

Большая книга



более 1 млн подписчиков



более 400 тыс. подписчиков

ДЛЯ МАМ

:@dlya_mam



0-3 скорая помощь для мам

* Дочка **ПЛОХО** НАБИРАЕТ ВЕС. Что делать?

ПРОПАЛО МОЛОКО, чем кормить ребенка?

Сын на площадке обижает других малышей! Как быть?



нас читают

более

1 000 000

подписчиков!



УДК 618.2+372.3/.4
ББК 57.16+74.90
П58

Серия «Для самых заботливых мам» основана в 2018 году

Попова, Ирина Мечеславовна.
П58 Большая книга для мам / И. М. Попова. — Москва :
Издательство АСТ, 2018. — 255, [1] с. : ил. — (Для самых
заботливых мам).

ISBN 978-5-17-108444-8.

Эта книга будет интересна как опытным мамам, так и тем, кто только планирует беременность или ждет ребенка. В ней собраны полезные советы, которыми делились участницы сообщества «Для мам» социальной сети «ВКонтакте». Проверенные на личном опыте, эти рекомендации охватывают все периоды развития малыша и предлагают решение проблем, которые могут возникнуть в любом из них. Готовность к зачатию, этапы развития плода, подготовка к родам и первые годы жизни малыша от возвращения из роддома до рекомендаций по выбору школы — это и много другой, несомненно, полезной информации, ожидает вас на страницах нашего современного красочного издания.

УДК 618.2+372.3/.4
ББК 57.16+74.90

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2018
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2018
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Fotolia, Inc.,
Fotolia.com, 2018

ISBN 978-5-17-108444-8

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

**ПЛАНИРОВАНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ** 4

Боязнь стать родителями 4
Основные страхи женщины 4
О чем переживают мужчины 5

Подготовка к зачатию 6
Анализы и обследования 8
Как вычислить время овуляции 9

**Способы преодоления
бесплодия** 11

В ОЖИДАНИИ МАЛЫША 14

**Первые признаки
беременности** 14

**Вычисление предполагаемой
даты родов (ПДР)** 15

Стадии развития плода 17

**План осмотров
и обследований** 19

Питание будущей мамы 22

**Путешествия во время
беременности** 24

Уход за собой 26
Внешний вид 26
Гимнастика для беременных 29
Гардероб будущей мамы 31

**Осложнения и недомогания
при беременности** 32
Замершая беременность 32
Внематочная беременность 34
Выкидыш
(самопроизвольный аборт) 36
Токсикоз 38

РОДЫ 40

Естественные роды 40
Вертикальные роды 46
Роды в воду 48
Роды дома 49
Партнерские роды 51

Кесарево сечение 53

Родовые травмы ребенка 55

МАЛЫШ РОДИЛСЯ 58

Шкала Апгар 58

Рефлексы новорожденных 60

Покупаем приданое малышу 62
Какой должна быть первая соска 62
Коляска: одна или несколько? 63
Кроватка: какой отдать
предпочтение? 67
Автокресло, или Безопасность
превыше всего 69
Радионяня — жизненная
необходимость
или пустая трата денег? 73
Слинг: плюсы и минусы 75

Совместный сон	79
Синдром внезапной младенческой смерти (СВМС)	81
Первые прогулки	82
Безопасность в доме	84
Детская комната	84
Кухня	84
Ванная комната и туалет	85
Если в доме есть старшие дети	87
Как быть с домашними животными?	89
МАМА ПОСЛЕ РОДОВ	92
Восстановление и адаптация	92
Послеродовая депрессия	93
Как противостоять депрессивному настроению?	94
Приведите себя в форму!	94
КОРМЛЕНИЕ	96
Грудное, или естественное, вскармливание	96
Техника грудного вскармливания	97
Возможные трудности	97
Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)	98
Диета кормящей мамы	99

Как выбрать молокоотсос	100
Каким должен быть бюстгальтер для кормления	101
Лактостаз и мастит	102
Отлучение от груди	104

Искусственное вскармливание	106
Какой смеси отдать предпочтение?	107
С чего начать?	108

РЕБЕНОК ОТ 0 ДО 3 МЕСЯЦЕВ

Развитие	110
0 месяцев	110
1 месяц	111
2–3 месяца	112

Календарь прививок	113
---------------------------------	-----

Гигиена	115
Купание	117

Подготовка ко сну	119
--------------------------------	-----

Колики	120
---------------------	-----

РЕБЕНОК ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Развитие	122
3 месяца	122
4 месяца	122
5–6 месяцев	123

Первые навыки: учимся сидеть	124
---	-----

Массаж и гимнастика	125
----------------------------------	-----

Первый прикорм: вводим правильно	130
Ребенок-аллергик.....	136

Выбираем стульчик для кормления.....	140
---	-----

Ребенок и телевизор: можно или нельзя?	142
---	-----

Играем вместе.....	144
--------------------	-----

РЕБЕНОК 6–9 МЕСЯЦЕВ

Развитие	146
----------------	-----

Навыки: учимся ползать	147
------------------------------	-----

Играем вместе.....	150
--------------------	-----

РЕБЕНОК 9–12 МЕСЯЦЕВ

Развитие	152
----------------	-----

Развивающие игры	153
------------------------	-----

Навыки: учимся стоять и ходить	154
Как научить ребенка ходить самостоятельно	154
Первая обувь малыша	157

Питание	159
---------------	-----

Игрушки	163
---------------	-----

Первая стрижка	165
----------------------	-----

Отмечаем день рождения: идеи для праздника	167
---	-----

Кризис первого года	169
---------------------------	-----

Проблемы в песочнице: решаем вместе.....	171
---	-----

РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ДВУХ

Развитие.....	174
---------------	-----

Питание	176
---------------	-----

Знакомство с природой.....	181
----------------------------	-----

Игрушки	183
---------------	-----

Играем вместе	188
Развитие логики	188
Развитие внимания	188
Изучение свойств предметов	188
Творчество	189
Моделирование	189
Развитие мелкой моторики.....	189
Рольевые игры.....	190
Развитие речи и артикуляции	190
Развитие сенсорики	190
Развивающие упражнения в быту.....	190

