



**Практические советы
для молодой мамы**



БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Рекомендации ведущих
российских специалистов**

Валерия Вячеславовна Фадеева
Беременность и роды в вопросах и ответах

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3007295
Беременность и роды в вопросах и ответах.: Мир и Образование; Москва; 2011
ISBN 978-5-488-02475-5, 978-5-94666-582-7*

Аннотация

Беременность и роды – ответственное время для будущих родителей. Каждый день у них возникает множество вопросов, на которые нужен грамотный ответ. В эту книгу вошло около 350 самых важных и актуальных из них.

Кроме ответов на традиционные вопросы о планировании беременности, ее течении и родах, вы узнаете, можно ли женщине в этот период пользоваться сотовым телефоном, ходить в баню и летать на самолете. Получите ответы на вопросы, почему возникает боль во время родов, чем отличается спинальная анестезия от эпидуральной, в чем преимущества вертикальных родов.

Отдельный раздел посвящен юридическим вопросам.

Содержание

Дорогие будущие мамы!	6
Подготовка к беременности	7
Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым	7
Нужно ли заранее готовиться к беременности?	7
Каких врачей необходимо посетить будущим родителям?	7
В каких случаях нужна генетическая консультация?	7
Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы?	8
Каковы обязательные анализы для будущего папы?	9
Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?	9
Когда необходимо расстаться с вредными привычками?	10
Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?	10
Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть?	11
Прием витаминов при планировании беременности	12
Какие витамины нужно принимать?	12
Как узнать, каких витаминов и минералов не хватает женщине, которая планирует беременность?	12
Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин Е?	12
Условия, благоприятные для зачатия	13
Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие	13
Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка?	13
Какая поза лучше для зачатия?	13
Можно ли спланировать пол ребенка?	13
Какие продукты помогут быстрее забеременеть?	15
Можно ли во время беременности зачать еще раз?	16
Возраст будущих родителей	17
Какой возраст врачи считают подходящим для первой беременности?	17
Влияет ли возраст отца на здоровье будущего малыша?	17
В каком возрасте женщина может рожать ребенка?	17
Какие роды считаются «поздними»?	17
Каковы причины поздних родов?	18
В чем плюсы позднего материнства?	18
В чем минусы позднего материнства?	18
В чем состоит риск для будущей мамы старше 30 лет?	18
В чем состоит риск для ребенка, если мама старше 30 лет?	19
Есть ли у женщин старше 35 лет шанс родить здорового ребенка?	20

Беременность	21
Определение беременности	21
По каким признакам можно понять, что женщина беременна?	21
Какими способами женщина сама может определить беременность?	21
Какие обследования проводят, чтобы удостовериться в том, что беременность наступила?	22
Каковы признаки внематочной беременности?	22
Срок родов	23
Сколько длится нормальная беременность?	23
Как высчитать предполагаемую дату родов?	23
Медицинское наблюдение во время беременности	25
Когда следует встать на учет в женскую консультацию?	25
Какие медицинские методы используют для отслеживания развития плода?	25
Как часто необходимо посещать врача?	27
Как общаться с врачом?	27
Какие обследования проводят во время первого посещения женской консультации?	28
Каковы будут обследования и анализы при каждом посещении врача?	28
В чем особенности врачебного наблюдения за беременной женщиной старше 30 лет?	29
Какие сведения содержатся в обменной карте?	30
Здоровье во время беременности	32
Чем опасно заражение будущей мамы гриппом?	32
Чем опасно заражение будущей мамы краснухой?	32
Каковы должны быть профилактические мероприятия во время эпидемии гриппа?	33
Обязательно ли все будущие мамы испытывают «полный набор» недомоганий?	33
Как облегчить боли в спине?	33
Как правильно поднимать и носить тяжести?	34
Как правильно сидеть?	36
Что предпринять при варикозном расширении вен?	36
Что предпринять при выделениях из влагалища?	38
Как действовать при геморрое?	38
Как действовать при запоре?	39
Как облегчить свое состояние при изжоге?	41
Что нужно делать, если кровоточат десны?	42
Что предпринять при молочнице?	43
Как устранить такую неприятность, как непроизвольное мочеиспускание?	44
Как сократить число посещений туалета?	44
Что предпринять при отечности лодыжек, стоп и пальцев рук?	45
Как справляться с перепадами настроения?	46
Как преодолевать стресс?	47

Что делать, если у будущей мамы судороги?	48
Как сохранить зубы?	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Автор-составитель Валерия Вячеславовна Фадеева Беременность и роды в вопросах и ответах

Дорогие будущие мамы!

Беременность – это не только самое прекрасное время в жизни женщины, но и самое ответственное. В голове будущей мамы ежедневно возникает огромное количество разнообразных вопросов. Своевременный и, главное, грамотный ответ на них – это основа благополучной беременности.

Роды испокон веков считаются великим таинством. Но конечно, будущая мама хочет знать и о них все.

В этой книге вы найдете ответы на множество своих «как» и «почему».

Вы узнаете, какой возраст врачи считают наиболее подходящим для первой беременности, когда вставать на учет в женскую консультацию и какие обследования необходимо пройти, как развивается будущий малыш (по неделям), какие изменения происходят с будущей мамой (по неделям), можно ли беременной пользоваться сотовым телефоном, существует ли интимная жизнь во время беременности. Вы получите ответы на вопросы, как понять, что роды начались, какие существуют способы обезболивания во время родов, как протекают роды и что при этом чувствует малыш.

Отдельный раздел посвящен юридическим вопросам. Вы познакомитесь с правами беременной женщины, узнаете, какие документы необходимо оформить на ребенка после его рождения и куда для этого следует обратиться, что такое материнский капитал и как его можно получить.

Ответы на свои вопросы смогут найти не только будущие мамы, но и будущие отцы, которые интересуются тем, что происходит с их любимой женщиной и как развивается их малыш.

Желаем вам счастливой беременности и благополучных родов!

Подготовка к беременности

Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым

Нужно ли заранее готовиться к беременности?

Состояние здоровья женщины за несколько месяцев до зачатия оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды и как быстро она восстановится после них.

Если будущие родители правильно и заблаговременно начнут готовиться к этому ответственному периоду, то многие осложнения можно предотвратить. Дело в том, что во время беременности малыш копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья. Физическое состояние отца также отражается на здоровье будущего ребенка. Новое поколение сперматозоидов в его организме вызревает в среднем за 72 дня. Поэтому, если мужчина систематически употребляет алкоголь и курит, то вряд ли наследник будет здоровым.

#Обоим родителям необходимо заранее начинать готовиться к счастливым 9 месяцам ожидания ребенка.

Каких врачей необходимо посетить будущим родителям?

Начинать консультироваться со специалистами желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.

Будущим родителям стоит посетить *терапевта* и *стоматолога*, *генетика* (если это необходимо), будущему папе – еще и *уролога*, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – *гинеколога*, *окулиста* и *отоларинголога*.

Благодаря обследованию могут быть выявлены проблемы, которые необходимо 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 вызвать у плода серьезные нарушения в развитии.

В каких случаях нужна генетическая консультация?

Будущим родителям необходима генетическая консультация, если:

- они состоят в кровном родстве;
- женщина старше 35 лет;
- мужчина старше 40 лет;
- в течение длительного времени они проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве;
- в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями;
- у них были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка;

- у их 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 нёба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.;

- один из будущих родителей страдает вышеперечисленными болезнями;
- они очень хотят ребенка определенного пола.

Специалист-генетик оценит возможный риск рождения у пары ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого ему необходима информация о родственниках будущих родителей и точно поставленные им диагнозы. Поэтому, если вы решите идти к генетику, заранее подготовьтесь к визиту – соберите данные о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях.

Если у пары присутствуют факторы генетического риска, генетик может назначить дополнительное обследование.

Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы?

Общий клинический анализ крови. Он нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе *анемии*, которая требует своевременного лечения, так как может неблагоприятно сказаться на течении беременности.

Общий анализ мочи. Благодаря этому анализу врач оценивает состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.

Биохимический анализ крови помогает оценить работу основных органов и систем женского организма.

Определение группы крови и резус-фактора. Благодаря этому анализу предполагают группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы для того, чтобы оценить 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 у нее в крови уровень сахара выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

Анализ на инфекции позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и выкидыш. В эту группу анализов входят: *анализ на ВПЧ, RW (сифилис), гепатиты В и С*; анализ на *ЗПП* (заболевания, передающиеся половым путем); анализ крови на наличие антител к инфекциям *TORCH-комплекса (токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес)*.

Бактериологический посев. При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие в нем условно-патогенной флоры.

ПЦР (полимеразная цепная реакция). Этот метод исследования позволяет выявить инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании (это – *хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, генитальный герпес, папиллома-вирусная и цитомегаловирусная инфекции*).

УЗИ органов малого таза. Во время этого обследования оценивается общее состояние органов малого таза для того, чтобы исключить наличие проблем.

Каковы обязательные анализы для будущего папы?

Определение группы крови и резус-фактора. Этот анализ проводится в случае, если в результате обследования женщины выяснилось, что у нее I группа крови и резус-отрицательная принадлежность.

Анализ на инфекции. Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему отцу. Вылечиться необходимо до зачатия!

Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?

Врач может назначить специальные анализы и обследования для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-либо хронические заболевания, то потребуются консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Некоторые дополнительные обследования для женщины

Гормональное обследование. Оно 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.

Измерение базальной температуры. Этот метод используется для того, чтобы определить дни овуляции, если у пары возникают проблемы с зачатием.

Обследование щитовидной железы. Оно назначается, если у будущей мамы возникали какие-либо проблемы в работе эндокринной системы.

Гемостазиограмма. В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе свидетельствуют об имеющихся нарушениях. Ликвидируют их с помощью соответствующих лекарств.

Выявление аутоантител. Это обследование проводится, если раньше у женщины были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием. В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания.

Проверка проходимости маточных труб. Это обследование назначают, если женщина делала аборт или переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передающимся половым путем, или у нее существуют проблемы с зачатием. Благодаря этому обследованию становится возможным своевременное принятие мер, чтобы предотвратить внематочную беременность.

Мужчине врач-андролог может назначить следующее обследование

Спермограмма. Сделать ее нужно, если беременность у партнерши не наступает в течение года. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Дополнительные обследования для обоих партнеров

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. Имейте в виду, что генанализ показывает *вероятность* рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

Во многих странах генетическое обследование является обязательным. В России – нет. Однако его лучше сделать, чтобы перестраховаться, так как вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка.

Когда необходимо расстаться с вредными привычками?

Алкоголь. Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Непосредственно перед зачатием обоим супругам необходимо полностью отказаться от алкоголя.

Курение. С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш партнер курит, уговорите его сделать то же самое. Мужчине желательно расстаться с этой вредной привычкой за четыре месяца до планируемого зачатия, так как именно за этот срок обновляются сперматозоиды.

Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?

Некоторые лекарства могут вызвать дефекты развития у будущего ребенка. Поэтому следует отказаться от приема медикаментов за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. Делать это нужно обоим будущим родителям. Сперма обновляется в мужском организме каждые четыре месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

Принимайте любые лекарственные средства только после консультации с терапевтом или акушером-гинекологом.

Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть?

Если вы не болели *краснухой*, то вам необходимо сделать прививку, а затем подождать 6 месяцев перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности, особенно в I триместре, когда формируются внутренние органы плода, может сильно навредить здоровью будущего ребенка и в результате этого он может родиться глухим или слепым. Поэтому женщине, переболевшей краснухой в этот период, врачи предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды.

Прививки живыми вакцинами, в том числе от *кори, свинки, полиомиелита* и *желтой лихорадки* делаются по рекомендации врача. Они также должны быть сделаны минимум за 6 месяцев до беременности.

Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу.

Прием витаминов при планировании беременности

Какие витамины нужно принимать?

В период подготовки к беременности любые витаминные комплексы и препараты можно применять **только после согласования с врачом**. Обязательно обратитесь к гинекологу, чтобы он подобрал препараты, подходящие именно вам.

Как узнать, каких витаминов и минералов не хватает женщине, которая планирует беременность?

Определить обеспеченность организма основными витаминами и минералами можно с помощью анализа крови.

Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин Е?

Фолиевая кислота и витамин Е очень важны для репродуктивного здоровья женщины.

Фолиевая кислота (фолацин, или витамин В₉) необходима для нормального развития ребенка. Если вы будете принимать ее ежедневно до зачатия и в течение первых недель беременности (**только после согласования с врачом**), то сможете снизить риск появления на свет ребенка с серьезными дефектами нервной трубки¹ до 70 %. Эти дефекты появляются в течение первых 28 дней беременности. Происходит это, как правило, до того, как будущая мама узнает о своем новом положении. Вот почему так важно всем женщинам детородного возраста, а не только планирующим беременность, получать достаточное количество этого витамина.

