозга, глаз плода или даже его гибель). Если у вас живет кошка, попросите кого-то другого чистить ее туалет. Если придется это делать самой, надевайте маску и резиновые перчатки. Обязательно мойте руки после того, как дотрагивались до сырого мяса. Употребляйте в пищу только тщательно прогретые мясные продукты. Примите меры, чтобы избежать листериоза – болезни, которой можно заразиться через еду, и вызывающей выкидыш. Не употребляйте в пищу паштетов, мягких формованных сыров, сыров с пищевой плесенью и брынзы, мороженого, непастеризованного молока, полуфабрикатов и готовых продуктов из птицы, упакованных салатов (если их нельзя заново помыть) и готовой замороженной пищи, если нет возможности ее как следует прогреть.

Важно!

Сперма обновляется в мужском организме каждые четыре месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

Химические вещества и излучения

Избегайте излучений любого рода. Если вам предстоит рентгенологическое обследование, убедитесь, что применяются минимальные дозы и что ваши половые органы защищены. Определенную опасность может представлять ваше рабочее место, если оно сопряжено с использованием ядовитых или аллергенных веществ (химикатов: в том числе пестицидов, тяжелых металлов, клеев, растворителей, красок и т. д.), а также радиации. В некоторых офисных зданиях вентиляция не обеспечивает достаточного поступления свежего воздуха, повышен уровень электромагнитных излучений на сверхнизких частотах (от компьютеров и другого электрооборудования) и повышена концентрация в воздухе вредных химических веществ, таких как формальдегид, выделяющийся из синтетической облицовки стен и покрытий полов. Некоторые профессии статистически связаны со сниженной способностью к зачатию у женщин (!). Среди них – медицинские сестры в зубокабинете, а также профессии, при которых неизбежен контакт с текстильной пылью. Если ваша работа или работа вашего мужа связана с постоянным или выраженным воздействием указанных выше неблагоприятных факторов, да к тому же никаких официальных мер предосторожности при этом не предпринимается, это может заметно уменьшить шансы зачатия и существенно отразиться на будущем ребенке. Проконсультируйтесь с врачом. Вероятнее всего, вам будет лучше перейти на более безопасную работу. Старайтесь не посещать неблагоприятные зоны (промышленные, с высоким уровнем радиации), не вдыхайте пары бытовых пестицидов (особенно хлор-органических) и дым от горящего пластика, содержащий поливинилхлорид (ПВХ). Будьте предельно внимательны и осторожны вблизи строительных зон, ремонтных, садовых и т. п. работ и избегайте посещения соответствующих специализированных магазинов. Внимательными и осторожными нужно быть также в парикмахерских, салонах красоты, парфюмерных салонах и при выборе косметики. Будьте чрезвычайно аккуратны в обращении с бытовой химией. Избавьтесь от лишних вещей в своем доме, сведите к разумному минимуму количество ковров, покрывал из шерсти и меха. Старайтесь держать книги в хорошо защищающих их от пыли шкафах. Регулярно проводите в квартире влажную уборку и следите за влажностью воздуха. Лучший способ дезинфекции и, кстати, дезинсекции (борьбы с насекомыми) – обработка горячим паром.

Физиотерапия

Если вы ходите на процедуры физиотерапии, то не стоит в это время пытаться забеременеть. Дело в том, что тепловой эффект физиопроцедур может стать причиной отека маточных труб, а это повышает вероятность развития внематочной беременности. Кроме того, на организм идет воздействие различных физических факторов. Поэтому если вы планируете беременность, то займитесь этим не ранее чем через 2 месяца после окончания процедур. Если же маточная беременность наступила, то прерывать ее не стоит.

Важно!

Мужчинам следует учесть, что даже если просто долго сидеть (особенно положив ногу на ногу) или находиться постоянно рядом с источником тепла, то можно перегреть яички, в результате чего снизится количество вырабатываемых сперматозоидов.

Планирование пола ребенка

Во все времена были свои способы запрограммировать пол будущего ребенка. И сейчас есть родители, которые страстно мечтают о девочке или о мальчике. Существует множество теорий, которые обещают мальчика или девочку «естественным путем». Эти идеи, хотя и имеют под собой основания, пока не получили серьезного подтверждения в науке. Зачатие – это таинство, в котором остается много загадочного даже для специалистов. Сегодня единственным способом, который гарантирует (почти на 100 %) родителям появление мальчика или девочки является экстракорпоральное оплодотворение. Однако этот метод доступен далеко не всем. Вероятно, в недалеком будущем без особых проблем можно будет «заказывать» медикам ребенка определенного пола. Пока же нам остается уповать на природу. Она мудрее нас и все сделает правильно. Если же желаемое и действительное не совпадают, постарайтесь перестроиться и полюбить свое будущее чадо, пока оно находится еще в животике у мамы, кто бы это ни был – мальчик или девочка. Вашему ребенку необходима ваша любовь и забота. Ждите его появления с радостью!

Программирование пола ребенка в давние времена в разных странах

Эллины утверждали, что, если партнеры в момент близости лежат на правом боку, то это гарантирует рождение мальчика, если на левом – то девочки.

Египтяне были убеждены в том, что оплодотворение, которое состоялось в полнолуние, благоприятствует появлению мальчика.

В Европе в Средние века мужчины, мечтавшие о сыне, клали под подушку топор.

Алхимики рекомендовали перед близостью выпить микстуру из вина и львиной крови, чтобы получился мальчик.

В Германии ориентировались на погоду. Если зачатие ребенка произошло во время дождя, родится девочка, если в сухую – мальчик.

Древние китайцы были уверены, что для рождения мальчика женщине во время полового акта нужно лечь головой на север, а для зачатия девочки – на юг. Также одним из распространенных методов планирования пола является «Древнекитайская таблица определения пола будущего ребенка». Китайские медики считают, что она верна на 99 %. Все, что необходимо знать, – это месяц зачатия ребенка и возраст матери во время зачатия. По вертикали указан возраст, когда вы решили стать мамой, а по горизонтали – месяц зачатия ребенка.

**Древнекитайская таблица
определения пола будущего ребенка**

Возраст	Месяц зачатия ребенка											
	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сент	Окт	Нояб	Дек
18	д	м	д	м	м	м	м	м	м	м	м	м
19	м	д	м	д	м	м	м	м	м	д	м	д
20	д	м	д	м	м	м	м	м	м	д	м	м
21	м	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д
22	д	м	м	д	м	д	д	м	д	д	д	д
23	м	м	д	м	м	д	м	д	м	м	м	д
24	м	д	м	м	д	м	м	д	д	д	д	д
25	д	м	м	д	д	м	д	м	м	м	м	м
26	м	д	м	д	д	м	д	м	д	д	д	д
27	д	м	д	м	д	д	м	м	м	м	д	м
28	м	д	м	д	д	д	м	м	м	м	д	д
29	д	м	д	д	м	м	д	д	д	м	м	м

30	м	д	д	д	д	д	д	д	д	д	м	м
31	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д	д	м
32	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д	д	м
33	д	м	д	м	д	д	д	м	д	д	д	м
34	д	д	м	д	д	д	д	д	д	д	м	м
35	м	м	д	м	д	д	д	м	д	д	м	м
36	д	м	м	д	м	д	д	д	м	м	м	м
37	м	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д	м
38	д	м	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д
39	м	д	м	м	м	д	д	м	д	д	д	д
40	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м	д
41	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м
42	д	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д
43	м	д	м	д	м	д	м	д	м	м	м	м

Перинатальное программирование на Руси

На Руси обычным делом было искусство, как мы сейчас говорим, перинатального программирования! В народе почитались Род и Рожаницы. В наше время ученые считают их самыми древними богами. Бог Отец, Род – творец всего видимого и невидимого, источник всего сущего, начало всех начал. Этих начал, Рожаниц, – семь. Русичи представляли Рожаниц белыми девами (иногда в птичьем оперении), подающими жизнь всему живому. Каждая из них держит в руках по горящей свече – знамение того светоча, которым возжигается пламя жизни. Поэтому их и называют кресницами (от «крес» – огонь). Древнерусские имена Рожаниц – Жива, Моряна, Меря, Златая Мать, Дидилия, Зизя, Макоша. Каждая из этих сил покровительствует либо мужскому, либо женскому полу. На Руси считалось: от того, в какой день – «мужской» или «женский» произойдет зачатие, зависит пол будущего ребенка. Причем сами Силы пола не имеют, хотя и носят женские имена. Они только покровительствуют появлению мальчика или девочки, и ребенок впитывает в себя качество той Силы, которая царила в момент его зачатия. Зная об этом, древние русичи могли заранее «заказывать» пол ребенка, его здоровье и долголетие, а также черты характера и даже внешность! Судя по всему, будущие мамы прекрасно знали, что их женский цикл подобен лунному месяцу. То есть у каждой женщины, независимо от того, в какой фазе находится луна за окошком, есть время своего собственного новолуния и полнолуния – своя «внутренняя луна». Древние русичи сравнивали «критические дни» с новолунием, когда нельзя вступать в супружеские отношения. Это соблюдалось свято. Период длился семь дней. А период около «полнолуния» – с 11 по 17 день называли «лунной дорогой». Это время считалось самым благоприятным для зачатия новой жизни. А начиная с 18-го дня «личной луны» старались воздержаться от интимной близости, так как ребенок не будет обладать крепким здоровьем и добрым нравом. После 21-го дня и до «новолуния» зачатие невозможно. Это время — 7 дней до и 3 дня после «критических дней» как бы было специально отведено природой для безопасной любви. В остальное время требовалось аккуратное обращение с воспроизводящей энергией. Люди прошлых веков знали, в какой день какая Сила покровительствует моменту завязывания узелка новой жизни, а потому и брали на себя ответственность за выбор времени зачатия.

В наше время выполнить эти рекомендации непросто из-за того, что в современном мире нерегулярность менструаций является скорее правилом, чем исключением. Поэтому прежде всего необходимо стабилизировать свое душевное состояние, чтобы ваш организм вошел в постоянный ритм. И только после этого можно полагаться на вычисления. Давайте посмотрим, что сегодня известно науке о механизме зачатия. Раз в месяц в течение 10–4 дней в матке женщины созревает яйцеклетка. Обволакивающий ее пузырек лопается, и яйцо клетка выходит прямо в воронку находящегося перед яичником яйцевода. Этот процесс называется овуляцией. Затем яйцеклетка постепенно продвигается по яйцеводу, где она может быть оплодотворена сперматозоидом. На весь путь уходит примерно 3–4 дня. Таким образом, время возможного зачатия распространяется на период с 10 до 18-го дня, считая от момента начала менструации. Женская яйцеклетка всегда содержит одну X-хромосому. Сперматозоиды несут в себе либо такую же X-хромосому, либо – Y-хромосому. При соединении с яйцеклеткой (собственно зачатие) получается сочетание хромосом либо XX, либо XY. В первом варианте родится девочка, а сочетание XY приведет к развитию из оплодотворенной яйцеклетки мальчика. Если в течение 48 часов после овуляции яйцеклетка не будет оплодотворена сперматозоидом, она разрушается и погибает. Начиная с третьего дня после овуляции и до начала так называемых «критических дней», когда вместе с менструальной кровью очищается место для новой яйцеклетки, женщина естественным образом защищена от зачатия. Весь процесс в целом длится примерно месяц и затем снова повторяется. Поэтому

принято говорить о «месячном цикле». Его продолжительность в среднем 28 дней. Почти столько же времени длится лунный месяц. Эзотерики усматривают в этом совпадении закономерность. Считается, что зачатие ребенка и роды находятся под покровительством ночного светила.

День от начала менструации	Покровитель	Пол	Здоровье и внешность	Характер
8–10	ЗАЧАТИЕ НЕВОЗМОЖНО			
11	Жива	мальчик	Крепкое здоровье, спортивен	Первооткрыватель
12	Моряна	девочка	Здоровье среднее; сложение скорее хрупкое	Впечатлительна, поэтична
13	Меря	девочка	Вначале хрупкая, потом приспосабливается	Хозяюшка
14	Златая Мать	мальчик	Здоровье крепкое, соразмерное строение тела	Мастер говорить
15	Дидилия	девочка	Крепкое здоровье, сильное и красивое тело	Мать многочисленного потомства
16	Зизя	мальчик	Крепкое здоровье	В миру лидер, склонность к одиночеству
17	Макоша	девочка	Здоровье очень устойчивое	Много знания, мудрая, пророчица
18–21	ЗАЧАТИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНО			
22–28	ЗАЧАТИЕ НЕВОЗМОЖНО			
1–7	МЕНСТРУАЦИЯ			

От чего зависит пол ребенка

Влияние времени зачатия

Как известно, пол ребенка определяется хромосомным набором сперматозоида. Если яйцеклетка X встретится со сперматозоидом X, через 9 месяцев на свет появится девочка, если же женская клетка оплодотворится сперматозоидом Y, получится мальчик. В 60-е годы XX века американские врачи обнаружили, что в зависимости от «половой принадлежности» мужские клетки ведут себя по разному. Сперматозоиды с X-хромосомами, ответственные за женский пол, менее подвижны, но более живучи, чем сперматозоиды с мужскими Y-хромосомами. Сперматозоиды, несущие «мальчика», быстрее достигают места встречи с яйцеклеткой, но, если она не появляется в течение 48 часов, – погибают. А сперматозоиды с «женскими» хромосомами добираются до цели медленнее и могут дожидаться выхода яйцеклетки. Поэтому в день овуляции велика вероятность, что какой-то из более активных мужских сперматозоидов встретится с яйцеклеткой первым. Это открытие позволило ученым сформулировать принцип, который увеличивает шансы родителей зачать малыша желаемого пола: если родители хотят девочку, их близость должна произойти за 2 дня до овуляции, а если мечтают о мальчике, то совпасть с этим событием день в день. Как правило, у женщины выход яйцеклетки происходит точно в середине цикла. Определить овуляцию (момент ее появления) можно с помощью специальных тестов на овуляцию, которые продаются в аптеках.

Влияние возраста матери

Согласно статистическим исследованиям британских ученых в браке, где муж старше жены, значительно более вероятно рождение первенца мальчика, а в семье, где жена старше мужа, ситуация обратная – первой имеет больше шансов родиться девочка. При этом следует заметить, что эта закономерность распространяется только на первенцев.

Влияние времени года

Природа покровительствует зачатию мальчиков с сентября по ноябрь, а девочек – с марта по май из-за того, что эволюционный механизм нацелен на поддержание соотношения полов 50:50. Обычно баланс нарушается в пользу девочек из-за более высокого уровня смертности младенцев мужского пола во внутриутробном периоде и во время родов. Поэтому природа пытается уравнивать шансы, играя в пользу мальчиков в месяцы, которые являются наиболее благоприятными для зачатия. Дело в том, что осенью зачатие происходит легче, чем весной.

Влияние чисел

Некоторые исследователи считают, что все определяют числа. Допустим, возраст женщины равен четному числу, например, 26 лет. В таком случае зачатие девочки нужно планировать на четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь, декабрь). Если возраст будущей матери определяется нечетным числом – в нечетные месяцы (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь). Для зачатия мальчика зависимость обратная.

Влияние характера матери

У энергичных и решительных женщин с высокой самооценкой чаще рождаются мальчики. Дело в том, что в организме женщины-лидера содержится больше мужского гормона тестостерона. Он воздействует на оболочку яйцеклетки таким образом, что преимущество отдается сперматозоидам с мужскими Y-хромосомами. Этим же объясняется феномен рождения большого количества мальчиков после войн и эпидемий. Женщины в такие периоды переживают стресс, в результате которого в их крови повышается уровень мужских гормонов.

Влияние здоровья и условий жизни женщины

Здоровье и условия жизни женщины влияют на пол ее детей. Давно известно, что в развивающихся странах женщины, питающиеся хуже, рожают больше девочек, чем мальчиков. Одно из объяснений этого факта заключается в том, что эволюционная адаптация обеспечивает людям наибольшее количество внуков. Смысл заключается в том, что, если родители смогут вырастить крепкого и здорового, привлекательного сына, он обеспечит им большое количество внуков от многих женщин. Однако «расходы» на мальчиков больше как во время вынашивания в матке, так и позже, в процессе воспитания. Поэтому, если у родителей ресурсов мало, им проще не рисковать и завести дочерей, которые обеспечат хотя бы некоторое количество внуков. Как именно женское тело регулирует пол будущего ребенка, пока неизвестно. Согласно одной из гипотез, женщины в благополучном окружении отличаются повышенным уровнем тестостерона, который способствует выживанию мужского зародыша в утробе матери.

Влияние диеты

Ученые советуют начать питаться в соответствии с выбранной диетой (и, естественно, с желаемым полом ребенка) за 4 месяца до зачатия, а затем отказаться от нее. Они считают, что входящие в меню микроэлементы влияют на биохимическую структуру яйцеклеток, облегчая проникновение в них сперматозоидов с XX– и XY-парой. По мнению австрийского профессора Фейхтингера, *зачатию мальчика* способствует рацион из продуктов, в которых преобладают ионы калия и натрия, но очень мало ионов магния и кальция. Это: рыба, картофель, грибы, бобовые, колбаса, рис, макароны, консервированные огурцы, яичные белки. А также фрукты: черешня, финики, абрикосы, чернослив, персики, бананы. Напитки: чай, фруктовые соки, гидрокарбонатные минеральные воды. Помимо этого будущей маме советуют как можно больше солить пищу. Не рекомендуются молочные продукты, минеральная вода, содержащая кальций, креветки, крабы, икра. Ограничиваются кондитерские изделия, в состав которых входят яйца, молоко, а также зеленый салат, стручковая фасоль, сырая капуста, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад. Диета, *«гарантирующая девочку»*, должна содержать минимум соли и сахара и столько же ионов калия и натрия. Следует отдавать предпочтение продуктам, богатым магнием и кальцием. Такое сочетание обеспечивают: молоко и молочные продукты, свежая рыба, мясо (в ограниченном количестве), раки, креветки, яйца (желтки), крупы, выпечка без соли и дрожжей, арахис, зеленые бобовые, перец, лук, томаты. Фрукты – все, кроме слив, абрикосов, персиков, бананов, апельсинов, смородины, черешни. Орехи – миндаль, фундук, арахис (несоленые). Мед и шоколад можно есть сколько захочется. Напитки – какао, кальциевые минеральные

воды, сок цитрусовых. Газированные напитки и консервированные соки не рекомендуются. Нежелательны: сыр, мороженое, кукуруза, любые консервы, пряные соусы, жареная картошка, копчености, аринованные огурцы, помидоры, чечевица, оливки, маргарин. Соль следует ограничивать, избегать употребления дрожжей и соды.

