



Алла Пашкова

Безопасная беременность

в вопросах и ответах

**КНИГА ПОДДЕРЖКИ
В ОЖИДАНИИ МАЛЫША**



**МОСКВА
2020**

УДК 618.2
ББК 57.16
П22

Художественное оформление *Т. Дзиконская*

Литературные редакторы *А. Василевская и П. Козленко*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

© HYPERLINK «<http://rawpixel.com/>» Rawpixel.com / HYPERLINK
«<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com

Используется по лицензии от HYPERLINK
«<http://shutterstock.com/>» Shutterstock.com

Пашкова, Алла Валерьевна.

П22 **Безопасная беременность в вопросах и ответах /**
Алла Пашкова. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-106514-0

Алла Пашкова — врач акушер-гинеколог с 18-летним стажем, кандидат медицинских наук, одна из самых популярных врачей-гинекологов Инстаграма. В этой книге учтены пожелания и приведены ответы на самые насущные вопросы будущих мам.

Алла Пашкова расскажет, как и когда проходят важные обследования, что означают разнообразные медицинские термины, куда бежать и что делать в первые дни, пока беременность еще не заметна, чего ожидать от УЗИ и анализов, как не бояться изменений в вашем организме и научиться их понимать.

УДК 618.2
ББК 57.16

© Пашкова А., 2020

© Оформление.

ISBN 978-5-04-106514-0

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Что надо сделать, если вы планируете ребенка?	12
Планирование пола ребенка	12
Как быстро забеременеть, или все о зачатии. . . .	21
Как рассчитать овуляцию?	22
Нужен ли прогестерон, чтобы повысить шансы на зачатие?	26
Какие лекарства и химические вещества снижают фертильность?	28
Какие витамины нужно пить, чтобы успешно забеременеть?	30
Какое питание влияет на повышение фертильности?	33
Зачатие после 35	40
Каких врачей необходимо посетить при планировании беременности?	43
Диагностика беременности	46
Как узнать точно — беременны вы или нет?	48
Какие существуют самые распространенные тесты на беременность? ..	51
Как определить срок беременности и дату родов?	55
Две заветные полоски: что делать дальше? . . .	58

Подготовка и ведение беременности без страха	66
В чем заключается подготовка к беременности?	68
Что такое скрытые инфекции, TORCH-комплекс и как правильно к нему относиться?	72
Что такое TORCH-комплекс?	73
Осмотр на кресле при беременности	79
Перинатальный скрининг	81
Первый скрининг	82
Второй скрининг	88
Третий скрининг	91
УЗИ при беременности и сроки проведения скринингов	92
Все органы чувств вашего ребенка	95
О шевелениях плода	99
Что является нормой при беременности?	
Нужные и лишние назначения и обследования	103
Артериальное давление	109
Памятка: как правильно измерять артериальное давление беременной	110
Клинический анализ крови и биохимия крови	112
Что такое гемоглобин и ферритин?	115
Анализ мочи	126
Стрептококк группы В	134
Бесполезные анализы в акушерстве	138
Все о беременности	139
Витамины при беременности	139
Витамин D	146
Фолиевая кислота	155
Витамин А	157
Витамин Е	158
Витамины группы В	162
Витамин С	164

Микро- и макро- и другие жизненно важные биологические элементы	165
Питание беременных.	169
Три суперпродукта, которые обязательно должны входить в ваш рацион	170
Продукты, опасные для будущих мам.	173
Кофе при беременности	178
Как питаться, если появились тошнота и рвота?	184
Секс во время беременности	186
Спорт во время беременности.	192
Кому нельзя заниматься спортом при беременности.	195
Какие виды физической нагрузки можно всем беременным?	199
Путешествия во время беременности	203
Авиапутешествия	205
Простые правила путешественницы	208
Тошнота и рвота беременных	210
Отеки во время беременности.	219
Про растяжки	222
Боли в спине при беременности	227
Боли внизу живота при беременности	235
Насморк при беременности. Чем спастись?	240
Почему беременные так часто страдают ринитом и чем же спастись?	241
Группы препаратов, применяемые при насморке у беременных.	244
ОРВИ. Лечение у беременных и кормящих	248
Жаропонижающие средства	249
Антибактериальные препараты	252
Противокашлевые средства	252
Антигистаминные средства	253
Отхаркивающие средства	255
Растительные средства.	255
Витамин С.	257

