



# ВВЕДЕНИЕ

В жизни любого человека мало событий, которые могли бы сравниться по значимости и радости с рождением ребенка. Вы приводите в мир нового, очень важного для вас человека и готовы сделать все, чтобы защитить и вырастить его. Вы стремитесь с самого начала сформировать эту нерушимую связь и сделать все от вас зависящее, чтобы беременность была благополучной, а начало жизни вашего ребенка — прекрасным. И ваш интерес к этой книге отражает это стремление.

*Мировая книга мамы* — авторитетный справочник, которому вы можете доверять. Во обновленном издании вы найдете ценную информацию, которая ответит на все ваши вопросы, начиная с основ и заканчивая новейшими тенденциями, рекомендациями и технологиями в дородовом уходе и родах.

Эта книга — результат работы группы специалистов по беременности, для которых в медицине нет ничего более увлекательного, чем развитие и рождение ребенка. Мы искренне желаем, чтобы во время ожидания встречи с малышом эта книга оказалась для вас полезной и значимой.

**Мира Вик**, доктор медицинских наук, специалист отделения акушерства и гинекологии и отделения медицинской генетики. Она также является ассистентом в медицинском колледже клиники Мэйо. У доктора Вик четверо детей, поэтому она смотрит на беременность с врачебной, и с материнской точки зрения.

**Роджер Хармс**, доктор медицины, специалист отделения акушерства и гинекологии. За более 30 лет работы в клинике доктор

Хармс провел тысячи женщин через беременность и роды. Доктор Хармс также является ассоциированным профессором медицинского колледжа клиники Мэйо и награжден премией клиники Мэйо за выдающуюся преподавательскую деятельность. Доктор Хармс говорит, что отцовство стало для него одним из величайших жизненных опытов.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Мировая книга мамы — это подробное практическое руководство, которое дает ответы на все вопросы и разъясняет опасения будущих родителей. Для удобства в использовании книга разделена на шесть разделов.

## **Часть 1. Здоровая беременность**

Как забеременеть, как питаться и заниматься спортом во время беременности, что вам следует знать о лекарствах — обо всем этом рассказано в первом разделе. Также вы найдете здесь ответы на многие волнующие вас вопросы.

## **Часть 2. Беременность от месяца к месяцу**

В этом разделе представлены еженедельные и ежемесячные обзоры развития будущего ребенка и ваших собственных физических и эмоциональных изменений. Он также включает подробную информацию о родах.

## **Часть 3. Малыш родился!**

Уход за новорожденным может заставить начинающих родителей нервничать. Информация, рекомендации и советы из этого раздела помогут пережить изменения, происходящие в первые недели.

#### **Часть 4. Важные решения**

Во время беременности вам придется принимать решения, как серьезные, так и несущественные. Эта часть призвана помочь вам выбрать наилучший вариант в конкретной ситуации.

#### **Часть 5. Руководство по симптомам**

Здесь вы найдете полезные советы по уходу за собой при болях в спине, усталости, изжоге, судорогах в ногах, отеках и многих других распространенных проблемах, связанных с беременностью.

#### **Часть 6. Осложнения при беременности и родах**

Большинство беременностей протекает гладко, но иногда у матери или ребенка могут развиваться проблемы. Здесь обсуждаются наиболее распространенные осложнения и способы их лечения.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение.....                     | 3 |
| Как пользоваться этой книгой..... | 5 |