Влияние эмоций которые испытывают будущие родители

Существует теория, согласно которой именно настроение будущих пап и мам «в самый интимный момент» влияет на конечный результат. Подтверждают это и опытные гинекологи, мнение которых строится на знании человеческой природы вообще и на соотношении гормонов в частности. Многие ученые договорились до того, что женская яйцеклетка способна сама выбирать себе сперматозоид, которым желает оплодотвориться. По принципу: нравится – не нравится. Примерно о том же самом вещали древние китайские мудрецы, предполагая, что во время зачатия энергия мужчины борется с энергией женщины, а имя победителя оглашает будущий младенец. Китайцы утверждают, что это связано с тем, что мужчина во время акта подсознательно мечтает о своеобразном продолжении объекта любви, а женщина, мол, мечтает о компенсации ущерба своего тела. Поэтому, тем, кто желает получить мальчика, придется любить даму изо всех сил. И в постели думать о ее удовольствии больше, чем о своем. А женщинам, желающим дочку, придется хоть на время внушить себе благоговение перед супругом. Приверженцы этого мнения утверждают, что информация на этот счет есть также и в Талмуде, то есть, если женщина хочет, чтобы родилась девочка, она не должна испытывать оргазма, так как в этот момент происходит выброс щелочного секрета, который благоприятствует продвижению сперматозоидов с мужскими хромосомами.

Влияние знаков зодиака будущих родителей

Как вы знаете, астрология делит людей на 12 психофизиологических типов — 12 знаков зодиака. А сами знаки – на мужские и женские. Мужские знаки: Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец и Водолей. Женские знаки: Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог и Рыбы. В многодетной Индии считается, что, чем больше знаков зодиака находится среди членов одной семьи, тем лучше для этой семьи и детей, в ней воспитывающихся. Дело в том, что в таком случае ребенок получается всесторонне образованным и приспособленным к жизни, ведь у него много астрологических учителей.

Первое магическое правило	Если женщина принадлежит к мужскому знаку зодиака, то чаще всего ее первый ребенок — мальчик женского знака зодиака или девочка. Правило симпатической магии становится еще показательнее, если и супруг в родительской паре принадлежит к мужскому знаку зодиака. В таком случае в этом браке должна родиться девочка.
Второе магическое правило	Если женщина принадлежит к женскому знаку зодиака, то, скорее всего, первым она родит девочку мужского знака зодиака или мальчика. Если и супруг в родительской паре принадлежит к женскому знаку зодиака, то вероятность рождения сына становится еще больше.

Оплодотворение в пробирке

По мнению специалистов, реальная возможность выбрать пол ребенка – это оплодотворение в пробирке в специальных лабораториях или клиниках. Происходит это таким образом. Специалисты отделяют друг от друга сперматозоиды с X– и Y-хромосомами, маркируют, отбирают подходящий и соединяют с заранее взятой у женщины яйцеклеткой. Пара хромосом XX в оплодотворенной яйцеклетке означает, что родится девочка, XY – мальчик. Через некоторое время зародыш имплантируют в матку. Этот метод применяется, когда есть угроза тяжелых наследственных заболеваний, связанных с определенным полом. Например, гемофилия передается исключительно мальчикам, так что оплодотворение в пробирке позволяет родителям иметь здорового ребенка – девочку. В некоторых странах этим методом пользуются и вполне здоровые пары, мечтающие о ребенке определенного пола. Эффективность метода составляет примерно 85 %. При этом получить искусственным путем мальчика легче. Однако стоит эта процедура немало и далеко не всем доступно посещение центра по искусственному оплодотворению...

Подсказка астрологии. Каким будет ваш ребенок

Овен

(21 марта – 20 апреля)

Стихия – Огонь

Основная черта характера: бороться и быть первым.

Положительный характер: сильный, уверенный в себе, энергичный, независимый, предприимчивый, целеустремленный.

Отрицательный характер: импульсивный, своевольный, взбалмошный, эгоцентричный, хочет быть впереди всех любой ценой, непостоянный, грубый, самоуверенный. Приготовьтесь к тому, что ваш ребенок потребует от вас много времени и внимания. Вам «достался» подвижный, активный и любопытный младенец. Терпение ему абсолютно не свойственно. Его будет привлекать все новое, и поэтому он будет все хватать и стараться исследовать. Уберите подальше от него все опасные предметы, чтобы он не смог пораниться. Малыш Овен любит карабкаться на лестницы, деревья, преодолевать препятствия, которые встретятся на его пути. Ограничивать его в физической активности вредно, поэтому разумно будет оборудовать для него спортивный уголок, где он мог бы тратить свою энергию, и почаще водить малыша на детскую площадку. Когда ваш ребенок подрастет, он полюбит спорт, так как он обожает соревнования.

Овны любят шумные игры. Овен отдыхает, бегая, прыгая, соревнуясь и атакуя «противника». Долгое же сидение на одном месте или необходимость придерживаться правил взрослых и жесткий контроль могут сделать его нервным и агрессивным. Ваш ребенок любит быть первым. Однако если ему это не удастся, то он быстро теряет интерес к данной деятельности и ищет другую, в которой мог бы преуспеть. Детишки Овны обычно развиваются быстрее, чем их сверстники. Ребенок Овен может заговорить очень рано. Он учится быстрее в активном окружении. Маленькие Овны всегда рвутся самостоятельно двигаться вперед. Но в то же время они легко ранимы. Поэтому обращаться с малышом нужно осторожно. Не слишком ограничивайте его, но в то же время давайте ему чувство защищенности.

Обращайтесь со своим ребенком твердо, но ласково. Учтите, что ему бесполезно читать нотации. Лучше всегда старайтесь увлекать его и направлять его неумную энергию в полезное русло. Нельзя применять физическое насилие, надо постараться убедить его. Приучайте малыша к дисциплине и порядку, научите его добиваться цели и не бросать начатое дело из-за трудностей. Кроме того, так как ребенок Овен эгоцентричен, важно постараться научить его заботиться о других.

Телец

(21 апреля – 20 мая)

Стихия – Земля

Основная черта характера: строить и защищать.

Положительный характер: упорный, настойчивый, постоянный, верный, решительный, трудолюбивый, самостоятельный, неторопливый. Любит комфорт, музыку, искусство.

Отрицательный характер: упрямый, медлительный, любит роскошь и удовольствия.

Ваш малыш будет проявлять свойственное знаку упрямство. Вы можете радоваться тому, как ваш ребенок добивается поставленной цели: строит домик из конструктора. Но рано или поздно он проявит недюжинное упорство в достижении цели, которая, с вашей точки зрения, вредна. Например, однажды он может заявить, что не хочет идти в детский сад потому, что ему там не нравится. И не пойдет! Если же вы потащите его туда силой, то будет вести себя так, что вам все равно придется его оттуда забрать. Крики и угрозы достигают обратного результата. Не стоит тратить силы на борьбу «кто кого», так как это бесполезно. Лучше убедить ребенка, почему нужно поступать именно так, приведя аргументы, убедительные не только для вас, но и для него. Попробуйте также взывать к чувству справедливости. Вам не придется повторять одно и то же каждый день. Характер Тельца таков, что, приняв решение, он будет его придерживаться.

По сравнению с другими детьми он нетороплив. Имейте в виду, что эта медлительность не от «вредности». Дело в том, что Тельцы все делают тщательно и не умеют спешить. Не торопите ребенка. Если вы будете нервничать и без конца покрикивать: «быстрее, быстрее, ну что ты там копаешься?», ребенок тоже начнет переживать, и все будет валиться у него из рук. Лучше заранее рассчитать и отвести столько времени, сколько ребенку нужно, чтобы он чувствовал себя комфортно. Маленький Телец думает и говорит осторожно, немного и не спеша. Ему потребуется немного больше времени на запоминание, но зато и помнить он будет намного больше, чем другие. Тельцы плохо переносят перемены в жизни. Им нелегко привыкнуть к новому распорядку, новому дому, новым товарищам. Даже став взрослым, он будет продолжать придерживаться принципа «лучше знакомое старое, чем незнакомое новое». Тельцы трудолюбивы и деятельны. Любят мастерить, лепить, рисовать и готовить. Если они приступили к работе, то не успокоятся, пока не доведут дело до конца. Периоды же послушания в их жизни сменяются приступами лени. Относитесь к вашему ребенку с одобряющей поддержкой. Ваш малыш делает только то, что ему нравится. Хотите добиться от него чего-нибудь – готовьте что-нибудь вкусненькое в качестве награды за послушание. Вообще маленькие Тельцы любят поесть, поэтому нужно внимательно следить за их рационом.

Близнецы

(21 мая – 21 июня)

Стихия – Воздух

Основная черта характера: изобретать и общаться.

Положительный характер: интеллектуальный, быстро соображает и реагирует, способен делать одновременно несколько дел, общительный, изобретательный.

Отрицательный характер: непослушный, инфантильный, суетливый, нервный, противоречивый, непостоянный, берется за несколько дел одновременно и ни одно не доводит до конца.

Ваш малыш очень активный и впечатлительный. Он может вздрагивать от малейшего внезапного шума. Вам наверняка будет нелегко укладывать его спать. Чтобы напряжение не накапливалось, давайте ему возможность поспать подольше в выходной день. Не пугайте его, не оставляйте одного в темноте. Ему нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и слушать страшные сказки. Ребенок Близнецы все время куда то стремится, его интересует все новое. Он весьма способен, все схватывает на лету. Однако любое занятие ему быстро надоедает. Не доделав одного дела, он берется за другое. Вам придется запастись терпением, чтобы научить своего ребенка завершать начатое дело. У вашего чада очень активный ум, поэтому важно позаботиться о том, чтобы у него всегда были интересные, увлекающие его

занятия. Ребенок способен к иностранным языкам. Он может легко усвоить несколько уже в раннем детстве!

Имейте в виду, что скучающий Близнец может предпринять что-нибудь по собственной инициативе, и вам это может не по нравиться. Дети Близнецы своеобразно упрямы. Если они не хотят чего-либо делать, они не будут вступать в открытый конфликт, но все-таки найдут способы увильнуть от нежелательных занятий. Не стоит также принуждать его что-либо делать, иначе ребенок легко научится лгать. Если вы хотите от него чего-нибудь добиться, лучше объясните ему, почему это необходимо сделать. Обращайтесь с Близнецом как с умным, понимающим человеком, иначе он может потерять к вам уважение. Поощряйте в малыше проявления чувства благодарности, так как оно не очень развито у детей этого типа. Позаботьтесь о физическом развитии ребенка, хотя сам он может не проявлять никакого интереса к физкультуре и спорту. Ему полезен горный воздух и физическая активность на свежем воздухе.

Большинство Близнецов любят поговорить и им всегда есть что сказать. Близнецы стремятся устанавливать контакты, всегда готовы к общению, открыты, жаждут нового и всем интересуются. Они подвижны, быстры на язык, восприимчивы и всегда остроумны. При хорошем образовании они приятны и культурны в общении. Главным их недостатком считается поверхностность.

Рак

(22 июня – 22 июля)

Стихия – Вода

Основная черта характера: пророчество и воспитание.

Положительный характер: чувствительный, восприимчивый, с развитым воображением, ответственный, самостоятельный, заботливый и внимательный, отзывчивый, бережливый, осторожный, романтичный, тактичный.

Отрицательный характер: сверх-чувствительный, мнительный, внушаемый, одинокий, несамостоятельный, скупой, боязливый, скрытный, язвительный, обидчивый. Человек, рожденный под знаком Рака, может быть кем угодно. Рачонок очень чувствителен и раним. Он не любит, когда его обижают или смеются над ним. Поэтому он нередко надевает ту маску, которую хотели бы видеть его близкие, чтобы защитить себя от вторжения в его внутренний мир. Из-за этого у разных людей может сложиться совершенно разное мнение об одном и том же ребенке. Маленьким Ракам свойственна сверх-чувствительность. Они очень остро реагируют на отношение к себе и поэтому эмоционально ранимы. Вам следует об этом всегда помнить. Уважайте секреты вашего малыша. Его нельзя пугать и угрожать ему. Над ним нельзя смеяться. Не навешивайте на ребенка ярлыков. Если вы будете говорить ему, что он лентяй и урод, то он таким и вырастет. Кроме того, учтите, что ребенка, родившегося под знаком Рака, нельзя принуждать к общению с теми, кто ему не нравится, так как он может от этого заболеть. Устраивайте своему ребенку сюрпризы и праздники. Он любит чудеса. Имейте в виду, что ваш ребенок очень восприимчив к вашему настроению и, если вы нервничаете, сам начинает нервничать. Не ругайте и не наказывайте вашего ребенка, если он ведет себя не так, как вам хочется. Достаточно показать ему, что вы огорчены. Ваш ребенок чутко и никогда не захочет огорчать того человека, которого он любит. В детстве Раки очень привязаны к маме и ходят за ней, не отпуская ее ни на шаг. Постарайтесь не слишком опекать вашего малыша и научите его самостоятельно принимать решения. Важно, чтобы детские страхи не переросли в бессознательные комплексы. Пусть малыш рисует то, чего боится, а потом торжественно выбрасывает свой страх. Малыш знака Рак может впитывать информа-

цию, подобно губке, и запоминать навсегда. У него отличная зрительная память. Его мышление основано на интуиции. Высказываться ребенку легче в доброжелательной обстановке.

Малыш мыслит, учится и реагирует на эмоциональном уровне, поэтому подталкивать его включаться в соревнование не стоит. Они умеют слушать, как никто другой, умеют понимать. Раки – надежные хранители тайн и всякого рода секретов. Но свою собственную душу Рак тщательно оберегает от любопытствующих. Они открываются лишь с теми, в ком уверены, потому что в действительности они очень ранимы. Раки не особо импульсивны, но им свойственны резкие перемены настроения.

Лев

(23 июля – 23 августа)

Стихия – Огонь

Основная черта характера: власть, могущество.

Положительный характер: гордый, обладающий чувством собственного достоинства, искренний, артистичный, доброжелательный, щедрый, гостеприимный, ответственный, серьезный.

Отрицательный характер: тщеславный, самонадеянный, требующий внимания и поклонения, капризный, эгоцентричный, сорящий деньгами.

Лев – маленький король, поэтому больше всего ему нравится повелевать. Если вы будете ему во всем потакать, то не удивляйтесь тому, что ваш ребенок превратится в маленького домашнего тирана. Ваш малыш всегда хочет быть первым. Если из-за этого у него произошел конфликт со сверстниками, не наказывайте его. Не поощряйте в нем желание командовать всеми окружающими. Лучше взывайте к его чувству справедливости. Постарайтесь убедить его, что если сегодня в игре он был главным, то завтра очередь его товарища. Ваш ребенок очень чуток к похвале. Поэтому непременно хвалите его за успех, и он будет стремиться заслужить похвалу еще раз.

Лев не любит одиночества. Ему постоянно нужны товарищи, с которыми он может проявить себя как лидер. Приглашайте сверстников своего ребенка в дом. Роль гостеприимного хозяина или хозяйки поможет Льву развить в себе внимание к другим людям. Также ребенку будет полезно иметь домашних животных. Никогда не наказывайте своего ребенка физически. Его нельзя унижать и ругать в присутствии его товарищей. Ваш ребенок – энергичен и жизнерадостен. Им движет любовь к удовольствиям и развлечениям. Ребенок временами очень подвижен. Имейте в виду, что не стоит ограничивать его активность. Львы – сильные личности и могут добиться в жизни многого, если, конечно, их не одолеет лень. Вам следует с детства приучать своего ребенка к строгому распорядку дня. Малыши любят приключения. Особенно, если в конце пути их ждет слава или что-нибудь вкусненькое, так как они – настоящие гурманы. Маленькие «цари зверей» уже с ранних лет проявляют чувство юмора. Им необходимы люди, которые будут ими восхищаться. Ребенок Лев любит быть в центре внимания. Занятия, результат которых нельзя продемонстрировать, кажутся ему бесполезными. Чем больше восхищения и одобрения встречают его рассказы, тем больше он будет стараться.

Информацию Львенок воспринимает конкретно, а при пересказе может использовать и выразительную мимику, и театральные жесты – все для того, чтобы заинтересовать и поразить вас. Львята любят музыку и театр. Поощряйте эти увлечения. Ваш ребенок обладает привлекательностью и интуицией. Если вы научите его считаться с другими людьми и целенаправленно работать, то он сможет достичь больших успехов в жизни.

Дева

(24 августа – 23 сентября)

Стихия – Земля

Основная черта характера: критиковать и совершенствовать.

Положительный характер: спокойный, размеренный, работоспособный, внимательный к деталям, практичный, самоотверженный в работе, преданный, интеллектуальный, обладает развитым чувством долга.

Отрицательный характер: незэмоциональный, холодный, ограниченный, заикленый только на работе, придающий большое значение мелочам, мнительный насчет своего здоровья, критичный, мелочный, беспокоийный, суетливый.

Лучшее воспитание для вашего ребенка – пример. Так, если вам кажется, что ваш ребенок не очень щедр, обратите его внимание на щедрый поступок – свой или какого-нибудь знакомого. Девы в основном рано начинают читать и писать. Они обладают активным умом, который постоянно требует пищи. Они любят интеллектуальные игры, такие как шашки и шахматы. Ваш ребенок – осторожный мыслитель. Он внимательно слушает вас и не торопится высказываться. Малыш может не слишком быстро отвечать на ваши вопросы просто потому, что не любит поспешности ни в чем. Возможно, вам придется не раз повторять одно и то же. Но не потому, что ребенок вас не понял, а для того, чтобы он просто смог убедиться, что запомнил все абсолютно правильно. Информация должна подаваться четко и последовательно. Малыш «коллекционирует» детали. Девы критически относятся не только к окружающим, но и к себе, стремятся выполнить работу тщательно. В их руках спорится любое дело, их легко научить шить, вышивать, строгать, рисовать, лепить.

Ребенок Дева живой и проворный, но в то же время более мирный и спокойный, чем другие дети. Он может производить противоречивое впечатление из-за чередования мягкости и раздражительности. Имейте в виду, что ваш малыш очень раним. Другим он может простить все, кроме предательства. Ребенок Дева обычно застенчив. Он вряд ли признается, что нуждается в родительской ласке. Но вам стоит почаще его ласкать, иначе, когда он вырастет, у него могут возникнуть трудности в общении с противоположным полом. Хвалите своего малыша, убеждайте в том, что он милый, обаятельный. Вашему ребенку необходим распорядок дня, который строго выполняется. Так же, как дети, рожденные под другими земными знаками (Телец, Козерог), Девы очень привязаны к своему дому, родителям, родственникам, товарищам и плохо переносят смену обстановки, поэтому постарайтесь устраивать своему ребенку как можно меньше перемен и проявляйте побольше теплоты и любви, даже если ребенок кажется вам мало эмоциональным. Вашему ребенку полезно заниматься музыкой или каким-нибудь другим видом искусства. Эти занятия снимут нервное напряжение и расширят его кругозор.