Приучаем малыша к горшку	191
-------------------------------	-----

«Недетские» пятна.....	193
------------------------	-----

Первая помощь ребенку	198
Попадание инородных предметов в полости тела.....	198
Ожоги.....	200
Солнечный удар.....	201
Тепловой удар	202
Укусы насекомых	203
Укусы животных.....	204
Обморожение	205

Распространенные**заболевания 207**

Глисты 207

Коклюш 210

Корь..... 211

Ветрянка 212

Свинка..... 213

Краснуха 214

Как правильно давать**ребенку лекарства..... 215****РЕБЕНОК****ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ 218**

Нормы речевого развития 218

Кризис трехлетнего возраста.... 220

Подготовка к садику 223

Адаптация к детскому саду..... 223

Отдых с ребенком 227

Бассейн для малыша 229

Оформляем детскую комнату 231

ВАШ МАЛЫШ —**ДОШКОЛЬНИК..... 236**

Учим буквы и цифры 236

Первые книги..... 239

Ролевые игры 242

Игрушки 244

Выбираем школу 247

Кружки по интересам 249



Планирование беременности

ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ, ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ЖЕЛАННЫМ. А ЧТОБЫ У ЭТОГО ЖЕЛАННОГО РЕБЕНКА БЫЛО ВСЕ ХОРОШО, ЛУЧШЕ, ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ БУДЕТ ЗАПЛАНИРОВАННОЙ. МНОГО ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ ВЛИЯЕТ НА ГОТОВНОСТЬ ДВУХ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ. НИЧТО НЕ СРАВНИТСЯ СО СЧАСТЬЕМ ИМЕТЬ ПОТОМКОВ, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МНОГИЕ ЛЮДИ ВЫНУЖДЕНЫ ЛИШАТЬ СЕБЯ ЕГО В СИЛУ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.



Боязнь стать родителями

ОСНОВНЫЕ СТРАХИ ЖЕНЩИНЫ

- Вдруг, если перестать предохраняться, окажется трудно забеременеть и родить доношенного здорового ребенка? К сожалению, все чаще и чаще молодые пары сталкиваются с бесплодием; зачастую встречается несовместимость партнеров: вроде и здоровы оба, а беременность никак не наступает. Этот страх обоснован, но ведь нет ничего невозможного, современная медицина шагнула так далеко в вопросе репродуктологии, что на сегодняшний день можно сказать: шанс стать родителями есть практически у всех.
- Не испортится ли фигура? Да, физиология женщины такова, что во время беременности, а также после родов внешний вид ее изменится, и далеко не в лучшую сторону. Однако не стоит этого бояться—работа по дому, уход за малышом, постоянные прогулки на свежем возду-



хе быстро вернут вас в прежнюю форму. При необходимости можно обратиться к диетологу, тренеру по фитнесу, аэробике и т. д.

- Не изменятся ли отношения в семье? Многие женщины боятся, что с появлением ребенка у них совершенно не останется времени на мужа, из-за чего и атмосфера в семье может ухудшиться. Но эти опасения напрасны. Любящий муж и папа посмотрит на все

совершенно другими глазами. Очень важно сразу приобщить отца к уходу за ребенком, это поможет с первого дня выстроить правильные отношения

между ними. Часть домашних дел также можно смело переложить на папу. Главное — не ссылаться все время на ребенка.



Помните! Никогда не стоит говорить, что вы с чем-то не справляетесь сами именно с появлением малыша. Просто попросите о помощи, и она не заставит себя долго ждать.

О ЧЕМ ПЕРЕЖИВАЮТ МУЖЧИНЫ

- Как решить квартирный вопрос? Конечно, рожать ребенка, не имея своего «угла», — это трудно, а с малышом при его потребностях копить деньги на жилье еще труднее. Но в этом случае очень важно правильно распределить приоритеты. Ведь любая, даже самая дорогая, квартира будет пустой без детского смеха и топота крошечных ножек!
- Наверное, жене теперь будет не до меня? Неправда! Если мужчина проявит инициативу, предложит помощь своей жене, даст ей определенное время на себя, любимую, он и сам никогда не останется без внимания и ласки.
- Хватит ли денег? Безусловно, мужчину как главу семьи всегда беспокоит вопрос,



сможет ли он достойно содержать свою семью. Но это вопрос решаемый. На первое время вполне хватит материнского капитала, некоторые предметы обихода при тяжелом материальном положении можно купить бывшие в употреблении. К тому же сейчас рынок даже перенасыщен детскими товарами разной ценовой категории, так что всегда можно найти для себя какие-то подходящие варианты.



Подготовка к зачатию

Зачатие — это формирование нового организма в процессе слияния яйцеклетки со сперматозоидом. Семенная жидкость, которая содержит миллионы сперматозоидов, обладает способностью понижать кислотность среды влагалища, в результате чего сперматозоиды могут несколько дней сохраняться в женском организме в ожидании созревания яйцеклетки. В организме женщины во время сексуального контакта (в период овуляции) происходит выброс яйцеклетки, выработка прогестерона усиливается, в результате чего матка

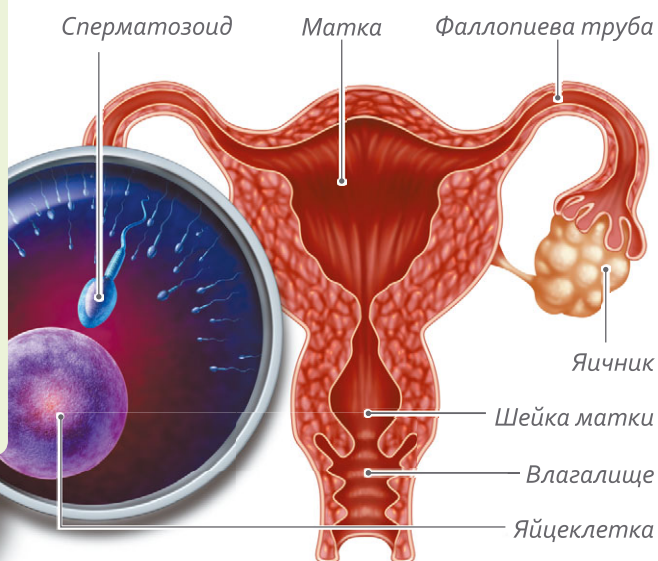
подготавливается к приему зародыша, и, как следствие, происходит зачатие.