Интерфероны при беременности	258
Горячие ножные ванны	260
Ингаляции с лекарственными средствами . .	261
Профилактика ОРВИ	264
Вакцинация от гриппа	265
Аспирин при беременности	268
Гестационный сахарный диабет	273
Как часто нужно определять уровень глюкозы?	277
Анемия беременных	280
Как обезопасить себя и не стать жертвой анемии?	285
Краткая справка по питанию для профилактики анемии беременных.	289
Лечение анемии	293
Резус-сенсбилизация и гемолитическая болезнь плода	296
Гематомы	300
Геморрой и беременность	305
Профилактика и лечение геморроя.	308
О крупном плоде	314
Маловодие	316
Многоводие	320
Обвитие пуповиной	322
Родовая доминанта для успешных родов.	327
Послесловие	331
Словарь сокращений	333

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чем должна знать будущая мама? Какие «подводные камни» беременности существуют? Что считать нормой, а что — уже поводом для встречи с врачом? Теперь вы беспокоитесь не только о своем здоровье, и вопросов становится вдвое больше — но чьим ответам можно доверять?

Я знаю, как это все важно и волнительно, как необходима планирующим, будущим и даже не раз состоявшимся мамам достоверная информация. В качестве приглашенного эксперта я постоянно отвечаю на вопросы на популярных форумах, посвященных беременности и родам — ведь за 18 лет работы акушером-гинекологом мне удалось не только защитить кандидатскую диссертацию, но и накопить ценнейший опыт, буквально прожить каждую историю вместе с моими пациентками.

В своей профессиональной сфере я предлагаю самые современные подходы к ведению беременности, бережное родоразрешение, своевременную помощь, внимание к потребностям и пожеланиям ма-

мочек. Но скольких я могу принять лично? Не очень многих, верно? В то время как тысячи женщин, посещающие сетевые ресурсы, ежедневно пытаются отделить важные для них факты от мусора в виде противоречивых сведений, слухов и неквалифицированных советов людей, далеких от медицины и не несущих никакой ответственности за сказанное.

Отвечая на вопросы на форумах, в комментариях, личных сообщениях и Директе, я все равно, к сожалению, не успеваю охватить всех и всем помочь. Поэтому я решила написать книгу, в которой будут учтены пожелания и приведены ответы на самые насущные вопросы будущих мам. Мой подробный рассказ обо всем, я надеюсь, принесет вам спокойствие и уверенность, даст возможность и другим членам семьи понять, что происходит с вами, как реагировать и как правильно помочь.

Беременность — не болезнь, а коллекционировать страхи и опасения — худшая подготовка к появлению новой жизни! Поэтому я хочу быть не очередным контролирующим и запугивающим доктором — нет, я буду вашим другом, который спокойно расскажет вам, как и когда проходят важные обследования, что означают разнообразные медицинские термины. Куда бежать и что делать в первые дни, пока ничего еще не заметно, чего ожидать от УЗИ и анализов, как не бояться изменений в вашем собственном организме и научиться их понимать.

Здесь достаточно проверенной актуальной информации, чтобы развеять ваши страхи. Книга

Предисловие

станет справочником, карманной консультацией и вашим личным ассистентом — используйте ее, и пусть зачатие будет легким, а желанная беременность — здоровой. А также, пожалуйста, не читайте разделы, посвященные проблемам, если они не касаются вас напрямую!

Я сама мама милых двойняшек и помогла сотням женщин стать счастливыми мамами, поэтому я хочу, чтобы мой опыт и знания стали доступны всем, кто в этом нуждается. Здоровый, комфортный и сбалансированный подход к беременности и родам поможет вам прожить каждый день этого прекрасного времени в спокойствии, доверии к миру и гармонии с собой.

Алла Пашкова

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ РЕБЕНКА?

