

Лариса Аникеева

ОТ НУЛЯ
ДО БУКВАРЯ

Лариса Аникеева
От нуля до букваря

«Альпина Диджитал»

2010

Аникеева Л. Ш.

От нуля до букваря / Л. Ш. Аникеева — «Альпина Диджитал»,
2010

Наверное, нет родителей, которые не хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. В помощь им – эта книга, написанная опытным врачом, матерью и автором многочисленных публикаций. Особая ценность книги заключается в том, что она базируется на принципах и традициях отечественной педиатрической школы без оглядки на заокеанских авторов, рекомендации которых по большей части не адаптированы к нашим условиям. Отсутствие наукообразия, мягкий юмор и искреннее желание помочь родителям в их нелегком, ответственном, но радостном и счастливом деле воспитания ребенка придают книге задушевность и доброжелательность.

© Аникеева Л. Ш., 2010

© Альпина Диджитал, 2010

Содержание

Об авторе	6
От автора	8
О книге	11
Вступление	13
Глава 1. Аиста заказывали?	15
Накануне	17
Сынок или дочка?	20
Образ жизни беременной	23
Беременность и лекарства	28
Беременный папа	30
Что у нас на обед?	33
Витамины и микроэлементы для беременной	38
Что пить будем?	40
Деликатная проблема	41
Если у вас аллергия	42
Вьем гнездышко	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Лариса Аникеева

От нуля до букваря

Книга публикуется в авторской редакции
Руководители проекта *А. Половникова, И. Серёгина*
Технический редактор *Н. Лисицына*
Автор обложки и макета *С. Прокофьева*
Корректор *Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *О. Морозова, Ю. Юсупова*

© Аникеева Л.Ш., 2010

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2010

Аникеева Л.

От нуля до букваря / Лариса Аникеева. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010.

ISBN 978-5-9614-2299-3

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Об авторе



Лариса Аникеева – врач высшей категории, окончила Ивановский государственный медицинский институт в 1972 г. по специальности педиатрия. С большим удовольствием вспоминает она работу в инфекционной больнице города Набережные Челны, где проходило ее профессиональное становление, и коллег, помогавших неопытной выпускнице стать настоящим врачом. Благодаря знаниям и приобретенному опыту была назначена заместителем главного врача Центральной городской больницы подмосковного города Лобня, а с 1980 г. и по настоящее время работает на Станции скорой и неотложной медицинской помощи г. Москвы врачом специализированной педиатрической бригады.

Своим богатым опытом педиатра, инфекциониста, диетолога она щедро делится на страницах журналов «Лиза. Мой ребенок», «Здоровье», «Домашний очаг» и в книгах на популярные медицинские темы.

Новая книга Л. Аникеевой, написанная на основании многолетней работы в педиатрии, помноженной на опыт собственного материнства, рассказывает о развитии ребенка от рождения до совершеннолетия, об ответственности родителей за его здоровье и благополучие, о формировании здорового образа жизни у детей с рождения и у всей семьи в целом. Автор разговаривает с читателями доступным языком с изрядной долей юмора, приводит трагические и комические случаи из богатой событиями работы врача «Скорой помощи» и в доверительной беседе предлагает молодым родителям рекомендации по воспитанию и развитию здорового ребенка.

Богатое содержание и доброжелательный тон этой книги, пронизанной любовью и заботой о детях, несомненно, сделает ее на многие годы настоящим другом и наставником для тех родителей, которые хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

От автора

Вы планируете родить ребенка и мечтаете сделать все возможное, чтобы он вырос здоровым и благополучным. Ваше желание вполне понятно и уважаемо, но готовы ли вы изменить привычный образ жизни на здоровый и уже на стадии подготовки к беременности отказаться хотя бы от сигареты и алкогольных напитков? Именно этот шаг, а не приглашение «самого лучшего врача» станет вашим первым вкладом в здоровье будущего ребенка. Известно, что здоровье человека лишь на 10 % зависит от состояния здравоохранения, а более чем наполовину – от его образа жизни.

Книги Ларисы Анисеевой:

- «Азбука здоровья вашего малыша»,
- «Расти здоровым, малыш»,
- «Проблемы школьного возраста»,
- «Питание и закаливание детей»,
- «Ваш ребенок пошел в школу»,
- «Путешествие бутерброда»,
- «Почему мы толстеем и как с этим бороться»,
- «Девочка, девушка, женщина»,
- «Здоровье вашего ребенка»,
- «Если рядом нет врача»,
- «Первая помощь для детей»,
- «Пусть храпят другие»,
- «Сам себе педиатр»

Ни для кого не секрет, что современные дети растут менее здоровыми, чем их сверстники 20–30 лет назад, а проведенная в 2002 г. всероссийская диспансеризация показала, что лишь 10 % детей можно считать полностью здоровыми. Среди причин этого печального обстоятельства обычно называют ухудшение экологической обстановки, неправильное питание, мало-подвижный образ жизни, раннее приобщение детей к курению, употреблению алкогольных напитков, токсико- и наркоманию и т. д. Как врач с тридцатилетним стажем могу добавить к этому списку разрушение существовавшей в СССР системы дородовой подготовки и уничтожение санитарно-просветительной работы.

Современная молодая мама нередко испытывает растерянность и настоящий страх, оставшись наедине с новорожденным. Она не умеет выполнять простейшие манипуляции по уходу за ребенком, не понимает ценности грудного вскармливания, следствием чего является ранний и необоснованный перевод ребенка на искусственное вскармливание, не имеет элементарных знаний по развитию ребенка и т. д. Да и откуда ей все это знать, если до рождения собственного ребенка грудных детей она видела только по телевизору?

Не лучше обстоит дело и с охраной здоровья подростков. Незнание родителями физиологических и психологических особенностей подросткового возраста приводит к тому, что в этот самый сложный период детства ребенок выходит из-под контроля взрослых и остается один на один со своими проблемами. Подростковый (пубертатный) возраст не столько фаза развития организма, сколько этап развития личности. Именно в этот период ребенок нуждается в особом внимании родителей. Не находя понимания в семье, он встречает «наставников» на улице, которые приобщают его к известным «радостям жизни»: курению, алкоголю, наркотикам, ранним и беспорядочным половым связям. Отсюда всплеск заболеваний, передаваемых половым путем, ВИЧ-инфекции, подростковой беременности и абортов у девочек-подростков, по числу которых мы удерживаем первое место в мире.

Множество книг на прилавках магазинов предлагают свои советы молодым матерям, но большинство из них принадлежат иностранным авторам, не знакомым с нашими условиями, проблемами и традициями, складывавшимися на протяжении веков. Советы и рекомендации заокеанских медиков по большей части не адаптированы к нашим реалиям и вызывают у родителей чувство раздражения. Например, в питании ребенка предлагается использовать следующие продукты: соус гаукамоле, кусочки тофу, гранолу, нут, масло сафлора и т. д., а решение вопроса о грудном вскармливании ставится в зависимость от мнения папы, которому может не понравиться близость мамы и младенца (!).

Автор научно-популярной медицинской литературы должен видеть перед собой лица читателей, к которым обращается, знать условия их проживания, их возможности в выборе продуктов питания, лекарственных препаратов, медицинских услуг и давать реальные, адаптированные к условиям и уровню жизни рекомендации без оглядки на заокеанских коллег. Наши врачи не уступают иностранным ни в профессионализме, ни в способах изложения темы, к тому же имеют несомненное преимущество: разговаривают с читателями на одном языке в прямом и переносном смысле.

Отечественная педиатрическая школа всегда пользовалась заслуженным авторитетом и уважением во всем мире, почему же в таком важном деле, как охрана детского здоровья, мы стремимся безукоризненно следовать указаниям западных врачей? Многие наши бывшие соотечественники, ныне проживающие в Америке или Европе, имеют возможность сравнить методы профилактики, лечения заболеваний и наблюдения за детьми в странах сегодняшнего проживания и в России. К чести нашего здравоохранения эти сравнения во многом заканчиваются в нашу пользу.

Эта книга написана на основании многолетней работы в педиатрии, ставшей призванием всей жизни. Моему профессиональному становлению в значительной мере способствовал опыт собственного материнства, а именно преодоление тех многочисленных трудностей, которые сопутствуют каждой женщине в процессе вынашивания, рождения и воспитания ребенка. По моему мнению, настоящим педиатром может стать только человек, который имеет собственных детей и не понаслышке знаком с проблемами грудного вскармливания, бессонными ночами, кишечными коликами, бесконечными болезнями, капризами и слезами наших маленьких, но таких любимых тиранов.

С большинством проблем, о которых рассказывается в книге, я встречалась не только как врач, но и как мать двоих детей, поэтому советы и рекомендации, приведенные в книге, не раз выполнялись на практике, а их эффективность проверялась на собственных детях. Мне, как и любой матери, знакомо чувство растерянности и страха от невозможности понять заболевшего ребенка и стремление любыми способами облегчить его страдания. В процессе работы над книгой я постоянно ощущала связь со своими многочисленными пациентами и их родителями и старалась наиболее подробно осветить те вопросы, которые чаще всего волнуют молодых родителей.

Не переживайте из-за своей неопытности и неумения выполнять какие-то действия по уходу за ребенком, а отсутствие опыта компенсируйте любовью и нежностью к малышу. Сделайте ребенка счастливым, и он вырастет здоровым.

Надеюсь, моя книга поможет вам в нелегком, ответственном, но радостном и счастливом деле воспитания ребенка.

Ваши отзывы, пожелания и предложения присылайте по адресу:

e-mail: voronya@rambler.ru

С огромным удовольствием называю имена ведущих московских специалистов в области медицины и педагогики, которые дали высокую оценку моему труду и рекомендовали книгу к изданию:

главный педиатр Департамента здравоохранения города Москвы член-корр. РАМН, профессор Александр Григорьевич Румянцев;

доктор философии и педагогики, советник Комитета Госдумы по делам женщин, семьи и молодежи, профессор Элеонора Шайхутдиновна Камалдинова;

доктор медицинских наук Рушания Газизовна Гатаулина.

От себя лично и от имени будущих читателей выражаю глубокую благодарность этим замечательным людям за искреннюю заботу о здоровье и благополучии наших детей.

Одновременно хочу поблагодарить родных и друзей, причастных к выходу этой книги: моих уже взрослых дочерей Майю и Ольгу, на которых отрабатывались и совершенствовались практические навыки и методы лечения детских болезней, что не помешало им вырасти красивыми, умными и здоровыми;

внучку Наташу, которая подарила мне радость быть бабушкой;

мужа Сергея, который поощрял мои литературные опыты, несмотря на наносимый ими ущерб домашнему хозяйству;

старинного друга доктора Александра Элдера за неоценимую помощь в медицинской и литературной деятельности, профессиональные советы и трогательную заботу;

моих коллег – сотрудников подстанции № 4 Станции скорой и неотложной медицинской помощи города Москвы за доброжелательное отношение к моему литературному хобби и совместную, порой неблагодарную, но такую важную и ответственную работу.