Подготовка к зачатию включает несколько основных этапов. Начинать ее лучше всего с определения группы крови и резус-фактора обоих родителей. Если у женщины положительный резус-фактор, а у мужчины — отрицательный, причин для беспокойства нет. Если же у женщины отрицательный, а у мужчины положительный резус-фактор, то во время беременности может возникнуть резус-конфликт, во избежание чего женщине до зачатия необходимо сдать анализ крови на антитела к резус-фактору. Это очень важно!

За 6–12 месяцев до предполагаемого зачатия необходимо обязательно отказаться от употребления алкоголя, любых наркотических веществ, а также бросить курить. Вредные вещества накапливаются в организме, и на их выведение требуется не один месяц.

Очень важны здоровый образ жизни и правильное питание. В идеале вести здоровый образ жизни надо всегда, но в связи с современной экологической обстановкой, а также ускоренным ритмом жизни это не так-то просто. Тем не менее постарайтесь найти время для прогулок на свежем воздухе, посещения бассейна,

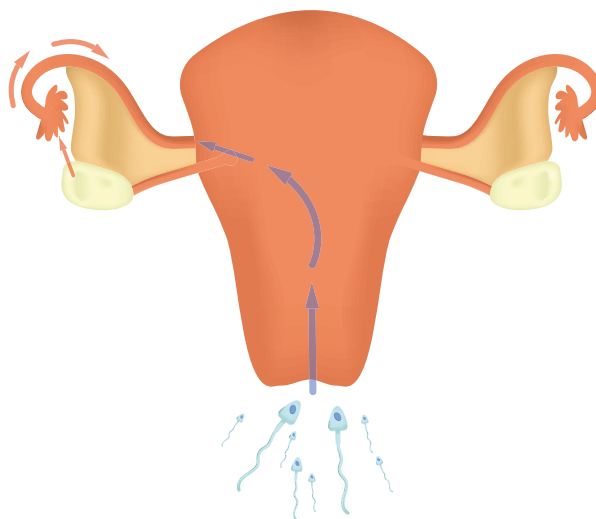
Так происходит зачатие



Сейчас многие специалисты, да и не только они, утверждают, что к беременности необходимо готовиться заранее, чтобы ничто впоследствии не омрачало жизнь будущего ребенка. Но ведь никто не сможет опровергнуть тот факт, что есть масса семей, в которых дети появились незапланированно, и это ничуть не помешало им вырасти вполне счастливыми!

тренажерного зала. Старайтесь употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, свежевыжатых соков, меньше — жареного, копченого, острого и жирного. Ограничьте употребление кофе и крепкого чая. Фолиевая кислота играет одну из ведущих ролей в профилактике некоторых врожденных заболеваний, и за 2–3 месяца до зачатия и в первые 3 месяца беременности необходимо есть больше продуктов, ее содержащих: белокочанную капусту, свеклу, морковь, горох, цельнозерновые крупы, отруби, семечки, орехи, свежую зелень (петрушки при этом — по минимуму).

Сперматозоиды созревают в течение 2,5–3 месяцев, и в это время мужчине не рекомендуется проходить рентгеновские обследования, если супружеская пара готовится к зачатию.



Так сперматозоиды достигают яйцеклетки

Очень важно сдать анализы и пройти ряд обследований.



АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

Для будущей мамы:

- общий анализ крови;
- анализ крови для определения резус-фактора;
- биохимический анализ крови (чтобы проверить работу внутренних органов);
- анализ крови на сахар (при повышенном сахаре нужно исключить риск возникновения диабета);



На этапе подготовки к беременности лучше сдать необходимые анализы и вылечить все заболевания



- анализ крови на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем), ВИЧ, сифилис, гепатит В и С, наличие антител к инфекциям TORCH-комплекса (краснуха, токсоплазмоз, герпес);
- анализ крови на женские половые гормоны;
- проверка на проходимость маточных труб (во избежание внематочной беременности);
- общий анализ мочи;
- УЗИ органов малого таза (чтобы знать о возможных проблемах при родах);
- бактериологический посев (для оценки состояния микрофлоры влагалища).

Для будущего папы:

- анализ крови для определения резус-фактора;
- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- анализ крови на ВИЧ и другие инфекции, передающиеся половым путем;
- анализ крови на определение уровня гормонов;
- спермограмма (для установления качества спермы, т. е. скорости передвижения сперматозоидов и их активности);
- ЭКГ (если мужчина старше 40 лет);
- УЗИ органов брюшной полости (для выявления заболеваний внутренних органов).



КАК ВЫЧИСЛИТЬ ВРЕМЯ ОВУЛЯЦИИ

Овуляция — это выход яйцеклетки из яичника в полость тела в результате разрыва зрелого фолликула. Из тела яйцеклетка попадает в яйцевод, где и происходит оплодотворение. Овуляция у женщин детородного возраста происходит периодически (каждые 28–35 дней, в зависимости от продолжительности менструального цикла).

Оплодотворение может произойти лишь в период овуляции. Чтобы установить точное ее время, используются различные методы.

Метод № 1. Календарный

Использование этого метода подходит только для женщин с регулярным циклом.

Вам необходимо знать, в какой день начнется ваш следующий менструальный цикл. От этого дня отнимаете 14 дней, а потом еще 4 дня. Вероятнее всего, овуляция пройдет в этот пятидневный срок. Например, первый день следующего цикла — 28 августа. Отнимаем 14 дней — это 14 августа и еще 4 дня — это 10 августа. Таким образом, овуляция пройдет в период с 10 по 15 августа.

