

Ваша

БЕРЕМЕННОСТЬ

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

от планирования
до родов

Советы и подсказки на каждый день

Ответы на самые важные вопросы

ДНЕВНИК БУДУЩЕЙ МАМЫ



МОСКВА
Мир и Образование



Содержание

ГОТОВНОСТЬ К БЕРЕМЕННОСТИ 10

Обследование будущей мамы 11

Обследование будущего папы 12

На что необходимо обратить внимание до зачатия 12

Условия, благоприятные для зачатия 13

Дневник будущей мамы 18

I ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 20

Как развивается будущий ребенок? 20

Посещение женской консультации 21

На что обратить внимание в I лунный месяц беременности 23

Беременность и вредные привычки 25

Дневник будущей мамы 30

II ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 34

Что происходит с будущей мамой? 34

Как развивается будущий ребенок? 35

Посещение женской консультации 36

На что обратить внимание во II лунный месяц беременности 37

Прием лекарственных средств 38

Дневник будущей мамы 44

III ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 48

Что происходит с будущей мамой?	48
Как развивается будущий ребенок?	49
Посещение женской консультации	50
На что обратить внимание в III лунный месяц беременности . . .	50
Прибавка веса во время беременности	51
<i>Дневник будущей мамы</i>	54

I–III ЛУННЫЕ МЕСЯЦЫ 58

Питание	58
Двигательная активность	61
Наблюдение у врача	65
Возможные проблемы со здоровьем	73

IV ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 88

Что происходит с будущей мамой?	88
Как развивается будущий ребенок?	89
Посещение женской консультации	89
На что обратить внимание в IV лунный месяц беременности . .	90
Сон и прогулки во время беременности	90
<i>Дневник будущей мамы</i>	97

V ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 102

Что происходит с будущей мамой? 102

Как развивается будущий ребенок? 103

Посещение женской консультации 103

На что обратить внимание в V лунный месяц беременности . . 104

Одежда и обувь во время беременности 104

Дневник будущей мамы 111

VI ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 116

Что происходит с будущей мамой? 116

Как развивается будущий ребенок? 117

Посещение женской консультации 118

На что обратить внимание в VI лунный месяц беременности . . 118

Интимная жизнь во время беременности 119

Дневник будущей мамы 123

VII ЛУННЫЙ МЕСЯЦ. 128

Что происходит с будущей мамой? 128

Как развивается будущий ребенок? 129

Посещение женской консультации 129

На что обратить внимание в VII лунный месяц беременности . 130

Видимые дефекты на коже	130
<i>Дневник будущей мамы</i>	133
IV – VII ЛУННЫЕ МЕСЯЦЫ	138
Питание	138
Двигательная активность	139
Наблюдение у врача	143
Возможные проблемы со здоровьем	145
VIII ЛУННЫЙ МЕСЯЦ	172
Что происходит с будущей мамой?	172
Как развивается будущий ребенок?	173
Посещение женской консультации	173
На что обратить внимание в VIII лунный месяц беременности	174
Подготовка «приданого» малыша	174
<i>Дневник будущей мамы</i>	178
IX ЛУННЫЙ МЕСЯЦ	184
Что происходит с будущей мамой?	184
Как развивается будущий ребенок?	185
Посещение женской консультации	185
На что обратить внимание в IX лунный месяц беременности	186



Предвестники приближающихся родов 186

Дневник будущей мамы 190

X ЛУННЫЙ МЕСЯЦ 196

Что происходит с будущей мамой? 196

Как развивается будущий ребенок? 197

Посещение женской консультации 197

На что обратить внимание в X лунный месяц беременности . . 198

Когда нужно ехать в роддом? 198

Дневник будущей мамы 202

VIII-X ЛУННЫЕ МЕСЯЦЫ 208

Питание 208

Двигательная активность 209

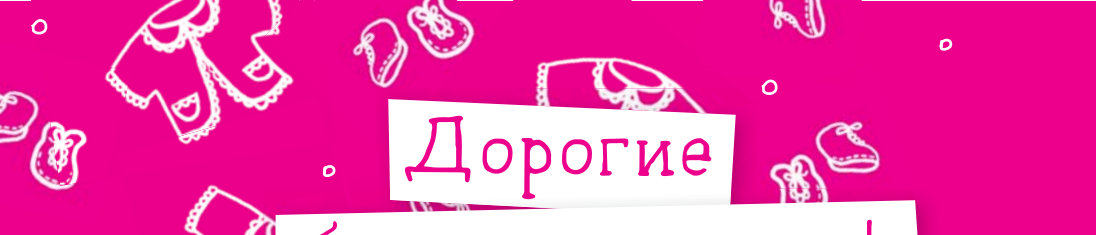
Наблюдение у врача 215

Возможные проблемы со здоровьем 216

РОДЫ 242

Как вести себя во время родов 242

Дневник мамы 250



Дорогие будущие мамы!