Я приношу слова искренней благодарности моему трагически погибшему другу и издателю Игорю Самогаеву, при непосредственном участии которого начиналась работа над этой книгой.

О книге

В последние годы правительство России уделяет большое внимание повышению уровня и качества жизни населения. Информация о формировании здорового образа жизни, правильном и адекватном развитии личности изложена в многочисленных изданиях, но такая содержательная и одновременно увлекательная книга, автором которой является Лариса Анисеева, на мой взгляд, представлена впервые.

Книга написана настолько изумительно, что с одной стороны читаешь ее как добрую познавательную сказку, а с другой – это серьезное научно обоснованное руководство к действиям при неожиданно возникших ситуациях. Автор, имеющий большой стаж работы в педиатрии, предупреждает о возможных негативных моментах в разные периоды жизни ребенка, о нарушениях в развитии плода, связанных с психо-эмоциональным состоянием супружеской пары с момента планирования беременности до рождения ребенка.

Подкупает доброжелательное отношение автора к читателям, а доступный для любого человека язык, обогащенный хорошим добрым юмором, способствует желанию вновь и вновь обращаться к книге при возникновении любого вопроса. Большое внимание уделено правильному режиму питания и воспитанию в различные периоды жизни ребенка. Представлены меню и рекомендации по эстетике питания, познавательные, расширяющие кругозор ребенка игры, а также информация о методах профилактики различных заболеваний и необходимом комплексе физических упражнений в разных возрастных группах, способах закаливания детей с пеленок.

Автор рассматривает зависимость заболеваемости детей и их матерей от стрессовых факторов, нездорового образа жизни и несбалансированного питания. Показана роль психологического фактора в воспитании детей независимо от их возраста. Автор говорит о необходимости общения с ребенком, уважении к нему как к личности. В книге уделено внимание вопросам полового воспитания детей, контрацепции у подростков, нравственного воспитания юношей и девушек.

Книга читается с большим интересом, так как помимо полезной информации содержит таблицы, рисунки, детские фотографии, что способствует легкому восприятию представленного материала. Поэтому книга Ларисы Анисеевой может быть адресована не только широкому кругу читательниц-женщин, которые найдут в ней ответы на многие волнующие их вопросы, но и специалистам: акушерам-гинекологам, педиатрам, терапевтам, эндокринологам, диетологам, педагогам и студентам медицинских и педагогических учебных заведений.

В этой книге четко сформулирована основная идея современного здравоохранения – поддержание здорового образа жизни у каждого человека с рождения, формирование индивидуальной ответственности за здоровье и ответственности государства за общественное здоровье. Это очень важно понимать любому человеку, ибо известно, что один доллар, затраченный на пропаганду здорового образа жизни, экономит сто пятьдесят долларов на содержание полиции и здравоохранения.

Особо подчеркнута основная черта отечественного здравоохранения – его профилактическая направленность. Автор ратует за возрождение санитарно-профилактического образования населения, призванного повысить осведомленность и уровень знаний в вопросах охраны детского здоровья среди родителей, педагогов и лиц, профессиональная деятельность которых связана с воспитанием детей.

За страницами книги незримо присутствует образ автора – умного и доброго собеседника, настоящего детского доктора, который ощущает боль и страдания ребенка, как свои собственные, и старается облегчить их своим участием и профессиональным советом.

Книга Ларисы Аникеевой, несомненно, внесет свой вклад в реальное воплощение идей национального проекта «Здоровье», направленного на улучшение здоровья и повышение качества жизни нашего народа.

*Гатаулина Рушания Газизовна,
доктор медицинских наук*

Посвящается внучке Наташе

Вступление



Какими словами можно описать чувства женщины, впервые прижавшей к груди своего долгожданного малютку! Тяготы многомесячной беременности и мучительные боли во время родов остались позади, а на руках, вот оно, счастье, доверчиво покоящееся в материнских объятиях.

«Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

Начинается новая жизнь, в которой все помыслы и желания направлены на достижение единственной цели – вырастить красивого и здорового ребенка. А дело это совсем не простое и требует от новоявленной мамы затраты всех моральных и физических сил. Впереди бессонные ночи и неизбежные болезни, беспокойство по поводу нехватки молока и усталость, буквально валяющая с ног, и кроха, которому нет дела до маминого настроения, требующий постоянного внимания и заботы. Кому из молодых мам не знакомо чувство растерянности, а порою отчаяния, от невозможности понять ребенка и найти верный выход из создавшейся ситуации. Хорошо, если рядом есть близкий человек, который даст нужный совет и поможет если не делом, так хотя бы участием.

Я до сих пор благодарна своей маме, которая давала мне, дипломированному врачу-педиатру (!), практические уроки по уходу за первенцем. И если трудности в общении с младенцем испытывают даже выпускницы медицинских институтов, в течение 6 лет изучающие науку педиатрию, то что говорить об остальных молодых мамах и папах, оставшихся наедине со своим оружием по неведомой причине младенцем.

Эта книга написана на основании опыта, накопленного в результате тридцатилетней работы в педиатрии, помноженного на опыт собственного материнства. Надеюсь, она станет

надежной помощницей молодым неопытным родителям и поможет им в нелегкой и ответственной работе – вырастить здорового ребенка.

Не пугайтесь трудностей, неизбежных на этом пути, зато наградой для вас будет великая радость от общения с жизнерадостным и здоровым малышом.

Глава 1. Аиста заказывали?

Американские ученые считают, что для рождения первенца идеальным является возраст матери 34 года. Именно к этому возрасту достигается оптимальный баланс между здоровьем женщины и ее материальным благополучием. По мнению заокеанских врачей, женщина, родившая первого ребенка в 34 года, по состоянию здоровья в любом возрасте будет на 10 лет моложе своей ровесницы, родившей в 18 лет

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». А счастье в дом приносят дети. Самое дорогое, что есть в жизни женщины – это ее дети.

В какой-то старой книге описан такой эпизод.

В уютной гостиной собрались дамы, чтобы за чашкой чая обсудить свои «маленькие женский тайны», а заодно продемонстрировать друг другу драгоценности. Было чем похвастаться: у одной кольцо с бриллиантом, у другой серьги с изумрудами, у третьей нитка прекрасного жемчуга. Только хозяйка дома скромно молчала. Ее обручальное колечко не могло конкурировать с предъявленными к осмотру ювелирными изделиями. Но тут распахнулась дверь, и в гостиную веселой стайкой вбежали дети. Радостная улыбка озарила лицо хозяйки. «А вот и мои драгоценности», – сказала она, раскрывая им объятия.

Попробуйте возразить. Только вряд ли получится.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», – сказал классик. Но можно ли назвать счастливой ту семью, в которой дети часто болеют или имеют хронические заболевания? Мечту любых родителей – иметь крепких и здоровых детей – могут воплотить в жизнь не медицинские работники, а только сами мамы и папы. Ведь известно, что здоровье человека лишь на 10 % зависит от состояния здравоохранения, а более чем на половину – от образа жизни.

Современные молодые женщины, занятые созданием материальных благ и продвижением по карьерной лестнице, не торопятся обзаводиться детьми. К рождению ребенка они относятся разумно и сознательно. Такое отношение к вопросам продолжения рода достойно уважения. Однако в погоне за истинными или мнимыми ценностями не пропустите время, наиболее подходящее для рождения первенца. Организм женщины наиболее подготовлен к выполнению этой задачи в возрасте 22–23 лет. По крайней мере, постарайтесь осуществить задуманное до 25.

Американские ученые считают, что для рождения первенца идеальным является возраст матери – 34 года. Именно к этому возрасту достигается оптимальный баланс между здоровьем женщины и ее материальным благополучием. По мнению заокеанских врачей, женщина, родившая первого ребенка в 34 года, по состоянию здоровья в любом возрасте будет на 10 лет моложе своей ровесницы, родившей в 18 лет.

Прекратите прием лекарственных препаратов минимум за 3 месяца до планируемого зачатия

Готовность к материнству базируется на мощном инстинкте, подаренном природой каждой женщине. Но с другой стороны, этот процесс зависит от личностных качеств будущей матери и ее взаимоотношений с окружающими людьми. Едва ли не с самого рождения девочка-девушка-женщина готовится стать матерью. В детстве, играя в куклы и «дочки-матери», ухаживая за младшими братьями и сестрами, затем наблюдая за действиями молодых мам, ухаживающих за младенцами, а потом по просьбе подруги присматривая за ее малышом, девушка подсознательно готовится к реализации своего главного жизненного предназначения. На этом этапе она приобретает благоприятный опыт эмоционального общения с малышами, который

в будущем поможет в становлении материнского поведения. Но вот наступает время, когда материнский инстинкт настойчиво требует реализации, и желание иметь ребенка перевешивает все остальные помыслы.

Помните секретаршу Верочку из кинофильма «Служебный роман», блистательно сыгранную Лией Ахеджаковой? На предложение мужа родить ребенка она, растерянно осматривая свое рабочее место, отвечает: «Но я не могу сейчас».

Такая непосредственная реакция вызывает у зрителей смех, а у врачей-педиатров осуждение: «Не успела сигарету докурить, а уже готова ребенка зачать!»

В современном мире с его бешеным ритмом, плохой экологией, высокими психическими нагрузками организм любого человека ежедневно подвергается негативным воздействиям извне, что отрицательно сказывается на его здоровье. А будущая мама и зарождающаяся у нее внутри новая жизнь наиболее чувствительны к любым неблагоприятным факторам. Поэтому позаботиться о здоровье ребенка надо задолго до зачатия, задумавшись в первую очередь о своем собственном здоровье.

Главное дело своей жизни нельзя пускать на самотек. К нему надо готовиться морально и физически. Зачатие ребенка должно быть запрограммировано на наиболее удобный для семьи срок, а оставшееся до него время необходимо использовать на подготовку.

Накануне

На протяжении десятков лет в бывшем СССР господствовало плановое ведение хозяйства, в котором планированию подчинялись все процессы, происходящие в государстве: от выпуска чулочно-носочных изделий до запуска ракет в космос. Но мало кому приходило в голову планировать наступление беременности и время рождения детей. Советские женщины к свершившемуся факту относились в зависимости от обстоятельств: принимали как должное и в назначенный срок разрешались от бремени или, недолго думая, шли на аборт, удерживая мировое первенство по данному показателю.

В настоящее время все больше и больше супружеских пар сознательно планируют время зачатия, чтобы наступившая беременность была ожидаемой и желанной, а не становилась шокирующим известием, нарушающим жизненные планы семьи. Желательно выбрать такое время, которое кажется вам наиболее подходящим для появления наследника. Идеальной является ситуация, когда решены проблемы с жильем, учебой, работой и карьерой, и появление ребенка не повлечет за собой отказа от достижения намеченной цели.