Метод № 2. Наблюдение за собой

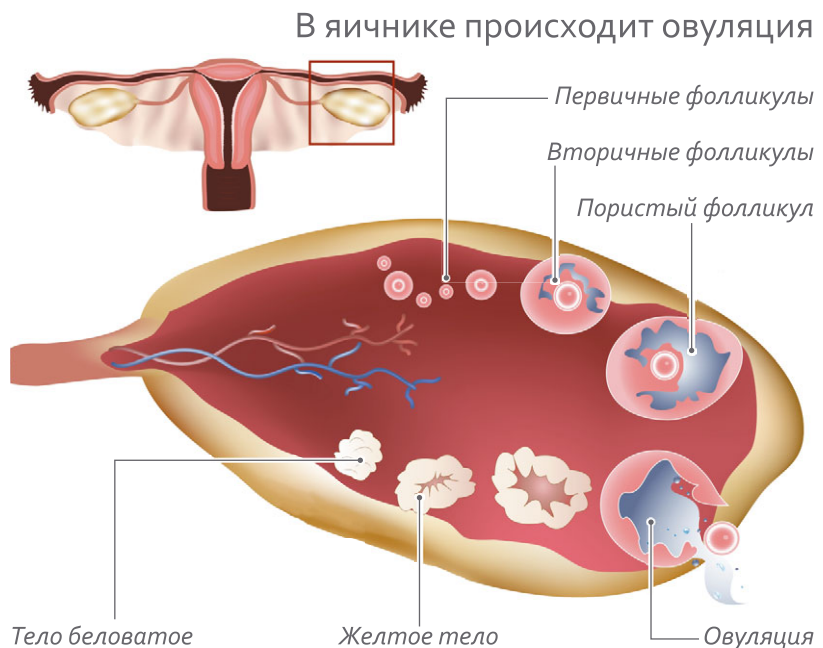
В дни овуляции повышается количество слизи, выделяемой из влагалища. Грудь набухает и становится более чувствительной. Возможны болезненные ощущения в боку. Научившись прислушиваться к себе, вы сможете безошибочно определить дни овуляции.



Существуют специальные компьютерные программы либо приложения для мобильных телефонов, которые могут вести женский календарь. Они даже могут сами рассчитать благоприятные для зачатия дни. Стоит воспользоваться!



Овуляция может быть очень болезненной



Метод № 3. Измерение базальной температуры

Каждое утро, желательно в одно и то же время, не вставая с кровати, измеряйте температуру либо во влагалище, либо ректально при помощи ртутного термометра. Все данные вносите в график. Ежедневная температура будет где-то 36,5–36,6 градусов, а непосредственно перед овуляцией термометр покажет 36–36,2. Сразу же после овуляции базальная температура резко возрастет до 36,8 градусов и выше.

График базальной температуры будет неинформативен в присутствии следующих факторов:

- прием оральных контрацептивов;
- прием некоторых лекарственных средств (в том числе антибиотиков);



- употребление алкоголя;
- измерение температуры в разное время (каждый «лишний» час повышает температуру на 0,1 градуса);
- путешествия;
- стрессы.

Если график базальной температуры составлен верно, то он поможет не только забеременеть, но и укажет на проблемы в женском здоровье (воспаление придатков, эндометрит и др.).

Метод № 4. Тест на овуляцию

Можно использовать специальные тест-полоски для определения гормонов в моче. Обычно их в упаковке несколько. Метод является достоверным, однако не подходит для женщин с нерегулярным циклом.



Нормальный двухфазный график

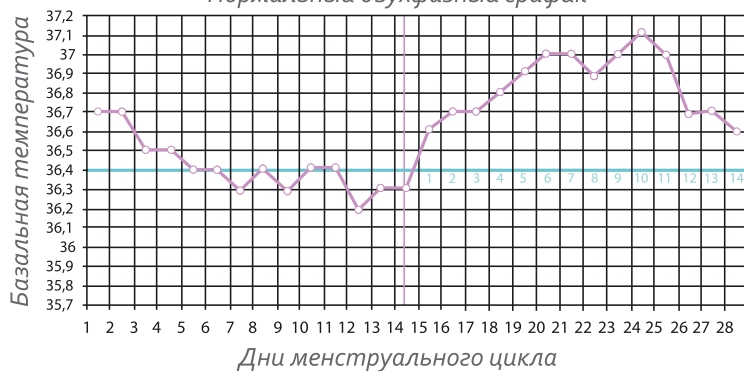


График изменения базальной температуры

Если зачатие прошло, то базальная температура на протяжении всей беременности останется повышенной. Снижение базальной температуры в это время может свидетельствовать о нехватке гормонов, сохраняющих беременность, и угрозе ее самопроизвольного прерывания.

Кроме того, тесты на овуляцию довольно дорогие.

Метод № 5. УЗИ

При грамотном подходе (первое УЗИ — максимально близко к дню предполагаемой овуляции) бывает достаточно дважды за цикл провести УЗИ, в крайнем случае — трижды, поскольку по размеру доминантного фолликула, определенному на первом исследовании, можно рассчитать приблизительное время овуляции (с учетом средней скорости роста фолликула). УЗИ-мониторинг — наиболее достоверный способ определения овуляции.



УЗИ-мониторинг для определения овуляции

Способы преодоления бесплодия

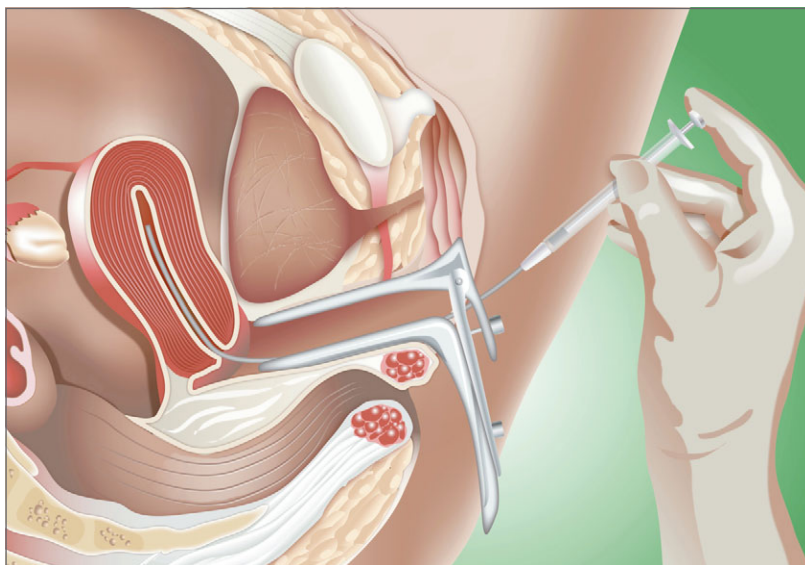
В случае если забеременеть естественным путем не получается и врачи ставят неутешительный диагноз — бесплодие, стоит обратиться к вспомогательным процедурам, которые помогут потерявшей надежду паре обрести свое счастье.

