



ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА
психолог по вопросам материнства,
автор популярных книг для родителей и мам

Я СКОРО СТАНУ МАМОЙ

Главная книга для главного события в вашей жизни



Татьяна Аптулаева

**Я скоро стану мамой.
Главная книга для главного
события в вашей жизни**

«ЭКСМО»

2011

УДК 618
ББК 57.16

Аптулаева Т. Г.

Я скоро стану мамой. Главная книга для главного события в вашей жизни / Т. Г. Аптулаева — «Эксмо», 2011

Книги Татьяны Аптулаевой вот уже более десяти лет считаются одними лучших российских книг по беременности и родам. Перед вами обновленное издание книги «Я скоро стану мамой», подготовленное с учетом российских реалий и содержащее только самые современные и проверенные сведения. Ожидание ребенка, наверное, самое волнительное время для каждой женщины. В течение девяти месяцев будущая мама как никогда нуждается в грамотной поддержке не только в вопросах ведения беременности, но и в психологическом плане. Книга, которую вы держите в руках, станет вашей доброй помощницей на протяжении всего срока беременности. Ведь Татьяна Аптулаева учла абсолютно вопросы, которые могут возникнуть у беременной женщины. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий. В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 618
ББК 57.16

© Аптулаева Т. Г., 2011
© Эксмо, 2011

Содержание

От издателя	8
От автора	9
Часть 1. Подготовка к зачатию и беременности	10
Новые принципы жизни	11
Возраст будущих родителей и рождение ребенка	13
Отдельное слово о мужском здоровье	14
Приводим организм в порядок	15
Питание	15
Очищение организма	15
Еще раз о вреде алкоголя...	16
и курения...	17
Важность занятий физкультурой	17
Рекомендации для занятий физкультурой	18
Новый взгляд на лекарственные препараты	20
Прием контрацептивов и планирование беременности	21
Мероприятия, способствующие зачатию	21
Жизнь без стрессов и волнений	23
Ваш самый главный специалист – консультирующий врач	25
Встреча с врачом	25
Подход врача к беременности и родам	27
Что нужно знать врачу о вас?	28
Необходимые анализы и обследования до беременности	28
Обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы	29
Консультация у генетика	31
Обследование на токсоплазмоз	32
Анализы	32
Прививки	34
Прививка от краснухи	34
Прививка от вируса папилломы человека	34
Заболевания, осложняющие течение беременности	35
Когда и как происходит зачатие	37
Как определить благоприятные для зачатия дни	37
Факторы, влияющие на зачатие	37
Наука о рождении красивых детей	38
Пол будущего ребенка	39
Диета «для мальчика»	40
Диета «для девочки»	41
Любите будущего ребенка независимо от его пола	41
Часть 2. Психология подготовки к беременности	42
Почему я хочу ребенка?	42
Что пугает будущих мам, или страхи перед беременностью	43
Отношения в семье и планирование беременности	45
Будущий отец: его поведение и чувства	46
Если вы решили рожать без поддержки партнера	47

Если беременность «вне плана»...	49
Школы и курсы для будущих мам	50
Самостоятельная подготовка к беременности и родам	52
Часть 3. Беременность – девять месяцев ожидания	54
Изменения в организме в течение беременности	54
Изменения в репродуктивной системе	54
Изменения в других органах	55
Сердечно-сосудистая система	55
Дыхательная система	55
Желудочно-кишечный тракт	55
Первый месяц – начало новой жизни	56
Кажется, это случилось, или Признаки беременности	56
Отсутствие менструации	56
Изменение аппетита и появление тошноты	56
Изменения в груди	56
Влагалищные выделения	57
Проведение тестов на беременность	57
Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет?	58
Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь	59
Через неделю...	61
Изменения в организме в первый месяц (1–4 недели)	62
Гормональные перемены	62
Физиологические изменения	63
Психологические изменения	65
Наиболее частые причины для беспокойства	67
Тошнота	67
Медицинские обследования и анализы	69
Ультразвуковое исследование (УЗИ) в течение беременности	70
Второй месяц (5–8 недель)	73
Изменения в организме женщины	73
Поведение будущей матери	76
Возможные недомогания у будущей мамы	76
Медицинские обследования и анализы	79
Третий месяц (9–12 недель)	80
Изменения в организме женщины	80
Поведение будущей матери	81
Возможные недомогания у будущей мамы	82
Медицинские обследования и анализы	83
Четвертый месяц (13–16 недель)	85
Изменения в организме женщины	85
Поведение будущей матери	86
Возможные недомогания у будущей мамы	87
Медицинские обследования и анализы	91
Пятый месяц (17–20 недель)	92
Изменения в организме женщины	92
Поведение будущей матери	94
Дальние поездки на отдых	95

Медицинские обследования и анализы	95
Шестой месяц (21–24 недели)	97
Изменения в организме женщины	97
Поведение будущей матери	99
Возможные недомогания у будущей мамы	100
Медицинские обследования и анализы	104
Седьмой месяц (25–28 недель)	105
Изменения в организме женщины	105
Поведение будущей матери	107
Возможные недомогания у будущей мамы	108
Медицинские обследования и анализы	112
Восьмой месяц (29–32 недели)	113
Изменения в организме женщины	113
Поведение будущей матери	114
Конец ознакомительного фрагмента.	115

Татьяна Аптулаева

Я скоро стану мамой. Главная книга для главного события в вашей жизни



Научные рецензенты:

Сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии последипломного образования – д.м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории *Захарова И. Н.*, аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю. А.*

Специалист по детскому массажу, педиатр – *Карабанова С. Ф.*

Врач акушер-гинеколог высшей категории – *Шибеева А. Д.*

Медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям Тушинской детской городской больницы – *Деришьева Н. В.*

Психолог, президент Международной Академии генной психологии – *Калинский Д. А.*

© Аптулаева Т. Г., текст, 2012

© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2012

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

От издателя

Книга «Я скоро стану мамой» издается уже более 10 лет, с 2001 года, и сразу стала пользоваться популярностью. С самого начала работы над книгой перед автором была задача представить для читательниц – будущих мам свою «родную» книгу, которая была бы написана **с учетом наших российских реалий** и социальной действительности.

В новом издании книги, помимо традиционных вопросов физиологии беременности, автор уделяет больше внимания психологии беременности и взаимоотношениям между партнерами, отношениям в семье, физиологии и психологии развития будущего ребенка, более широко рассматриваются вопросы естественных методов терапии.

В книге детально описан **подготовительный этап и сами роды**, влияние психологических факторов во время родов на мать и ребенка.

За последние 10 лет многое изменилось в сфере медицинских услуг для будущих мам и рожениц. В частности, обозначилась явная тенденция к **меньшему использованию лекарств во время беременности** – будущих мам ориентируют на естественные методы терапии. В роддомах стремятся к отказу от радикальных способов родовспоможения, таких, например, как использование акушерских щипцов или общего наркоза. В наше время стал актуальным вопрос о том, чтобы беременность и роды проходили как можно более естественно, а будущие мамы стремились к такому образу жизни, ожидая малыша, который позволил бы им посвятить себя целиком этому этапу подготовки к материнству. Поэтому в книге будущая мама – это не просто объект медицинского и психологического исследования. Современная будущая мама продолжает жить полной жизнью: она работает, ездит отдыхать за город или на море и, естественно, остается женщиной. Все эти новые вопросы и тенденции нашли отражение в настоящем издании наряду с уже ставшими классическими, поэтому в этой универсальной книге каждая читательница сможет найти советы и рекомендации на каждый день.

От автора

Дорогая будущая мама!

Вы только готовитесь к беременности или уже ожидаете своего малыша... А мысль – «Я скоро стану мамой!» – становится для вас с каждым днем все ближе, и повторяете вы ее все чаще. Сначала она появляется у каждой из нас как тайная догадка, а потом становится радостной реальностью, и мы делимся ею с самыми близкими.

И вот наша жизнь начинает меняться, от глобальных вопросов до самых мелочей, вроде тех, что съесть на завтрак или какого врача выбрать. **Беременность – это время перемен.** Все эти перемены делают каждую из нас хрупкой и более уязвимой. И чтобы сохранить равновесие и устойчивость, мы нуждаемся в надежной поддержке, любви и заботливом отношении. Именно сейчас, как никогда раньше, нам очень нужны спокойствие и уверенность. Сначала это чувство защищенности нам дают наши близкие. А затем нам на помощь приходит наш природный инстинкт и женская интуиция (прислушайтесь к ней прямо сейчас).

С началом беременности включается та природная программа, которая помогает нам относиться ко многим вопросам гораздо спокойнее, подсказывает более мудрые решения и учит находить компромиссы. Ведь готовясь к материнству, мы становимся опорой не только для себя, но и для будущего малыша.

Я желаю вам:

- с легкостью пройти первый период привыкания к своей новой роли;
- найти врача, с которым у вас будут доверительные и надежные отношения;
- постепенно научиться понимать себя, свои внутренние потребности;
- с большой заботой относиться к потребностям своего организма, которые в это время будут все время меняться;
- уметь прислушиваться к своей интуиции и доверять ей;
- оставить в своей жизни только самое важное и отбросить ненужные, суетные дела;
- окружить себя только значимыми и любимыми людьми;
- наполнять свою жизнь положительными эмоциями.

И тогда вы, без сомнения, станете спокойной и уверенной в себе будущей мамой, для которой **самое главное – это ожидание малыша**. А что может быть важнее, когда вы готовитесь к встрече с ним через девять месяцев! Ведь вы хотите почувствовать его щечку на вашей груди, когда он родится, и увидеть, как он в первый раз улыбнется вам?

Пусть и эта книга выполнит свое предназначение – станет для вас ежедневной доброй помощницей и еще одним источником уверенности в своих силах.

Легкой вам беременности и счастливой встречи с вашим ребенком!

Ваш автор, Татьяна Аптулаева

Часть 1. Подготовка к зачатию и беременности

*Здоровая мама – здоровый малыш.
Первая заповедь для будущей мамы*

Вы решили родить ребенка... Бесспорно, это событие можно назвать самым ярким и значимым не только для вас, но и для всей семьи в целом. Время ожидания малыша становится началом нового этапа вашей жизни. Все начинает стремительно меняться, и вы чувствуете каждую деталь, штрих, каждое, даже самое незначительное изменение.

Беременность влияет на многие аспекты жизни. Первое, о чем задумываются будущие мамы, планируя или уже ожидая малыша, это состояние своего организма. И женщины совершенно правы в таком подходе. Ведь прежде чем дать имя малышу, представить свои разговоры с ним, его первые толчки и шевеления, необходимо позаботиться о своем здоровье. И если раньше никто особо не задумывался над таким понятием, как планирование беременности, то сегодня такая подготовка становится очень важным и ответственным этапом для многих женщин.

Новые принципы жизни

Ради будущего ребенка и своей новой роли необходимо по-другому взглянуть на привычный образ жизни и наверняка внести в него существенные изменения.

Из чего же складывается физическое здоровье будущей мамы?

В первую очередь это касается гастрономических привычек и пристрастий. Разнообразное и полноценное питание на протяжении всей беременности поможет вам сохранить достаточно энергии для жизни и работы, а также передать все необходимые питательные вещества будущему ребенку.

Во-вторых, необходимо позаботиться, как говорили раньше, о режиме труда и отдыха. Важно отдыхать и принимать пищу примерно в одно и то же время, по возможности не 2–3 раза, а от 4 до 6 в день. И, конечно же, больше спать. Так вы изначально начнете формировать правильные биоритмы вашего будущего ребенка. И хотя эта цель будет достигнута еще нескоро, установить оптимальный режим очень важно для вас.



Режим питания поможет вам сохранить силы и обеспечить себя и будущего ребенка всеми питательными веществами. Режим сна обеспечит вас бодростью и силой на целый день.

Вы заметили, что с наступлением беременности вам больше хочется спать? Это означает одно: чем раньше вы ляжете в постель вечером, тем более бодрой и сильной почувствуете себя завтра. Предупредите заранее всех, кто имеет привычку звонить вам по ночам, и отключайте телефоны (и даже дверные звонки) до отхода ко сну. Ведь не зря все специалисты утверждают, что самый лучший восстанавливающий сон – с 22.00 до 24.00 часов. Если вы уснете как раз к этому времени – вам будет легко проснуться на следующее утро бодрой и отдохнувшей.

Обязательно позаботьтесь о своей **физической активности**. Будь то зарядка по утрам, посещение спортзала, бассейна или обычные прогулки перед сном. Начните физическую подготовку своего организма к предстоящей беременности и родам. Лучше, если это произойдет еще за три месяца до предполагаемого зачатия, но и после того, как вы обнаружили, что беременны, вполне можно заняться легким фитнесом: побольше прогулок на свежем воздухе, плавание в бассейне или открытом водоеме, не слишком сложные комплексы упражнений.

Все эти мероприятия значительно повысят иммунитет будущей мамы, который защитит ее от различных заболеваний типа ОРВИ или гриппа в течение всей беременности и после родов.

Одно из самых важных условий здоровья – это **состояние организма в целом**. Настройтесь на то, чтобы пройти полное обследование внутренних органов, в том числе половой сферы, убедиться в отсутствии каких-либо заболеваний, в том числе передающихся половым путем. Если вам или вашему партнеру требуется лечение, повремените с беременностью до полного выздоровления.

Вместе с этим уже сейчас пересмотрите свое отношение к лекарственным препаратам. Если вы привыкли при малейшей боли и недомогании сразу обращаться к таблеткам, вспомните о традиционных методах терапии с помощью растительных препаратов (трав).

Обратите внимание на те химикаты, которые вы используете в быту или на работе. Некоторые из них могут быть опасны для здоровья, в том числе для спермы мужа и для вашей

яйцеклетки. Остерегайтесь рентгеновских лучей. В идеале будущим родителям не следует переутомляться ни умственно, ни физически и избегать всего, что волнует и нервирует.

Разумеется, такие комфортные условия с отсутствием каких-либо стрессов создать практически невозможно. Поэтому важно заранее понять, от каких стрессов вы можете себя уберечь, а чему перестанете придавать слишком большое значение, от каких волнений спрятаться невозможно, а значит, необходимо быть к ним готовой заранее.

Что касается наследственных или хронических заболеваний, в большинстве случаев они не являются помехой для рождения ребенка. Вы вполне можете выносить и родить здоровое потомство, только в течение всей беременности необходимо соблюдать особые предписания врачей.



Создать идеальные условия для будущей беременности – это мечта многих. Приблизиться к таким условиям – в силах каждого. И все будущие мамы и папы смогут это сделать по-своему.

Возраст будущих родителей и рождение ребенка

По медицинским показаниям и физиологическим параметрам самое благоприятное время для рождения первого ребенка – 18–30 лет. Именно в этот период, по мнению медиков, организм готов справиться с такой непростой задачей наилучшим образом. И если ваша беременность приходится именно на этот период, считайте, что вы гармонично следуете ритмам природы и вам обеспечено благоприятное течение беременности с минимальной возможностью осложнений.

Ранней беременности, т. е. до 18 лет, сопутствуют как физиологические, так и психологические проблемы. Организму еще тяжело переносить такие мощные нагрузки, а юные мамы часто не чувствуют всю серьезность и ответственность своего положения.

Официальная медицина утверждает, что после 30 лет способности женского организма к зачатию снижаются на 50 %, то есть ровно в половину. И тем не менее общемировые тенденции таковы, что женщины все чаще рожают первого ребенка ближе к 30-летнему возрасту и позже. Эта тенденция касается в полной мере уже и России.



Поиск компромисса между стремлением сделать карьеру и стать матерью приводит к увеличению числа женщин, которых медики называют «пожилыми первородящими». И, к счастью, современные медицинские технологии теперь позволяют успешно вынашивать и рожать детей, в том числе первых, и в 40–45 лет.

И все же, если вы решаетесь родить ребенка после 35 лет, отнеситесь с большей ответственностью к подготовке организма, так как с возрастом вероятность появления проблем и опасностей значительно увеличивается. Вот некоторые из них, но самые распространенные:

1. Опасность не забеременеть вообще. Если после 30 лет способность к зачатию снижается на 50 %, то после 44 лет – уже на 80. Причина этого – снижение количества фолликулов, увеличение циклов без овуляции, уменьшение восприимчивости матки к оплодотворенному яйцу.

2. Увеличение опасности выкидышей (самопроизвольных абортов), которые чаще всего происходят по причинам, связанным со здоровьем женской половой системы.

3. Возрастание опасности для здоровья женщины. Чем старше будущие родители, тем более длительное время их организм, в том числе репродуктивные органы, подвергались вредному воздействию окружающей среды. С возрастом так называемые «тонкие» места в организме (уязвленные хроническими болезнями, например) становятся еще более хрупкими.

4. Вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна или другими тяжелыми заболеваниями. Установлено, что в 25–30 % всех случаев рождения детей с синдромом Дауна «виноваты» патологии в женских хромосомах. С возрастом риск увеличения мутантных генов в организме возрастает.

И все же, подходя ответственно к вынашиванию и рождению ребенка, мы можем снизить все эти опасности и риски до минимума. И здесь очень уместно сказать о роли женщины в сохранении здоровья семьи, в том числе здоровья мужа.

Отдельное слово о мужском здоровье

Традиционно ответственность за здоровье будущего ребенка возлагают на женщину. В давние времена в России, когда устраивались конкурсы невест для царя, боярский совет и приближенные родственники оценивали не только красоту девушки и ее умение вести светскую беседу. Большое внимание уделяли количеству детей в семье потенциальной невесты, определяя таким образом возможную плодovitость девушки и ее физическое здоровье. И по сей день многие склонны возлагать ответственность за здоровье детей исключительно на женщину. А между тем ситуация изменилась.

Открытые возможности сменить свой социальный статус, стрессы и экология вносят свой вклад и в мужское здоровье. И часто – не лучшим образом. Поэтому, если мужчина не привык следить за своим здоровьем, женщине стоит проявить инициативу самой, подать положительный пример своему партнеру, а затем убедить и его заняться улучшением здоровья: отказаться от алкоголя во время подготовки к беременности, уменьшить количество сигарет, заняться физкультурой и оздоровить диету.

Приводим организм в порядок

Питание

Большинство из нас знает, как правильно питаться. Но на деле мы можем признаться в том, что часто действуем вопреки своим знаниям. Поэтому беременность и подготовка к ней – замечательный повод для изменения привычек.

Если свои гастрономические пристрастия привести в порядок еще до беременности, организму это пойдет только на пользу, а вам будет проще перестроиться под его новые потребности уже в период ожидания малыша. Поэтому сейчас неплохо освежить в памяти правила здорового питания, отказаться от вредных привычек и, наконец, начать питаться во благо своего здоровья и здоровья будущего ребенка.

Итак, дурные привычки:

- употреблять жареные и жирные продукты, консервы и продукты быстрого приготовления типа супов в пакетиках, особенно в большом количестве;
- наедаться или много пить перед сном;
- впадать в зависимость от гастрономических пристрастий окружающих, например мужа. Как известно, частенько мужчины обожают жареные крылышки, сырокопченые колбасы и прочие вредности;
- употреблять алкоголь;
- курить (как активно, так и пассивно).

Хорошие привычки:

- отдавать предпочтение вареному, печеному и приготовленному на пару;
- употреблять больше натуральных продуктов: злаков, фруктов, овощей (особенно в сезон);
- есть только свежие мясо и рыбу;
- пить свежесжатые соки;
- ужинать не позднее, чем за три часа до сна.

Правильное здоровое питание скорректирует ваш вес, повысит иммунитет, сохранит хорошее настроение. Но в любом случае ваши новые привычки нужно подкреплять физической нагрузкой. Ведь основная причина лишнего веса – это малоподвижный, «диванный» образ жизни.

И еще, до беременности неплохо скорректировать и свой вес: полным избавиться от лишнего, слишком худеньким набрать недостающее.

Очищение организма

Если будущая мама живет в экологически чистой местности: за городом, в деревне или поселке, где ее окружает природа, свежий воздух и... ей доступны такие же экологически чистые продукты, – в этом случае необходимы лишь минимальные изменения. Если же будущая мама – жительница большого города или мегаполиса, ее рабочий день полон стрессов, среди дня невозможно спокойно пообедать, а на улице тяжело дышать от выхлопных газов, то, возможно, стоит задуматься об очищении организма.



Процедура очистки организма от различных шлаков может стать одним из важных этапов подготовки к беременности. Это неоценимая по значимости и оздоравливающему воздействию на организм процедура для женщин, живущих в постоянном стрессе.

Очищение организма всегда начинают с кишечника и только затем переходят к другим органам – печени, почкам, а также к лимфосистеме и крови. Результаты такой процедуры, которая длится в стационаре от 5 дней до 21 дня, – это снижение веса, избавление от шлаков, вредных веществ, засоряющих организм. Благодаря ей высвобождаются силы для полноценной работы, укрепляется иммунитет, улучшается состояние организма в целом и общий тонус. Как правило, такие процедуры очень хорошо настраивают на позитивное отношение к собственному здоровью, после них гораздо легче поддерживать здоровый подход к питанию. Очистительными процедурами лучше всего заняться примерно за три месяца до беременности. И лучше всего проводить это мероприятие не в городе, разрываясь между клиникой и работой, а в загородном санатории, совместив лечебно-профилактические процедуры с отдыхом.

Еще раз о вреде алкоголя...

Еще в древности некоторые философы предлагали кастрировать пьяниц, находящихся в репродуктивном возрасте. А политики добивались правительственного разрешения на то, чтобы предостерегать потенциальных невест от дурной наследственности надписями на домах алкоголиков – «Пьяницы рождают пьяниц».



Свидетельства современной медицины утверждают: алкоголь практически мгновенно действует на семенную жидкость, которая поддерживает жизнеспособность сперматозоидов.

В норме у здоровых непьющих мужчин содержится до 25 % патологических сперматозоидов. И нормальные половые клетки сводят до минимума шансы «нездоровых» клеток участвовать в зачатии. Однако после приема алкоголя шансы здоровых и патологических клеток становятся почти равными – вот что важно помнить будущим родителям. Алкоголь – это сильнейший внутриклеточный яд, который оказывает токсическое воздействие на организм, повышает опасность выкидыша и преждевременных родов. Это, кстати, касается и применения в больших количествах лекарственных настоек на спирту.

Таким образом, при планировании беременности приложите усилия вместе с партнером для того, чтобы полностью исключить алкоголь из своего употребления.

и курения...

Если вы курите, постарайтесь как можно раньше бросить эту дурную привычку. Можете представить себе, как ваш будущий малыш начинает свою жизнь в никотиновой интоксикации!



Когда беременная женщина курит, в матке происходят сильнейшие спазмы сосудов, которые нарушают снабжение кислородом будущего ребенка.



Избегайте пассивного курения!

Будущей маме и женщине, которая только готовится ею стать, нужно оградить себя по максимуму и от пассивного курения. Старайтесь не находиться в прокуренных помещениях (кафе, офисах, лестничных площадках), не стойте рядом с курящими на автобусных остановках в ожидании транспорта и при необходимости просите окружающих не курить при вас.

Проявляйте заботу о своем будущем ребенке. Он не должен страдать от недостатка кислорода.

Если курение для вас:

- **Развлечение.** Найдите занятие, которое вам нравится, и займитесь им в качестве альтернативы. Например, запишитесь в спортзал, займитесь танцами или йогой. Любая активная физическая нагрузка снимет напряжение и снизит желание курить.
- **Способ общения.** В этом случае стоит избегать общества курящих.
- **Способ расслабиться или отвлечься от работы.** Если снизить нервную нагрузку не удается, нужно научиться расслабляться на работе, например, за чашкой чая или выйдя на несколько минут из офиса на прогулку.



Проблема загазованных дорог

Старайтесь не ходить вдоль дорог, где наблюдается большое скопление машин. Особенно это утверждение касается тех будущих мам, которые живут в больших городах.

Вред от воздуха, загазованного автомобилями, а особенно автобусами и грузовыми машинами, еще больше, чем от пассивного курения, поскольку объемы выхлопных газов очень высоки.

Старайтесь выбирать дороги, которые пролегают в отдалении от загруженных машинами трасс и шоссе.

Важность занятий физкультурой

Если раньше вы только давали самой себе самые «серьезные» обещания начать правильно питаться и заниматься спортом, то теперь у вас появился мощный стимул. Начните

заниматься физкультурой раньше, чем наступит беременность – это станет лучшим подарком вашему организму.

Одна из самых важных причин для занятий физкультурой – подготовка к родам. И говорить об этом сейчас, когда впереди еще достаточно много времени, вполне естественно. С самого начала беременности почти каждая женщина задумывается о том, где и как она будет рожать. При этом собирается масса сведений и рассказов, в том числе «страшилки», одна другой ужаснее, о том, как это происходило у других. Чтобы вас не мучали кошмары во сне или наяву, займитесь физкультурой – связь между этими утверждениями прямая. Чем более подготовлено тело будущей мамы к родам, тем легче и проще ей будет рожать. А где и в какой позе – это вы решите позже.



Сильное, гибкое тело, эластичные мышцы, способные растягиваться без усилий, хороший тонус мышц – это не только ваша женская красота и привлекательность. Это залог успешных и легких родов.

Эластичные мышцы зачастую спасают от разрывов промежности и необходимости использования лекарственных средств. А во время беременности, особенно на последних сроках, когда вес женского организма увеличивается, физические упражнения помогают во многом избежать появления растяжек на коже.

Таким образом, женщины, которые регулярно занимаются физкультурой или спортом до наступления и во время беременности (конечно, уже в особом облегченном режиме), набирают меньше лишних килограммов, их психика более устойчива, а роды протекают быстрее и легче, чем у тех, кто ведет «диванный» образ жизни.

Во время беременности тренер может стать для вас вторым после врача специалистом, который поможет сохранить вам физический тонус и чувство комфорта.

Рекомендации для занятий физкультурой

Гораздо легче сохранить здоровье во время беременности, если до ее наступления вы уделяли внимание своей физической форме.



Помните про ограничения – во время беременности нужно избегать занятий велоспортом, бегом, верховой ездой (при этом появляется угроза выкидыша), а также водными лыжами, альпинизмом, подводным плаванием.

Выбирая тот или иной вид физических упражнений, руководствуйтесь принципом «нравится – не нравится». Оптимальные виды упражнений до и во время беременности – плавание, аквааэробика, йога, некоторые виды боевых искусств (ищите занятия, где уделяется внимание внутреннему настрою, а не только упражнениям), танцевальные направления. Эти занятия помогают стимулировать работу половых желез, улучшают работу половых органов, укрепляют мышцы таза, способствуют правильной выработке гормонов.

Если вы хотите, чтобы занятия давали результат, сохраняйте постоянный режим тренировок. Лучший режим – три раза в неделю от 20 минут до одного часа. Старайтесь зани-

матся не реже двух раз в неделю по 45 минут. Этот режим вы сможете соблюдать и во время беременности, снизив нагрузки и сменив набор упражнений.



Рис. 1. Выбирая вид физических упражнений, руководствуйтесь принципом «нравится – не нравится»

Осваивать нечто совершенно новое в этот период – не самая лучшая мысль, особенно если раньше вы ничем не занимались. Посоветуйтесь с врачом и тренером, какая степень нагрузки возможна для вас.

Очень хорошо, если вы сможете сочетать несколько видов физических упражнений. При разнообразии физической активности тело развивается более гармонично, а значит, лучше готовится к такой серьезной нагрузке, как беременность.

Фитнес – это оздоровительный комплекс, который сочетает в себе занятия физическими упражнениями с правильным питанием, регулирует работу всех внутренних органов, укрепляет сердце и сердечную систему, в результате чего создается хорошая база для здоровья будущего ребенка.

Тренеры утверждают, что благодаря активным занятиям на протяжении всей беременности женщина может не только вернуться к прежней форме, но даже улучшить ее. И еще. Физические нагрузки способствуют образованию в организме эндорфинов – гормонов удовольствия и радости, а значит, и настроение у вас всегда будет хорошее.



Занятия физкультурой полезны для подготовки к беременности не только для того, чтобы поддерживать свой вес в норме, а настроение – в тонусе. Регулярные занятия важны для укрепления здоровья будущей мамы, сохранения чувства комфорта и успешных родов.

...Как известно, лень родилась гораздо раньше нас. И если все предыдущие аргументы не победили ее, то задумайтесь... о запорах и геморрое. Помните об одной особенности работы организма в период беременности. Она заключается в том, что гормоны, которые призваны сохранять беременность, расслабляют гладкую мускулатуру матки и кишечника и одновременно замедляют его перистальтику, что может привести к запорам. Практически у каждой второй женщины возникают проблемы с ежедневным ритуалом посещения туалета. Ленивым будущим мамам, которые предпочитают диван прогулке, проблемы со стулом практически обеспечены. Поэтому подумайте, нужны ли вам такие сомнительные удовольствия. Если вы не можете заставить себя дойти до спортзала, устраивайте себе ежедневные прогулки в одиночестве, с мужем или подругой. Главное, чтобы они были постоянными и регулярными. Не снижайте свою двигательную активность.

Новый взгляд на лекарственные препараты

Готовясь к беременности, было бы неплохо пересмотреть аптечку и ваше отношение к лекарственным препаратам.

Сейчас следует внимательно изучать сопроводительную информацию к лекарствам прежде, чем покупать или принимать их. Если избежать приема лекарств нельзя, то лучше проконсультироваться с врачом и подобрать наиболее безопасные препараты.

Каждый раз, когда вам выписывают лекарства, напоминайте, что вы планируете родить ребенка.

Прием контрацептивов и планирование беременности

Большинство женщин используют те или иные контрацептивы в своей обычной жизни и, планируя беременность, очень часто задаются вопросом, как влияют контрацептивы на возможность зачатия ребенка. Все зависит от того, какое именно средство вы используете:

Гормональные контрацептивы. Все вещества современных контрацептивов выводятся из организма достаточно легко естественным образом. После прекращения приема гормональных контрацептивов беременность может наступить уже через 1–3 месяца. Но все же будет лучше, если у вас пройдет, как минимум, один цикл перед зачатием, поскольку эти таблетки – фармакологическое средство.

А в этот период лучше перейти на другие средства контрацепции – местные или барьерные. Если вы принимали таблетки больше года, постарайтесь увеличить оздоровительный период.

Гормональные препараты пролонгированного действия («Депо Провера»). Беременность возможна после окончания срока действия препарата в организме. Не делайте следующую инъекцию, если приняли решение забеременеть.

Механические контрацептивы (внутриматочные спирали). Если вы используете в качестве контрацептива спираль, вам ее должны удалить в женской консультации. В идеале спираль удаляется во время очередной менструации. Обычно женщине рекомендуют «отдохнуть» от спирали до следующих месячных и с началом нового цикла уже спокойно планировать беременность.

Местные средства («Фарматекс», «Патентекс-овал»). Эти средства с точки зрения влияния на женский организм наиболее безопасны. Они не влияют на выработку гормонов, не вносят никаких изменений в функционирование естественного цикла женщины. Чтобы забеременеть, достаточно прекратить их использование.

Мероприятия, способствующие зачатию

Отказавшись от контрацептивов и таблеток, проводя профилактические мероприятия по укреплению здоровья, можно постепенно перейти на безопасные для вас и вашего будущего ребенка альтернативные методы лечения и оздоровительные мероприятия, используя для этого траволечение, гомеопатию, ароматерапию. Эти методы часто являются еще и хорошими средствами, способствующими зачатию.

Соблюдайте единственное правило – во всех случаях предварительно консультируйтесь с врачом, насколько вам подходит то или иное средство.