## **ЧАСТЬ 1. ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ**

|   |    |
|---|----|
| Глава 1. Подготовка к беременности.....             | 13 |
| Подходящее ли сейчас время?.....                    | 13 |
| Готово ли ваше тело?.....                           | 14 |
| Как забеременеть.....                               | 18 |
| Когда вы наиболее фертильны? .....                  | 19 |
| Вы беременны? .....                                 | 23 |
| Выбор врача и клиники.....                          | 25 |
| Поздняя беременность и фертильность.....            | 27 |
| Глава 2. Здоровый образ жизни при беременности..... | 29 |
| Диета для беременных .....                          | 29 |
| Полезные продукты .....                             | 32 |
| Набор веса .....                                    | 37 |
| Определение индекса массы тела.....                 | 38 |
| Физическая активность.....                          | 40 |
| Разумный подход.....                                | 42 |
| Разберемся с лекарствами.....                       | 44 |
| Работа во время беременности.....                   | 47 |
| Путешествуйте с умом .....                          | 49 |
| Частые вопросы.....                                 | 51 |
| Глава 3. Для отцов и партнеров.....                 | 58 |
| Как принять участие в беременности партнерши .....  | 58 |
| Секс во время беременности.....                     | 61 |
| Предродовые волнения.....                           | 62 |
| Помощь во время родов.....                          | 63 |
| После родов .....                                   | 64 |
| О чем часто беспокоятся.....                        | 64 |
| Участвуйте .....                                    | 65 |

## **ЧАСТЬ 2. БЕРЕМЕННОСТЬ ОТ МЕСЯЦА К МЕСЯЦУ**

|   |    |
|---|----|
| Календарь беременности .....                      | 68 |
| Как действовать .....                             | 69 |
| Глава 4. Первый месяц: недели с 1-й по 4-ю .....  | 72 |
| Развитие и рост ребенка.....                      | 72 |
| Изменения вашего тела .....                       | 75 |
| Ваши эмоции.....                                  | 77 |
| Определение даты родов.....                       | 78 |
| Посещение врача.....                              | 80 |
| Упражнение месяца .....                           | 81 |
| Глава 5. Второй месяц: недели с 5 по 8.....       | 82 |
| Развитие и рост ребенка.....                      | 82 |
| Изменения в вашем теле .....                      | 86 |
| Как справиться с утренней тошнотой.....           | 88 |
| Ваши эмоции.....                                  | 90 |
| Посещение врача.....                              | 91 |
| Двойня, тройня и так далее .....                  | 94 |
| Упражнение месяца .....                           | 97 |
| Глава 6. Третий месяц: недели с 9-й по 12-ю ..... | 98 |
| Развитие и рост ребенка.....                      | 98 |

|   |     |
|---|-----|
| Изменения вашего тела .....                           | 99  |
| Ваши эмоции.....                                      | 101 |
| Посещение врача.....                                  | 102 |
| Упражнение месяца .....                               | 104 |
| Глава 7. Четвертый месяц; недели с 13-й по 16-ю ..... | 105 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 105 |
| Изменения вашего тела .....                           | 106 |
| Ваши эмоции.....                                      | 111 |
| Пора идти по магазинам .....                          | 111 |
| Посещение врача.....                                  | 112 |
| Заранее продумайте уход за ребенком.....              | 112 |
| Упражнение месяца .....                               | 114 |
| Глава 8. Пятый месяц; недели с 17-й по 20-ю .....     | 115 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 115 |
| Изменения вашего тела .....                           | 117 |
| Ваши эмоции.....                                      | 119 |
| Посещение врача.....                                  | 119 |
| Упражнение месяца .....                               | 119 |
| Глава 9. Шестой месяц; недели с 21-й по 24-ю .....    | 120 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 120 |
| Изменения вашего тела .....                           | 122 |
| Ваши эмоции.....                                      | 124 |
| Посещение врача.....                                  | 125 |
| Курсы по подготовке к родам .....                     | 125 |
| Упражнение месяца .....                               | 126 |
| Глава 10. Седьмой месяц; недели с 25-й по 28-ю.....   | 127 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 127 |
| Изменения вашего тела .....                           | 128 |
| Ваши эмоции.....                                      | 130 |
| Посещение врача.....                                  | 130 |
| Грудное вскармливание или бутылочка?.....             | 132 |
| Упражнение месяца .....                               | 134 |
| Глава 11. Восьмой месяц; недели с 29-й по 32-ю.....   | 135 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 135 |
| Изменения вашего тела .....                           | 137 |
| Ваши эмоции.....                                      | 140 |
| Посещение врача.....                                  | 141 |
| Необходимые принадлежности для младенца .....         | 141 |
| Упражнение месяца .....                               | 146 |
| Глава 12. Девятый месяц; недели с 33-й по 36-ю .....  | 147 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 147 |
| Изменения вашего тела .....                           | 148 |
| Подготовка тела к родам .....                         | 150 |
| Ваши эмоции.....                                      | 152 |
| Посещение врача.....                                  | 153 |
| Упражнение месяца .....                               | 155 |
| Глава 13. Десятый месяц; недели с 37-й по 40-ю .....  | 156 |
| Развитие и рост ребенка.....                          | 156 |
| Изменения вашего тела .....                           | 158 |
| Ваши эмоции.....                                      | 160 |
| Посещение врача.....                                  | 161 |
| Упражнение месяца .....                               | 164 |
| Глава 14. Схватки и роды.....                         | 165 |
| Во время ожидания.....                                | 165 |
| Как готовится ваше тело.....                          | 168 |
| Пора?.....  | 171 |