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОЛА РЕБЕНКА

Планирование пола ребенка — животрепещущая тема для многих. Конечно, главное, чтобы малыш был здоровым! В то же время во многих странах иметь наследника мужского пола — необходимое условие в браке. А есть и такие пары, что страстно желают рождения именно дочери. Будущие родители оказываются в информационном вихре разнообразных мифов о планировании пола малыша и начинают иногда по незнанию прилагать массу усилий, чтобы получить желаемое. Давайте вместе разобраться, что в этих мифах — правда, а что — ложь.

Сразу скажу, что все методы, которые я буду разбирать, могут лишь поспособствовать рождению ребенка того или иного пола, но абсолютной гарантии ни один не даст. Если вы хотите точного, гарантированного результата, то вам поможет толь-

Что надо сделать, если вы планируете ребенка?

ко ЭКО с преимплантационной генетической диагностикой плода.

Начнем с экскурса в историю.

- В Древнем Египте считалось, что зачатие ребенка определенного пола связано с фазами Луны: например, зачать мальчика можно было в полнолуние. Кроме того, для успешного зачатия использовалось зерно: женщине, которая могла быть беременной, предлагалось помочиться в мешочек с ячменем и пшеницей. Если из мешочка прорастал ячмень, значит, должен был родиться мальчик, если пшеница — девочка. Если зерно не давало ростков, то полагали, что женщина и вовсе не была беременной. Самое интересное, что этот метод попробовали применить современные ученые и выяснили, что он дает совпадение примерно на 70%! Удивительно, но факт.
- В Древней Греции верили, что для рождения мальчика нужны яйцеклетка и сперма из левого яичка, а для рождения девочки — сперма из правого. Для зачатия ребенка определенного пола рекомендовались специальные акробатические позы и даже радикальные методы, например, удаление одного яичка. Также применялись астрономические и астрологические знания: например, вычисляли нахождение Луны в определенном зодиакальном созвездии в момент зачатия. Кроме того, существовало мнение, что если погода стоит холодная, то родится девочка, а если жаркая — мальчик.

Безопасная беременность в вопросах и ответах

- Древние германские племена тоже уповали на погоду: считали, что мальчики получаются в дождливую, а девочки — в солнечную.
- Китайцы же полагали, что если будущие родители хотят мальчика, то во время секса женщина должна лечь головой на север, а если девочку — на юг.
- В Европе в Средние века мужчина, который хотел мальчика, должен был занести над головой женщины топор во время зачатия, а если нужна была девочка, то женщине необходимо было надеть шляпу.

Как видите, вопрос этот волновал людей издревле, но мы с вами живем в 21 веке, а значит, методика должна кардинально измениться, не так ли?

Какие сегодня есть методы, помогающие подсчитать пол малыша?

1. Существует метод расчета пола ребенка по группе крови родителей. Так, например, женщина с I группой крови с большой вероятностью родит девочку от партнера с III группой и мальчика — если у отца II или IV группа.

Пол ребенка по группе крови родителей				
Группа крови	Отца			
	Матери	I	II	III
I	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик
II	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка
III	Девочка	Мальчик	Мальчик	Мальчик
IV	Мальчик	Девочка	Мальчик	Мальчик

Что надо сделать, если вы планируете ребенка?

2. Японский метод. Говорят, что этой методикой пользовались даже японские императоры. Сначала мужчина и женщина, планирующие стать родителями, определяют свое число по таблице на пересечении месяцев, в которые родились мама и папа (см. стр. 16–17).

Затем это число надо было найти во второй таблице и посмотреть, в какой из месяцев шансы родить девочку или мальчика максимальны.

месяц рождения матери	отца											
	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	ноя	дек
янв	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9
фев	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6
март	7	11	3	7	11	3	7	11	3	7	11	3
апр	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12
май	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9
июнь	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6
июль	7	11	3	7	11	3	7	11	3	7	11	3
авг	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12
сен	1	5	9	1	5	9	1	5	9	1	5	9
окт	10	2	6	10	2	6	10	2	6	10	2	6
ноя	7	11	3	7	11	3	7	11	3	7	11	3
дек	4	8	12	4	8	12	4	8	12	4	8	12

Например, мама родилась в мае, а папа — в январе. Их общее число по первой таблице — 1. А согласно второй таблице наиболее высокая вероят-