Весы

(24 сентября – 23 октября)

Стихия – Воздух

Основная черта характера: судить по справедливости, совершенствовать.

Положительный характер: легкий, общительный, обаятельный, тактичный, терпимый, неконфликтный, способный найти во всем «золотую середину», с устойчивой системой ценностей.

Отрицательный характер: нерешительный, не способный к действию в ситуации выбора, не выносящий одиночества, с неожиданными перепадами настроения.

Дети Весы обаятельны и спокойны. Они прирожденные эстеты. Поэтому игрушки не должны быть яркими, лучше – пастельных тонов. Ребенок не выносит бурной и мрачной музыки и любит тихую и мелодичную. Особенно плохо на него влияют конфликты между родителями. От этого он даже может заболеть. Поэтому никогда не ссорьтесь при ребенке и не повышайте голоса в его присутствии. Также постарайтесь исключить такие методы воздействия на ребенка, как насилие, крики, шлепки. Будьте готовы к тому, что у вашего малыша могут случаться неожиданные перепады настроения. Старайтесь, чтобы ребенок не ложился в постель в плохом настроении. Пусть он чувствует себя счастливым. Тогда он сможет спокойно заснуть. Большинство Весов испытывают сложности в ситуациях выбора. Они так долго сомневаются в выборе правильного решения, что выбор иногда оказывается не нужен, так как с течением времени варианты отпадают сами собой. Нерешительность Весов порой переходит всякие границы. Поэтому учите его принимать решение. При этом не предлагайте ему слишком трудных задач, например, выбор из трех – четырех возможностей. Предложите ему выбрать что-нибудь одно из двух. Малыш Весы не любит одиночество. Присутствие других людей, даже если они не вступают с ним в общение, успокаивает ребенка. Поэтому и учиться ему легко в небольшой компании или вместе с кем-нибудь из родителей. Играть ему гораздо приятнее вместе с другом. Правда, возиться в грязи он не станет даже за компанию. Ему нравится атмосфера праздника. Поэтому, если в качестве отдыха вы предложите театр, выставки и музыкальные вечера, ребенок Весы с удовольствием согласится. Он также любит приводить в дом друзей и сам ходить в гости. Не стоит его в этом ограничивать, так как для него это необходимость.

Ребенок Весы проявляет большой интерес к занятиям искусством. Особенно его привлекают рисование и музыка, которые успокаивают и радуют. Ваш малыш не нуждается в наказаниях. Достаточно показать ему, что он вас огорчил. Ребенок Весы не любит никого расстраивать, тем более родителей. Если вы ему спокойно объясните, что его действия кому-то наносят вред, он никогда не будет этого делать.

Скорпион

(24 октября – 22 ноября)

Стихия – Вода

Основная черта характера: управлять или инспектировать.

Положительный характер: целеустремленный, темпераментный, независимый, с развитой интуицией, способный проникнуть в суть любого явления, терпеливый, решительный, ответственный.

Отрицательный характер: упрямый в достижении личных целей, властолюбивый, собственник, ревнивец, своевольный, безжалостный, мстительный и скрытный.

Скорпиошки по натуре борцы и независимые натуры. Им все равно, что думают о них другие, они уверены в том, что сами знают, как поступать. Малыш может то бурно радоваться, то сильно злиться. Успокаивать Скорпиошку придется всей семьей. От такого повышенного внимания малыш быстро научится командовать окружающими. Постарайтесь не потакать его капризам. С ранних лет в вашем малыше проснется экспериментатор. Прячьте от него подальше спички и не подпускайте к розеткам. По характеру ваш ребенок максималист, не способный пойти на компромисс. Маленькие дети имеют довольно сильно выраженные пристрастия и антипатии к еде. Лучше не воевать с ним, а довериться вкусу вашего ребенка, так как он интуитивно чувствует, что ему нужно, а что – нет. Маленькие Скорпи-

оны (особенно мальчики) довольно агрессивны и могут причинить другим боль. Вам нужно обязательно научить своего ребенка контролировать свои эмоции. Если он сделал больно вам, сообщите ему об этом, но не отвечайте тем же, иначе он вырастет жестоким.

Мальчики любят играть с солдатиками. Наверняка вашему непоседе по нравится барабан. Девочки обожают играть в мальчишеские игры. Скорпиошки требовательны к своим друзьям и могут быть нетерпимыми. Постарайтесь мягко объяснить своему чаду, что у всех людей есть свои недостатки. Скорпионов трудно воспитывать и, бывает, вам нелегко удержаться от наказания. Вы можете временно лишить своего ребенка каких-то привилегий, но ни в коем случае не применяйте физического или морального насилия. Если вы это делаете, то рано или поздно он ответит вам тем же. Если, по-вашему мнению, ваш ребенок неправ, используйте его способность рассуждать и доказывать. Будьте справедливыми, и тогда ребенок будет вас уважать. Имейте в виду, что обиду на вас из-за несправедливого наказания ваш малыш запомнит надолго, поэтому старайтесь контролировать собственные эмоции. Научите своего ребенка умению прощать и видеть в жизни хорошее. Скорпионы обладают большой силой воли и стремлением к цели. Они наделены острым критическим умом, способностью быстро ориентироваться в любой ситуации и с ходу принимать решения. Отсюда их безграничная уверенность в себе и собственных силах.

Стрелец

(23 ноября – 21 декабря)

Стихия – Огонь

Основная черта характера: совещаться и руководить.

Положительный характер: активный, открытый, дружелюбный, искренний, жизнерадостный, правдивый, свободолюбивый, справедливый, храбрый, любознательный, честолюбивый, целеустремленный.

Отрицательный характер: поверхностный, нетерпеливый, прямолинейный, нетактичный, любопытный, безрассудный, эгоистичный, инфантильный, любящий командовать.

Стрелец – очень живой, любознательный и общительный ребенок. Когда малыш начнет ходить, он будет проявлять невероятную активность в доме и вне его, поэтому важно позаботиться о безопасности. Проводите со своим ребенком как можно больше времени на детской площадке и в парке. Так же, как и люди, рожденные под огненными знаками – Овны и Львы, Стрельцы обладают повышенной энергией и склонностью к лидерству. Они дружелюбны и оптимистичны. Но в отличие от Львов и Овнов Стрельцы способны признавать свои ошибки. Дети Стрельцы очень честны и правдивы. Помните о том, что они не прощают лжи окружающим, даже если это их родители. Но зато таких детей легче воспитывать, так как они не умеют обманывать. Вам придется проявлять много терпения и изобретательности, чтобы приучить ребенка к порядку, чистоте и дисциплинированности. Необходимо что-нибудь придумать для того, чтобы сделать для него привлекательным чтение. Лучше чередовать умственные занятия с физической активностью, так как этих детей вредно ограничивать в активности.

Обычно дети Стрельцы храбрые. Они мало чего боятся, и опасность может только подстегнуть их самолюбие. Количество его «почему» вполне может превысить все ваши ожидания. Неполные ответы порождают новые вопросы, а жесткие правила только мешают. Малыш умудряется при минимуме занятий обладать обширными знаниями. Ребенку нужно обучающее окружение, в котором он может свободно задавать любые вопросы, обсуждать любые темы. Скорее всего, вы будете в курсе всех его интересов и планов и сможете предлагать ребенку соответствующую информацию. Дети Стрельцы всегда чем-то заняты. Они

обладают веселым нравом и чувством юмора. Щедрость и искренность Стрельца нередко искушают других людей пользоваться им, не считаясь с его интересами. Стрельчата редко создают трудности своим родителям. Правда, если только те не пытаются их в чем-то сильно ограничивать. Вашему ребенку необходима большая физическая активность. Ему нравится бывать на больших и открытых пространствах – ощущать свою связь с природой. Пешие или велосипедные путешествия ребенок воспринимает как открытие далеких и неизведанных стран.

Козерог

(22 декабря – 20 января)

Стихия – Земля

Основная черта характера: вперед маленькими шагами в избранном направлении.

Положительный характер: целеустремленный, трудолюбивый, осторожный, ответственный, постоянный, основательный, одинаково хорошо умеет командовать и подчиняться.

Отрицательный характер: нудный, ограниченный, непреклонный, консервативный, негибкий, подозрительный, ревнивый, расчетливый, склонный к одиночеству, властолюбивый, меланхолический.

Козерожки похожи на маленьких взрослых, так как они слишком серьезно относятся к жизни. Им не хватает чувства юмора и их нелегко рассмешить. Они все время напряжены. Поэтому ваша задача – научить своего ребенка расслабляться и смеяться. Старайтесь создать для него теплую обстановку. Ваш малыш очень рано проявит редкое трудолюбие, которое в его характере связано с честолюбием и желанием командовать. Ребенка нельзя назвать болтливым, так как он тщательно подбирает слова и не торопится высказываться. Все, чему он учится, должно иметь практическое применение, иначе он может отказаться заниматься. Ребенок должен все попробовать и проверить сам, прежде чем сказать или написать, поэтому не стоит его торопить. Получив задание, он будет выполнять его тщательно и сосредоточенно в течение долгого времени. Малыш не может действовать быстро. Козероги ведут себя очень сдержанно и неэмоционально, но при этом страсти им совсем не чужды. Ребенок, родившийся под знаком Козерога, может долго держать в себе агрессию и не давать выхода напряжению, которое рано или поздно приведет к взрыву. Поэтому важно научить его направлять энергию в нужное русло и проговаривать обиды. Если ребенку что-то непонятно, он будет приставать к взрослым с вопросами до тех пор, пока не докопается до истины. Козерожки не любят большие шумные компании. Для них вполне достаточно 1–друзей. Не стоит заставлять своего ребенка принимать гостей или ходить в гости, если ему этого не хочется.

Иногда дети Козероги развиваются медленнее, чем другие. Не стоит этого опасаться. Дело в том, что они продвигаются по жизни маленькими, но методичными шагами и рано или поздно приходят к успеху. Зато вы вряд ли столкнетесь с проблемой дисциплины, так как такие детки с рождения обладают чувством ответственности. Они любят, когда с ними разговаривают, как со взрослыми. Ваш ребенок любит спокойные игры и никогда не станет устраивать столько шума, как дети, рожденные под знаками Овна, Льва и Стрельца. Посещайте вместе с ребенком музеи и выставки. Это доставит ему удовольствие и принесет пользу.

Водолей

(21 января – 20 февраля)

Стихия – Земля

Основная черта характера: поиск истины.

Положительный характер: независимый, оригинальный, общительный, постоянный, гуманист, упорный в поисках истины.

Отрицательный характер: эгоист, экстравагантный, нетактичный, болтливый, непостоянный, безответственный.

Водолеи обладают таким же активным умом, который нуждается в постоянной интеллектуальной пище. Если ребенку предстоит решить какую-нибудь задачу, он, помимо стандартных способов, наверняка захочет испробовать все возможные, в том числе и собственные оригинальные методы для достижения цели. Водолеи легко усваивают любую информацию, довольно упорны в достижении своей цели. Правда, это так, если только им интересно то, чем они занимаются. Желательно, чтобы ваш ребенок имел в доме собственную комнату, так как он может усваивать новые знания только в полном одиночестве. Маленький Водолей обладает умом, способным быстро схватывать все новое и необычное. Его возбуждают перемены. А вот строгий установленный порядок вызывает скуку, протест и желание немедленно вырваться на свободу. Традиционный подход с жесткими правилами в обучении, скорее всего, не даст результата. Маленькому Водолею необходимо огромное пространство для развития свободного и своеобразного мышления. Его тянет ко всему нешаблонному, фантастическому. Он не практик, а мыслитель. Эмоции на него не производят большого впечатления. Он склонен доверять разуму и логике. Давить на вашего малыша ни в коем случае нельзя, но не стоит и полностью предоставлять его самому себе. Лучше всего держаться на равных, помогая ему ориентироваться в своих устремлениях.

Имейте в виду, что традиционные волшебные сказки оставляют его равнодушным. Он любит научно-фантастическую литературу. Обычно у Водолеев не бывает проблем со сверстниками. Ребята тянутся к ним, потому что с ними интересно. А вот сами Водолеи нередко делят людей на хороших и плохих. Объясните своему ребенку, люди устроены гораздо сложнее. Дети Водолеи чаще всего равнодушны к спорту. Постарайтесь все же приложить все усилия, чтобы ваш ребенок проводил достаточно времени на свежем воздухе и занимался физкультурой. Учтите, что конфликты в семье между взрослыми очень вредно действуют на вашего ребенка, разрушая его нервную систему. Не стоит также ссориться со своим ребенком, если он проявляет упрямство или гнев. Оставьте его в покое, и через некоторое время он об этом забудет. Не реагируйте чересчур бурно на его экстравагантные выходки, так как ему просто хочется быть не похожим на других.

Рыбы

(21 февраля – 20 марта)

Стихия – Вода

Основная черта характера: интерперетировать.

Положительный характер: гибкий, мягкий, эмоционально чувствительный, идеалистичный, религиозный, добрый, заботливый, готовый всегда прийти на помощь.

Отрицательный характер: нерешительный, плывущий только по течению или только против (не гибкий), поддающийся любым влияниям, непрактичный, печальный, пребывающий в мире грез, оторванный от реальности.

Ваш ребенок – тихий, миролюбивый и доброжелательный. В еде у малыша Рыбы могут быть странные симпатии и антипатии. Если хотите, чтобы ребенок съел предложенную вами пищу, придумайте какую-нибудь смешную игру. Ребенок развеселится и незаметно сделает то, что вы от него хотите. Дети Рыбы любят играть с водой, обожают волшебные сказки с

чудесами и перевоплощениями. Они не выносят шума, криков и насилия. Поэтому им не стоит смотреть перед сном телевизор, слушать грустную и мрачную музыку. Вообще такие дети легко расстраиваются и огорчаются и могут из-за этого заболеть. Для них очень важна тихая обстановка. Им трудно общаться с шумными или жестокими людьми. Поэтому приглашайте в свой дом тех, кого малыш любит.

Ребенку бывает нелегко сосредоточиться на чем-то одном, принять определенное решение. Развивайте в нем способность принимать решение самостоятельно и настаивать на нем. Чаще всего люди, рожденные под знаком Рыбы способны ко всему на свете. Им полезно заниматься искусством, так как от этого у них улучшается настроение. Ребенку также полезно и приятно иметь домашних животных. Учатся Рыбки легко. Однако иногда им не хватает уверенности. Шлепками, криками и наказаниями вы никогда не достигнете цели в общении с ними. Зато мирно вы сможете уладить многие проблемы. Отведите своему ребенку определенное место для занятий. Старайтесь, чтобы ваш ребенок придерживался твердого распорядка дня – это принесет ему пользу. Имейте в виду, что дети, рожденные под знаком Рыбы, легко впитывают в себя как хорошие, так и плохие влияния. Поэтому родителям стоит следить за тем, кто его друзья. Дети Рыбы часто обладают творческими способностями и незаурядным интеллектом. Но характер у них непростой: они одновременно своенравны и неуверенны в себе, к тому же настроение у них часто меняется.

Ваш малыш – мечтатель и фантазер. Он может избегать слишком шумных и напористых детей, но готов все свое свободное время посвящать заботам о тех, кто слабее. Возможно, вам придется заставлять его оторваться от книжки или телевизора и выйти из дома. Но, оказавшись на улице, он наслаждается красотой окружающего мира и видит чудо в каждой травинке.

Приступаем в к созданию ребенка

Если овуляторный цикл в порядке, менструации регулярные и нет никаких инфекций, то вам можно не бояться проблем и перестать предохраняться. Не у всех пар получается зачать ребенка так быстро, как хотелось бы. Нормой считается наступление беременности в течение года при регулярной половой жизни супружеской пары репродуктивного возраста. Успех супружеской пары зависит от многих обстоятельств. Во-первых, важна фертильность, или способность к зачатию. Во-вторых, плодовитость. Ее характеризует время, прошедшее с момента отмены контрацепции до наступления беременности. На фертильность и плодовитость могут негативно повлиять разные причины. Среди них органические и функциональные отклонения со стороны органов малого таза как у мужчины, так и у женщины. Важен и психоэмоциональный фактор (стрессы, высокая загруженность на работе, ссоры в семье). Кроме того, большое значение имеют вредные привычки и пристрастия (склонность к употреблению алкоголя, курение). Известно, что у курящей женщиной по сравнению с некурящей на треть снижена плодовитость.

Ребенка возможно зачать в самом начале или в конце менструального цикла, хотя вероятность этого не столь высока, как в середине цикла. Сперматозоиды, попадая во влагалищную среду, способны сохранять свою жизнеспособность в течение трех суток (при фертильной, то есть здоровой сперме и нормальной кислотной среде влагалища). После зачатия сперма имеет значение как гормональный фактор, так как содержит большое количество простагландинов. Теперь, после того как вы скорректировали свое питание и образ жизни, посетили всех врачей, прошли все необходимые обследования и сделали прививки, следует расслабиться. Прекратите измерять ректальную температуру, извещать мужа о днях, «когда можно». Лучше съездить куда-нибудь отдохнуть. Как раз в такое время женщины обычно легко беременеют.

Важно!

Ежедневное употребление четырех чашек кофе или других напитков, содержащих кофеин, снижает вероятность зачатия на 26 %!

Благоприятное время для зачатия

Если вы занимаетесь любовью в благоприятное для зачатия время, то ваш шанс забеременеть очень велик. Идеальным считается день вашей овуляции. Вероятность зачатия — 40 %! За один – два дня до овуляции шансы забеременеть составляют 30–5 %. Если половой акт происходит за 4– дней до овуляции, эта вероятность уменьшается до 10 %. Дни после овуляции, а также после месячных нельзя, конечно, считать абсолютно бесплодными, но больше 2 % вам не даст даже самый либеральный сексолог. Существует несколько способов определить день выхода яйцеклетки.