Наилучшее время для зачатия август – сентябрь. Отдохнувшая за летние месяцы, впитавшая в себя энергию солнечных лучей, обогащенная свежими «живыми» витаминами женщина как никогда готова к вынашиванию здорового ребенка. В нашей стране пик рождаемости приходится на март, то есть зачатие совершается в июне. Этому тоже есть простое объяснение: долгие зимние месяцы и хмурая слякотная весна угнетающе действуют на население, вызывая у многих раздражительность, усталость и депрессию. Зато щедрые солнечные лучи возвращают интерес к жизни, стимулируют выработку эндорфинов (гомонов радости) и половых гормонов, усиливают влечение к противоположному полу. А малыши, появившиеся на свет в марте – апреле – мае, все лето проводят на свежем воздухе, под ласковым солнышком и зиму встречают подросшими и окрепшими. Замечено, что дети, родившиеся весной, в среднем на 1 см выше своих «осенних» ровесников. Так гипофиз реагирует на обилие солнечного света, вырабатывая гормон роста в повышенном количестве.

Некоторые супружеские пары даже обращаются к астрологам с просьбой рассчитать наиболее благоприятный момент для зачатия, ссылаясь на опыт древних греков, которые установили связь между расположением планет на небе и рождением гениев. Согласно легенде так был зачат Александр Македонский.

В некоторых случаях планирование беременности следует проводить по медицинским показаниям. Например, один из родителей страдает аллергией на цветение березы (май) или луговых цветов (июнь). Запланируйте беременность таким образом, чтобы ребенок родился в период с августа до марта. Так у него будет меньше шансов унаследовать предрасположенность к аллергии.

Итак, вы всерьез задумались о прибавлении семейства? Удачи вам в этом благородном деле! Начинайте подготовку за несколько месяцев до часа «Х», чтобы вероятность рождения здорового ребенка была максимально высокой.

Если вы пользовались гормональными противозачаточными средствами, а теперь решили забеременеть, то надо дать организму время и возможность наладить выработку собственных гормонов, которая была подавлена приемом искусственных. Для этого потребуется не менее 2–3 месяцев, после чего можно рассчитывать на созревание полноценной яйцеклетки и достаточный уровень необходимых гормонов.

Займитесь всерьез своим здоровьем. Выберите время для посещения поликлиники и обойдите по кругу гинеколога, стоматолога, отоларинголога, окулиста и терапевта.

Убедитесь в отсутствии у вас заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП), тем более что некоторые из них могут протекать бессимптомно, но осложнить течение беременно-

сти угрозой выкидыша или преждевременных родов и нарушить развитие плода (хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз). Гораздо реже встречаются токсоплазмоз и цитомегаловирусная инфекция, но и от них стоит застраховаться заранее.



Marilyn Orav / Dreamstime.com

К тяжелым последствиям приводит заболевание беременной краснухой. Почти во всех случаях беременность заканчивается самопроизвольным прерыванием на любом сроке или рождением больного ребенка. Если вы не болели этой «невинной» детской инфекцией и не привиты от нее, сделайте прививку сейчас, но не позднее чем за три месяца до зачатия.

Если вы часто болеете простудой, отоларинголог подскажет, как оздоровить «хлипкую» носоглотку.

Стоматолог не оставит без внимания начавшийся кариозный процесс. Ведь растущий плод будет требовать из материнского организма кальций для построения костной системы, что может вызвать разрушение зубов. Поинтересуйтесь составом пломбировочного материала, не содержится ли в нем ртуть, способная оказать негативное влияние на развитие плода.

У вас миопия, и вы носите очки? Советы окулиста помогут доносить беременность и самостоятельно родить, не подвергая опасности зрение.

Если вас замучили герпетические высыпания на губах (лихорадка), непременно обратитесь к инфекционисту. С коварным вирусом надо покончить до наступления беременности, чтобы он не навредил ребенку.

Во время полового созревания вам ставили диагноз вегетативно-сосудистой дистонии по гипер- или гипотоническому типу или с нарушением сердечного ритма? Обязательно посетите кардиолога, возможно, придется сделать электрокардиограмму, чтобы убедиться в готовности сердечно-сосудистой системы к вынашиванию младенца.

Если у вас проблемы с позвоночником, обратите самое серьезное внимание на этот «столп жизни», ведь на него придется значительная нагрузка, особенно в последние месяцы беременности.

Поликлинический марафон закончится посещением терапевта, который даст заключение о полной боевой готовности к выполнению задуманного.

Если женщина страдает каким-либо хроническим заболеванием, она не должна ставить крест на желании иметь ребенка. Благодаря достижениям современной медицины стать мамами могут женщины с пороками сердца, сахарным диабетом, заболеваниями почек и печени, болезнями опорно-двигательного аппарата и другой патологией органов и систем. Надо лишь до зачатия пройти курс противорецидивного лечения (при необходимости), наблюдаться специалистами с самого раннего срока беременности и выполнять все рекомендации.

Стоит ли говорить, что курение и употребление алкогольных напитков следует прекратить еще на стадии подготовки к зачатию? О приеме наркотиков беременной женщиной говорить просто страшно: младенец, получавший наркотик в материнской утробе, лишившись его после рождения, испытывает настоящую «ломку». Его организм требует законной дозы, к которой он уже привык.

Закладка основных органов и систем плода происходит в первые недели внутриутробной жизни, а накопленные в организме до беременности токсические вещества поступают к зародышу, отрицательно сказываясь на его развитии. Поэтому прекратите прием антибиотиков, гормональных препаратов, в том числе и контрацептивных, минимум за 3 месяца до планируемого зачатия.

Проанализируйте свои пищевые пристрастия и откажитесь от привычных бутербродов, маринадов и копченостей в пользу полноценных белков, фруктов, овощей и растительных жиров. Дополнительное включение в рацион витаминов и микроэлементов создаст в организме запас этого стратегического сырья и не позволит плоду испытывать нужду в жизненно важных веществах.

СЫНОК или дочка?

Известие о наступлении желанной беременности влечет за собой животрепещущий вопрос: кто там внутри? Потенциальные родители сгорают от нетерпения узнать, кого подарит им судьба – мальчика или девочку. Ждать придется недолго. В большинстве случаев уже первое ультразвуковое исследование способно открыть эту тайну, и у вас останется много времени, чтобы выбрать имя младенцу и подготовить соответствующее приданое.



Sonyae / Dreamstime.com

Вопрос половой принадлежности первенца не очень-то волнует супругов: лишь бы родился здоровым. Но когда в семье уже есть 2–3 однополых ребенка, стремление родить малыша противоположного пола вполне понятно и уважаемо. Довольно часто случается, что рождение ребенка «незапланированного» пола вызывает досаду и разочарование. «Опять девочка, – сердится расстроенный папаша, – хоть из роддома не забирай!»

Между тем за пол новорожденного целиком и полностью отвечает отец. Яйцеклетка женщины содержит половую хромосому только одного вида, а именно X- хромосому. В то время как мужские сперматозоиды бывают двух видов: с X-хромосомой и Y-хромосомой. Если в яйцеклетку проник сперматозоид, содержащий Y-хромосому, то родится мальчик с набором половых хромосом XY. При встрече яйцеклетки со сперматозоидом, несущим X-хромосому, на свет появится девочка (XX).

Так что, дорогие мужчины, сначала научитесь управлять своими сперматозоидами, а уж потом заказывайте Андрюшку или Наташку.

В некоторых семьях желание родить младенца определенного пола настолько велико, что родители идут на любые ухищрения, чтобы осуществить задуманное. Выполняются различные рекомендации: от псевдонаучных до откровенно невежественных и смешных, почерпнутых из всевозможных источников. В популярной литературе приводятся множественные теории, которые иначе как спекуляцией на тему пола будущего ребенка не назовешь.

Не могу удержаться от соблазна и приведу несколько советов по планированию пола. Отнеситесь к ним с юмором и не принимайте как руководство к действию. Если же рискнете последовать этим указаниям, не расстраивайтесь в случае неуспеха (см. плашку далее).

Существуют определенные лунные календари зачатия, методики обновления крови и множество других народных примет, но состоятельных среди них нет.

Единственная теория, которая имеет право на существование и которую можно объяснить с научной точки зрения, тесно связана с процессом овуляции.

Известно, что пол младенца определяется хромосомным набором сперматозоида. Сперматозоид с мужским набором хромосом (Y-хромосома) движется быстрее, но менее живуч, чем его собрат с женским набором. Если половой акт происходит в день овуляции, когда женская яйцеклетка освободилась из яичника, то быстрее достигнет ее более активный и подвижный сперматозоид, содержащий Y-хромосому. Вот вам и мальчик!

Если же половой акт произошел за 2–3 дня до овуляции, то к моменту готовности яйцеклетки сперматозоиды с Y-хромосомой станут уже нежизнеспособными. Этим и воспользуются их соперники с женским набором хромосом и беспрепятственно достигнут своей цели.

На пол ребенка оказывают влияние особенности сексуальных отношений супругов. Замечено, что периоды полового воздержания способствуют рождению мальчиков, а частые половые контакты ведут к появлению девочек. Объясняется это тем, что в крови женщины, длительно воздерживающейся от секса, снижается уровень женских половых гормонов эстрогенов.

Чтобы родилась девочка:

за 4 месяца до предполагаемого зачатия перейдите на молочно-растительную диету, употребляйте больше сладких ягод и фруктов, меда, варенья;

во время зачатия женщина должна лежать головой на юг;

зачатие должно произойти под шум дождя;

супруг должен содержать гениталии в тепле, рекомендуется носить облегающие шерстяные трусы.

Чтобы родился мальчик:

спрячьте под подушку топор, а под спину женщины положите солдатскую шапку;

употребляйте больше мяса, рыбы, острых и консервированных блюд;

голова женщины во время зачатия должна быть обращена на север;

зачатие должно произойти в сухую погоду;

рекомендация для супруга: носите широкие («семейные») трусы, чтобы яички проветривались, ежедневно устраивайте мошонке прохладный душ;

во время полового акта мужчина должен петь.

По статистике у молодых первородящих матерей (18–20 лет) чаще рождаются мальчики.

Свою лепту в увеличение рождаемости младенцев мужского пола вносит и нестабильность социально-экономической жизни. Известно, что в период войн и революций рождается больше мальчиков.

В последние годы вновь проснулся интерес к древнекитайской таблице, обещающей рождение ребенка запланированного пола. Супругам рекомендуется учитывать возраст матери на момент зачатия и месяц наступления беременности. Состоятельность таблицы легко проверить на себе и своих родственниках. Зная день рождения человека, определите месяц зачатия и возраст его матери в этот момент, а затем сравните предсказанный таблицей пол с полом исследуемого. Полученные результаты подскажут вам, можно ли доверять этой таблице.