Вы стоите на пороге очень ответственного и в то же время счастливого периода — периода беременности. Вы должны понимать, что во многом именно от вас будет зависеть, насколько благополучно пройдет это время и насколько здоровым родится малыш. Возможно, у вас первая беременность, и вы не знаете, на что нужно обратить внимание. Пусть это вас не пугает. Самое главное, что вам нужно сделать, это получить верную информацию и правильно расставить приоритеты.

Наша книга станет тем мудрым советчиком, к которому вы сможете обращаться день за днем все 10 лунных месяцев* (именно так принято определять этот период). В ней найдутся ответы на самые важные ваши вопросы. *Что можно и чего нельзя делать во время беременности? Как питаться, сколько времени посвящать прогулке и сну, какую одежду и обувь выбрать? Когда посещать женскую консультацию и какие анализы сдавать в определенный срок беременности?*

Вы узнаете о том, какие изменения происходят в вашем организме в каждый из лунных месяцев и как развивается в это время ваш будущий малыш. Но самое главное — здесь вы сможете зафиксировать все значимые для вас данные (например, результаты анализов, прибавку в весе, артериальное давление и т. д.). В «Дневнике будущей мамы», расположенном в конце каждой главы, вы сможете описать свое состояние (рацион, отправления, сон, физическую активность, эмоции и т. д.). Вопросы, на которые вам предстоит ответить, заставят вас обратить внимание на возможные проблемы и увидеть изменения, происходящие в вашем организме. Эта книга станет самым важным документом нового в вашей

* Продолжительность лунного месяца — 28 дней, т. е. четыре 7-дневные недели (в отличие от календарного месяца, который длится 30–31 день). Нормальная беременность продолжается 40 недель (280 дней) и включает в себя 2 недели до зачатия. Таким образом, беременность длится 10 лунных, или 9 календарных, месяцев.

жизни периода. Ее вы сможете брать с собой на прием к врачу в женской консультации. И уж точно благодаря своему дневнику вы не упустите ничего важного: все изменения в вашем состоянии окажутся учтенными. В дальнейшем, после рождения малыша, вы сможете хранить свой дневник вместе с детским фотоальбомом и другими памятными вещами.



Готовность

к беременности

Состояние здоровья женщины за несколько месяцев до зачатия оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды и как быстро она восстановится после них.

Если будущие родители правильно и заблаговременно начнут готовиться к этому ответственному периоду, то многие осложнения можно предотвратить. Дело в том, что во время беременности малыш копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья. Физическое состояние отца также отражается на здоровье будущего ребенка. Новое поколение сперматозоидов в его организме вызревает в среднем за 72 дня. Поэтому, если мужчина систематически употребляет алкоголь и курит, то вряд ли наследник будет здоровым.

Начинать консультироваться со специалистами желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.

Будущим родителям стоит посетить **терапевта** и **стоматолога**, **генетика** (если это необходимо), будущему папе — еще и **уролога-андролога**, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме — **гинеколога**, **окулиста** и **отоларинголога**.

Благодаря обследованию могут быть выявлены проблемы, которые необходимо решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может вызвать у плода серьезные нарушения в развитии.

ОБСЛЕДОВАНИЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ

Анализы и обследования

Группа крови и резус-фактор _____

Клинический анализ крови _____

Биохимический анализ крови _____

Анализ крови на сахар _____

Анализ крови на гепатиты В и С _____

Анализ крови на СПИД _____

Анализ крови на сифилис
(реакция Вассермана) _____

Анализ крови на наличие антител
к инфекциям TORCH-комплекса
(токсоплазмоз, краснуха,
цитомегаловирус, герпес) _____

Общий анализ мочи _____

ПЦР _____

Бактериологический посев _____

Мазок на онкоцитологию _____

УЗИ органов малого таза _____

Помимо этого врач может назначить дополнительные обследования, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья.