Ароматерапия. Этот приятный способ часто помогает женщинам чувствительным, сильно переживающим за успех «мероприятия». Ароматерапия сочетает в себе, как минимум, два эффекта: возможность расслабиться и активизировать с помощью ароматов те или иные процессы в организме. Особенно этот метод можно рекомендовать тем женщинам, чей режим жизни наполнен стрессами, или беспокойным, тревожным женщинам.



Рекомендуется использовать ароматерапию примерно за 3 месяца до планируемого зачатия.

Начните принимать расслабляющие ванны с ароматными маслами мяты, ромашки, розмарина, лаванды, герани (4–6 капель тщательно размешать в литре воды или молока).

Если вы проводите сеансы массажа, добавьте в массажное масло или крем эфирные масла цветков апельсинового дерева и розы. Они способствуют расслаблению и оптимизируют гормональный баланс.

На репродуктивную функцию организма оказывают благотворное влияние эфирные масла герани и розы. Они способствуют улучшению качества спермы у мужчин и восстанавливают регулярность менструального цикла у женщин. Для мужчины это могут быть обычные ванны (8–10 капель), а для женщины – сидячие ванны (5–7 капель).

Не забудьте в начале предварительно размешать масло в какой-либо основе: одном литре молока, кефира или сливок; можно в литре воды с 1 столовой ложкой меда – по переносимости.

Гомеопатия. Гомеопатия – это комплексная система, призванная восстановить естественный баланс организма и повысить его сопротивляемость болезни. Гомеопатические лекарства содержат только натуральные вещества растительного, минерального и животного происхождения.

Такое лечение направлено на укрепление организма в целом, а не на отдельные заболевания, повышая вашу способность к зачатию. За назначением лекарства и его дозировкой лучше обратиться к врачу гомеопату. Однако существуют и безрецептурные гомеопатические препараты, применяемые при бесплодии у женщин (например, фертилин) и мужчин (например, финадон).

Гомеопатическое лечение во время подготовки к беременности безопасным и надежным способом приводит все органы и системы организма в состояние гармоничного функционирования, сбалансировав не только процессы физического тела, но и психоэмоциональное состояние будущих родителей.



Для усиления эффекта курс гомеопатического лечения стоит пройти и вам, и вашему партнеру.

Гомеопатия обладает огромным потенциалом возможностей в регулировании нарушений женской сферы. Процесс этот, однако, весьма сложный. Но можно порекомендовать в безрецептурном применении следующие препараты:

- **Игнация 6 или 12** – при психологических перегрузках, особенно в эмоциональной сфере, переживаемых обидах (не принимать в период овуляции!), на ночь по 1 грануле;
- **Цимицифуга 6 или 12** – при выраженном предменструальном синдроме, болезненных месячных в период болей, повторно по 3–4 гранулы;
- **Пульсатилла 12 или 30** – при скудных месячных, ПМС с эстрогенной недостаточностью, 1–2 раза в неделю по 3–4 гранулы однократно.
- **Натр муриатикум 30** для женщин, перенесших стресс, связанный с обидой, потерей близкого человека, курс по 3–4 гранулы 1–2 раза в неделю.
- **Сепия 6** – при эмоциональных перегрузках, подавленном, депрессивном настроении, к тому же имеющих либо опущения органов, либо боли давящего к низу характера, принимать по утрам по 4–5 гранул.



Помните! Гомеопатия действует по принципу подобия. Поэтому, если у вас возникает, особенно в первую неделю приема препарата, ощущение усиления или обострения проявлений, необходимо прервать его прием на 1 неделю. Лучше обратиться к врачу. В дальнейшем препарат принимайте в дозе, уменьшенной в 2 раза и вдвое реже, чем ранее.

Траволечение. Если вы чувствуете то или иное недомогание, используйте травы. Регулярный прием некоторых трав также способствует зачатию. Пейте настои или отвары трав, если у вас наблюдается:

- **усталость, нехватка жизненных сил** (женьшень, корица, имбирь, манжетка обыкновенная, мелисса лимонная);
- **напряжение и беспокойство** (валериана, пустырник, кора калины, вербена, мелисса лимонная, дикий овес, дикий ямс).
- **нарушение гормонального баланса** (корень ложного единорога, дикий ямс, женьшень).

Обычная дозировка для приготовления настоя – 2 столовые ложки сухого сбора трав на стакан воды. Настой принимают по 2 столовые ложки три раза в день.

Проконсультируйтесь дополнительно со специалистом, чтобы определить длительность и интенсивность вашего индивидуального курса.

Жизнь без стрессов и волнений

Каким будет ребенок по характеру, вы узнаете еще до его рождения. Обратите внимание на свое самочувствие и настроение во время беременности.

Прекрасно, когда беременность случается, что называется, по первому зову.

Чаще всего это происходит с двумя категориями женщин. Первая – это те, чей возраст, а соответственно, физиологические данные, идеально подходят для этого замечательного мероприятия. Вторая категория – те, кто внутренне очень хочет ребенка. И в этом случае нередко происходят «чудесные» события – часто беременность наступает практически при первых попытках, несмотря на возраст (у женщин после 30 лет и даже ближе к 40 годам) или стрессовую жизнь, и даже вопреки пессимистичным прогнозам врачей, обещавших невероятные трудности с зачатием.



Отношения с партнером, пронизанные теплотой и заботой, – одно из самых важных условий для нормальной подготовки к беременности.

В таких случаях очень важен настрой на беременность – желание женщины дать новую жизнь. И если к желанию присоединяется уверенность в собственных силах и возможностях, а также поддержка любимого, этой внутренней волны может оказаться вполне достаточно, чтобы зачатие произошло. Именно от силы вашего желания во многом зависит, случится ли это событие раньше или позже. А остальные мероприятия – расслабляющие ванны, массаж или очищение организма – останутся верными и добрыми помощниками, ускоряющими ход событий.

Помимо внутреннего настроя, создайте в доме соответствующую обстановку. От того, какая атмосфера будет окружать вас весь подготовительный период и затем в течение девяти месяцев, напрямую зависит ваше самочувствие.



Неизвестно, правда это или нет, но есть и такая версия: считается, что будущие малыши тоже выбирают родителей – они приходят в тот момент, когда женщина действительно готова стать

мамой, готова любить своего малыша, заботиться о нем и принимать его таким, какой он будет.

В результате от вашего спокойствия зависит, как скоро произойдет это событие. Ваше состояние сыграет свою значительную роль в формировании характера будущего ребенка. Известен следующий факт – как проходит беременность у мамы, таким рождается и малыш. Будет ли он спокойным и жизнерадостным или нервным и плаксивым – эти черты во многом зависят от настроения и состояния мамы во время беременности. Ведь будущий малыш растет в матке, получая от вас не только здоровую пищу и витамины, но еще и ваши эмоции, чувства, настроения, которые затем вы увидите в чертах его характера.



И все-таки физкультура, правильное питание – это только часть мероприятий. Подготовка к беременности начинается с внутреннего желания женщины стать матерью, дать новую жизнь. Беременность наступает именно тогда, когда вся душа и мысли женщины сосредоточены на будущем ребенке.

Ваш самый главный специалист – консультирующий врач

Очевидно, чем раньше вы найдете врача, который будет консультировать вас в течение всей беременности, тем лучше.

Вы можете самостоятельно провести оздоровительные мероприятия, при необходимости сбросите лишний вес, создадите в доме атмосферу тепла и уюта, а от мужа получите психологическую поддержку. Но поскольку беременность – это активно меняющееся физиологическое состояние организма, требующее постоянного наблюдения, вам не обойтись без специалиста.

Профессиональный долг акушера-гинеколога в этом и заключается – помогать будущей маме в течение беременности, не запугивая страшными диагнозами, а поддерживая ее психологически, вовремя отправляя на все необходимые анализы и обследования, в общем, делая все возможное, чтобы ребенок родился здоровым и крепким.

Чем раньше вы обратитесь к нему, тем увереннее будете чувствовать себя на протяжении всех месяцев ожидания. Именно для этого вам и нужен врач, который будет рядом с вами в течение беременности. С ним вы сможете обсуждать ваш образ жизни, самочувствие, питание – консультироваться по всем волнующим вас вопросам.

Сейчас, на этапе подготовки, акушер-гинеколог поможет определить нынешнее состояние вашего здоровья, необходимость того или иного лечения и ответит вам на множество других вопросов.

Встреча с врачом

Где и как искать врача? Определитесь со своей позицией.

Проще всего, конечно, обратиться в женскую консультацию по месту жительства. Особенно это касается тех женщин, которые живут в небольших городках или поселках и выбор у них невелик. Что же касается жительниц больших городов, то выбор врача иногда может стать отдельным занятием. Услуги такого рода развиваются сейчас очень активно: это могут быть и обычные женские консультации, и частные клиники, и школы подготовки к родам, и, наконец, частнопрактикующие врачи-акушеры.

Если по каким-то причинам врач женской консультации вас не устраивает, проведите опрос среди своих знакомых, приятельниц, которые уже стали мамами, и проконсультируйтесь с ними: возможно, они порекомендуют своего доктора. Метод рекомендаций, хоть и не всегда, но очень часто себя оправдывает.

И кроме того, вам нужно будет определиться в отношении к своей беременности. Хотите ли вы быть активной участницей событий или полностью положитесь на профессионализм специалиста. Нужно осознать, что вы ищете не просто врача, а партнера, который одновременно будет вам помощником и авторитетным лицом, которому вы сможете доверять и на которого сможете положиться.

Прежде чем пойти на первую встречу с врачом, подумайте о своих потребностях и желаниях.



Составьте список вопросов, которые вас волнуют больше всего. Например, сможете ли вы рожать самостоятельно или, скорее всего, придется прибегнуть к медицинским средствам стимулирования родов или

кесареву сечению; где бы вы хотели рожать – дома или в больнице; привлекают ли вас нетрадиционные методы подготовки к родам или вы достаточно консервативны в этом вопросе; возможно, вы хотите, чтобы во время родов рядом с вами присутствовал кто-то из близких.

После этих размышлений, определившись со своей позицией, можете отправляться на встречу с вашим возможным врачом.

Помните, что первые визиты вас ни к чему не обязывают, поэтому не нужно испытывать неудобства, если вы поймете, что врач вам не подходит. Лучше отказаться от услуг сразу, чтобы не сожалеть об этом после: недовольство и отсутствие взаимопонимания не улучшат ваши отношения, а главное, результат. Конфронтация с врачом вам не нужна, а хорошее самочувствие – одно из условий спокойной беременности.

Перед тем как отправиться на встречу, очень полезно записать все вопросы. Изучите внимательно этот приблизительный список, на его основе вы сможете составить собственный.

Вопросы по течению беременности:

- К каким изменениям в организме следует быть готовой?
- Каковы рекомендации по питанию во время беременности: какие продукты следует исключить из рациона, чтобы не набрать лишний вес, а какие нужны для здорового развития плода?
- Потребуется ли вам индивидуальная диета? Если вам нужно сбросить вес, то каким образом это лучше делать?
- Какая физическая нагрузка может быть рекомендована? Можно ли заниматься физическими упражнениями, какими и в каком режиме?
- Есть ли рекомендации по режиму дня, отдыха, половой жизни, приему лекарств?
- Как часто необходимо проводить УЗИ?
- Как врач может предусмотреть осложнения беременности? Сможет ли он справиться с ними самостоятельно, а в каких случаях направит к другим специалистам?
- Есть ли стандартные рекомендации для пациенток? Насколько учитываются их пожелания?
- Какие и с какого срока назначаются витамины для будущих мам? Есть ли возможность льготно получать их в аптеке?
- Можно ли звонить врачу? Если да, то как часто и в каком режиме можно получать от врача ответы на беспокоящие вопросы? Насколько врач может быть доступен?
- Есть ли рекомендации для будущего отца?
- До какого срока беременности можно продолжать работать?
- Будут ли и насколько будут влиять на беременность бывшие ранее аборт или выкидыши?
- Возможны ли естественные роды после кесарева сечения? Какие обстоятельства могут быть противопоказанием для естественных родов?
- Насколько высока вероятность того, что болезни родителей передадутся ребенку? И каким образом можно снизить риск возникновения наследственных заболеваний во время беременности?
- Как общаться с домашними животными?
- Как во время беременности готовиться к периоду после родов?
- Как справляться с отрицательными эмоциями, возможными страхами?
- Может ли врач дать свои рекомендации по роддомам или сделать некоторый обзор по особенностям роддомов, которые есть в вашем городе?

Подход врача к беременности и родам

Главное, чтобы мы понимали друг друга...

Предварительное знакомство с врачом позволит вам понять его подход и отношение к беременности и родам, который обусловлен в значительной мере образованием врача, его практикой и жизненным опытом. Знакомство с врачом также позволит понять, насколько взгляды специалиста соответствуют вашим. Одни врачи любят использовать самые современные технологии и приветствуют хирургическое вмешательство. Другие рассматривают беременность и роды как внутрисемейное событие и решение сложных вопросов предоставляют будущим родителям. Третьи, наоборот, берут все под свой контроль. Наконец, четвертые не вмешиваются активно в процесс, а наоборот, стремятся помочь женщине нормально выносить беременность и обрести уверенность в способности своего организма родить здорового ребенка.



Подумайте, какой подход вам ближе всего, что бы вы хотели получать от контакта с врачом. Лучше всего, конечно, общаться с тем специалистом, с которым вы совпадаете в своих взглядах на беременность и роды или, наоборот, дополняете друг друга, если предпочитаете, чтобы вас взяли под опеку и уделяли максимум внимания.

Выбирайте врача, чей подход вам ближе всего. С другой стороны, не будьте слишком категоричны в своей позиции, не впадайте в крайности. Помните, что и ваши взгляды на некоторые вопросы могут измениться в процессе общения, например, вы откажетесь от нетрадиционного, хотя и, может быть, показавшегося на первый взгляд привлекательного способа рожать в домашних условиях.

Помимо прочего, одно из желательных условий вашего будущего сотрудничества – это возможность поговорить с врачом в любое время дня и получить ответы на все интересующие вопросы. Вы должны быть уверены в этом и не стесняться спрашивать об этом сразу же: тогда не придется переживать, что вы позвонили не вовремя или задаете слишком много вопросов.



Обязательно учтите свои личные особенности. В этот период у некоторых женщин обостряется тревожность, мнительность, возрастает потребность в заботе со стороны других – это желание распространяется и на врача-акушера. И если вы – именно такая будущая мама, частый контакт со специалистом вам может быть действительно необходим. И возможно, если в женской консультации по месту вашей прописки такого врача нет, придется искать его в других государственных поликлиниках или обращаться в частные клиники.

Если у вас есть возможность звонить врачу – это гарантия того, что беременность пройдет спокойнее, а значит, спокойны будут и ваш будущий малыш, и ваши близкие. И, наконец, уверенность в том, что врач доступен для вас, серьезно снизит вашу возможную тревожность и беспокойность.

Что нужно знать врачу о вас?

Когда выберете врача, приготовьтесь и сами отвечать на его вопросы.

Общение, устраивающее вас обоих, может сложиться в том случае, если вы сможете доверять врачу как специалисту. С вашей стороны также требуется оставаться честной. Очень важно говорить врачу правду и только правду, не скрывая ни одного факта, даже того, который может вас сильно смущать по каким-то причинам, – любой скрытый факт может сыграть негативную роль во время беременности самым неожиданным образом.

Итак, **что нужно сообщить врачу?**

- В первую очередь врач выясняет, нет ли проблем, которые могут осложнить течение беременности.

- Первые вопросы врача часто касаются становления менструальной функции. Если менструации начались поздно или были нерегулярными, можно предположить недостаток женских гормонов в вашем организме, что в некоторых случаях чревато невынашиванием плода.

- Врачу нужно знать о заболеваниях и операциях, которые вы перенесли, чтобы определить их возможное влияние на протекание беременности.

- Отдельный вопрос о том, не болели ли вы гепатитом, сифилисом, СПИДом, заболеваниями, передающимися половым путем?

- Если вы пришли на прием уже беременной, скорее всего врач поинтересуется, как быстро наступила беременность. Если беременность наступила в пределах одного года, считается, что яичники работают нормально.

- Если беременность не первая, врачу важно знать, как проходили предыдущие беременности и чем они закончились: если родами, то на каком сроке, если с осложнениями, то с какими. Сообщите данные о своих детях, если они у вас есть: вес, рост, то, как они растут и развиваются сейчас.

- Если были выкидыши (самопроизвольные аборты), то на каком сроке и каким образом. Врач в этом случае может назначить вам дополнительные обследования, чтобы проверить свои гипотезы относительно вашего состояния здоровья или попытаться выявить причину выкидышей, чтобы снизить влияние этого фактора во время беременности.

- Если были искусственные аборты, также сообщите, на каком сроке это произошло, были ли после этих случаев осложнения: повторная операция, воспаления придатков или матки.

- Акушер-гинеколог может поинтересоваться условиями вашего проживания, а также отношениями с близкими людьми – эти факторы также оказывают влияние на течение беременности.

- Не менее важный вопрос – о здоровье будущего отца, его хронические или наследственные заболевания. Если вашему партнеру больше 50 лет, врач порекомендует провести дополнительные обследования, чтобы исключить возможные пороки развития плода.

Необходимые анализы и обследования до беременности

После того как врач получит о вас всю необходимую информацию, можно приступать к осмотру. Врач осмотрит вас и ваши репродуктивные органы, а затем даст направления на анализы, результаты которых нужно знать до наступления беременности. Цель всех обследований и анализов – необходимость убедиться в хорошем состоянии вашего организма, а при подтверждении каких-либо диагнозов провести полноценное лечение с помощью специалистов.



Постарайтесь сделать все анализы еще до беременности, чтобы предупредить различные осложнения, а также подлечить все хронические заболевания, которые могут интенсивно развиваться во время беременности.

Для более детального обследования будущей маме назначают консультации специалистов – эндокринолога, окулиста, терапевта, оториноларинголога, стоматолога, иногда – генетика, невролога и ряд анализов крови и мочи. Обратите внимание на то, что некоторые обследования нужно проводить совместно с вашим партнером.

Обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы

Общий анализ микрофлоры влагалища

Нужен для того, чтобы исключить наличие заболеваний или дисбиоза влагалища, в том числе молочницы (кандидоза).

Очень многие женщины сегодня страдают от этого распространенного заболевания, пытаясь вылечить самыми разнообразными способами. Молочница – заболевание, вызванное известным возбудителем: грибом рода кандида. Эти грибки в норме живут во влагалище здоровой женщины и иногда появляются в мазке в виде единичных спор, не требуя лечения. Лечение требует ситуация, когда молочница начинает вызывать дискомфорт своими проявлениями. Это выделения белого цвета, чаще творожистые, комочками, с кисловатым запахом; зуд, усиливающийся после полового акта, водных процедур или ночью. Жалобы возникают периодически. Возникновение молочницы провоцируют различные факторы: нарушения диеты, голодание, переохлаждение, стресс, болезнь, определенный период менструального цикла, прием противозачаточных таблеток.

Молочницу необходимо лечить до беременности.



Кандидоз – это общее состояние организма, причиной которого чаще всего является снижение иммунитета. Если молочница плохо поддается лечению, в организме нужно искать нарушения или заболевания, которые могут вызывать снижение иммунитета и проявляются, в частности, кандидозом.

Причинами стойкой молочницы (кандидоза) могут быть: хроническая инфекция половой системы или любой другой системы организма. Иммунная система истощается в борьбе с хроническим воспалением, и это проявляется в том числе и кандидозом. Этому способствуют разные хронические заболевания почек, печени, гормональные нарушения со сниженной функцией щитовидной железы, состояние поджелудочной железы, нарушение обмена веществ (ожирение); генитальный герпес; прием различных гормональных препаратов (для лечения иммунных нарушений, гиперандрогении), а также антибиотиков, вызывающих иммунодефицит.



Самой распространенной причиной молочницы является дисбактериоз кишечника.

Резервуар кандидоза в организме – кишечник, оттуда грибки попадают в другие места обитания. Хронические заболевания кишечника (колит, дисбактериоз), неправильное питание, в частности, избыток сладкого, тоже может приводить к развитию дисбактериоза и размножению грибов.

Помните, что кандидоз – это показатель общего неблагополучия в организме. И если молочница преследует вас слишком долго, а самые современные и проверенные лекарства уже не помогают, задумайтесь. Вполне возможно, что кроме специального лечения противогрибковыми препаратами потребуется полноценное обследование, чтобы выявить и устранить причины вашего слабого иммунитета.

Обследование, позволяющее определить снижение функции яичников

Функции яичников, которые исследуют с помощью этого обследования: гипофункция, дисфункция, генитальный инфантилизм.

Чтобы установить точный диагноз, акушер-гинеколог порекомендует в течение 3 месяцев составлять **график базальной температуры**. Утром, не вставая с постели, нужно измерять температуру в прямой кишке или во влагалище. Если диагноз подтверждается, назначают лечение малыми дозами гормональных препаратов.

Также врач порекомендует провести **исследование гормонов крови** по дням менструального цикла и, руководствуясь полученными результатами, даст советы относительно планирования беременности. Если зачатие наступает на благоприятном гормональном фоне, беременность обычно завершается благополучно.

Цитологический мазок из влагалища

По показаниям врача при обнаружении эрозии шейки матки у вас возьмут мазок на цитологию, чтобы исключить возможные раковые клетки в шейке матки.

Выявление истмико-цервикальной недостаточности (ИЦН)

Акушер-гинеколог может предположить этот диагноз, если ранее у женщины происходили выкидыши на ранних сроках или были искусственные аборты. Чтобы предупредить выкидыш, делают рентгеновское обследование матки (гистеросальпингография) и определяют ширину истмуса.



Истмус – это перешеек, соединяющий шейку и тело матки. При нормальном течении беременности шейка раскрывается с началом родов, давая плоду возможность пройти через родовые пути.

Однако в некоторых случаях на сроке 12–20 недель внутренний зев шейки матки расширяется, плодное яйцо свободно спускается за пределы полости матки и происходит самопроизвольный выкидыш.

Лечение в этом случае проводят хирургическим путем. Для этого в период с 13 по 22 неделю на шейку матки в области внутреннего зева накладывают круговые лавсановые или шелковые швы. В последующие месяцы акушер-гинеколог наблюдает за состоянием швов, а на сроке 36–37 недель их снимает. Шейка матки, освобожденная от швов, размягчается, и наступает естественная готовность к родам.

Это обследование может быть особенно актуальным для женщин, у которых были выкидыши на ранних сроках или искусственные аборты, потому что во время беременности диагностировать ИЦН практически невозможно.

Выявление пороков развития матки, мешающих доношиванию плода

Наиболее распространенные аномалии – седловидная и двурогая матка, перегородка в матке. Эти аномалии легко диагностировать до наступления беременности с помощью УЗИ. Если диагноз подтверждается, врачи рекомендуют выработать индивидуальный план подготовки к беременности.

Обследования на инфекции мочеполовых путей обоих партнеров

Обследования на обнаружение кишечной палочки, стафилококка, хламидий, гарднерелл, уреаплазмы, полового герпеса, микоплазмы, сифилиса, цитомегаловируса, вируса папилломы человека.

Для установления диагноза производится забор содержимого цервикального канала и проводятся микробиологическое и иммунологическое исследования. Если диагноз подтверждается, комплексное лечение назначают обоим партнерам. Сюда входит прием антибиотиков, витаминов, иммуномодуляторов. Вы должны быть уверены в отсутствии каких-либо инфекций, так как некоторые вирусы, например цитомегаловирус, имеют тенденцию сильно развиваться именно во время беременности.



Планировать беременность можно только после завершения терапии и повторных анализов. Должно пройти несколько месяцев, прежде чем вы с партнером начнете готовиться к беременности, так как после лечения остатки антибиотиков остаются в нашем организме, в крови и печени. Чтобы эти вещества были выведены из организма с естественными выделениями, требуется некоторое время.

Тест на СПИД

Это еще одно обязательное обследование, которое должны пройти оба партнера.

Консультация у генетика

Необходимость в консультации у генетика до зачатия ребенка нужна, если у обоих родителей или у одного из них:

- 1) в родословной были генетические расстройства (синдром Дауна, серповидноклеточная анемия, дистрофия мышц и др.) или другие нарушения;
- 2) анализы крови показывают возможность генетических заболеваний будущего ребенка;

- 3) имеются врожденные пороки;
- 4) у будущей матери были аборт, выкидыши;
- 5) наблюдается длительное бесплодие.

Кроме того, консультация у генетика необходима, если женщина старше 35 лет, а мужчина старше 50 лет или будущие родители состоят в близком родстве.

Обследование на токсоплазмоз

Это еще одно заболевание, заразиться которым ни в коем случае нельзя будущим мамам. Источники токсоплазмоза находятся в сыром мясе, фекалиях кошек и собак. Это одно из тех заболеваний, которыми болеют раз в жизни и так легко, что часто даже не замечают его – почти всегда токсоплазмоз протекает в скрытой форме. Через 2–3 недели после заражения повышается температура, увеличиваются лимфоузлы, возникает чувство разбитости. Иногда появляется сыпь, которая очень скоро исчезает. А вот стойкий иммунитет остается на всю жизнь: ни последствий заболевания, ни вторичного заражения можно не опасаться.



Токсоплазмозом можно заразиться непосредственно от животного или употребляя в пищу сырое мясо, а через плаценту – от матери плоду. Токсоплазмоз опасен тем, что поражает нервную систему плода, вызывает различные уродства (слепота, глухота).

И хотя по статистике за время беременности инфицируется токсоплазмами около одного процента женщин, все-таки будущим матерям врачи рекомендуют пройти обследование на наличие в их крови соответствующих антител. Если будет вынесен положительный вердикт, все в порядке. Если диагноз окажется отрицательным, женщине следует быть осторожной в общении с животным, приняв профилактические меры и соблюдая элементарные правила личной гигиены.

Кошку во время беременности из дома выгонять необязательно. Покажите ее ветеринару, чтобы убедиться в отсутствии различных заболеваний. Не позволяйте ей лакомиться возможными переносчиками вируса – птицами и грызунами. Обязательно варите мясо и рыбу, которыми кормите домашнего питомца. Ежедневно чистите его туалет, так как при комнатной температуре возбудители токсоплазмоза сохраняют жизнеспособность в течение 2–4 дней. При чистке туалетной ванночки пользуйтесь резиновыми перчатками, надевайте их и во время работы в саду.



В целях безопасности еще до беременности пересмотрите отношение к некоторым продуктам и способу их приготовления. Откажитесь от употребления плохо прожаренного мяса, некипяченого молока, сырых яиц, поскольку в этих продуктах могут содержаться возбудители токсоплазмоза.

Анализы

Развернутый анализ крови

Развернутый анализ крови включает в себя тридцать различных параметров, но в большинстве случаев достаточно десяти обязательных. Этот вид анализа определяет общее

состояние организма, а также может выявить воспалительные процессы или другие отклонения.

При получении результатов обращают внимание на показатели гемоглобина и эритроцитов, их взаимную пропорцию (цветной показатель) и гематокрит – процентное соотношение клеток крови и плазмы. В зависимости от состояния организма показатели могут быть разными: они снижаются при кровотечении, железодефицитной анемии (малокровии), повышаются при обезвоживании и подъеме артериального давления, которые встречаются при токсикозе и патологии почек (нефропатии), под воздействием адреналина и в стрессовых ситуациях.

На результаты анализа может повлиять ваше настроение: скорость оседания эритроцитов (СОЭ) снизится, если вы перед сдачей анализа с кем-нибудь повздорите или рассердитесь на что-нибудь или кого-нибудь. Поэтому сдавайте анализы в спокойном состоянии, а вечером перед мероприятием откажитесь от жирной пищи.



СОВМЕСТИМОСТЬ РЕЗУС-ФАКТОРОВ РОДИТЕЛЕЙ

Если женщина имеет резус-фактор положительный (Rh+) или они оба с мужем имеют отрицательный резус-фактор (Rh-), причин для беспокойства нет. Проблемы могут возникнуть, если у матери Rh-, а у отца Rh+.

Если резус-фактор будущего отца неизвестен, а у женщины резус отрицательный, то врач будет особо наблюдать такую будущую маму. Каждый месяц ей будет нужно сдавать анализ крови, чтобы исключить вероятность резус-конфликта, чтобы в случае необходимости принять нужные меры.

Для повышения устойчивости плода к вредному воздействию антител и улучшения плацентарного кровообращения беременным с резус-отрицательной кровью проводят соответствующее лечение.

Биохимический анализ крови

Расширенный анализ назначают, если у врача возникли подозрения на какие-то другие болезни. Результаты биохимического исследования помогают врачам выявить малейшие отклонения во внутренней среде организма, которые еще не успели отразиться на самочувствии будущей мамы. Например, повышенный уровень креатинина, мочевины говорит о проблемах с почками, а избыток глюкозы указывает на сахарный диабет.



Кровь из вены сдают между 7 и 9 часами утра натощак и желательно не меньше чем через 12 часов после последнего приема пищи. Учтите, что йогурт, кефир, молоко, сок, чай, в том числе с сахаром, – это тоже еда, поэтому ничего не ешьте перед сдачей анализов.

Анализ на гиперандрогению, или Избыток мужских гормонов

Это заболевание также может отрицательно повлиять на развитие беременности и привести к ее прерыванию. Основным внешним признаком гиперандрогении – повышенное оволо-

сение. Волосы растут в «неположенных» местах: от пупка до лобка, вокруг молочных желез, на подбородке и на верхней губе. Однако этот признак – повышенное оволосение – может быть и следствием конституциональных особенностей женщины.

С помощью лабораторных методов – исследований суточного количества мочи на 17 КС и анализа гормонов крови (тестостерон, кортизол) – устанавливается количество андрогенов в крови. Назначается лечение малыми дозами дексаметазона, который нейтрализует повышенное количество мужских гормонов, позволяя плоду нормально развиваться. Прием этого препарата при необходимости продолжается и во время беременности: состояние женщины контролируется анализом мочи на 17 КС.

Прививки

Во время беременности, особенно в первые месяцы, прививки являются небезопасными для плода. Поэтому все необходимые прививки следует сделать до зачатия, например прививку от энцефалита, особенно если беременность приходится на весну и лето. Кроме того, есть два заболевания, которые особенно опасны для развития ребенка, – это краснуха и токсоплазмоз. И именно от этих двух заболеваний будущей маме нужно себя обезопасить.

Прививка от краснухи

Эта прививка в числе обязательных. Установлено, что у 20 % женщин отсутствует иммунитет к краснухе, и они могут заразиться ею во время беременности. Особенно это касается тех женщин, которые работают в детских учреждениях или имеют детей, посещающих детские сады и школы. Важно очень внимательно относиться к информации об этом заболевании, чтобы вовремя принять необходимые меры.

Заболевание начинается с припухания заднешейных и затылочных лимфатических узлов. Через один-три дня появляется сыпь на лице и шее, которая в течение нескольких часов распространяется по всему телу: спине, ягодицам, на коленях и локтях. Температура тела остается нормальной или слегка повышается. Картина болезни может быть выражена неярко, однако опасность заражения возникает уже за 1–2 дня до появления сыпи и особенно высока в период высыпания, поэтому больного рекомендуют изолировать до полного выздоровления примерно на 6 дней. После выздоровления сыпь исчезает бесследно.

Если женщина заразилась краснухой в первые месяцы беременности, вирус обязательно достигнет плод и заразит его. Результатом заражения чаще всего становится спонтанный выкидыш. Если беременность сохранилась, скорее всего при рождении у малыша обнаружат признаки врожденной краснухи, то есть патологическую триаду: катаракта, глухота, порок сердца. В течение нескольких месяцев после рождения дети с врожденной краснухой остаются заразными. Во втором и третьем триместре внутриутробное поражение плода и развитие порока сердца маловероятно, поэтому беременность не прерывают.