Существуют различные виды вспомогательных репродуктивных технологий.

1. Классическое экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) и перенос эмбриона (ПЭ).

Процедура ЭКО состоит из следующих этапов:

- индукция суперовуляции (стимуляция яичников);
- пункция фолликулов яичников;
- оплодотворение ооцитов и культивирование эмбрионов *in vitro*;
- перенос эмбрионов в полость матки;
- поддержка лютеиновой фазы стимулированного менструального цикла;
- диагностика беременности ранних сроков.



Так происходит ЭКО



Показания для проведения ЭКО:

- бесплодие, не поддающееся терапии, или бесплодие, вероятность преодоления которого с помощью ЭКО выше, чем другими методами;
- при отсутствии противопоказаний ЭКО может проводиться по желанию супружеской пары (женщины, не состоящей в браке) при любой форме бесплодия.

Противопоказания для проведения ЭКО:

- соматические и психические заболевания, являющиеся противопоказаниями для беременности и родов;
- врожденные пороки развития или приобретенные деформации полости матки,

при которых невозможны имплантация эмбрионов или вынашивание плода;

- опухоли яичников;
- доброкачественные опухоли матки, требующие оперативного лечения;
- острые воспалительные заболевания любой локализации;
- злокачественные новообразования любой локализации, в том числе в анамнезе.

2. Искусственная инсеминация спермой мужа (ИИСМ) или спермой донора (ИИСД).

Метод ИИСМ предполагает искусственное введение спермы мужа во влагалище женщины. ИИСМ используется при мужском бесплодии, различных сексуальных нарушениях, иммунологическом бесплодии и некоторых формах бесплодия женщины.

3. ИКСИ — инъекция сперматозоида в цитоплазму клетки.

Метод ИКСИ — это введение с помощью специальных микроманипуляторов одного сперматозоида прямо в цитоплазму яйце-

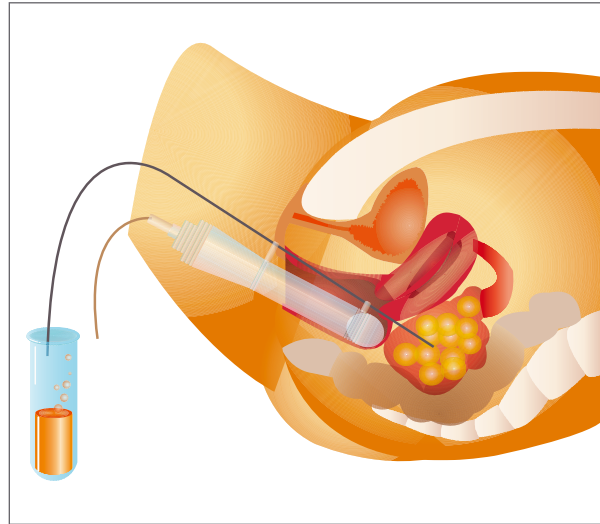


клетки. В программе ИКСИ или ЭКО+ИКСИ все этапы стимуляции суперовуляции, пункция, подготовка спермы и яйцеклеток проводятся обычным способом. Затем с яйцеклеток снимают кумулюс и приступают к самой процедуре искусственного оплодотворения. Яйцеклетку фиксируют микропипеткой, в другую микропипетку всасывают один из самых активных сперматозоидов и осторожно прокалывают стенку яйцеклетки.

При этом сперматозоиду прищипывают хвостик, чтобы он своими движениями не повредил яйцеклетку изнутри. Сперматозоид выталкивают прямо в цитоплазму, а затем убирают микропипетку. Все это происходит очень осторожно, медленно, с тщательным контролем происходящего.

4. Донорство яйцеклетки и эмбриона.

5. Суррогатное материнство (вынашивание женщиной эмбриона, а затем плода для последующей передачи ребенка генетическим родителям).



6. IVM.

В начале менструального цикла из фолликулов женщины извлекаются яйцеклетки в незрелом виде. Процесс их созревания происходит в специальных условиях в лаборатории. После того как яйцеклетки достигнут зрелости, их оплодотворяют и культивируют (происходит развитие эмбриона), как при традиционном ЭКО.



В ожидании малыша

БЕРЕМЕННОСТЬ — СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ, КОГДА В ЕЕ РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНАХ НАХОДИТСЯ РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ЭМБРИОН, А ЗАТЕМ ПЛОД. БЕРЕМЕННОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ МАТОЧНОЙ И ВНЕМАТОЧНОЙ.

Первые признаки беременности

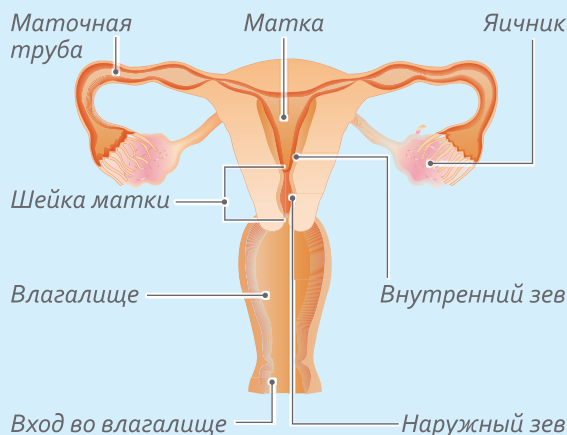
Определить наличие беременности на УЗИ или при осмотре у гинеколога можно не ранее чем через 3–4 недели после зачатия. Однако есть признаки, которые помогут вам разобраться, наступила беременность или нет, значительно раньше.