Возраст матери	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
18	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂
19	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♀
20	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♂
21	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
22	♀	♂	♂	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♀	♀
23	♂	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♂	♂	♀
24	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♀	♀	♀	♀
25	♀	♂	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂
26	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♀	♀
27	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♂	♀	♂	♂
28	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♂	♂	♀	♀	♀
29	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♀	♀	♂	♂	♂	♂
30	♂	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♂	♂	♂
31	♂	♀	♂	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♂
32	♂	♀	♂	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
33	♀	♂	♀	♂	♀	♀	♀	♂	♀	♀	♀	♂
34	♀	♀	♂	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♂	♂	♂
35	♂	♂	♀	♂	♀	♀	♀	♂	♀	♂	♂	♂
36	♀	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♀	♂	♂	♂	♂
37	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♀	♂
38	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♀	♂	♂	♂	♀
39	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂
40	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♂	♀
41	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♂
42	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♂	♀	♂	♂	♀
43	♂	♀	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂
44	♂	♂	♀	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♂	♀	♀
45	♀	♂	♂	♀	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♂

Но ни один метод не дает 100 %-й гарантии. Природа защищает себя от «перепроизводства» мальчиков (а именно сыновей в качестве первенцев мечтают иметь большинство молодых родителей), сохраняя естественный баланс во все времена.

Совет будущему папе. Не омрачайте настроения супруги во время беременности настойчивыми требованиями «родить сына». Пол ребенка определен уже в момент зачатия, и изменить его усилием воли невозможно. Главное, чтобы ребенок родился здоровым на радость всей семье. Кстати, психологи утверждают, что с дочками у отцов устанавливаются более нежные отношения и более тесная связь, не случайно именно девочки становятся «папиными любимцами».

Образ жизни беременной

Беременность – не болезнь, а физиологическое состояние женщины, не требующее коренных изменений в привычном образе жизни. Однако гормональная перестройка организма волей-неволей внесет некоторые коррективы в поведение женщины.

В первую очередь (и по частоте, и по срокам появления) это касается раннего токсикоза беременных, которому подвержены в той или иной степени почти все беременные.

Кому из вас не знакомы утренняя слабость, тошнота, отвращение к пище, слюнотечение, недомогание, непереносимость запахов? Хочется спрятать голову в подушку и спать-спать-спать. Только усилием воли вы заставляете себя подняться с постели, чтобы собраться на работу или на учебу. В течение рабочего дня периодически накатывает такая сонливость, побороть которую просто невозможно. А отвращение к пище в одну минуту сменяется вдруг зверским аппетитом, заставляющим постоянно носить в сумочке «сухой паек».

Проявления токсикоза в той или иной степени ощущает на собственном опыте почти каждая беременная. А акушеры-гинекологи уже давно предлагают предоставлять отпуск на ранних стадиях беременности, чтобы облегчить женскому организму вхождение в новую роль.

К счастью, ранний токсикоз потому и называется ранним, что самостоятельно проходит до 12-й недели беременности. Тяжелое течение токсикоза, сопровождающееся неукротимой рвотой, встречается у небольшого количества женщин и требует врачебного наблюдения, лечения, а нередко и госпитализации.

Чтобы свести к минимуму симптомы токсикоза, рекомендуется по утрам, не вставая с постели, съесть яблоко, выпить стакан сока или чашку чая с печеньем. Если утром некому поухаживать за вами, приготовьте еду с вечера и поставьте возле кровати. Эта простая и легко выполняемая процедура надежно спасает от приступов тошноты, рвоты и головокружения. Помогает от тошноты чай с мятой или лимоном и имбирь.

Если вы находитесь дома, не пытайтесь бороться с сонливостью, а прилягте на полчаса, оставив неотложные дела на потом. Организму достаточно короткого дневного сна, чтобы вернуться к бодрому состоянию. На рабочем месте вы вряд ли сможете завалиться спать, поэтому встаньте из-за стола, походите по помещению, откройте форточку, сделайте несколько простых гимнастических упражнений, а если есть возможность, выйдите на короткое время на улицу, и сонливость пройдет.



Yuriy Nedopekin / Dreamstime.com

Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, но не в беготне по рынкам и магазинам, а спокойно прогуливаясь вдали от шумных и загазованных магистралей, любуясь красотами природы и предаваясь мечтам о скорой встрече с малышом. Такие прогулки оказывают благотворное влияние на нервную систему, не позволяют набирать лишний вес, насыщают кровь кислородом и улучшают питание плода. Если есть возможность, старайтесь в любое время года проводить выходные дни за городом, дышать свежим воздухом, наслаждаться тишиной и отдыхать от городской суеты. Особенно необходимо покидать город в жаркие летние месяцы, когда в атмосфере мегаполиса снижается содержание кислорода, а воздух насыщен выхлопными газами и промышленными выбросами. В таких условиях беременная испытывает слабость, головную боль, снижение работоспособности, а организм малыша страдает от гипоксии (недостатка кислорода). Зато на природе будущая мамочка имеет все шансы укрепить свой организм и подготовить его к родам, а также заложить основу для здоровья малыша. Гуляйте при любой погоде, подставляйте тело ласковому солнышку, но не лежите на солнцепеке часами. Достаточно загорать по 10–15 минут до полудня и после 16 часов, чтобы защитить себя и будущего ребенка от анемии и нарушения фосфорно-кальциевого обмена. Найдите укромный уголок и обнажитесь на 5–7 минут, позволив солнечным лучам обогреть молочные железы и живот. Воздушные ванны являются закалывающей процедурой, усиливают поступление кислорода через кожу в кровь матери и плода, служат профилактикой гипогалактии. Не бойтесь ходить босиком по травке, песку, по лесной тропинке. Массаж подошвенной поверхности стимулирует работу всех внутренних органов, усиливает их кровоснабжение и доставку кислорода, а также прекрасно закаляет носоглотку.

На занятиях по ароматерапии беременным рассказывают об использовании различных масел для массажа, ингаляций, компрессов. Сеансы ароматерапии помогают при повышенной тревожности, бессоннице, изжоге, болях в пояснице

Во второй половине беременности изыщите возможность в течение рабочего дня прилечь хотя бы на 15 минут, чтобы расслабиться и разгрузить позвоночник. Не позволяйте себе длительно находиться в одном положении (сидеть или стоять), так как мышцы, удерживающие

позвоночник, спазмируются, и в результате этого нарушается кровообращение или сдавливаются нервные окончания.

Пора приобрести дородовый бандаж, который обеспечит плоду правильное положение, а вам – хорошее самочувствие. Поддерживая увеличивающийся живот, бандаж уменьшает давление на внутренние органы, снижает нагрузку на позвоночник, предотвращает боли в пояснице, служит профилактическим средством от варикозного расширения вен нижних конечностей и предохраняет кожу живота от растяжек. Необходимо надевать бандаж утром, не вставая с постели. Существуют разные модели бандажей. Если вы купите универсальный, то он пригодится вам и после родов для восстановления былой стройности. Для поддержки молочных желез пользуйтесь бюстгальтером на широких бретельках, который обеспечит физиологическое положение и комфортное состояние груди.

О высоких каблуках забудьте до окончания беременности! Сейчас ваша обувь должна обеспечить удобство и покой стопам и позвоночнику, чтобы не сковывать движений и не вызывать отеков. Каблук должен быть невысоким и устойчивым, а носок – широким, не стесняющим пальцы.

Не ограничивайте физическую активность. Занимайтесь специальной гимнастикой для беременных, ежедневно совершайте пешеходные прогулки при любой погоде, посещайте бассейн. Плавные движения в воде способствуют разгрузке позвоночника, укреплению мышц, поддерживающих молочные железы, разрабатывают суставы и мышцы таза, которым предстоит тяжелая работа в процессе родов. В воде вы почувствуете былую легкость во всем теле, предоставите возможность мышцам, постоянно испытывающим повышенную нагрузку, расслабиться и отдохнуть. Особенно полезен отдых мышцам спины и тазового дна, несущим вес все увеличивающейся матки. А вот суставы, напротив, активно работают в бассейне, ведь нагрузка на них в воде значительно ниже, чем на суше. В воде женщина расстается с усталостью и пониженным настроением, приобретает взамен положительные эмоции и удовольствие. Гормоны радости передаются через плаценту к плоду, помогая формированию у него доброго отношения к миру. Беременные, посещающие занятия в бассейне, меньше подвержены варикозному расширению вен, не имеют проблем с запорами, крепко спят по ночам и, что немало важно, управляют своим весом, не позволяя ему безудержно расти.

Во многих городах существуют группы йоги для беременных, на которых будущие мамы обучаются релаксации и правильному дыханию, избавляются от страхов перед родами и обретают чувство внутренней гармонии, а также с помощью физических упражнений подготавливают к родам тело.

На занятиях по ароматерапии беременным рассказывают об использовании различных масел для массажа, ингаляций, компрессов. Сеансы ароматерапии помогают при повышенной тревожности, бессоннице, изжоге, болях в пояснице.

Если вы любите баню, не отказывайте себе в этом удовольствии по причине наступления беременности. Высокая температура воздуха, горячая вода способствуют раскрытию кожных пор, повышенному потоотделению и выведению из организма токсических продуктов обмена веществ. Массаж, производимый веником или мочалкой, стимулирует кровообращение, повышает скорость обменных процессов, усиливает приток кислорода к тканям и органам, в том числе и к плаценте. Под влиянием прогревания и массажа увеличивается гибкость и подвижность суставов и позвоночника, а эти свойства пригодятся во время родов.

Посещение парной для беременной должно быть дозированным, а температурный режим – щадящим (не выше 70 °С). Не забирайтесь на верхний полоч, достаточно 2–3 минуты посидеть или полежать внизу, обязательно защитив голову от перегрева войлочной шляпой. Дышите глубоко, полной грудью вдыхайте аромат распаренных веников и целебных трав. А затем отправляйтесь под прохладный душ или в бассейн. Заходы в парную можно повторить 2–3 раза, а в последний заход пустите в ход веник, используя легкие поглаживающие и похлопывающие движения.

вающие движения. Находясь в парной, контролируйте частоту сердечных сокращений: пульс не должен превышать 120 ударов в минуту. Не забывайте восполнять потерянную в сауне жидкость. Пейте травяной чай, минеральную воду, фруктовый или ягодный сок.

Не менее физической важна психологическая подготовка к беременности и родам. Первая беременность – время надежд и тревог, вызывающее ощущение радости от предстоящей встречи с желанным малышом и беспокойство за его здоровье, гордость за свое новое положение и страх перед мучительной болью во время родов.

Эти разнообразные, порою противоречивые чувства сказываются на настроении женщины, делая ее эмоционально неустойчивой, раздражительной, мнительной и капризной. Ей необходима моральная поддержка мужа и близких людей, внушающих уверенность в благополучном исходе беременности и родов. Сознательное отношение к неизбежным трудностям как к временному явлению поможет перенести их с достоинством, а предстоящая радость материнства настроит организм на выполнение тяжелой и ответственной работы – вынашивание новой жизни.

Напитки для бани

Зеленый чай с яблоками: 300 г нарезанных яблок без сердцевин залить водой (1 л) и варить на слабом огне 15 минут. Этим отваром заварить зеленый чай и дать настояться.

Клюквенный морс: полстакана клюквы размять, засыпать сахарным песком, залить 1 л кипятка. Добавить мед по вкусу.