Лечение краснухи ограничивается постельным режимом, покоем, особых мер в этом случае врачи обычно не принимают.

Прививка от вируса папилломы человека

Ее делают девушкам с 13 до 26 лет. В настоящее время уделяют большое внимание профилактике этого заболевания, так как папилломавирус онкогенный, то есть на какой-то стадии развития вызывает рак шейки матки, диагностируемый даже при помощи суперсовременных средств практически на необратимой стадии.

Часто этот вирус живет в организме женщины, не давая о себе знать никакими проявлениями, но при благоприятных условиях внезапно «взрывается» онкологией женских органов. Сейчас, сделав вовремя прививку, данное заболевание можно исключить.

Заболевания, осложняющие течение беременности

Анемия. Выявляется при сдаче анализов крови. Диагноз выражается в снижении показателей гемоглобина и означает недостаток в крови железа. При этом нарушается основная функция эритроцитов – доставка кислорода к тканям. Признаки анемии – быстрая утомляемость, слабость, бледность и сухость кожи, запоры. Иногда у женщин начинают выпадать волосы, могут измениться и вкусовые пристрастия: например, появляется желание есть глину, мел, хотя такие гастрономические прихоти сегодня встречаются довольно редко.

Анимию нужно лечить до беременности, иначе потом она будет интенсивно развиваться. У беременных с анемией чаще возникают токсикозы, повышается риск преждевременных родов, естественная потеря крови во время родов может стать для них критической. У детей, родившихся от анемичных матерей, часто нарушена кроветворная функция организма.

Тем не менее многие специалисты считают, что анемия к концу беременности возникает практически у каждой женщины, поэтому не стоит пугаться, если она появится у вас в течение этого периода. С пятой недели внутриутробного развития начинается кроветворение плода, а значит, увеличивается и ваша потребность в железе. Плод начинает использовать кровь и содержащееся в ней железо для того, чтобы вырабатывать свой собственный гемоглобин. А в последние три месяца потребность материнского организма в железе возрастает до 200–400 мг в неделю.



Во время беременности наблюдается естественное умеренное снижение уровня гемоглобина в крови. Дело в том, что у беременной женщины увеличивается объем жидкости в организме, в результате чего кровь несколько разжижается и уровень гемоглобина снижается.

В любом случае не усугубляйте свое положение – повысить уровень гемоглобина в крови следует до наступления беременности, а затем полноценно питаться, при необходимости принимать препараты железа и контролировать состояние с помощью анализов крови.

Варикозное расширение вен – заболевание всей сосудистой системы, которое выражается в хронической венозной недостаточности. При варикозном расширении вены увеличиваются в размерах, меняют свою форму, теряют эластичность. Особенно подвержены варикозу вены ног, прямой кишки и половых органов. Варикоз бывает чаще у гиперстеников (слишком полных женщин) и гипостеников (очень худых женщин).

Причины заболевания самые разные: наследственность, гормональные расстройства, тяжелые физические нагрузки, необходимость длительное время находиться в одной и той же позе (стоя или сидя); количество предыдущих беременностей и родов (от трех и больше), а также имевшие место в тот период осложнения.

Варикозное расширение вен, как и анемию, следует лечить до начала беременности – в 20–40 % случаев беременность является фактором риска для развития варикоза. Это происходит потому, что в организме увеличивается масса циркулирующей крови, повышается

венозное давление и замедляется скорость кровотока в сосудах нижних конечностей, происходит изменение гормонального фона, кровоснабжения органов и тканей.



Варикозное расширение вен – это не просто некрасивые ноги, это серьезная болезнь сосудистой системы, которую необходимо лечить.

Профилактику болезни нужно начинать с укрепления организма в целом. Если такой диагноз у вас уже есть, обратитесь к специалисту по сосудистой хирургии. Он может предложить вам консервативное или хирургическое лечение. Одним из способов профилактики и лечения является ношение специальных колготок. Они оказывают определенное давление (компрессию) на вены и поддерживают их в тонусе.

Аллергия. Если сами родители здоровы, но аллергия есть у кого-то из ближайших родственников, вероятность возникновения болезни у малыша составит 20–40 %. Если аллергии подвержены оба родителя, то риск ребенка получить ее довольно высок – 40–60 %. Шансы увеличиваются еще больше, если у родителей поражен один и тот же орган. Необходимо учитывать, что появление аллергии у малыша может быть связано с нарушением работы желудочно-кишечного тракта родителей. Поэтому будущим мамам необходимо следить за тем, чтобы флора кишечника была в норме. Если у вас возникают сомнения по этому поводу, обратитесь к специалисту.

Заболевания зубов. Обязательно посетите стоматолога. Окружающая среда, качество питьевой воды и продуктов питания, а часто и наше отношение к своему здоровью оставляют желать лучшего. Считается, что каждая женщина во время беременности теряет хотя бы один зуб. Если вы не вылечите свои зубы до беременности, у вашего ребенка уже в раннем детстве могут появиться подобные проблемы.

К тому же каждый нездоровый зуб – это очаг инфекции, который способен проявить себя в любой момент. Во время беременности в качестве профилактики нужно посетить стоматолога один-два раза.

Когда и как происходит зачатие

Как определить благоприятные для зачатия дни

Обычно зачатие приходится на середину менструального цикла. Примерно на 14-й день происходит разрыв фолликула и выход яйцеклетки (овуляция).

Соответственно идеальное время для того, чтобы зачать ребенка, один-три дня перед точной датой овуляции. Иначе говоря, природа предоставляет нам буквально считанные дни из 30 дней в месяце.



Желая определить благоприятные для оплодотворения дни, многие женщины используют старый проверенный метод – это измерение базальной (в заднем проходе или во влагалище) температуры. Давно замечено, что начало повышения температуры в этой области совпадает с моментом выхода из яичника яйцеклетки.

О созревании яйцеклетки можно догадаться и по внешним физиологическим признакам. За пару дней до выхода яйцеклетки обычные выделения из влагалища становятся прозрачными и более жидкими – шейка матки в этот период начинает выделять секрет, похожий на яичный белок, вязкий, стекловидный, прозрачный. В день овуляции могут возникнуть боли в боку, напряжение в молочных железах, кровянистые выделения из влагалища – «малая менструация» (врачи называют викарными кровотечениями). Способность зрелой яйцеклетки к оплодотворению сохраняется в среднем на протяжении 48 часов после овуляции. Срок жизни сперматозоидов – приблизительно 4 суток после эякуляции (семяизвержения). Поэтому зачатие возможно в течение примерно 6 дней в середине менструального цикла (4 дня до овуляции и 2 дня после нее).

Поскольку здоровье будущего ребенка существенно зависит от полноценности половых клеток, лучше избегать зачатия в момент старения яйцеклетки. Оптимально, когда оплодотворение происходит в течение 20–24 часов после овуляции.

Факторы, влияющие на зачатие

У физиологически здоровых женщин, потенциально плодовитых и психологически готовых к материнству, зачатие происходит с большой легкостью. Но как показывают исследования, иногда 20–25-летней женщине требуется до 3–6 месяцев, чтобы забеременеть. У 30-летних этот период увеличивается до года и более.

Обратите внимание и на здоровье вашего партнера. Значительную роль в процессе оплодотворения играет возраст мужчины: у 45-летнего мужчины количество сперматозоидов втрое меньше, чем у 18-летнего юноши. Если у партнера анализы показывают сниженное количество активных сперматозоидов, половые контакты для зачатия ребенка рекомендуется начинать за два-три дня до предполагаемой овуляции.



На вероятность зачатия ребенка влияет и образ жизни будущих родителей. Тесная, обтягивающая одежда, тяжелые стрессы, переутомления и, как следствие, гормональные нарушения в организме, инфекции половых путей и репродуктивных органов – все это ведет к уменьшению числа сперматозоидов во время эякуляции.

Отрицательное влияние на сперматозоиды оказывают и неблагоприятные условия работы будущих родителей, например, воздействие химикатов и ядовитых веществ. Наиболее опасными в этом отношении являются профессии, связанные с медициной, транспортом, а также с работой на некоторых фабриках, в парикмахерских, косметических салонах, химчистках. Радиоактивное облучение, химические вещества, металлы (ртуть, свинец), лекарственные препараты (например тетрациклин) вызывают отклонения в хромосомном аппарате на уровне яйцеклеток и сперматозоидов.

В индивидуальных случаях, когда срок овуляции сдвигается, нужно обратиться за консультацией к специалисту.

Наука о рождении красивых детей

Древние греки, которые культивировали физическую силу, красоту, ум и выносливость, изобрели отдельную науку о рождении красивых детей – называлась она **каллипедия**. В этой науке обращалось особое внимание на обстановку, которая окружала будущих родителей. Вы можете последовать их примеру и окружить себя приятными вещами. Цветы, картины, музыка, тонкие ароматы и радующая глаз обстановка или пейзаж – все это создает нужную атмосферу и благотворно сказывается на потомстве. Это уже научно доказанный факт. Считается, что духовное начало входит в оплодотворяемую яйцеклетку, давая жизнь индивидууму.

Так что желание родить ребенка – это еще один повод внимательно посмотреть на окружающее вас пространство и дом, в котором вы живете.

Но не менее важно, а может быть, даже значимее – это стремление к внутренней красоте, которая зависит от ваших эмоций, мыслей, ощущений.

Хотя сексуальность человека всесезонна, лучшим временем для зачатия считается конец лета – осень. Это время, когда вы чувствуете себя наиболее отдохнувшими, а организм не испытывает недостатка в витаминах, натуральных и минеральных веществах. Недаром на Руси больше всего свадеб приходилось именно на осень, после сбора урожая. Впрочем, все утверждения относительно.

Ведь если вы живете на юге, где много солнца, свежих фруктов, морской или горный воздух, вполне вероятно, вы не страдаете от недостатка витаминов в течение почти всего года. Но, с другой стороны, люди, живущие на севере, обладают более высоким иммунитетом и крепким здоровьем. Поэтому будет лучше, если вы просто прислушаетесь к себе, обратите внимание на свое самочувствие и поймете, в какое время года чувствуете себя лучше всего.

Обратите внимание и на **сексуальные позы**, которые считаются наиболее благоприятными для зачатия. С анатомической точки зрения поза «мужчина сзади» является оптимальной – в момент эякуляции сперматозоиды оказываются в непосредственной близости от шейки матки. А поза «наездницы» (женщина сверху), напротив, самая неподходящая, так как сперма стекает вниз, не достигая цели.

Планируя беременность, сохраните сексуальный акт естественным. Откажитесь от всевозможных лубрикантов: вазелин, косметическое масло, специальные кремы для интимного применения – все эти вещества способны вызвать изменения кислой среды влагалища, серьезно снижая вероятность того, что сперматозоиды вообще доберутся до яйцеклетки.



Желание зачать ребенка не означает, что заниматься сексом нужно как можно чаще. Сексуальная гиперактивность так же, как и длительное воздержание, снижают качество спермы. Рекомендуемая частота интимных отношений – один раз в три дня. Именно за этот срок в организме мужчины формируется сперма нужной концентрации. Чтобы увеличить шансы на оплодотворение, половая близость между будущими родителями рекомендуется в период овуляции.

Пол будущего ребенка

С древних времен люди пытаются найти чудесный рецепт рождения ребенка определенного пола. Древние египтяне считали, что оплодотворение, произошедшее в полнолуние, благоприятствует появлению мальчика. Древнегреческий врач Эмпидокл считал, что в жару больше вероятность зачать мальчика, а в холод – девочку. В Германии в старину существовало поверье, что, если заниматься любовью в дождливую погоду, родится девочка, в сухую – мальчик.

Известно, что решающую роль в том, какого пола будет ребенок, играют мужские сперматозоиды. Сперматозоид и яйцеклетка несут в себе половинный набор хромосом. Кто появится на свет, зависит от того, какую половую хромосому доставил сперматозоид яйцеклетке, так как она является носителем только X-половой хромосомы. А сперматозоид может быть носителем X- или Y-хромосомы. Если оплодотворение произошло сперматозоидом с Y-хромосомой, появится мальчик, если X-хромосомой – девочка.

Опытные врачи-гинекологи, основываясь на собственных наблюдениях, могут интуитивно предположить пол плода и по внешним данным будущей мамы.

И все же есть специалисты-демографы, которые хотят разгадать тайну этого явления природы, пытаясь понять, по какой причине рождаются мальчики или девочки.



Точный пол будущего ребенка можно определить в середине беременности при ультразвуковом исследовании (точность определения мальчика – 100 %, девочки – 96 %).

Существует множество теорий, как родить ребенка желаемого пола. Возникли они еще в глубокой древности и продолжают появляться до сих пор.

Демограф Отфрид Хатольд утверждает, что половой акт в день овуляции повышает шанс зачать мальчика, а за два дня до нее – девочку. Он считает, что сперматозоиды, ответственные за женский пол, менее подвижны, но более живучи, чем сперматозоиды мальчиков. В день овуляции велика вероятность, что какой-то из более активных мужских сперматозоидов встретится с яйцеклеткой первым. Но достоверного подтверждения эта теория пока не имеет.

По мнению исследовательницы Валерии Грант, у энергичных и решительных женщин рождаются чаще мальчики. Она утверждает, что в организме женщины-лидера содержится больше мужского гормона тестостерона. Этим же Грант объясняет феномен рождения большего количества мальчиков после войн и эпидемий. Женщины в такие периоды переживают стресс, и в крови повышается уровень мужских гормонов.



Ученые из Университета Окленда (США) после проведения соответствующего исследования пришли к выводу, что мальчики чаще рождаются у женщин с высокой самооценкой.

А французский ученый Жозеф Столковски начинал свою работу с наблюдений за одним из видов жаб. Он изменял состав среды обитания животных, добавляя в воду натуральные соли (натрия и калия или кальция и магния). В результате ему удалось нарушить пропорции появления самцов и самок. В воде, обогащенной калием, две трети было самцов, а при добавлении кальция такой же перевес был в сторону самок. Такие же результаты подтвердились при опытах на других животных. Затем Столковски стал изучать рацион беременных женщин. Выяснилось, что большинство мам мальчиков употребляли во время беременности продукты с низким содержанием кальция и высоким содержанием калия, а мамы девочек, напротив, предпочитали продукты, богатые кальцием. Поэтому, если родители имели определенное предпочтение по полу будущего ребенка, появился резон предлагать будущим родителям особый режим питания в зависимости от их пожеланий. Определенной диеты нужно придерживаться еще до зачатия, а с наступлением беременности перейти на другой режим питания.

Диета «для мальчика»

В мире разработано множество диет, которые по версии их авторов способствуют (правда, не совсем ясно, каким образом) зачатию ребенка определенного пола.

Диета «для мальчика» основана на большом количестве мяса, рыбы, зелени, специй, что означает преобладание минералов калия и натрия.

Что же рекомендуют женщине, **желающей родить мальчика**?

- Мясо – все сорта, колбасные изделия.
- Рыба – все сорта.
- Хлеб и крупы – печенье, несладкие бисквиты, манка, рис.
- Овощи – картофель, белая фасоль, чечевица, горох.
- Фрукты – разные, особенно бананы, абрикосы, апельсины, персики, черешня. Сухофрукты – чернослив, курага, финики.
- Любые консервы, дрожжи, соль – без ограничений.
- Напитки – чай, кофе, фруктовые соки, содовая минеральная вода. В небольших количествах пиво, вино.

Не рекомендуются в этом случае молочные продукты, минеральная вода, содержащая кальций, креветки, крабы, икра. Ограничиваются кондитерские изделия, в состав которых входят яйца, молоко, а также зеленый салат, стручковая фасоль, сырая капуста, кресс-салат, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад.

Диета «для девочки»

Диета «для девочек» подразумевает больше разнообразных молочных продуктов и фруктов, орехов. При таком питании в меню должно больше содержаться кальция и магния (при некотором дефиците калия и натрия).

- Мясо – все сорта понемногу. Колбаса, ветчина, копчености не рекомендуются.
- Рыба – свежая и быстрозамороженная. Раки и креветки – не рекомендуются.
- Яйца – желательны.
- Крупы – любые.
- Хлеб и выпечка – без соли и дрожжей.
- Овощи – баклажаны, свекла, морковь, огурцы, спаржа, бобы, зеленый горошек, томаты.
- Фрукты – все, кроме слив, абрикосов, бананов, апельсинов, смородины, черешни.
- Орехи – миндаль, фундук, арахис (несоленые).
- Напитки – чай, кофе, шоколад, какао, минеральная вода, содержащая кальций.



Нежелательны: сыр, мороженое, кукуруза, любые консервы, пряные соусы, жареная картошка, сырые помидоры, чечевица, оливки. Соль следует ограничивать.

Но, конечно, диета не дает абсолютной гарантии того, что родится ребенок нужного пола, поэтому больших надежд на этот способ возлагать не стоит.

Любите будущего ребенка независимо от его пола

Все же размышления о планировании определенного пола будущего ребенка остаются размышлениями. Самое главное – еще до зачатия желать и любить его, независимо от того, мальчик это будет или девочка. Благоприятные условия для здорового развития личности создаются только тогда, когда мать положительно относится к своей беременности, не загадывая определенный пол малыша.

Если же в семье ожидают мальчика или девочку, а внутри мамы развивается малыш противоположного пола, он, еще не родившись, чувствует себя нелюбимым и отверженным. Если родители не меняют свои предпочтения, это негативно отражается на его последующей жизни и касается его самоидентификации. Чаще всего это вызывает те или иные нарушения: появляются манеры, цели, стратегии поведения, присущие противоположному полу, тому, который ожидали будущие родители, выбираются соответствующие цели и профессии. В особо сложных случаях возникает стойкое неприятие своего пола и желание его сменить.



Лучшее, что вы можете сделать для своего будущего малыша, – это полюбить его, независимо от половой принадлежности.

Часть 2. Психология подготовки к беременности

Почему я хочу ребенка?

Подготовительный этап включает в себя не только физическую, но и психологическую подготовку к беременности. Необходимо внутренне осознать, что вы хотите стать матерью, а ваш партнер – отцом.

Иногда очень полезно честно ответить самим себе на вопрос: для чего вам нужен ребенок? В дальнейшем это поможет избежать многих проблем.

Идеально, когда желание родить ребенка ради него самого и любовь к партнеру – это единственные причины, которые движут желанием двух близких людей. Ребенок становится частью вашей любви, он нужен вам сам по себе. С его появлением жизнь обретает новый смысл, и вы хотите только одного – чтобы он обязательно был в вашей жизни.

Но такая свободная от эгоистических желаний родительская любовь встречается не всегда. Чего же чаще всего хотят родители, решая родить ребенка?

Для мужчин характерно оставить после себя продолжение – это своего рода социально выраженный инстинкт и обоснование отцовства.

Такое желание само по себе конструктивно. Крайность, в которую не стоит впадать, – это пытаться «вылепить» ребенка в соответствии со своими амбициями. Желание навязать ребенку собственный образец жизни – значит лишить его возможности быть самим собой, быть счастливым. Не стоит за счет ребенка реализовывать свои неосуществленные мечты – ведь это не тот способ, чтобы освободиться от чувства неудовлетворенности жизнью.



Ребенок может восполнить отсутствие любимого дела, близких отношений, потерю близкого человека. Но лучше освободить его от миссии осчастливить вас.

Среди женщин, особенно молодых девушек, весьма распространено стремление удержать партнера, «женить» его на ребенке. Иногда такой подход встречается и среди мужчин. Но отношения, основанные на манипуляции и шантаже, вряд ли принесут радость и счастье вашей семье. Может выйти боком такой способ и для ребенка: если партнер все же уйдет от вас, вся злоба, неудовлетворенные желания и отчаяние могут вылиться на маленького человечка, как на не оправдавшего надежд. Кроме того, когда ребенок подрастет, он усвоит методы манипулирования и обратит их против вас.

Есть родители, которые не связывают с ребенком особых ожиданий, а следуют принципу: все рожают – и нам надо. В этом случае появляется опасность того, что малыш будет расти эмоционально отстраненным, если после его рождения у мамы не проснется к нему материнский инстинкт и она останется равнодушной. Прохладное отношение родителей отражается на эмоциональном развитии ребенка. Подумайте о том, как сможет ваш ребенок выражать свои чувства, если он не увидит, как его мама выражает свою любовь, заботу, нежность, грусть и печаль.

Если вы в каком-то из примеров узнали себя, еще не поздно изменить отношение к рождению малыша.

Что пугает будущих мам, или страхи перед беременностью

Сегодня страх перед беременностью – очень распространенное явление. И чаще всего этот страх неосознанный. Проявляется он в том, что женщина, при искреннем желании иметь ребенка, под разными предлогами откладывает беременность на более поздний срок (например под предлогом, что нет подходящего партнера, не сделана карьера, не заработано достаточно денег и проч.). Еще более глубокие страхи нередко становятся серьезным препятствием для материнства, а беременность может не наступать совсем не из-за медицинских, а психологических причин. Вот наиболее распространенные страхи.

1. Страх не суметь вырастить ребенка и быть хорошей матерью. Этот страх свойственен прежде всего стремящимся к совершенству людям или тем, кому хочется остаться по-детски беззаботными и в чем-то безответственными. Для взрослого же человека, будь то женщина или мужчина, это скорее показатель инфантильности характера.

2. Страх потери личного времени и пространства. Для каждого взрослого человека естественно желание иногда побыть в одиночестве, наедине с самим собой. А ребенок, особенно в первые годы жизни, будет полностью зависеть от вас. Если же вы вообще ни от кого не хотите зависеть, скорее всего, это страх перед близкими отношениями, и, прежде чем заводить ребенка, стоит разобраться в себе.

3. Страх потери независимости. Чаще его испытывают активные, работающие женщины или те, кто не доверяет своему партнеру. Выбор «карьера или ребенок» при серьезном отношении к тому и другому становится принципиальным. Как распорядиться своей судьбой, решать только вам. И все же бояться трудностей не нужно, они преодолимы. Пример тому – многие знаменитые и удачливые женщины.

Наверняка вы сможете вспомнить таких успешных мам и среди своих знакомых. Помните, что без вас не появится новая жизнь. Чтобы не терять «карьеру» и найти время для работы, подумайте о том, кто станет вашим главным помощником дома в уходе за ребенком, чтобы вы могли находить время для работы. Привлеките своих родителей, найдите помощницу по хозяйству или няню, которая будет приходить к вам в определенное время.



Стоит подумать заранее о новом графике работы. Возможно, вы организуете свою жизнь таким образом, чтобы часть работы делать дома, а непосредственно на рабочем месте станете появляться по договоренности с работодателем.

4. Страх потери прежней фигуры после родов. Этот страх присущ тем женщинам, которые считают, что их будут любить лишь в том случае, если они сохранят привлекательность. Зацикленные на собственной внешности женщины очень болезненно воспринимают любые изменения своего тела. В этом случае требуется особый такт и чуткость любимого мужчины. Чтобы спрогнозировать результат, поговорите со своим врачом или с фитнес-тренером, узнайте тип своей конституции, склонность к полноте. Небесполезно вспомнить, как влияли беременность и роды на фигуры вашей мамы и бабушек, насколько быстро они восстанавливались после родов и насколько активный образ жизни вели в послеродовой период. В целом этот надуманный страх теряет свою значительность, если женщина по-настоящему желает родить ребенка.

5. Страх родовой боли. Этот естественный страх испытывает практически каждая будущая мама. Если это чувство настолько сильно, что вы не можете с ним справиться, соберите как можно больше информации о родах еще до наступления беременности. Посетите занятия в школах для беременных, где женщины регулярно слушают лекции врача, смотрят видеофильмы о течении родов. Будущей маме необходимо знать, как протекают роды, из каких этапов они состоят, что происходит во время каждой из фаз, как ведет себя и что чувствует ребенок в эти моменты. Изучив эту тему подробно, вы сами не заметите, как ваш страх намного уменьшится.

6. Страх, что ваш партнер не сможет стать хорошим отцом. Каждая женщина, прежде чем планировать беременность, решает, сможет ли ее партнер стать хорошим отцом. Еще раньше (чаще всего подсознательно) женщина понимает, хочет ли она ребенка именно от этого мужчины. Если вы хотите родить ребенка, но не уверены в том, что ваш мужчина может стать хорошим отцом, если в ваших отношениях больше стрессов, чем поддержки, скорее всего, придется выбирать между ребенком и мужчиной либо рожать вопреки неясным перспективам и отсутствию гарантий.

В любом случае вы можете попытаться обсудить эту тему со своим партнером, прежде чем принимать окончательное решение. Разговор начистоту позволит понять уровень ваших взаимоотношений, а возможно, выявит какие-то другие страхи. Важно, чтобы разговор происходил без агрессии с вашей стороны и без желания во что бы то ни стало расставить точки над «і». Очевидно, что ваша искренняя и честная позиция поможет многое прояснить.

7. Страх быть связанной с определенным мужчиной. В такой ситуации трудно что-либо советовать, попробуйте хорошо все взвесить и довериться своим чувствам. Прислушайтесь к своему сердцу, к голосу интуиции – наши чувства редко нас обманывают. Если вы любите партнера, ваш внутренний ответ будет «да».

Конечно же, причины, по которым вы откладываете беременность, могут быть и объективными. Но чаще женщина неосознанно боится стать матерью из-за глубоких нерешенных психологических вопросов. Например, если вы всегда чувствовали себя недолюбленной дочкой, то сейчас может быть страшно, что вы не сможете дать любовь ребенку. Многие ответы можно найти в истории вашей семьи. Например, женщин вашего рода по каким-то причинам покидали мужчины (уходили, бросали, погибали на войне или от несчастного случая) и матери оставались одни с детьми на руках. В этом случае по женской линии может сформироваться подсознательный страх рождения детей из-за другого страха – остаться одной, без поддержки партнера.



Как бы то ни было, проблемы решаемы. В самых простых ситуациях достаточно искренне поговорить со своим партнером и вам обоим приложить усилия для сохранения отношений, полагаясь на интуицию и здравый смысл. Но в трудных случаях, когда нет сил справиться с проблемой самостоятельно, важно обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Отношения в семье и планирование беременности

Какова будет реакция на подтверждение беременности, зависит от вашей внутренней готовности стать мамой. Если беременность желанная, вы и ваш партнер сразу почувствуете счастливое и радостное возбуждение. Если зачатие было случайным, известие о беременности может вызвать шок, и тогда придется приложить усилия, чтобы принять этот факт. При гармоничных отношениях пары, часто мужчина осознает и принимает беременность раньше женщины. Ведь его страх отцовства не настолько велик, как вышеперечисленные страхи будущей матери.

Настоящий переполох может вызвать такое в семье, находящейся в кризисе. Если отношения переполнены конфликтами и ссорами, стоит очень серьезно подумать о том, сможет ли ребенок «спасти» такую семью. В противоположность мнению о том, что появление ребенка может спасти брак, на самом деле беременность как раз становится проверкой на прочность брачных уз и отношений, острее выявляя все накопившиеся проблемы.

Прежде чем вы с мужем примете решение о прибавлении в семействе, посвятите время совершенствованию отношений, научитесь понимать чувства друг друга. Возможно, стоит поменять круг общения, чаще навещать родителей и бывать в семьях, где уже есть дети или ожидают ребенка.



Психологи утверждают, что более благоприятны случаи, когда ребенка больше хочет мужчина. В этой ситуации, когда женщина сомневается, мужчина берет на себя ответственность и принимает главное решение, которое говорит о том, что именно с этой женщиной он готов соединить свою жизнь. Это действительно так, ибо, как говорили древние мудрецы, – верным доказательством любви мужчины к женщине является желание иметь общего с ней ребенка.

Если в вашей семье получается так, что именно вы выступаете в роли агитатора, относитесь внимательнее к своим мотивам. Редкий мужчина может полюбить ребенка, если не любит женщину, которая этого ребенка родила. Очень часто мужчины свое отношение к женщине переносят на детей. Именно этим отсутствием чувств к некогда любимой женщине объясняется такой примитивный факт, как нежелание мужчины выплачивать алименты после развода или общаться с собственными детьми, несмотря на то, что в других социальных ролях этот человек может быть вполне успешен, востребован и быть на хорошем счету.

Если беременностью и рождением ребенка вы захотели «спасти» брак и отношения с партнером, а на самом деле ситуация достигла грани развода, вы можете предпринять последнюю попытку, обратившись за консультацией к психологу.

Не стоит предаваться иллюзиям, что появление ребенка разрешит все проблемы, наоборот, вы можете оказаться в еще более обостренной конфликтной ситуации. Ведь сразу после родов молодые мамы полностью погружаются в заботы о новорожденном, и на решение застарелых семейных конфликтов у них не остается ни сил, ни времени.

Будущий отец: его поведение и чувства

Прекрасно, когда при виде положительного теста на беременность мужчина приходит в неописуемый восторг. В этом случае можно быть уверенной: ваша беременность пройдет без особых забот. Вполне возможно, что во время ожидания малыша ваш партнер по первому зову начнет разыскивать киви или фейхоа в три часа ночи в ближайших супермаркетах. Мужчина, для которого семья – жена и ребенок – составляет основу счастья жизни, делает все возможное для того, чтобы месяцы ожидания малыша стали самыми счастливыми. И такой мужчина станет воспринимать все естественные физиологические и психологические изменения, происходящие с вами, достаточно легко.

Однако некоторые мужчины, узнав о том, что вскоре станут отцами, впадают в легкую прострацию. Они пытаются делать вид, что беременность их не касается. Или попросту не воспринимают этого факта, пока он не станет в прямом смысле слова очевиден.

Часто это известие приводит мужчину в полную растерянность, отчасти связанную с непониманием своей будущей роли. Если он привык много времени посвящать себе, своей карьере, хобби или увлечениям, мужчине необходимо будет приложить некоторые усилия, чтобы принять скорое появление в семье ребенка. Для этого ему потребуется некоторое время. Кому-то его необходимо больше, кому-то – меньше. Позвольте мужу прийти в себя и справиться с собственными сомнениями.

Есть мужчины, которые привыкли к тому, что жена уделяет им очень много внимания. В этом случае им будет тяжело привыкать к внезапным изменениям в поведении супруги и тому, что теперь она может отвлекаться на свои переживания. Это замечание в особенности касается тех мужчин, которые были единственными детьми в семье и привыкли, чтобы все внимание близких было сосредоточено только на их персоне. В этой ситуации стоит постепенно и настойчиво приучать партнера уделять вам больше времени, сопереживать, помогать хотя бы в мелочах и постепенно осознавать присутствие в вашей жизни третьего человека.

Что же чаще всего тревожит мужчин, когда они узнают, что скоро у них появится ребенок?

- **Боязнь потерять свободу.** Наше понятие о свободе и независимости нередко является ложным. Часто оно имеет свои корни из подросткового периода, когда мы бунтовали против всех и не хотели быть зависимыми от родителей. Надо понять, что быть свободным – значит прежде всего быть свободным от общественного мнения, например, своих друзей. И перестать путать настоящую свободу и обычный эгоизм – удовлетворение только своих потребностей.



Рис. 2. У мужчины с рождением ребенка тоже меняется отношение к окружающим

- **Страх ответственности за семью.** Этот страх преследует мужчин либо молодых, либо предъявляющих к себе слишком высокие требования. В такой ситуации нужно относиться к жизни проще и естественнее. Инфантильным мужчинам придется в такой ситуации сложнее всего – ведь им придется срочно взрослеть. Либо они не выдержат груз ответственности.

- **Страх «потерять» жену.** Во время беременности и первое время после родов женщины часто погружаются в себя или с головой уходят в заботы о ребенке, теряя интерес к сексу. Из-за этого мужчина испытывает ощущение ненужности и одиночества.

- **Боязнь, что место мужчины займет ребенок.** Этот страх свойственен недостаточно самостоятельным мужчинам. Есть и такие, кто испытывает ревность, часто становящуюся причиной грубого поведения мужчины.