Фолиевая кислота также способствует непосредственно самому зачатию. Женщины, ежедневно принимающие мультивитамины, в состав которых входит фолиевая кислота, имеют большие шансы на беременность.

Фолиевая кислота содержится в основном в свежих зеленых овощах, таких как шпинат, лук и петрушка, в апельсиновом соке, изделиях из муки грубого помола, зеленом горошке, печени, почках, мясе.

Витамин Е (токоферол) называют «витамином размножения». Он улучшает функцию половых органов и у мужчин, и у женщин, восстанавливает нарушенный баланс гормонов, выработку эстрогенов и прогестерона, т. е. действует именно на то звено репродуктивной функции человека, которое обеспечивает процесс зачатия ребенка.

Витамин Е очень важен для обеспечения нормального роста плода. Его недостаток в ранние сроки беременности может явиться причиной выкидыша.

Основные источники этого витамина: нерафинированные растительные масла – соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое; зерновые и бобовые ростки (проростки пшеницы и ржи, гороха), кукуруза, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, печень, почки.

¹ Нервная трубка – зачаток центральной нервной системы. – Ред.

Условия, благоприятные для зачатия

Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие

#Если вы принимаете *гормональные контрацептивы*, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой.

#Также за три месяца до зачатия нужно удалить *внутриматочную спираль* или *гормональный имплантат*.

#От *сперматозоидоподавляющих субстанций* лучше отказаться за 4–6 недель до предполагаемого зачатия.

Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка?

Многие пары считают, что чем чаще они будут заниматься любовью, тем скорее удастся «создать» кроху. На самом деле это не так. Сперма состоит из семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. Если сексуальные контакты происходят слишком часто, то сперматозоиды просто не успевают созреть, и сперма становится стерильной. Поэтому, если вы хотите забеременеть, то *оптимальный ритм сексуальных отношений – через день*.

Какая поза лучше для зачатия?

Лучшая поза – та, при которой пенис как можно глубже проникает во влагалище, и там остается как можно больше спермы. В связи с этим сексологи рекомендуют «миссионерскую» позицию, «доги-стайл» и позу, в которой вы закидываете ноги на плечи партнеру. А вот от секса стоя и позы «наездницы» лучше отказаться.

После секса для большего эффекта встаньте в позу «березки» или 30 минут полежите на спине.

Можно ли спланировать пол ребенка?

В настоящее время существует много способов запрограммировать пол будущего ребенка, но ни один из них не дает 100 %-ной гарантии того, что у вас родится кроха желаемого пола. Недаром говорят, что ничто не может произойти вопреки судьбе.

Искусственное оплодотворение. Экстракорпоральное оплодотворение позволяет почти со 100 %-ной вероятностью «заказать» мальчика или девочку. Полученную яйцеклетку оплодотворяют в пробирке, в результате чего развивается эмбрион. На этой стадии можно выяснить, какие половые хромосомы он содержит. И если пол будущего ребенка подходит вам, то эмбрион подсаживают в матку.

Селекция спермы. Сущность этой методики заключается в том, что она позволяет искусственно делать сперму либо «мужской», либо «женской». С помощью специальных методов сперму разделяют на фракции. В более легкой преобладают «мужские» Y-хромосомы, в более тяжелой – «женские» X-хромосомы. Затем можно использовать ту или иную

фракцию спермы для оплодотворения яйцеклеток и получить ребенка с заказанным родителями полом.

Однако до сих пор нет уверенности в том, что сам процесс селекции спермы безвреден. Дело в том, что при разделении сперматозоидов используется флуоресцентное облучение, которое может вызвать мутации в генах.

Метод, основанный на обновлении крови. Считается, что у мужчин кровь обновляется один раз в четыре года, а у женщин – один раз в три года. Чтобы рассчитать, чья кровь более «молодая», нужно возраст женщины разделить на три, а возраст мужчины на четыре и сравнить полученные результаты. Чей результат меньше – того пола и будет малыш. Если у будущей мамы отрицательный резус-фактор крови, то наоборот.

Учтите, что «возраст крови» после кровопотери (к примеру, после травм, операций, родов, выкидышей, переливания или сдачи донорской крови и т. д.) считается с этого момента.

Влияние Луны. На формирование пола будущего ребенка оказывает влияние то, в каком знаке зодиака на момент зачатия находится Луна. Если в мужском, у вас родится мальчик, в женском – девочка.

К мужским знакам относятся Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец, Водолей, *а к женским* – Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог, Рыбы.

Правда, сам момент оплодотворения сложно рассчитать. Сперматозоид может несколько суток находиться в половых путях женщины, а за это время Луна вполне может сменить свое положение и перейти в другой знак.

Особенная диета. Такой диеты нужно придерживаться обоим будущим родителям 2–3 месяца до зачатия. Она основана на смещении баланса микроэлементов в организме. При увеличении содержания натрия и калия следует ждать рождения мальчика, а магния и кальция – девочки.

Итак, чтобы у вас родился *мальчик* нужно есть побольше мяса и морской рыбы, хлеба и выпечки на дрожжах, картофеля, грибов, фруктов (черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики) и сухофруктов (финики); а вот сырую капусту, укроп, листья салата и другие зеленые овощи исключить. А также ограничить потребление молока, яиц и орехов.

Хотите *девочку* – увлекитесь рыбой любых сортов, яйцами, выпечкой без дрожжей, овощами, орешками. Ограничьте употребление мяса, картофеля, фруктов (кроме яблок), газированной воды, сыра, поваренной соли.

Собираясь придерживаться какой-либо диеты, подумайте, стоит ли себя ограничивать. Ведь ребенок начнет расти на фоне дефицита определенных элементов, а это может отразиться на его развитии.

Время зачатия. Для этого метода необходимо знать время овуляции. Определить его можно, измеряя в течение 2–3 месяцев каждое утро ректальную температуру. Во время овуляции она повышается на 0,5–1 °С.

Есть и другой способ. Купите в аптеке тест на овуляцию.

Кроме того, во время овуляции слизь из влагалища становится более вязкой и обильной.

А вот теперь, когда вы умеете определять время овуляции, попробуйте получить желаемый результат.

Ребенок берет половину набора хромосом от отца и половину от матери, но решающую роль в выборе его пола играет мужская сперма. Около 200 миллионов сперматозоидов, смесь из «женских» Х-сперматозоидов и «мужских» Y-сперматозоидов, попадает во влагалище во время полового акта и только один, как правило, проникнет в яйцеклетку.

Сперматозоиды, содержащие Y-хромосому, более подвижные, быстрые, но срок их жизни короче, чем у тех, что содержат X-хромосому (они менее подвижны, но зато более выносливы и жизнеспособны). Следовательно, чтобы возросли шансы зачатия *мальчика*, нужно заняться его созданием в день овуляции или в те 12 часов после нее, когда яйцеклетка находится в трубе и способна к оплодотворению, а до этого времени желательно не иметь никаких половых контактов.

Если вы хотите *девочку*, то половой акт должен произойти за три дня до овуляции. После этого на какое-то время от интимной близости лучше воздерживаться.

#Для женщин с нерегулярным менструальным циклом этот метод не подходит, так как точно определить дату следующей овуляции невозможно.

Можно попробовать прибегнуть к методу, заключающемуся в более тщательном подсчете дней менструального цикла. Исходя из этого, если половой акт произошел за 13–14 дней до начала менструации, то родится *девочка*, а если за 11–12 дней – *мальчик*.

Другие методы:

- «весовой»: у женщин весом менее 54 кг вероятнее рождение девочки, а если вес больше – мальчика;
- «возрастной»: чем моложе женщина, тем больше вероятность родить мальчика;
- «погодный»: в холод зачинается больше девочек, в жару – мальчиков;
- «по условиям работы»: если будущий отец работает в условиях недостатка кислорода (в горах, в шахте), вероятность рождения мальчика почти в 3 раза меньше, чем девочки;
- «получай удовольствие»: если женщина испытала оргазм во время полового акта, когда произошло зачатие, особенно если раньше мужчины – к рождению мальчика. Это объясняется тем, что среда во влагалище становится щелочной, недружественной «женским» сперматозоидам;
- «глубокое проникновение»: если вы хотите мальчика, то необходимо, чтобы сперма попала как можно глубже во влагалище, таким образом укорачивая Y-сперматозоидам путь к яйцеклетке. Для этого подойдет поза «наездница» или «доги-стайл»;
- «тепловой»: высокая температура снижает подвижность сперматозоидов с Y-хромосомой, поэтому для зачатия мальчика отцу следует исключить баню, сауну и другие перегревания, в том числе слишком теплую одежду.

#Пол ребенка зависит только от мужчин, ведь имен-® но от них ребенок получает Y– или X-хромосому. От женщины малыш всегда получает только X-хромосому.

Какие продукты помогут быстрее забеременеть?

Определенные продукты питания увеличивают шансы женщины на зачатие.

Дамы, которые предпочитают молочные продукты пониженной жирности, на 40 % чаще страдают от проблем с зачатием.

Если они любят *цельное молоко* и *мороженое*, то их шансы на успешное зачатие значительно увеличатся. Дело в том, что жирные молочные продукты важны для полноценной работы яичников и созревания жизнеспособных яйцеклеток. Поэтому у женщин, употреб-

ляющих много жирных молочных продуктов, редко наблюдаются расстройства менструального цикла.

Можно ли во время беременности зачать еще раз?

Известно всего 10 случаев, когда второй ребенок был зачат спустя несколько недель после первого. Тем не менее это факт – во время беременности можно зачать еще раз.

Это явление называют *суперфетация*. Оно случается тогда, когда в женском организме во время одного цикла менструации образуются не одна, а две яйцеклетки: первая оплодотворяется в процессе полового акта во время овуляции, а вторая – немного позже. В результате в матке женщины развиваются два плода, возраст которых различен.

Возраст будущих родителей

Какой возраст врачи считают подходящим для первой беременности?

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период *от 21 года до 26 лет*. К этому времени у женщины уже завершен период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок и суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов.

Влияет ли возраст отца на здоровье будущего малыша?

С возрастом мужчины увеличивается вероятность зачатия ребенка с той или иной генетической патологией, хотя и не так значительно, как у женщины. По мере старения мужчины качество его спермы ухудшается: снижается подвижность сперматозоидов, возрастает число мутаций в них.

Начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются, и откладывание отцовства грозит в будущем *выкидышами у партнерши*. Поэтому гинекологам стоит обращать внимание на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте женщины.

Кроме того, солидный возраст потенциального отца (старше 50 лет) в четыре раза увеличивает вероятность рождения ребенка с *синдромом Дауна*, а также намного чаще с *дефектами конечностей*.

Ученым, проводившим сравнительный анализ спермы здоровых мужчин разного возраста, удалось установить, что индекс фрагментации ДНК, как правило, начинает превышать предельно допустимый уровень у мужчин старше 56 лет. В частности, число мутаций, приводящих к *карликовости*, увеличивается по мере старения мужчины на 2 % в год.

Данные этих и подобных исследований заставили медиков бить тревогу. Ведь до последнего времени полагали, что возраст отца не может нанести вреда здоровью ребенка. Теперь же медики призывают мужчин не откладывать зачатие, какими бы здоровыми они ни были.

Таким образом, наиболее подходящим для отцовства врачи считают возраст *от 20 до 40 лет*.

В каком возрасте женщина может рожать ребенка?

Уровень современной медицины позволяет рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

Если женщина практически здорова, у нее нет *гипертонии, ожирения, сахарного диабета, порока сердца*, то она вполне может стать мамой и после 40 лет.

Какие роды считаются «поздними»?

С точки зрения современной медицины, «поздними» считаются первые роды женщины *старше 35 лет*. Таких мам называют «*возрастными первородящими*». По статистике, женщин, родивших первого ребенка в возрасте между 30 и 40 годами, сейчас стало в 3 раза

больше, чем 20 лет назад, а средний возраст первородящих женщин в России приблизился к 30 годам.

«Мода» на «поздние» роды пришла в Россию с Запада, где принято выходить замуж после 30 лет и еще позже рожать первого ребенка. Но так было не всегда. Например, в средние века женщина, не родившая ребенка до 20 лет, считалась безнадежно старой для материнства. Впрочем, тогда и продолжительность жизни была меньше, и старели люди раньше.

Каковы причины поздних родов?

#Женщина стремится сначала найти себя в жизни, получить достойное образование, сделать карьеру, полностью реализовать свой потенциал и только потом со всей ответственностью подходить к моменту рождения малыша.