Если есть возможность, позанимайтесь на курсах подготовки к зачатию, где получите много новых сведений о течении беременности, профилактике типичных осложнений, освоите комплекс дыхательных упражнений. Эти знания помогут вам обрести положительный настрой на исход беременности и уверенность в своих силах.

Беременность – особая пора в жизни женщины, заставляющая взглянуть на себя и на окружающий мир другими глазами, оценить свое предназначение на земле и ответственность за будущего ребенка. От вашего настроения зависит его здоровье и развитие. С самого начала жизнь долгожданного малыша должна быть радостной и светлой.

Больше улыбайтесь и радуйтесь жизни, не расстраивайтесь и не раздражайтесь по пустякам, любите себя и ребенка, которого носите под сердцем, разговаривайте с ним, он уже может чувствовать вашу любовь.

По мнению ученых, каждая наша эмоция имеет свой гормон – удовольствия, радости, страха, раздражения, удивления. Через плаценту материнские гормоны проникают к плоду, заставляя его испытывать те же чувства, что и мать. Волнение и беспокойство мамы вызывают судорожные движения и возбуждение у плода, а увлечение женщины во время беременности музыкой, пением, живописью благотворно влияет на психическое и интеллектуальное развитие ребенка. Об этом догадывались люди еще в давние времена, предлагая беременным наслаждаться искусством и красотами природы.

Новейшие исследования доказывают, что память человека цепко удерживает эмоциональные переживания, испытанные до, во время и сразу после рождения. Эти чувства еще не родившегося ребенка тесно связаны с эмоциональными переживаниями матери, обусловленными ее психологическими особенностями, ее взаимоотношениями с мужем, родственниками, с социальной средой и материальным положением семьи.

Ребенок чутко улавливает настроение и поведение мамы и своими движениями сообщает, приятно ему такое поведение или нет.

Если беременность развивается в условиях стресса, уровень кортизола в крови матери и плода повышается, ребенок испытывает страх за прерывание жизни, чувствует себя нежеланным, и после рождения у него обнаруживаются многочисленные психологические проблемы:

плаксивость, низкая жизнерадостность, неуверенность в себе, неумение строить отношения с окружающими. Эти дети в дальнейшем подвержены риску развития психических заболеваний.

Женщина с положительным отношением к будущему ребенку переносит беременность легко, у нее всегда прекрасное настроение, она уверена в благополучном течении беременности и родов, а в будущем ребенке видит радость и счастье своей жизни. Это вселяет в душу еще не родившегося человека чувство уверенности, собственной значимости и защищенности.

Не отстраняйте отца от общения с еще не родившимся ребенком. Пусть папа каждый вечер легким поглаживанием по животу даст знать о своем присутствии и ласковыми словами выразит свою любовь и нежность к малышу. Этот ежевечерний ритуал укрепляет семью и внушает ребенку надежду на счастливое будущее.

Беременность и лекарства

Все знают об опасности, которая может подстергать младенца в утробе матери, если женщина принимает лекарственные препараты в этот период. Целый раздел науки, именуемой клинической фармакологией, посвящен изучению механизмов воздействия различных медикаментозных средств на организм плода. Благодаря научным и клиническим наблюдениям разработаны рекомендации по лечению беременных с учетом воздействия тех или иных препаратов на плод. Ни одна беременная, сознательно относящаяся к своему положению и мечтающая о рождении здорового ребенка, не должна лечиться самостоятельно или беспорядочно принимать таблетки «от головы», «от живота» без предварительной консультации с врачом. Если контакт с врачом по какой-то причине невозможен, необходимо, по крайней мере, прочитать аннотацию к препарату и убедиться в отсутствии у него противопоказаний для беременных.

Подавляющее большинство женщин знает об этом, но мало кто догадывается о негативном влиянии лекарственных средств на формирование женских и мужских половых клеток, вызывающем хромосомные нарушения в яйцеклетках и сперматозоидах. Причем вероятность повреждения мужских клеток значительно меньше, чем женских, так как созревание сперматозоида длится всего 75 дней, а развитие яйцеклеток начинается еще во внутриутробном периоде жизни девочки и продолжается до наступления климакса.

Вот почему врачи предлагают будущему папе за 2,5–3 месяца до предполагаемого зачатия отказаться от вредных привычек и прекратить прием лекарств, не обусловленный жизненно важными причинами. Эти предупредительные меры повысят качество сперматозоидов, следовательно, увеличат шансы на рождение здорового малыша.

Бороться за качество яйцеклеток гораздо тяжелее. О репродуктивном здоровье девочек надо заботиться не только с момента ее рождения, но еще во время нахождения ее в мамином животике. В том числе это касается и влияния лекарственных препаратов, принимаемых мамой во время беременности и самой девочкой-девушкой на протяжении всей ее «добеременной» жизни.

Но вот наступила беременность, о которой женщина пока не подозревает и продолжает принимать какие-то лекарства. Плодное яйцо находится пока еще в фаллопиевой трубе или уже в полости матки, но не успело имплантироваться. На ранних сроках развития эмбрион чрезвычайно чувствителен к любым вредностям, в том числе и фармакологическим.

Если негативное воздействие на эмбрион произошло до 3-х недель беременности, то он, скорее всего, погибает, а женщина даже не успевает понять, что в ее организме происходили какие-то изменения. Разве что менструация запоздала на несколько дней и была немного обильнее, чем обычно.

В период беременности от 4-х до 8 недель, когда идет активная закладка органов и систем, токсическое влияние лекарств ведет к нарушениям развития плода, к возникновению пороков органов и систем. Какой порок может развиваться? Это зависит от того, какие именно органы закладываются в период приема лекарственного средства, от состояния здоровья матери, дозы препарата и длительности его назначения. Вероятность развития порока возрастает, если матери меньше 17 и больше 35 лет.

По степени опасности лекарственные средства делятся на 3 группы:

- чрезвычайно опасные для развивающегося плода и потому противопоказанные беременным (талидомид, метотрексат, триметоприм, андрогены, диэтилстильбэстрол, гормональные противозачаточные средства);
- менее опасные для плода, вынужденно назначаемые беременным с сахарным диабетом (бутамид, букарбан, цикламид, глибутид), эпилепсией (дифенин, гексамидин, фенобарбитал),

злокачественными новообразованиями (эмбихин, допан, сарколизин, хлорбутин), а также этанол (алкоголь) и прогестерон;

• препараты, вызывающие пороки развития при предрасполагающих к ним условиях: 1-й триместр беременности, юный или «пожилой» возраст матери, высокие дозы препарата. К ним относятся салицилаты, антибиотики группы левомицетина и тетрациклина, противотуберкулезные средства, хинин, имизин, инсулин (в дозах, используемых в психиатрии), фторотан (опасен для работников анестезиологических отделений), нейролептики, мочегонные средства, анаприлин. В последние недели беременности опасно назначение таких препаратов, которые имеют специфический нежелательный эффект на плод. Например, назначение беременной индометацина приведет к закрытию аортального протока у плода до наступления родов. В норме аортальный проток закрывается на 1–2 сутки жизни. Бета-адреномиметики нарушают углеводный обмен у плода (беротек, беродуал, сальбутамол, вентолин). Аминогликозидные антибиотики приводят к рождению глухого ребенка (мономицин, гентамицин, неомицин, канамицин).

Вот наиболее опасные препараты, способные вызывать хромосомные нарушения в яйцеклетках и сперматозоидах задолго до наступления беременности:

- антибиотики (левомицетин, тетрациклины, макролиды, аминогликозиды);
- снотворные и нейролептики (фенобарбитал, люминал, тиопроперазин, мажептил);
- препараты, нарушающие усвоение фолиевой кислоты (триметоприм, дифенин, гексамидин);
- стимуляторы овуляции (кломифен);
- наркотические препараты (метадон);
- цитостатики

Приведенные примеры показывают, что к назначению лекарственных препаратов беременным, необходимо относиться очень осторожно. Если вы заболели во время беременности, непременно поставьте в известность о своем положении любого врача, имеющего с вами дело.

Повреждение и, как правило, гибель эмбриона могут вызвать такие препараты:

- гормоны (эстрогены, прогестерон, соматотропный гормон, глюкокортикостероиды);
- химиотерапевтические средства (меркаптопурин, фторурацил, цитарабин, метотрексат);
- салицилаты (аспирин, салициламид, свечи «Цефекон», в состав которых входит салициламид);
- барбитураты (гексенал, тиопентал-натрий);
- сульфаниламиды (стрептоцид, сульфадимезин, сульфадиметоксин, альбуцид, бактрим, бисептол, септрин, уросульфан, фталазол, салазопиридазин);
- фторсодержащие (фторфеназин, фторафур)

Беременный папа

Что же мы все о маме да о маме? Ведь отец является таким же равноправным участником этого волнующего события. И поэтому тоже должен готовиться к рождению ребенка заранее. Недаром на Западе уже давно, а у нас все чаще и чаще, говорят не «беременная женщина», а «беременная пара».

От состояния здоровья будущего папы в момент зачатия напрямую зависит дальнейшая судьба ребенка, ибо мужские половые клетки – сперматозоиды – должны быть полноценными, активными, жизнеспособными.

Для этого муж должен пойти на некоторые жертвы и отказаться на время от известных «радостей» жизни, а именно, за 75 дней до предполагаемого зачатия прекратить употребление спиртных напитков и курение. Как раз такой срок требуется для полного созревания сперматозоидов, чутко реагирующих на вредные влияния внешней среды. Курение вызывает сужение артерий, и яички испытывают недостаток кислорода и питательных веществ. А даже небольшие дозы алкоголя оказывают токсическое влияние на созревающие сперматозоиды, приводя к необратимым нарушениям.



Lev Dolgachov / Dreamstime

Издавна в России новобрачным на свадьбе не разрешалось пить спиртное, чтобы зачатый в первую брачную ночь ребенок родился здоровым.

О «пьяном зачатии» уже два века назад заговорили французские медики, столкнувшиеся с проблемой увеличения рождаемости умственно неполноценных детей ровно через 9 месяцев после ежегодного ноябрьского «праздника молодого вина», широко отмечаемого по всей стране. Не стоит ехать во Францию за наглядными примерами. Достаточно пройти мимо детского дома или интерната, в котором воспитываются дети, брошенные родителями-алкоголиками, чтобы убедиться в страшных последствиях пьяного зачатия.

Для созревания полноценных сперматозоидов в организме мужчины должно содержаться достаточное количество витаминов С, Е и группы В (рибофлавин, фолиевая кислота). Поэтому вместо привычной утренней сигареты на протяжении полугода ежедневно вручайте своему супругу поливитаминные препараты. Исследования показали, что такая забота о здоровье мужа повышает подвижность и жизнеспособность сперматозоидов.