- **Страх перед старостью.** Для некоторых мужчин рождение ребенка означает расставание с юностью, и такой переход в иное состояние для них весьма болезнен.

Что может сделать мужчина, чтобы помочь своей жене, не боясь проявления своих чувств? Прежде всего определить свое отношение к этому событию. Будущему отцу необходимо найти время, чтобы спокойно подумать и разобраться со своими чувствами.

Если вы решили рожать без поддержки партнера

Иногда не все в нашей жизни складывается идеально. И решение рожать ребенка без поддержки мужчины – это всегда очень отважный и ответственный шаг. Таких мам хочется поддержать особо.

Действительно, бывают случаи, когда присутствие отца будущего ребенка является скорее помехой, нежели помощью. Это касается ситуаций, когда мужчина не способен оказать ни эмоциональной, ни материальной поддержки, более того, сам нуждается или даже требует ее со стороны женщины. К таким партнерам относятся инфантильные мужчины, многие из которых часто страдают разного рода зависимостями, например, алкоголизмом, игроманией, и не способны справиться с проблемами самостоятельно.

Биологический отец, отец по крови, не всегда становится настоящим отцом для своего ребенка. Так бывает. И это объективные реалии жизни. Если попытки улучшить отношения или как-то изменить позицию партнера на участие в этом событии не увенчались успехом, не стоит тешить себя иллюзиями, что «может быть, он поймет и все наладится». Более того, очень часто беременность открывает женщине глаза на истинное положение дел. Она вдруг замечает, что именно она несла и несет груз ответственности за отношения и фактически выполняет материнскую роль по отношению к своему партнеру, постоянно заботясь о нем, но в ответ мало чего получает.

...А пока, если вы уже расстались с партнером, очень важно не оставаться наедине со своими переживаниями. Воспитывайте и культивируйте чувство уверенности в своих силах – оно вам жизненно необходимо. Спланируйте жизнь так, чтобы рядом находились близкие люди, готовые поддерживать вас и быть надежной моральной опорой, способные в случае необходимости помочь вам в каких-то бытовых делах. Обязательно оградите себя от тех, кто страдает нездоровым любопытством к таким нестандартным ситуациям. Вообще будьте готовы к тому, что ваш круг общения в этот период может претерпеть серьезные изменения.

Если вам нужна группа поддержки, познакомьтесь и завяжите отношения с другой будущей мамой, чтобы вместе посещать, к примеру, курсы подготовки к родам или общаться по насущным вопросам.

Позаботьтесь о том, чтобы во время родов кто-то из близких был рядом с вами и мог оказать моральную и бытовую поддержку. Кто привезет сумку в роддом с вещами для вас и вашего малыша? Кто поможет закупить для вас продукты? На эти и другие вопросы вам предстоит ответить в любом случае.

Спланируйте жизнь так, чтобы в послеродовой период у вас был источник финансовой помощи, и лучше организовать его необходимо заранее. Если ваша профессия позволяет работать на дому, эту возможность нужно обязательно использовать. Во время беременности и вплоть до родов работа на дому позволяет сберечь силы и нервы.

А когда родится ребенок, вы сможете зарабатывать деньги, не выходя из дома. Нужно только научиться распланировать свой режим дня.



Помните и о том, что государство оказывает поддержку одиноким матерям. Обратитесь в социальную службу по месту жительства и узнайте всю необходимую информацию, чтобы после рождения ребенка получать положенные льготные выплаты.

Что касается отца ребенка, то он, по всей видимости, уже выполнил свою историческую миссию в вашей жизни. Не замыкайтесь на негативных мыслях. Не цепляйтесь за прошлое. Не стоит особенно рассчитывать на поддержку и участие отца ребенка. Ваши мысли и действия должны быть сосредоточены на настоящем и устремлены в будущее. В этом залог вашей независимости и личного счастья.

Если вы поймете, по каким причинам у вас не сложились отношения с уже бывшим партнером, очень вероятно, что через некоторое время в вашей жизни появится любящий, надежный и ответственный человек, которого ваш малыш с радостью назовет папой.

И еще. Погружаясь в материнство, не ставьте на себе крест как на женщине. Позвольте себе естественно пережить расставание с партнером, прочувствовать свое одиночество, которое в данной ситуации укрепит вас, а затем нужно снова вернуть себе ощущение привлекательности. Этим вы дадите многое и вашему будущему малышу. Ведь вообще-то он, как и все дети, хочет, чтобы у него был папа, а его мама все-таки стала счастливой женщиной.

Если беременность «вне плана»...

Неожиданная беременность может стать одновременно и радостным событием, и вызвать чувство ужаса. Какие бы чувства вы ни испытывали, необходимо смириться с тем, что произошло, и подумать о будущем. Важно правильно оценить ситуацию. Первое, что нужно решить, – собираетесь ли вы оставить ребенка. Вы можете и должны обсудить это со своим партнером, а может быть, и со всей семьей, хотя окончательное решение в любом случае останется за вами.



Если беременность случилась нежданно-негаданно, подумайте о том, хотите ли вы ребенка, хотите ли стать мамой? Если для вас ответ на этот вопрос очевиден и не вызывает никаких сомнений, никакие трудности в будущем вас не испугают.

Что же может тревожить и пугать будущих мам?

- **Готов ли дом для малыша.** Это самый простой вопрос, если у вас решен жилищный вопрос. Для того, чтобы подготовить дом к рождению малыша, у вас будет еще много времени.

- **Что делать с карьерой и работой.** Многие мамы работают почти до конца беременности, а потом переходят на неполный рабочий день. С работодателем можно поговорить обо всем месяца через три-четыре, когда животик станет заметнее. С другой стороны, во время беременности ваши жизненные приоритеты могут кардинально измениться и карьера плавно отойдет на второй план, или вы решите в пользу работы на дому, что сейчас, в общем-то, не редкость среди молодых мам.

- **Достаточно ли будет денег.** Согласитесь, ответ на этот вопрос необходимо перепоручить вашему партнеру. Он актуален для мам, которые собираются рожать без поддержки отца ребенка или родственников. Но даже если денег в семье не так много, можно с уверенностью сказать, что, если вы хотите родить ребенка, материальные трудности вас не испугают. Более того, в первый год жизни ребенок требует финансовых затрат, а покупать все новое совсем необязательно. Вспомните, что у вас есть друзья и родственники, которые наверняка помогут с приобретением самого необходимого или легко поделятся с вами детскими вещами – от ползунков до колясок и кроваток, – из которых их дети уже выросли.

Имейте в виду, в такой случайной беременности есть свои плюсы. Большинство «незапланированных» малышей обладают хорошим здоровьем и богатым потенциалом для развития, а вы и ваш партнер оказались избавлены от тех трудностей, через которые проходят пары, стремящиеся во что бы то ни стало зачать ребенка.

Школы и курсы для будущих мам

Школа подготовки к родам выбирается так же серьезно, как и врач.

Бесплатные курсы для беременных есть практически во всех женских консультациях. За 3–4 занятия вам расскажут о физиологии родов, правилах питания, подготовке груди к кормлению. Если вы хотите знать больше, полученной информации вам будет явно недостаточно. В этом случае ищите школу подготовки к родам. Не пожалейте времени на поиски и постарайтесь посетить ознакомительные занятия в разных школах, благодаря которым вы сделаете правильный выбор.

Самая серьезная задача, которую помогают решать на курсах, – это формирование правильного отношения родителей к зачатию, беременности и рождению ребенка.

Разумеется, школы и курсы для будущих мам имеют много общего, например, сочетание теоретических и практических занятий. На лекциях будущие мамы узнают о физиологических и психологических аспектах беременности, об особенностях ее течения и внутриутробного развития плода. Вам расскажут, как физически подготовиться к родам с помощью специальных упражнений. Подробно объяснят, что делать на каждой стадии родов, чтобы облегчить процесс и маме, и ребенку. Кроме того, многие школы имеют свою библиотеку и видеотеку.

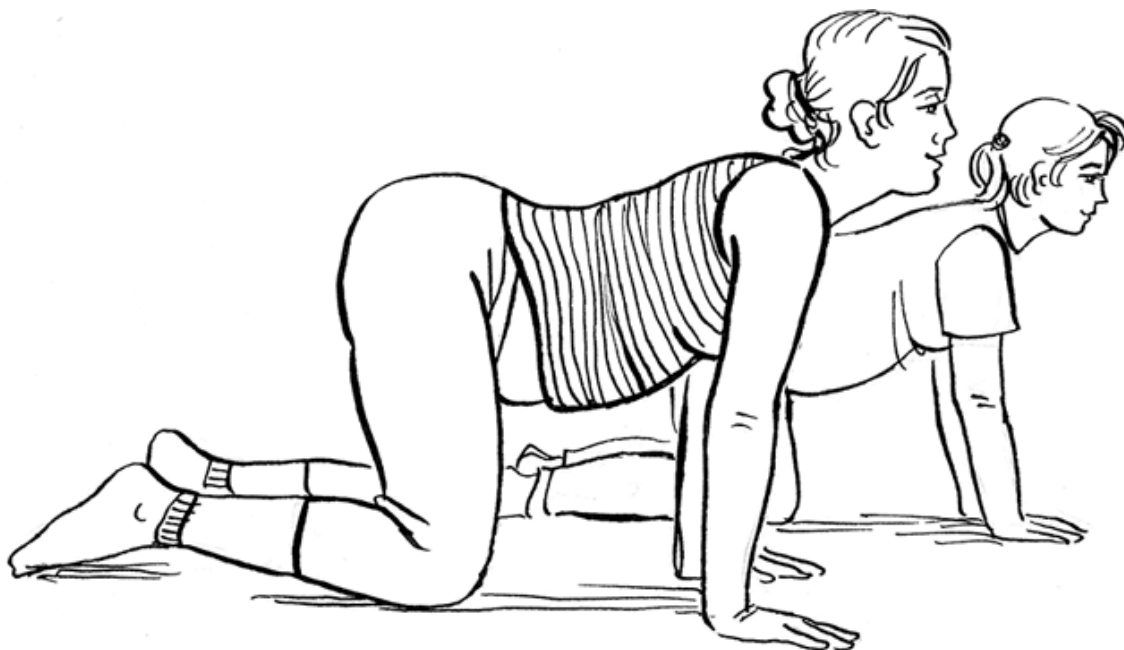


Рис. 3. Перед родами полезно посещать школы и курсы для будущим мам

На практических занятиях мамы учатся правильному дыханию и использованию голоса во время родов, различным позам, которые могут использоваться в это время.

Преподаватели курсов учат будущих мам налаживать контакт с будущим малышом на занятиях арт-терапией, где используется рисование, пение, танцевальные движения.

Вас могут научить специальной гимнастике, которая поможет сохранить тонус мышц, предупредить растяжки на животе и, главное, будет безопасна для будущей мамы. Если при школе есть бассейн, вы не только сможете плавать в свое удовольствие, но и освоите технику задержки дыхания.



Очень полезно привести в школу и будущего папу. Посещая такие занятия, мужчины часто меняют свое отношение к беременности и родам, начинают более активно принимать участие в событиях, которые до этого считали исключительно женской привилегией. Будущих пап учат на курсах технике массажа и другой помощи во время беременности и родов.

Курсы очень хорошо помогают женщинам снижать чрезмерный уровень тревожности благодаря новым знаниям, навыкам работы со страхами, присутствию других будущих мам, а также преподавателей курсов. Все это убеждает беременных женщин в том, что хорошие роды действительно возможны. Также многие школы продолжают консультировать мам и после появления малыша на свет.

И в то же время школы имеют свое отличие. Например, есть школы, которые готовят женщину или «беременную пару» к родам только в роддоме. Другие ориентируются на домашние или другие нетрадиционные виды родов.

Что немаловажно, у школ часто есть список «дружественных» роддомов, с которыми они поддерживают связь и организуют регулярные встречи с врачами, которые там работают.

Изучите возможности разных школ, найдите ту, которая больше всего придется по душе, и вступайте в «беременное» сообщество. Начать занятия вы сможете с любого месяца беременности.

Самостоятельная подготовка к беременности и родам

Если вы не собираетесь посещать специальные курсы, готовиться к родам все же имеет смысл. Особенно в тех случаях, если вас волнуют какие-то вопросы. Во-первых, нужно эффективно научиться пользоваться теми доступными возможностями, которые у вас есть: наладьте контакт с акушером-гинекологом, который вас наблюдает, найдите хорошие книги и журналы по беременности и родам, найдите интересный форум для будущих мам (но общаться в интернет-пространстве стоит только с позитивно настроенными женщинами). Найдите беременную «коллегую», чтобы общаться на темы, которые волнуют вас обеих.



При этом вы должны помнить – все, что касается физической нагрузки, приема лекарств и прочих важных вопросов, особенно вызывающих сомнение, требует предварительной консультации с врачом. Вывод – в общении с ним проявляйте инициативу!

Вот несколько рекомендаций тем, кто решил самостоятельно подготовиться к родам.

1. Весьма эффективно плавание. Занятия в воде помогают расслабиться, тренируют позвоночник, мышцы ног и промежности. Особенно полезно ныряние: вы задерживаете дыхание, и малыш у вас в животе тоже начинает тренироваться. Он активно двигается, добывая себе кислород, и развивается более крепким и здоровым.

2. Делайте упражнения, которые повышают эластичность тазовых мышц. Попробуйте делать паузы во время мочеиспускания. Сжимайте мышцы: представьте, что внутри тампон, который нужно удерживать. Фиксируйте это ощущение как можно дольше. Хорошая работа тазовых мышц во время родов и быстрое восстановление в послеродовой период будут вам заслуженной наградой.

3. Научитесь техникам релаксации, которые помогут эффективно расслабляться, как во время беременности, так и во время родов, в паузах между схватками.

4. На все вопросы, которые вас волнуют, необходимо находить ответы. Удовлетворяйте свою потребность в информации, чтобы не попасть во власть страхов и ненужных волнений.

5. Ищите роддом и информацию о нем заранее. Особенно если вы предпочитаете общаться со знакомыми или рекомендованными специалистами. Практически все роддома сегодня работают по программе ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), которая гарантирует соблюдение правил деторождения, а именно – прикладывание малыша к груди матери после родов, чтобы обеспечить контакт «кожа к коже» и предоставление маме возможности дать малышу первое молозиво, рекомендуют придерживаться грудного вскармливания и свободного режима кормлений.



Если там, где вы живете, небольшой выбор родовспомогательных учреждений, не беспокойтесь заранее. Вам в любом случае окажут помощь. Но при этом все равно за вами остается право выбора: вместо районного вы можете, например, поехать рожать в областной роддом.

Все вопросы – как с вами будут обращаться в роддоме, что здесь разрешено и т. д., – можно обговорить в личной беседе с доктором или заведующим отделением. Иногда такая договоренность с врачом или акушеркой оказывается гораздо эффективнее – в каждом городе, большом или маленьком, можно найти хорошего, ответственного и квалифицированного специалиста. Приложите немного усилий и проявите ответственность перед собой и будущим ребенком.

Нередко бывает и так, что участковый доктор из женской консультации может рекомендовать вам обратиться в тот или иной роддом, к тому или иному своему коллеге, и это оказывается весьма эффективно, потому что сведения о вас и особенности течения вашей беременности будут известны роддому, что называется, из первых рук. Поэтому попросите наблюдающего вас акушера-гинеколога связаться с врачом роддома, чтобы заранее с ним встретиться и обсудить насущные вопросы.

Часть 3. Беременность – девять месяцев ожидания

Беременность – время перемен

Изменения в организме в течение беременности

Изменения в репродуктивной системе

Во время беременности главную роль играет репродуктивная система женщины. Ваша матка становится словно центром вселенной, и весь организм работает над созданием и сохранением новой жизни, которая в вас началась.

Матка и яичники. Примерно после 12–16-й недели беременности ваши яичники впадут в спячку и снова «проснутся» только после родов для того, чтобы опять начать функционировать в полном объеме. Чаще всего это происходит после того, как вы перестанете кормить ребенка грудью. А ваша матка от зачатия к моменту родов увеличится в 500 раз, от 60–80 до 1500 г!

Плацента. Этот удивительный орган по сути является посредником между двумя организмами – он существует только во время беременности и является источником гормонов.

Когда будущий ребенок в виде эмбриона внедряется в оболочку матки, его окружают микроскопические губчатые выросты. С этого момента они стремительно увеличиваются в количестве и размерах, и к концу 16-й недели заканчивается формирование плаценты, чьей задачей является сохранять беременность. К концу беременности плацента имеет 3–4 см толщины, а диаметр составляет 20–22 см.

Плацента прикрепляется к одной из стенок матки, наверху или на боковых ее стенках, и сообщается с кровеносной системой материнского организма своими сосудами.

Именно этот орган доставляет из материнской крови питательные вещества и кислород, необходимые для будущего ребенка, а также принимает от него переработанные вещества, выполняя выделительную функцию. У плаценты есть также иммунная и барьерная защитные функции – она является своеобразным фильтром, препятствуя попаданию некоторых веществ от матери к плоду.

После образования плаценты уровень гормонов возвращается к норме. Вместе с этим постепенно исчезают неприятные симптомы первого этапа беременности – тошнота, рвота, быстрая утомляемость.



Функции плаценты:

- сохранять беременность,
- доставлять ребенку питательные вещества,
- защищать от неблагоприятных воздействий извне.

Амниотическая жидкость. Эмбрион развивается внутри амниотического пузыря. Иначе говоря, для ребенка эта жидкость, по составу напоминающая морскую воду, является той средой, где он живет, свободно развиваясь и двигаясь, как маленькая рыбка внутри аквариума. В течение внутриутробной жизни ребенок окружен амниотической жидкостью. В первые недели беременности этой жидкости всего несколько капель, а к моменту родов количество околоплодных вод достигнет одного литра. Воды обеспечивают постоянную темпе-

ратуру для развития будущего малыша, позволяют выводить из его организма некоторые вещества (например, мочу) и предохраняют от травматического воздействия извне.



Амниотическая жидкость – это первая среда обитания и жизни вашего ребенка.

Изменения в других органах

Сердечно-сосудистая система

За время беременности объем циркулирующей крови увеличится примерно с 5 до 7–7,5 л, ведь в организме будущей мамы появляется еще один круг кровообращения – маточно-плацентарный. Этот малый круг обеспечивает жизнедеятельность будущего малыша. Именно поэтому ваше сердце будет работать интенсивнее, чтобы прокачивать больший объем крови, чем обычно.

Эти изменения налагают на будущую маму своеобразные обязательства, чтобы избежать легких недомоганий и поддерживать хорошее самочувствие. Нужно следить за уровнем гемоглобина в крови и нормальным артериальным давлением, чтобы не нарушалось кровоснабжение тканей.

Старайтесь ходить не слишком быстро, поддерживая равномерную скорость передвижения, чтобы не провоцировать лишний раз учащенное сердцебиение, создавая лишнюю нагрузку на сердце – ведь оно и без того учащенное из-за увеличенного объема крови в организме у беременных женщин.

Дыхательная система

Для того чтобы обеспечить будущего ребенка кислородом, дыхание становится более глубоким и частым. На последних месяцах беременности дышать становится еще тяжелее из-за того, что диафрагма поджимается выросшей маткой.

Для того чтобы избежать одышек, которые часто сопровождают будущих мам, необходимо сохранять спокойствие, а также всегда помнить про свою беременность, передвигаться плавно и размеренно, никуда не торопясь, не спеша и без лишней суеты.

Желудочно-кишечный тракт

Если вы избежите такого прозаичного явления, как запор, считайте, что вам повезло. Но лучше сразу наладить работу желудочно-кишечного тракта, как только вы узнаете о наступлении беременности. Дело в том, что перистальтика кишечника под воздействием гормонов снижается и, как следствие, запоры встречаются у каждой второй женщины. Необходимо стимулировать работу кишечника с помощью полноценного питания и сохранения двигательной активности.

Первый месяц – начало новой жизни

Кажется, это случилось, или Признаки беременности

О наступлении беременности мы догадываемся, когда появляются первые внешние признаки. Как только происходит оплодотворение, в организме женщины начинается активная перестройка, главную роль в которой играют гормоны прогестерона. Именно они продвигают огромную работу, вызывая все необходимые изменения для вынашивания и рождения ребенка. И пока вы еще не сделали тесты на беременность, обратите внимание на то, что происходит с организмом. Изменения, которые вы заметите, вполне возможно, являются признаками наступившей беременности.

Отсутствие менструации

Первый внешний признак наступившей беременности – это отсутствие менструации в обычный срок. Прекращение менструаций связано с тем, что при оплодотворении яйцеклетки в организме женщины начинает вырабатываться гормон прогестерон, который препятствует отделению слизистой эндометрия (матки), готовит ее к имплантации (принятию) плодного яйца. Обволакивая его, эндометрий становится пышным и мягким, – и этот природный механизм выглядит очень заботливо и нежно, словно плодное яйцо падает в мягкую пуховую подушку.

Безусловно, отсутствие месячных может быть связано и с другими причинами: эмоциональными и физиологическими стрессами, заболеваниями или приемом некоторых лекарственных препаратов.

С другой стороны, иногда при наступлении беременности бывают небольшие и короткие по длительности кровотечения, которые можно ошибочно принять за менструацию. На самом деле это всего лишь малая менструация, или имплантационное кровотечение. Если эта ложная менструация произойдет, волноваться по поводу своего здоровья или возможных опасностей для жизни будущего ребенка не нужно – она не влияет на течение беременности, оно безопасно и является скорее индивидуальной особенностью организма.

Изменение аппетита и появление тошноты

Очень чувствительные и восприимчивые женщины уже в первые недели беременности могут почувствовать изменение своих вкусов в еде. Например, может появиться отвращение к каким-либо конкретным продуктам. Иногда усиливается аппетит или, наоборот, появляется тошнота, особенно по утрам. До сих пор никто не может точно сказать, почему так резко меняются вкусовые пристрастия во время беременности, кроме того, что это связано с активной гормональной перестройкой. Изменения вкуса часто сопровождаются усиленным слюноотделением.

Изменения в груди

Гормональная перестройка организма вызывает изменения в груди. Как и во время менструации, грудные железы уже в первые недели беременности могут слегка увеличиться в размере, стать более чувствительными. Происходит так называемое нагрубание молочных желез. Это одно из событий, которое подготавливают женщину к предстоящему материнству.

Влагалищные выделения

Еще один характерный признак. Количество влагалищных выделений заметно увеличивается с первых недель беременности. Нормальные выделения в этот период – негустые, прозрачно-белые, очень светлые и без запаха. В зависимости от индивидуальных особенностей женщины, выделения могут быть как незначительными, так и обильными.

Если выделения становятся тягучими, желтовато-белыми, творожистыми, скорее всего, в этой благоприятной среде размножились дрожжевые грибки. Другими симптомами являются зуд, раздражение и покраснения кожи. Для лечения молочницы существуют безопасные для беременных средства, в том числе и в виде травяных настоев для местного применения. Не забывайте, что самолечением заниматься не следует – все средства должны быть назначены врачом.

Проведение тестов на беременность

Все внешние проявления могут быть признаками беременности, но не являются точными показателями. Поэтому, чтобы не гадать на ромашке, не бросать «орла или решку», для подтверждения предположений проведите тест. Самый простой тест на беременность можно купить в любой аптеке. Его легко провести в домашних условиях, только для начала нужно внимательно ознакомиться с инструкцией по применению.

Домашний тест проводится в течение пяти минут с помощью пробы мочи, взятой в любое время суток. Для беременности на ранних сроках имеет смысл тестировать утреннюю порцию мочи, так как концентрация гормона в это время наиболее высока. Если тест имеет положительный результат, то есть беременность подтвердилась, нужно как можно раньше прийти на консультацию к акушеру-гинекологу. В поликлинике или женской консультации вам назначат медицинские анализы на диагностирование беременности.



Домашние тесты основаны на выявлении в моче наличия гормона хорионического гонадотропина человека. Гормон вырабатывается в организме с момента зачатия, поступая в том числе в мочу. Большинство тестов позволяют определить беременность уже в первый-второй день задержки менструации, то есть около двух недель после зачатия. Количество этого гормона постепенно увеличивается и достигает своего пика между 60-м и 80-м днем беременности.

Клиническое обследование. Большинство врачей очень точно диагностируют беременность, основываясь на обследовании груди и результатах гинекологического осмотра на сроке 5–6 недель. В половых органах происходят определенные изменения, которые квалифицированные врачи легко замечают. Матка становится мягкой и рыхлой, она увеличивается в размерах, при осмотре шейки матки наблюдается синюшная окраска слизистой оболочки. Основываясь на своем опыте и знаниях, врачи отмечают все эти изменения в женском организме.

Анализ мочи. Один из простых способов подтверждения беременности – анализ утренней мочи. Он основан на том же принципе выявления гормона – человеческого хорионического гонадотропина (ЧХГ), что и в домашнем тесте. К 10–14-му дню этот анализ способен выявить беременность в 99 % случаев.

Анализ крови. Дает точный результат в 90 % случаев, когда выполняется через несколько дней после задержки очередной менструации.

Ультразвуковое обследование. Различные методики ультразвукового исследования способны подтвердить беременность уже на третьей неделе беременности, что соответствует 3–6 дням задержки менструации. На экране можно увидеть, как начало свою работу только формирующееся сердце вашего будущего малыша, начиная с 5 недель беременности.

Какой метод диагностирования беременности выбрать, вы можете решить совместно с врачом. Как правило, в большинстве случаев достаточно обычного врачебного осмотра и одного из анализов, мочи или крови.

Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет?

После того как все проведенные анализы дали положительный результат – ваша беременность подтвердилась! – можно подсчитать дату, когда малыш появится на свет. Вероятную дату родов поможет определить консультирующий врач. С большой степенью вероятности вы можете сделать это и самостоятельно – ведь вы знаете и чувствуете свой организм лучше всех, особенно если точно знаете, когда произошло зачатие.



Знать сроки беременности необходимо, чтобы врач правильно оценивал развитие будущего ребенка в течение всего периода, диагностировать многоплодную беременность или степень доношенности ребенка при родах.

В норме индивидуальный цикл женщины составляет от 21 до 36 дней, в среднем – 28 дней. Овуляция чаще всего приходится на середину цикла, но может произойти раньше или позже. На длительность беременности влияют два основных фактора:

- индивидуальный цикл женщины,
- индивидуальное созревание плода.

В среднем беременность длится от 265 до 294 дней. И обязательно нужно включать в предполагаемые сроки общую погрешность в две недели в сторону увеличения или уменьшения срока. В любом случае, вы можете рассчитать на основе простой формулы свою предполагаемую дату родов.

Если ваш цикл регулярный и длится 28 дней, скорее всего роды совпадут с предполагаемой датой. Если цикл длиннее 28 дней, роды будут позже, а если цикл короче – раньше.



*Сделайте расчет предполагаемой даты рождения
вашего малыша!*

Вспомните первый день последнего менструального цикла.

К этой дате прибавьте 280 дней – это срок беременности – и вы получите предполагаемую дату родов.

Можете сделать наоборот: нужно прибавить к дате первого дня последнего цикла 7 дней и вычесть три месяца.

Беременность считается доношенной в том случае, если роды произошли на сроке от 38 до 42-й недели, но средняя ее продолжительность – 40 недель и часто именно по этому «календарю» врачи отслеживают развитие будущего ребенка.

Сложности с определением предполагаемой даты родов возникают в том случае, если у женщины нерегулярный менструальный цикл. Но сейчас точный срок беременности позволяет определять ультразвуковое исследование с использованием точных критериев: размер матки, размер и сердцебиение плода и т. д.

Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь

Беременность начинается со встречи и слияния двух половых клеток, яйцеклетки и сперматозоида.

В момент овуляции яйцеклетка, выйдя из яичника и попав в маточные (фаллопиевые) трубы, совершает по ним путешествие благодаря течению жидкости, ритмичным сокращениям и движениям маленьких выростов в трубах (*рис. 4*). Туда же, в маточные трубы после полового акта попадают сперматозоиды, где и происходит слияние яйцеклетки с самым сильным и энергичным сперматозоидом. А пока сперматозоиды хаотично двигаются во всех направлениях, большинство из них, подвергаясь воздействию кислой среды вагинальных секретов, погибают в течение нескольких часов, не достигая канала шейки матки. Очень небольшой процент от общего числа сперматозоидов в действительности добирается до полости матки и предпринимает путешествие вверх.

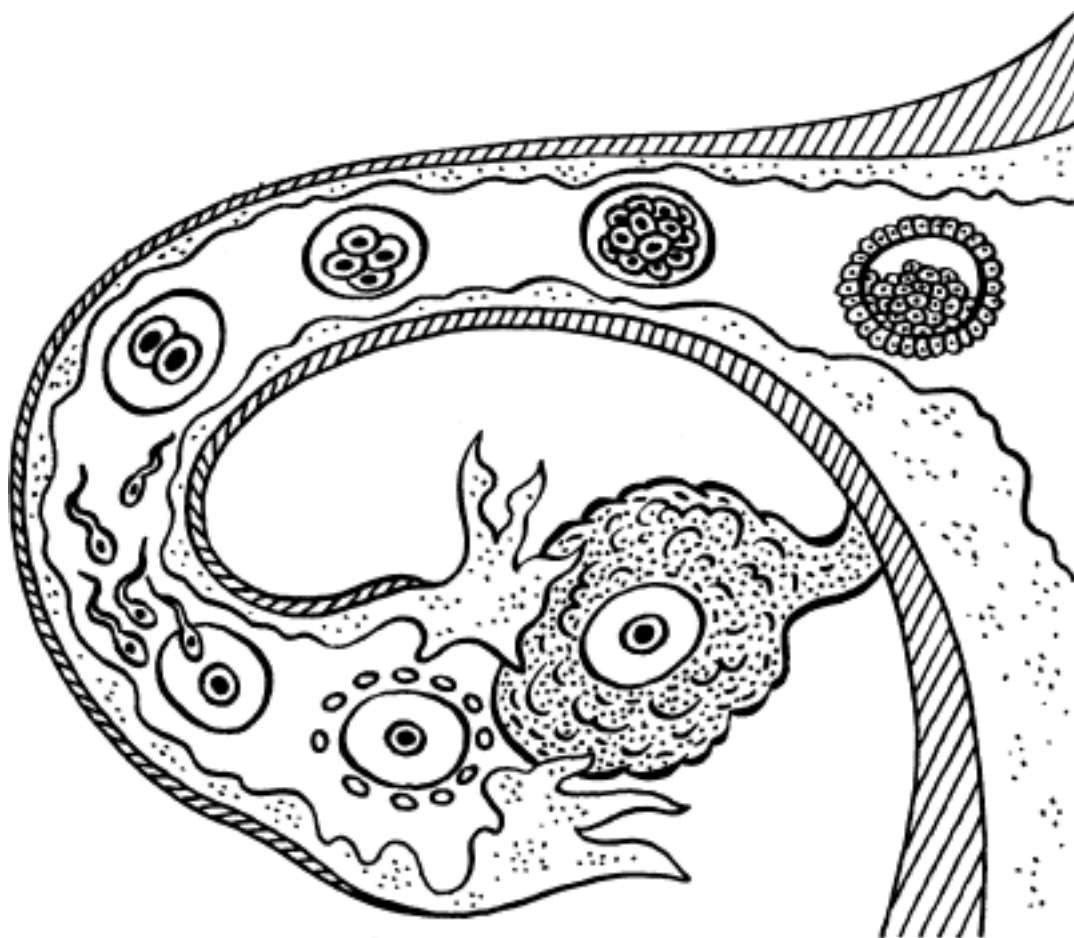


Рис. 4. Оплодотворение



Только несколько сотен из миллиона сперматозоидов достигает трубы, где находится яйцеклетка в ожидании самого сильного и энергичного кандидата. Тот сперматозоид, который проникает внутрь, выполняет свое предназначение, становясь единственным победителем.