#Проблемы со здоровьем, из-за которых беременность откладывается. Часто бывает так, что, сделав в юности один или даже несколько аборт, женщина к 25 годам уже не может забеременеть и должна лечиться от бесплодия. Нередко такое лечение длится не один год, и беременность наступает только после 30 лет – выстраданная, может быть, сложная, но от того еще более желанная.

В чем плюсы позднего материнства?

#После 30 лет женщина более ответственно подходит к рождению первенца, как правило, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность.

#Женщины в таком возрасте во время беременности реже переживают внутренние конфликты. Поздний ребенок приходит в мир как бесценный подарок для мамы, которая знает, чего хочет.

#После поздних родов, как правило, менопауза наступает позднее и легче проходит, менее болезненно воспринимается процесс старения.

#Поздние роды могут снизить уровень холестерина, уменьшить риск инсульта и остеопороза.

#У «поздних» мам во время беременности, как правило, не возникают проблемы со слухом и реже появляются инфекции мочеполовых путей.

В чем минусы позднего материнства?

#Поздние роды не являются проблемой для здоровой женщины, но, к сожалению, в 35–40 лет таких становится все меньше. Как правило, к 40 годам женщина уже имеет несколько хронических заболеваний.

#Роженицы старшего возраста не так быстро оправляются от родов, как молодые мамы.

#Некоторым женщинам бывает трудно привыкнуть к требованиям, связанным с уходом за ребенком после того, как десятилетиями они заботились только о себе.

В чем состоит риск для будущей мамы старше 30 лет?

Выкидыш. Если у женщин моложе 30 лет риск выкидыша составляет 10 %, то в 30–39 лет он равен уже 17 %, а в 40–44 года увеличивается до 33 %. Возрастающий риск невынашивания беременности связан не только с возрастными изменениями всего женского организма, но и со *старением яйцеклеток*, в результате которого намного чаще происходит зачатие плода с грубыми генетическими нарушениями.

Плацентарные проблемы. В этом возрасте возрастает риск *хронической плацентарной недостаточности* (когда плацента стареет раньше, чем созревает ребенок. Благодаря плаценте плод получает все необходимые для своего развития вещества, и любые нарушения в ее работе неизбежно отражаются на его состоянии. Такие дети обычно более болезненные, они могут отставать в развитии от своих сверстников), *предлежания плаценты* (когда она перекрывает шейку матки и делает невозможным естественные роды) и *преждевременной отслойки плаценты*, которая вызывает опасные кровотечения.

Обострение хронических заболеваний. Беременность может вызвать у женщины обострение практически любого из хронических заболеваний, а с возрастом вероятность наличия таковых увеличивается.

Безусловно, непрерывного медицинского наблюдения потребует беременность на фоне *хронических заболеваний почек*.

Более чем внимательное медицинское ведение беременности необходимо *при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*, в частности при артериальной гипертензии.

У женщин старше 40 лет в три раза чаще, чем до 30 лет, развивается *диабет беременных*. Это состояние требует соблюдения диеты и выполнения специальных назначений (примерно 15 % женщин назначаются инъекции инсулина).

Развитие осложнений беременности:

- *гестоз (преэклампсия)* – состояние, характеризующееся повышением артериального давления, отечностью и наличием белка в моче – в зрелом возрасте женщины более подвержены этому осложнению, чем в молодости. Самое тяжелое проявление гестоза – *эклампсия* (судороги) – может серьезно расстроить работу нервной системы будущей мамы вплоть до инсульта и комы с серьезным нарушением функций мозга;

- *кровотечения* (они могут быть вызваны гормональными нарушениями и проблемами, связанными с плацентой);

- *артериальная гипертензия* (у женщин старше 40 лет гипертония развивается в два раза чаще, чем у дам моложе 30), увеличивающая риск гестоза.

Многоплодная беременность (на 35–39 лет приходится пик близнецовых родов).

Осложнения в течении родов:

- большая вероятность *слабости родовой деятельности*;

- риск *разрывов мягких родовых путей* вследствие уменьшения эластичности тканей;

- *кровотечения*, вызванные плацентарными проблемами.

Кесарево сечение. У первородящих 35–40 лет вероятность родоразрешения путем операции кесарева сечения составляет 40 %, старше 40 лет – 47 % (в то время как лишь 14 % женщин моложе 30 лет рожают с помощью кесарева сечения).

В чем состоит риск для ребенка, если мама старше 30 лет?

Риск хромосомных отклонений у плода. Увы, с возрастом родителей риск рождения ребенка с какими-либо хромосомными отклонениями резко возрастает. Это связано с различными и не до конца изученными причинами, в числе которых можно отметить и старение половых клеток, и увеличивающееся с возрастом время воздействия на организм человека различных патогенных факторов и токсичных веществ.

Количество заболеваний, вызываемых хромосомными отклонениями, достаточно велико, однако наиболее известен *синдром Дауна* – комбинация умственной отсталости и отклонений в физическом развитии, обусловленная присутствием одной лишней 21-й хромосомы. Вероятность появления ребенка с синдромом Дауна увеличивается пропорционально возрасту матери.

Преждевременные роды. Хронические заболевания матери и поздний гестоз (токсикоз) могут быть причиной рождения ребенка раньше срока. Такой малыш рождается с маленьким весом и требует длительного выхаживания в специальном кувезе.

Маловесность. Ребенок может родиться с малым по сравнению с нормой весом.

Гипоксия. Из-за слабой эластичности тканей II период родов может быть более длительным, чем у молодых женщин. В таком случае малыш длительное время находится в родовых путях и страдает от недостатка кислорода (гипоксии). Это состояние опасно для мозга и сердечка новорожденного и в будущем может стать причиной серьезных осложнений.

Есть ли у женщин старше 35 лет шанс родить здорового ребенка?

Даже у 50-летней женщины шанс родить здорового ребенка выше 90 %. Около 97 % женщин, прошедших пренатальные исследования, получают подтверждение того, что вероятность рождения у них полноценного ребенка такая же, как и у более молодых дам.

Кроме того, современное развитие пренатальной диагностики дает семье возможность на достаточно раннем сроке беременности обследовать плод и выявить (а чаще – исключить) возможные отклонения. Пройти такого рода обследования было бы нелишним и молодой будущей маме.

Женщинам, вошедшим в *группу риска*, тем более нельзя пренебрегать медико-генетической консультацией!

Беременность

Определение беременности

По каким признакам можно понять, что женщина беременна?

Задержка менструации. Этот признак предположителен, но не обязателен. Если же менструация не наступила и на второй месяц, тогда у вас есть причины считать, что, возможно, вы беременны.

Усиление выделений из влагалища.

Потяжелевшая, с повышенной чувствительностью грудь.

Отвращение к некоторым продуктам или, наоборот, острая потребность в других; изжога.

Частые позывы к мочеиспусканию.

Повышенная возбудимость.

Депрессивное состояние.

Постоянная сонливость или бессонница.

Слабость, головокружение, временами тошнота и даже рвота.

Какими способами женщина сама может определить беременность?

Измерить ректальную температуру. Начните это делать по утрам, не вставая с постели, за четыре дня до начала предполагаемой менструации. Если градусник показывает 37,1—37,3 °С, а менструация не наступает, то, скорее всего, вы беременны. Именно этот признак считается самым надежным.

Купить специальный тест в аптеке. Он может показать, беременны ли вы, уже в первый день задержки ожидаемой менструации. Для этого нужно опустить тест в утреннюю мочу и подождать несколько минут. Если вы беременны, на полоске появятся две черточки. (Эго принцип действия наиболее распространенных тестов, но возможны и другие, поэтому внимательно читайте инструкцию.)

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

Какие обследования проводят, чтобы удостовериться в том, что беременность наступила?

Гинекологический осмотр. Врач судит по состоянию шейки матки и объему матки. По истечении одного месяца беременности шейка матки размягчается и приобретает интенсивный красный цвет, а объем матки увеличивается.

УЗИ. Этот метод дает 100 %-ную информацию.

Лабораторный анализ крови ХГЧ. ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) или ХГ (хорионический гонадотропин) – особый гормон беременности. Его вырабатывают клетки хориона (оболочки зародыша). На основании анализа крови на ХГЧ врач определяет присутствие в организме хориальной ткани, а значит – беременность женщины.

Благодаря этому анализу беременность можно определить очень рано. Уже через 6—10 дней после оплодотворения результат ХГЧ будет положительным.

Для выполнения анализа берут кровь из вены. Сдавать ее нужно утром и строго натощак. Если вы сдадите тест на ХГЧ в другое время, то необходимо воздерживаться от еды в течение 4–6 часов.

Если вы принимаете какие-либо гормональные препараты, то обязательно сообщите об этом своему врачу.

Каковы признаки внематочной беременности?

Внематочная беременность – это беременность, при которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается вне полости матки.

Признаки внематочной беременности (они должны присутствовать одновременно):

- задержка менструации;
- кровянистые выделения из половых путей;
- резкая приступообразная односторонняя боль внизу живота, которая отдает в прямую кишку, поясницу или ноги и сопровождается снижением артериального давления, холодным потом, тошнотой. В этом случае у вас, скорее всего, *прервавшаяся трубная беременность*.

Срочно вызывайте «скорую помощь»!

При развивающейся трубной беременности боли будут не такими сильными или они могут вообще отсутствовать. Чаще всего ее обнаруживает врач на осмотре или в ультразвуковом кабинете.

Срок родов

Сколько длится нормальная беременность?

Нельзя точно сказать, в какой день 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 считают, что, *начиная с 38-й недели, ребенок уже доношенный*. Более позднее рождение крохи (после 40-й недели) тоже считается нормальным. Роды вызывают искусственно по истечении 42-й недели.

Как высчитать предполагаемую дату родов?

Существует несколько способов подсчета вероятного срока родов.

По дню менструации. 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 12 марта 2011 г. Прибавьте 7 к 12 и отсчитайте назад 3 месяца. Предполагаемый срок ваших родов – 19 декабря 2011 года.

По дню оплодотворения. Этот способ подсчета верен только тогда, когда вы уверены в том, что сперматозоид проник в яйцеклетку в определенный день. 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 календаре. К отмеченной дате прибавьте 4,5 календарных месяца, и получится вероятный день родов.

При повторных беременностях женщины ощущают движения плода на 18-й неделе, а при первой – на 20—22-й неделе.

По измерениям объема живота и высоты стояния дна матки над лоном. Эти измерения проводит врач с помощью сантиметровой ленты или тазомера – специального медицинского инструмента.

Во время *определения высоты стояния дна матки* над лоном вам нужно будет лечь на спину. Врач измерит 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 лунном месяце 12–13 см,
на VI лунном месяце 20–24 см,
на VII лунном месяце 24–28 см,
на VIII лунном месяце 28–30 см,
на IX лунном месяце 32–34 см,
на X лунном месяце 28–32 см.

Во время измерений ваш мочевого пузырь должен быть опорожнен, иначе данные могут быть искажены.

Объем (окружность) живота на уровне пупка измеряют с помощью сантиметровой ленты. К 30-й неделе дно матки начинает приближаться к груди, достигая ее к 36-й неделе. Это самое высокое положение матки за всю беременность. При этом окружность живота составляет около 90 см, пупок сглажен. Перед родами головка ребенка немного опускается, фиксируется во входе в малый таз, и дно матки опускается до уровня 32-недельной бере-

менности, однако окружность живота при этом значительно увеличивается. К окончанию беременности окружность живота в среднем составляет 96–98 см, пупок выпячивается.

Внимательно наблюдая за увеличением вашего ® животика, врач контролирует рост и развитие будущего малыша.

Медицинское наблюдение во время беременности

Когда следует встать на учет в женскую консультацию?

Если очередная менструация задержалась, нужно сразу же, во всяком случае, *не позднее 7—8 недель*, обратиться к врачу. Чем раньше вы придете в консультацию, тем точнее будет установлена дата зачатия. В дальнейшем это очень важно для определения соответствия развития ребенка сроку беременности. Из-за позднего обращения в консультацию можно упустить момент, когда малыш начал отставать во внутриутробном развитии. Если же начать лечение вовремя, можно избежать многих трудностей, связанных с выхаживанием больного ребенка.

Какие медицинские методы используют для отслеживания развития плода?

Определение высоты стояния дна матки. По результатам этого обследования врач судит о том, правильно ли развивается плод, соответствуют ли его размеры сроку беременности.

Определение частоты сердечных сокращений. Обычно частоту сердечных сокращений определяют с помощью акушерского стетоскопа. Этот метод дает элементарное представление о деятельности сердечно-сосудистой системы ребенка.

