

Жду малыша

ЗДОРОВАЯ МАМА –
СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ!

№5 май 2019

→ www.mamaexpert.ru



12 важных правил, как избежать ГЕРПЕСА

❁ Кто поможет
успокоиться
и посмотреть
на мир
позитивно

❁ Самый нужный
элемент

Преждевременные роды

КАКИЕ СЦЕНАРИИ
ВОЗМОЖНЫ?



**СОСКИ
И БУТЫЛОЧКИ**

ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

**ПОСЛЕДСТВИЯ
ПРИКОРМА**

**Как смириться
с переменами
в себе
и принять
их с радостью?**

плюс

**ДНЕВНИК
БЕРЕМЕННОЙ:
ЧЕТВЕРТЫЙ
МЕСЯЦ**

Великая сила общения

Общение – это всегда полезно! Согласитесь, что во время любой коммуникации у нас

есть возможность не только получить новую информацию, но и испытать положительные эмоции от самого процесса общения. А что, как ни позитив, так нужен будущей маме, которая с волнением смотрит в будущее, которое представляет себе пока по картинкам в соцсетях и рассказам родивших подружек. Именно общение с приятными вам людьми способно снять тревожность, убедить вас в том, что в новом качестве молодой мамы жизнь не изменится, а, наоборот, продолжится и будет радовать вас массой интересных открытий, связанных в том числе и с взрослени-

ем вашего малыша. Так что в чем бы вы ни сомневались, какие бы страхи ни испытывали, обязательно говорите об этом – спрашивайте

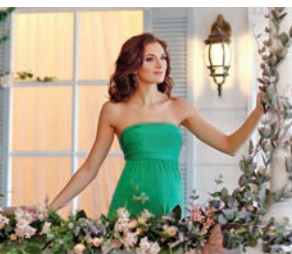


окужающих, задавайте любые удобные и неудобные вопросы, просто хорошо проводите время с подругами и любимым, пишите нам в журнал, и мы ответим вам на его страницах. А в этом номере читайте статьи на те темы, которые мы подняли в журнале в ответ на ваши запросы. В общем, налаживайте коммуникации с самыми разными источниками, и тогда целительная сила общения подарит вам ту жизненную энергию, которая вам необходима. Будьте счастливы!

Ольга МОЛДАВСКАЯ
главный редактор



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА «ЖДУ МАЛЫША»



дневник
9 МЕСЯЦЕВ
БЕРЕМЕННОСТИ
с. 28



фотоконкурс
Я ЖДУ
МАЛЫША
с. 26



обратная связь
ПИСЬМА НАШИХ
ЧИТАТЕЛЬНИЦ
с. 4

наши эксперты



Галина МЕНЬЩИКОВА
врач-дерматолог,
к.м.н.



Игорь ХУК
профессор,
доктор наук,
врач Венской
частной
клиники



Ольга РОМАНОВ,
основатель
и руководитель
Клуба знакомств
«Классика отношений», психолог
и писатель



Анастасия ВОЛКОВА
врач-генетик
сети центров
репродукции
и генетики
«Нова
Клиник»



Мария КОЛДАШОВА
врач-
дерматокосметолог
клиники
эстетической
медицины «Премиум
Эстетикс»



Вера СКАЧКОВА
психолог,
Москва

моя беременность

- 8** **ХОЧУ РЕБЕНКА**
Синдром Дауна: что мы знаем об этой патологии?
Почему это происходит и как вовремя обнаружить?

- 12** **9 МЕСЯЦЕВ**
9-й месяц беременности.
Скоро роды



- 14** **ЗДОРОВЬЕ**
Самый важный элемент
Предупрежден – значит вооружен: какую роль играет оксид азота? Чем он важен для будущей мамы?
- 18** **Нервы не выдержали, или Как справиться с неврозом**
О неврозах слышали все, но мало кто знает, что это такое. А привести свое эмоциональное состояние в норму – важная задача для будущих мам.
- 22** **Весна без герпеса**
Эта неприятная болезнь часто обостряется с весенними лучами солнца. Выясняем, так ли она безобидна, как кажется, и что делать, чтобы ее предотвратить?



- 28** **МОЙ ДНЕВНИК**
Будет дочка?
Четвертый месяц беременности нашей героини.