Как у птичьего яйца, у яйцеклетки есть нечто вроде скорлупы – прочной и эластичной. Оставшиеся сперматозоиды пытаются попасть в яйцеклетку. Но как только одному из них удастся преодолеть ее прочную оболочку и проникнуть внутрь, в структуре яйцеклетки происходят моментальные изменения – она становится недоступной для остальных сперматозоидов.

В соревновании за слияние с единственной яйцеклеткой участвуют все сперматозоиды, но проникает внутрь только один – **лидер**, самый быстрый, самый энергичный, самый здоровый! Остальным 60 миллионам участников достается другая, но тоже важная роль – они уменьшают сопротивление оболочки яйцеклетки и способствуют проникновению внутрь сперматозоида-лидера. Сперматозоиды окружают яйцеклетку своими ферментами, и как только самый целеустремленный проникает внутрь, их воздействие прекращается.

Каждый сперматозоид состоит из головки и хвоста (жгутика) и имеет длину приблизительно 0,05 мм. Для того чтобы проникнуть в яйцеклетку через заградительную мембрану, сперматозоид отбрасывает хвост за ненадобностью, оставляя только головку. В ней хранится самая ценная информация – генетический материал будущего папы. Лидер проникает внутрь... и происходит оплодотворение!

Эти изменения делают невозможным дополнительное оплодотворение яйцеклетки еще одним сперматозоидом. Возможно, именно эта программа оплодотворения объясняет нам глубинный смысл и суть женской верности одному мужчине – преданность единственному избраннику в каждой из нас заложена и определена самой природой.

Как только сперматозоид и яйцеклетка сливаются, формируется первая клетка нового организма – **зигота**. Очень скоро она начинает делиться вначале на две части, затем на четыре и так далее, образуя группу клеток, которую называют «тутовой ягодой», или бластоцитой. «Тутовая ягода» начинает свой путь вниз по маточной трубе и примерно через 4–7 суток попадает внутрь матки. Достигнув ее, она растет и постепенно превращается в эмбрион.



Самая важная часть клетки на первом этапе – ядро хромосом. Оно выглядит как сеть крошечных палочек и содержит вещество ДНК. Хромосомы – это цепочки генетических единиц, которые несут в себе информацию о будущем ребенке. Общее количество генов в наборе из 23 пар хромосом составляет от 10 до 50 тысяч и возможность их сочетания бесконечна. Именно поэтому на земле нет ни одного человека, абсолютно похожего на другого по физическим параметрам. За исключением однояйцевых близнецов, которые имеют один и тот же генетический код,

ведь после оплодотворения яйцеклетка делится на две одинаковые части и из каждой ее половинки развивается отдельный эмбрион.

С попаданием яйцеклетки в матку заканчивается одна из самых критических фаз развития. Достигнув полости матки, бластоцита прикрепляется к ее внутреннему слою – насыщенной кровью слизистой оболочке. Происходит имплантация клетки, решается вопрос, приживется ли она в женском организме. И если вы планируете беременность заранее, подумайте о том, чтобы создать будущему ребенку хорошие условия для его внутриутробной жизни.

Через неделю...

Как только процесс имплантации заканчивается, примерно через неделю после оплодотворения яйцеклетка выделяет слизь, которая сигнализирует о присутствии в матке нового организма со своим набором генов, отличным от того, в котором он живет и развивается.

Яйцеклетка внедряется в оболочку верхней части матки. По мере внедрения яйцеклетки оболочка становится мягкой и значительно увеличивается в объеме – чтобы дать место для развития эмбриона, будущего ребенка.

Начинается гормональная перестройка организма. Протеины и гормоны, которые формирует оплодотворенная яйцеклетка, попадают в кровь женщины. Наличие этих гормонов можно обнаружить, сделав анализ крови. Отсюда, в частности, и тест на определение беременности, определяющий наличие хорионического гонадотропина в организме матери. Этим способом с большой долей вероятности подтверждается наличие беременности еще до того момента, когда произойдет задержка менструации.

Из одной части бластоциты развивается эмбрион, то есть будущий ребенок в первые восемь недель. Другая часть бластоциты станет плацентой.

К 12-му дню плодное яйцо надежно защищено слизистой оболочкой матки. После завершения имплантации происходит разрастание трофобласта с образованием ворсинок хориона – предшественника плаценты. Одновременно развивается эмбриопласт, который затем превращается в амниотический мешок, пуповину и плаценту. Как же развиваются и какую функцию несут эти новые образования в вашем организме?

Изменения в организме в первый месяц (1–4 недели)



Рис. 5. Первый месяц беременности

В вашем организме начались потрясающие изменения, о которых вы даже не догадываетесь! Прежде всего – это огромная гормональная перестройка организма, которая начинается как следующая цепь событий после оплодотворения яйцеклетки. Ваш организм получил сигнал о произошедшем событии и начал важную и ответственную работу – производить изменения в соответствии с новыми условиями и выполнять задачи, которые будут появляться в течение следующих девяти месяцев.

Гормональные перемены

Очень многие физиологические изменения в организме во время беременности вызваны влиянием гормонов. За производство гормонов в первые три месяца беременности

отвечает желтое тело в яичнике (хорионический гонадотропин человека). К сроку 16 недель созреет орган, который возьмет на себя функцию производства эстрогена и прогестерона – плацента. Кроме эстрогена и прогестерона в больших количествах производятся и другие гормоны, которые влияют на рост, минеральный баланс, обмен веществ и вызывают множество физиологических изменений материнского организма во время беременности. И все-таки основную работу проделывают именно эти два гормона.



Задача гормональных изменений в первые 16 недель беременности – перестроить организм женщины для вынашивания малыша. Пока идет эта активная перестройка, будущей маме нужно настроиться на спокойное восприятие этого сложного периода.

За какие функции отвечают два основных гормона в организме будущей мамы?

Эстроген способствует утолщению слизистой оболочки матки, увеличению размеров мускулатуры матки и улучшению ее кровоснабжения, росту репродуктивных тканей, а также стимулирует снабжение кровью молочной железы. Именно высокое количество эстрогена в женском организме ответственно за изменение пигментации кожи, задержку воды в организме и «отложение» подкожного жира.

Прогестерон препятствует сокращению гладкой мускулатуры, размягчает матку, не позволяет ей чрезмерно сокращаться и способствует удержанию плодного яйца. Этот гормон расслабляет стенки желудка и кишечника, позволяя им таким образом поглощать больше питательных веществ. Кроме того, прогестерон размягчает стенки кровеносных сосудов, поддерживая в организме женщины нормальное артериальное давление.

Прогестерон играет важную роль во время родов, размягчая связки, хрящи и шейку матки, делая ткани эластичнее, позволяя растягиваться им во время прохождения малыша по родовым путям.

Помимо всего этот гормон вызывает реакцию торможения в коре головного мозга беременной женщины и таким образом оказывает на нее успокаивающее воздействие. Вот почему будущие мамы становятся очень спокойными, словно «толстокожими», и многие вопросы, которые беспокоили раньше, совершенно перестают их волновать.



В первые 16 недель за поддержание беременности и выработку гормонов полностью отвечает организм матери, в том числе яичники. С этим связаны многие неприятные ощущения, которые чаще всего проходят к четвертому месяцу беременности. Ведь в этот период идет так называемая передача такого важного дела, как выработка гормонов, от одних органов – яичников – к другому – плаценте.

Физиологические изменения

В течение всего периода беременности все функции организма будущей мамы претерпевают изменения, постоянно приспосабливаясь к новым задачам и потребностям растущего плода.

Относитесь ко всем этим явлениям как естественным и совершенно нормальным. Воспринимайте их спокойно. Ведь беременность – это всего лишь особое состояние здоровья вашего организма в новых условиях. Оно абсолютно не равнозначно болезни, хотя в той или иной степени вы будете склонны испытывать различные недомогания на протяжении всего периода. Какие же первые симптомы изменений могут волновать женщину в начальный период беременности?

Уже в первый месяц беременности у многих женщин возникают **тошнота и рвота**. Чаще всего говорят об «утренней тошноте», хотя она может появляться в любое время дня или сопровождать будущую маму круглосуточно. Помимо тошноты, у некоторых женщин появляются и другие признаки гормональной бури, которая сейчас происходит в организме, – это чувство распирания и набухания молочных желез, изменения вкусовых предпочтений, запоры и вздутия живота.



Единственная причина неприятностей первого периода беременности – выработка повышенного количества прогестерона и эстрогена.

Чтобы уменьшить эти неприятные ощущения, постарайтесь изменить диету. Ешьте больше овощей и фруктов, хлеб с цельными зернами, орехи, пейте больше жидкости: травяных напитков, соков, воды, ограничьте потребление кофе, крепкого черного чая и слишком жирной пищи.

В первые месяцы беременности у многих женщин возрастает **частота мочеиспускания**. При каждом посещении туалета старайтесь полностью опорожнять мочевой пузырь. Наклоняйтесь вперед, чтобы освободить его. На ночь, за три часа до сна, старайтесь не пить никакой жидкости, чтобы ваш сон был спокоен.

Под влиянием большего уровня эстрогена, прогестерона и других гормонов вы можете заметить ощутимые **изменения в груди**. Область вокруг сосков (**ареола**) увеличивается, набухает и темнеет. Грудь увеличивается в размерах, становится более чувствительной, на ней выступает сосудистая сетка, а в области сосков может появиться ощущение покалывания. Небольшие шишечки на ареоле, называемые железами Монтгомери, становятся более заметными, увеличиваются в размерах. Так грудь готовится к снабжению ребенка молоком. К моменту родов грудь станет тяжелее почти на целый килограмм.

В начальный период беременности у некоторых женщин случаются **кровотечения**, из-за которых многие начинают сильно волноваться и беспокоиться за сохранение беременности.

Причины кровотечений могут быть разными, и при их возникновении нужно сразу обращаться к врачу. Возможно, эти кровотечения и не столь опасны для вашего здоровья, но определить это может только врач:

1. Мнимая менструация, или имплантационное кровотечение.

2. Недостаток гормона беременности (прогестерона).

Если в организме вырабатывается недостаточное количество прогестерона, слизистая оболочка матки отторгается и кровоточит. Чаще всего это наблюдается у женщин с нерегулярным циклом или после вылеченного бесплодия. Недостаток прогестерона опасен невынашиванием беременности, самопроизвольным выкидышем.

3. Повреждение шейки матки.

Во время половой связи или интенсивной физической нагрузки шейка матки, усиленно снабжаемая кровью, может травмироваться, если у женщины есть эрозия. И в этом случае важно как можно скорее обратиться к консультирующему врачу.

4. Снижение иммунитета.

В первые месяцы беременности у большинства женщин естественно снижается иммунитет – этот процесс предусмотрен природой. Он необходим, чтобы оба организма – плода и матери – смогли принять друг друга, а у мамы не произошло отторжение плода как чужеродного тела. Единственная опасность заключается в том, что из-за снижения защитных функций организм женщины становится уязвимым к другим заболеваниям, самые частые из которых – это простуды и заболевания половой системы.

5. Трубная (внематочная) беременность.

При внематочной беременности обычно кровотечение начинается на 7–8-й неделе, когда оплодотворенное яйцо, застряв в маточной трубе из-за спаек, рубцов в яйцевод, длительного использования внутриматочных спиралей или недоленного воспаления яичников, увеличивается в размерах и может порвать яйцевод. Боли напоминают схватки в нижней части живота. В этом случае женщине требуется срочная госпитализация.

6. Выкидыш (самопроизвольный аборт).

Выкидышу обычно предшествуют сильные тянущие боли, похожие на боли при месячных. На таком раннем сроке чаще всего он происходит из-за генетических нарушений, недостатка гормона беременности или отклонений в строении матки. При первых же симптомах необходимо как можно раньше связаться с врачом и вызвать «Скорую».



При любом кровотечении нужно как можно раньше обращаться к врачу, чтобы обезопасить себя от неприятностей.

Психологические изменения

Начало беременности – это период эмоциональных перепадов, взлетов и падений настроения и самочувствия женщины. Иногда перемены в настроении оказываются сильными и даже трудными для понимания. Размышления о материнстве могут то радовать, то вдруг огорчать. Особенно это касается тех случаев, когда известие о беременности явилось неожиданным, не входящим в жизненные планы или домашняя обстановка не слишком благоприятна.

В этот период будущие мамы могут чувствовать необычную усталость и испытывают желание много спать. Они с трудом поднимаются с постели утром, днем норовят «прилечь» к подушке, а вечером, едва добравшись до дома, сразу засыпают. Действительно, будущие мамы, особенно в первое время, **нуждаются в более продолжительном сне из-за выросшего потребления энергии**, сопровождающегося изменением скорости обмена веществ. Так организм приспособливается, адаптируясь к своему новому состоянию.

Иногда у женщины возникает депрессия (только не путайте с депрессией обычные колебания в настроении!). Самые распространенные симптомы – плохое самочувствие, нарушение сна, отсутствие аппетита или, наоборот, постоянное желание есть, апатия, неожиданные резкие изменения настроения, ощущение внутренней пустоты.

Иногда женщина становится чрезвычайно чувствительной и сентиментальной. Ее до слез может растрогать сюжет мультфильма или книги. То кажется, что ее никто не любит, то ей вообще ничего не хочется. Плаксивость, чувство вялости и уныния могут сочетаться с временным понижением интеллектуальных способностей.

Ответственность за такое мощное изменение психологического состояния несет гормональная перестройка организма. В результате будущая мама в первые месяцы беременности словно сама становится маленьким ребенком, чувствительным, капризным, плаксивым,

ранимым. В таком состоянии она воспринимает окружающее по-детски обостренно, чувствуя себя невероятно уязвимой. И в этом есть свои плюсы – **такое самоощущение помогает ей настраиваться на собственного малыша.**

На эмоциональное самочувствие будущей мамы может влиять социальная или бытовая неустроенность, многое зависит от реакции партнера на известие о беременности.

Если у вас появились признаки депрессии, попробуйте помочь себе и принять нужные меры.

Прежде всего постарайтесь понять, что с вами происходит, и определите причину вашего самочувствия. Подумайте, как ее можно устранить.

- Расскажите обо всем, что вас беспокоит, мужу и близким людям, которым вы доверяете.
- Идите на поводу у своих желаний. Если вам хочется, больше спите, отдыхайте.
- Не переставайте вести активный образ жизни, который отвлечет вас от грустных мыслей. Гуляйте, проводите расслабляющие мероприятия: принимайте ванны, занимайтесь физкультурой, ходите на концерты или выставки.
- Найдите или придумайте себе новое хобби.

Иногда нужно просто отпустить на волю все депрессивные ощущения, чтобы они прошли сами собой. Некоторые женщины умеют управляться со своими эмоциями и предупреждают об этом близких. Другие не способны спокойно воспринимать эмоциональную бурю, которая происходит в этот период. Но, как известно, любая буря заканчивается – нужно только уметь ее переждать. Ведь не секрет, что этому подвержены очень и очень многие женщины в первые месяцы беременности – так проходит адаптация к новому состоянию, – стихийно и часто неосознанно происходит понимание глобальной перемены в жизни.



Колебания и депрессивные проявления настроения часто связаны с тем, что женщина не может определиться со своим отношением к беременности. Поэтому, как только она принимает появление ребенка в своей жизни как свершившийся факт – все волнения обычно заканчиваются. А настроение, как результат, становится ровным и стабильным.

Помните еще об одном. Все мы подвержены различным влияниям, в том числе так называемым модным тенденциям. Это проявляется не только в одежде, косметике или стиле жизни. Под влиянием моды меняются мировоззрение и мировосприятие человека. Это проявляется, например в повальном увлечении астрологией, фэн-шуй, позитивным мышлением, эзотерикой.

Многие глянцевого СМИ утверждают моду на абсолютный позитив и оптимизм во что бы то ни стало. Эта почти навязанная точка зрения отражается и в подходе к беременности. Во многих журналах и книгах вы можете встретить утверждение одного постулата: вы беременны, наступил самый счастливый период в вашей жизни. Это действительно так. Но это только часть правды, отражающая лишь наше стремление к идеалу...

Беременность – не очень долгая, но невероятно важная часть жизни, в которой есть место огорчениям и радости, грустным и счастливым переживаниям. И мудрость женщины в этот период состоит в том, чтобы с готовностью принять сейчас жизнь такой, какая она есть, не впадая в панику и крайности. Поэтому нужно быть готовой не только к радостным переживаниям, но и к таким прозаическим явлениям, как утренняя тошнота, запоры, бессонница или непонимание вашего состояния другими людьми. Тогда вы сможете принять

спокойно и радостно все приятные сюрпризы, которые дает только беременность: первые шевеления малыша и его «ответы» на звук вашего голоса или первый портрет на УЗИ, который вы с гордостью положите в свой фотоальбом.



Только когда вы сможете принять беременность как часть жизни со всеми радостными и дискомфортными проявлениями, она станет тем счастливым временем, о котором все говорят.

Наиболее частые причины для беспокойства

Вы понимаете, что теперь ваше здоровье, физическое состояние и настроение будут отражаться на будущем малыше. Поэтому нужно с большей внимательностью заботиться о себе и относиться к себе почти как к ребенку. Пусть ваши близкие тоже заботятся о вас более трепетно, проявляют максимум внимания. Многие ваши обязанности теперь нужно переложить на их плечи. Начните постепенно приобщать домашних к таким делам, как уборка, приготовление еды или походы в магазин.

Уже в первый месяц беременности начинает сказываться **усталость**, которая может быть вызвана различными причинами: нехваткой железа, белка, калорий, плохим освещением, загрязненным воздухом или малоподвижным образом жизни. Все эти неблагоприятные факторы можно устранить самостоятельно, вовремя отдыхая, придерживаясь правильного питания, занимаясь физическими упражнениями.

В особенности обратите внимание на пассивный отдых – сейчас нужно позволить себе спать на один-два часа дольше, чем обычно. Помните, что сон сну рознь – потребность в дополнительных часах для сна удовлетворять нужно так, чтобы сон приносил бодрость, возвращал силы и ясность ума. Если ваша усталость дойдет до обморочных состояний, срочно обратитесь к врачу.

Далеко не все происходящие в организме процессы стоит сразу относить к недугам и приниматься лечить их всеми доступными способами. Критически относитесь к советам подруг и знакомых. Не рекомендованные врачом лекарственные средства принимать не следует. Они могут быть безопасны для вас и способны нанести непоправимый вред формирующемуся организму будущего ребенка. Специалисты утверждают, что такие лекарства, как аспирин, транквилизаторы, диетические и успокаивающие таблетки, капли от насморка, в некоторых случаях вызывают осложнения беременности и пороки развития плода.

Тошнота

Появляющаяся утром или в течение дня **тошнота** – явление довольно распространенное в первом триместре.

Ранний токсикоз (тошнота) возникает у 75 % беременных. Обычно после трех месяцев он проходит, но иногда, особенно у женщин с многоплодной беременностью, может наблюдаться на протяжении всей беременности.



такие:

Среди причин появления тошноты можно назвать

- резкая гормональная перестройка;

- *нарушение адаптации организма к новым условиям;*
- *изменение кислотности желудка;*
- *растяжение мышц матки;*
- *некоторое ослабление мышц пищевода;*
- *физическая и психическая усталость.*

Чаще всего раннему токсикозу подвержены женщины:

- имеющие заболевания желудочно-кишечного тракта (колит, хронический гастрит, панкреатит, холецистит, язва желудка, двенадцатиперстной кишки);
- страдающие гипертонической болезнью;
- нервно-психическими расстройствами;
- с заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет),
- а также подверженные частым переутомлениям.

На возникновение токсикоза оказывает влияние и общее эмоциональное состояние, ваше отношение к беременности и отношение к ней окружающих.

Ранний токсикоз сопровождается тошнотой, рвотой, иногда слюнотечением, отеками, легкой физиологической желтухой. Выявляют три степени тяжести раннего токсикоза (см. подробнее главу «Недомогания во время беременности»).

Не спешите употреблять лекарства без рекомендации врачей.

И помните, что ранний токсикоз лечится вполне успешно!

Как ослабить тошноту

Режим питания

- Соблюдайте разнообразную диету, богатую белками и углеводами.
- Принимайте пищу часто и небольшими порциями.
- Пейте больше жидкости: овощных и ягодных соков, кислых морсов, нежирных бульонов. Ешьте свежие овощи и фрукты, содержащие жидкость в большом количестве, особенно салаты, дыни, цитрусовые.
- Добавляйте в свой рацион витамины. Например, употребление перед сном витамина В помогает в лечении тошноты.
- Не ешьте блюда, запах и вид которых неприятен. Организм сам подскажет, что ему нужно.
- Не провоцируйте появление тошноты, доводя себя до голодного состояния. Пустой желудок часто вызывает тошноту. Ешьте сразу, как только почувствуете голод.
- Всегда держите под рукой, в том числе рядом с постелью, сухарики, крекеры, горсть изюма или орехов. Утром, прежде чем встать с кровати, погрызите сухарик, выпейте сок или стакан воды и только потом медленно и спокойно поднимайтесь.

Режим дня

- Не переутомляйтесь, позвольте себе поспать подольше.
- Как можно чаще гуляйте на свежем воздухе. Это бесполезно и для вашего мужа – совместное времяпрепровождение еще больше сблизит вас.
- Снижайте уровень стрессов, по возможности избегайте их.

В целом, чем спокойнее будет ваш образ жизни, тем меньше вас будут беспокоить проявления токсикоза.

Справиться с тошнотой помогают естественные методы терапии, самые доступные из них: цветотерапия, траволечение, ароматерапия и гомеопатия. Если вы занимаетесь йогой, проконсультируйтесь с тренером – он подскажет асаны и техники дыхания, с помощью которых вы сможете облегчить свое состояние.

Медицинские обследования и анализы

Первое обращение к врачу лучше делать по месту жительства, если у вас нет «личного» врача-гинеколога. Первый контакт с врачом покажет, возникнет ли у вас желание продолжить общение. Так или иначе, государственные женские консультации гарантированно предоставляют полное обследование беременных женщин.

Обязательные медицинские обследования можно воспринимать по-разному. Одни женщины относятся с подозрительностью к большому количеству анализов и обследований, другие в силу мнительности и повышенной тревожности готовы сдавать анализы хоть каждую неделю.

Медицинские обследования призваны в первую очередь сохранить уверенность женщины в своем здоровье и состоянии будущего малыша. А регулярные встречи с врачом, как показывает опыт, значительно снижают тревожность будущих мам.



Чтобы женщину без проблем приняли в любой роддом независимо от места жительства, ей необходимо иметь родовой сертификат и обменную карту. Их будущая мама получает в женской консультации, посетив врача минимум 12 раз.

Вы вольны выбирать самые безопасные анализы и даже отказаться от тех обследований, которые покажутся лишними или по каким-то причинам опасными. Беременность – это особое состояние здоровья, и вмешательство медиков в процесс вынашивания ребенка должно происходить в исключительных случаях, когда есть серьезные симптомы того или иного заболевания у будущей мамы или ребенка. Особенно это касается тех мам, которые собираются рожать в первый раз. Известно, что при второй беременности женщины становятся более самостоятельными, они знают, как проходят девять месяцев ожидания, понимают, что им действительно необходимо, а от чего можно отказаться.

В настоящее время существует множество технических средств для **пренатальной (дородовой) диагностики**:

- При помощи ультразвука наблюдают за развитием плода.
- Анализы крови позволяют проверить, правильно ли функционирует плацента и в достаточном ли количестве обеспечивается будущий ребенок питательными веществами и кислородом.
- На основании анализа околоплодных вод и анализа хориона определяется наличие врожденных заболеваний.



Если в обменной карте нет данных по последним анализам, проводимым после 30 недель беременности, будущую маму отправят в обсервационное (инфекционное) отделение роддома, где рождают женщины с уже зафиксированными заболеваниями (туберкулезом, пневмонией, пиелонефритом, кожными заболеваниями и проч.). Это отделение полностью изолировано от того, где находятся обследованные

роженицы. Чтобы этого не произошло, планируя родить в роддоме, проходите все анализы вовремя.

Ультразвуковое исследование (УЗИ) в течение беременности

Одним из самых популярных видов обследования является ультразвуковая диагностика. Сегодня оно считается самым безопасным методом наблюдения ребенка во внутриутробный период, хотя и по этому вопросу иногда возникают неоднозначные мнения. Надо лишь отличать, что существует обычное УЗИ и трехмерное (3D) УЗИ, которое проводят только при особых показаниях врача.

Данное обследование необходимо для того, чтобы обеспечить рождение здорового малыша, предупредить возможные патологии, а также сохранить здоровье будущей мамы.

За девять месяцев вам предстоит пройти это обследование от 3 до 5 раз. Будущие мамы проходят его для того, чтобы получить точные данные о течении беременности.

Для чего проводится УЗИ?

1. Начало беременности – 1–4 недели. В первый раз может быть использовано для подтверждения беременности и определения места имплантации (прикрепления) плодного яйца. Также врач смотрит состояние хориона (будущей плаценты) и вод, измеряет диаметр плодного пузыря и копчико-теменной размер плода.

2. Первый триместр – 10–14 недель. В этом периоде важно исключить или выявить неразвивающуюся или многоплодную беременность, а также угрозу выкидыша, признаком которой может быть, например, гипертонус матки. УЗИ проводят для уточнения срока беременности и ставят предполагаемую дату родов, поскольку при последующих обследованиях точный срок установить уже сложнее.

Медики оценивают жизнедеятельность плода, регистрируя сердечную и двигательную активность. Также замеряют размер воротниковой зоны (толщину мягких тканей в области шеи) для того, чтобы исключить хромосомные заболевания.

3. Второй триместр – 20–24 недели. В это время самая важная задача УЗИ – исключение или выявление различных патологий развития, в частности исследования головки плода для диагностики врожденных пороков развития ЦНС (центральной нервной системы), прежде всего гидроцефалии.

Основные показатели, которые измеряются в это время у плода, – межтеменной размер головки, длина бедренной кости, окружности живота, а также при желании можно определить пол будущего малыша (если он не закрывает эту область ручками-ножками, достоверность определения достигает 90–96 %).

Со стороны будущей мамы врач оценивает расположение плаценты и ее зрелость, изучает качество и количество околоплодных вод, исследует шейку матки, чтобы исключить истмико-цервикальную недостаточность, которая может привести к прерыванию беременности или преждевременным родам.

4. Третий триместр – 32–36 недель. Медики оценивают системы и внутренние органы будущего ребенка, которые к этому времени уже сформированы, а также определяют положение плода – в это время он, как правило, уже занимает устойчивое положение. Также определяется интенсивность маточно-плацентарного кровотока и выявляется фетоплацентарная недостаточность, т. е. недополучение плодом кислорода и питательных веществ. Если это случается, важно назначить матери своевременное и правильное лечение в домашних условиях или стационаре.

5. Перед родами (непосредственно в роддоме). Могут назначить УЗИ для определения массы тела будущего малыша, его состояния, положения, которое он занимает, а также

чтобы выявить обстоятельства, которые могут осложнить течение родов (обвитие пуповиной, мало- или многоводие и проч.) и принять окончательное решение о способе родов.

На всех этапах обследование с помощью УЗИ используется для того, чтобы увидеть полость матки, амниотическую жидкость, состояние плаценты, развитие плода, его сердцебиение, размеры, а также возможные нарушения и осложнения течения беременности.

Проводится УЗИ двумя способами: через брюшную стенку или влагалище.



На ранних сроках беременности перед процедурой УЗИ женщине необходимо выпить около литра жидкости для получения четкого изображения. При последующих обследованиях УЗИ наполнять мочевого пузырь уже не требуется.

После подтверждения беременности в течение первых четырех недель врачи рекомендуют пройти **полное медицинское обследование**:

- Осмотр наружных половых органов: влагалища, шейки матки, органов малого таза, определение размеров таза.
- Измерение артериального давления крови.
- Измерение роста и веса. Эти сведения необходимы, чтобы определить, насколько ваш вес соответствует росту и возрасту и требуется ли его коррекция в зависимости от особенности конституции.
- Обследование внутренних органов: сердца, легких, почек, брюшной полости, грудной клетки.
- Обследование у стоматолога. Часто невылеченный кариес становится причиной осложненной беременности, но даже если этого не случилось, поврежденные зубы из-за резкого оттока кальция из организма матери к плоду могут стремительно разрушаться. Стоматолог посоветует, как ухаживать за зубами в этот период.

Врачу также потребуется информация, которая касается следующих моментов:

- хронические болезни, перенесенные заболевания и операции,
- хронические и генетические заболевания в семье (если они есть, врач даст направление на выявление возможных генетических заболеваний);
- время наступления первых месячных, их продолжительность и регулярность,
- предыдущие беременности, если они были, то как протекали и чем заканчивались – родами, аборт, выкидышем;
- возраст, профессия и аналогичные сведения о вашем партнере;
- привычки в питании, занятиях физическими упражнениями,
- есть ли у вас вредные привычки (курение и употребление алкоголя);
- если вы или ваш партнер страдаете аллергией, расскажите о тех веществах и лекарствах, которые ее вызывают, как она проявляется и какое лечение обычно вы применяете.

Все эти обследования или часть из них особенно необходима тем будущим мамам, чья беременность оказалась неожиданной, ведь в этом случае они не проходили предварительного осмотра у всех специалистов, не готовились к ней заранее.

Существует **перечень анализов, который обязателен для всех беременных**, в случае их отсутствия женщину не смогут принять в отделение роддома для здоровых. Поэтому сделайте следующие анализы:

- анализ крови клинический, биохимический, определение группы крови и резус-фактора, на гепатит В и С, сифилис, ВИЧ-инфицирование;
- анализ мочи общий, на содержание сахара, белка, бактерий;

- мазок на флору из влагалища;
- анализ кала на яйца глистов;
- мазок из зева на патогенный стафилококк.

Другие специальные обследования врач назначает при особых показаниях.

Второй месяц (5–8 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. На втором месяце беременности рано ждать заметных изменений в своей внешности – они будут происходить постепенно. Возможно, к 6–7-й неделе вы и наберете несколько килограммов, а может быть, наоборот, ваш вес снизится из-за волнений или проявлений токсикоза.



Рис. 6. Второй месяц беременности

Сейчас более существенны те изменения, которые происходят внутри организма. Ваша матка уже размером с небольшой кулак. Она активно растет и иногда может вызывать спазмы в низу живота, из-за чего вы чувствуете некоторый дискомфорт (но не боли!). Мно-

гие женщины, даже на ранних сроках, ощущают ее сокращения. Это вполне естественно – матка сокращается в течение всего периода беременности, и вы вскоре привыкнете к этим ощущениям.



Матка – динамический орган. Сокращения матки чередуются с расслаблением, она то приходит в кратковременный тонус, то расслабляется, находясь в постоянном движении. Эти движения вы будете ощущать в течение всего периода беременности.

Внешние изменения, которые проявляются практически сразу, чаще всего касаются **кожи на лице**. Реакция кожи на гормональные изменения бывает различной. У некоторых женщин кожа становится более упругой, чистой, здоровой. У других, напротив, как в подростковый период, лицо покрывается прыщами, на определенных участках кожа становится жирной, а на других – сухой и зудящей. Все эти неприятные симптомы после беременности проходят. Правда, это утверждение редко удовлетворяет будущих мам – каждой женщине хочется быть красивой в любой период своей жизни. Чтобы свести эти неприятности к минимуму, уделите внимание своему питанию – не только для здоровья, но и для красоты необходимо соблюдать диету и проводить витаминотерапию (врач порекомендует, какие именно витамины вам сейчас требуются и в какой дозировке их нужно принимать).