Задержка менструации является самым достоверным признаком беременности. Однако не стоит забывать, что она может быть вызвана и другими причинами: стрессом, приемом некоторых препаратов, воспалительным процессом в организме и др. Следует отметить, что бывают случаи, когда и при наступившей беременности менструация продолжается. В этом случае необходимо незамедлительно обратиться к врачу.



Оплодотворение — слияние сперматозоида и яйцеклетки — происходит в маточной трубе. Оплодотворенная яйцеклетка опускается в полость матки, прикрепляется к ее стенке — так начинается свое развитие нормальная маточная беременность. В организме женщины при маточной беременности возникает многообразие сложных физиологических изменений, создающих условия для внутриутробного развития плода, подготавливающих организм женщины к родам и грудному вскармливанию новорожденного.

Строение женских репродуктивных органов



Повышение уровня ХГЧ (хорионического гонадотропина человека) в крови также относится к достоверным признакам. У небеременных женщин уровень ХГЧ равен нулю, а у беременных с каждым днем увеличивается в два раза. Достоверность этого анализа очень велика. ХГЧ начинает увеличиваться через 7–10 дней после оплодотворения яйцеклетки. Так что определить беременность можно даже до начала задержки менструации.

Частое мочеиспускание вызывается изменением гормонального фона беременной женщины. Этот признак может наблюдаться уже через 2 недели после зачатия.

Токсикоз — тошнота и рвота (особенно после пробуждения), бурная реакция на некоторые запахи и вкусы. Не путать с обычным пищевым отравлением!

Изменения в молочных железах не является 100%-ным признаком беременности. Набухание и чувствительность гру-



ди могут быть и признаками приближения менструации. При беременности могут потемнеть соски, и из них может выделяться молозиво (светло-желтая липкая жидкость).

Повышение базальной температуры. При беременности базальная температура превышает 37 градусов и держится на этом уровне.

Бугорки Монтгомери — это маленькие шишечки (напоминающие гусиную кожу) на ареоле груди (околососковом кружке). Они не представляют никакой угрозы для здоровья, а их появление — это частый признак беременности.



Не стоит истязать себя сомнениями и догадками! Лучше дождаться задержки менструации, пройти тест на беременность и сходить к гинекологу.

Вычисление предполагаемой даты родов (ПДР)

Самый известный способ вычисления предполагаемой даты родов (ПДР) — по формуле Негеле: к первому дню вашей последней менструации нужно добавить 7 дней и отнять 3 месяца. Например, последняя менструация у женщины была 1 октября 2013 года (1.10.13). Ожидаемый срок родов высчитывается так: $1 + 7 = 8$ и $10 - 3 = 7$, то есть малыш, вероятнее всего, появится на свет 8 июля 2014 года (8.07.14). Но поскольку женщина может забеременеть в любой календарный месяц (длящийся и 28, и



29, и 30, и 31 день), то такой способ расчета даты родов не всегда дает точный результат.

Еще один способ вычисления ПДР: прибавьте к первому дню последней менструации 280 дней, или 40 недель. Если длительность вашего цикла не 28 дней, то: вычтите из полученной даты n дней, если ваш цикл короче 28-дневного на n дней;

прибавьте к полученной дате n дней, если ваш цикл длиннее 28-дневного на n дней.

Для самого простого расчета дня родов можно воспользоваться приведенной ниже таблицей. В столбце желтого цвета найдите дату первого дня ваших последних месячных (при цикле 28 дней), затем перейдите к цифре справа (розовый столбец) — она указывает приблизительную дату родов.

январь	октябрь	февраль	ноябрь	март	декабрь	апрель	январь	май	февраль	июнь	март	июль	апрель	август	май	сентябрь	июнь	октябрь	июль	ноябрь	август	декабрь	сентябрь
1	14	1	14	1	12	1	12	1	11	1	14	1	13	1	14	1	14	1	14	1	14	1	13
2	15	2	15	2	13	2	13	2	12	2	15	2	14	2	15	2	15	2	15	2	15	2	14
3	16	3	16	3	14	3	14	3	13	3	16	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	15
4	17	4	17	4	15	4	15	4	14	4	17	4	16	4	17	4	17	4	17	4	17	4	16
5	18	5	18	5	16	5	16	5	15	5	18	5	17	5	18	5	18	5	18	5	18	5	17
6	19	6	19	6	17	6	17	6	16	6	19	6	18	6	19	6	19	6	19	6	19	6	18
7	20	7	20	7	18	7	18	7	17	7	20	7	19	7	20	7	20	7	20	7	20	7	19
8	21	8	21	8	19	8	19	8	18	8	21	8	20	8	21	8	21	8	21	8	21	8	20
9	22	9	22	9	20	9	20	9	19	9	22	9	21	9	22	9	22	9	22	9	22	9	21
10	23	10	23	10	21	10	21	10	20	10	23	10	22	10	23	10	23	10	23	10	23	10	22
11	24	11	24	11	22	11	22	11	21	11	24	11	23	11	24	11	24	11	24	11	24	11	23
12	25	12	25	12	23	12	23	12	22	12	25	12	24	12	25	12	25	12	25	12	25	12	24
13	26	13	26	13	24	13	24	13	23	13	26	13	25	13	26	13	26	13	26	13	26	13	25
14	27	14	27	14	25	14	25	14	24	14	27	14	26	14	27	14	27	14	27	14	27	14	26
15	28	15	28	15	26	15	26	15	25	15	28	15	27	15	28	15	28	15	28	15	28	15	27
16	29	16	29	16	27	16	27	16	26	16	29	16	28	16	29	16	29	16	29	16	29	16	28
17	30	17	30	17	28	17	28	17	27	17	30	17	29	17	30	17	30	17	30	17	30	17	29
18	31	18	1	18	29	18	29	18	28	18	31	18	30	18	31	18	1	18	31	18	31	18	30
19	1	19	2	19	30	19	30	19	1	19	1	19	1	19	1	19	2	19	1	19	1	19	1
20	2	20	3	20	31	20	31	20	2	20	2	20	2	20	2	20	3	20	2	20	2	20	2
21	3	21	4	21	1	21	1	21	3	21	3	21	3	21	3	21	4	21	3	21	3	21	3
22	4	22	5	22	2	22	2	22	4	22	4	22	4	22	4	22	5	22	4	22	4	22	4
23	5	23	6	23	3	23	3	23	5	23	5	23	5	23	5	23	6	23	5	23	5	23	5
24	6	24	7	24	4	24	4	24	6	24	6	24	6	24	6	24	7	24	6	24	6	24	6
25	7	25	8	25	5	25	5	25	7	25	7	25	7	25	7	25	8	25	7	25	7	25	7
26	8	26	9	26	6	26	6	26	8	26	8	26	8	26	8	26	9	26	8	26	8	26	8
27	9	27	10	27	7	27	7	27	9	27	9	27	9	27	9	27	10	27	9	27	9	27	9
28	10	28	11	28	8	28	8	28	10	28	10	28	10	28	10	28	11	28	10	28	10	28	10
29	11		12	29	9	29	9	29	11	29	11	29	11	29	11	29	12	29	11	29	11	29	11
30	12		13	30	10	30	10	30	12	30	12	30	12	30	12	30	13	30	12	30	12	30	12
31	13			31	11		11	31	13		13	31	13	31	13			31	13		13	31	13