Если врача что-либо настораживает в состоянии матери или плода, он может прибегнуть к другим методам обследования.

Более детальное изучение деятельности сердечно-сосудистой системы плода. Оно проводится с помощью специальной аппаратуры – *плодовых кардиомониторов*, которые позволяют либо зафиксировать частоту сердцебиений плода (а она в норме меняется), либо кривую изменения сердцебиений. Электрокардиограммы получают путем наложения электродов на переднюю стенку живота женщины. Электрокардиограмма дает возможность достаточно рано (начиная с 34-й недели) обнаружить признаки кислородного голодания плода из-за поражения плаценты, обвитая пуповины или болезней матери.

Нормой считается 120–160 уд./мин, учащенным сердцебиением (тахикардия) – 160–180 уд./мин, замедленным (брадикардия) – менее 120 уд./мин. *Тахикардия* является ранним признаком внутриутробного повреждения плода. *Брадикардия* может указывать на более глубокие нарушения его состояния.

Во время исследования женщина может и сама слышать, как бьется сердце ее ребенка, через аппарат.

Изучение околоплодной жидкости. Одним из эффективных методов раннего распознавания ухудшения состояния плода является изучение околоплодной жидкости, которую получают посредством *амниоцентеза*. Под местной анестезией специальной иглой беременной прокалывают переднюю стенку брюшной полости и матку и набирают в шприц околоплодные воды. При визуальном исследовании в околоплодной жидкости может быть обнаружен меконий² (это результат считают одним из ранних признаков гипоксии плода).

² Меконий – первородный кал плода и новорожденного. – Ред.

Однако меконий может довольно быстро исчезать из околоплодных вод. Поэтому проводят их биохимическое исследование, которое дает более точные сведения о степени кислородного голодания плода.

К *генетическому исследованию околоплодных вод*, а именно, взвешенных в них клеток, прибегают в случаях, когда:

- риск рождения ребенка с тяжелой наследственной болезнью составляет не менее 1 %;
- установлена хромосомная или генная болезнь у одного из родителей;
- возраст матери превышает 40 лет.

Однако у амниоцентеза в данном случае есть серьезный недостаток. Дело в том, что отбор околоплодных вод нельзя производить ранее 14–16 недель беременности. Плюс несколько недель занимает само исследование. Поэтому при установлении наследственной болезни плода вмешательство возможно только на поздних сроках беременности.

Биопсию ворсин хориона используют в качестве альтернативного метода амниоцентезу. Ее проводят на 10—12-й неделе внутриутробного развития плода. С помощью этого исследования можно определить наличие у плода *хромосомных патологий, включая синдром Дауна*, и многие *наследственные заболевания*.

Однако помните, что полученный ответ не всегда **в?** абсолютно верен.

Ни один тест не даст вам 100 % гарантии того, что ребенок родится полностью здоровым.

Для проведения такого теста берется образец клеток ворсин хориона и исследуется на наличие дефектов. Ворсины хориона представляют собой мелкие пальцеобразные выросты, которые находятся в плаценте. Генетический материал этих ворсинок идентичен такому же у плода.

В зависимости от срока беременности, положения плаценты или личных предпочтений врач может взять образец двумя способами:

- *трансцервикальный* (выполняется через влагалище и шейку матки; чтобы достигнуть плаценты, врач осторожно вводит через шейку матки тонкий катетер);
- *трансабдоминальный* (выполняется через брюшную стенку; перед введением иглы женщине могут обезболить участок передней брюшной стенки с помощью местной анестезии). Эта процедура напоминает пункцию плодного пузыря.

Этот тест несет в себе *небольшой риск выкидыша*. Женщина вправе сама решать, стоит ли полученная информация жизни ее будущего ребенка.

Фетоскопия – обследование плода с помощью эндоскопа. Метод позволяет выявить нарушение роста и развития ребенка в более ранние сроки. Исследование проводят обычно после 16-й недели беременности.

Живот смазывают антисептическим раствором и местно обезболивают, в брюшной стенке и стенке матки делают небольшой надрез. Затем через этот надрез в матку эндоскоп (это миниатюрное устройство, напоминающее телескоп, оборудованное лампой и объективом).

При помощи этого устройства можно наблюдать за плодом, осмотреть плаценту и исследовать околоплодную жидкость, а также взять анализ крови с места соединения пуповины с плацентой и/или небольшие частицы тканей плода или плаценты для последующего исследования.

Фетоскопия довольно рискованная процедура, так как *в 3–5 % случаев может спровоцировать выкидыш*. Поэтому это исследование проводится

только в тех случаях, когда выявление, а также лечение порока у плода имеет гораздо большее значение.

Ультразвуковое исследование (сканирование) плода. Этот метод дает возможность следить за развитием ребенка по изменению размеров его головки, туловища, конечностей. Можно определить положение плаценты в матке, обвитие пуповины, выявить аномалии развития. УЗИ позволяет определить сроки беременности в неделях, корректировать тактику ведения беременности, прогнозировать течение родов, выбрать способ родоразрешения.

Как часто необходимо посещать врача?

Первый раз женщина должна прийти к врачу *до 12-й недели беременности*. Именно в этот срок решается, допустима ли беременность. До 28-й недели вам предложат приходить один раз в месяц. Позже визиты станут чаще: до 36-й недели – два раза в месяц, после – еженедельно.

Для того чтобы ваш ребенок правильно развивался и родился здоровым, а роды были безопасными и удачными, вам необходимо постоянное наблюдение опытного врача, с которым вы могли бы общаться в любое время, когда вам понадобится его помощь.

Как общаться с врачом?

#Если у вас возникнет вопрос к врачу, который, по вашему мнению, стоит обсудить, запишите его и не стеснясь задайте во время визита. *Записная книжка* всегда должна быть у вас под рукой.

#Задавайте доктору интересующие вас вопросы. Спрашивайте о возможных побочных эффектах лечения, о том, когда нужно перестать принимать предписанное лекарство и когда сообщать о возникающих проблемах.

#Звоните своему врачу и договаривайтесь о визите, как только у вас возникнут вопросы, на которые вы сами не можете найти ответы.

#Будьте очень точны в описании всех симптомов. Четко установите место болезненных ощущений, продолжительность и вид боли (острая, тупая, судорожная). Вы должны выяснить, что дает вам облегчение или усиливает боль (например, изменение положения).

#Говорите своему врачу правду. Он должен знать обо всех принимаемых вами в настоящее время лекарствах, независимо от того, прописаны они или нет, легальные или нелегальные, терапевтические или профилактические, содержащие алкоголь или табак. Сообщите вашему врачу об операциях, которые вам делали, обо всех прошедших и настоящих ваших заболеваниях.

#Записывайте все рекомендации своего врача.

#Вы обязаны четко выполнять указания врача относительно регулярности визитов, выполнения лечебных и диагностических процедур, контроля прибавления в весе, отдыха, упражнений, лекарств, витаминов.

Если вы заметите негативный результат действия какого-либо лекарства или проведенной процедуры, срочно сообщите об этом врачу!

#Высказывайте свои опасения спокойно. Если вы чем-то недовольны и у вас есть возражения против чего-нибудь, то представьте их врачу открыто. Недомолвки могут испортить отношения между вами.

#Если вы не чувствуете доверия к врачу, ваши отношения не складываются, смените его. Однако не меняйте врачей постоянно; поступая подобным образом, вы не сможете обеспечить себе и малышу хорошей акушерской опеки.

Какие обследования проводят во время первого посещения женской консультации?

Измерение роста. Эти данные свидетельствуют о внутренних размерах таза. Бывают случаи, когда узкий таз препятствует естественным родам.

Общий осмотр. Врач осмотрит вас, прослушает легкие и сердце, исследует грудь: нет ли уплотнений, не втянуты ли соски.

Гинекологический осмотр. Врач произведет внутренний осмотр, чтобы удостовериться, правильно ли определен срок беременности, проверить, нет ли каких-либо отклонений в строении таза, и убедиться, что вход в матку плотно закрыт. Обследование малого таза позволяет, во-первых, выявить наличие аномалий, таких как киста яичника, полипы, опухоли, которые впоследствии могут доставить много забот; во-вторых, измерить объем малого таза, чтобы определить, достаточно ли там места, для того чтобы ребенок мог пройти через него. Если окажется, что таз суженный или неправильной формы, врач заранее подготовит план родов таким образом, чтобы гарантировать безопасность матери и ребенка. Одновременно у вас могут взять мазок из шейки матки для анализа на наличие инфекций и злокачественных клеток.

Для будущей мамы и ребенка этот осмотр безопасен. Важно расслабиться, чтобы он не доставил вам неприятных ощущений.

Анализ крови. Кровь берут из вены, чтобы установить группу крови и резус-фактор женщины. Одной из причин *гемолитической болезни новорожденных*³ является несовместимость крови отца и матери ребенка. Если у женщины резус отрицательный, а у мужчины положительный, то плод тоже может иметь положительный резус, и в этом случае в крови матери вырабатываются защитные «резус-антитела», которые, проникая в кровь ребенка, вызывают разрушения (гемолиз) его эритроцитов, что ведет либо к смерти плода, либо к рождению ребенка с выраженной картиной гемолитической желтухи или анемии. Нередко новорожденный погибает в первые дни жизни. Как правило, у большинства людей резус положительный. И если он у вас таков, то оснований для тревоги не должно быть. Помимо этого, после анализа будет понятно, не страдаете ли вы анемией, обладаете ли иммунитетом к краснухе, нет ли у вас венерических болезней (например, сифилис можно лечить до 20-й недели, пока это не опасно для ребенка), ВИЧ.

Каковы будут обследования и анализы при каждом посещении врача?

Анализ мочи:

• **на содержание сахара.** Если сахар обнаружат повторно, то этот результат может быть симптомом сахарного диабета.

³ Гемолитическая болезнь новорожденных – заболевание, обусловленное иммунологическим конфликтом из-за несовместимости крови матери и плода по эритроцитарным антигенам. В России регистрируется у 0,6 % новорожденных. – *Ред.*

- *на содержание белка.* Наличие белка в моче – возможный симптом нарушения функции почек; белок на поздних сроках беременности может указывать на угрозу гестоза.

Измерение веса. Очень важно, чтобы у вас, когда вы забеременеете, был нормальный вес, и чтобы вы поддерживали его в течение всего времени вынашивания ребенка.

Излишний вес – всегда тяжелая нагрузка для организма, а во время беременности – особенно. Полнота может оказаться опасной не только при беременности, но и при родах.

Врач сообщит вам, когда и на сколько ваш вес должен увеличиваться. Если окажется, что вы весите больше, чем следует, он постарается убедить вас сбавить вес.

Если вы слишком худая, это, как правило, оказывается результатом недостаточного питания. Врач должен обратить на это внимание и дать соответствующие рекомендации.

Взвешиваться необходимо для того, чтобы узнать, правильно ли вы набираете вес. Его потеря говорит о том, что будущая мама неправильно питается и отдыхает. Не тревожьтесь, если из-за утренней тошноты в первые месяцы вы сбросите несколько килограммов – это нормально. Но причины могут быть и более серьезными, и в них должен разобраться врач.

Измерение давления. Уровень кровяного давления очень важен – по нему можно судить о работе сердца, кровеносных сосудов и почек. Нормальное давление 120/70 мм рт. ст., но во время беременности обычно оно немного пониженное.

Осмотр рук и ног. Врач осмотрит ваши ноги и руки. Проверит, не отекают ли лодыжки и запястья. Небольшая отечность на последних неделях беременности – нормальное явление. Однако выраженные отеки – *признак гестоза*. При осмотре ног доктор определит, не страдаете ли вы *варикозным расширением вен*.

Прослушивание сердца ребенка (с 15-й недели). Исследование можно проводить с помощью электронного фонендоскопа, который многократно усиливает звук сердцебиения ребенка.

Пальпация живота. Врач осторожно прощупает живот, чтобы, определив положение дна матки, точно судить о том, как растет плод. На позднем сроке беременности пальпация позволяет установить, правильно ли расположен плод (он должен устроиться головой вниз), а на последних неделях – спустилась ли уже головка к плоскости входа в таз.

В чем особенности врачебного наблюдения за беременной женщиной старше 30 лет?

При первой явке к акушеру-гинекологу беременная сдает на анализ мочу и кровь. Устанавливают группу крови и резус-принадлежность, проводят реакцию Вассермана на сифилис, определяют наличие в крови антител против ВИЧ. Затем женщину направляют к терапевту, стоматологу, окулисту и отоларингологу. Эти обследования позволяют судить о состоянии ее здоровья. Если обнаруживаются какие-либо заболевания, немедленно приступают к их лечению. В таком случае терапевт ставит больную на специальный учет.