Считается, что изменения в психической сфере беременной женщины являются естественными и связаны с гормональной перестройкой и повышенной тревожностью за состояние здоровья будущего малыша. Но почему-то не принято говорить о мужских переживаниях, а ведь на долю будущего папы приходится не меньше сложностей и проблем. Беременность супруги оказывает влияние и на положение мужчины. Ему приходится терпеть неустойчивое поведение и раздражение жены, неожиданные слезы по малейшему поводу и без повода, вынужденное ограничение или отказ от половой близости, выполнять внезапные и трудно выполнимые прихоти, вроде арбуза среди зимы или клубники в полночь. И это вовсе не капризы, как считают некоторые мужчины, а настойчивая потребность организма. Бывает, что женщине достаточно съесть маленький кусочек арбуза или единственную ягоду клубники, чтобы удовлетворить непреодолимое желание. Но готовность мужа мчаться чуть ли не на край света за вожаемым продуктом высоко ценится любой женщиной. Напротив, отказ выполнить даже самую простую просьбу застреивает в сердце занозой и будет служить веским аргументом во время любой ссоры еще многие годы: «А помнишь, когда я была беременна, ты...».

Дорогие мужчины, относитесь снисходительно к прихотям и капризам своей беременной подруги, ведь она носит под сердцем ваше дитя. Ей сейчас так необходимы участие, внимание и забота с вашей стороны. А испортившийся характер – явление временное и быстро проходящее. После рождения ребенка она станет еще добрее, нежнее и ласковее, чем была.

Отличие от женщины, которая с детства готовится стать мамой, выполняя свою биологическую роль, мужчина и в зрелом возрасте не всегда готов к статусу отца. Нередко бывает, что, взяв на руки собственного первенца, мужчина первый раз в жизни видит новорожденного. Как тут не растеряться и не запаниковать: как бы не сломать ему чего-нибудь, почему он такой сморщенный, все ли у него в порядке? Чтобы облегчить вживание мужчины в роль заботливого мужа, а затем – хорошего отца, в крупных городах создаются курсы будущих отцов, на которых акушеры и психологи подробно объясняют, что происходит в организме женщины во время беременности, и с какими трудностями может столкнуться супружеская пара в этот период. Занятия на курсах и общение с братьями по ожиданию ребенка помогают мужьям обрести уверенность и спокойствие, а также лучше понимать свою беременную половину, что помогает избегать семейных конфликтов. Будущий папа осваивает технику расслабляющего массажа и дыхательных упражнений, следовательно, сможет помочь жене во время родов, если отважится на это непростое испытание. Принять решение о совместных родах мужчина должен самостоятельно и сознательно, не отдавая дань моде и не идя на поводу у жены. Наблюдать родовые муки любимой женщины и быть свидетелем появления на свет своего ребенка – испытание не для слабовольных. Бывают случаи, когда «крутые парни» падают в обморок в родильном зале, не выдерживая эмоционального напряжения и добавляя хлопот медицинским работникам. Моральную поддержку супруге вы можете оказать в предродовой палате или по мобильному телефону, не подвергая стрессу свою нервную систему. Не будут лишними и навыки по уходу за младенцем, которые обретет мужчина на курсах будущих родителей. Совместный уход

за ребенком сближает и эмоционально обогащает супругов, а также способствует исчезновению первоначально возникшего у мужа чувства ревности к собственному ребенку.

Молодые, здоровые, любящие друг друга супруги, сознательно относящиеся к рождению ребенка, должны сделать все для осуществления своей мечты – стать родителями здорового и счастливого малыша.

Полноценное питание беременной – залог здоровья будущего малыша.

Что у нас на обед?

Организм матери в течение 9 месяцев будет служить младенцу первой колыбелью, и он имеет право требовать благоприятных условий для своего развития. Одним из главных условий является правильное питание беременной.

Питание является важнейшей физиологической потребностью любого живого организма, обеспечивающей его пластическими материалами, восполняющей энергетические затраты и поддерживающей на необходимом уровне обменные процессы.

Беременной женщине полноценное питание обеспечивает не только правильное внутриутробное развитие плода, но и сложнейшие физиологические перестройки, связанные с течением беременности, становлением лактации и восстановлением трудоспособности после родов. Поэтому, правильно питаясь на всем протяжении беременности, женщина создает предпосылки для ее благополучного исхода и рождения здорового ребенка.

Основные питательные вещества – это белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода.

Белки – жизненно необходимые вещества, обеспечивающие рост и развитие организма. Это пластический материал для построения клеток всех органов и систем, для образования гормонов, ферментов и других биологически активных соединений. Огромная роль принадлежит белкам в формировании иммунитета, так как выработка антител тесно связана с белковым обменом. На протяжении всей жизни в организме происходит непрерывное расходование и обновление белков.

Белки, поступающие с пищей, расщепляются в организме до аминокислот, из которых затем синтезируются собственные белки организма. Из 20 известных аминокислот 8 являются незаменимыми, то есть они не образуются в организме, а поступают только с пищей. Важно знать и помнить, что незаменимые аминокислоты содержатся в основном в белках животного происхождения, следовательно, придерживаясь вегетарианского характера питания, беременная женщина лишает себя и ребенка жизненно важных элементов, что непременно скажется на состоянии его здоровья. Кроме того, растительные белки трудно перевариваются, так как заключены в оболочки из клетчатки и недоступны пищеварительным ферментам. Таким образом, белок из животных продуктов усваивается на 95–98 %, а из растительных – на 50–60 %.

Наиболее быстро перевариваются и усваиваются белки молочных продуктов, рыбы, мяса (говядина лучше, чем свинина и баранина), яиц, затем хлеба и круп, медленнее перевариваются бобовые и грибы.

Суточная потребность беременной в белках 110 г, из них 60 % должны составлять белки животного происхождения. Это значит, что ежедневно на столе должны быть молочные продукты, мясо, рыба, морепродукты и яйца.

Жиры поставляют организму энергию и пластические материалы, являясь составной частью клеточных структур. С жирами в организм поступают важнейшие витамины (А, Д, Е, К) и полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), играющие важнейшую роль в развитии нервной системы и органов чувств у плода. Наибольшее количество ПНЖК содержится в рыбьем жире и в растительном масле. Поэтому в рационе беременной обязательно должны присутствовать растительные жиры, содержащие к тому же и значительное количество витаминов А, Д и Е.

Потребность беременной в жирах – 100–110 г, из них четвертую часть должно составлять растительное масло. Из жиров животного происхождения наибольшее значение имеют содержащиеся в молоке, сметане, твороге, сыре, мясе и рыбе.

Углеводы являются поставщиками энергии, а также входят в состав клеток и тканей, некоторых гормонов и ферментов. Углеводы составляют основную часть пищевого рациона, обеспечивая 60 % его калорийности.

Углеводы по своему строению делятся на простые (моно- и дисахариды) и сложные (полисахариды).

Простые или быстрые углеводы содержатся в сахаре, конфетах, кондитерских изделиях, варенье, шоколаде, сладких газированных напитках. Они быстро всасываются в организме, начиная с ротовой полости, и без промедления поступают в кровь. Избыточное потребление легкоусвояемых углеводов ведет к накоплению жировой ткани. Для беременной женщины и для плода это совсем нежелательно.

Сложные углеводы расщепляются медленно и постепенно всасываются в кровь, способствуя поддержанию постоянной концентрации глюкозы. Кроме того, они имеют в своем составе значительное количество неперевариваемых пищевых волокон: клетчатка, целлюлоза, пектин – что делает их весьма ценными для регуляции функции желудочно-кишечного тракта. Эти балластные вещества усиливают двигательную и секреторную функции кишечника, увеличивают желчеотделение, создают чувство насыщения, положительно влияют на кишечную микрофлору, формируют каловые массы. Они способствуют выведению из организма холестерина и недоокисленных продуктов обмена, впитывают в себя вредные вещества. Основные поставщики сложных углеводов: овощи, фрукты, ягоды, крупы, бобовые, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола.

Примерное меню женщины в первую половину беременности

Завтрак: молочная каша с маслом, вареное яйцо или яичница, хлеб с маслом и сыром, чай или кофе с молоком.

Обед: салат или винегрет, суп вермишелевый на курином бульоне, отварная курица с рисом и тушеной морковью, компот из свежих или сухих фруктов.

Полдник: творог со сметаной, фрукты, чай.

Ужин: отварная или жареная рыба с картофельным пюре, салат из свеклы с черносливом, чай с печеньем или вафлями.

На ночь: стакан кефира, простокваши, ряженки или йогурт.

В рационе беременной должно содержаться 450–500 г углеводов с преобладанием сложных в виде овощей, фруктов, и лишь пятую часть могут составлять быстрые сахара (конфеты, варенье, сахар, пирожные).

Питание беременной должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов (в соотношении 1:1:4) и полноценным по содержанию витаминов и микроэлементов.

Количественное наполнение рациона должно соответствовать обычным физиологическим нормам: не менее 3000 ккал в сутки, что составляет из следующего набора основных питательных ингредиентов: белки – 100–120 г, жиры – 100–120 г, углеводы – 450–500 г.

Средняя прибавка в весе за период беременности составляет 10–12 кг

Наиболее полезны для будущей мамы свежие фрукты и овощи, зерновые каши, хлеб грубого помола, кисломолочные продукты, содержащие лакто- и бифидобактерии. Отдайте предпочтение натуральным продуктам. Вместо сосисок и колбасы лучше съесть кусок отварного мяса. Вместо консервов и заморской лапши быстрого приготовления – овощной салат или творожную запеканку.

Вы любите рыбу? Не изменяйте своим пищевым пристрастиям. Скандинавские ученые, исследуя значительное число беременных, сделали потрясающее открытие: преждевременные роды и низкий вес у новорожденных встречались гораздо реже в группе тех женщин, которые ежедневно во время беременности употребляли рыбу и морепродукты. Вероятно, играют роль полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и предохраняющие беременную от родов раньше срока.

Забудьте дорогу в «Макдоналдс» и другие забегаловки с «быстрой» едой. Холестериновые гамбургеры и политые кетчупом хот-доги не дадут вам ничего, кроме изжоги, вздутия живота и лишних килограммов.

За всю беременность прибавка в весе составляет в среднем 10–12 кг. Некоторые молодые женщины, озабоченные сохранением фигуры, питаются «как птички», обрекая плод на голодное существование. Стоит ли говорить, что в положенный срок на свет появляется слабый новорожденный с признаками гипотрофии, с трудом приспособившийся к жизни в новых условиях. Результатом изнуряющей диеты является гипогалактия у матери, еще больше затрудняющая выхаживание младенца. Беременность – не время для диетических опытов и экспериментов. Вы сознательно пошли на то, чтобы стать матерью. Значит, думайте не о своей талии, а о здоровье ребенка.

Однако не старайтесь и «кушать за двоих». Обильное питание, употребление жирных и лакомых кусочков приведет к избыточному весу у мамы, рождению крупного ребенка и осложнениям в родах. Набрал 20 и более килограммов за беременность, вернуть былую стройность после родов будет очень и очень нелегко, а может быть, и невозможно.