- 30** **ПИТАНИЕ**
Витамины с грядки. Полезная зелень
Привычные нам петрушка, укроп и лук – это самые настоящие «органические зеленые витамины».

- 34** **ПСИХОЛОГИЯ**
Как смириться с тем, что ты уже не та?
Когда вам кажется, что ничего уже не будет, как прежде, как смириться с переменами в себе и принять их с радостью?



30



- 38 Я БУДУ ПАПОЙ**
Бухгалтерия беременности
 Узнав о беременности любимой, каждый будущий папа задумывается о предстоящих расходах. Стоит ли планировать их заранее? От чего зависит их масштаб? Постараемся разобраться вместе.

- 40 МАГАЗИН**
Детское автокресло: важный выбор
 Автокресло – это важная покупка, перед которой родителям стоит ознакомиться с некоторыми обязательными правилами. А после этого определиться со своими предпочтениями.

- 44 РОДЫ**
Слишком рано?
 Преждевременные роды, к сожалению, не редкость, частота данного осложнения колеблется от 5 до 12 %. Почему это происходит и можно ли остановить этот процесс? И чем современная медицина способна помочь маме и малышу в такой ситуации?

- 48 КОРМИМ ГРУДЬЮ**
Почему малыш отказывается от груди?
 Причины такого «бойкота» могут быть разными. Давайте разберемся с основными из них.

мой малыш

- 52 Я РОДИЛСЯ!**
Первое купание
 Настало время для первого купания малыша? Что же нужно для того, чтобы было «все как надо».

- 56 ПЕРВЫЙ ГОД**
Уход
 Соски и бутылочки.
58 Питание
 Это нам «не по зубам»?
60 Здоровье
 После болезни.

64

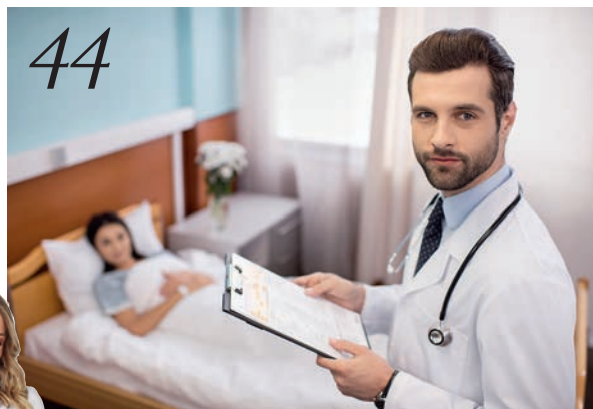


В каждом номере

- 5,6,7 Новинки**
4 Обратная связь
25 Будь здорова!
26 Итоги конкурса «Жду малыша»
69 Азбука имен



44



мое свободное время

- 62 ПРАКТИКУМ**
Мой «эликсир здоровья»
 Нет ничего лучше успешного личного опыта, которым можно поделиться с читательницами – будущими мамами!

- 64 МОДА**
1+1. Подбираем комплект

- 66 КРАСОТА**
3 шага к красивому лету: возвращаем красоту
 Ваши кожа, волосы, ногти нуждаются в принятии экстренных мер по восстановлению после зимних холодов и осадков.

Дорогие читатели!

*На страницах нашей специальной рубрики вы можете делиться с редакцией и другими будущими мамочками своими историями и опытом. Пишите нам.**



Здравствуйте, «Жду малыша».

Хочу поделиться своей радостью: скоро у нас с мужем будет малыш. Беременность для нас стала приятной неожиданностью, и как только она подтвердилась, мы сразу же стали готовиться к грядущим переменам в будущем: откинув прочь все суеверия, стали покупать вещички для малютки. А наш папа самостоятельно приобрел мани-курный наборчик для новорожденного и первую соску-пустышку. И знаете, я поняла, что наши мужчины точно знают, что лучше для их ребенка. Так что, милые женщины, смело отправляйте их за покупками. На втором месяце беремен-

ности я познакомилась с вашим журналом, теперь стала постоянной читательницей «Жду малыша». Конечно, всегда случаются трудности и беды в жизни, нас они тоже не обошли стороной. Но благодаря любви и заботе любимого и родного человека я преодолевала все. Мой малыш здоров, и я вместе с ним. Совсем скоро буду целовать пухленькие щечки, ручки, маленькие розовые пяточки.