В первые 20 недель беременности женщина старше 30 лет должна посещать врача не реже 1 раза в месяц, с 20-й по 32-ю неделю – 1 раз в 2 недели, в последние два месяца перед родами – не реже 1 раза в 10 дней и при этом вовремя сдавать все назначенные анализы.

Больше всего внимания уделяют анализам крови и мочи. Во время беременности у женщин нередко (в 15–30 % случаев) развивается анемия (малокровие), которая требует специального лечения.

Мочу на анализ сдают после каждого посещения врача. Особенно это важно во второй половине беременности, в частности в последние два месяца, когда высок риск развития такого осложнения беременности, как ОПГ-гестоз. Его нужно вовремя распознать и лечить.

На каждом приеме врач измеряет у беременной артериальное давление на обеих руках и массу тела.

Помимо всех этих анализов и исследований, обязательных для всех женщин во время беременности, с будущими мамами старше 30 лет проводят дополнительные исследования.

Так, в 16–20 недель беременности берут анализ крови из вены для *определения вероятности наличия генетической патологии плода*. Если по результатам этого анализа возникают сомнения или беременная старше 40 лет, то перечень анализов расширяется. В качестве дополнительных исследований применяются следующие методы: в I триместре это *биопсия хориона* (для анализа берут кусочек ткани, из которой потом образуется плацента). Во II триместре проводят *хордоцентез* (забор крови плода через сосуды пуповины). Если эти исследования проведены и их результаты удовлетворительны, то женщина может не беспокоиться по поводу возможных генетических патологий у будущего ребенка.

Какие сведения содержатся в обменной карте?

Во время первого визита будущей мамы в женскую консультацию врач заполняет обменную карту. В нее будут вноситься данные, касающиеся течения беременности, результаты анализов, которые она сдаст за время наблюдения, и заключения врачей. Обменная карта состоит из трех частей.

В первой части указывают *сведения о беременной*:

- ФИО, возраст, адрес;
- перенесенные заболевания;
- особенности течения прежних беременностей, родов, послеродового периода;
- аборт;
- преждевременные роды;
- последняя нормальная менструация;
- срок беременности при первом посещении консультации;
- общее количество посещений;
- первое шевеление плода;
- размеры таза, рост, вес;
- положение плода, предлежащая часть, сердцебиение;
- группа крови и резус-фактор;
- результаты анализов крови, мочи, содержимого влагалища (мазок), кала;
- прибавка в весе во время беременности;
- заключения врачей (терапевта, стоматолога, окулиста, хирурга) о состоянии здоровья.

Вторая часть обменной карты заполняется в роддоме и содержит *сведения о родильнице*:

- дата поступления;
- дата родов;
- особенности течения родов и послеродового периода;
- применялось ли обезболивание, какое;
- на какой день после родов выписана;
- состояние женщины при выписке.

Третья часть содержит *данные о новорожденном*:

- пол;
- рост, вес, оценка состояния ребенка при рождении и при выписке;
- особые замечания;
- день первого приложения к груди и день отпадения пуповины;
- проведение противотуберкулезной вакцинации.

Обменная карта выдается будущей маме на руки на 28—32-й неделе. Выходя из дома, всегда берите ее с собой!

Если возникает необходимость в госпитализации женщины в отделение патологии беременных на сроке 22–23 недели и позже, то обменную карту на нее могут оформить раньше.

Здоровье во время беременности

Чем опасно заражение будущей мамы гриппом?

В I триместре беременности (до 12 недель), когда происходит закладка внутренних органов, вирус может пагубно повлиять на формирование систем и органов плода, а также вызвать патологии в развитии сердечно-сосудистой системы ребенка. Появляется риск возникновения пороков развития и даже внутриутробной гибели плода. Выявлено, что вирус гриппа в основном воздействует на нервные ткани эмбриона, вызывая пороки развития центральной нервной системы.

На более поздних сроках беременности вирус также способен вызвать инфицирование плода и спровоцировать самопроизвольное прерывание беременности, преждевременные роды.

Во время эпидемии ОРЗ постарайтесь принять все возможные меры для того, чтобы не заболеть.

#Ограничьте поездки в общественном транспорте в холодное время года, так как наибольшая вероятность заразиться возникает именно в местах скопления людей.

#Перед выходом «в свет» смазывайте нос оксолиновой мазью.

#Принимайте поливитаминные комплексы для беременных.

#Ведите здоровый образ жизни.

#Если кто-то из ваших домашних заболел гриппом, постарайтесь ограничить контакт с ним, наденьте марлевую повязку (менять ее нужно каждые два часа), тщательно соблюдайте меры личной гигиены, чаще мойте руки.

#Еще один метод профилактики гриппа – *вакцинация*, которую проводят в медицинских учреждениях в период эпидемий. Современные прививки содержат инактивированный (убитый) вирус гриппа. Поэтому считается, что он безопасен как для матери, так и для ребенка.

Если срок вашей беременности менее 14 недель, прививку от гриппа делать не следует!

Чем опасно заражение будущей мамы краснухой?

При заражении беременной краснухой может произойти инфицирование плода – *внутриутробная краснуха*.

В I триместре беременности краснуха часто приводит к смерти зародыша и выкидышу или к возникновению пороков развития головного мозга, органов зрения и слуха, сердца, скелета.

Чем меньше срок беременности в момент заражения, тем выше риск нарушения нормального развития плода!

Инфицирование плода в более поздние сроки беременности в некоторых случаях может вызвать *гемолитическую анемию*⁴ и другие серьезные заболевания.

⁴ Гемолитическая анемия – групповое название заболеваний, общим признаком которых является усиленное разрушение эритроцитов. – *Ред.*

Беременной женщине, контактировавшей с больным краснухой, необходимо срочно обратиться к врачу и пройти специальное обследование!

Каковы должны быть профилактические мероприятия во время эпидемии гриппа?

#Подберите удобные для вас закаливающие процедуры.

#Увлажняйте воздух в помещении, пользуйтесь подходящими эфирными маслами. Капните в ароматическую лампу эфирного масла лаванды и постоянно носите его.

#При появлении первых признаков насморка используйте капельки, которые способствуют выведению слизи из носовых путей. Посоветуйтесь с врачом, какие.

#Полезно в нос закапывать *интерферон* или закладывать *оксолиновую мазь*.

#Полоскайте горло дезинфицирующими настоями из трав (календула, эвкалипт, шалфей).

#Больше бывайте на свежем воздухе.

Эти мероприятия безвредны для будущего ребенка.

Обязательно ли все будущие мамы испытывают «полный набор» недомоганий?

У всех женщин беременность протекает по-разному. Ее течение определяется прошлым опытом женщины и положением, которое она занимает в обществе. К тому же в этом не последнюю роль играет ее отношение к беременности.

И физические изменения, которые она ощущает, разные. Поэтому вовсе не обязательно вы должны испытать все недомогания, которые свойственны беременным. Настройтесь на прекрасное самочувствие!

Как облегчить боли в спине?

ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Во время беременности нижняя часть спины испытывает большие нагрузки из-за того, что *объемная матка оказывает давление на позвоночник*. Помимо этого *расслаблены тазобедренно-крестцовые суставы*. Это вызывает боль. Также спина может болеть из-за *изменения осанки женщины*, которая теряет равновесие по причине большого живота и вынуждена отводить плечи назад, сгибая шею.

#Женщины с правильной осанкой и сильными мышцами живота практически не чувствуют боли в спине.

СИМПТОМЫ

#Боли в спине при стоянии, поднятии рук вверх, поднятии тяжестей.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Следите за своим весом. Большой вес дает дополнительную нагрузку на позвоночник.

#Носите обувь на невысоком широком и устойчивом каблуке.

#Старайтесь не стоять подолгу. Чтобы предупредить чрезмерное напряжение мышц крестца при долгом стоянии, одну ногу согните в колене и поставьте на низкую табуретку.

#Спите на твердом матрасе. Вставая с кровати, сначала переложите обе ноги на край постели и спустите их на пол. Нельзя, вставая, переворачиваться на бок!

#Спите на спине, подложив подушку под колени, или на боку, согнув ногу, которая окажется сверху, и подложив под нее подушку.

#Нельзя высоко поднимать руки, вешая белье, картину, так как вытягивание плеч напрягает мышцы спины. В подобных случаях воспользуйтесь табуреткой или стулом.

#Старайтесь не носить старшего ребенка на руках, так как при этом вы получите дополнительную нагрузку на позвоночник.

#Плавайте на спине – это прекрасная возможность уменьшить боль в спине или предотвратить ее.

#Очень полезно упражнение «Покачивание тазом»: встаньте на четвереньки. Попросите кого-нибудь помассировать вам поясницу. После этого можно приступить к самому упражнению. Убедитесь, что спина прямая. Затем втяните живот, напрягите ягодичные мышцы и плавно подайте таз вперед, одновременно сделав выдох. Спина при этом должна выгнуться. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько секунд, вдохните и вернитесь в исходное. Плечи при этом должны быть неподвижны! Повторите несколько раз.

Благодаря этому упражнению ваш таз станет очень подвижным, что пригодится вам во время схваток. Брюшные мышцы станут сильнее, а спина более гибкой.

#Боль может снять теплая ванна с 6 каплями лавандового масла.

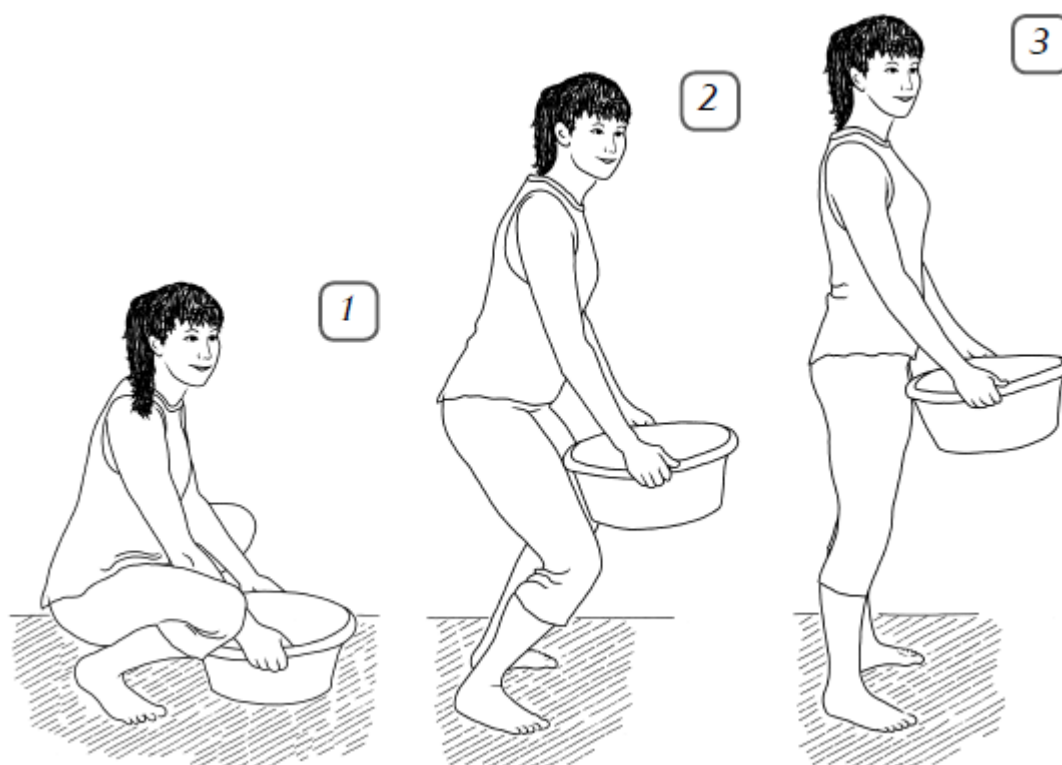
#Ваше состояние может облегчить энергичный массаж и регулярный самомассаж, поглаживание и растирание мышц вдоль позвоночного столба с аромамаслами, способствующими расслаблению и снимающими боль (герань, роза, лимон, ромашка, майоран). Для тонуса можете добавить левзею. Например, 3 капли аромамасла на 1 ст. л. растительного масла или крема плюс 1/2 ч. л. настойки левзеи.

Обратитесь к врачу, если спина серьезно вас беспокоит. Только специалист может назначить обезболивающие препараты.