Арифметический	В течение 6–12 месяцев нужно наблюдать за своим месячным циклом и записывать даты его начала и окончания, а также длительность. Теперь вы готовы к вычислениям. Вычтите 18 из самого короткого и 11 из самого длинного цикла. Например, ваш самый короткий цикл составляет 25 дней, а самый длинный — 30: $25 - 18 = 7$; $30 - 11 = 19$. Значит, зачатие наиболее вероятно с седьмого по девятнадцатый день цикла. Этот способ весьма приблизительный.
Термический	Ежедневно утром, не вставая с кровати, измеряйте ректальную температуру (в прямой кишке) и отображайте данные на графике. Делать это нужно в течение 3–6 месяцев. Это вполне достаточный срок, чтобы установить закономерность колебаний. В день овуляции температура достигает самой низкой точки, а потом снова возрастает. Для оплодотворения наиболее благоприятны 4–6 дней до овуляции и последующие 1–2 дня после повышения температуры. Всего таких наиболее вероятных для зачатия дней, включая день овуляции, получается от 5 до 9. Овуляция у большинства женщин происходит за 12–13 дней до начала следующей менструации (при регулярном цикле длиной в 26–28 дней). Этот способ довольно надежный, но долгий и неэстетичный.
Сенсорный	Ваши влагалищные выделения тоже могут подсказать день наступления овуляции. В это время они становятся более жидкими и менее вязкими, чем обычно.
ВАЖНО! Лучше всего делать выводы о наступлении овуляции, используя все 3 вышеперечисленных метода.	

Химический	Доктора знают, что у женщин в зависимости от дня менструального цикла изменяется уровень гормона эстрогена в слюне и в других секретах. В первой половине цикла его уровень постепенно повышается, достигая максимума в день овуляции (выхода зрелой яйцеклетки из фолликула яичника), а затем начинает снижаться. Ученые заметили интересную связь — чем выше в организме уровень эстрогенов, тем больше в слюне содержится хлорида натрия (поваренной соли). Если нанести каплю слюны на стекло, при ее высыхании происходит кристаллизация соли в форме листьев папоротника. Выяснилось, что феномен кристаллизации появляется за 3–4 дня до наступления овуляции, наиболее ярко проявляется в день овуляции, а затем через 3–4 дня пропадает, то есть перистый папоротник под окуляром микроскопа возникает исключительно в благоприятные в плане зачатия дни, а в бесплодные — исчезает (в этот период кристаллизации нет, и в окуляр микроскопа видна картинка в виде точек и гальки). Так что вам нужно лишь приобрести микроскоп. Сейчас на рынке представлены разнообразные приборы для определения дня овуляции. Для получения результата вам просто надо нанести каплю слюны на окуляр, просушить в течение нескольких минут, а потом посмотреть в мини-микроскоп, включив подсветку. Отличить рисунок в виде папоротника от простых точек сможет любой непрофессионал.
Визуальный	Кроме того, существуют специальные тесты на овуляцию, которые можно приобрести в аптеке. Они «выдают заключение» по моче или по слюне. Индикатор реагирует на эстроген. Это простой и довольно надежный способ «отловить» овуляцию. В медицинских центрах овуляцию отслеживают с помощью УЗИ (5–6-й, 9–10-й, 12–14-й день цикла). Эта методика позволяет предсказать не только день, но и, с большей или меньшей точностью, даже час овуляции. К тому же он показывает, в правом или левом яичнике зреет яйцеклетка. Это важно, если у женщины в одной из маточных труб спайка, и, следовательно, оплодотворение с «неправильной» стороны становится невозможным. Этот способ очень надежный (практически 100%), но довольно дорогостоящий. ВАЖНО! Как правило, на 3 овуляторных цикла приходится 1 ановуляторный, или нефертильный, когда яичники отдыхают.

Благоприятные дни у мужчин

У мужчин тоже существуют «благоприятные дни». Вернее, времена года. Наиболее насыщенной половыми клетками сперма бывает в начале весны и в конце осени. А подвижность сперматозоидов достигает пика в конце лета или в начале осени.

Предварительные ласки

В то время, когда вас ласкает любимый мужчина, в вашем мозгу начинают вырабатываться эндорфины (гормоны удовольствия). В результате запускается сложная цепочка гормонов, размягчается шейка матки, появляется шеечная слизь... С пути сперматозоида, который стремится к цели, убираются все преграды.

Отсутствие искусственной смазки

Учтите, что любая искусственная смазка может содержать спермициды (вещества, убивающие сперматозоиды). Смазки же на жировой основе, например вазелин, нарушают микрофлору влагалища и мешают продвижению сперматозоидов.

Одновременный оргазм

Одновременный оргазм способствует зачатию. Мышцы влагалища, сокращаясь при разрядке, действуют как мощный пылесос, увлекая семенную жидкость вверх навстречу яйцеклетке. Такое явление значительно увеличивает шансы женщины забеременеть.

Правильные позы во время секса и после него

Важно, чтобы пенис проник как можно глубже во влагалище и чтобы как можно больше спермы осталось у вас внутри. Если вы закинете ноги на плечи партнеру, то сохранность спермы и, следовательно, вероятность зачатия, сильно повысится. А вот от секса стоя и позы «наездницы» в благоприятные дни лучше отказаться. Кроме того, поза после секса важнее, чем поза во время него. Сексологи рекомендуют после полового акта встать в позу «березки» или полежать полчаса на спинке.

Идеальный ритм сексуальных контактов

Идеальный ритм сексуальных контактов с целью воспроизведения – через день. Дело в том, что сперма состоит из двух частей: семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. А при слишком частых контактах сперматозоиды не успевают созревать, и сперма становится стерильной.

Народные советы

Существуют «народные советы», как достичь желаемого. Давайте разберемся, насколько они соответствуют действительности.

1. Заниматься сексом полезно во время восхода солнца	Это так. Гинекологи считают, что яйцеклетка наиболее активна в 5 часов утра. Имейте в виду, что в разное время года рассвет наступает в разное время, поэтому лучше ориентироваться на часы, а не на восход солнца.
2. Надо переехать поближе к реке или пруду	Как ни странно, но переезд в это место может помочь. Дело в том, что в воздухе возле водоемов содержится много так называемых аэроионов — мельчайших воздушных частиц, которые ускоряют деление клеток. Соответственно, у женщины будет созревать больше яйцеклеток, а у мужчины увеличится количество сперматозоидов.
3. Класть грелку на живот женщины после близости	От тепла расширяются сосуды, более активным становится приток крови, ускоряются обменные процессы и реакции. В результате женская и мужские клетки начнут быстрее двигаться навстречу друг другу. Конечно, не стоит рассчитывать только на грелку, но можно попробовать в качестве дополнительного средства.
4. Мужчинам перед контактом пить отвар травы девясила	Этот метод достаточно действенный. Девясил меняет состав семенной жидкости — она становится более живучей (увеличивается количество ферментов, которые как бы консервируют сперматозоиды). А это значит, что, попав во влагалище, сперматозоиды сохраняют свою активность не 3 дня, а неделю. В результате при этом увеличивается вероятность зачатия.

Расслабляемся и ждем

Закон жизни гласит: только при полном душевном покое и гармонии любовь подарит свой самый важный плод – здорового и красивого ребенка. Поэтому вам необходимо привести свой дух к равновесию и покою. Если вы будете напряжены и озабочены мыслью о зачатии, у вас могут возникнуть серьезные затруднения с возникновением беременности. Важно не волноваться, не напрягаться, а иметь чуть-чуть расслабленную, почти ленивую уверенность в успехе. Есть даже такое понятие «психологическое» бесплодие. Ученые выяснили, что когда женщина скована страхом, негативными переживаниями, это сказывается на репродуктивной системе, тормозя наступление овуляции и препятствуя зачатию. Получив сигнал тревоги, организм бросает все силы на борьбу со стрессом, и главным для него в этот момент становится выжить, а не плодиться. Вы не осознаете этого, но мозг дает команду отложить зачатие до лучших времен. Так что, если заниматься любовью не хочется, но этот день благоприятен для зачатия, и поэтому вы решаете «приступить к делу», никакой физиологической готовности к зачатию можете не ждать: смазка окажется скудной, мышцы – напряженными. Организм будет протестовать против несвоевременного мужского «вторжения». А вот если все происходит по обоюдному согласию, то в женском организме активизируется выработка эндорфинов и других гормонов, которые делают шейку матки мягче, а влагалище – более увлажненным. В результате сперматозоидам проще проникнуть внутрь.

Еще в 17 веке итальянский врач Карло Музитано писал в своем трактате: «Во время полового акта необходимо сдерживаться от каких-либо печальных мыслей, чувства горя, страха и сильного гнева, поскольку эти пристрастия являются причиной бесплодия... Желательно ощущать такие эмоции, как радость, удовлетворение, нежность, – словом, то, что делает людей счастливыми». В благоприятные дни попробуйте первой проявить инициативу. Пусть это будет не приказ: «Пошли делать мальчика», а «сплошные эротические радости»:

массаж, теплая ванна при свечах... Чтобы добиться душевного равновесия, займитесь чем-нибудь интересным. Хоровое пение, восточные танцы, занятия йогой, плавание... все что угодно. Стоит только женщине смириться с мыслью, что стать мамой у нее пока не получается, и начать жить другими проблемами, как нередко наступает беременность!

Бесплодие

Что называют бесплодием

Бесплодие – отсутствие беременности в семье в течение одного года (если женщине меньше 35 лет) и полугода (если женщина старше 35 лет) после начала регулярной половой жизни без предохранения. Регулярной половая жизнь считается при наличии интимных контактов не реже 2 раз в неделю. Бесплодие относится не к одному человеку, а к паре супругов, поэтому правильнее это состояние называть бесплодным браком. Примерно в трети случаев детородная функция (фертильность) снижена и у мужа, и у жены. А бывает и так, что в 20 случаях из 100 у обоих супругов идеальные показатели репродуктивной функции, а беременность все же не наступает. Бесплодие бывает первичным и вторичным. Первичное – если у женщины никогда не было беременностей, вторичное – если у женщины была хотя бы одна беременность. О женском бесплодии говорят, если причиной бесплодного брака являются те или иные нарушения в организме женщины, о мужском – когда женщина здорова, а у мужчины наблюдается резкое снижение оплодотворяющей способности спермы. При сочетании женского и мужского бесплодия говорят о комбинированной форме бесплодия. В случае, когда у обоих супругов – нормальные показатели репродуктивной функции, однако специальные пробы указывают на их несовместимость, последняя рассматривается как особая форма бесплодного брака, которая требует специального подхода при определении тактики лечения. Кроме того, бесплодие может встречаться и среди совершенно здоровых и хорошо совместимых супружеских пар. В таком случае даже полное обследование не позволяет определить его причину. Тогда ставится диагноз бесплодия неясного происхождения.

Причины бесплодия у женщин

Вид бесплодия	Суть отклонения	В чем выражается	Чем вызвано	Как лечится
Эндокринное	• нарушение процесса созревания яйцеклетки; • отсутствие овуляции (ановуляция).	• задержки менструации (олигоменорея); • отсутствие менструации более 6 месяцев (аменорея); • повышенное оволосение	• нарушение функции щитовидной железы, гипофиза; • сахарный диабет; • заболевания печени, почек, надпочечников; • поликистоз яичников	• гормональные препараты; • стимуляция овуляции.
Трубное	• непроходимость маточных труб	бессимптомно	• врожденные аномалии; • перенесенные ранее венерические инфекции; • аборт.	• лапароскопия; • ЭКО.
Бесплодие на фоне гинекологической патологии	• разрастание слизистой матки (эндометриоз); • спаечный процесс в брюшной полости; • миома матки, полипы.	часто бессимптомно	• использование ВМС; • аборт; • стрессы; • резкое похудение; • возраст	• медикаментозное лечение; • лапароскопия; • ЭКО.
Иммунологическое бесплодие	• несовместимость спермы мужа со слизью шейки матки (организм производит антитела, которые уничтожают сперматозоиды)	бессимптомно	явление не изучено	• плазмаферез; • искусственная инсеминация; • ЭКО.
Абсолютное бесплодие	• отсутствие матки, яичников или маточных труб; • аномалии развития половых органов.	• нарушения полового созревания; • аменорея	врожденные аномалии	• реконструктивно-пластическая операция; • суррогатное материнство

Причины бесплодия у мужчин

К мужскому бесплодию может привести перенесенная свинка. У каждого 5–7 бесплодного мужчины причиной его бесплодия явилась травма яичек при занятиях спортом, преимущественно в подростковом возрасте. Практически у половины страдающих бесплодием мужчин резко снижена продукция спермы вследствие варикозного расширения вен мошонки (варикоцеле). Для решения этой проблемы специалисты Колумбийского университета разработали специальный хирургический метод лечения, который вскоре будет проводиться в большинстве госпиталей США.

Важно!

По статистике, бесплодием по разным причинам страдают миллионы людей. Каждой пятой супружеской паре, чтобы зачать ребенка, требуется больше года, а каждой десятой – более двух лет.

Если диагноз «бесплодие» оправдан

Честно говоря, эта проблема омрачает жизнь многим семьям. Особенно из-за нее страдают женщины. Ведь в подсознании у них «живет» мысль: «детей нет, поэтому вся жизнь прошла зря». Прежде всего подумайте о том, что отсутствие у вас родных детей – еще не конец света. Врачи говорят о том, что на сегодняшний день около 30 % мужчин бесплодны, а среди женщин этот процент еще выше. На самом деле это не случайно. Просто таким образом наша планета, являющаяся живым организмом, старается отрегулировать количество людей, населяющих ее. Ведь Земля перенаселена, и ей тяжело. Так что не терзайте себя понапрасну. Если вам очень хочется малыша, возьмите его из детдома. Вы даже представить себе не можете, как счастлив он будет обрести добрых и ласковых родителей. Кстати, весьма нередки случаи, когда бездетные семейные пары на протяжении многих лет безуспешно пытались завести ребенка, пока наконец не усыновляли кого-нибудь. Не проходило и месяца, как женщина становилась беременной. Так происходило, потому что ее переставало мучить тягостное чувство отсутствия детей.

Ваш организм устроен очень мудро и сам знает, что лучше для вас. Все происходит для вашего блага. Постарайтесь избавиться от чувства вины и живите полноценной жизнью.

Решение проблемы

Обследования

Обратитесь к гинекологу-эндокринологу. Если вы будете доверять врачу и выполнять все его предписания, то вероятность успеха лечения очень высока. При первой же беседе с доктором обсудите план лечения: какой будет первая процедура, на что она направлена, что делать, если не будет результата. Вы должны понимать, видит врач перспективу или нет. Обследовать мужчину проще и дешевле и, кроме того, важно сразу исключить вариант, когда беременность не наступает по вине супруга. Тогда уже, если по прежнему не происходит зачатия, можно начинать длительное и дорогостоящее обследование женщины, ведь причин женского бесплодия почти в 2 раза больше, чем мужского. Для того чтобы обнаружить истину, необходимо пройти огромное количество проверок и анализов. Итак, если выяснилось, что у мужа все в норме и проблема именно в женском организме, в зависимости от выявленной причины бесплодия врач назначит способ ее устранения.

Схема попыток достижения оплодотворения

Если врачи не обнаружили никаких отклонений в репродуктивном здоровье пары после полного обследования, ей предлагают схему попыток достижения оплодотворения. В эту схему входит стимуляция овуляции, внутриматочная инсеминация, экстра корпоральное оплодотворение. Такие технологии могут применяться в разных сочетаниях. *Стимуляция овуляции* Так называют использование лекарственных препаратов для получения сразу нескольких зрелых яйцеклеток в течение одного менструального цикла, что повышает шансы оплодотворения. Это могут быть гормональные, противовирусные препараты, иммунокорректоры. Во время лечения ведется ультразвуковой контроль за ростом фолликула (яйцеклетки) и реакцией эндометрия. Если в течение первого менструального цикла не удастся добиться цели, в следующем назначается уже новый, скорректированный курс. Стимуляцию овуляции можно повторять в течение 3-х менструальных циклов.

Внутриматочная инсеминация (ВМИ)

Часто виной тому, что женщина не может забеременеть, бывает несовместимость супругов (иммунологическое бесплодие). В этом случае организм женщины отторгает именно сперму мужа. Такая пара может воспользоваться методикой вспомогательной репродукции, одной из которых является искусственная инсеминация. В естественном цикле или на фоне гормональной стимуляции овуляции в период овуляции женщине вводят предварительно подготовленную сперму мужа, после чего оплодотворение происходит естественным путем. Искусственную инсеминацию проводят 2– раза в течение одного менструального цикла. Таким же образом решается проблема и в случае, если у пары выявлен резус-конфликт или имеется риск наследственных заболеваний со стороны мужа, или он признан абсолютно бесплодным (в этом случае вместо спермы супруга женщине вводится сперма донора).

Метод ЭКО – зачатие в пробирке

Кому может помочь эко

В некоторых случаях просто физически невозможно добиться естественного оплодотворения. Например, при полной непроходимости или отсутствии обеих маточных труб. Показанием для ЭКО могут быть не только женские, но и мужские проблемы. Если мужчина до брака перенес вирусную инфекцию, которую не долечили, у него может развиться непроходимость семявыносящих канальцев. В этом случае делают пункцию яичка, получают сперматозоид и вводят его в яйцеклетку супруги. А когда развивается эмбрион – подсаживают его женщине в полость матки. Через две недели делают анализ крови и смотрят: беременна пациентка или нет.

Сегодня ЭКО проводят при любой форме бесплодия. При безуспешном лечении различных форм бесплодия в течение 1,5– лет рекомендовано ЭКО как наиболее эффективный способ достижения беременности (в среднем 30–40 % с первой попытки).

Что такое эко

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) переводится как «вне тела». Принцип метода состоит в следующем: заменить функцию поврежденных маточных труб процессом, проходящим в лабораторных условиях, который максимально приближен к естественному по всем показателям. Таким образом, «встреча» сперматозоидов и яйцеклетки происходит не в организме женщины, а в «пробирке», и потом эмбрионы переносятся в матку матери.

Важно!

В условиях обязательного медицинского страхования обследования, необходимые для выяснения причины бесплодия, являются бесплатными. Однако не все учреждения здравоохранения имеют необходимое для обследования оснащение, и тогда женщину направляют в более крупные центры или предлагают пройти обследование в коммерческих центрах.

В ожидании ребенка

I триместр: с 1 по 13 неделю

Неделя за неделей

Первая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком.

Невозможно точно определить момент рождения новой жизни. Именно поэтому возраст человека начинают отсчитывать со дня его появления на свет, а не с момента зачатия. Чаще всего оно происходит примерно две недели спустя после начала менструального цикла. Как только один из миллионов сперматозоидов достиг своей цели, яйцеклетка плотно закрывается, а вся оболочка яйца становится очень твердой, чтобы не дать возможность проникнуть в нее другому сперматозоиду. Два клеточных яйца сливаются в одно. Это новое формирование – «зигота» и есть основа будущей крохи. Именно в это время закладываются пол, цвет глаз, волос и еще более 200 генетически детерминированных признаков. Спустя 6 дней зигота прикрепляется к стенке матки, превращаясь в эмбрион. В первые недели его трудно отличить от эмбриона любого млекопитающего, больше всего он напоминает головастика.