Милена, по e-mail

От редакции: Милена, прекрасно, когда будущая мама наполнена таким позитивом. Ваше хорошее настроение и самочувствие – залог спокойной беременности.



Добрый день, редакция любимого журнала!

Совсем немного времени осталось до появления на свет нашего сыночка. Вы стали для меня настоящим другом и советчиком! В каждом номере нахожу для себя полезные и интересные статьи, ответы на актуальные вопросы, которые возникают у всех женщин

в интересном положении. Не раз подмечала, что, как только возникает какой-то вопрос, чудесным образом ответ нахожу в следующем выпуске в виде статьи на интересующую тему.

Анна Осетрова, Волгоград

От редакции: Анна, мы не волшебники, просто мы стараемся рассказать доступно и полно о всех проблемах, которые могут волновать будущую маму.

* Присылайте ваши письма по адресу: 117218, Москва, а/я №38, АО «КОНЛИГА МЕДИА» («Жду малыша» – «Обратная связь»), или по e-mail: malyshe@konliga.ru с темой письма «Обратная связь».

письмо месяца



Здравствуй, «Жду малыша»!

Первый номер вашего журнала купила через пару недель после того, как узнала про беременность, и вот уже восемь месяцев вы мои верные спутники. Благодаря вам от месяца к месяцу все нужные знания по ведению беременности, правильному питанию, процессу родов «раскладываются по полочкам»! Каждый выпуск «оброс» закладками, и сейчас я возвращаюсь к статьям из рубрик «Роды», «Кормим грудью» и «Я родился», чтобы повторить усвоенный материал. Думаю, к родам я подойду подготовленной и все пройдет хорошо! Спасибо за ваш журнал!

Вера Новичко, Москва

От редакции: Вера, спасибо, что читаете наш журнал и следуете рекомендациям! Желаем легких родов.

Вы получаете в подарок пленку-кокон Love To Dream.

Пеленка надевается за считанные секунды, и мама не будет тратить много времени. А малыш будет спать в естественной позе с поднятыми вверх ручками.





Стиль и комфорт

Полюбившаяся многим модель ECCO COOL KIDS в этом сезоне получает новое воплощение. Теперь кроссовки легко снимать и надевать благодаря удобной липучке. В этой обуви ребенок будет чувствовать себя комфортно и выглядеть стильно. Модель изготовлена из высококачественной натуральной кожи премиум-класса, произведенной на собственных кожевенных заводах ECCO. Технология FLUIDFORM повторяет естественные изгибы стопы, обеспечивает отличную амортизацию и высокое качество сборки без клея и швов. Мембрана GORE-TEX SURROUND эффективно отводит влагу, препятствует попаданию воды.

Модульная революция

BeSafe iZi Modular – это модульная система, состоящая из одной базы, совместимой с креплениями ISOfix, и трех автокресел:

0+ BeSafe iZi Go Modular i-Size,
0–1 BeSafe iZi Modular i-Size,
2–3 BeSafe iZi Flex Fix i-Size.

База обеспечит безопасность поездок на годы вперед.



ПРИВЕТ, крепкий сон

Антиколиковая бутылочка для кормления Twistshake подходит для малышек с рождения. Соска из мягкого и гибкого силикона не пропускает воздух и по внешнему виду напоминает женскую грудь, поэтому переход на искусственное вскармливание пройдет для малыша безболезненно. Система TwistFlow снижает вероятность возникновения колик у ребенка.

ЧИСТО И ЭКОЛОГИЧНО

Мыльная стружка для стирки детских вещей и пеленок Dr.Tuttelle – экологическое моющее средство для стирки одежды и белья на основе натурального мыла для одежды младенцев и людей, страдающих аллергией. Без фосфатов, оптических отбеливателей, красителей и ароматизаторов, дерматологически протестировано. Легко растворяется в воде, отлично удаляет грязь и не повреждает ткань.



В этой рубрике вы найдете обзор новых товаров для детей и взрослых, которые помогут будущим мамам растить малышей, а также облегчат ведение хозяйства и уход за собой.



Развиваемся с пеленок

Погремушка «Гантелька» от фабрики «Полесье» способствует получению первых знаний относительно цвета, формы и звуков. Погремушка изготавливается из качественного пластика с использованием современных технологий, имеет яркую расцветку и округлый дизайн. Кроме того, погремушки компании «Полесье» создаются без использования клейких материалов, что делает игрушки безопасными для ребенка.