Уход за кожей во время беременности приобретает большее значение, чем раньше. Дело в том, что в этот период обменные процессы через кожу происходят в усиленном режиме. В функции выведения токсинов кожа работает почти наравне с почками.

Отдельно уделите внимание тому объему жидкости, который вы потребляете в течение суток. В питьевом режиме нужно соблюдать баланс. Пейте столько, чтобы организм не страдал от обезвоживания и в то же время не возникали отеки при переизбытке жидкости. Рекомендуемый врачом объем может меняться в зависимости от состояния вашего организма в течение беременности.

Сейчас лучше отказаться от очень жирных кремов и ограничить использование декоративной косметики для ежедневного макияжа.

Уделите внимание общей гигиене. Если раньше вы были любительницей ванн, то теперь старайтесь принимать душ.

Помните, что кислород попадает в наш организм не только через дыхательные пути, но и через поры. Грязная кожа и закрытые поры затрудняют выведение вредных для организма веществ через потовые выделения и поступление лишнего «глотка воздуха» к ребенку. Чистая кожа улучшает кожное дыхание и облегчает работу почек, которые при беременности несут большую нагрузку. Если у вас возникло серьезное беспокойство по поводу состояния кожи, обратитесь к специалисту-дерматологу.



Состояние кожи зависит от того, насколько полноценное и качественное ваше питание. Обратите внимание на свой

ежедневный рацион и исключите продукты, которые могут провоцировать те или иные неприятные явления (зуд, прыщики, шелушения или жирный блеск).

В связи с гормональной перестройкой обычным симптомом в начале беременности является **изменение вкусового восприятия, возникновение различных прихотей**. Может возникнуть неодолимая тяга к какому-то одному продукту, а те блюда, которые вы любили, начнут вызывать отвращение. Например, некоторые будущие мамы в начале беременности не могут заставить себя есть мясо, даже диетическое, хотя именно оно является ценным источником животного белка, а также гемоглобина.

Но не переживайте, если организм отказывается от таких полезных продуктов. Во-первых, инстинкты в это время срабатывают так, как нужно. Во-вторых, со временем все наладится и обычно после третьего месяца беременности в питании все стабилизируется. А пока восполняйте белки в вашем организме с помощью других продуктов: кисломолочных, рыбы, яиц.

С другой стороны, самое обычное дело для беременной женщины встать среди ночи и отправиться на кухню к холодильнику, чтобы вытащить оттуда что-нибудь вкусненькое, или разбудить мужа, требуя нечто экзотическое, чего в доме никогда не бывало, например фуа-гра. Возникновение таких прихотей часто означает, что вам или вашему будущему ребенку не хватает питательных веществ, которые содержатся именно в этих продуктах. Но если вам захочется чего-то специфического вроде мела, золы, глины, сообщите об этом своему врачу. Разобравшись, каких именно веществ не хватает в вашем организме, он назначит необходимые препараты.

Психологические изменения. Если вы еще не перестроились внутренне на новое состояние, во втором месяце будете испытывать те же эмоции, что и в первом. Вас могут беспокоить колебания настроения: то страх, то радость, то беспокойство, то эмоциональный подъем.

Но если же перестройка завершилась и вы свыклись с новой ролью будущей мамы, настроение придет в норму. Не забывайте, что беременность – это время перемен. И как при любой перемене, которая случается в жизни, в течение этого и следующих месяцев вас периодически будут беспокоить противоречивые чувства.



Ваша задача сводится к тому, чтобы чуть снизить уровень переживаний, сократив отрицательные эмоции и увеличив – положительные.

В то же время далеко не всегда удастся прожить эти девять месяцев как сплошной солнечный день, без единого темного облачка. Что делать? Если внешние события все-таки омрачают время ожидания малыша и вы вынуждены испытывать стрессы, выход один – стараться принимать все, что приходит к вам из внешнего мира, воспринимая их как некие задачи, в которых вам нужно чему-то научиться.

Отношение к себе и внешние изменения. Помните, что многие внешние изменения связаны с вашим внутренним настроением, с тем чувством, с которым вы ожидаете ребенка. Прибавка в весе или пигментные пятна совсем не радуют многих будущих мам. Но когда вы устало или недовольно смотрите на себя в зеркало, вспомните о временности этих явлений. Когда женщина принимает свое новое состояние по-настоящему, она понимает, что беременность не отнимает, а добавляет обаяния, несет много радостей и много открытий.

Женщина погружается в себя, в свой внутренний мир, и в этом состоянии она прекрасна. После родов многие женщины замечают, что за время беременности они точно помо-

лодели, организм обновился, а преследовавшие их болезни (например, частые простуды) куда-то исчезли.

Поведение будущей матери

Самая главная задача, которая стоит перед женщиной во время беременности, – сохранить свое здоровье и не навредить здоровью малыша, уберечься от осложнений и различных случайных происшествий. Их можно избежать, если быть осторожной и предусмотрительной. Старайтесь понимать потребности своего организма, внимательно прислушиваясь к нему. Важно, чтобы вам было удобно сидеть, лежать, ходить, спать. Ухаживая за своим телом, вы способствуете благоприятному развитию вашего ребенка.

С увеличением срока беременности ваш живот растет, это приводит к естественному изменению центра тяжести. И хотя сейчас внешне еще ничего не заметно, учитесь принимать меры предосторожности и безопасности. Старайтесь уже сейчас быть внимательной, чтобы сохранять равновесие. Ведь на более поздних сроках из-за большого живота сделать это будет сложнее. Чтобы уберечься от случайностей, **придерживайтесь некоторых правил:**

- откажитесь от высоких каблуков, неудобной обуви;
- оцените все опасности, которые могут вас подстеречь: скользкие полы, крутые лестницы, слабое освещение, обледенелые ступеньки;
- с осторожностью принимайте ванну или душ – на дно ванны лучше положить специальный резиновый коврик с присосками, благодаря которому вы будете чувствовать себя более устойчиво;
- не вставайте на стол, стул, не взбирайтесь на лестницы и стремянки;
- в автомобиле или самолете пользуйтесь ремнями безопасности.

Возможные недомогания у будущей мамы

В начале беременности у женщины может также наблюдаться тошнота, рвота, повышенное слюноотделение, изжога, запоры. Эти симптомы хоть и неприятны, но редко связаны с осложнениями, часто они проходят сами собой и к тому же заставляют будущую маму быть более внимательной к пище.



Многие неприятные ощущения во время беременности имеют и положительную основу. Об этом нужно знать, чтобы относиться к подобным неприятностям спокойно.

Например, повышенная чувствительность к запахам важна, чтобы определить, испорчен ли продукт. Благодаря обостренному обонянию беременная женщина ощущает почти неуловимые запахи – так природа заботится о матери и ее ребенке. А гормоны, из-за воздействия которых во время беременности возникают запоры, снижают маточный тонус и предохраняют от выкидыша.

Изжога появляется тогда, когда растущая матка начинает давить на диафрагму, из-за чего, в свою очередь, расслабляется мышечный сфинктер между пищеводом и желудком и пища вместе с желудочным соком движется в обратном направлении из желудка в пищевод. Желудочная кислота раздражает чувствительную слизистую оболочку пищевода, вызывая

боль и само ощущение изжоги. **Чтобы избежать этого или хотя бы ослабить неприятные ощущения, соблюдайте следующие рекомендации:**

- не носите тесную одежду, особенно в области талии и живота;
- не переедайте – излишняя еда с трудом переваривается и переутомляет органы пищеварения. Избыток пищи в желудке вызывает ее движение обратно, вверх по пищеводу;
- процесс пищеварения начинается, когда пища попадает в рот. Поэтому пищу нужно медленно и хорошо прожевывать;
- исключите пищу, вызывающую желудочно-кишечный дискомфорт: горячие, острые, жареные блюда, шоколад, кофе, алкоголь;
- когда наклоняетесь, сначала сгибайте колени;
- спите на невысокой подушке;
- после приема пищи полезно некоторое время побыть в вертикальном положении (так уменьшается заброс пищи из желудка в пищевод). Если ко всему прочему у вас часто появляется отрыжка, это говорит о том, что вы слишком быстро едите. Старайтесь есть медленнее, тщательно пережевывая пищу.

Из-за усиленного кровообращения во время беременности происходит изменение венозной сети. Если ваши вены на теле стали отчетливее, то это всего лишь доказательство усиленной работы системы кровообращения. Такие естественные изменения не должны вызывать беспокойства. Впрочем, у некоторых женщин венозная сеть может до конца беременности оставаться почти незаметной.

Но есть другая категория будущих мам: уже на первом этапе беременности они сталкиваются с такой проблемой, как **варикозное расширение вен**. Причинами этого явления могут быть:

- увеличение давления на вены маткой;
- возрастающее давление в венах нижних конечностей;
- увеличение общего объема крови.

Чаще всего варикоз – наследственное заболевание: если кто-то из ваших близких родственников имеет его, то и у вас, возможно, есть к нему предрасположенность.



Как можно распознать варикозное расширение вен? Для этого заболевания характерны чувство жжения, тяжести и болезненности в ногах, обычно на задней стороне ног появляется отчетливый рисунок – венозный серпантин, бегущий от коленей к бедрам. В тяжелых случаях кожа, пересеченная венами, становится сухой, чувствительной и отекает.

Если вы знаете, что у вас есть предрасположенность к этому заболеванию, постарайтесь свести к минимуму шансы его появления во время беременности. **Соблюдайте несложные правила:**

- Следите, чтобы прибавка веса происходила постепенно в течение всего периода беременности, избегайте его чрезмерного или резкого увеличения.
- Старайтесь не находиться слишком долго в одном положении, например, сидеть или стоять. Когда вы ложитесь, приподнимайте ноги, положив на какое-либо возвышение, спинку дивана или на подушки – пусть эта поза станет для вас привычной.
- Ни в коем случае не поднимайте тяжести (чем больше срок беременности, тем менее тяжелые вещи следует носить или поднимать).

- В конце первого триместра начинайте носить специальные эластичные колготки. Надевайте их, как только проснетесь, и снимайте перед сном, особенно это касается последних месяцев беременности.

- Любая стягивающая одежда – пояса, чулки, носки с эластичным верхом, подвязки – не для будущей мамы. То же самое относится и к тесной обуви.

- Занимайтесь физическими упражнениями, чаще бывайте на свежем воздухе, ведите активный образ жизни.

- Сохранить эластичность вен помогают продукты, богатые витамином С.

- Если будет необходимо, носите бандаж, который не только поддержит ваш увеличивающийся живот, но и ослабит давление матки на большую полостную вену.



БУДУЩЕЙ МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

Любая длительная статическая поза, то есть долгое пребывание в одной позе – лежа, стоя, сидя, для беременной женщины вредна.

Другая проблема, тесно связанная с предыдущей, – образование **геморроидальных узлов**. Геморроидальные узлы – это варикозное расширение вен в прямой кишке и заднем проходе. Провоцируют появление геморроя частые запоры, при которых характерны чрезмерные потуги при акте дефекации. К симптомам возникновения заболевания относятся: зуд, иногда жжение и боль при опорожнении кишечника, кровотечение из прямой кишки. Для смягчения зуда и жжения предназначены специальные мази и свечи, которые при необходимости выписывает врач. И все же любое заболевание лучше предупредить, чем лечить.

Некоторые рекомендации помогут предотвратить неприятные ощущения.

- Постарайтесь чрезмерно не напрягаться при опорожнении кишечника.
- Чтобы не было сильного давления на вены прямой кишки, спите на боку.
- При запорах принимайте теплые сидячие ванны дважды в день – вода помогает расслабиться.

- После опорожнения кишечника обмывайте задний проход холодной водой с мылом.
- Компрессы из льда с ромашкой или тысячелистником помогут успокоить набухшие вены.

Если вы избежите появления геморроидальных узлов во время беременности, то значительно снизите риск их возникновения после родов.

Запоры во время беременности появляются у многих женщин, а у тех, кто страдал ими и раньше, эта проблема усиливается. Причинами запоров в это время являются расслабление гладкой мускулатуры матки и кишечника из-за высокого уровня прогестерона, а также усиление давления растущей матки на кишечник, что тормозит его активность.

Для нормального функционирования кишечника его нужно опорожнять каждые 24 часа, то есть один раз в сутки. Обычно это происходит в утренние часы, после завтрака. Чтобы предупредить подобные проблемы, принимайте профилактические меры:

- Пейте достаточное количество жидкости в течение дня. В зависимости от индивидуальных показаний врач может рекомендовать вам от 0,8 до 1,5 литра в сутки. Ограничения в объеме жидкости до 0,8 л в сутки рекомендуют при появлении отеков, развитии гестоза, хронической почечной недостаточности.

- Сохраняйте физическую активность, чаще бывайте на свежем воздухе.

- Введите в ежедневный рацион продукты, содержащие клетчатку: каши из грубых зерен (овсянка, перловка, гречка, пшеница), хлеб грубого помола, отруби, а также салаты,

овощи (капуста, морковка), фрукты и сухофрукты (особенно чернослив и отвар из него), орехи.

- Есть нужно понемногу, но часто и тщательно пережевывая пищу.

Если причиной запора стали препараты железа, попросите врача заменить их на другие.

Медицинские обследования и анализы

В этот период их не так много:

- измерение веса будущей матери;¹
- измерение давления;
- анализ мочи на содержание сахара, белка и микрофлоры;
- обследование рук, ног, живота на выявление отеков, варикозного расширения вен.

¹ Измерять свой вес вы можете и самостоятельно, используя домашние весы. Если вызывает беспокойство давление, в аптеке приобретите тонометр – специальный прибор для измерения давления. Оба эти предмета – весы и тонометр – пригодятся в течение всего периода беременности и после родов.

Третий месяц (9–12 недель)

Изменения в организме женщины

Физиологические изменения. Этим месяцем заканчивается первый триместр беременности.

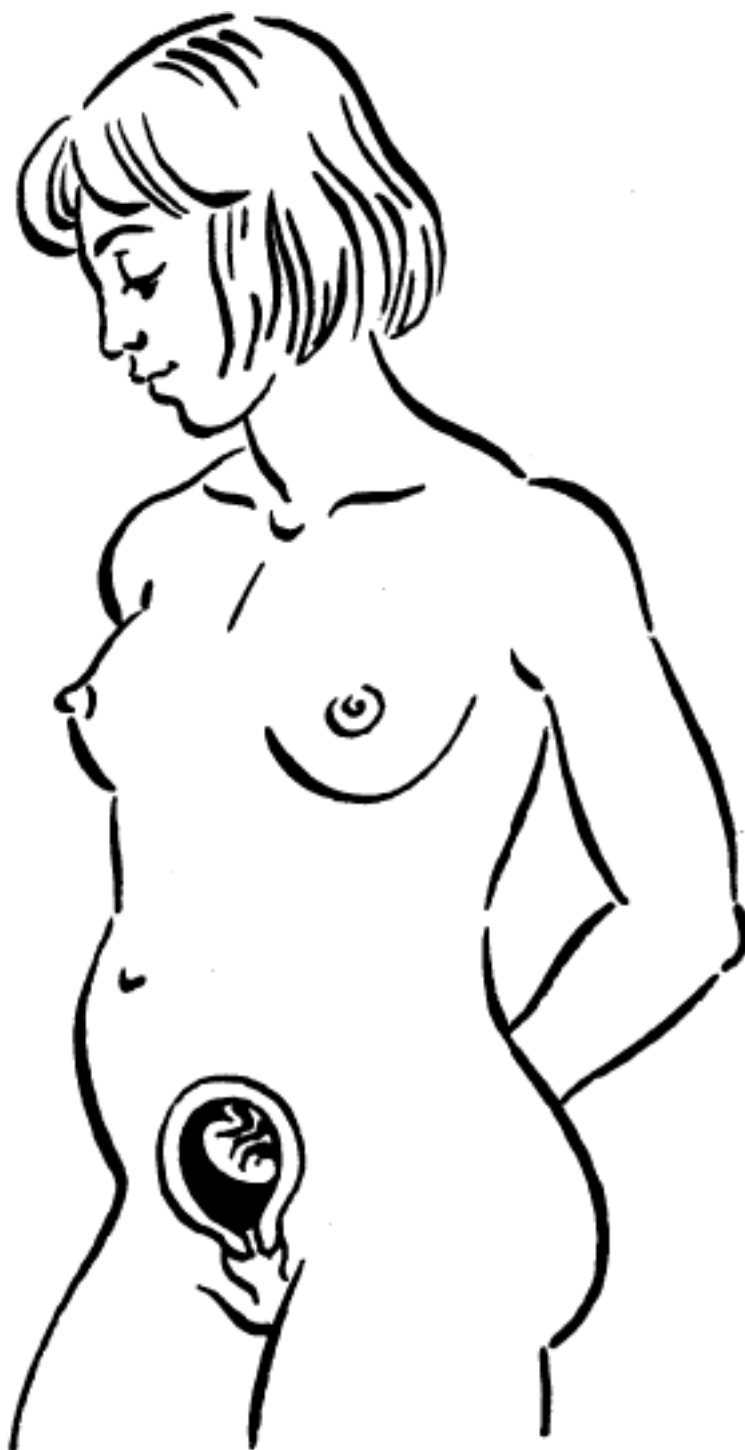


Рис. 7. Третий месяц беременности

К концу месяца ваш животик может быть уже чуть заметен! К 12-й неделе матка увеличивается настолько, что уже не уместится в малом тазу. Вы можете ощущать ее над лобковой частью: сейчас она растет вверх, заполняя сначала область малого таза, а затем брюшную полость. Матка обладает удивительным свойством растягиваться – в процессе беременности она превращается в мышечный мешок, который вмещает в себя плод и околоплодные воды. К концу беременности объем матки может увеличиться до 5–10 литров, в то время как до беременности он составлял всего 10 мл!

Считается, что после окончания первого триместра наступает относительно стабильный период следующих трех месяцев. А пока симптомы, характерные для первых двух месяцев, могут еще беспокоить: тошнота, рвота, изжога, отвращение к еде или конкретным запахам, частое мочеиспускание, постоянная усталость, сонливость. Кроме этого, могут добавиться и другие симптомы: увеличение вен на животе и ногах, ощущение покалывания или тяжести в груди.

Психологические изменения. Повышенная возбудимость становится отличительной чертой психического состояния женщины. Ее и саму беспокоит частая смена настроений, приступы раздражительности, нервозности и плаксивости. Но уже в конце третьего месяца внутреннее состояние стабилизируется и часто оно ощущается как совершенно новое и удивительно спокойное.



Не разделяйте чувства на хорошие и плохие. Если вы научитесь мирно уживаться со всеми разнообразными эмоциями, то и ребенок благодаря вам научится открыто проявлять свои переживания.

Пробуйте разговаривать со своим малышом, делитесь с ним впечатлениями, рассказывайте о произошедших событиях, о своих переживаниях, удачах, а также о том, что не ладится. В любом случае постарайтесь сохранить оптимистичный настрой на то, что все хорошо и все огорчения пройдут, а вы вместе сумеете справиться со всеми невзгодами.

Пусть будущий ребенок станет вашим собеседником, вашим помощником и поддержкой в трудные моменты. Это особенно важно, если вы рожаете ребенка одна, без поддержки партнера, когда у вас что-то не ладится с мужем, а помощи со стороны родных или друзей нет. Не забывайте, у вас есть ребенок. Он все чувствует, и ваше отношение к нему уже сейчас влияет на всю его дальнейшую жизнь.

Поведение будущей матери

У многих женщин во время беременности возникают **проблемы с весом**. Причем он может быть как лишним, так и недостаточным. Недостаточность веса часто является следствием раннего токсикоза. Впрочем, в первые недели легкая потеря веса не так страшна – будущему ребенку пока не нужно много калорий. Гораздо важнее для него в этот период получать все питательные вещества в нужном объеме. И все-таки потом важно следить за весом: каждую неделю вам необходимо прибавлять примерно до 300–400 г. Для увеличения веса до нормы рекомендуется увеличивать частоту приема пищи и ее калорийность.

Нередко будущие родители считают, что для хорошего развития ребенка маме нужно усиленно питаться. В результате из-за избыточного рациона женщины сильно поправляются.



Для полноценного развития организма будущего ребенка нужно питаться не за двоих, а для двоих, и увеличивать свое меню не в два раза, а максимум на треть. При этом важен не объем, а качество пищи.

Будущий ребенок потребует больше калорий и питательных веществ позже, во втором триместре и ближе к родам. Как правило, нормально питающаяся женщина за время беременности набирает в среднем 9–16 дополнительных килограммов. Поэтому правильное питание во время беременности предполагает знание того, чем следует питаться и как часто.

Возможные недомогания у будущей мамы

Растяжки

Во время беременности в результате внутренних изменений организма и увеличения веса могут появляться **растяжки** (или, как их называют специалисты, **стрии**) – это розовые или красные, слегка надсеченные полоски на груди, животе, ягодицах и бедрах. Поэтому в первую очередь помните о правильном питании и постепенном прибавлении веса. Если до беременности вы правильно питались, занимались каким-либо видом физических упражнений и ваша кожа достаточно эластична от природы, сильных растяжек, скорее всего, не появится.

После родов полосы от стрий посветлеют и уменьшатся, а радость рождения ребенка затмит подобные переживания. Эти мелочи покажутся уже совершенно незначительными.

Головная боль

Головная боль – недомогание, которое может возникать во время беременности, чаще всего в первом и втором триместрах. Это результат длительного психологического напряжения, вызванного усталостью, большими и длительными нагрузками, эмоциональным и физическим стрессом. А также мощными гормональными изменениями.

Если у вас тяжелая нервная работа, следует часто и много отдыхать в течение всего периода беременности и обязательно высыпаться. Если вы продолжаете работать, не допускайте появления чувства голода и уж тем более не голодайте длительное время, регулярно принимайте пищу, старайтесь избегать шума, громкой музыки, большого скопления народа; на работе и дома регулярно проветривайте помещение.

Причиной головной боли может стать и неправильное положение тела, когда вы чем-то заняты, например, во время работы за компьютером, чтением книги, при шитье и других занятиях. Время от времени делайте перерывы: выпрямляйтесь, вставайте из-за стола, ходите, сделайте комплекс простых упражнений. Очень полезен в таких случаях массаж шеи и плечевого пояса. Вы можете помассировать эти зоны самостоятельно или попросить об этом мужа.

Если вы знаете о своей склонности к головным болям, постарайтесь сейчас быть к себе еще более внимательной. Обратите внимание, в каких ситуациях появляется это недомогание. Через некоторое время вам станет понятна причина: душные помещения, чувство голода, чрезмерные волнения или все вместе взятое.



Головные боли часто говорят о том, что женщина не научилась вовремя останавливаться, чувствовать свою усталость, делать перерыв для отдыха, и из-за большого напряжения не улавливает сигналы к отдыху и передышке. Отдыхать нужно не во время усталости, а до того, как она наступит.

Как только вы чувствуете, что ваше внутреннее напряжение возрастает, следует как можно быстрее сменить обстановку (выключить громкие звуки и побыть в тишине, выйти из душного помещения на свежий воздух и т. д.).

Для эффективной профилактики болей или их снятия обратитесь к методам релаксации: массажу, ароматерапии, цветотерапии или занятиям йогой.

Что еще вы можете делать самостоятельно?

- Принимать теплую ванну или душ (в течение 10–20 минут), вымыть голову;
- Выпить сладкий чай с лимоном;
- Использовать успокаивающие (седативные) травяные сборы, предварительно посоветовавшись с врачом. К ним относятся: отвар из душицы и пустырника, чабрец, корни валерианы и донника;
- Размять в руках и понюхать листочек герани или вдохнуть камфару;
- Использовать дыхательные упражнения.

Если до беременности вы не страдали от головной боли, но она стала появляться именно в этот период, сообщите о недомогании своему врачу. Сейчас особенно важны все профилактические мероприятия, которым следует уделить внимание.

Бессонница

Сильная усталость, плохое самочувствие, эмоциональные перепады могут провоцировать **появление бессонницы**. Чтобы восстановить нормальный сон, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- За три часа до сна не ешьте и не пейте кофе, чай, газированные напитки – они возбуждают нервную систему и сокращают продолжительность сна.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями (минимум – 2 раза в неделю).
- Чтобы успокоиться, принимайте вечером душ или ванну с добавлением эфирных масел, трав или морской соли. Слушайте музыку, которая помогает расслабиться.
- Комната, где вы спите, не должна быть ни душной, ни холодной. Позаботьтесь об удобстве кровати, подушек и постельного белья. Проветривайте комнату перед сном. Если позволяют погодные условия, а окна выходят на тихую улицу, открывайте на ночь форточки.
- Если хотите поспать днем, пусть ваш сон длится не больше 1–1,5 часа.

В целом все рекомендации для хорошего сна ночью сводятся к тому, чтобы вечером вы чувствовали себя максимально расслабленно и спокойно и вас окружала соответствующая обстановка. Поэтому лучшее средство от бессонницы – это теплые и уютные вечера в кругу семьи, рядом с мужем, родителями или старшими детьми.

Медицинские обследования и анализы

Среди обычных обследований в этом месяце:

- измерение веса и кровяного давления будущей матери;

- анализ мочи для определения уровня сахара, белка и микрофлоры;
- УЗИ.

По показаниям врача вам могут назначить амниоцентез, если у врача есть подозрения на хромосомные аномалии, в частности болезнь Дауна. На это обследование будущие мамы направляются на основе полученных данных анализов крови и УЗИ.

Анализ проводится строго под контролем УЗИ, чтобы во время манипуляции не задеть плод и не повредить ему. Тонкой иглой врачи делают микроскопический прокол в животе женщины – пункцию – и вытягивают небольшое количество амниотической жидкости. После чего жидкость сразу направляется в генетическую лабораторию для полноценного исследования. Женщине рекомендуют в течение нескольких дней соблюдать щадящий образ жизни. Результаты исследования можно получить в день анализа.



Среди достоинств этого метода – высокая степень надежности результатов, почти 100 %, и возможность определения хромосомных и генетических отклонений.

Обычно амниоцентез рекомендуется следующим группам женщин:

- старше 35 лет;
- анализ крови которых выявил большую вероятность хромосомных аномалий;
- родственники которых – носители редких наследственных заболеваний;
- в случае, если один или оба супруга – носители генетической патологии;
- уже имеющих ребенка с болезнью Дауна или другими хромосомными аномалиями.

Это исследование не особенно болезненное, оно требует лишь местного обезболивания. Если результаты анализа подтверждают серьезные нарушения в развитии ребенка, прерывание беременности на раннем этапе переносится легче как физически, так и психологически.

Однако предположение ученых о полном совпадении хромосомного набора хориона и эмбриона не всегда подтверждается, поэтому результаты могут быть неточными. Кроме того, при извлечении ворсинок хориона существует опасность попадания инфекции в организм беременной женщины, а также вероятность выкидыша (0,5–2 %).

Четвертый месяц (13–16 недель)

Изменения в организме женщины



Рис. 8. Четвертый месяц беременности

Физиологические изменения. К 16-й неделе **матка** увеличивается – ее высота достигает уровня половины расстояния до пупка. При каждом вашем посещении акушер-гинеколог измеряет высоту матки для того, чтобы быть уверенным в нормальном развитии плода. Эту высоту соотносят с окружностью живота.

У каждой женщины размеры матки и будущего ребенка индивидуальны, поэтому и размеры живота у всех различаются индивидуально. В первую беременность живот бывает не особенно выпячен – мышцы, связки и сама матка сохраняют тонус и еще не растянуты. При повторных беременностях мышцы становятся более слабыми, в результате живот гораздо сильнее выдается вперед, чем в первый раз.

К четвертому месяцу большинство дискомфортных явлений первого триместра исчезают или возникают лишь время от времени. Appetit приходит в норму, может даже усиливаться. Грудь продолжает увеличиваться, становясь уже не такой болезненно чувствительной, как в первые месяцы. Однако могут возникнуть и другие симптомы: легкие головокружения, особенно в душных помещениях; беловатые выделения из влагалища; иногда появляется варикозное расширение вен. Но все эти симптомы могут и не появиться.

Увеличивающаяся матка начинает давить на диафрагму. В результате становится труднее дышать и иногда может появляться ощущение легкого удушья. Волноваться из-за этого не стоит. Такое явление возможно в период беременности – это следствие физиологических и гормональных изменений. Но если к ощущению удушья добавляются еще другие симптомы – затрудненное дыхание, посинение губ и кончиков пальцев, боль в грудной клетке и тахикардия (учащенный пульс) – необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

Психологические изменения. Обычно к 16-й неделе энергетический баланс в организме восстанавливается полностью – спокойствие и умиротворение, радость, хорошее настроение снова становятся вашим постоянным состоянием.

Поведение будущей матери

Следует быть готовой к тому, что многие знакомые станут давать различные советы относительно вашего состояния. Или задавать одни и те же вопросы, например, кушаете ли вы каждый день творог. Другие могут возмущаться тем, что вы много работаете или продолжаете ездить за рулем. Не спешите раздражаться. Воспринимайте спокойно и с юмором назойливые и ненужные советы. К этому нужно просто привыкнуть. Если вас действительно интересует что-то относительно протекания беременности или родов, лучше обратитесь к женщинам, у которых уже есть дети и мнению которых вы доверяете. Но прежде чем следовать тому или иному совету, проконсультируйтесь вначале со своим врачом.

Во время беременности, естественно, волнуют вопросы **сексуальных отношений**. В первом триместре из-за гормональной перестройки организма и возникающих в связи с этим неприятных явлений интерес к сексу часто снижается. Во втором триместре, примерно с 4-го месяца, когда состояние стабилизируется, интерес к сексу возвращается.



Во время беременности гормональные изменения ведут к полнокровию и сверхчувствительности половых органов. Многие женщины именно в этот период впервые открывают в себе новые сексуальные ощущения и испытывают оргазм.

Со стороны ребенка обычно наблюдаются две реакции на сексуальную сторону жизни родителей: успокоение или, наоборот, повышение активности. Но ни та, ни другая реакция не говорит о неблагоприятном влиянии секса на будущего ребенка.

Возможные недомогания у будущей мамы

Кровотечения из носа

Рост уровня эстрогенов и прогестерона в период беременности вызывает усиленное кровообращение. Именно по этой причине слизистая носа становится более рыхлой и склонной к **кровотечениям или появлению сгустков запекшейся крови внутри слизистой**. Чаще всего это случается зимой, когда мы вынуждены много времени проводить в искусственно нагретых помещениях и дышать очень сухим воздухом. Ничего страшного в этом нет. Регулярно очищайте полость носа от сгустков, чтобы свободно дышать. Это явление пройдет само собой после родов.

Если кровотечения появляются, облегчайте свое состояние. Дома регулярно увлажняйте воздух, употребляйте витамин С и аскорутин, который укрепляет стенки сосудов. И не применяйте капель для носа или аэрозолей самостоятельно, пусть их назначит врач, если потребует ситуация.

Чтобы остановить кровотечение, не отклоняйтесь назад. Для этого нужно встать и наклониться вперед, затем зажать нос на пять минут.

Временные нарушения памяти

Во время беременности даже у самых рассудительных и организованных женщин может наблюдаться рассеянность, которая выглядит как **временные нарушения памяти**. Специалисты связывают это с гормональными изменениями. Похожие симптомы появляются у некоторых женщин во время месячных или в период климакса: забывчивость, невозможность сконцентрироваться на важных вопросах, рассеянность, невнимательность.

Не тревожьтесь сами и объясните свое состояние окружающим – после беременности все вернется в норму. Старайтесь избегать волнений и стрессов. Неважно, работаете вы или нет, записывайте все важные встречи и необходимые дела, вплоть до бытовых, в записную книжку. А чтобы не забыть про записную книжку, кладите ее на видное место.