Вторая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Ядро клетки начинает делиться, увеличиваться в размерах, а сама клетка «сползает» вниз в матку, где продолжает развиваться. Через неделю после зачатия (на 21–3 день менструального цикла) оплодотворенное яйцо плотно закрепляется на задней стенке матки ближе к верху и продолжает свой рост. Вскоре вокруг делящихся клеток возникает своеобразный «мешок» – околоплодный пузырь (амниотическая оболочка), который постепенно заполняется жидкостью. Его предназначение – защищать растущий эмбрион от ударов. Кроме того, начинает образовываться плацента, которая соединяется с развивающимся эмбрионом пуповиной. Через пуповину из крови матери младенцу доставляются питательные вещества, вода, минеральные соли и кислород, а отработанные продукты также направляются обратно в плаценту и выводятся из организма матери.

Третья неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Эта неделя очень ответственная, ведь именно сейчас закладываются главные системы и органы будущего ребенка. Появляются зачатки пищеварительной, дыхательной, выделительной, кровеносной и нервной систем. На том месте, где вскоре появится голова малыша, формируется широкая пластинка – будущий мозг. А на 21-й день начинает биться маленькое сердечко. Размер эмбриона – меньше половины миллиметра в диаметре. Ваш будущий ребенок похож на ушную раковину, окруженную небольшим количеством околоплодных вод.

Четвертая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Сейчас размер эмбриона больше в 10 000 раз, чем тот, который был в момент зарождения. В его крохотном организме начинают закладываться самые важные органы. У будущего ребенка уже есть зачатки печени, двенадцатиперстной кишки, легких, почек, а сердце прокачивает через кровеносную систему все больше крови. На 28-й день начинает формироваться позвоночник – он «делит» организм на две симметричные половины, левую и правую. Начинает формироваться лицо, и появляются темные пузырьки там, где скоро будут глаза, нос и уши, развиваются рот, нижняя челюсть и глотка. Если в это время сделать будущей маме УЗИ, на экране монитора врач различит ручки и ножки. Правда, пока они выглядят как маленькие «почки» по бокам. Ваш будущий ребенок меньше, чем зернышко риса.

Что происходит с будущей мамой

Вы, возможно, даже не подозреваете, что беременны. Ваше тело почти не меняется, за исключением груди. Она немного набухает и может стать очень чувствительной (иногда появляется напряжение, боль или ощущение покалывания в молочных железах), а соски и кожа вокруг них темнеют. Основная работа в организме будущей мамы пока происходит втайне от нее: постепенно увеличивается объем крови, а сердце, почки и легкие начинают интенсивнее работать. Матка, которая до начала беременности была размером с мандарин, начинает расти. Уже с первых дней беременности в организме будущей мамы начинается гормональная перестройка. Она-то и меняет ваши ощущения, настроение и поведение. Повышенная чувствительность заставляет вас по-новому воспринимать запахи, вкусы и даже цвета. Так что не удивляйтесь, если ваши любимые лакомства неожиданно перестанут вас радовать. Или может случиться по-другому: появится непреодолимая тяга к продуктам, которые раньше вас не интересовали.

Важно!

Имейте в виду, что акушерские недели считаются от момента последней менструации и обычно на две недели «обгоняют» реальный срок. Это значит, что если у вас восемь акушерских недель, то вашему будущему ребенку шесть неделек. Нормальная беременность длится 40 акушерских недель, то есть 10 лунных месяцев.

Пятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Начинают формироваться уши, руки и ноги, образуется от восьми до десяти позвонков, продолжают развиваться кишечник и нервная система (головной и спинной мозг), формируется кровеносная система. У будущего ребенка начинает работать печень (она берет на себя производство клеток крови). Маленькое сердечко трудится, как у всех людей. Электрокардиограмма эмбриона очень похожа на ЭКГ взрослого человека.

Что происходит с будущей мамой

Это время (5–8 неделя) пройдет под влиянием Луны, которая считается символом души. Это самый беспокойный и загадочный месяц беременности. Желтое тело яичника, вырабатывающее гормон прогестерон, достигает пика активности, и в организме происхо-

дит настоящий гормональный взрыв. Из-за этого у будущей мамы может резко меняться настроение, появляется слабость, раздражение, плаксивость. Большинство женщин испытывают такие разные сильные эмоции, как беспокойство, страх, радость. Иногда всплеск гормонов приводит к токсикозу.

Шестая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Пищеварительная система, рот и челюсть, половые органы находятся в зачаточном состоянии, заканчивается формирование позвоночника. Развиваются желудок и грудная клетка. Формируется система кровеносных сосудов. Уже образовались четыре крошечных зачатка конечностей. В действие вступает мозг: он начинает контролировать движение мышц и работу сердца. На 40-й день сигналы, поступающие из мозга, может обнаружить и записать специальный прибор. Внешность будущего ребенка продолжает меняться. У него намечаются нос и уши, а глаза, которые находились по бокам головы, сближаются. Они не прикрыты веками и кажутся огромными. Будущие ножки и ручки немного подросли, и в них уже заметны отделы: бедра, голени, ступни; плечи, предплечья и кисти. В крови будущего ребенка появляются красные тельца – эритроциты. Длина: 6 мм. Ваш малыш – величиной с яблочную косточку.

Что происходит с будущей мамой

В это время между мамой и малышом устанавливается связь через пуповину. Матка растет и, увеличиваясь в размерах, давит на мочевой пузырь и прямую кишку. Из-за этого желание совершить «малый туалет» возникает чаще, а потребность в «большом», наоборот – реже. В проблемах со стулом отчасти виноваты и гормоны, так как они заставляют кишечник работать медленнее.

Способы, благодаря которым можно определить, беременны вы или нет

Признаки беременности скорее всего вы догадаетесь о том, что беременность наступила по ряду признаков: задержка менструации. Это первый сигнал у большинства женщин. Однако имейте в виду, что если цикл у вас нерегулярный или вы больны, испытали сильный стресс или недавно сменили образ жизни или климат, этот признак не вполне надежен. Поэтому он может быть лишь предположительным, но не обязательным. Если же и на второй месяц менструация не наступила, тогда у вас есть причины считать, что в вас зародилась новая жизнь. Кстати, незначительные кровянистые выделения могут наблюдаться в начале как нормальной, так и аномальной беременности. Потяжелевшая, с повышенной чувствительностью грудь. Усиление выделений из влагалища. Отвращение к некоторым продуктам (алкоголю, кофе, табачному дыму) или, наоборот, острая потребность в других; изжога. Частые позывы к мочеиспусканию. Повышенная возбудимость. Депрессивное состояние. Усталость, вялость не только к вечеру, но и днем. Постоянная сонливость или бессонница. Слабость, головокружение, временами тошнота и даже рвота (но они не всегда обязательны при беременности). Все эти изменения вызваны гормональной перестройкой, так как ваш организм готовится к тому, чтобы выносить плод.

Необходимые обследования

Чтобы убедиться, что беременность наступила, врач направит вас на специальный анализ. Кровь из вены будут исследовать на содержание особого гормона, который вырабатывается в организме с самого начала 9-месячного ожидания, – трофобластического бетаглобулина. Этим способом можно с уверенностью определить беременность еще до задержки менструации, уже через 10 дней после зачатия.

Способы определения беременности

Купите специальный тест. Домашние тесты, которые вы можете купить в аптеке, не сложны при использовании и могут показать, беременны ли вы, уже в первый день задержки ожидаемой менструации. Достаточно опустить тест в утреннюю мочу и подождать несколько минут. Две черточки говорят о том, что вы скоро станете мамой. Так же как и исследование мочи, проведенное в лаборатории или медицинском кабинете, домашний тест диагностирует беременность, обнаруживая присутствие специального гормона (человеческий хориональный гонадотропин) в моче, который появляется в ней только при наступлении беременности.

Измеряйте ректальную температуру. За четыре дня до предполагаемой менструации начните по утрам, не вставая с постели, измерять ректальную температуру. Если градусник показывает 37,1–37,3 градусов, а месячные не наступают, то скорее всего, вы беременны. Кстати, стабильное «температурное плато» является наиболее надежным признаком беременности. Обратитесь к врачу-гинекологу. Состояние шейки матки, которая размягчается и приобретает интенсивный красный цвет, и увеличение объема матки по истечении одного месяца беременности является обычно достаточными признаками для ее диагностики в ходе гинекологического осмотра. В случае сомнений проводят лабораторные исследования.

Важно!

Тест на беременность определяет только наличие беременности, но не место ее локализации. Точно его показать может только УЗИ. Если тест положительный, а в полости матки, по данным УЗИ, нет плодного яйца (при задержке более 7 дней), вероятность внематочной беременности высока.

Ультразвуковое исследование (УЗИ) даст стопроцентную информацию.

Внематочная беременность

Внематочная беременность – беременность, при которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается вне полости матки. Жалобы: Задержка месячных. Кровянистые выделения из половых путей. Боли. Если вы испытываете резкую, приступообразную одностороннюю боль внизу живота, которая отдает в прямую кишку, поясницу или ноги и сопровождается снижением артериального давления, холодным потом, тошнотой, то, скорее всего, у вас – прервавшаяся трубная беременность. В этом случае необходимо вызывать «скорую помощь»! При развивающейся трубной беременности боли будут не такими сильными, их может совсем не быть. Такая беременность не часто является поводом для обращения в «скорую помощь». Чаще всего ее обнаруживает врач на осмотре или в ультразвуковом кабинете.

Если вы ждете близнецов...

Итак, ультразвуковое исследование показало, что у вас родятся близнецы... Это не значит, что вы должны воспринимать такое положение как нечто экстремальное. В среднем на 80 родившихся детей приходится одна пара близнецов. К их рождению предрасполагает наследственный фактор, но вероятность в любом случае возрастает с количеством предыдущих беременностей и возрастом будущей мамы. Однояйцевые близнецы, которые развиваются вследствие деления одного плодного яйца, рождаются в 35 % случаев. Двухъяйцевые, появляющиеся в результате оплодотворения двух яйцеклеток, – в 65 %. Многоплодная беременность, как правило, сопровождается более выраженными недомоганиями, так как организм работает с большими усилиями. Поэтому больше отдыхайте, особенно в конце беременности. Если вы очень устаете, то вообще оставьте работу. Да, кстати, вам полагается более продолжительный дородовой отпуск. Вам следует чаще посещать врача, чем это делает беременная женщина, ожидающая одного ребенка (после 20 недель беременности – каждую вторую неделю, а после 30 недель беременности – каждую неделю). Вашему врачу придется теперь быть более внимательным, так как степень риска, обычная для нормальной беременности, теперь удваивается. Кроме того, весьма вероятны преждевременные роды. Дети обычно рождаются с меньшим весом (в среднем 2,5 кг), чем при одноплодной беременности. Очень многое будет зависеть от предлежания детей к концу беременности. Чаще всего встречается тот вид предлежания, при котором роды проходят без осложнений, – когда оба плода расположены головками вниз. Обычно второй ребенок немного меньше первого и рождается быстрее. Бывает, что один ребенок расположен головкой вниз (он рождается первым), а другой находится в ягодичном предлежании. Положение, в котором оба близнеца находятся в ягодичном предлежании, является показанием для проведения кесарева сечения, так как естественные роды могут быть очень тяжелыми. И очень редко бывает поперечное предлежание, где тоже требуется кесарево сечение. Развитие близнецов, которые родились в срок, в большинстве случаев бывает нормальным. Однако масса их тела обычно меньше (на 10 % и более), чем при одноплодной беременности. При двойнях вес детей при рождении менее 2500 г наблюдается у 40–0 % новорожденных. Объясняется это недостаточностью маточно-плацентарного комплекса, который не способен в достаточной степени обеспечить условия для оптимального роста и развития малышей. Разница в массе тела близнецов может достигать 200–00 г. Вес детишек соответственно уменьшается пропорционально их количеству (то есть, чем больше малышей, тем меньше масса каждого из них). Следуйте рекомендациям врача, будьте сами разумной, и вы счастливо дойдете до конца беременности и легко родите своих чудесных малышей!

Важно!

В связи с этим новорожденные близнецы нуждаются в особенно тщательном наблюдении и уходе. К счастью природа защищает таких малюток. У них значительно выше, чем у одного ребенка, способность к адаптации.

Полезные подсказки для будущей мамы

Посетите врача и встаньте на учет в женской консультации. Помните о том, что теперь, когда внутри вас живет ваш кроха, вы ответственны не только за свою, но и за его жизнь.

Как сообщить мужу о том что вы беременны

Если вы узнали о том, что беременны в отсутствие своего мужа, то вам предстоит ему об этом сообщить. Конечно, можно просто сказать: «Я беременна!». Но лучше, чтобы ваше признание было более интересным. Есть много способов сделать это. Например, такие...

Купите еще один тест на определение беременности, сообщите мужу о подозрительной задержке месячных, затем идите в ванную и выскочите оттуда через пару минут с криком: «Не может быть! Ты только посмотри!». А потом вместе рассматривайте две полоски... Либо оставьте на видном месте какие-нибудь вещи, намекающие на ваше положение. Это могут быть витамины для беременных, тест с двумя полосками, книга или журнал о беременности. И ждите от мужа вопроса: «А что это?». Можете встретить мужа с работы в футболке с надписью: «Поздравляю, ты скоро станешь папой!». К доньшку прозрачной тарелки, в которую вы положите вкусную еду для мужа, можно прикрепить скотчем листочек с поздравлением. Можете заказать торт с надписью «Ты скоро станешь папой!» или «У нас скоро будет малыш!» или любой другой на эту тему и попросите мужа забрать его. Положите мужу в ящик с бельем записку: «Папочка, освобождай место под мои вещички!». Для убедительности можно положить пару пинеток. Если скоро праздник, например, Новый год или день рождения мужа, или День влюбленных, то можно преподнести весть о будущем ребенке как подарок. Например, вложите в открытку с поздравлением снимок УЗИ с изображением вашего крохи, упакуйте в подарочную коробку и подпишите: «Через 9 месяцев ты станешь лучшим в мире отцом, дорогой!».

Если вы собрались за праздничным столом всей семьей, предложите мужу и гостям полистать ваш фотоальбом, в который вы заранее вложили снимок УЗИ. Таким образом, вы сообщите новость сразу всем родственникам. Есть еще один оригинальный способ открыть свою тайну всем присутствующим на празднике родственникам. Соберите всех для семейного снимка и перед тем, как сфотографировать, скажите: А теперь повторите (три-четыре): «(ваше имя) беременна!» Снимок наверняка получится запоминающимся! Теперь вам осталось выбрать тот вариант, который кажется вам наиболее подходящим. Или придумать свой. Главное, чтобы у вас обоих остались приятные воспоминания. Скажите своему мужу, что он будет замечательным папой, и начните готовиться вместе с ним к роли мудрых родителей.

Как не стоит сообщать мужу о беременности

Не тяните с сообщением. Если ранний токсикоз настигнет вас раньше, чем вы расскажете о беременности мужу, то эффект от сюрприза получится не таким приятным и волнующим. Не надо звонить мужу на работу. Вы рискуете помешать ему выполнять свои служебные обязанности и, кроме того, лишите себя возможности увидеть выражение его лица в момент получения потрясающей новости! Также не стоит сообщать мужу известие о беременности в пылу ссоры.

Седьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Хорошо различимы руки и ноги. На них небольшие выступы на концах, которые впоследствии превратятся в пальцы. Кисти и ступни сейчас больше похожи на ласты тюленя с пятью лучами – будущими пальчиками. В общих чертах сложилась центральная нервная система. Началось развитие костей скелета. У эмбриона уже есть легкие, кишечник, печень, почки и внутренние половые органы. Однако все это еще не сформировано полностью.

Огромная голова наклонена к груди. Формируется лицо, но глаза все еще располагаются по бокам и плотно закрыты. Веки наплывают на глаза будущего ребенка и закрывают их, защищая от сухости. В крохотном рту намечаются первые зернышки зубов, оформляются челюсти. Ультразвук способен различить даже биение сердца. *Длина:* 1,3 см. Ваш малыш – величиной с виноградинку.

Что происходит с будущей мамой

Эта неделя – одна из самых сложных: идет испытание на прочность взаимосвязи матери и развивающегося ребенка. Опасность самопроизвольных выкидышей приходится именно на это время. Если беременность проходит с осложнениями, врач может назначить будущей маме специальный анализ мочи на гормоны – хорионический гонадотропин, гормоны надпочечников и щитовидной железы.

Важно!

Сделать это следует до 12-й недели. Только при таком условии вы получите родовой сертификат (имейте в виду, что в частных клиниках его не выдают) и сможете бесплатно сдавать многие анализы.

Важно!

Будьте внимательны. Срочно обращайтесь к врачу, если вас начнут беспокоить боли внизу живота, в пояснице, повышается отделение слизи из влагалища, особенно с кровянистыми прожилками. В этом случае беременность еще можно спасти.

Полезные подсказки для будущей мамы

Наслаждайтесь жизнью и радуйтесь! Еще до рождения устанавливается контакт мамы и будущего младенца. Как правило, если спокойна мама, спокоен и ребенок. Если же мамочка нервничает, сердится и плачет, точно такие же эмоции испытывает и будущий ребенок. Осознайте, что беременность – естественное состояние. Во время нее происходит гормональная перестройка организма, из-за чего и случаются различные недомогания. Все это, конечно, не очень приятно, но не навсегда. Приучите себя к мысли, что беременность – это не временное неудобство, которое надо перетерпеть, а кропотливый, творческий и радостный труд. Беременность может стать одним из самых восхитительных моментов в вашей жизни. Это время новых незабываемых ощущений, открытий. Так приятно чувствовать в себе кроху и знать, что скоро дашь человечку жизнь...

Постарайтесь трезво смотреть на мир и реалистично относиться к своей беременности. Помните, что роды и материнство – это прежде всего ваше личное дело. Не надейтесь на то, что кто-то избавит вас от повседневных трудных забот матери и окружающие постоянно будут оказывать вам особое внимание. Ваш ребенок будет воспринимать вас очень серьезно, вы для него будете центром его Вселенной и образцом, который он будет копировать. Помните о том, что вашему чудесному малышу необходима счастливая и спокойная мама! Начните вести толстую тетрадь, куда вы будете записывать все важные события (первый день последней менструации, срок беременности при первом посещении женской консультации, начало и конец токсикоза, первое движение ребенка, а также результаты всех пройденных исследований; позже прибавится описание ваших родов). Туда же заносите свои ощущения и «творения», посвященные крохе. Правильно питайтесь. Достаточно отдыхайте. Ухаживайте за своим телом.