Важно соблюдать умеренность в еде и режим питания. Пища должна поступать в организм равномерно в течение дня. Недопустимы длительные перерывы между приемами пищи с последующей пищевой нагрузкой «до отвала». В первую половину беременности можно сохранить обычный четырехразовый прием пищи, не отказывая себе в употреблении фруктов и овощей в течение дня по желанию.

Примерное меню женщины во вторую половину беременности

Первый завтрак: молочная каша с маслом, хлеб с маслом и сыром, чай, по желанию с молоком.

Второй завтрак: сосиска с зеленым горошком, сок.

Обед: суп овощной на мясном бульоне со сметаной, отварной язык с овощным рагу, компот из свежих или консервированных фруктов.

Полдник: творожная запеканка со сметаной, фрукты.

Ужин: винегрет, отварная рыба, чай с вафлями.

Второй ужин: омлет, хлеб с маслом, отвар шиповника.

Перед сном можно выпить стакан кефира.

Во второй половине беременности питаться надо чаще, до 6 раз в день, но меньшими порциями, чтобы предоставить желудку возможность ритмичной работы и устранить неприятные явления в виде изжоги, икоты и отрыжки, появляющиеся у каждой женщины за 2–3 месяца до родов.

Это связано с тем, что увеличивающаяся матка своим дном давит на диафрагму и на желудок, затрудняя его своевременное освобождение.

По этой же причине не рекомендуется ложиться спать с полным желудком. Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна.

Между приемами пищи по желанию можно принимать свежие овощи и фрукты.

Во второй половине беременности происходит бурный рост и развитие плода, следовательно, требуется повышенное количество основного строительного материала – белка: 2 г на 1 кг массы тела, а при повышенных физических нагрузках и до 2,5 г на 1 кг массы.

Количество необходимых жиров практически не изменяется, а вот углеводам следует сократиться до 300–350 г в сутки. Злоупотребление углеводами, особенно простыми, приведет к быстрому нарастанию веса женщины и формированию крупного плода, что осложняет течение родов и повышает возможность родовой травмы. Придется на время отказаться от сдобных булочек, любимых пирожных, шоколадных конфет и прочих кондитерских изделий. Зато никто не запрещает пить чай с сухофруктами: изюмом, курагой, черносливом и т. д. Эта достойная по вкусовым качествам замена сахару не только подсластит вашу жизнь, но и станет дополнительным источником микроэлементов и растительной клетчатки.

Следует перейти на иной режим питания: 6-кратный прием уменьшенной по объему пищи. Ежедневно стоит употреблять до 150 г творога, 30 г сметаны и 30 г сыра. Молоко и кисломолочные продукты до 1 л в сутки. В качестве источников полноценного животного белка необходимо получать не менее 200 г мяса и рыбы и 1 яйцо в день.

Из жиров полезно потреблять 30–40 г сливочного масла и 25–30 г растительного.



Отдайте предпочтение сложным углеводам – полисахаридам: хлебу из муки грубого помола, зерновым кашам, особенно гречневой и овсяной, овощным блюдам, а также фруктам, ягодам и овощам в сыром виде. Следует ограничить употребление сахара, конфет, варенья, пирожных, макаронных изделий и картофеля, которые практически лишены витаминов и дают лишь «пустые» калории.

Витамины и микроэлементы для беременной

Полноценное питание беременной невозможно без достаточного поступления витаминов и микроэлементов.

Витамины относятся к незаменимым пищевым веществам, которые разносторонне влияют на жизнедеятельность организма.

Витамин С стимулирует рост и развитие плода, участвует во всех обменных процессах, повышает защитные силы организма. Основными источниками витамина С являются овощи, фрукты, ягоды, зелень. Беременные должны получать в день не менее 100 мг аскорбиновой кислоты. В зимнее время снижается употребление свежих фруктов и овощей и содержание в них витамина С. Восполнить этот недостаток способна квашеная капуста, доступная каждой женщине в любое время года.

Витамины группы В содержатся и в растительных (крупы, хлеб, бобовые, пивные и пекарские дрожжи), и в животных продуктах (молоко, мясо, печень, почки, яйца, рыба, морепродукты). Но один из этой группы, а именно витамин В12, содержится только в продуктах животного происхождения. Его недостаток приводит к развитию тяжелого малокровия и нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта. Об этом непременно должны знать женщины, придерживающиеся вегетарианского способа питания.

Витамин Д оказывает влияние на обмен кальция и фосфора, и его недостаток приводит к развитию рахита. Содержится только в продуктах животного происхождения: сливочном масле, сыре, морской рыбе, печени животных и рыб, икре, яйцах.

Витамин А необходим для правильного функционирования сетчатки, нормального состояния кожи и слизистых оболочек. Большое количество витамина А содержится в рыбьем жире, печени, сливочном масле, сыре, яйцах. Из растительных продуктов наиболее богаты этим витамином морковь, садовая рябина, морозика, растительное масло.

Недостаток фолиевой кислоты повышает риск неправильного закрытия нервной трубки у эмбриона и формирования спинномозговой грыжи у ребенка

Витамин Е необходим для нормального течения беременности, является активным антиоксидантом, защищая клетки организма от преждевременного старения и гибели. Содержится в молоке, печени, яйцах, мясе, сливочном и растительном масле, а также в зародышах злаковых культур и зелени растений.

Фолиевая кислота, или витамин В9 в последние годы считается едва ли не главным витамином для беременной женщины. Она отвечает за нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, предупреждает анемию плода и самой женщины. Дефицит фолиевой кислоты может стать причиной преждевременных родов и психического недоразвития плода. Недостаток фолиевой кислоты повышает риск неправильного закрытия нервной трубки у эмбриона и формирования спинномозговой грыжи у ребенка. Наиболее полезные продукты для создания запаса фолиевой кислоты – говяжья печень, почки, мясо, капуста, морковь, свекла. В отличие от других витаминов группы В фолиевая кислота легко разрушается при термической обработке. Поэтому ешьте сырые овощи, фрукты и салаты ежедневно. Следует помнить, что при варке она разрушается в большей степени в растительных продуктах, а в мясных сохраняется лучше.

Минеральные вещества участвуют в построении тканей организма, регулируют водно-солевой обмен, обеспечивают нормальное функционирование всех систем.

Кальций играет важную роль в формировании костной ткани и зубных зачатков плода. Поэтому беременная женщина должна получать достаточное количество кальция с продуктами

питания (творог, сыр, молоко, зелень петрушки, фасоль, зеленый лук, яйцо). Иначе происходит вымывание кальция из костей и зубов матери.

Фосфор играет важную роль в формировании костной, мышечной и нервной систем плода. Источником фосфора являются мясо, печень, мозги, рыба, сыр, творог и некоторые крупы: гречневая, овсяная, ячневая.

Известно, что кальций и фосфор из продуктов животного происхождения усваивается организмом человека лучше, чем из растительных. Особенно важно, в каком соотношении поступают в организм кальций и фосфор. Оптимальное соотношение кальция и фосфора в пищевом рационе 2: 1, обеспечивающее прочность костной ткани, здоровые зубы, крепкие ногти и здоровые волосы. Именно в таком соотношении кальций и фосфор находятся в молочных продуктах.

Железо обеспечивает нормальный процесс кроветворения, так как входит в состав гемоглобина. А основная функция гемоглобина заключается в доставке кислорода органам и тканям. Недостаток этого микроэлемента ведет к развитию анемии у матери и хронической гипоксии у плода. Железо можно получать как из растительной пищи (яблоки, черника, грибы, гречка, соя, орехи), так и из продуктов животного происхождения (мясо, печень, яйца, рыба, икра, креветки). Однако следует знать, что в растительных продуктах железо связано с фитиновой кислотой, поэтому усваивается организмом гораздо в меньших количествах, чем из животных продуктов. Так, из мяса телятины усваивается 20 % содержащегося в нем железа, из рыбы – 10 %, а из растений только 3–5 %. Препятствуют усвоению железа спиртные напитки, черный кофе и чай, исключите их из своего рациона так же, как и курение.

Йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы матери, несущей повышенную нагрузку, и формирования собственной железы младенца. Недостаток йода может привести к слабоумию. Этот микроэлемент содержится в морской рыбе, морепродуктах и некоторых водорослях.

Фтор необходим для развития костной системы и зубной эмали. Его недостаток вызывает кариес у беременной и в дальнейшем скажется на развитии зубной ткани малыша. Фтор содержится в мясе, рыбе, молоке, зелени, фруктах.

Медь участвует в кроветворении и в обменных процессах. Содержится в печени, рыбе, яичных желтках, орехах и бобовых.

Цинк – важный элемент для роста и развития плода. Он является составной частью множества ферментов, необходимых для нормального обмена веществ. Он принимает активное участие в кроветворении, развитии половой сферы, формирует органы вкуса и обоняния. Маленький человек интенсивно растет внутри маминого животика, и все процессы, протекающие в его организме, требуют активного участия ферментов. Значит потребность в цинке у беременной женщины возрастает и составляет от 20 до 30 мг в сутки. Больше всего этого элемента в сыре, морепродуктах, мясе, птице. Богаты цинком бобовые и орехи.

Селен – входит в состав ферментов, защищающих ткани от агрессивных свободных радикалов. Содержится в зерновых кашах, рыбе, овощах, сельдерее, грибах. Полезен для беременных витаминный препарат Триовит, в котором содержится селен в комплексе с витаминами А, Е и С.

В настоящее время разработаны специальные витаминно-минеральные комплексы для беременных, покрывающие суточную потребность женщины в этих важных пищевых веществах и предупреждающие развитие гиповитаминоза у плода.

Что пить будем?

Над этим вопросом большинство беременных не задумывается, употребляя привычные напитки. Между тем в этом вопросе тоже следует придерживаться врачебных рекомендаций. Привычную утреннюю чашечку кофе можно оставить, особенно если беременность протекает с пониженным давлением. Желательно разбавить кофе молоком или сливками и забыть о нем до следующего утра. Увлекаться чаем тоже не стоит, ведь в нем также содержится кофеин. Поэтому пейте чай слабо заваренный, 1–2 чашки в день. Полезен зеленый чай, так как в нем много микроэлементов, но и кофеина в нем не меньше, чем в черном. Заваривая зеленый чай, берите заварки в половину меньше, чем раньше.

От газированной воды придется на время отказаться, так как она способствует вздутию и урчанию в животе. А уж сладкие газированные напитки и вовсе перейдут в разряд недосягаемых. Химические эссенции и искусственные красители делают их непригодными к употреблению из-за возможных аллергических реакций не только у мамы, но и у младенца. Не злоупотребляйте минеральной водой. Содержащиеся в ней соли способствуют задержке жидкости в организме и появлению скрытых или явных отеков, а также усиливают нагрузку на почки. Полезен свежавыжатый сок собственного приготовления. А вот соки из пакетов обязательно содержат консерванты и повышенные дозы витаминов, поэтому нежелательны для беременной.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод: полезнее всего для беременной чистая питьевая вода, только не из-под крана, а пропущенная через фильтр или промышленного производства.