И все же самым достоверным является определение срока беременности и даты родов при постановке на учет в женской кон-



Чем раньше вы обратитесь в женскую консультацию (до 12 недель), тем точнее будет установлен срок беременности.

сультации. Гинеколог при осмотре определяет срок беременности и ПДР по:

- величине матки;
- высоте ее дна;
- объему живота;
- размеру плода.



Стадии развития плода

1 неделя

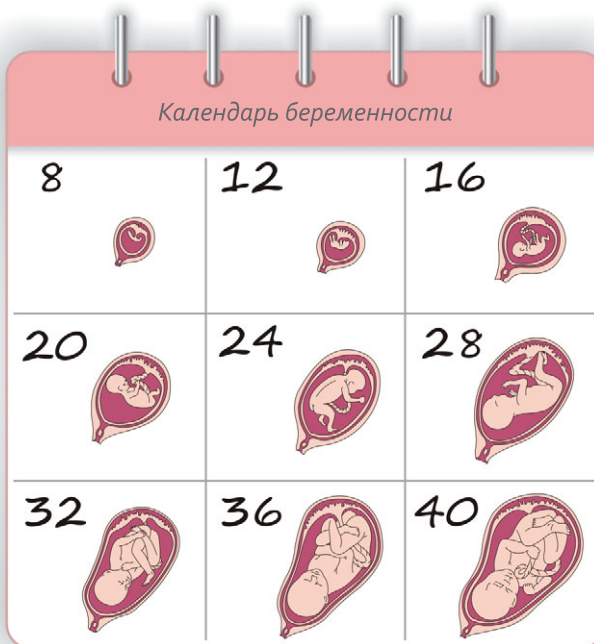
Яйцеклетка оплодотворяется и начинает активно делиться. Она направляется к матке, по пути освобождаясь от оболочки.

2–3 недели

Эмбрион активно развивается. Формируются зачатки мышечной, костной и нервной систем, и потому этот период беременности считают очень важным.

4–7 недель

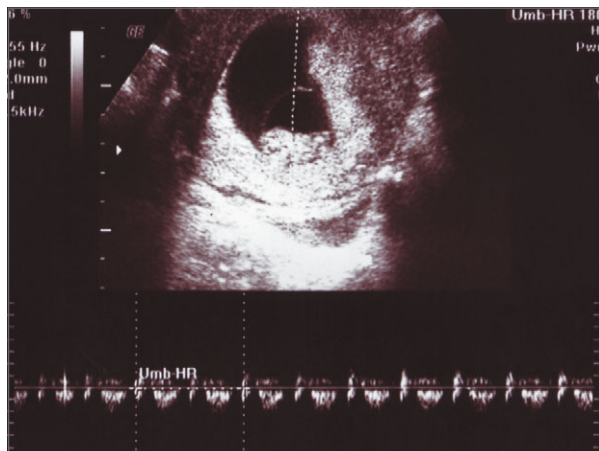
У эмбриона формируются сердце, голова, руки, ноги. Сердце малыша разделяется на две камеры; со временем их должно стать четыре. При помощи УЗИ уже можно уловить его сердечный ритм. Головка становится явно различимой, и можно рассмотреть зачатки конечностей. Длина эмбриона — до 12 мм.



Стадии развития плода

8 недель

У плода определяется лицо, можно различить ротик, носик, ушные раковины. Головка у зародыша крупная, тельце плода сформировано. Нервная система, мышцы, скелет продолжают совершенствоваться.



Пальчики на руках и ногах уже с ноготками. Плод начинает шевелиться в животе у беременной женщины, но мама пока не чувствует этого.

11–14 недель

У малыша сформированы руки, ноги и веки, а половые органы становятся различимыми. Плод начинает глотать, морщиться и высовывать язык. Кожа плода выглядит прозрачной. Внутри костей образуется кровь. На голове начинают расти волосики. Двигается плод уже более скоординированно.

**15–18 недель**

Кожа розовеет, уши и другие части тела, в том числе лицо, уже видны. Ребенок может открывать глаза и моргать, а также делать хватательные движения. Плод начинает активно толкаться в маминой утробе.

**19–23 недели**

Малыш сосет пальчик, становится более энергичным. В кишечнике плода образуется меконий, начинают работать почки. В данный период головной мозг развивается очень активно. Малыш слышит маму — биение сердца, дыхание, голос. Плод интенсивно прибавляет в весе, формируются жировые отложения. Вес плода достигает 650 г, а длина — 300 мм.