Полезные приобретения

Весы

Чтобы точно знать, сколько вы прибавили в весе за неделю и не съели ли при этом чего-нибудь лишнего, вам понадобятся электронные весы с анализатором жира. Этот прибор измеряет содержание жира в организме с точностью до 0,1 %, поэтому вам будет легко поддерживать вес, не набирая больше положенной нормы. Цифры на крупном дисплее позволяют видеть данные с высоты любого роста. Такие весы пригодятся вам и после родов, когда вы будете работать над возвращением прежних форм.

Восьмая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Эмбрион становится плодом. Теперь его уже можно называть младенцем. Все главные внутренние органы сформировались, но они еще в зачаточном состоянии и не занимают окончательного положения внутри тела. Мозг посылает импульсы мышцам, и будущий ребенок начинает реагировать на то, что происходит вокруг него: если ему некомфортно, он морщится и вздрагивает. У будущего малыша проявляются черты лица. Вырисовываются губы, понемногу выделяется нос. Уже существуют стянутые перепонками пальцы на руках и ногах, появляются наружные половые органы. Руки и ноги стали длиннее, обозначились плечи, локти, бедра и колени. Из бугорков на руках появляются пальцы. Плод довольно подвижен, но мать этого еще не чувствует. *Длина: 2,5 см. Ваш малыш – величиной с ягоду клубники.*

Что происходит с будущей мамой

Матка растет. Она уже размером со среднее яблоко. В организме будущей мамы начинает формироваться новый орган – плацента. С ее помощью в течение всей беременности малыш будет получать кислород, питательные вещества, воду и гормоны. С 5-й по 11-ю неделю организм вырабатывает большое количество гормонов беременности, включая эстроген, прогестерон и пролактин. Они отвечают за развитие сложных систем, например, за выработку молока, за расширение артерий, доставляющих больше крови к плоду, за усиление обоняния и ослабление связок таза, освобождающее место для растущего с каждым днем малыша. Поэтому многие женщины ощущают тошноту, рвоту, чрезмерное отделение слюны, изжогу, расстройство пищеварения, отсутствие аппетита, головные боли. Для здоровой женщины это нормальные явления, к которым организм быстро приспосабливается. Изменяются грудные железы: они увеличились, потяжелели, напряглись, ободок вокруг соска потемнел; вокруг сосков появились узелки – торчащие потовые железы; хорошо обозначилась сетка голубых линий под кожей, указывающая, каким путем кровь поступает в грудь.

Полезные подсказки для будущей мамы

Ложитесь и просыпайтесь со словами: «Я спокойна, беременность протекает благоприятно, я рада своей беременности, мне хочется кушать любые продукты, я сильна и спокойна». Чтобы сохранить беременность в секрете, заранее подготовьте правдоподобное объяснение, почему на вечеринке вы пьете безалкогольный коктейль. Чтобы фитнес доставлял вам радость, избегайте движений, которые беспокоили бы вашу и без того излишне чувствительную грудь. Вместо бега и тенниса попробуйте заняться плаванием. Чтобы вас не беспокоили опухающие ноги, приобретите широкую удобную обувь, которую вы сможете легко надевать и снимать. В I триместре необходимо избегать алкоголя, любых токсинов и лекар-

ственных средств, если они не разрешены вашим врачом. Употребление 200 г кофеина в сутки во время беременности в 2 раза увеличивает риск выкидыша. Доза равняется 3 чашкам вареного кофе, 4 растворимого, 6 стаканам чая и 8 банкам кофеино-содержащих напитков. Особенно велик риск выкидыша в течение первых 12 недель. В это время от кофеина лучше воздержаться.

Необходимые обследования

На 8-й неделе посетите стоматолога. А также акушера-гинеколога. Вам нужно будет сдать анализ мочи (он сдается каждый месяц). Во время вашей встречи врач оценит результаты анализа, проведет гинекологический осмотр, взвесит вас, измерит давление.

Полезные подсказки для будущих родителей

Луна влияет на систему желез, на мозг, грудь, желудок и все жидкости в организме. Она управляет эмоциями, закладывает инстинкты, производит болезнь. Поэтому наибольшую опасность для ребенка в этот период представляют инфекции, лекарства, отравляющие вещества. Будьте особенно внимательны к своей диете. Не пейте спиртного, не курите – это может крепко «засесть» в подсознательных реакциях будущего человека. Второй лунный месяц (5– недели) является периодом формирования в человеке отношения к роду, традициям, природе, матери, женщинам. Дорогие родители, не проявляйте отрицательных эмоций. Особый такт должен проявить будущий отец. Если отношения будущей матери с окружающими не в порядке, необходимо их прояснить, так как если в этот период вы будете в слезах, истериках и капризах, то они отложатся в подсознании вашего ребенка и привьют ему безусловный истерический рефлекс на внешние раздражители. Начиная с первых дней жизни малыша вы ощутите эту реакцию. Будет ли ваш ребенок мягким, романтичным или холодным и ожесточенным – зависит от качеств вашей души и душевности отца. Отношение окружающих к вам в это время тоже немаловажно. Луна – планета тайн астрального мира, она закладывает кармическую программу. Поэтому раньше женщины в этот месяц старались уединиться и молчать о своем состоянии, чтобы не вызвать ревность, зависть, «дурной глаз».

Девятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

С этого времени и до появления новорожденного на свет ваш будущий ребенок будет именоваться плодом. Его тело будет расти, внутренние органы совершенствоваться, а лицо приобретать человеческий вид. Сердце крохи уже сформировалось и каждую минуту делает по 130–50 ударов – сердечко стучит, словно у воробья. Несмотря на то что сокращения пока слабые, их может зафиксировать ультразвуковой стетоскоп. Маленький все чаще двигает руками и ногами, поворачивает голову, открывает рот. Будущая мама по-прежнему не замечает этих движений, так как плод еще очень мал и не занимает всю полость матки.

Ваша психика подвергается серьезным испытаниям. Стрессы первого триместра связаны, в основном, с осознанием предстоящих перемен, которые пока что дают о себе знать только тошнотой по утрам и записями в медицинской карточке. Некоторые молодые женщины, забеременев, испытывают тоску по уходящей беззаботной жизни. Вас могут мучить различные сомнения: буду ли я интересна своим друзьям в новом качестве, не испортится ли моя фигура, действительно ли муж радуется будущему ребенку, смогу ли я работать, как прежде, после того как малыш подрастет... На подобные переживания ваш организм реагирует тревогой. На физиологическом уровне тревогу, так же как и страх, сопровождают ускоренное сердцебиение, повышенное давление, потоотделение, спазмы в желудке. Все эти проявления говорят о готовности организма сопротивляться надвигающейся опасно-

сти. Обычно тревога представляет собой преходящее состояние и ослабевает, когда человек действительно сталкивается с неприятной ситуацией. Если эндокринная система будущей мамы работает с неполадками и есть угроза прерывания беременности, женщину направят на исследование гормонов в крови. Анализ возьмут утром из локтевой вены.

Полезные подсказки для будущей мамы

Не оставляйте ваши переживания без внимания. Учитесь справляться с мелкими тревогами сейчас, в начале беременности, потому что главные еще впереди. Живой организм, подвергаясь стрессам, приобретает мощные защитные реакции, передающиеся из поколения в поколение. Поэтому при правильном, аналитическом подходе к стрессам, которые мы испытываем, их негативное воздействие можно свести к минимуму, а пользы извлечь максимум. Воспринимайте действительность, испытывающую вас стрессами, как благо: считайте, что это упражнения, закаляющие ваш характер и психику будущего ребенка. Постарайтесь сохранять спокойствие в любых жизненных обстоятельствах. Используйте в интерьере голубые и сиреневые тона. «Успокаивающие» оттенки должны преобладать в обоях, занавесках, постельном белье, полотенцах, цветах на подоконниках. Разложите на полках голубые и фиолетовые камни – лазурит, аметист, флюорит. Поменьше говорите. Молчание сохраняет внутреннюю энергию. Недаром говорится: «Слово – серебро, а молчание – золото». Ограничьте разговоры по телефону, особенно если вы чувствуете приближение усталости. Ваши ножки нуждаются в уходе – старайтесь держать их все время в тепле. Делайте теплые ванночки для ног. Используйте то время, когда смотрите телевизор по вечерам. После ванночек обязательно сделайте массаж стоп с кремом. Вы принесете огромную пользу своему здоровью. К тому же будете хорошо спать.

Как можно чаще смейтесь. Грустные мысли разрушают здоровье. Стрдание отравляет организм. Если не всегда можете смеяться, улыбайтесь. Таким образом включаются подсознательные рецепторы и организм начинает «работать на радость». Помните: «Не печалуйся в скорбях, уныние само наводит скорби»? Если вам грустно, задайте себе вопрос, что может вас сейчас порадовать. А потом воплотите свое желание в жизнь! При первой же возможности ложитесь отдохнуть. Любите свое тело и балуйте его. Покупайте для себя цветы. Они приносят чудесную свежую энергию в дом и помогают обезоружить стресс. Слушайте классическую и медитативную музыку, чтобы в вашей душе была гармония.

Полезные подсказки для будущего папы

Теперь вы вместе со своей женой ждете ребенка, и ваша жизнь изменилась. И это естественно, что вы чувствуете тревогу, думая о том, что теперь вам нужно будет осваивать новую роль – будущего папы. Беременность, так же, как и любое изменение, является стрессом и требует периода адаптации.

Важно!

Сохраняйте позитивный настрой! Внимательно относитесь к себе и своему здоровью!

Наверняка вы слышаны об изменениях, которые происходят с беременными женщинами, и вы с напряжением ожидаете, когда ваша жена станет капризной, излишне требовательной и раздражительной. На самом деле совсем не обязательно ваша жена будет так себя вести и чувствовать все возможные недомогания. Поэтому лучше ждать изменений с интересом, а не с напряжением. Сконструируйте позитивную модель будущего. Представляйте вашу семью уже в расширенном составе, с малышом. Вместе с супругой мечтайте о том времени, когда малыш родится, начнет подрастать, и как счастливы вы будете все вместе.

Десятая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Постепенно начинают формироваться половые органы, хотя отличить мальчика от девочки пока невозможно. Глаза будущего ребенка по своему строению уже напоминают глаза взрослого, но его зрение «включится» только после рождения, когда вокруг малыша появится свет.

Что происходит с будущей мамой

Ваше настроение абсолютно непредсказуемо. Из-за недомоганий вы можете стать раздражительной, а из-за избыточного количества эстрогена – излишне чувствительной и плаксивой. Могут возникнуть трудности с принятием решений. Возможно, вам трудно будет быть внимательной. Это объясняется тем, что из-за расширенных артерий, ведущих к матке, в мозг доставляется меньше крови. Не расстраивайтесь. Спустя несколько недель вы почувствуете себя лучше.

Полезные подсказки для будущего папы

Постарайтесь терпимее относиться к капризам своей любимой женушки. Неустойчивость настроения будущей мамы, особенно в I триместре, объясняется резким изменением гормонального фона. За колебания настроения отвечает гормон прогестерон. В I триместре беременности концентрация этого гормона повышается во много раз. Это и вызывает эмоциональную неустойчивость. Помимо этого в первые месяцы женщине приходится особенно трудно, ведь она находится в процессе социальной и психологической адаптации, так как меняется весь ритм жизни. Потерпите. Скоро наступит II триместр, и многие проблемы исчезнут. Поддерживайте свою жену. Сейчас ей необходимо ваше внимание и ласка. Возьмите на себя часть домашних дел. Женщина начинает чувствовать себя гораздо увереннее, когда видит, что мужчина старается облегчить ей жизнь. Вместе с женой посещайте выставки, ходите в театр, гуляйте. Возможно, после рождения ребенка не сразу появится время на отдых только вдвоем. Постарайтесь обеспечить жене ощущение безопасности. Это особенно важно для будущей мамы. Оградите ее от рассказов о тяжелых родах, телепередач с сообщениями о катастрофах. Убедите свою жену в том, что денег хватит на все необходимое для нее и малыша, и что ей не следует переживать по этому поводу.

Важно!

Не принимайте близко к сердцу раздражительность жены, не обижайтесь на резкие слова – в ней сейчас говорят гормоны!

Полезные приобретения

Обувь

При выборе обуви стремитесь, чтобы она была:

1. Из натуральных или высокотехнологичных материалов, обеспечивающих хорошую вентиляцию.
2. Удобной и эстетичной именно для вас.
3. На каблучке 3– см или устойчивой танкетке. Абсолютно плоская подошва также не лучший вариант, так как она способствует уплощению стопы.
4. Подошва должна быть рифленой – не скользкой. Если она скользит, обратитесь в обувную мастерскую, чтобы там сделали тонкий накат из нескользящего материала. Это не

повлияет на внешний вид туфель или ботинок, но спасет вас от падения и продлит срок службы обуви.

Одежда

Есть мамы, которые уже в первом триместре меняются в размерах. Если вы относитесь к таким, то можно купить в обычном магазине модную одежду на размер больше, например юбку и свитер, блузу-балахон и брюки на резинке. Их можно будет использовать и после родов, ведь возвращение к прежним формам займет какое-то время.

Нижнее белье

Пока нет необходимости покупать какое-то специальное белье в магазинах для беременных женщин, вам вполне подойдет то, что предлагают обычные производители. При выборе стоит обратить внимание на следующее: Белье, особенно трусики, не должно быть тугим. Отдавайте предпочтение белью, сшитому из натуральных материалов. Трусики стринги вам категорически не подходят.

Одиннадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Продолжается развитие нервной системы. В коже будущего ребенка становится больше рецепторов. Теперь он может отдернуть руку, если ему что-то мешает, или сжать ее в кулачок.

Что происходит с будущей мамой

Матка постепенно растет и выходит за пределы малого таза: теперь ее дно доходит до края лобка, а живот начинает понемногу выдаваться вперед, хотя его еще совсем не видно. Некоторые мамы замечают, что на лице появились странные коричневые пятна, похожие на родимые. Врачи называют их хлоазмой. Она может быть не только на лице, но и на животе, груди. Хлоазма возникает из-за того, что под действием гормонов в коже вырабатывается больше «пигмента загара» – меланина. Обычно к середине беременности пятна исчезают, но иногда сохраняются вплоть до рождения малыша. Раньше избавиться от них вряд ли удастся. Для того чтобы не усугублять проблему, защищайте лицо от солнечных лучей, усиливающих выработку меланина.

Необходимые обследования

УЗИ. Если обследование не было проведено ранее, то в первый раз врач направит вас на УЗИ в 11–2 акушерских недель беременности. В этом возрасте у крохи сформированы не только ручки и ножки, но и все жизненно важные органы, работает крошечное сердечко! Вы можете попросить врача показать на мониторе, как оно бьется. На этом сроке врач должен оценить состояние плода. Данные используются для тройного теста, или скрининга, который направлен на выявление синдрома Дауна и других хромосомных патологий. С помощью ультразвука доктор измерит воротниковую зону малыша, так как именно этот показатель позволяет выявить возможные отклонения в его развитии. Если она больше нормы (3 мм), то потребуются дополнительные исследования. Помимо этого УЗИ поможет точно установить срок беременности (до 1–дней). Пренатальная диагностика: скрининг PRISKA I (определение в крови АФП и ХГЧ). Эта диагностика позволяет выявить у ребенка такие пороки развития, как синдром Дауна, гидроцефалия, нарушение формирования спинного мозга, другие хромосомные нарушения.

Полезные подсказки для будущей мамы

Как срочно взбодриться

Попробуйте последовать следующим советам, и вы почувствуете прилив энергии: съешьте яблоко, апельсин или любой другой фрукт; сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов; на несколько минут выйдите на свежий воздух; ополосните лицо холодной водой; потянитесь и глубоко зевните; выпейте стакан прохладной минеральной или кипяченой воды; мягко и активно помассируйте область за мочками ушей.

Двенадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

Внутренние органы сформировались, многие уже работают, поэтому плод меньше подвержен инфекциям и воздействию медикаментов. Оформились веки, теперь они закрывают глаза. Появились мочки ушей. Полностью сформировались конечности и пальцы. На пальчиках появились ноготки. Развиваются мышцы, поэтому плод больше двигается. Он умеет сжимать кулачки, морщить губы, открывать и закрывать рот, строить гримасы. Плод также может глотать жидкость, которая его окружает. Он может мочиться.

Что происходит с будущей мамой

Вы начинаете осознавать, что ваша беременность – не иллюзия, не выдумка, не ваша фантазия, вызванная горячим желанием иметь ребенка, а реальность. Риск выкидыша уменьшается. Теперь вы можете смело открыть свое положение родственникам, начальнику и коллегам. Округлившийся животик может вызвать в вашем партнере чувства, о которых вы раньше не догадывались (например, чувствительность и желание вас защитить).

Необходимые обследования

Примерно один раз в полтора месяца будущей маме нужно сдавать анализ на бактериальные инфекции (для этого у нее возьмут мазок из влагалища).

Полезные подсказки для будущей мамы

Каждый раз, проходя мимо зеркала, смотрите себе в глаза и говорите что-нибудь приятное. Если вы спешите, то просто скажите: «Я люблю себя и своего малыша». Это простое упражнение изменит вашу жизнь к лучшему. Кстати, к зеркалу нужно подходить только с улыбкой. Никогда не ругайте себя перед ним! Если вы неважно себя чувствуете или у вас плохое настроение, то в зеркало лучше не смотреться. Иначе вы всегда будете получать от него отрицательный заряд и плохое настроение.

Тринадцатая неделя

Что происходит с вашим будущим ребенком

К этому времени у будущего ребенка сформируются все пищеварительные органы. В действие вступают желудок, кишечник и желчный пузырь (хотя по-настоящему они начнут работать только после рождения). В кишечнике появляется меконий, первородный кал черного-зеленого цвета, состоящий в основном из желчи. За первый триместр в организме будущего ребенка успели появиться основные органы и системы. Закладка «основ» завершилась – теперь нужно расти и развиваться. За все это время будущий ребенок вырос до 7–см в длину и стал весить 15–5 г.

Что происходит с будущей мамой

К концу первого триместра вы поправились на 2–5 кг. Животик уже заметно округлился, грудь продолжает расти. Веснушки и родинки темнеют, а на животе от пупка к лобку возникает коричневая полоска, которая исчезнет только после рождения малыша.

Необходимые обследования

Если у будущей мамы резус-несовместимость с малышом

Если вы ждете первенца, то волноваться не стоит. Организм мамы спокойно воспримет разницу между резус-факторами. Чтобы уменьшить риск проблем в будущем, после первых родов женщине введут особый белок – антирезусный иммуноглобулин. К сожалению, эта мера защищает не всегда. Если иммунная система мамы работает недостаточно слаженно, во время второй встречи с чужеродным белком организм начнет «защищаться» от него. Определить, начался ли конфликт, можно с помощью специального анализа крови. Если врачи заметят, что в крови женщины стало больше токсичного вещества билирубина – значит, ее организм начал вырабатывать антитела, опасные для эритроцитов малыша. Тогда будущей маме назначат препараты антирезусного иммуноглобулина. А если антитела мамы уже успели навредить клеткам крови ребенка, ему могут сделать переливание «здоровых» эритроцитов.