Один стульчик на все детство

Стульчик Nomi Evotome подходит для детей с 0 до 12 лет. Это значит, что родителям не придется раз в год покупать новый стульчик по мере роста ребенка. Младенец в нем находится на одном уровне с сидящим взрослым. Позже устанавливается сиденье и подножка, которые опускаются по мере роста ребенка. Одновременно меняется глубина сиденья.

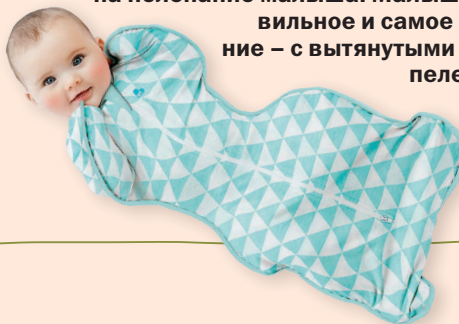
БЕРЕЖЕМ ЗУБКИ С ДЕТСТВА

Ассортимент комплексных средств для ухода за полостью рта BIOMED пополнился коллекцией натуральных ополаскивателей. Новые средства отвечают самым распространенным потребностям в гигиене полости рта: укрепляют эмаль, освежают дыхание и снижают чувствительность зубов, логично дополняя действие зубных паст линейки. Как и пасты BIOMED, ополаскиватели на 98% состоят из натуральных компонентов и подходят для всей семьи, в том числе для детей с 6 лет.



Надежная защита

Love To Dream – пеленки-коконы, которые надеваются за считанные секунды, и мама не будет тратить время и силы на пеленание малыша. Малыш сразу принимает правильное и самое естественное положение – с вытянутыми вверх ручками. В этих пеленках дети спят в естественной позе и имеют доступ к своим ручкам, если вдруг они захотят сосать их.





ГУЛЯЕМ с удовольствием

Средства для ухода за кожей под подгузником «Мир детства» сделают весеннюю прогулку комфортной для малыша. Крем под подгузник успокоит чувствительную кожу. Плотная и густая консистенция на основе масла из семян канолы создает надежную защиту от натирания и поможет снять воспаления. Присыпка уберет излишнюю влагу и предотвратит появление опрелостей.



На страже безопасности

Компания AmaroBaby предложила решение для безопасности и комфорта ребенка – детское автокресло AmaroBaby Safety Isofix (ST-1A). Сиденье кресла выполнено с учетом новейших ортопедических разработок и с использованием прочных и безопасных материалов. Автокресло создано с соблюдением европейских стандартов для детей с рождения и до 4 лет. Благодаря креплениям ISOFIX и Top Tether устанавливается быстро и надежно.

ЗАБОТА ПО-СКАНДИНАВСКИ

Норвежская компания Voksi известна на европейском рынке с 1986 года. Жители Скандинавии тысячами лет оттачивали искусство сохранения тепла в условиях сурового северного климата. Опыт поколений норвежцев аккумулирован в детских конвертах и шерстяных костюмчиках Voksi.



ВСЕ ЛЮБЯТ КУПАТЬСЯ

Доверительное отношение к воде и чувство безопасности – это одни из основных условий пребывания ребенка в водной стихии. Набор для купания Babyswimmer с изображением мультипликационной рыбки, черепашки и кита, создан специально для того, чтобы помочь детям научиться держаться на воде, обеспечить безопасность первых уроков пребывания у моря и подарить радость активных игр в аквапарке.





Наш эксперт
врач-генетик сети
центров
репродукции
и генетики
«Нова Клиник»
**Анастасия
Волкова**



СИНДРОМ ДАУНА:

что мы знаем об этой патологии?

Синдром Дауна, или трисомия 21-й хромосомы, встречается с частотой 1:600 новорожденных детей. Это самая частая численная хромосомная аномалия. С возрастом риск родить ребенка с данной патологией повышается. Например, для женщины 45 лет частота возникновения трисомии 21-й хромосомы у плода составляет 1:19.

95% случаев синдрома Дауна представлено простой трисомной (регулярной) формой, 4% – транслокационной и 2–3% – мозаичной. В чем же отличия всех этих форм и каков механизм появления лишней 21-й хромосомы у ребенка?