|   |     |
|---|-----|
| На старт, внимание... еще не марш!        | 172 |
| Стадии родов                              | 172 |
| Стадия 1                                  | 173 |
| Как выходит ребенок                       | 177 |
| Стадия 2                                  | 178 |
| Стадия 3                                  | 179 |
| Глава 15. Кесарево сечение                | 182 |
| Когда делается кесарево сечение?          | 182 |
| Риски                                     | 186 |
| Чего ожидать                              | 188 |
| После операции                            | 193 |
| Часть 3. Малыш родился!                   | 197 |
| Глава 16. Ваш новорожденный               | 199 |
| Внешний вид малыша                        | 200 |
| Уход за новорожденным                     | 202 |
| Обрезание                                 | 204 |
| Осложнения у новорожденных                | 207 |
| Недоношенный ребенок                      | 209 |
| Как ребенок может выглядеть               | 211 |
| Глава 17. Появление ребенка дома          | 216 |
| Мир вашего ребенка                        | 217 |
| Как справиться с коликами                 | 222 |
| Основы ухода за младенцем                 | 228 |
| Двойня, тройня или больше                 | 235 |
| Первые недели                             | 236 |
| Глава 18. Кое-что для мамы                | 238 |
| Уход за грудью                            | 238 |
| Проблемы с дефекацией и мочеиспусканием   | 241 |
| Заживление                                | 242 |
| Как прийти в форму                        | 245 |
| Подавленное настроение                    | 248 |
| Привязанность к ребенку                   | 249 |
| Глава 19. Как справиться с ролью родителя | 251 |
| Первые недели с новорожденным             | 251 |
| Финансовая сторона вопроса                | 257 |
| Командная работа                          | 258 |
| Переход к родительству                    | 259 |
| Найти время для себя                      | 261 |
| Родительство в одиночку                   | 263 |

#### **ЧАСТЬ 4. ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ**

|  |     |
|--|-----|
| Глава 20. Генетический скрининг        | 267 |
| Что это такое?                         | 267 |
| Виды генетических тестов               | 268 |
| Что следует учесть                     | 269 |
| Виды генетических заболеваний          | 270 |
| Семейный скрининг                      | 271 |
| Этнический скрининг                    | 271 |
| Расширенный скрининг носителя          | 272 |
| Как это делается?                      | 272 |
| Расшифровка результатов                | 273 |
| Глава 21. Дородовое обследование       | 274 |
| Что следует учесть                     | 275 |
| Исследования                           | 276 |
| Наличие проблемы                       | 287 |
| Наблюдение за плодом на поздних сроках | 287 |