Если будущая мама старше 35 лет

Если будущая мама старше 35 лет, ей необходимо пройти следующие обследования: ультразвуковое исследование амниоцентез, биопсию ворсинок хориона и определение альфафетопротеина. По их результатам врачи получают информацию о росте и развитии плода, а вы примете решение о судьбе ребенка.

Полезные подсказки для будущей мамы

Почему так важно чувствовать себя счастливой во время беременности

В тех случаях, когда мы испытываем чувство радости и счастья, наш мозг вырабатывает «гормоны радости» (эндорфины). Они способны сообщать ощущения покоя или радости бытия плоду. Если он часто испытывает эти состояния в утробе матери, то они запоминаются. И поэтому, если мама была рада беременности, счастлива и довольна, малыш рождается с «синдромом счастья» и впоследствии сможет быть счастливым при любых обстоятельствах. Конечно, вряд ли вам удастся провести все 9 месяцев в состоянии безбрежного счастья. Порою вам будет казаться, что ваши нервы напряжены до предела, и любую мелочь вы будете воспринимать близко к сердцу. Но и этот опыт тоже имеет смысл. Малыш должен накопить определенный багаж знаний об эмоциях. Он должен уметь переживать, чтобы потом научиться сопереживать, уметь огорчаться, чтобы научиться сочувствовать.

Как начать чувствовать себя счастливой

Для того чтобы всегда чувствовать себя счастливой, необходимо осознать, что данное мгновение таково, каким оно должно быть, потому что вся Вселенная такая, каковой она должна быть. Примите людей, ситуации, обстоятельства и события такими, каковы они есть, а не такими, какими вы хотели бы их видеть в данное мгновение. Это очень важно понять. Перестаньте сопротивляться настоящему мгновению, а значит, вести борьбу со всей Вселенной. Когда вы разочарованы или расстроены, помните, что вы реагируете не на человека или ситуацию, а на те чувства, которые они вызывают у вас. Это ваш выбор, ваши чувства, и в вашем выборе не может быть виноват кто-то другой. Известна старинная поговорка: «Дурак тот, кто никогда не сердится. Но мудрым является только тот, кто не хочет быть сердитым». Вы можете обидеться на кого-то, обвинять его, мстить ему и страдать по поводу, что к вам несправедливо отнеслись снова и снова. Но это принесет вред лично вам! И вашему буду-

щему ребенку. Решите быть счастливой! Прав был Авраам Линкольн, сказав: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми».

«Делайте то, что доступно и очевидно в данный момент. В этом, а не в попытках разглядеть неясные отдаленные перспективы, состоит наша задача».

Томас Карлейль

«Кто заглядывает далеко вперед, не спокоен сердцем. Не тревожься ни о чем заранее и не радуйся тому, чего нет».

Древне-египетское изречение

Полезные подсказки для будущих родителей

Третий лунный месяц (9–2-я недели) проходит под влиянием Марса, который формирует самостоятельность будущего ребенка, его творческий потенциал. Это первый опасный месяц для беременности. Противопоказана физическая близость, активные занятия спортом. Часто проявляются скрытые воспалительные процессы в организме и велик риск простудных заболеваний. В этом месяце будущие родители должны быть особенно тактичны друг к другу. Будьте великодушными, упорными, работоспособными, искренними, мудрыми и справедливыми. Ведь в вашем ребенке в этот месяц формируется сила воли, смелость или трусость, подлость или прямота. Читайте книги и смотрите фильмы о благородных личностях.

Новый образ жизни будущей мамы

Как узнать, когда родится ваш ребенок

Нормальная беременность длится 280 дней, или 40 недель, что соответствует 10 лунным месяцам (по 28 дней) или примерно 9 месяцам по календарю. Однако в настоящее время считается, что начиная с 38-й недели ребенок является уже доношенным. Более позднее рождение крохи (после 40-й недели) тоже считается нормальным. Роды вызывают искусственно по истечении 42-й недели, так как такая беременность является переносной и представляет опасность для малыша. Подсчитать вероятный срок родов можно такими способами:

По дню менструации	Предполагаемый срок родов рассчитывается так: к дате первого дня вашей последней менструации прибавьте 7 дней. От этой даты отсчитайте назад 3 месяца и прибавьте год. Например, ваша последняя менструация началась 1 ноября 2009 г. Добавьте 7 дней к 30 и отсчитайте назад 3 месяца. Ваш предполагаемый срок родов — 8 августа 2010 года.
По дню оплодотворения	Этот способ подсчета «работает» только тогда, когда вы уверены в том, что сперматозоид проник в яйцеклетку в определенный день. Тогда от этого знаменательного дня нужно отнять 3 календарных месяца, и вы получите вероятный день родов.
По первым движениям плода	В середине беременности вы ощутите «шевеление». Отметьте этот день в календарике. К отмеченной дате прибавьте 4,5 календарного месяца, и получится вероятный день родов. Да, примите во внимание, что при повторных беременностях женщины ощущают движения плода на 18-й неделе, а при первой — на 20–22-й неделе.
По измерениям высоты стояния дна матки над лоном и объема живота	Эти измерения проводит врач с помощью сантиметровой ленты или тазомера — специального инструмента. Во время измерения вам нужно будет лечь на спину. Измеряется расстояние между лоном и прощупываемым дном матки. Так, при нормальном течении беременности высота стояния дна матки над лоном на IV (лунном) месяце — 6–7 см; на V — 12–13, на VI — 20–24, на VII — 24–28, на VIII — 28–30, на IX — 32–34, на X — 28–32 см. • Во время измерений ваш мочевой пузырь должен быть опорожнен, иначе данные могут быть искажены.

Запретные для будущей мамы занятия

На протяжении всей беременности избегайте: Душных и прокуренных помещений; курения; употребления алкоголя, так как он негативно влияет на развитие плода; наркотиков; самолечения. Скучного питания и отсутствия в нем важнейших веществ — белков и витаминов. *Есть сырую рыбу*, например суши. Рыба, которую не подвергали тепловой обработке, может быть источником паразитов, например ленточных червей. Если эти прожорливые глисты поселятся в организме беременной женщины, то они будут лишать ребенка питательных веществ и витаминов на протяжении всей беременности. Сырая рыба может «подарить» будущей маме и листериоз — острое инфекционное заболевание, вызываемое бактериями — листериями. К листериозу, который развивается на фоне иммунной недостаточности, беременная женщина восприимчива в 20 раз сильнее, чем небеременная, ведь ее иммунитет часто ослаблен. Треть всех случаев заболевания листериозом приходится на будущих мам. Есть непроваренное или непрожаренное мясо, чтобы не заразиться токсоплазмозом — болез-

нью, очень опасной для плода. По этой же причине не убирайте сами в этот период за домашними животными или делайте это только в резиновых перчатках. Фекалии кошек и собак могут содержать возбудителей токсоплазмоза.

Есть покупные сладости. В сахаре и кондитерских изделиях нет витаминов и полезных элементов. Намного полезнее заменить их медом или финиками. Пить много кофе. Занятый такими видами спорта, при которых происходит сотрясение органов, расположенных в нижней части живота, что может привести к выкидышу. Это теннис, легкая атлетика, конный спорт, езда на мотоцикле, бег, длительные пешеходные и велосипедные прогулки, восхождения в горы. Подводное плавание и ныряние также опасны для будущих мам. Причина – в изменении артериального давления и колебаниях уровня кислорода в крови при погружениях. Если хотите изучать красоты подводного мира, ограничьтесь снорклингом – плаванием по поверхности воды с маской для рассматривания красот подводного мира.

Ходить на высоких каблуках. С них можно легко упасть, так как с каждым днем ваш вес увеличивается, центр тяжести смещается и вам становится все труднее и труднее координировать движения. Помимо этого высокие каблуки дают очень сильную нагрузку на ноги, что не полезно при варикозном расширении вен (а оно наблюдается у половины беременных). Выбирайте обувь на устойчивом каблуке высотой 3–5 см.

Поднятия тяжестей. Беременной женщине нельзя поднимать за один раз более 5 кг и переносить более 3 кг. Лучше распределить его на обе руки, а еще лучше – повесить за спину (в рюкзак). Впрочем, конкретное число килограммов, которые можно поднимать без вреда, должно определяться индивидуально, в зависимости от состояния здоровья, телосложения женщины и других факторов. При переносе тяжестей повышается давление в брюшной полости, что может привести к отслойке плаценты, выкидышу и преждевременным родам.

Делать резкие, порывистые движения поднятыми руками (как например, при игре в большой теннис или бадминтон). Это опасно, так как при таком движении – «рывке» резко сокращается диафрагма – самая мощная мышца брюшного пресса, разделяющая наподобие полки грудную клетку и брюшную полость. Сокращению подвергается и расположенное под диафрагмой дно беременной матки. В этой части матки чаще всего прикрепляется плацента – орган, от которого зависит жизнь плода в течение всей беременности, так как через него малыш дышит и питается, связываясь с организмом матери. В результате резкого сокращения дна матки плацента может отделиться от стенки матки. По следствия же преждевременной отслойки плаценты бывают самым печальными как для малыша, так и для мамы.

Посещения сауны У находящейся в ней будущей мамы экстремально и быстро повышается температура тела. А длительное повышение температуры тела до 39 °C может увеличить риск мозговых и спинальных дефектов у формирующегося ребенка, а в редких случаях даже спровоцировать выкидыш.

Окрашивания волос с помощью химических красителей. Дело в том, что в организме беременной женщины происходят сложные гормональные процессы, и невозможно предугадать, чем может закончиться эксперимент с окрашиванием или мелированием. Если необходимо укрепить и подкрасить ваши волосы, пользуйтесь только натуральными средствами: хной, луковой шелухой, ромашкой.

Воздействия излучения (ультрафиолетового, ионизирующей радиации). В первые три месяца беременности рекомендуется полностью отказаться от рентгенологических исследований. Их желательно заменить ультразвуковыми. Использовать во время уборки чистящие

вещества, содержащие летучие токсичные субстанции, например хлор. Испарения могут попасть в легкие женщины и дальше – в кровь.

Важно!

Рыбу нужно хорошенько проваривать или прожаривать. Лучше покупать не живую, а замороженную рыбу, так как глубокая заморозка «обеззараживает» продукт. А суши можно заменить их вегетарианскими аналогами, например с водорослями.

Важно!

Что бы вы ни делали, не доводите себя до усталости!

Во время уборки надо выбирать чистящие средства типа соды. Сама уборка должна осуществляться в перчатках, а помещение – хорошо проветриваться.

Участвовать в ремонте.

Многие будущие мамы испытывают желание переоборудовать квартиру и устроить детскую. Эти занятия небезопасны для будущей мамы. Краски, клей, лак и другие стройматериалы выделяют сильный запах. И от выделения вредных испарений не способны защитить ни респиратор, ни специальная рабочая «роба». Поэтому вместо того, чтобы переклеивать обои и красить батареи, поменяйте детали интерьера. Можете повесить красивую картину в детскую, купите занавески.

Наносить на кожу средства от насекомых (клещей, комаров и других кровососущих), которые содержат репеллент диэтил-мтолуамид. Он способен всасываться в кровеносную систему через кожу и в высоких концентрациях может причинить вред нервной системе малыша. Поэтому наносите репелленты от насекомых не на кожу, а на одежду и обувь. Также можно использовать препараты на основе масла цитронеллы или гвоздики, которые почти столь же эффективны, но гораздо более натуральны и безопасны.

Мест массового скопления людей в связи с повышенным риском заражения вирусными заболеваниями (особенно в периоды эпидемий гриппа, ОРВИ).

Прививок против оспы и желтой лихорадки так как имеющиеся в этих сыворотках живые вирусы могут нарушить развитие плода. Также противопоказано водить автомобиль, если у будущей мамы существует угроза прерывания беременности, если беременная чувствует тошноту, слабость, наблюдается сильная отечность ног. Кроме этого, не стоит находиться за рулем на поздних сроках беременности.

Будущая мама и домашние дела

Беременность – подходящее время отдохнуть от домашних дел и поручить заботы близким. Но если вам все же приходится заниматься хозяйством, необходимо соблюдать меры предосторожности.

Покупки

Возвращаясь из магазина с покупками (их вес в обеих руках не должен превышать 3 кг), распределяйте груз равномерно на обе руки.

Стойкая работа (мытьё посуды, глажка).

Широко расставляйте ноги, чтобы разумно распределить вес тела. Это позволит вам почувствовать, где находится центр тяжести, поможет удерживать его и избавит от лишней нагрузки нижнюю часть спины.

Уборка

Врачи советуют сильно ограничить использование моющих средств с большим количеством хлор содержащих веществ, так как они опасны для развития ребенка. А если вы все же их используете, то на руки надевайте резиновые перчатки, а на лицо – маску. Если, занимаясь хозяйством, вам предстоит подвигаться, откройте окна пошире. Мышцы, сокращающиеся из-за нагрузки, нуждаются в кислороде. Его нехватка может вызвать у будущей мамы одышку, так как организм, стараясь добыть живительный кислород, учащает дыхание. Ребенок тоже будет испытывать дефицит кислорода, ведь мамины затраты будут «покрываться» за счет его запасов. Двигайтесь спокойно и медленно. Ваши движения должны быть плавными. Тогда мышцы успеют «насытиться» поступающим кислородом, вас не будет беспокоить одышка, и вы с малышом почувствуете себя комфортно.

Каждые 15–20 минут устраивайте перерыв, чтобы дать мышцам расслабиться. Можете прилечь и устроиться поудобнее – тогда кровь будет свободно двигаться от ног к сердцу. Если вы испытываете неприятные ощущения в пояснице, немедленно растяните уставшие мышцы. Для этого опуститесь на четвереньки, то есть на колени и кисти и выгните спину, как кошка. Когда вы пылесосите, не слишком наклоняйтесь вперед, чтобы не нагружать поясницу, держите спину прямо. Можно одну ногу выставить вперед и чуть ее согнуть. Из этого положения небольшой наклон будет безопасен для позвоночника. Для мытья полов врачи рекомендуют использовать швабры с длинными ручками, чтобы не наклоняться. Если вам нужно что то достать с полки, пользуйтесь подставкой для ног или лестницей. Не стоит тянуться высоко вверх одной рукой. Если вы будете это делать, при этом поднимаясь на носочки, ваш позвоночник слишком сильно согнется вбок, от чего могут пострадать удерживающие его мышцы. Вообще, занимаясь домашними делами, старайтесь пользоваться обеими руками, так как односторонняя нагрузка вызывает слабость нерабочей стороны и слишком сильный тонус рабочей. Со временем это положение меняет осанку. Поднимая какой-нибудь предмет с пола, не наклоняйтесь за ним. Согните колени. Обязательно держите спину ровной. Берите предмет прямыми руками и поднимайте вверх, выпрямляя колени. Эти движения помогут вам избежать перенапряжения поясницы.

Важно!

Виды домашней работы, которые беременным выполнять не следует:

- перестановка мебели; вкручивание лампочки в люстру, стоя на стремянке;
- снятие штор для стирки;
- активное участие в ремонте квартиры или дома.

Чтобы собрать с пола мусор или вытереть пролитую воду, не спешите наклоняться вниз. Лучше опуститесь на колени, положите ягодицы на пятки, слегка подайтесь вперед и только после этого действуйте. Это нужно делать, чтобы исключить наклоны вниз головой, которые могут вызвать головокружение. Если вам нужно перенести небольшой предмет с места на место, держите его поближе к животу, чтобы центр тяжести тела не смещался еще больше вперед. Такое положение обычно приводит к перенапряжению мышц поясницы.

Сеанс расслабления

Для того чтобы улучшить свое самочувствие и настроение, начните день с сеанса расслабления. Включите спокойную музыку, прилягте, комфортно расположившись и повыше приподняв ноги. Прислушайтесь к ощущениям в вашем теле, сосредоточьтесь на дыхании. Делайте глубокий спокойный вдох и медленный расслабленный выдох. Представьте, что

вы вдыхаете солнечный свет, который наполняет ваше тело покоем. Продолжайте воображать, как с каждым вдохом наполняетесь энергией тепла и любви. Эта солнечная энергия согревает ваше тело, оно начинает светиться ровным мягким светом. Постепенно старайтесь выдох сделать более продолжительным, чем вдох; вместе с выдыхаемым воздухом выпустите напряжение из своего тела. Подумайте о том, какой удивительный путь развития пройдет ваш малыш до своего рождения. Порадуйтесь тому, что теперь вы ждете ребенка. Откройте свою душу происходящим переменам. Осознание и принятие своего нового состояния помогают уменьшить проявления тошноты, апатии и раздражительности, сопутствующие началу беременности.

Не боритесь с чувством усталости и сонливости, пытайтесь во что бы то ни стало сохранить прежний образ жизни. От этого недомогание может только усилиться. Прислушайтесь к своим новым желаниям и не бойтесь стать другой. Нужно учиться жить вместе с теми новыми ощущениями, которые дарит вам беременность, постараться принять их как естественные.

Физическая активность во время беременности

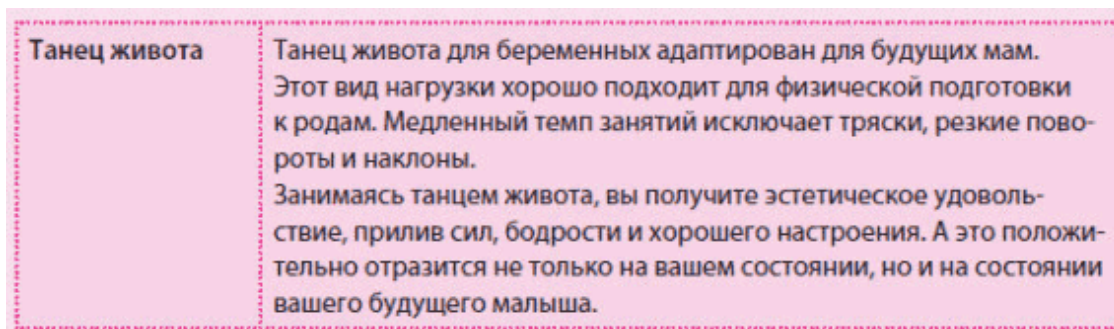
Необходимость активного образа жизни Умеренная физическая нагрузка во время беременности очень полезна. Она позволяет будущей маме чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. А ведь от уровня кровообращения напрямую зависит, как растет и развивается ваш кроха, так как с током крови от матери к плоду через плаценту доставляется кислород и питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и полезные микроэлементы. Помимо этого правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки во время беременности помогают беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, помогают устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Важно!