Растущий вес

К четвертому месяцу становится актуальным вопрос **растущего веса**. Увеличение веса во время беременности самое естественное явление: развивающийся плод, плацента, амниотическая жидкость, матка, грудь, а также характерное в это время свойство организма удерживать добавочное количество жидкости и накапливать жир – все это является причиной дополнительных килограммов.

Между тем что и сколько вы съедаете, уже отражается на вашем весе, и при неосмотрительном поведении лишние килограммы набираются легко и почти незаметно. Начиная с 16-й недели нужно особенно внимательно придерживаться удобного для вас режима питания и **соблюдать некоторые полезные правила**:

- выбирайте еду полноценную, богатую питательными веществами;
- питайтесь четыре-шесть раз в день, чтобы не испытывать чувство голода до следующего приема пищи, и помните, что все перекусы между основными приемами пищи сказываются на увеличении веса.

Составьте меню, наиболее соответствующее вашим вкусовым предпочтениям. Старайтесь не отклоняться от этого режима, если только у вас не появятся какие-нибудь прихоти.



Помните, что в течение беременности вес увеличивается неравномерно. Это связано в первую очередь с тем, как растет будущий ребенок.

Если в первый триместр основная задача состояла в том, чтобы плод основательно закрепился в организме матери, сформировались его основные системы и органы, и эти бурные процессы еще не отражались на вашем весе, то во втором триместре ребенок начинает расти и развиваться, а ваш вес – увеличиваться с каждым месяцем все более явно.

Наибольший прирост веса произойдет в последнем триместре, когда будущий новорожденный, который все больше становится похож на настоящего человечка, активно накапливает жирок, растет и вширь, и в длину.

Но если вес резко увеличивается в короткий промежуток времени, это может быть признаком **преэклампсии** – очень опасной формы тяжелого токсикоза. В таком случае нужно обязательно пройти обследование, чтобы выяснить причину резкого скачка веса и принять необходимые меры.

Ожирение во время беременности может привести к таким тяжелым последствиям, как сахарный диабет, нестабильность артериального давления, его скачки, появляется риск тяжелых родов.

Вас может беспокоить вопрос: **сможете ли вы вернуться к своему изначальному весу после родов**. Во время родов вместе с ребенком из организма женщины выходят околоплодные воды и плацента (послед), что составляет примерно 6–7 кг. В последующие два месяца после родов матка продолжает сокращаться.

Если вы правильно питаетесь, то через 2–4 месяца после родов вам, скорее всего, останется сбросить еще около 3–5 кг. Постепенно организм придет в норму. Но иногда нужно приложить усилия, чтобы помочь себе в этом: выполнять специальные упражнения и соблюдать более строгий режим питания.

Отечность рук и ног

Сейчас может наблюдаться **отечность рук и ног**. Объем жидкости, которую удерживают ткани во время беременности, составляет **примерно четвертую часть веса, набранного в этот период**. В основном жидкость скапливается в нижних конечностях, в ступнях и щиколотках. Положение усугубляют жаркая погода или долгое пребывание на ногах.



В качестве профилактики необходимо при любой возможности класть ноги на возвышение, чтобы отечность спадала.

Умеренная отечность ног и пальцев рук – нормальное явление в этот период, поэтому не нужно использовать мочегонные средства, тем более не поставив об этом в известность врача. Но если отечность внезапная, вызывает беспокойство и, кроме того, распространяется на область живота и лицо, к врачу нужно обратиться немедленно.

Частые мочеиспускания

Если в первые недели беременности вас беспокоили **частые мочеиспускания**, то ко второму триместру этот характерный симптом, как правило, исчезает. Но в некоторых случаях он может сигнализировать о заболеваниях **мочевыделительной системы**, а также **угрозе выкидыша** (редко).

Недержание мочи

Иногда у беременной женщины случаются непроизвольные выделения мочи. Чаще всего это происходит при кашле, смехе или чихании. Эти явления говорят о расслаблении сфинктера мочевого пузыря, которое происходит как результат гормональных изменений в организме во время беременности. По мере развития беременности эти симптомы обычно проходят сами собой, и поэтому особого лечения не требуют. Исключение составляют уже рожавшие женщины, у которых из-за расслабления сфинктера может произойти опущение матки, и в этом случае нужно обратиться к врачу.

Инфекции мочеполовых путей (цистит, пиелонефрит)

Во время беременности нередко появляются инфекции мочевыделительной системы. Их вызывают бактерии, которые попадают в мочевой пузырь и иногда в почки через уретру – канал, по которому из организма выводится моча. Необходимо быть очень внимательной ко всем симптомам, чтобы выявить инфекцию уже на раннем этапе, так как она может инфицировать родовые пути и привести к преждевременному разрыву плодного пузыря.

Обычные симптомы инфекции мочевых путей – частые позывы к мочеиспусканию, жжение или зуд при мочеиспускании, кровь в моче. Если у вас появились какие-либо из этих признаков, обязательно обратитесь к врачу.

Цистит. Это бактериальная инфекция мочевого пузыря. Лечение проводят антибиотиками, которые помогают снять болезненные симптомы и предупредить распространение инфекции на почки. Можно обратиться и к естественным методам терапии – траволечению и гомеопатии, также поставив об этом в известность врача.

Пиелонефрит. Кроме названных выше общих симптомов, наблюдаются боли в поясничной области, высокая температура и общее ухудшение самочувствия. Лечение проводится специальными антибиотиками, назначается обильное питье. Этой инфекции особо подвержены женщины с заболеваниями почек либо с наследственной предрасположенностью к ним.



После родов рекомендуют провести дальнейшее обследование, чтобы исключить возможность рецидивов. Для этого проводится специальное рентгенологическое обследование, способное выявить причины воспаления – поскольку задействованы рентгеновские лучи, во время беременности такое обследование не проводят.

Для профилактики появления инфекций мочевыделительной системы необходимо:

- больше употреблять жидкости, чтобы «смыть» бактерии. Особенно летом нужно пить столько, чтобы никогда не ощущать жажды (очень хороший мочегонный и уросептический

ский, т. е. препятствующий распространению патогенной флоры, эффект имеют брусничные и клюквенные морсы, а также отвары из стеблей и листьев этих ягод);

- не задерживать позывы к мочеиспусканию;
- тщательно соблюдать гигиену половых органов: всегда надевать чистое белье, обмывать гениталии после посещения туалета и полового акта;
- надевать теплую одежду и не допускать переохлаждения в области таза, поясницы, ступней ног.

Мочекаменная болезнь. Это заболевание, при котором происходит образование камней в органах мочевыделительной системы, в большинстве случаев в почках и мочевом пузыре. Скопление небольших песчинок, которые образуются затем в камни, становятся причиной острых болей в пояснице или паху. Небольшие камни обычно выходят сами, для удаления более крупных порой требуется хирургическое вмешательство. Надо отметить, что если женщина уже имела это заболевание, ей нужно быть готовой к тому, что во время беременности может произойти отхождение части камней. В этот период мочеточник расширяется и становится проходимым для более мелких камней.

Аллергия

Считается, что во время беременности **симптомы аллергии** обычно снижаются. Но если она у вас усиливается, нужно выяснить причины совместно с врачом. Когда вы поймете, что именно является аллергеном, приложите все усилия, чтобы избежать его воздействия.

Самые распространенные аллергены:

- домашняя и уличная пыль;
- шерсть и выделения некоторых животных;
- пыльца и споры растений;
- бытовая химия.

Старайтесь выстроить свою жизнь так, чтобы избегать этих раздражителей:

- по возвращении с улицы мойте лицо и руки;
- попросите домашних делать почаще влажную уборку в доме;
- избегайте контактов с животными, если аллергия вызвана их шерстью;
- избегайте мест для курящих. На работе и дома просите не курить в вашем присутствии;
- не употребляйте продукты, вызывающие аллергию: потом будете корить себя за собственную слабость;
- не пользуйтесь бытовой химией, либо замените ее на гипоаллергенную (обычно производители указывают это на упаковках).

Выделения из влагалища

Вполне вероятно, что во время беременности вас начнет беспокоить увеличение **выделений из влагалища**. Эти выделения (светлые, жидкие, без запаха) не являются чем-то патологическим и напоминают те бели, которые появляются в середине менструального цикла, во время овуляции. Не переживайте по этому поводу, но и не забывайте выполнять необходимые гигиенические процедуры. Необходимо содержать в чистоте и сухости наружные половые органы, область промежности:

- тщательно ополаскивайте эту область во время принятия душа или ванны;
- носите хлопчатобумажное, а не синтетическое белье. Не носите стягивающую одежду: тугие трусики, колготки или брюки;

- не допускайте попадания во влагалище мыла, и особенно средств с сильным запахом: гелей для душа, пены для ванн, духов;
- не делайте самостоятельно спринцевания и орошения влагалища, кроме тех ситуаций, когда это рекомендовано врачом;
- при подозрении на инфекцию у мужа половой контакт противопоказан до получения анализов или до полного ее излечения.

Если выделения из влагалища стали иметь неприятный запах, изменился их цвет (он может стать серым или желтовато-зеленым) и в области половых органов появился зуд, обратитесь к врачу. Скорее всего, вам назначат лечение. Но даже если анализы подтвердят у вас молочницу, эти выделения не нанесут никого вреда вашему ребенку. А вы со своей стороны можете ускорить лечение, соблюдая гигиену. Чтобы бактерии кишечной флоры не попадали во влагалище, подмываться следует всегда по направлению от влагалища к заднему проходу.



В своем рационе нужно резко сократить количество сахара и увеличить ежедневное потребление йогурта, содержащего живые бифидобактерии.

Медицинские обследования и анализы

Обычные обследования на 4-м месяце беременности:

- измерение веса и кровяного давления будущей матери;
- анализ мочи для определения уровня сахара и белка;
- определение размеров матки;
- осмотр рук и ног женщины: нет ли отеков, варикозного расширения вен;
- с помощью стетоскопа прослушивается сердцебиение плода.

Пятый месяц (17–20 недель)

Изменения в организме женщины

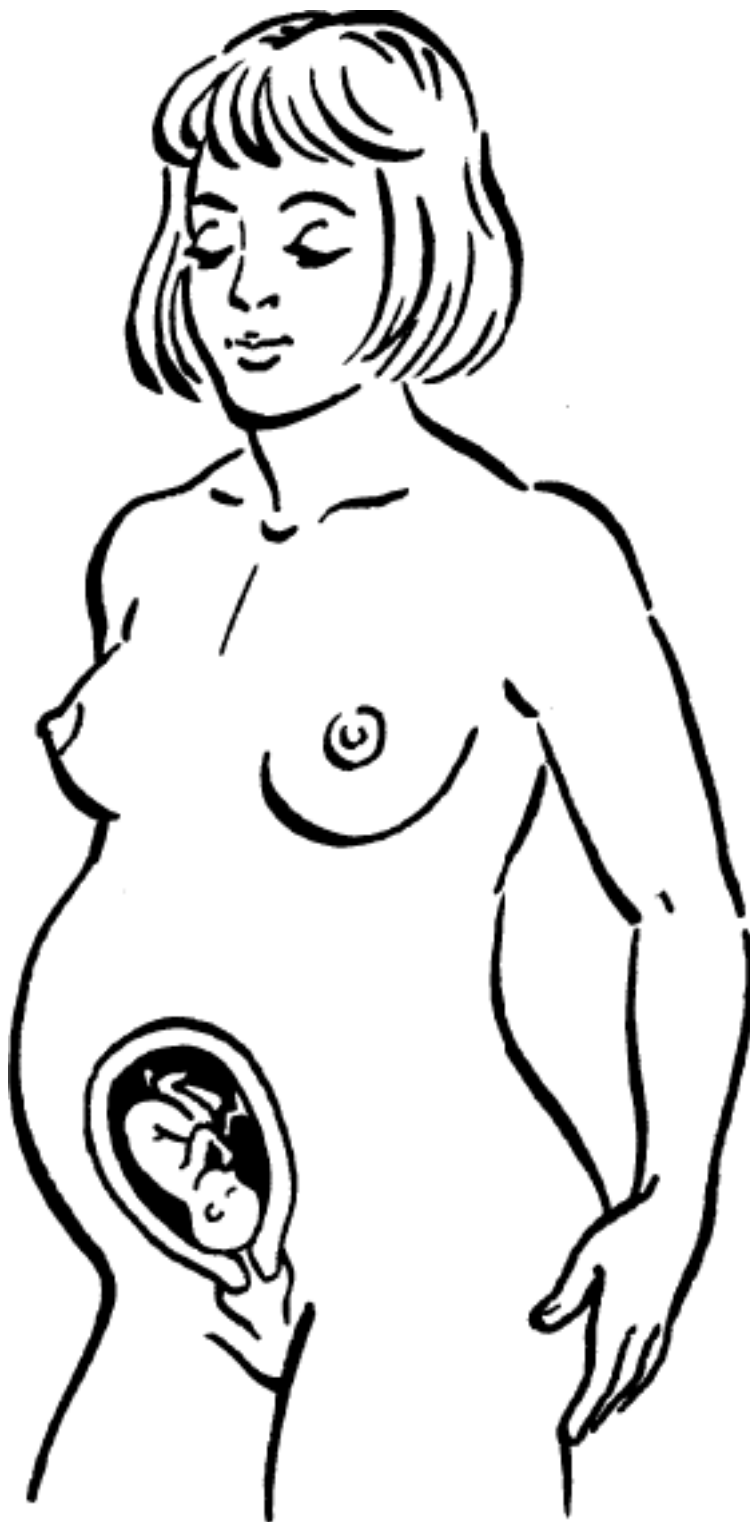


Рис. 9. Пятый месяц беременности

Физиологические изменения. Живот округляется и становится достаточно заметным для окружающих. Сейчас **матка** имеет размер небольшой дыни.



Если беременность не первая, то будущая мама может почувствовать движения будущего ребенка уже к 18-й неделе.

При первой беременности из-за отсутствия опыта ощущений мамочка обычно начинает чувствовать движения ребенка чуть позже, около 20-й недели. Впрочем, эти утверждения относительны. Время, когда первые движения будущего малыша становятся ощутимыми, зависит от чувствительности и индивидуальных особенностей каждой женщины. Часто именно с этими живыми движениями внутри будущая мама впервые полностью осознает свое состояние.

Психологические изменения. Этот период беременности традиционно считается самым спокойным и стабильным: все неприятные симптомы начала беременности отступают, живот еще не такой большой, чтобы создавать бытовые неудобства, и вы не начали томиться в ожидании часа Х.

К вам снова возвращается энергия, настроение улучшается и возвращается нормальный сон. Вас переполняет чувство радостного ожидания и уверенности в благополучном исходе беременности.

Время, когда вы впервые почувствовали движения малыша, наверное, самое подходящее, чтобы начать общение с ним. Женщины по-разному ощущают своего будущего ребенка. Кто-то сразу начинает говорить про себя исключительно во множественном числе, сообщая, что «мы» уже пришли или «мы» пошли спать... Другие общаются с ребенком уже с самых первых дней беременности, едва получив подтверждение о свершившемся событии. А кому-то нужно некоторое время, чтобы полностью понять произошедшее и осознать, что группа клеток, эмбрион, плод – как бы ни называли его медики – это будущий малыш. Многие женщины в силу своей стеснительности и застенчивости боятся или не знают, как разговаривать с будущим ребенком вслух, особенно если кто-то находится в данный момент рядом.



Сейчас самое время подготовить себя психологически к появлению ребенка. Ведь с самых первых дней своего существования он чувствует ваше отношение к себе, весь окружающий мир, слышит голос будущего отца и чувствует перепады вашего настроения. Уже сейчас он начинает знакомиться с голосами родителей и способен выделять их среди нестройного хора других звуков и голосов.

Появление ребенка на свет принесет вам много хлопот. Ему понадобится все ваше внимание и забота, у него будут свои требования и капризы, свой подчас непростой характер. Поэтому не скупитесь на проявления любви и доброты, не поддавайтесь на раздражающие факторы – налаживайте контакт с будущим ребенком уже сейчас, начинайте общаться с ним сначала в одиночестве, если стесняетесь, а потом вместе с мужем, бабушками и другими детьми. Пусть ребенок постоянно чувствует вашу любовь.

Поведение будущей матери

На пятом месяце беременности точно открывается новое дыхание. После того как отступили все неприятности токсикозов, а перепады настроения стабилизировались, вы снова начинаете активную жизнь. Уделите больше внимания мужу и старшим детям.

Не забывайте наблюдать за реакциями своего организма, не доводите себя до изнеможения. Планируйте день так, чтобы у вас было время и для работы, и для отдыха. Когда родится малыш, умение распределять время и жить по режиму вам очень пригодится.

Ваш животик начал расти, и к концу беременности вам станет тяжело доставать тапочки из-под дивана. От размеров живота зависят позы, в которых вы спите. Так, например, лежать на спине не рекомендуется, потому что увеличившаяся матка сдавливает нижнюю полую вену, так что у некоторых женщин вызывает ощущение нехватки воздуха. О том, чтобы беременная женщина на поздних сроках не спала на животе, можно не говорить.



Самое удобное положение для беременной женщины – лежа на боку: матка не давит на кровеносные сосуды брюшной полости, дышать легче, а сон становится спокойным.

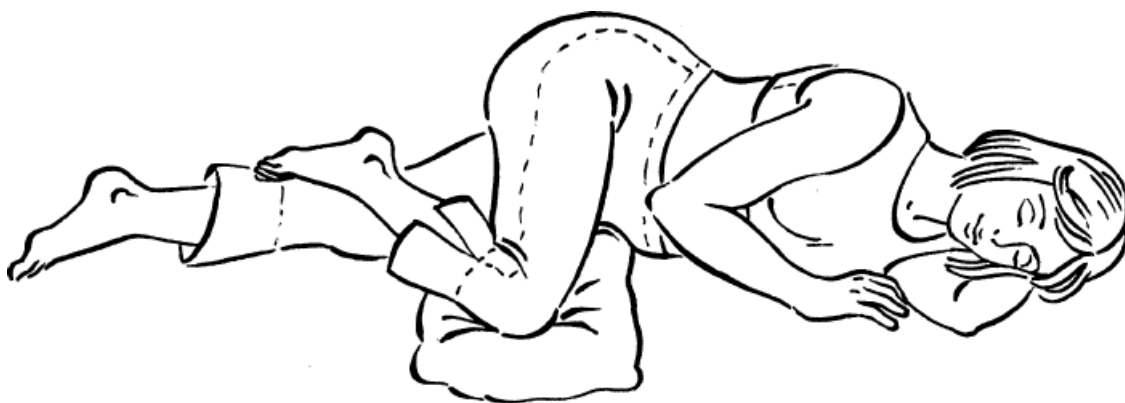


Рис. 10. Удобная поза для отдыха и сна во второй половине беременности

Гормональные изменения, происходящие в этот период, могут принести немало волнений женщине.

Ногти могут стать неровными, необычно твердыми или совсем мягкими.

Структура волос меняется, иногда в лучшую, иногда в худшую сторону. Улучшение происходит в том случае, когда ранее недостаточное кровообращение становится более интенсивным, а в организме увеличивается количество питательных веществ. Очень часто волосы в это время растут настолько быстро, что некоторые будущие мамы предпочитают сразу стричься коротко, а другие, следуя народным приметам, решают не стричься вовсе. Делать это или нет, каждая мама решает сама.

В любом случае, усиленный рост волос в это время связан с тем, что в организме женщины повышается уровень аминокислот и питательных веществ, а количество волос увеличивается до 60 %. И если у вас во время беременности возросло желание быть красивой,

ухоженной и вообще радовать глаз свой и окружающих, смело делайте на здоровье и красивые стрижки, и укладки, пользуйтесь безопасными для вас красками.

С другой стороны, желательно отказаться от радикальных экспериментов вроде стойкой окраски или химической завивки. Из-за гормональных изменений в организме химическая завивка может просто не получиться, а воздействие химических веществ даже в небольшом количестве может быть небезопасным для развития ребенка.

Дальние поездки на отдых

Если вы мечтали о путешествии, пятый-шестой месяцы беременности как нельзя лучше подходят для этой затеи – это самые стабильные и спокойные месяцы как психологически, так и физиологически. Вы можете отлучиться из дома вместе с мужем и заодно устроить маленький отдых от передрыг первого триместра. Необходимо лишь проявить осмотрительность и здравомыслие при планировании романтического путешествия, чтобы отдых не был ничем омрачен.

- «Дикий» отдых лучше исключить. Пусть место отдыха будет ближе к цивилизации – важно, чтобы где-то поблизости находился врач и клиника. Вам нужно знать, что в любой момент вы можете получить квалифицированную медицинскую помощь. Адрес клиники узнайте сразу по прибытии на место отдыха, а лучше – еще до поездки.

- Возьмите с собой аптечку с витаминами и необходимыми лекарствами.



Ваша акклиматизация должна пройти в минимальные сроки: не выбирайте места, климат которых резко отличается от привычного.

- Увеселительные мероприятия не должны утомлять. Соблюдайте привычный распорядок дня и рассчитывайте физические нагрузки.

- Не нужно совершать поездки в те страны, где можно легко подхватить какое-либо инфекционное заболевание.

- Не пейте воду из-под крана и не ешьте продукты неизвестного происхождения.

- Несмотря на большой соблазн изведать экзотические блюда, соусы или сладости, все-таки в ресторанах предпочтите здоровую и знакомую пищу.

Медицинские обследования и анализы

Между 20-й и 22-й неделями беременности проводится УЗИ – в этот период выявляют возможную врожденную патологию развития, которая определяет степень жизнеспособности ребенка. В основном смотрят состояние внутренних органов.



Период с 20-й по 22-ю неделю – самое подходящее время для того, чтобы обследовать все органы ребенка – сердце, печень, позвоночник и др.

В особо тяжелых случаях – при нарушении развития плода – может быть рекомендовано прерывание беременности по медицинским показаниям.

Во время ультразвукового исследования доктор смотрит, соответствует ли сроку беременности развитие и положение плаценты, развитие внутренних органов ребенка, симмет-

ричность развития его ручек и ножек, также возможно исследование по желанию родителей и диагностируется пол ребенка, хотя свои половые органы малыш «показывает» не всегда. Особенно вредно это для мальчиков, длительность воздействия УЗИ для яичек неблагоприятна.

Беременной нужно стремиться проводить УЗИ на современном оборудовании и у грамотного специалиста. Ведь от результатов его исследования зависит многое: и ваше эмоциональное состояние, и здоровье будущего ребенка.

При проведении ультразвукового исследования будущие родители могут увидеть на экране компьютера своего малыша. Поэтому после процедуры УЗИ, как правило, появляется более сильная привязанность к вынашиваемому ребенку, полное осознание того, что он действительно есть. Особенно это утверждение относится к будущим папам – они начинают четко осознавать беременность своей жены и даже видят вполне реального ребенка.

В этот же месяц вас ожидают следующие обследования:

- измерение кровяного давления и веса;
- общий осмотр терапевта;
- анализ мочи;
- анализ на сифилис;
- выявление отеков;
- измерение формы и величины матки;
- осмотр у терапевта.

Шестой месяц (21–24 недели)

Изменения в организме женщины

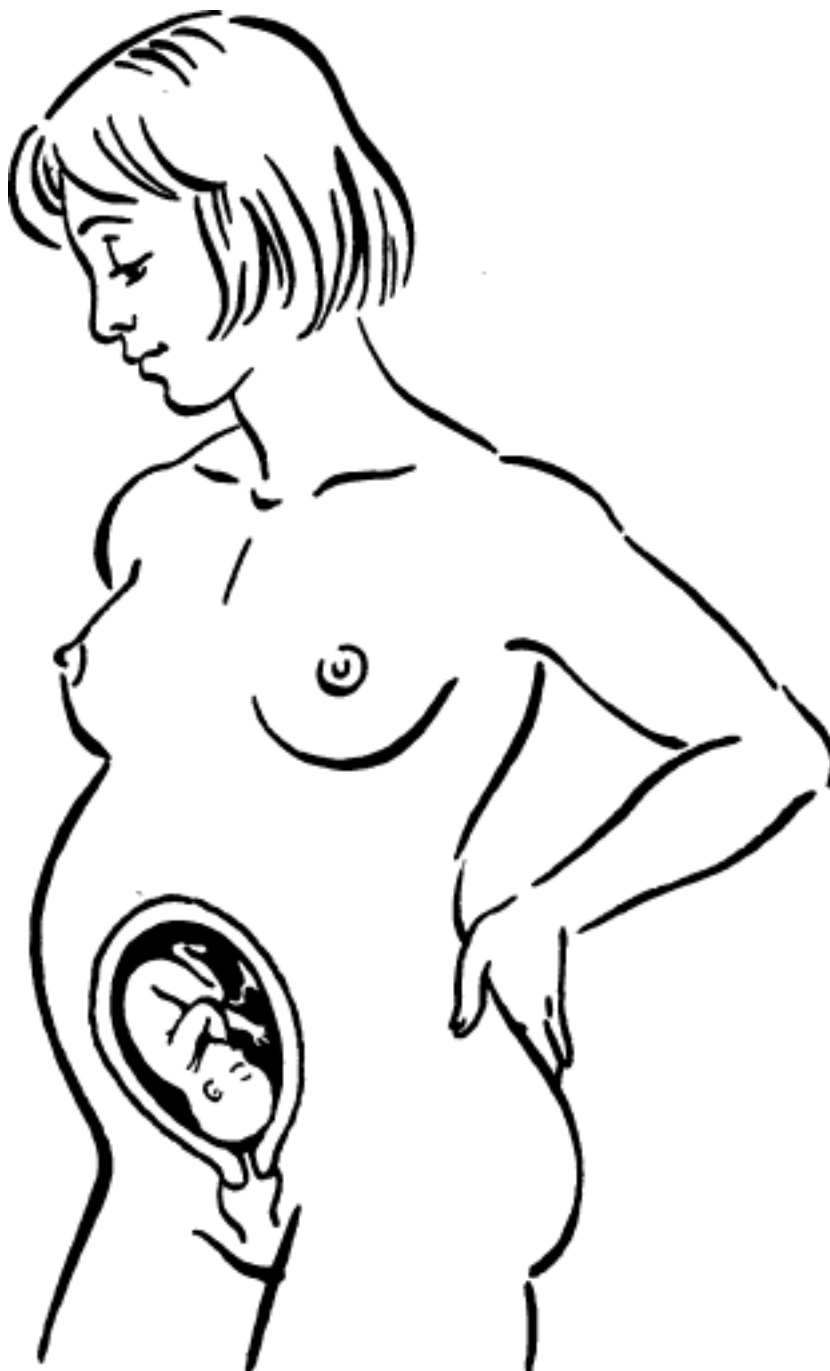


Рис. 11. Шестой месяц беременности

Физиологические изменения. К 21-й неделе матка уже достигает пупка, а живот сильно округляется. Вы уже можете прибавить к своему «добеременному» весу от 4,5 до 6 кг. Возрастает и активность будущего малыша. Будущая мама чувствует его все лучше и более явно. Ребенок начинает расти и, как правило, у женщины повышается аппетит.

В этот же период вас могут беспокоить увеличившиеся выделения из влагалища, зуд в области живота, отеки ног в конце дня, варикозное расширение вен, болезненность в низу живота из-за напряжения связок.

Обычное явление во время беременности – **пигментация** некоторых участков кожи. Темнеет область вокруг соска – пигментация может захватить большую часть кожного покрова груди. На животе образуется линия, идущая от пупка вниз. Темнеют бородавки, родинки, шрамы; неожиданно могут появиться веснушки на лице и теле. Возможно также появление **хлоазм** – окрашивания в области лба, носа и щек; если кожа светлая, то пятна темного цвета, у смуглых женщин, напротив, пятна светлее. Наиболее частые причины сильной пигментации – недостаток фолиевой кислоты в организме. Пигментация усиливается, если женщина длительное время находится на солнце. После родов все эти неприятные явления чаще всего проходят.

С шестого месяца вы можете **начать носить бандаж**. Необходимость в бандаже вы можете определить по своему самочувствию. Если у вас возникают боли в спине, в области поясницы, есть искривление позвоночника или остеохондроз, этот предмет поможет избавиться от дискомфортных ощущений. В женской консультации вам помогут измерить максимальную окружность талии для того, чтобы в аптеке или магазине вам подобрали правильный размер. Подбор бандажа нужно производить индивидуально.



Бандаж – специальный пояс для удержания передней стенки и внутренних органов во время беременности и после родов. Акушер-гинеколог рекомендует бандаж, учитывая возраст мамы, срок беременности, положение плода, наличие угрозы прерывания беременности и количество предыдущих родов.

Удобнее всего бандаж в дороге, когда вы едете на работу, отправляетесь на прогулку или в поход по магазинам. В этом случае вы будете чувствовать себя достаточно легко, уверенно. В то время, когда вы сидите, бандаж лучше снимать – он мешает. Вы можете начать использовать его и на более поздних сроках беременности, начиная с 28–30 недель, когда действительно будете испытывать потребность поддерживать ваш большой животик вот этим дополнительным средством. Тем более что после родов бандаж также может вам понадобиться при выполнении домашней работы, когда вы будете носить ребенка на руках, а также – что немаловажно – чтобы ваш живот быстрее пришел в форму.

Выбирая этот предмет, учтите все детали: рекомендуемое время ношения, вид (пояс или трусики), способ регулировки объема (шнуровка или липкие ленты), а также возможность использовать его после рождения ребенка. Опыт показывает, что чаще бандаж используют женщины, ожидающие второго ребенка, когда мышцы живота уже не такие сильные. Но и при первой беременности такая необходимость также иногда возникает.

Правила ношения бандажа:

- надевайте его в положении лежа на спине, слегка приподняв бедра. В положении стоя матка опускается под собственной тяжестью;
- снимайте также в положении лежа;
- бандаж не должен вызывать чувство дискомфорта, за исключением первых 2–3 дней, когда идет период привыкания.

Психологические изменения. Ваше настроение стабильно, вы все больше погружаетесь в себя, что становится заметным и для окружающих. И хотя некоторые особо нетерпеливые будущие мамы начинают уставать, именно на 5–6-м месяцах большинство из них

признается в том, что им нравится состояние беременности. Часто будущие мамы даже не хотят расставаться с этим ощущением, и до родов вспоминают этот период как самый безмятежный и счастливый.

Поведение будущей матери

На 6-м месяце беременности вы начинаете ощущать **шевеления вашего малыша еще более отчетливо и энергично**. Чувства, которые испытывает женщина при первых шевелениях плода, достаточно своеобразны, их трудно передать словами. Одни женщины сравнивают их с порханием крыльев бабочки или взмахиванием рыбьего хвоста. Другие утверждают, что они похожи на ощущения, которые возникают при прохождении газов по кишечнику. В дальнейшем эти ощущения становятся сильнее и характернее: они больше напоминают толчки изнутри. Эти толчки становятся первым способом общения малыша со своей мамой. И в дальнейшем будущие мамы уже начнут различать, что именно хотел сказать их малыш тем или иным видом пинка.

Все это зависит от индивидуальной чувствительности и умения прислушиваться к себе.

Ребенок шевелится постоянно, но вы чувствуете далеко не все его движения. Днем он практически не напоминает о себе, особенно если будущая мама сама достаточно активна. Шевеления ощутимы, когда женщина полностью расслаблена. Поэтому часто так бывает, что ребенок своими движениями будит маму ночью.



У каждого ребенка собственная потребность в движениях, и не стоит волноваться из-за их неритмичности.

Если беременность первая, из-за недостатка опыта вы можете почувствовать эти ощущения несколько позже. На самом деле будущий ребенок двигается с самого начала беременности.