|   |            |
|---|------------|
| Глава 22. Грудное вскармливание.....                                  | 291        |
| Начало вскармливания.....   | 296        |
| Положения для кормления.....  | 298        |
| Молоко из бутылочки.....  | 307        |
| Вскармливание из бутылочки.....                                       | 308        |
| Глава 23. Обезболивание при родах.....                                | 315        |
| Обезболивающие лекарства.....   | 317        |
| Естественные методы.....  | 319        |
| Глава 24. Кесарево сечение по выбору.....                             | 327        |
| Что следует учесть.....   | 328        |
| Польза и риск.....  | 328        |
| Принятие решения.....   | 332        |
| Глава 25. Естественные роды после кесарева сечения.....               | 333        |
| Польза и риск.....  | 333        |
| Что следует учесть.....   | 334        |
| Советы по планированию естественных родов после кесарева сечения..... | 336        |
| Глава 26. Контрацепция после родов.....                               | 338        |
| Что следует учесть.....   | 339        |
| Грудное вскармливание и контрацепция.....                             | 340        |
| Выбор противозачаточных средств.....                                  | 342        |
| Принятие решения.....   | 354        |
| <b>ЧАСТЬ 5. РУКОВОДСТВО ПО СИМПТОМАМ.....</b>                         | <b>355</b> |

## **ЧАСТЬ 6. ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАХ**

|   |     |
|---|-----|
| Глава 27. Проблемы во время беременности..... | 411 |
| Сложности с кровью.....                       | 411 |
| Депрессия.....                                | 413 |
| Преждевременные роды.....                     | 415 |
| Сильная рвота.....                            | 418 |
| Задержка развития плода.....                  | 419 |
| Диабет беременных.....                        | 421 |
| Инфекционные заболевания.....                 | 424 |
| Проблемы с плацентой.....                     | 428 |
| Преэклампсия и гипертензия.....               | 430 |
| Глава 28. Проблемы при родах.....             | 433 |
| Роды не начинаются.....                       | 433 |
| Роды не прогрессируют.....                    | 435 |
| Ребенок в аномальном положении.....           | 438 |
| Непереносимость родов.....                    | 440 |
| Глава 29. Проблемы со здоровьем матери.....   | 443 |
| Болезни, имевшиеся до беременности.....       | 443 |
| Послеродовые проблемы.....                    | 457 |
| Глава 30. Потеря плода.....                   | 465 |
| Выкидыш.....                                  | 465 |
| Внематочная беременность.....                 | 471 |
| Пузырный занос.....                           | 472 |
| Мертворождение.....                           | 473 |
| Попытайтесь еще раз.....                      | 476 |
| Физическое восстановление.....                | 478 |

*Часть 1*

# **ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ**



# ГЛАВА 1

## ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Итак, вы решили, что хотите стать родителем — по крайней мере, когда-нибудь в будущем. Как здорово! Рождение ребенка — это прекрасный опыт, который навсегда обогатит вашу жизнь. Но решение завести ребенка не следует принимать легкомысленно. Родительство — это огромная работа, и лучший способ ее начать — максимально подготовиться к этим большим переменам.

Продумав все заранее, вы сможете сделать так, чтобы и для вас, и для вашего ребенка все начиналось самым лучшим образом. Если вы на стадии планирования беременности, то, читая эту книгу, вы получаете преимущество на волнующем, а иногда и сбивающем с толку пути к материнству. Меры, принятые сейчас для того, чтобы быть здоровой и информированной, помогут вам насладиться здоровой беременностью.

Эта вводная глава включает в себя некоторые ключевые концепции и действия, которые помогут сделать переход к беременности как можно более плавным. Если вы уже знаете, что беременны, поздравляем! Вы можете пролистать эту главу и начать со следующей.

### ПОДХОДЯЩЕЕ ЛИ СЕЙЧАС ВРЕМЯ?

Когда ваши друзья, у которых есть дети, советуют вам попрощаться с ленивыми выходными и внезапными вечеринками и поприветствовать ночные кормления и груды детского белья, они не шутят. Рождение ребенка меняет жизнь. Во многих отношениях

это прекрасно, но жизнь никогда не будет прежней. Хотя, вероятно, никогда не бывает идеального времени для рождения ребенка, но некоторые периоды в жизни более благоприятны для беременности и нового родительства, чем другие.