Перед тем как заниматься, проконсультируйтесь с врачом. Для беременной все хорошо в меру.

Полезные нагрузки для будущей мамы

Аквааэробика	Считается самой лучшей физической подготовкой к родам даже для не умеющих плавать будущих мам. В воде все движения мягкие, плавные, тело находится в состоянии невесомости, активные движения можно чередовать с полным расслаблением. Имейте в виду, что если вы будете заниматься регулярно, то вы постепенно привыкнете к занятиям и постепенно увеличивающейся нагрузке, и вам будет становиться легче и легче. ВАЖНО! Во время водных занятий тело заметно охлаждается, и это может скрыть признаки усталости, поэтому будьте внимательной по отношению к себе, прислушивайтесь к своим ощущениям. ВАЖНО! Категорически запрещены прыжки в воду — с бортика или вышки любой высоты. Также следует отказаться от заплывов на длинные дистанции, даже в том случае, если вы хорошо подготовлены и долго занимались этим видом спорта.
Гимнастика для беременных	В гимнастические комплексы входят упражнения на укрепление мышц тазового дна (упражнения Кегеля), дыхательные упражнения, которые помогают справиться с болью в родах и правильно провести потужной период, общефизические упражнения. Такая гимнастика помогает предотвратить появление отечности, болей в пояснице, улучшает крово- и лимфообращение. ВАЖНО! Заниматься этой гимнастикой можно на любом сроке беременности. При этом не требуется никакой специальной физической подготовки. Индивидуальный подход делает занятия безопасными на любом сроке беременности.
Метод Пилатеса	Упражнения по методу Пилатеса приносят большую пользу и будущей маме, и ее малышу. Этот метод помогает легко переносить беременность.
Фитбол	Комплекс упражнений проводится с помощью специальных больших мячей. Тренировка беременных на фитболе направлена на развитие силы, гибкости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, уменьшение боли в спине, снижение давления, улучшение кровообращения и общего самочувствия в целом. Используя мяч, легко выполнять упражнения на растяжку, на укрепление тазового дна, работа которого важна при родах (упражнения Кегеля). Мяч помогает снять нагрузку с позвоночника, суставов и крестца.
Йога	Комплекс занятий йогой для беременных должен быть разработан с учетом всех физиологических потребностей женщины в тот период. В результате занятий йогой улучшается гибкость тела, пищеварение, кровообращение, укрепляются мышцы спины, ног, брюшного пресса. Дыхательные упражнения повышают иммунитет, увеличивают объем легких, что способствует обогащению крови кислородом.



Важные правила

Если вы до беременности вели активный образ жизни, занимались в тренажерном зале, посещали бассейн, то после консультации с врачом вы можете продолжать свои занятия. Однако интенсивность физических нагрузок должна быть снижена в несколько раз. Не следует во время беременности начинать осваивать то, чем раньше никогда не занимались, за исключением специальной гимнастики для беременных, а также плавания, проводимых под наблюдением опытного специалиста – инструктора для беременных. В ряде случаев из-за особенностей течения беременности приходится существенно ограничивать физические нагрузки. А для некоторых беременных женщин занятия спортом вообще противопоказаны. Например, в случае угрозы прерывания беременности или при аномалии строения матки. Заниматься можно 3–4 раза в неделю. Однако даже при меньшей интенсивности тренировок следует строго соблюдать их режим. Единичные упражнения являются стрессом для организма будущей мамы и ее малыша. Обратите внимание на то, в чем вы тренируетесь. Отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух и не дают вашему организму перегреваться. Помимо этого одежда должна быть свободной, чтобы не стеснять ваших движений. Позаботьтесь также и о том, чтобы ваша обувь была удобной.

Виды спорта, которые запрещены для беременных

Подъем штанги (так как недопустим подъем тяжестей). Парашютный спорт. Сноуборд, катание на коньках и роликах, волейбол, футбол, каратэ, вольная борьба и др. (чреватые толчками, ударами, падениями). Игра в пейнтбол (есть риск падений и травм). Дайвинг (беременная может испытывать недостаток кислорода). Конный спорт и горные лыжи, тяжелая атлетика и борьба, прыжки в воду и баскетбол (будущей маме запрещены любые чрезмерные нагрузки). Скалолазание, рафтинг. Занятия на силовых тренажерах (во время беременности под воздействием гормона релаксина происходит размягчение связок, поэтому силовые упражнения могут оказаться рискованными для ослабленных связок, и будущая мама может получить травму).

Важно!

Самым благоприятным периодом для спортивных тренировок является II триместр беременности. В I и III триместрах следует соблюдать особую осторожность.

Прогулки во время беременности

Важность прогулок для будущей мамы

Будущей маме необходимо гулять каждый день. Во время прогулок происходит тренировка сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Одновременно легкие насыщаются кислородом. Благодаря этому ткани будущей мамы получают достаточное количество кислорода, и процессы обмена в них происходят на должном уровне. С кровью через плаценту кислород попадает к плоду, где участвует в многочисленных процессах обмена, тем самым способствуя его росту и развитию. Пешие прогулки укрепляют мышцы ног, спины, ягодиц. Важно и то, что при физической нагрузке усиливается кровоснабжение костной ткани и поэтому улучшается обмен кальция, в результате чего не происходит его вымывание из костей.

Прогулки на свежем воздухе вместе с правильным питанием поддерживают нормальную перистальтику кишечника, помогая в борьбе с запорами (эта проблема становится особенно актуальной во время беременности). Кроме того, во время прогулок повышается настроение, появляется прилив сил. Все это благотворно сказывается на самочувствии будущей мамы.

Полезные советы

Одежда должна быть воздухопроницаемой, легкой, удобной, не сковывать движений. Обувь следует выбрать на невысоком, устойчивом каблуке не более 2– см. А лучше гуляйте в спортивной обуви. Во время беременности рекомендуется гулять 1,5– часа в день. Если длительная прогулка вам не под силу, можно гулять 2– раза в день по 30–40 минут. Гуляйте каждый день в парках, скверах, прибрежных зонах и других местах недалеко от дома, где есть скамейки для отдыха. Тогда в случае необходимости вы сможете сделать перерыв. Со временем прогулки можно делать по времени и расстоянию более продолжительными.

Хорошо гулять вблизи воды. Там воздух увлажненный, свежий, а обилие деревьев служит источником кислорода. Кроме того, вид зелени сам по себе действует успокаивающе. Полезны прогулки в сосновом бору, среди елей, лип, ясеней, так как они выделяют фитонциды – органические вещества, которые способны убивать болезнетворные микробы, грибки.

Важно!

Если до беременности вы вели малоподвижный образ жизни, то не стоит начинать с длительной ходьбы.

Важно!

Во время беременности, совершая прогулки, не следует подниматься высоко в горы. Беременным, проживающим на равнинной поверхности, противопоказано нахождение на высоте более 1000 метров над уровнем моря, так как такая смена давления может неблагоприятно отразиться на здоровье будущей мамы, вызвав изменение тонуса сосудов, спровоцировать изменение артериального давления у мамы и дефицит кислорода у малыша.

Ходить лучше по специально выложенным дорожкам. В летнее время пешие прогулки желательно совершать до 11 часов и после 17 часов. В период наибольшей солнечной активности лучше побыть дома. Слишком жаркая погода (выше +30 С) также не подходит для активного отдыха на природе. Во время ходьбы старайтесь распределять вес тела равномерно на обе ноги. Следите за положением таза, выдвиньте его чуть вперед, чтобы копчик был направлен строго вниз. Это избавит вас от прогиба в пояснице. Плечи держите развернутыми и не наклоняйтесь назад. Старайтесь перекатываться с пятки на носок, чтобы не перегружать пятки и не ходить вразвалку.

Гуляйте в спокойном темпе со скоростью 3– км в час. Имейте в виду, что слишком медленная ходьба приятна для отдыха, но не служит тренировкой для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А пешие прогулки в слишком быстром темпе являются перегрузкой для будущей мамы. Дыхание должно быть ровным и спокойным. Если вы ощущаете нехватку воздуха, не можете говорить во время ходьбы, это говорит о перегрузке. Также не должно возникать неприятных ощущений в нижней части живота и напряжения матки (повышения ее тонуса).

Случаи когда прогулки противопоказаны

Во время цветения растений у многих будущих мам появляется аллергия на пыльцу. Аллергическая реакция может быть и на продукты сгорания отходов, выделяемые промышленными предприятиями, выхлопные газы автомобилей. Пешие прогулки противопоказаны беременным при угрозе прерывания или преждевременных родов, при предлежании плаценты, когда плацента перекрывает выход из матки, и тяжелом гестозе. Эти состояния требуют соблюдения постельного режима.

Сон во время беременности

Будущей маме в этот период необходим полноценный отдых. Для этого важно соблюдать следующие рекомендации: Определите для себя сами, сколько времени вам нужно спать для того, чтобы хорошо себя чувствовать.

Важно!

Женщинам, которые до беременности страдали таким видом аллергии, в этот период прогулки придется отложить.

Важно!

В любом случае предварительно следует обсудить вопрос о физической активности и оптимальных нагрузках с врачом, который ведет вашу беременность.

За час до сна можно совершить получасовую прогулку по свежему воздуху в медленном темпе. Не позднее 22 часов выпейте один из соков: из свежих овощей, из тыквы с медом или стакан кефира. Не ешьте непосредственно перед сном. Температура в вашей спальне должна быть не выше 18 С. Не смотрите на ночь боевики, фильмы ужасов. Вместо этого послушайте приятную музыку. Ваш малыш порадует вас вместе с вами.

Если вам плохо спится и вы неважно себя чувствуете по утрам, поменяйте местами ноги и голову или переставляйте кровать столько раз, пока не найдете место, где будете чувствовать себя хорошо. Кровать лучше поставить и лежать на ней так, чтобы входящий в комнату человек не смог сразу вас увидеть. Это создает ощущение защищенности. Нельзя спать ногами к двери (это «поза покойника»). Нельзя вешать в ногах кровати зеркало. Спросонья человек еще находится как бы между двух миров и может нечаянно увидеть в зеркале что-то такое, что очень его напугает, не говоря уже о том, что можно испугаться собственного отражения. Спите на правом боку, подложив сомкнутые ладони под щеку. Эта давняя традиция имеет свои основания – сердце и легкие не сдавливаются, дышится легко, а сомкнутые ладони выравнивают энергетику и успокаивают вас. Понаблюдайте за спящими детьми.

Многие из них спят именно в такой позе. Дети – очень мудрые существа! Спите на твердом матрасе. Это уменьшит боль в спине. Вставая с кровати, переложите обе ноги на край постели и потом опустите их на пол. Если вам приснился дурной сон и вы боитесь, что он может оказаться вещим, достаточно открыть кран и рассказать этот сон льющейся воде.

Желательно, чтобы никто при этом вас не слышал. А вода унесет как скверное содержание сна, так и его влияние на вас.

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Новое состояние женского организма требует другого подхода к интимной стороне общения. Вам обоим придется приспосабливаться друг к другу. Я уверена, что вы сумеете сделать так, чтобы вам по-прежнему было хорошо вместе, а может быть, даже лучше. Нормальный секс во время беременности, если она ничем не осложнена, никак не угрожает здоровью плода, матери и новорожденного ребенка. Ведь природа предприняла все необходимые меры к обеспечению безопасности плода, запятив матку глубоко под лобковую кость и окружив будущего ребенка защитной амниотической жидкостью. В силу естественных причин в первые месяцы ожидания ребенка влечение женщины может быть снижено. Если вы раньше любили ласки груди, то теперь они вам могут быть неприятны. Ничего удивительного – в этот период у большинства женщин грудь становится тяжелее (и часто из-за этого побаливает), а соски приобретают повышенную раздражительность. К тому же будущие мамы постоянно прислушиваются к своим новым ощущениям, их беспокоят различные проблемы, любая мелочь может вызвать бурный поток слез. Как раз в это время ухудшается общее самочувствие будущих мам. Их мучает тошнота, рвота, непереносимость привычных запахов, нагрубание и болезненность молочных желез, эмоциональная неустойчивость, связанная с гормональными перестройками в организме... Тут уж не до секса.

В то же время мужское влечение остается на том же уровне. Что же делать? Постарайтесь достичь взаимопонимания. Ведь это так естественно для любящих друг друга и своего ребенка людей. Именно с началом беременности многие супруги обнаруживают, что удовольствие можно получать не только при непосредственном половом контакте, а достигать его и другими приемлемыми для пары способами. Сексуальность женщины во время беременности предсказать невозможно. Она то находится на пике, то угасает. В этом «виноваты» гормоны.

Народная мудрость гласит: «Если в животике у будущей мамы подрастает сыночек, то ее сексуальность наверняка окажется высокой (из-за большой концентрации „мужских“ гормонов), а если девочка, то секс будет интересовать женщину значительно меньше». Желание секса может заглушаться страхом прерывания беременности. В таком случае снижение влечения выполняет в первые 3 месяца охранную функцию. Ведь именно в это время происходит закладка всех основных систем организма. Будущему папе необходимо сдать анализы на носительство нежелательных микробов в половых путях. Этим вы обезопасите и маму, и ребенка от инфекций. Обсуждайте возникающие проблемы друг с другом. Это позволит избежать пустых обид и недоговорок.

Противопоказания для занятий сексом:

- тонус матки;
- предлежание плаценты;
- угроза выкидыша;
- повышенный тонус матки, который может сопровождаться болями внизу живота;
- кровянистые выделения из половых путей;
- боли при половом контакте;
- предлежание хориона по данным ультразвукового исследования (состояние, при котором хорион – будущая плацента полностью перекрывает выход из матки, что опасно появлением кровотечения при половом контакте);
- истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН), при которой шейка матки не выполняет свою запирательную функцию;

– многоплодная беременность, беременность после ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение – зачатие «в пробирке»);

– привычное невынашивание беременности (если у женщины было две и более потери беременности на любых сроках беременности).

Важно!

Поинтересуйтесь у врача, нет ли каких-нибудь медицинских обстоятельств, требующих ограничения или полного прекращения сексуальных контактов. Многие специалисты рекомендуют воздержаться от половых сношений в первые 3 месяца беременности, так как активная половая жизнь в это время грозит женщине выкидышем. Задайте также и вопрос о желательности или нежелательности оргазмов у женщины во время секса (в большинстве случаев проблем с этим нет). В случае вынужденных ограничений обычного вагинального секса используйте альтернативные способы. Перед этим проконсультируйтесь с врачом об их безвредности в вашей ситуации.

Важно!

Будьте осторожнее в дни, соответствующие менструациям до беременности.

Важно!

Чем более доверительные отношения существуют между супругами, чем более нежно и трепетно относится мужчина к своей спутнице, тем выше вероятность того, что и в период беременности отношения будут гармоничными.

При наличии медицинских противопоказаний к половому контакту объясните будущему папе, что он все-таки может вам сделать приятное, показать вам, что вы по-прежнему желанны и соблазнительны. Ведь есть и другие формы интимного общения – приятные слова, нежные объятия и поцелуи и т. п.

Противопоказаны:

– занятия анальным сексом – и без того нагруженные вены малого таза могут не выдержать такой нагрузки, может обостриться геморрой и начаться кровотечение;

– сексуальные игры с использованием воды и каких-либо инородных предметов, вводимых во влагалище.

Обувь для будущей мамы

Вред, который может принести хождение на высоких каблуках

Во время беременности под действием гормона прогестерона размягчаются соединительные ткани. Таким образом происходит подготовка к родам. А если стопа расположена неправильно (что и происходит при ношении обуви на высоких каблуках), то такая податливость связок и сухожилий может легко перейти в стойкую деформацию суставов стопы, коленных и тазобедренных суставов. Изменение изгиба позвоночника вызывает наклон таза вперед. Из-за этого полость таза перестает быть удобной «люлькой» для будущего ребенка. При этом значительно возрастает нагрузка на переднюю брюшную стенку. Происходит чрезмерное растяжение прямых мышц живота и кожи. А это может привести к расхождению мышц и появлению растяжек на коже. Кроме того, из-за растяжения мышц живота после родов маме будет нелегко вернуть его прежнюю форму.

Помимо всего вышеперечисленного следует помнить и о потенциальной травмоопасности обуви на высоких каблуках. Нарушению координации способствуют изменение параметров тела во время беременности и смещение центра тяжести. Будущая мама может легко

подвернуть ногу или оступиться. А ношение обуви на каблуках в снег и гололед – экстрим, который беременным противопоказан.

Правила безопасности при ношении обуви на каблуках

Если вы все-таки не можете отказаться от ношения туфель на высоких каблуках, постарайтесь уменьшить их негативное влияние. Для этого нужно выполнять несложные правила:

Для профилактики уплощения стопы используйте специальные стельки супинаторы. Купить их можно в ортопедических магазинах. Если обувь, кроме высокого каблука, еще и с узким мысом, то при регулярном ношении такой обуви вы рискуете деформировать пальцы стопы. Для профилактики этой неприятности можно использовать специальные «разделительные» накладки для большого пальца или гелевые подушечки. Они продаются в ортопедических салонах и аптеках. Как можно меньше времени находитесь в «неподходящей обуви». Имейте при себе запасную обувь на низком каблуке и переобувайтесь, как только почувствуете усталость или неприятные ощущения.

Несколько раз в течение дня снимайте обувь и делайте такое упражнение, которое улучшит кровообращение в нижних конечностях: вращение стопами внутрь и наружу, по 20 раз в каждую сторону. Вечером сделайте для ног теплую ванночку с морской солью и легкий расслабляющий массаж стоп. Задержите ноги наверх, чтобы улучшить отток крови.

Как выбрать подходящую для будущей мамы обувь

Каблук должен быть устойчивым. Его оптимальная высота – 3–4 см. По неустойчивости, травмоопасности и вредному влиянию на анатомию и физиологию стопы на первом месте, конечно же, – шпилька. На тонком каблуке приходится постоянно балансировать, чтобы удержать ногу в ровном положении. Так же неустойчив может быть невысокий, тонкий каблук. На высоком, но широком каблуке нога стоит гораздо увереннее, и вероятность подвернуть ногу в такой обуви меньше, чем на шпильке. Что касается обуви на танкетке, то это не самый устойчивый вариант, но зато имеет другие преимущества, свойственные обуви на платформе. А именно, более плавный переход от изначально приподнятой передней части подошвы к каблуку. В совокупности это не так вредно для стопы, а эффект каблука значительный.

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.