Что есть норма?

В норме хромосомный набор человека состоит из 46 хромосом. 23 хромосомы мы получаем от мамы, 23 – от папы. В том слу-

чае, когда вместо обычных 2 хромосом в ядре клетки появляется лишняя 3-я хромосома по какой-то паре, возникает трисомия. Если обнаружена 3-я копия по хромосоме 21, то данная хромосомная аномалия называется синдромом Дауна.

Простая трисомная форма возникает в результате случайной «ошибки» – нерасхождения хромосом во время деления ядер половых зародышевых клеток. В норме из одной зародышевой половой клетки образуются 2 клетки, и каждая несет 23 хромосомы. При оплодотворении нормальным спермием, также несущим 23 хромосомы, образуется эмбрион с нормальным численным набором – 46 хромосомами.

Если же при делении происходит ошибка, то в одну половую клетку попадает 3 хромосомы (одна лишняя), а в другую – ни одной хромосомы (нулисомная гамета). При оплодотворении такой яйцеклетки с 3 хромосомами образуется трисомия, и ребенок будет болен.

Нерасхождение хромосом в мейозе – это случайное событие, которое предугадать невозможно. Примерно в 90 % случаев ошибки при делении происходят во время оогенеза (деления женских половых клеток) и в 10 % во время сперматогенеза (деления мужских половых клеток).

Транслокационная форма синдрома Дауна может передаваться ребенку от родителя, являющегося носителем сбалансированной перестройки в своем хромосомном наборе (транслокации). В этом случае происходит перенос дополнительной (третьей) копии хромосомы или ее части на другие хромосомы.

Мозаичная форма возникает в результате нерасхождения хро-

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ВРАЧ-ГЕНЕТИК МОЖЕТ РЕКОМЕНДОВАТЬ НЕИНВАЗИВНЫЙ ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ТЕСТ

мосом на ранней стадии развития оплодотворенной яйцеклетки. В организме образуется 2 клона клеток: в одной части клеток определяется нормальный набор хромосом, а в другой – лишняя хромосома по 21-й паре.

Клиническая картина

Клинически для синдрома Дауна характерны брахицефалия, плоское лицо, монголоидный разрез глаз, пигментные пятна по краю радужки, аномалии зубов, короткая широкая шея, короткие конечности и другие особенности фенотипа. В 40 % случаев у больных диагностируют врожденные пороки сердца, в 8 % – атрезию или стеноз двенадцатиперстной кишки, лейкоз. В большинстве случаев больным ставят диагноз «умственная отсталость».

Продолжительность жизни варьирует в зависимости от наличия пороков сердца и желудочно-кишечного тракта.

Детей с синдромом Дауна также называют «солнечными». Они добрые и радужные. Зачастую семьи рассказывают о достижениях своих детей благодаря постоянным занятиям, направленным на развитие крупной и мелкой моторики, а также развитие речи. Некоторые дети

ходят в обычный детский сад и общеобразовательную школу, играют в театре.

Как можно обнаружить синдром Дауна?

Реально ли обнаружить синдром у плода на ранних сроках беременности и каким образом снизить риск рождения ребенка с данной патологией? В качестве «профилактики» транслокационной формы синдрома Дауна супругам рекомендуется при планировании беременности сдать кровь для анализа кариотипа с целью исключения сбалансированных перестроек в хромосомном наборе.

Во время беременности существует диагностика, направленная на раннее выявление трисомий по 21, 13 и 18 хромосомам. В первом триместре на сроке 11–13,6 недель беременная женщина сдает кровь и проходит УЗИ для выявления маркеров хромосомной патологии у плода (скрининг 1-го триместра). При определении женщины в группу высокого риска по хромосомной аномалии у плода (по результатам скрининга или обнаружении маркеров хромосомной патологии на УЗИ) рекомендовано проведение инвазивной пренатальной диагностики с целью определения кариотипа плода.

В некоторых случаях врач-генетик может рекомендовать неинвазивный пренатальный тест. У беременной женщины из венозной крови выделяют внеклеточную ДНК плода и с точностью до 99,9 % определяют риск трисомии 21-й хромосомы. Если по результатам теста определяют высокий риск, то для исключения хромосомной аномалии у плода также рекомендовано проведение инвазивной пренатальной диагностики. ■