**Вопросы, которые следует задать.** Вот несколько вопросов к себе, чтобы определить, настало ли время забеременеть:

- Почему я хочу иметь ребенка?
- Чувствует ли мой партнер то же, что и я? Разделяем ли мы одни и те же идеи о воспитании ребенка? Если нет, то обсуждали ли мы наши разногласия?
- Как рождение ребенка повлияет на мой образ жизни или карьеру? Готова ли я к этим изменениям?
- Переживаю ли я сейчас сильный стресс, который может помешать мне заботиться о себе и наслаждаться беременностью? А как насчет моего партнера? Есть ли у него подобные проблемы?
- Готовы ли мы эмоционально стать родителями?
- Достаточно ли мы обеспечены, чтобы растить ребенка? Если я одинока, есть ли у меня необходимые ресурсы, чтобы ухаживать за ребенком одной?
- Включает ли моя медицинская страховка оплату расходов на рождение ребенка и уход за ним?
- Есть ли у меня возможность хорошо ухаживать за ребенком, если я решу вернуться на работу?

## ГОТОВО ЛИ ВАШЕ ТЕЛО?

Вы не должны быть в исключительной форме, чтобы завести ребенка, но если вы изначально здоровы, у вас больше шансов насладиться здоровой беременностью. Итак, как узнать, готово ли ваше тело к беременности? Пусть медики дадут вам зеленый свет. Запишитесь на первый визит к акушеру-гинекологу, который будет наблюдать вас во время беременности. Визит перед зачатием даст вам и вашему врачу возможность определить любые потенциальные риски для беременности и предложить способы минимизации этих рисков, а также обсудить общие проблемы со здоровьем. Если есть такая возможность, попросите вашего партнера прийти на прием перед зачатием вместе с вами. Здоровье и образ жизни партнера, включая семейный анамнез и факторы риска, такие как

различные инфекции или врожденные дефекты, важны, поскольку они также могут повлиять на вас и вашего ребенка. Во время приема ваш лечащий врач, скорее всего, проведет полный медицинский осмотр, включая проверку артериального давления, возможно, сделает цитологический мазок и проведет гинекологический осмотр. Вы обсудите с ним некоторые вопросы.

**Контрацепция.** Если вы принимали противозачаточные средства, то сможете забеременеть вскоре после прекращения их приема. Некоторые женщины беременеют до наступления следующей менструации. Не беспокойтесь — дату родов можно точно определить, даже не зная времени овуляции. Если между прекращением контрацепции и зачатием должно пройти время, используйте презервативы или другой барьерный метод, пока не будете готовы забеременеть. У большинства женщин нормальный менструальный цикл восстанавливается в течение трех месяцев после отмены противозачаточных средств. Если вы использовали противозачаточные инъекции, вы можете пытаться забеременеть, как только прекратите регулярные инъекции, но восстановление фертильности может занять 10 месяцев или более.

**Прививки.** Такие инфекции, как ветряная оспа, краснуха и гепатит В, могут быть опасными во время беременности. Если у вас нет полного набора соответствующих прививок или иммунитета к определенным инфекциям, то вы можете заранее сделать тестирование на иммунитет и вакцинироваться. Их стоит делать по крайней мере за месяц до попытки зачатия.

**Хронические заболевания.** Если у вас есть хронические заболевания, такие как диабет, астма или высокое артериальное давление, перед зачатием вы должны убедиться, что ваше состояние находится под контролем. Лечащий врач может рекомендовать скорректировать прием лекарств или других видов лечения до беременности. Также он может обсудить с вами, какой отдельный уход может понадобиться во время беременности.

**Лекарства и биодобавки.** Сообщите своему врачу о любых лекарствах и добавках, которые вы принимаете. Врач может порекомендовать изменить дозировку или полностью прекратить их прием до того, как вы забеременеете. При подготовке к зачатию уже пора начинать принимать специальные витамины. Почему так рано? Нервная трубка плода, которая позже становится головным и спинным мозгом ребенка, развивается в течение первого месяца