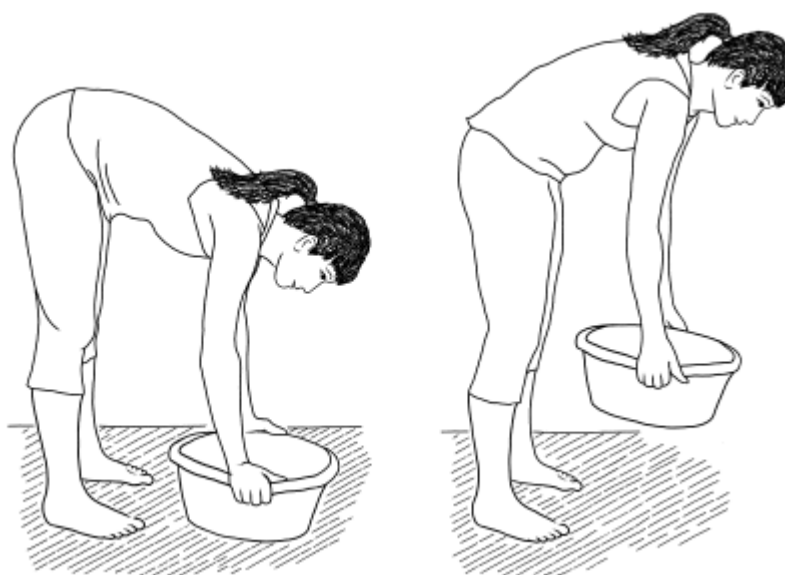
Как правильно поднимать и носить тяжести?

#Поднимать тяжести нужно так:

- 1) прочно встаньте, слегка расставив ноги и напрягая ягодицы;
- 2) присядьте на корточки с ровной спиной;
- 3) возьмите предмет обеими руками и подтяните его ближе к себе;
- 4) медленно поднимайте тяжесть, перераспределяя вес на мышцы плеч и ног;
- 5) встаньте, выпрямите спину.



Правильно поднимаем тяжести



Так поднимать тяжести нельзя!

#Носите покупки в двух сумках, распределяя груз на две руки.

#Не поднимайте тяжести резко.

#При боли в спине вообще не поднимайте тяжести! Не стесняйтесь просить помощи у близких.

Если вы будете выполнять эти простые правила, то сможете избежать болей в спине.

Как правильно сидеть?

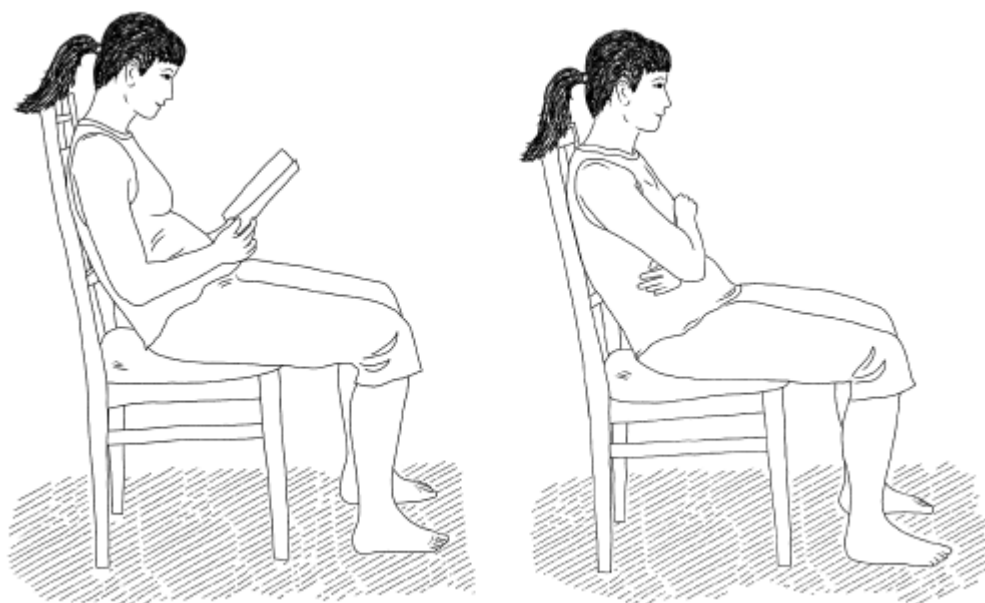
Для беременной женщины очень важно уметь правильно сидеть, так как в положении сидя нагрузка на позвоночник увеличивается больше, чем в других положениях.

Чтобы избежать болей в спине, когда вы сидите, нужно придерживаться следующих правил.

#Стул, на котором вы сидите, должен иметь прямую спинку – опору для позвоночника; поручни, на которые вы будете опираться при вставании, твердое сиденье, чтобы «не проваливаться».

#Сидя, опирайтесь спиной на спинку стула и, если необходимо, подложите валик (небольшую подушку) на уровне поясницы.

#Под ногами должна быть опора (небольшая скамеечка).



Так сидеть нельзя!

#При сидении не кладите ногу на ногу. Это нарушает кровообращение и вызывает большую перегрузку, прогиб таза вперед, усиливает боль в спине.

#Не сидите слишком долго. Любую сидячую работу необходимо время от времени прерывать: длительное непрерывное сидение вызывает застой крови в ногах и отеки, усиливает боль в спине. По этой причине каждый час нужно вставать и ходить 5—10 минут.

Что предпринять при варикозном расширении вен?

ПРИЧИНЫ

В результате *гормональных изменений* меняется соотношение структурных белков коллагена и эластина, которые обеспечивают каркасную плотность и эластичность венозной стенки. Из-за нарушения соотношения этих веществ вена становится не такой прочной и неконтролируемо расширяется, переполняясь кровью, что приводит к тому, что створки

вензных клапанов не могут полноценно закрыться и начинают пропускать некоторое количество крови в обратном направлении. Обратный ток крови провоцирует еще большее переполнение вены, повышение венозного давления и венозный застой.

Кроме того, к концу беременности объем циркулирующей крови в организме женщины возрастает на 20—30 %, что увеличивает венозное кровенаполнение и нагрузку на вены.

Растущая матка сдавливает вены малого таза, что затрудняет отток крови от нижних конечностей. В связи с этим во время беременности в ногах нередко нарушается кровообращение, что вызывает набухание вен, которое может случиться в конце беременности при генетической предрасположенности или излишнем весе. Проблема может усугубиться, если вы много стоите или сидите со скрещенными ногами.

СИМПТОМЫ

#Тянущие и ноющие боли в ногах, быстрая утомляемость при ходьбе. Отеки.

#Вены на икрах и бедрах становятся болезненными и опухают.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Отдыхайте почаще, положив ноги на возвышение.

#Ношение специальных компрессионных чулок – это один из лучших методов лечения и предупреждения варикоза нижних конечностей. Они устроены таким образом, что обеспечивают нужное распределение давления на вену, не давая ей расширяться и переполняться кровью. Их нужно надевать утром, не опуская ноги с постели, или после того, как вы полежите в течение 7—10 минут с приподнятыми ногами. Изделие подбирается по размеру строго по индивидуальным меркам. Класс компрессии определяет врач.

Качественный компрессионный трикотаж продается только в специализированных магазинах!

Простые колготки с утягивающим эффектом для профилактики и лечения варикоза вам сейчас не подходят.

#Делайте мягкие вращательные движения в голеностопном суставе, которые улучшают циркуляцию крови.

#По 2 капли масла лимонной травы, кипарисового и лавандового смешайте с 2 ст. л. абрикосового масла. Массаж ног этой смесью снимает напряжение.

#Если вены заметно выступают, наилучшего эффекта можно добиться с помощью гераниевого масла. Помните, оно должно быть сильно разбавлено! Добавьте 4 капли на ванну или на 1 ст. л. масла-основы для массажа и легкими движениями помассируйте ногу снизу вверх.

Сами вены массировать нельзя!

#В последние месяцы беременности ложитесь на бок, а не на спину. Таким образом вы будете стимулировать кровообращение в ногах.

Если у вас выраженная варикозная болезнь и развились осложнения, например *тромбофлебит* (воспаление стенок вен и образование тромбов), вам необходима консультация сосудистого хирурга или флеболога (специалиста по венам)!

Что предпринять при выделениях из влагалища?

ПРИЧИНЫ

Гормональные изменения.

СИМПТОМЫ

#Увеличение прозрачных или белых выделений, которые не сопровождаются болью.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Избегайте влагалищных дезодорантов и ароматизированного мыла.

#Откажитесь от применения тампонов, так как они увеличивают риск попадания микроорганизмов во влагалище. Пользуйтесь гигиеническими прокладками.

#Содержите область промежности в чистоте.

#Носите хлопчатобумажное белье, избегайте тесной одежды, джинсов, колготок.

Обратитесь к врачу, если у вас появились зуд, боли, а выделения имеют неприятный запах или окрашены!

Как действовать при геморрое?

ПРИЧИНЫ

В период вынашивания ребенка матка значительно увеличивается в объеме, а к моменту родов занимает большую часть брюшной полости. *Кишечник сдавливается увеличивающейся маткой*, прямая кишка меняет свое положение, пережимаются ее венозные сосуды, что приводит к застою крови и расширению вен прямой кишки.

Кроме того, во время беременности значительно *снижается восприимчивость мускулатуры кишечника* к нервным импульсам и веществам, стимулирующим его работу. Работа кишечника и матки регулируется одним нервным сплетением, поэтому всякая чрезмерная активизация кишечника может стимулировать сократительную деятельность матки. Однако такая положительная защитная реакция, направленная на сохранение беременности, имеет и свою обратную сторону – *опорожнение кишечника затрудняется*, и женщина начинает страдать от запоров, требующих натуживания при дефекации. Потуги при опорожнении кишечника приводят к обострению геморроя.

СИМПТОМЫ

#Зуд и дискомфорт в области заднего прохода.

#Режущая боль при попытках тужиться и при дефекации.

#Возможно, кровотечение из прямой кишки.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Не допускайте запоров. Включите в свой рацион больше овощей и фруктов. Пейте достаточно жидкости. В зависимости от времени года ежедневно добавляйте в пищу свеклу, чернослив, квашеную капусту, тыкву, морковь, арбузы, дыни.

#Не очень напрягайтесь при дефекации. Попробуйте изменить позу, подняв колени или наклоняясь. Также не сидите слишком долго: это провоцирует развитие геморроидальных кризов.

#Рекомендуют 2–3 раза в день в течение 15 минут лежать на спине на небольшой подушке с приподнятым положением таза. Откажитесь от длительной работы в положении стоя.

#При геморрое улучшение функции толстого кишечника, повышению тонуса мышц анальной области и брюшной стенки, уменьшению застойных явлений в венах малого таза способствует **лечебная гимнастика**:

- ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях;
- маховые движения попеременно правой и левой ногой вперед, назад, в сторону;
- наклоны в стороны;
- напряжение ягодич с одновременным втягиванием заднего прохода. Постарайтесь удерживать такое положение до 10 секунд;
- приседания на носках с широко разведенными коленями.

Упражнения следует делать 2–3 раза в день (особенно если на работе вам приходится подолгу сидеть или стоять) в течение 5–7 минут.

Если какое-то из этих упражнений вам трудно выполнять, откажитесь от него.

#Помните о физической активности, если у вас нет угрозы прерывания беременности. Пешие прогулки и активный образ жизни стимулируют перистальтику кишечника и его своевременное опорожнение.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Обратитесь за помощью к проктологу или хирургу.

#Существует множество различных лекарств для местного лечения геморроя, которые выпускаются в виде свечей (суппозиториев) или мазей и кремов. Все препараты имеют нюансы назначения в каждом конкретном случае, поэтому **лечение может назначить только проктолог**.

Как действовать при запоре?

ПРИЧИНЫ

Выделяющийся во время беременности гормон *прогестерон расслабляет мускулатуру кишечника*. Из-за этого замедляется перистальтика кишечника, что приводит к возникновению частых запоров.

К запорам могут приводить и *давление на нижнюю часть кишечника, и менее подвижный образ жизни*.

Кроме того, запор могут вызвать *некоторые препараты*, например железосодержащие.

Запоры у беременных женщин могут привести к появлению *трещин заднего прохода, геморроя!*

СИМПТОМЫ

Стул твердый, сухой, реже обычного.

Появляется чувство неполного опорожнения кишечника.

Запоры сопровождаются метеоризмом (повышенным газообразованием в кишечнике), чувством тяжести и болью в животе.

Могут усилиться такие явления, как изжога, повышение артериального давления.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Ешьте сырые и отварные овощи и фрукты без кожицы, каши (овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую), фасоль, горох, изюм, чернослив, курагу, абрикосы, фиги.

Между приемами пищи можно выпить стаканчик компота из чернослива.

К чаю вместо конфет возьмите несколько ягод инжира или кураги. Послабляют эти фрукты сильнее, чем чернослив.