Ограничивать себя в жидкости не следует. Ведь активные обменные процессы, происходящие в организме матери и ребенка, требуют присутствия достаточного количества воды. Если почки здоровы, пейте столько, сколько требует организм. Во время беременности, особенно во вторую половину, часто мучает жажда. Поэтому носите с собой пластиковую бутылочку с водой и прикладывайтесь к ней по первому желанию.

Приятны и полезны растительные чаи из листьев земляники, черной смородины, брусники, мяты, зверобоя и т. д. Меняйте травки каждый день, так вы получите разнообразные напитки и пополните свой организм микроэлементами и витаминами. Не забудьте про отвар шиповника, компоты из свежих и сушеных фруктов.

Американские врачи рекомендуют выпивать в день не менее 2 л жидкости, это считается мерой профилактики позднего токсикоза беременности. Ограничение водной нагрузки требуется лишь при патологическом течении беременности, но в этих случаях требуются особые рекомендации врача и динамическое наблюдение.

Деликатная проблема

Почти каждая беременная испытывает неприятные ощущения, связанные с запорами. Причина запоров вовсе не в том, что матка давит на прямую кишку, как утверждают некоторые. При сроке в 2–3 недели матка еще не оказывает ни малейшего давления на ближайшие органы. А все дело в гормоне прогестероне, который вырабатывается в повышенном количестве и ослабляет перистальтику.

Заставляйте ленивый кишечник работать ежедневно, употребляя продукты с высоким содержанием клетчатки – сырые овощи, зелень, хлеб и макаронные изделия из муки грубого помола, а также пшеничные отруби. Употребление 30 г (2 чайные ложки) отрубей в день избавит вас от проблемы, а кишечник – от ненужного содержимого.

Не увлекайтесь слабительными, многие из них противопоказаны дамам в интересном положении. Но если возникла необходимость, то из всего многообразия слабительных надо выбрать размягчающие средства и препараты, действующие преимущественно на толстый кишечник и исключают натуживание. К этой группе относятся бисакодил, гутталакс, дюфалак.

Если у вас аллергия

Во всем мире отмечается рост аллергических заболеваний. Причины этого печального обстоятельства известны: экологическое неблагополучие, загрязнение окружающей среды промышленными и бытовыми отходами, продуктами жизнедеятельности человека, избыток химических препаратов, используемых в быту, и широкое применение достижений фармацевтической промышленности.

Свой вклад вносят и природные факторы: сезонное цветение растений, погодные и климатические условия.

За последнее десятилетие уровень аллергической заболеваемости вырос в три раза

Страдания любого человека, задыхающегося от приступа бронхиальной астмы или расчесывающего до крови кожу из-за нестерпимого зуда, вызывают сочувствие и желание оказать помощь. Но какими словами описать чувства матери, бессильной помочь своему малютке, страдающему обширными проявлениями экссудативного диатеза, детской экземы и другими аллергическими заболеваниями?

Учеными доказано, что наиболее высокую степень риска аллергических заболеваний имеют дети, рожденные от матерей с аллергическими заболеваниями, ожирением, патологией ЛОР-органов, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, эндокринной патологией и от несовершеннолетних матерей.

Для беременных из перечисленных групп рекомендуется специальная гипоаллергенная диета, соблюдение которой на всем протяжении беременности значительно снижает риск развития у малыша аллергических реакций.

Принцип составления диеты заключается в полном исключении высокоаллергенных продуктов, без которых можно обойтись, и количественном уменьшении и качественном изменении тех продуктов, которые не могут быть полностью исключены из рациона.

Исключаются: кофе, какао, шоколад, грибы, копченые и маринованные изделия, горчица, хрен, а также продукты, содержащие искусственные красители, эмульгаторы и ароматизаторы. Без этих деликатесов и вкусовых добавок любой человек способен прожить длительное время без малейшего ущерба для здоровья.

Молоко является довольно сильным аллергеном, но исключить его из рациона беременной невозможно, поэтому придется перед употреблением кипятить его не менее 20 минут, а яйца варить 30–40 минут. Длительная термическая обработка разрушает аллергические фракции белка.

Употребление бульонов и приправ, которые усиливают кровенаполнение пищеварительных органов, необходимо ограничить. Из способов приготовления пищи предпочтение следует отдать отвариванию, запеканию, тушению, а жареные блюда отложить до окончания беременности и процесса лактации.

Следует избегать фруктовых и овощных соков, окрашенных в красный и оранжевый цвета (морковный, томатный, абрикосовый и т. д.).

При индивидуальной непереносимости какого-то продукта следует исключить его из рациона беременной. Например, непереносимость коровьего молока заставит употреблять каши, приготовленные на воде или овощном отваре. А аллергия на красную рыбу надолго вычеркнет ее из повседневного меню.

Примерное меню гипоаллергенной диеты на 7 дней

1-й день

Завтрак: каша гречневая на овощном отваре, зеленый чай, бутерброд с маслом и сыром.

2-й завтрак: салат из свежих овощей, ветчина, отвар шиповника.

Обед: суп овощной вегетарианский со сметаной, макароны с отварным мясом, компот из сухофруктов.

Полдник: фрукты.

Ужин: винегрет с растительным маслом, мясо отварное, кефир.

2-й день

Завтрак: каша пшенная, хлеб с маслом и вареной колбасой, зеленый чай.

2-й завтрак: салат из вареной свеклы с растительным маслом, брынза, отвар шиповника.

Обед: щи из свежей капусты со сметаной, бефстроганов из отварного мяса с картофельным пюре, компот.

Полдник: фрукты.

Ужин: капуста тушеная с мясом, простокваша.

3-й день

Завтрак: каша рисовая, хлеб с маслом и джемом, зеленый чай.

2-й завтрак: салат из свежей капусты с растительным маслом, отварное мясо, отвар шиповника.

Обед: борщ вегетарианский, рулет картофельный с мясом, компот.

Полдник: творожная запеканка.

Ужин: винегрет, мясо отварное, йогурт.

4-й день

Завтрак: каша ячменная, хлеб с маслом и вареной колбасой, зеленый чай.

2-й завтрак: салат из тертой моркови с растительным маслом, буженина, яблочный сок.

Обед: щи вегетарианские, голубцы ленивые, компот.

Полдник: чай с галетами.

Ужин: тефтели паровые с отварным картофелем, ацидофилин.

5-й день

Завтрак: каша овсяная, хлеб с маслом и сыром, зеленый чай.

2-й завтрак: салат из свежих овощей с растительным маслом, сыр, отвар шиповника.

Обед: овощной суп, плов с отварным мясом, компот.

Полдник: яблочный сок.

Ужин: овощное рагу, мясо отварное, кефир.

6-й день

Завтрак: каша «Дружба», хлеб с маслом и сыром, зеленый чай.

2-й завтрак: зеленый горошек с сосиской.

Обед: борщ вегетарианский, картофель тушеный с мясом, компот.

Полдник: фрукты.

Ужин: «ежики» из мясного фарша с рисом, биоюогурт.

7-й день

Завтрак: блинчики со сметаной или джемом, рисовая каша, чай зеленый.

2-ой завтрак: салат овощной с растительным маслом, брынза, отвар шиповника.

Обед: суп овощной с фрикадельками, капуста тушеная с мясом, компот.

Полдник: яблоко запеченное.

Ужин: творожная запеканка, кефир.

В рацион входит 300 г хлеба в день, предпочтительно содержащего отруби («Здоровье», «Барвихинский»).

Кисломолочные продукты в большинстве случаев не вызывают аллергических реакций, и беременные женщины их с удовольствием употребляют.

Настоятельно рекомендуется ежедневный прием ржаных и пшеничных отрубей, которые очищают желудочный тракт от продуктов обмена веществ, аллергенов, способствуют регулярному опорожнению кишечника. Ежедневно следует употреблять 30 г (2 чайные ложки) отрубей, запивая их достаточным количеством жидкости или добавляя в любое жидкое блюдо: суп, кисель, компот, кефир. Их эффективность значительно повышается при набухании в жидкой среде и увеличении объема. Замоченные в воде или молоке отруби можно добавить и в мясной фарш, и в тесто для пирогов, и в овощное рагу. Вкусовые качества блюда не пострадают, а кишечник получит стимул для активной работы.

Можно приготовить витаминный напиток из отрубей: 200 г отрубей засыпать в кипящую воду (1 литр) и варить в течение часа на медленном огне. Затем процедить, добавить лимонный сок или любой сироп по вкусу. Принимать по полстакана 2–3 раза в день.

Вьем гнездышко

Природа отвела достаточно долгий срок для вынашивания человеческой жизни. Этого времени должно хватить, чтобы родители подготовились к достойной встрече нового члена семьи. Так хочется создать для малыша самые лучшие условия, но не всем доступны элитные апартаменты и коттеджи, а потому спустимся с небес на землю и обустроим жилье в соответствии со своими возможностями.

Идеально было бы отремонтировать квартиру или комнату с использованием экологически чистых строительных материалов, но на такой подвиг способна не каждая семья. Обойдемся «малой кровью» и проведем мероприятие под кодовым названием «зачистка квартиры».

Освободите квартиру от лишней мебели, обследуйте содержимое шкафов, тумбочек и укромных уголков и без сожаления расстаньтесь с ненужными вещами.

Уборку помещения начинайте с верхних «этажей». Снимите с окна шторы – скопище домашней пыли и отправьте их в стирку. Веником, обернутым влажной тряпкой, аккуратно снимите пыль с углов, карнизов, потолка. Влажной тряпкой удалите пыль с верхних поверхностей мебели, протрите люстру, вымойте окно. Батареи центрального отопления вымойте любым моющим средством с помощью ершика для мытья бутылок.

На мягкую мебель накиньте старые простыни, смоченные водой с добавлением уксуса, и безжалостно выбейте из нее всю скопившуюся за время беззаботной жизни пыль.

Призовите на помощь пылесос и специальной щеткой соберите пыль с книг, не возбраняется протереть книги влажной тряпкой, особенно на открытых полках.

Устройте «банный день» содержимому серванта, перебив посуду и милые сердцу безделушки теплой водой с добавлением моющего средства, протрите все полочки влажной тряпкой, а полированные поверхности специальным средством.

Подушки, одеяла, перины, матрасы лучше всего подвергнуть «избиению» на улице, а также проветрить и просушить их, если позволяет погода.

Ковры и паласы доверьте пылесосу, затем вынесите на улицу для проветривания, а заодно выбейте из них оставшуюся пыль. Зимой можно (и даже нужно!) «повалить» их в чистом снегу, тогда запах свежести в квартире гарантирован на несколько дней.

Во время мытья пола постарайтесь добраться до труднодоступных уголков, отодвинув (по возможности) мебель от стен.

На высохший пол расстелите вычищенные ковры, расставьте мебель, повесьте выстиранные шторы и полюбуйте на свою преобразившуюся квартиру – она готова к приему нового члена семьи.

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.