24–27 недель

Легкие продолжают развиваться. Теперь малыш уже засыпает и просыпается. На коже появляются пушковые волосики, она становится морщинистой и покрытой смазкой. Хрящи ушей и носа еще мягкие. Губы и рот становятся чувствительней. Глаза развиваются и могут уже восприни-

мать свет. Вес плода достигает 900–1200 г, а длина — 350 мм.

28–32 недели

Легкие уже приспособлены к тому, чтобы дышать воздухом. Дыхание ритмичное, а температура тела контролируется ЦНС. Малыш может плакать и реагирует на внешние звуки. Кожа становится более толстой, гладкой и розовой. Начиная с этого срока, плод будет активно прибавлять в весе. Сейчас он весит 2500 г, длина — 450 мм.

33–37 недель

Возрастает тонус мышц, и малыш может поворачивать и поднимать голову. Волосяки становятся шелковистыми. Легкие полностью развиты.



38–42 недели

Плод довольно развит, подготовлен к рождению и считается зрелым. За счет подкожной жировой клетчатки кожа малыша становится бледно-розовой. Головка покрыта волосиками длиной до 3 см.

План осмотров и обследований



Проходите обследования во время беременности регулярно! Это поможет выявить возможные отклонения от правильного ее течения и вовремя принять необходимые меры.

Срок беременности	Обследования
До 12 недель (первая явка)	1. Сбор анамнеза. 2. Клинический осмотр. 3. Заполнение обменной карты и карты наблюдения. Измерение веса и роста женщины, подсчет индекса массы тела. 4. Измерение артериального давления (АД). 5. Гинекологический осмотр: осмотр в зеркалах, взятие мазка на онкоцитологию, бимануальное исследование. 6. Анализ крови; общий анализ мочи*; кровь на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С. 7. Определение группы крови и резус-фактора. 8. Анализ крови на сахар. 9. Биохимический анализ крови. 10. Анализ крови на токсоплазмоз. 11. Исследование кала на гельминты. 12. Гемостазиограмма (определение свертываемости крови).

Срок беременности	Обследования
12 недель	УЗИ.
14–16 недель	1. Общий анализ мочи. 2. Общий анализ крови. 3. Измерение АД.
18 недель	1. Осмотр акушера-гинеколога. 2. Общий анализ крови и мочи. 3. Измерение АД.
20–22 недели	1. УЗИ. 2. Анализ мочи. 3. Анализ крови; кровь на сифилис, гепатит В, С. 4. Осмотр акушера-гинеколога. 5. Анализ крови на токсоплазмоз. 6. Анализ крови на сахар.
26 недель	1. Анализ мочи. 2. Биохимический анализ крови. 3. Осмотр акушера-гинеколога. 4. КТГ (кардиотокография) плода. 5. Анализ крови на сахар.
30–32 недели	1. Анализ мочи. 2. Анализ крови; кровь на ВИЧ, сифилис, гепатит В и С. 3. УЗИ. 4. Осмотр акушера-гинеколога. 5. Бактериологический посев. 6. Измерение АД. 7. КТГ плода.
35 недель	1. Осмотр акушера-гинеколога. 2. Анализ мочи. 3. КТГ плода.
37 недель	1. Анализ мочи. 2. Осмотр акушера-гинеколога. 3. Анализ крови на сифилис. 4. КТГ плода.
38–40 недель	1. Анализ мочи. 2. Измерение АД. 3. УЗИ (по показаниям). 4. Осмотр акушера-гинеколога. 5. КТГ плода.

* Общий анализ мочи сдается перед каждым посещением гинеколога.

Ограничения при беременности

Не хочется вводить запреты и тем самым омрачать такое прекрасное и непростое состояние, как беременность,

но тем не менее есть определенные ограничения, о которых нужно знать, чтобы не навредить себе и будущему ребенку.

1. Курение, алкоголь и наркотики — под строгим запретом!



2. Не рекомендуется носить синтетическое белье. Одежду лучше выбирать из натуральных волокон.
3. Не стоит красить волосы краской с содержанием аммиака, а также делать химическую завивку.
4. При контакте с кошачьим туалетом есть большой риск заражения токсоплазмозом, поэтому на время беременности лучше не менять в нем наполнитель самостоятельно.
5. Лучше не находиться в помещении, где проводится ремонт. Краски и их токсины очень долго выветриваются.
6. Не пользуйтесь спреями от насекомых.
7. На время беременности откажитесь от принятия горячих ванн, посещений бани и сауны.

Забота о малыше начинается еще во время беременности



8. Нельзя лежать на животе и сидеть, заложив ногу за ногу.
9. Не нужно поднимать высоко руки во второй половине беременности, чтобы не спровоцировать преждевременные роды.
10. За компьютером работать можно, но только недолго.



Беременность — это не болезнь. Вам придется вести себя более аккуратно и внимательно, отказаться от многих привычек, однако это совсем не повод запрещать себе абсолютно все. Помните главное: в ваших руках сейчас здоровье вашего малыша.

Питание будущей мамы

Для того чтобы ребенок получал все нужные полезные вещества, а также хорошо себя чувствовал в материнском чреве, беременной женщине нужно придерживаться специальной диеты.

Ограничьте потребление жидкости. Если пить слишком много, появятся отеки, что не очень хорошо отразится на течении беременности.

Употребляйте в пищу как можно больше свежих и тушеных овощей, так как клетчатка необходима для хорошего пищеварения. Однако исключите овощи, вызывающие газообразование, — капусту, горошек, фасоль.



Помните: диета при беременности — это правильное, полноценное и достаточное питание. Ни в коем случае нельзя садиться на диеты для снижения веса!



Шоколад, жирные масляные кремы, мед в больших количествах не рекомендуются.

Из мяса предпочтение лучше отдавать нежирной свинине и говядине, куриной грудке, мясу кролика. Желательно отказаться от острого, жареного, копченого, продуктов, содержащих красители и консерванты.

Необходимо включать в рацион кисломолочные продукты, которые в своем составе имеют много кальция, витаминов и аминокислот.

Фрукты — обязательны, и лучше всего сезонные. Не рекомендуется только виноград в больших количествах, поскольку его употребление приводит к повышенному газообразованию.