На ночь выпейте ½ стакана свежеежатого свекольного сока. Кроме послабления вы получите витамины и полный набор необходимых минеральных веществ и микроэлементов.

Натощак полезно выпить стакан свежего сока из апельсина, винограда, яблок или грейпфрута.

Способствуют опорожнению кишечника кисломолочные *биопродукты*, особенно бифи-простокваша, а также живые биоогурты и обычный кефир. Эти продукты наведут порядок в системе отделения желчи, повысят эффективность всасывания и усвоения полезных элементов пищи, предупредят дисбактериоз.

Перистальтику кишечника хорошо стимулирует медовая вода: растворите 1 ч. л. меда в чашке кипяченой воды и поставьте на ночь рядом с кроватью. Утром, не вставая с постели, медленно выпейте приготовленный напиток.

Распределите дневную порцию еды на 6 небольших приемов.

Если вам назначены препараты железа, принимайте их после еды.

Добавьте в свой рацион 1 ст. л. пшеничных отрубей.

Пейте больше жидкости в виде фруктовых и овощных соков. Помогает также стакан горячей воды с лимоном без сахара.

Выполняйте физические упражнения. Больше гуляйте, ходите не менее 30 минут в быстром темпе.

Принимайте расслабляющие ванны с 3 каплями розового и 4 каплями лавандового масла.

Массируйте живот и поясницу смесью из 4 капель ромашкового или апельсинового масла с 1 ст. л. масла-основы.

Ходите в туалет при первом же позыве.

Старайтесь избегать приема слабительных, особенно без консультации с врачом. Длительный прием слабительного способствует привыканию и усилению запоров.

#Беременным **противопоказаны** слабительные, стимулирующие перистальтику кишечника, так как эти лекарства могут спровоцировать *прерывание беременности!*

#Касторовое масло, карловарская соль, препараты сенны могут вызвать *рефлекторные схватки*. При длительном приеме эти препараты приводят к *диарее* (поносу).

#Размягчающие слабительные средства (вазелиновое и другие минеральные масла) остаются на стенках кишечника, в печени, селезенке, что *приводит к развитию воспаления и нарушает всасывание жирорастворимых витаминов*.

Как облегчить свое состояние при изжоге?

ПРИЧИНЫ

Во время беременности *повышенное количество прогестерона в крови* расслабляет мышечную ткань пищеварительного тракта.

Кроме того, *растущая матка давит на внутренние органы* и повышает давление в брюшине. Из-за этого расслабляется клапан входа в желудок, и его содержимое выбрасывается в пищевод и раздражает слизистую.

СИМПТОМЫ

#Ощущение жжения за грудиной, которое появляется после еды.

#На фоне длительной изжоги возможно появление болей за грудиной, отрыжки.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Ешьте часто и понемногу.

#Включите в свой рацион продукты, которые обладают щелочной реакцией: молоко, сливки, сметану, творог, паровые омлеты, отварное мясо, рыбу, птицу, сливочное и растительное масло, белый хлеб. Блюда и гарниры из овощей употребляйте в отварном или протертом виде. Яблоки лучше запекать.

Не рекомендуются жирные жареные блюда, копчености, острые соусы и приправы, кислые фруктовые соки и компоты, овощи, содержащие грубую клетчатку (белокочанная капуста, редис, редька, репчатый лук, чеснок), грибы, черный хлеб, шоколад, газированные и шипучие напитки, горячий чай, черный кофе.

#После еды не ложитесь, а посидите или постоит. Возьмите за привычку после завтрака, обеда и ужина ходить 15–20 минут. Это будет способствовать более быстрому освобождению пищи из желудка.

#Постарайтесь есть не позднее чем за 2 часа до сна. Пейте на ночь теплое молоко.

#Смешайте по 2 капли лимонного и мятного масла с 1 ст. л. масла-основы и натрите область солнечного сплетения.

#Пейте настой мяты перечной.

#Почувствовав приближение изжоги, пожуйте смесь тмина и майорана.

#Для того чтобы предотвратить появление изжоги во время беременности, избегайте тех положений, которые способствуют ее возникновению. Если нет никаких противопоказаний, спите на нескольких высоких подушках (чтобы изголовье было приподнято).

Из своего ежедневного гимнастического комплекса исключите упражнения, которые связаны с напряжением брюшного пресса.

Крайне нежелательно длительное пребывание в наклонном положении. Если вам нужно поднять с пола что-либо, сделайте это, осторожно присев. Поставьте в прихожей маленькую скамеечку, на которой вы сможете удобно устроиться, надевая обувь.

Предупреждайте запоры, так как любое потуживание приводит к повышению внутрибрюшного давления, забросу кислого желудочного содержимого в пищевод и появлению изжоги.

Обратите внимание на свой гардероб. Тугие пояса также провоцируют изжогу, поэтому следует отдать предпочтение свободной одежде.

Обратитесь к врачу для того, чтобы он назначил лекарства для нормализации кислотности, подходящие именно вам!

Что нужно делать, если кровоточат десны?

ПРИЧИНЫ

Изменение гормонального фона у беременной приводит к изменению кровоснабжения десен, именно поэтому они начинают кровоточить.

СИМПТОМЫ

Кровотечение из десен, особенно после чистки зубов.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Чистите зубы не реже двух раз в день по 3 минуты.

Подберите себе щетку с минимальной жесткостью щетины и меняйте ее каждые три месяца. Покупайте щетки только с искусственной щетиной!

Используйте лечебно-профилактические пасты. Утром желательно чистить зубы кальций- или фторсодержащими пастами, а вечером – пастами с противовоспалительным эффектом.

Полощите рот после каждого приема пищи. Для этого подойдут зубные эликсиры и ополаскиватели.

Для укрепления десен приготовьте лечебный настой:

1) возьмите в равных частях кору дуба, траву шалфея, эвкалипта, тысячелистника, зверобоя, крапивы, ромашки, цветы календулы;

2) залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка;

3) дайте настояться, а через 30 минут процедите.

Полощите этим настоем рот несколько раз в день по 10–15 минут.

Регулярно массируйте десны большим и указательным пальцами изнутри и снаружи, по направлению от зуба к деснам, добавив немного лечебной пасты.

Регулярно посещайте врача-стоматолога. Сделать это надо четыре раза: на 8, 18, 28 и 36—38-й неделях.

Что предпринять при молочнице?

ПРИЧИНЫ

Во время беременности *изменение гормонального фона и физиологическое снижение иммунитета* часто приводят к развитию молочницы (кандидозного вульвовагинита).

Вылечиться необходимо до родов, поскольку грибок может поразить слизистую рта ребенка, что значительно затруднит кормление.

СИМПТОМЫ

Белые сгустки во влагалище.

Жжение и сильный мучительный зуд в области наружных половых органов и влагалища.

Обильные кремообразные и характерные белые «творожистые» выделения.

Мочеиспускание может сопровождаться резами и болью.

Не всегда причиной характерных «творожистых» выделений, зуда и жжения в области половых органов является молочница. Нередко эти признаки сопутствуют и более серьезным заболеваниям, передающимся половым путем, поэтому для установления причины воспаления необходимо обратиться к специалисту и сдать мазки.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Промежность всегда должна быть чистой и сухой.

Избегайте химических раздражителей, интим-гелей и спреев и ароматических прокладок. Используйте белое белье и только натуральное мыло. Нижнее белье стирайте в наиболее натуральном моющем средстве и без ополаскивателей.

Не носите нейлоновое белье и обтягивающие брюки.

При болях не используйте мыло.

Для гигиенических процедур используйте воду с добавлением яблочного уксуса.

Смазывайте влагалище кефиром.

Можно устраивать теплые ванночки (15–20 минут) для промежности: с отваром коры дуба, календулой, тысячелистником, розмарином.

Капните 5–7 капель 100 %-ного эфирного масла чайного дерева на прокладку. Меняйте днем два раза и на ночь. То же самое можно попробовать с маслом чабреца, розового дерева, бергамота.

Смазывайте влагалище ежедневно два раза в день 10 %-ным маслом чайного дерева.

Для лечения молочницы *важна диета*.

Исключите из своего рациона продукты, содержащие большое количество сахара и дрожжей.

Избегайте продуктов, содержащих глютен (пшеница, рожь, ячмень, манка и макаронные изделия, овес).

#Сократите прием молочных продуктов, оставьте лишь молочнокислые продукты низкой жирности.

Полезно включить в свой рацион овсяные отруби. Пейте 3–4 раза в день зеленый чай. Это поможет очистить организм от избытка дрожжей. Ешьте овощи, рыбу, безглютеновые зерновые (коричневый рис, просо, гречка). Употребляйте диетические добавки, способствующие росту полезных бактерий: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidophilus*.

Ни в коем случае не применяйте лекарства без назначения врача, так как многие из них, даже те, которые используются местно, **противопоказаны** до 12-й недели беременности! **Обратитесь к врачу!**

Как устранить такую неприятность, как непроизвольное мочеиспускание?

ПРИЧИНЫ

Тазовое дно – сплетение мышц, поддерживающих кишечник, мочевой пузырь и матку. При беременности они *ослабевают и растягиваются из-за давления плода*.

В конце беременности непроизвольное мочеиспускание может быть вызвано *толчком плода*.

СИМПТОМЫ

#Недержание мочи при беге или при чихании, кашле и смехе.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Чаще ходите в туалет.

#Не допускайте запоров.

#Начиная с ранних сроков беременности, регулярно делайте *упражнение, укрепляющее мышцы тазового дна*: лежа на спине, согните колени и упритесь стопами в пол. Слегка напрягитесь, как бы удерживая мочеиспускание. Теперь представьте, будто вы что-то тягиваете в себя, и продолжайте ритмично это делать: напряжение – пауза, большее напряжение – пауза, максимум напряжения – остановка. Повторите 10 раз.

Выполняйте это упражнение не менее 3–4 раз в день. Его можно делать в любом положении лежа, сидя или стоя – занимаясь глажкой или готовкой, перед телевизором, при половом акте. Оно также пригодится вам во втором периоде родов, так как, умея расслаблять мышцы тазового дна, вы сможете облегчить прохождение плода между костями таза и уменьшите риск разрывов.

Как сократить число посещений туалета?

ПРИЧИНЫ

Частое мочеиспускание возможно в I и III триместры. С наступлением беременности примерно на 30–50 % увеличивается кровоток в почках и соответственно немного *увеличи-*

ваются количество мочи. Таким образом организм готовится к повышенной нагрузке, так как выделительная система матери работает за двоих.

Гладкая мускулатура мочевого пузыря очень чувствительна к прогестерону, который воздействует на мускулатуру матки, чтобы она не сокращалась и ребенок мог спокойно расти и развиваться. Однако гормон не обладает избирательным действием на матку и потому действует на весь организм в целом. Из-за этого женщина испытывает постоянные позывы к мочеиспусканию.

Давление матки на мочевой пузырь также способствует частому мочеиспусканию.

СИМПТОМЫ

#Учащаются позывы к мочеиспусканию.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Вечером пейте меньше жидкости.

#Посещайте туалет по необходимости, не терпите слишком долго.

#Во время мочеиспускания наклоняйтесь вперед. Это поможет полностью освободить мочевой пузырь и тем самым сократить число посещений туалета.

Если во время мочеиспускания появляются жжение и рези, обратитесь к врачу, потому что это может быть симптомом *воспаления мочевыводящих путей!*

Что предпринять при отечности лодыжек, стоп и пальцев рук?

ПРИЧИНЫ

Изменение водно-солевого обмена, повышение проницаемости стенок сосудов.

Нажим «подростшей» матки на основные вены, что препятствует оттоку крови от ног.

СИМПТОМЫ

#В конце дня, особенно в жару, вы замечаете, что ваши лодыжки и стопы немного опухли.

#Резинка носков врезается в ноги или обувь надевается туго.

#Ощущение постоянной усталости, тяжести в ногах при незначительных отеках и умеренные боли распирающего характера.

#По утрам вы замечаете, что пальцы опухли и плохо гнутся.

#Кольцо с трудом надевается или снимается с пальца.

#Появились мешки под глазами.

Отеки – один из трех симптомов **гестоза второй половины беременности!** Для гестоза также характерны появление *белка в моче* и *повышение артериального давления*.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Небольшая отечность нормальна, так как организм задерживает больше воды. Вам не стоит беспокоиться по этому поводу.

#Отеки можно уменьшить с помощью прохладных или теплых ножных ванн с розовым и апельсиновым маслами. Добавьте по 2 капли каждого в таз с водой.

#Отдыхайте, положив ноги выше уровня туловища на подушку или валик.

#Лежа на спине с приподнятыми ногами, поворачивайте ваши ступни по кругу во внешнюю сторону. Повторите такие движения пять раз.