Будущая мама в зависимости от степени своей чувствительности впервые почувствует их между 14–22-й неделями.

Во время беременности возможно **естественное изменение режима дня**. Будущая мама вдруг замечает, что стала ложиться и просыпаться на несколько часов раньше, чем обычно. Гораздо реже происходит сдвиг на более поздний час. Чаще, если это позволяют семейные обстоятельства, у мам устанавливается режим, приближенный к естественным ритмам: они ложатся спать около 22.00 и легко встают в 7–8 утра. Если это так, лучше отключать телефон на ночь, чтобы ваши друзья, которые по привычке могут беспокоить вас, не разбудили поздним звонком. Но когда будущая мама спит днем, ее режим остается прежним.

К 6-му месяцу живот уже достаточно округлился. И теперь-то уж точно вам становится необходима **специальная одежда**. Беременность – не повод забыть о красоте и привлекательности. Главное правило – все вещи должны быть удобными, не сдавливать тело, особенно в области живота. Помните, что от одежды очень сильно зависит настроение женщины, а хорошее настроение способствует благоприятному развитию малыша. Он все чувствует и наверняка желает, чтобы его мама оставалась красивой.

Приобретайте одежду, которая подойдет вам и после беременности. Небесполезно просмотреть гардероб мужа: возможно, вам подойдут его рубашки, шорты, свитера. Выбирайте одежду из натуральных тканей – синтетика гораздо хуже пропускает воздух, а вам важно, чтобы кожа постоянно дышала.

Обратите внимание, что по мере роста живота все больше смещается центр тяжести – это естественные изменения физиологии беременности. Чтобы чувствовать себя уверенно, **носите удобную обувь** – достаточно просторную и, главное, устойчивую.

По мере увеличения срока беременности заметно увеличивается грудь. В области груди также активно происходят процессы, подготавливающие ее к кормлению ребенка. Пришла пора позаботиться о груди: обязательно носите бюстгальтер, он должен быть хлопчатобумажным с широкими бретельками.



Начинайте подготовку груди к кормлению. Ежедневно принимайте контрастный душ и нежно массируйте один раз в день соски, смазывая их детским косметическим маслом или жирным кремом. Если соски сильно втянуты внутрь, приобретите специальные накладки.

Возможные недомогания у будущей мамы

Растяжки

Высокий уровень гормонов прогестерона и кортизола на коже женщины провоцирует **растяжки (стрии)**. Основной способ профилактики стрий – это контроль веса, соблюдение разумного режима физических тренировок и правильного питания. Специальные питательные кремы, как, кстати, и бандаж, не всегда способны предохранить кожу от растяжек, но пользоваться ими для этих целей не помешает в любом случае. Это скорее уже дополнительные средства.

Дискомфорт в области живота

После беременности растяжки становятся светлее, большинство из них почти незаметны, хотя полностью они не исчезают. Значительное увеличение матки в середине беременности приводит не только к внешним изменениям кожи, появлению растяжек, но и к внутренним – растягиваются связки и мышцы, что может вызвать **чувство дискомфорта в области живота**. Это ощущение может появиться при вставании, во время кашля, смеха. Беременной женщине нужно отличать дискомфорт при растяжении мышц от боли в низу живота, опасной для вынашивания ребенка.

Сыпь, зуд

В середине беременности кожа становится очень чувствительной и нередко приводит к появлению **сыпи с зудом**. Причиной сыпи может быть аллергия на какие-либо продукты, растения или бытовую химию. В таком случае врач назначит щадящее антигистаминное средство, безопасное для организма будущего ребенка. Поскольку сыпь может быть и симптомом краснухи, о ее появлении нужно обязательно сообщить врачу.

Причиной зуда могут быть **остроконечные кондиломы** – образования в виде бородавок на тонкой ножке, располагающиеся вокруг наружных половых органов. Заражение происходит половым путем. Помимо дискомфорта, который доставляют папилломы, они могут быть еще и опасны. Их обязательно нужно лечить, чтобы плод не был инфицирован вирусом во время родов. Для лечения папиллом есть специальные средства (мази, свечи, витамины), которые выписывает врач.

Сейчас будущий малыш активно развивается и растет, поэтому ему все больше требуется питательных веществ. Если женщина не может обеспечить их в необходимом количестве, ребенок берет эти питательные вещества из материнского организма.

Анемия и низкий уровень гемоглобина

Вам нужно следить за нормальным **уровнем гемоглобина в крови**, который определяют в общем анализе крови и делают каждый триместр беременности. Гемоглобин входит в состав красных кровяных телец (эритроцитов). Его основная функция – перенос кислорода от легких ко всем органам и тканям. А кислород в свою очередь нужен для всех обменных процессов организма, в том числе и для будущего малыша. Соответственно его недостаток сказывается также на обоих организмах. Несмотря на то, что во время беременности уровень гемоглобина естественно снижается, все же поддерживать его в норме необходимо. И для этого важно предпринимать соответствующие профилактические меры для того, чтобы у вас не возникла анемия.

Нормальный уровень гемоглобина у женщин составляет 120–140 г / л. Во время беременности самая нижняя граница в пределах нормы – это 110 г / л. Этот уровень позволит легко перенести потерю крови во время родов, а затем кормить ребенка грудью, не испытывая недостатка железа в организме.



Сниженный уровень гемоглобина – ниже 110 г / л – это анемия. И ее нужно обязательно лечить!

Для этого заболевания характерны слабость, повышенная утомляемость, бледный вид, необычные вкусовые пристрастия. Нужно учитывать, что анемия – один из факторов риска преждевременных родов.



Железо лучше всего усваивается в сочетании с витамином С, поэтому употребляйте продукты, содержащие этот витамин.

Если у вас обнаружится анемия, врач выпишет вам необходимые добавки, содержащие железо (например, сорбифер). Также для профилактики анемии беременные женщины принимают витаминно-минеральные комплексы. И конечно, будущей маме нужно нормальное качественное питание. Подходите к решению этого вопроса комплексно.

Спазмы мышцы в области икр

Во втором и третьем триместре у будущих мам ночью во время сна могут неожиданно возникать спазмы мышц в области икр. Женщина чувствует, как стопа разгибается, вытягивается, а икроножная мышца напрягается так, что какое-то время ее невозможно расслабить. Этому могут быть две основные причины:

- застойные явления в сосудах ног, а также чрезмерная усталость, которая накапливается в течение дня;
- нарушения минерального обмена, поскольку в механизме сокращения мышц принимают участие калий, кальций и магний.

Что вы можете сделать при появлении судорог?

- Преодолевая боль, потяните ступню пальцами как можно сильнее, чтобы она была перпендикулярна голени;

- Если вы не в состоянии сделать это самостоятельно, обращайтесь за помощью к мужу – пусть он приведет ступню в нужное положение и помассирует голень.

Попытайтесь избежать этих неприятных ощущений, приняв соответствующие **профилактические меры**. Для этого вам, скорее всего, понадобится принимать витаминно-минеральные комплексы для беременных и, возможно, дополнительные препараты, содержащие кальций, например, глюконат кальция.

Если спазмы все-таки возникают, вам помогут следующие процедуры:

- регулярно ходите босиком по прохладной поверхности;
- делайте регулярный массаж ног с прогревающим кремом (теплым компрессом) перед сном;

- время от времени, и перед сном в том числе, делайте профилактическое упражнение: согните ногу в коленном суставе, подожмите пальцы ног и в таком положении несколько раз поднимайте и опускайте ее вверх и вниз.

Общие меры профилактики подобных судорог:

- сохранение активного образа жизни (гимнастика, прогулки, ходьба);
- частая смена поз при работе (сидя, стоя);
- контрастный душ для ног (ступни – лодыжки – голень), как программа минимум для закаливания;
- рацион, содержащий калий, магний и кальций: кисломолочные продукты, овощи, фрукты (хурма), а также исключение соленого и острого;
- поддержание питьевого режима и веса в норме.

Выделения из влагалища

Часто в период беременности увеличивается количество **выделений из влагалища**. Иногда они могут быть настолько обильными, что приходится использовать прокладки. Помните, количество выделений увеличивается во время сексуального и сильного эмоционального возбуждения. Выделения могут быть различными: одни являются совершенно нормальными, другие требуют лечения. Под влиянием гормонов в слизистой оболочке влагалища также происходят изменения, в результате которых выделения становятся более обильными, но они не имеют ни запаха и ни цвета.

Иногда во влагалищных выделениях появляются кровяные вкрапления. Их причиной могут быть перенесенные влагалищные инфекции, приводящие к тому, что стенки влагалища становятся сухими и раздраженными, а также **эрозия шейки матки**. При эрозии кровотечения появляются обычно после полового акта. Лечат эрозию уже после родов прижиганием кислотой или электротоком (лазером, холодом).

Если же выделения из влагалища имеют сильный запах, желто-зеленую окраску, творожистую структуру, сопровождаются зудом, это уже является поводом для беспокойства. Возможно, в половые пути проникла инфекция, требующая обязательного лечения.

Молочница (кандидоз) – одна из самых частых инфекций, которую вызывают дрожжеподобные грибки кандиды. Развитию этого грибка способствует высокий уровень эстрогенов, а также большое содержание сахара в слизистой оболочке влагалища во время беременности.



Появлению молочницы также способствует снижение иммунитета.

В нормальном состоянии в матке имеются грибки и бактерии, называемые лактобациллами. При нормальном процессе жизнедеятельности от шейки матки отслаиваются (слущиваются) клетки, в результате чего выделяется сахар, которым питаются грибки (**обратите внимание на количество сладкого в вашем меню!**). Лактобациллы преобразуют сахар в молочную кислоту, которая является неподходящей средой для роста патогенных организмов, включая грибки.

Признаки молочницы – густые белые творожистые выделения, зуд, жжение, покраснение вокруг влагалища. Ваш половой партнер также может заболеть молочницей, при этом у него не будет характерных признаков болезни. Поэтому лечение обязательно нужно проводить обоим. Для подтверждения диагноза берется мазок из влагалища. Женщине во время беременности назначают вагинальные свечи, половому партнеру – мазь.

Какие меры для лечения молочницы вы можете предпринять самостоятельно?

- В период лечения исключите жирное, мучное и сладкое.
- Больше ешьте зелени, овощей, фруктов, продуктов из цельных злаков.
- Обязательно употребляйте в пищу кисломолочные продукты.

Также если вам разрешит врач:

- Можно провести очистку толстого кишечника с помощью клизмы – это поможет оздоровить организм.
- Для укрепления иммунитета регулярно принимайте водные контрастные процедуры (душ, обливания).
- Можете принимать ванны с отварами мяты, лаванды, листьями березы, цветками ромашки.



Учтите, что молочница требует комплексного подхода в лечении, поэтому обязательно нужно пролечить дисбактериоз и восстановить нормальную микрофлору кишечника. Очистка кишечника нужна для того, чтобы избавиться от «вредной» флоры и «развести» полезные бактерии. И старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Бактериальный вагиноз. Симптом этой инфекции – неприятный запах из влагалища. Лечение проводится антибиотиками, которые могут быть назначены и в период беременности.

Трихомоноз – заболевание, которое передается половым путем. Трихомоноз вызывают микроорганизмы, обитающие во влагалище и в предстательной железе мужчины. Симптомы сложно не заметить, они очень явно проявляются желтовато-зелеными жидкими пенистыми выделениями с неприятным запахом. Для установления диагноза берется мазок из влагалища. При положительном результате анализов назначают специальные антибиотики (не раньше второго триместра беременности).

Хламидиоз – также относится к бактериальным инфекциям, передающихся половым путем. В отличие от трихомоноза выявить его гораздо сложнее – заболевание протекает практически бессимптомно и поэтому часто ведет к различным осложнениям. У небеременной женщины хламидиоз может привести к бесплодию. У беременной в большинстве случаев заболевание передается и ребенку. Считается, что хламидиоз может стать причиной внезапной смерти грудных детей. Заболевание диагностируется с помощью специального бактериологического исследования.

Очень важно все инфекции лечить своевременно, чтобы не вызвать осложнений в течение беременности и развитии ребенка.

Медицинские обследования и анализы

В этом месяце проводятся обычные обследования:

- измерение веса и давления;
- анализ мочи;
- определение величины и высоты матки;
- прослушивание сердцебиения плода.

Седьмой месяц (25–28 недель)

Изменения в организме женщины



Рис. 12. Седьмой месяц беременности

Физиологические изменения. Живот продолжает увеличиваться: матка находится уже на 5–7 см выше пупка.



На одинаковых сроках беременности все женщины выглядят по-разному: у одной живот выступает больше, у другой он выше, у третьей – ниже, а у четвертой – «разбегается» в бока. Все зависит от индивидуальных особенностей.

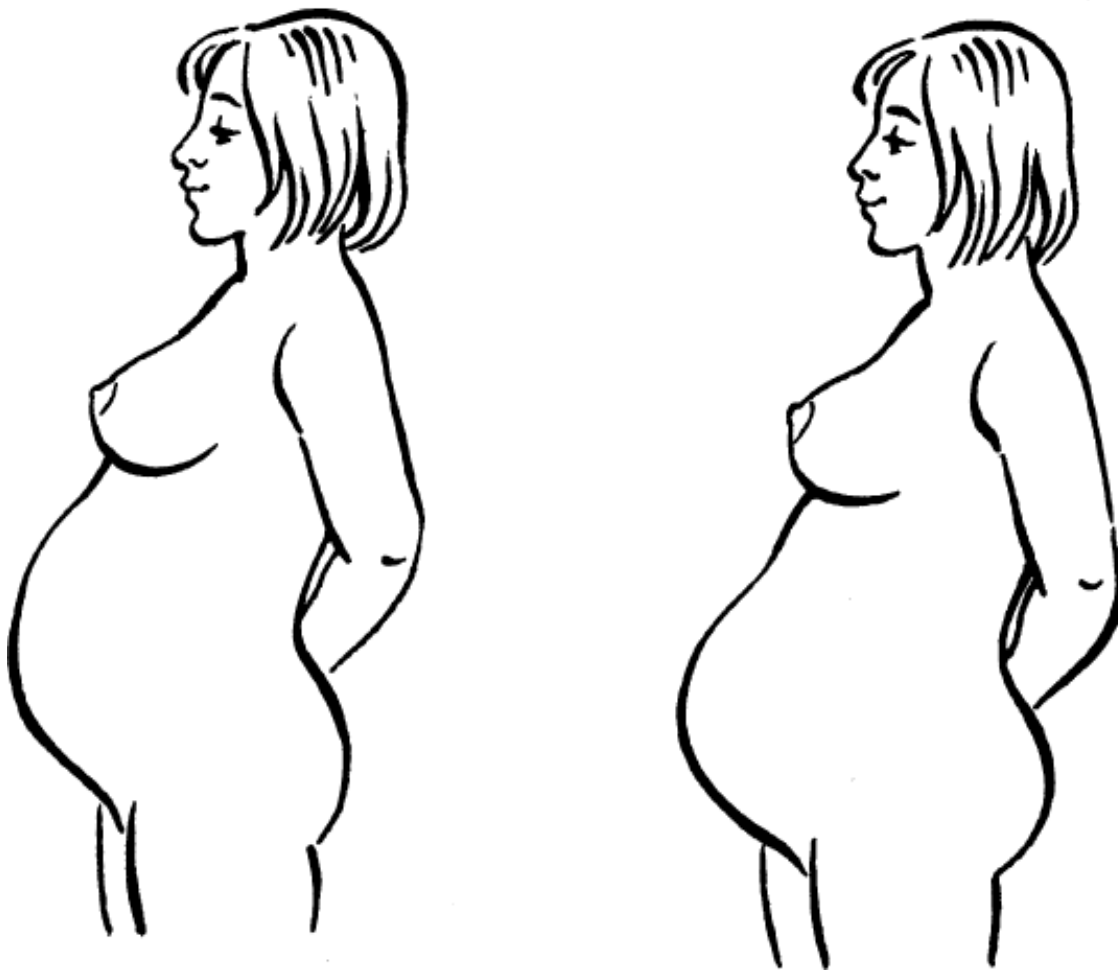


Рис. 13. На одинаковых сроках беременности формы живота у женщин выглядят по-разному

В этот период (а этот месяц считается переходным от второго к третьему триместру) нормой считается еженедельная прибавка в весе до 300–400 г.

По мере увеличения матка давит на некоторые органы, из-за чего может возникать чувство сдавленности в тазовой области, боли в спине. Давление матки иногда мешает движению диафрагмы, что может вызывать одышку.

Гормональные изменения приводят к расслаблению суставов и тканей мышц. Они имеют свой положительный эффект – ткани и связки становятся более гибкими и эластичными, готовя женщину к родам.

С другой стороны, эти же изменения в некоторой степени повышают травмоопасность. Поэтому чем больше срок беременности, тем тщательней будущей маме нужно соблюдать

правила безопасности, быть более внимательной к окружающему пространству. Это не значит, что теперь даже кастрюлька с водой приравнивается к непосильной тяжести и пора слиться в единое целое с диваном, пока ребенок не попросится на белый свет.

Продолжайте гулять по вечерам, занимайтесь легкой уборкой в доме, выполняйте физические упражнения, но все это нужно делать умеренно. Более того, если нет никаких противопоказаний, не прекращайте занятий: хорошая физическая форма не только поддержит ваш общий тонус, но и облегчит течение родов.



В этот период из-за постепенного увеличения матки будущая мама рефлекторно выпячивает живот вперед и, не замечая этого, меняет осанку. Она становится величественной, плечики откидываются назад, и будущая мама начинает ходить неторопливо. Это естественный компенсаторный механизм.

Психологические изменения. Эмоциональное самочувствие во время беременности меняется. Если в первый триместр вас беспокоило здоровье будущего ребенка, вы осознавали свое новое состояние и эмоциональные перепады были связаны именно с этими волнениями, то в последнем триместре появляются другие поводы для переживаний. В связи с приближающимися родами вы можете испытывать беспокойство и тревогу. Через считанные месяцы ваш социальный статус поменяется окончательно, и вы станете уже не будущей, а самой настоящей мамой.

Поведение будущей матери

Во время беременности даже в холодную погоду вы будете чувствовать, что вам жарко. Все дело в том, что обмен веществ у беременной женщины выше на 20 %. В связи с этим увеличивается выделение пота, особенно ночью. Чтобы потливость не доставляла дискомфорт, почаще принимайте душ, носите белье и одежду из натуральных тканей, пользуйтесь качественными дезодорантами.

Если на специальных курсах вас хорошо просветили о родовом процессе, вы уже предварительно выбрали роддом и знаете, как будете рожать, ваши волнения значительно уменьшатся.

Если вы до сих пор не выбрали роддом, пора заняться этим важным вопросом: так вы отвлечетесь от ненужных мыслей и заодно узнаете больше о родах. В это время нужно провести мониторинг роддомов, собрать максимальное количество отзывов о том или ином заведении. При этом не следует слепо доверять каждому частному мнению, потому что впечатления у каждой родившей субъективны.

Определяйтесь, где и как рожать: заключать ли контракт с платным отделением роддома, договариваться в частном порядке с врачом и акушеркой или ехать на роды по «скорой» в ближайшую больницу. Ценный совет может дать ваш врач, он порекомендует тот или иной роддом и даже конкретного акушера.



Договариваться в конкретных деталях с врачом роддома имеет смысл не раньше 36–38-й недели, примерно за две-три недели до родов. Не стоит этого делать раньше, так доктор может забыть о вас через месяц, особенно если этот врач пользуется большой популярностью и у него рожают много женщин. Кроме того, врач может уйти в отпуск, а вы в результате попадете к другому специалисту. Договаривайтесь с учетом предполагаемого срока родов.

Возможные недомогания у будущей мамы

Обмороки

Иногда с беременными женщинами случаются **обмороки**. Это может случиться при резкой смене положения тела, в жаркую погоду, в душном помещении (в магазине, в общественном транспорте).

Чаще всего причиной обмороков является **гипотония – пониженное артериальное давление**, которое у будущих мам встречается не так редко. Особенно если и до беременности оно было таким же низким. Еще одна причина – **гипогликемия**, или снижение уровня сахара в крови. Это явление наблюдается, если мама вынуждена делать большие перерывы между приемами пищи. Вывод очевиден – не голодать и делать регулярные перекусы.

К головокружению может привести также **давление растущей матки** на кровеносные сосуды, а также пониженный гемоглобин в крови, то есть анемия.

Что вы можете сделать самостоятельно, чтобы избежать обморока?

- Не находитесь подолгу в душных помещениях, а если вам жарко, всегда расстегивайте одежду;
- Не стойте долгое время на ногах;
- Если организм реагирует на смену атмосферного давления, то в эти дни старайтесь соблюдать более щадящий режим;
- Всегда держите в сумке что-нибудь съестное;
- Принимая душ, не делайте воду слишком горячей.

Если предобморочные состояния для вас – не редкость, обязательно обратитесь с этим вопросом к врачу! Скорее всего потребуется сдать анализ крови для уточнения причин, а также регулярно измерять давление.

Если вы склонны к обморокам, носите с собой нашатырный спирт.

Боли в спине

Если под воздействием гормональной перестройки у вас возникают **боли в спине**, в области паха, ягодиц и нижней части живота, вы можете предпринять меры для профилактики этих неприятных ощущений, а именно:

- После 20 недель можно использовать бандаж, а также соблюдать двигательный режим.



Сидите так, чтобы вам было удобно, и ни в коем случае не зажимая живот! Не сгибайтесь вперед во время сидения. Наоборот, стоит откинуть спину назад.

- Не сутулиться, сидя в кресле или на стуле. Не кладите ногу на ногу. Основание сиденья должно быть твердым. Обзаведитесь скамеечкой для ног, закажите ее в мастерской. Если большую часть дня дома или на работе вам приходится сидеть, не забывайте делать перерывы. Вставайте каждые 40–50 минут и просто ходите несколько минут.

- Не поднимайте и тем более не носите тяжелые предметы. Помните, что после 20 недель вес ограничивается до 3 кг. Если приходится все-таки делать это, избегайте резких движений. Прежде чем поднимать что-нибудь с пола, убедитесь, что вы прочно стоите на ногах. Затем слегка расставьте ноги для устойчивости и присядьте, согнув ноги в коленях. Покупки в магазине распределяйте в две сумки поровну или складывайте все в рюкзачок. И не поднимайте детей.

- Носите обувь с широким и устойчивым каблуком.

- Не стойте подолгу. Для предотвращения напряжения опирайтесь коленкой одной ноги на стул или скамейку.

- Если боль возникла, примите теплую ванну на 10–15 минут – вода поможет вам расслабиться.

Примечание: если состояние здоровья вам позволяет, то принимайте ванны при возникновении болей в спине. Вода температурой не выше 37 °С поможет вам расслабиться!

- При возникновении болей в спине нужно лечь в удобное горизонтальное положение, полежать и понаблюдать собой.

Выполняйте специальные физические упражнения, которые помогают снимать напряжение в спине:

- Сядьте «по-турецки», сложите руки перед грудью ладонями вместе, затем поднимите их вверх, сделав вдох и распрямив спину. (Помните, что после 34-й недели не рекомендуется держать руки вверх длительное время.)

- Чаще занимайте коленно-локтевое положение.

В течение первого триместра ваш организм требовал много времени для отдыха из-за серьезной гормональной перестройки. Второй и начало третьего триместра – время относительного спокойствия и равновесия, вы чувствуете себя бодрой и вполне активной. И все-таки полноценный отдых вам по-прежнему необходим.

На этом сроке появляется достаточно факторов, которые приводят к утомлению: увеличение веса, забота о семье и близких, работа, которая требует еще больше усилий, чтобы сделать все в срок и вовремя уйти в декрет.



Рис. 14. Фитбол поможет снять напряжение мышц спины



Если возникла усталость, воспринимайте это как сигнал вашего организма о том, что пора отдохнуть.

Проблемы со сном

Спать нужно столько, сколько требует организм. Минимальное время для сна ночью обычно составляет 7–8 часов. Вы также можете спать один-два часа каждый день после обеда. Но помните, что если будете спать днем больше, чем нужно, организм немедленно ответит **ночной бессонницей**. Чтобы сон был полноценным, не ешьте на ночь, проветривайте свое спальное помещение, ложитесь спать не слишком поздно, старайтесь засыпать всегда в одно и то же время. Вместо того чтобы проводить вечер на диване перед телевизором, лучше прогуляться на свежем воздухе.

Вы можете плохо спать, если занимаете неудобное положение. С достаточно большим животом удобнее всего спать на боку, положив одну ногу на другую. Такое положение во время сна улучшит работу почек и выведение мочи из организма, и уменьшит отек ног. Эта рекомендация особенно касается тех женщин, которые испытывают во время беременности сложности с работой мочевыделительной системы.

Если же вас одолевает **бессонница** и никакие расслабляющие мероприятия не помогают, обратитесь к врачу, он порекомендует безопасное снотворное. Но лучше все-таки обойтись без этих средств, ведь снотворное действует и на организм ребенка. Лучше научитесь техникам релаксации.

На сон могут повлиять возникающие среди ночи судороги. Необходимо помассировать то место, которое свело, чтобы усилить приток крови к нему. Если мешает спать одышка, становится тяжело дышать, попробуйте поменять положение. Например, подложите под голову и плечи подушку.

С другой стороны, если вы стали регулярно просыпаться ночью (часто это происходит в 4–5 часов утра) и чувствовать при этом себя относительно бодрой, **не заставляйте себя спать насильно**, не крутите в голове навязчивые мысли про работу, здоровье будущего ребенка или что-то еще. Иногда лучше всего встать и сделать небольшое полезное для себя и дома дело: приготовить салат к завтраку, написать письмо друзьям, почитать книжку. Через некоторое время, обычно через 40–50 минут, ваш организм снова подаст сигнал о потребности во сне. Тогда бросайте дела и снова ложитесь в постель – заснете вы достаточно быстро.

Причиной таких ночных просыпаний может быть и ваш будущий малыш, который становится более активным и своими движениями может будить вас по ночам. Относиться к этому можно по-разному. Если вас это раздражает, тогда вы обратитесь к снотворному. Но скорее всего, эти предутренние пробуждения – всего лишь ваша подготовка к привычным для каждой мамы кормлениям малыша после родов, который будет просыпаться для своего первого завтрака именно в это время.



Помните, что бессонница еще один повод пообщаться с ребенком перед сном: прочитать ему сказку, спеть колыбельную или просто что-то рассказать, принимая перед сном успокаивающую ванну с травами.

Отеки

Во второй половине беременности у некоторых женщин могут появиться признаки гестоза – **отеки** и болезненные ощущения в области ног и в запястьях, которые мешают брать в руки предметы. Причина такого явления – застой жидкости в тканях организма. Излишек

жидкости сдавливает нерв, вызывая боль и неприятные ощущения. В таких случаях врач может назначить краткий курс приема диуретиков.

Впрочем, вы сами можете предпринять **некоторые усилия для профилактики отеков**:

- отвар из листьев брусники (по полстакана 3 раза в день);
- контролировать объем употребляемой жидкости в сутки (не больше 1,5 л);
- регулярно занимать коленно-локтевое положение.

Один из эффективных приемов, помогающих выведению жидкости из организма, – это коленно-локтевое положение. Во второй половине беременности почки испытывают двойную нагрузку. Увеличивающаяся матка давит на кровеносные сосуды, ведущие к почкам, кроме того, через почки проходит больший объем крови. Для облегчения работы почек всем будущим мамам, и особенно тем, у кого есть предрасположенность к пиелонефриту, рекомендуется это очень простое, но эффективное упражнение.

Если отеки стали для вас реальной проблемой, желательно делать это 4–5 раз в день по 15 минут. В качестве профилактики делайте упражнение в течение дня или по вечерам, за несколько часов до сна, от 2 до 4 раз.

Медицинские обследования и анализы

Во время беременности следует избегать иммунизации, особенно живыми вакцинами. Ни в коем случае нельзя делать прививки от краснухи и оспы. Только врач может определить, насколько для вас безопасны прививки от брюшного тифа, холеры и желтой лихорадки. Для них должны быть серьезные основания.

Если вы решили съездить в отпуск или у вас командировка в страну, где необходимо предоставить карту прививок, проконсультируйтесь по этому поводу с врачом. Все же будет лучше, если сейчас вы откажетесь от такой поездки. Помните, что по российскому законодательству беременные женщины освобождаются от командировок, от ночной и сверхурочной работы, а также переводятся на более легкий режим труда.

Восьмой месяц (29–32 недели)

Изменения в организме женщины



Рис. 15. Восьмой месяц беременности

Физиологические изменения. До 25-й недели беременности нормой считается прохождение двух сокращений матки в час, до 31-й недели – около четырех и не более семи – вплоть до 37-й недели. Важно, чтобы они не были регулярными и ритмичными.

Сокращениями называют кратковременное повышение тонуса матки.

Сейчас матка возвышается над пупком на 7,5 см. Растущий малыш увеличил объем вашей талии до 100 см в окружности или даже больше. Сердце работает еще интенсивнее – в два раза сильнее, чем до беременности. Объем крови возрастает еще на 2,5 л.

Психологические изменения. В этот период самочувствие женщины вполне сносно. Чаще всего будущая мама прекрасно себя чувствует, несмотря на то, что ощущение усталости может появляться чаще. В большинстве своем это касается работающих женщин. Поэтому лучшим решением будет уход в декретный отпуск.

К работающей беременной женщине окружающие обычно относятся с большим уважением. И все же имеет смысл подумать о будущем ребенке, о том, что пора готовиться к родам без суеты, в тишине и спокойствии. Будущий малыш будет вам благодарен.

Если беременность начинает утомлять, есть повод обратиться к релаксации и другим естественным методам терапии. Естественные методы терапии будут полезны и в качестве подготовки к родам. Пойте, танцуйте, занимайтесь физкультурой, йогой, делайте упражнения, повышающие гибкость, – все это поможет вам расслабиться, а во время схваток – снять болезненные ощущения.

Чем ближе к финалу, тем больше вы думаете о том, как пройдут роды. Практически все женщины задумываются, смогут ли они выдержать родовую боль. Этот страх, во многом «разрекламированный» средствами массовой информации, кино и художественной литературой, заранее охватывает женщину. Насколько это соответствует истине, вы поймете исходя из собственного опыта. Но известно одно: любая боль усиливается из-за страха. Женщины, которые испытывают это чувство, рожают гораздо сложнее тех, кто заранее настраивается на процесс и хорошо знает, что будет происходить.



Сейчас, когда до рождения малыша остается все меньше времени, начните вырабатывать правильное отношение к родам. Роды – это не экзамен и не пытка, а естественный процесс.

В природе ничего не бывает просто так. Боль, которая возникает в родах, тоже имеет свое значение. Болезненные спазмы появляются во время раскрытия шейки матки, и каждый спазм приближает рождение ребенка.

Основная причина страха – отсутствие необходимых знаний. Поэтому нужно как можно больше узнать о родах. И если вы до сих пор не посетили школу или курсы по подготовке к родам, вы успеете это сделать сейчас. Вам вполне хватит времени, чтобы подготовиться к этому событию достойно.

Поведение будущей матери

Большинство малышек располагаются в утробе продольно и головкой вниз к 30–34-й неделе. Если положение ребенка именно такое, врач может порекомендовать вам специальный бандаж, чтобы мышцам было легче удерживать увеличивающийся вес живота и снизить вероятность преждевременных родов.

Если малыш устроился поперечно или ягодичами вниз, носить или не носить бандаж, решит врач. Дайте ему время и возможность перевернуться. Помогите ему занять правильное положение.

При ягодичном предлежании в течение дня выполняйте специальные упражнения:

- повернитесь на левый бок и полежите в течение 10 минут;

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.