#Носите удобную обувь на невысоком каблучке.

#Не стойте и не сидите подолгу в одной и той же позе.

#Старайтесь лежать на боку в течение часа один или два раза в день. Это нормализует кровообращение и уменьшает отеки, появляющиеся в течение дня.

#Готовьте пищу без соли, подсаливая ее перед едой (не более 3–5 г в сутки – это 1 ч. л. без верха). Отеки возникают от содержания солей натрия в пище, которые удерживают воду в тканях.

Исключите из своего рациона сладкие и соленые напитки.

#Пейте чистую воду, клюквенный и брусничный морс.

#Помимо диеты, могут помочь травы: лист брусничника, толокнянки, медвежьих ушки, почечный чай, которые обладают *слабым мочегонным действием*.

#Дополнением к травяным чаям могут стать растительные лекарственные препараты: *канефрон, цистон, фитолизин*.

Не лечитесь самостоятельно. Обязательно **проконсультируйтесь с врачом!**

Как справляться с перепадами настроения?

ПРИЧИНЫ

Гормональная перестройка в организме.

Подсознательная озабоченность собственным здоровьем и состоянием младенца, семейными проблемами, которые кажутся как никогда важными.

СИМПТОМЫ

#Раздражительность.

#Беспричинные страхи.

#Бессонница.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Поможет легкий массаж смесью розового или гераниевого, лавандового, апельсинового, ромашкового масла с носителем (миндальное, персиковое), проводимый любящим мужем.

При склонности к выкидышам не используйте ромашковое и лавандовое масла!

#Повышенная раздражительность – это сигнал женщине, что нужно научиться расслабляться. Это ценное умение придет на помощь не только во время беременности или в момент родов, но и в целом благоприятно скажется на вашей жизни. Самый простой способ расслабиться – это *релаксация*.

#Умеренная физическая активность также отличное средство от хандры.

#Не бойтесь дать выход своим эмоциям – пожалуйста кому-нибудь, поплачьте, главное, не загоняйте мрачные мысли и обиду в глубину души.

#Помните, что хорошее отношение мужа и родных надо регулярно поддерживать улыбкой и лаской. Пусть они видят, как вы расцветаете в ответ на их заботу.

Как преодолевать стресс?

ПРИЧИНЫ

Источники стресса могут поджидать будущую маму на работе, в общественном транспорте, в магазинах, с экрана телевизора. Помимо этого во время беременности женщина превращает в стрессы и свои внутренние волнения, сомнения и переживания. Это происходит из-за того, что *беременность изменяет сознание женщины*.

СИМПТОМЫ

#Потеря аппетита.

#Появление бессонницы.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Признайте факт, что беременность изменяет ваше сознание. Как только вы скажете самой себе: да, я беременна и поэтому мыслю и реагирую не совсем так, как обычно, у вас появится возможность анализировать свое психологическое состояние и отношение к окружающему миру.

#Говорите о своих проблемах с членами своей семьи, с врачом, подругой, выплескивая беспокойство наружу. Отведите время в конце каждого дня для выяснения причин своего беспокойства.

#Относитесь к жизни с юмором.

#Выясните причины стресса в своей жизни и решите сами, как его ликвидировать.

#Больше спите.

#Воспользуйтесь помощью ароматерапии:

1) возьмите 1 ст. л. любого растительного дезодорированного (без запаха) масла;

2) добавьте в него 1 каплю ароматического масла жасмина и

3 капли масла мандарина;

3) втирайте полученную смесь в зоны центральных лимфатических протоков – подмышечные впадины и в пах (слева и справа).

#Позвольте себе маленькие удовольствия: чтение, прогулки, вкусные фрукты, приятные покупки.

#Слушайте классическую и медитативную музыку, чтобы в вашей душе появилась гармония.

#Если вы неожиданно попали в стрессовую ситуацию, воспользуйтесь полезным и несложным приемом самозащиты:

1) сосредоточьтесь на дыхании. В состоянии беспокойства нам свойственно задерживать дыхание, а этого ни в коем случае не стоит делать. Дышите ровно и неглубоко, но практически не делая больших пауз между вдохами, на протяжении 10 минут;

2) одновременно с этим положите правую ладонь на лоб, а левую – на затылок;

3) дышите, держа руки в этой позиции, и постарайтесь думать

о беспокоящей вас проблеме, вспомните так взволновавшую вас ситуацию. Во время обдумывания может возникнуть яркая эмоция, например обида, сопровождающаяся бурными слезами. Плачьте, говорите о проблеме вслух, но не прекращайте держать руки на лбу и на затылке. Существует мнение, что со слезами из организма выводятся стрессовые гормоны, а подавление плача может привести к нежелательному накоплению их в организме.

Через 15–20 минут вы обязательно почувствуете облегчение. Проблема может остаться, но перестанет так же сильно волновать вас и оказывать вредное влияние на ваше самочувствие.

#Посещайте бассейн (конечно, в котором чистая вода).

#Ходите в сауну хотя бы 1 раз в месяц, а лучше каждую неделю. Любые водные процедуры очищают сознание и тело.

Посоветуйтесь с врачом, можно ли вам посещать сауну.

#Старайтесь держать ноги все время в тепле. Делайте 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, а страдание отравляет организм. Если не всегда можете смеяться, улыбайтесь. Таким образом, включаются подсознательные рецепторы, и организм начинает «работать на радость».

#При первой же возможности ложитесь отдохнуть.

Что делать, если у будущей мамы судороги?

ПРИЧИНЫ

Самая частая причина появления судорог – *нарушение минерального обмена*. Основные микроэлементы, играющие важную роль в регуляции мышечного сокращения, – *кальций, калий, магний и фосфор*. Любое нарушение баланса может вызвать судороги.

Судороги могут быть связаны и с некоторыми осложнениями беременности. На ранних сроках это *токсикоз*, которому сопутствует рвота. Если она повторяется снова и снова, то организм теряет микроэлементы. Часто у будущих мам случается *анемия*. Во второй половине беременности встречается также *гестоз*. Судороги могут стать следующим звеном в цепочке любого из этих явлений.

Сосуды тоже могут играть роль в развитии судорог. С увеличением срока вашей беременности *матка растет и все сильнее и сильнее давит на сосуды малого таза*.

Тесное белье или неудобный комбинезон также провоцируют появление судорог.

Выбирайте *обувь* с невысоким устойчивым каблуком (3–5 см), особенно если у вас плоскостопие.

Иногда причиной судорог может стать *холод*, поэтому одевайтесь по погоде и не переохлаждайтесь.

СИМПТОМЫ

#Болезненные сокращения мышц в икрах и стопах. Часто случаются ночью, когда женщина лежит, вытянув ногу.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Если *судорога охватила стопу*, растяните пальцы ног, как бы приподнимая их, старайтесь максимально притянуть стопу к передней поверхности голени. Не поджимайте пальцы и не вставайте на цыпочки.

#Для того чтобы снять судорогу, которая возникла *в области голени*, встаньте и перенесите вес тела на ногу, сведенную судорогой, колено при этом держите прямо, пятку прижимайте к полу, постепенно выпрямляйте ногу, чтобы растянуть мышцы голени. Можно обхватить голень посередине таким образом, чтобы большие пальцы находились сзади. Энергично массируйте икроножную мышцу, увеличивая давление. После судороги несильная боль может сохраняться в течение какого-то времени. Потерпите. Постепенно все пройдет. При очень сильной судороге вам понадобится чья-нибудь помощь. В такой ситуации помогает тепло.

#Когда боль утихнет, походите для улучшения кровообращения.

#На ночь кладите ноги на большую подушку и старайтесь не напрягать стопы.

#В течение дня полезно делать специальные гимнастические упражнения:

- покатайте подошвами мяч в виде ежика. Еш иголки замечательно массируют стопы;
- сгибайте и разгибайте стопы, вращайте ими, поднимайтесь и опускайтесь на пальцах, держась за опору.

#Чтобы восполнить недостаток необходимых микроэлементов, ешьте молочные продукты (особенно сыр, содержание кальция в котором очень велико), курагу и шоколад (но не более двух кусочков в день). С судорогами поможет справиться витамин В, который содержится в бананах, лесных орехах, кунжуте.

#Причиной электролитных нарушений в организме может стать обезвоживание, поэтому важно восполнять потерянную влагу, особенно в жару, когда усиливается потоотделение. Пейте чистую воду, зеленый чай, соки, травяные отвары.

#Чтобы снять усталость, делайте прохладную ванночку для ног, лучше с добавлением морской соли, сока лимона и отвара мяты.

Обязательно расскажите о судорогах своему врачу!

Как облегчить свое состояние при тошноте?

ПРИЧИНЫ

После того как произошло зачатие, вместе с плодом начинает развиваться и плацента, которая формируется примерно к 16-й неделе. До этого периода плацента не развита настолько, чтобы защитить организм женщины *от продуктов обмена веществ, выделяемых ребенком*, поэтому они поступают сразу в кровь и вызывают интоксикацию, которая у всех беременных проявляется по-разному: одна может испытывать тошноту, другая – не переносить некоторые запахи, а третья – определенную пищу.

Возможно, значительное влияние на возникновение раннего токсикоза оказывают *психогенные факторы*, отрицательные эмоции, недосыпание, страх перед беременностью и родами.

Другой причиной тошноты врачи называют *гормональные изменения*, которые происходят в женском организме во время беременности. Из-за этого центры обоняния, осязания, ткани гортани, которые отвечают за рвотный рефлекс, становятся более чувствительными и возбудимыми.

Если тошнота и слюнотечение усиливаются, а рвота возникает более трех раз в сутки независимо от приема пищи и сопровождается уменьшением веса, снижением артериального давления, учащением пульса, то **немедленно обращайтесь к врачу!**

СИМПТОМЫ

Тошнота возможна в любое время дня. Как правило, у большинства женщин к 12—13-й неделям она прекращается, а после

16 недель ваше состояние должно полностью нормализоваться.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

#Ешьте чаще и понемногу. Лучше 5–6 раз в день слегка перекусить, чем 3 раза основательно поесть; на завтрак желательно пить только немного подслащенный сок или воду с лимоном и есть сухари.

#Употребляйте в пищу продукты, богатые углеводами (хлеб, картофель, бананы, супы, каши, овощное пюре).

#Не принуждайте себя есть, когда не хочется. Съеденное с аппетитом лучше «приживается» в желудке.

Избегайте пищевых продуктов и запахов, от которых вас мутит.

#Выбирайте пищу по вкусу. Беременность – удобный случай побаловать себя фруктами, ягодами, зеленью. Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин. Вам хочется кисленького? Попробуйте яблоки, знаменитую антоновку. Она содержит кислоты, которые очищают кровь, освобождают организм от лишних и вредных продуктов обмена и тем самым устраняют явления токсикоза.

#Ешьте сразу, как только почувствуете голод. Если желудок пустой, это может вызвать тошноту, так как желудочная кислота «не знает», что переваривать.

#Предпочитайте свежеприготовленную пищу без консервантов и других химических добавок.

#Пейте травяные чаи, настоянные на ромашке, мяте перечной – они улучшают пищеварение. Заварите 2–3 ч. л. на 1 стакан воды, настаивайте 10–15 минут.

#При возникновении тошноты одну каплю масла имбиря нужно капнуть на ладонь, потереть руки друг об друга, поднести их к носу и сделать несколько глубоких вдохов.

#Ешьте в постели. Перед сном – закуску, богатую белком и углеводами, например, стакан молока и пшеничные отруби. Утром, за 20 минут до подъема, закуску, содержащую углеводы: несколько сухарей, печенье или горсть изюма. Держите все это на прикроватном столике, тогда, когда вы проснетесь среди ночи и почувствуете голод, вам не придется тратить время на поиски еды.

#Для того чтобы предупредить утреннюю тошноту, перед сном капните одну каплю эфирного масла мяты перечной на носовой платок и положите его рядом с собой на всю ночь. Запах будет мягко воздействовать на вас во время сна, что поможет сохранить желудок в спокойном состоянии. Используйте этот метод в течение трех-четырех ночей, и ваше утреннее самочувствие улучшится.

#Отдыхайте. Как эмоциональное, так и физическое истощение могут обострить утреннее недомогание.

#Больше находитеесь на свежем воздухе.

#Избегайте стрессов.

Как сохранить зубы?

В период беременности зубы становятся очень хрупкими. Поэтому в это время очень важно:

- есть продукты, содержащие **кальций** (творог, молоко, сыр, фасоль, чечевицу, капусту-брокколи) и **витамин С** (шиповник, черную смородину, облепиху, сладкий перец, петрушку, цветную и белокочанную капусту, яблоки);

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.