ОБСЛЕДОВАНИЕ БУДУЩЕГО ПАПЫ

Анализы и обследования

Группа крови и резус-фактор _____

Анализ на урогенитальные инфекции _____

Также врач-андролог может назначить дополнительные обследования, например спермограмму.

НА ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ДО ЗАЧАТИЯ

- **Рациональное питание и достаточная физическая нагрузка**
- **Отказ от вредных привычек**

От курения будущей маме необходимо отказаться за год до зачатия, ее партнеру — за четыре месяца. От алкоголя (даже минимальных доз) обоим партнерам следует отказаться за три месяца до зачатия.

- **Прием лекарственных средств**

Некоторые лекарства могут вызвать дефекты развития у будущего ребенка. Поэтому следует отказаться от приема медикаментов за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. Делать это нужно обоим будущим родителям. Сперма обновляется в мужском организме каждые 4 месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

• Прививки

Если вы не болели *краснухой*, то вам необходимо сделать прививку, а затем подождать 6 месяцев перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности, особенно в первые месяцы, когда формируются внутренние органы плода, может сильно навредить здоровью будущего ребенка, и в результате этого он может родиться глухим или слепым. Поэтому женщине, переболевшей краснухой в этот период, врачи предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды.

УСЛОВИЯ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ

Через какое время после отказа от предохранения можно планировать зачатие?

Если вы принимаете **гормональные контрацептивы**, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой.

Также за три месяца до зачатия нужно удалить **внутриматочную спираль** или **гормональный имплантат**.

От **сперматозоидоподавляющих субстанций** лучше отказаться за 4–6 недель до предполагаемого зачатия.

Какова должна быть частота половой жизни при планировании беременности?

Многие пары считают, что чем чаще они будут заниматься любовью, тем скорее удастся «создать» кроху. На самом деле это не так. Сперма состоит из семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. Если сексуальные контакты происходят слишком часто, то сперматозоиды просто не успевают созревать,

и сперма становится стерильной. Поэтому, если вы хотите забеременеть, то оптимальный ритм сексуальных отношений — через день.

Какая поза лучше для зачатия?

Лучшая поза — та, при которой пенис как можно глубже проникает во влагалище, и там остается как можно больше спермы. В связи с этим сексологи рекомендуют «миссионерскую» позицию, «догистайл» и позу, в которой вы закидываете ноги на плечи партнеру. А вот от секса стоя и позы «наездницы» лучше отказаться.

После секса для большего эффекта встаньте в позу «березки» или 30 минут полежите на спине.

Можно ли спланировать пол ребенка?

В настоящее время существует много способов запрограммировать пол будущего ребенка, но ни один из них не дает 100 %-ной гарантии того, что у вас родится кроха желаемого пола. Недаром говорят, что ничто не может произойти вопреки судьбе.

Искусственное оплодотворение. Экстракорпоральное оплодотворение позволяет почти со 100%-ной вероятностью «заказать» мальчика или девочку. Полученную яйцеклетку оплодотворяют в пробирке, в результате чего развивается эмбрион. На этой стадии можно выяснить, какие половые хромосомы он содержит. И если пол будущего ребенка подходит вам, то эмбрион подсаживают в матку.

Селекция спермы. Сущность этой методики заключается в том, что она позволяет искусственно делать сперму либо «мужской», либо «женской». С помощью специальных методов сперму разделяют на фракции. В более легкой преобладают «мужские» Y-хромосомы, в более тяжелой — «женские» X-хромосомы. Затем можно

использовать ту или иную фракцию спермы для оплодотворения яйцеклеток и получить ребенка с заказанным родителями полом.

Метод, основанный на обновлении крови. Считается, что у мужчин кровь обновляется один раз в четыре года, а у женщин — один раз в три года. Чтобы рассчитать, чья кровь более «молодая», нужно возраст женщины разделить на три, а возраст мужчины на четыре и сравнить полученные результаты. Чей результат меньше — того пола и будет малыш. Если у будущей мамы отрицательный резус-фактор крови, то наоборот.

Особенная диета. Такой диеты нужно придерживаться обоим будущим родителям 2–3 месяца до зачатия. Она основана на смещении баланса микроэлементов в организме. При увеличении содержания натрия и калия следует ждать рождения мальчика, а магния и кальция — девочки.

Итак, чтобы у вас родился мальчик, нужно есть побольше мяса и морской рыбы, хлеба и выпечки на дрожжах, картофеля, грибов, фруктов (черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики) и сухофруктов (финики); а вот сырую капусту, укроп, листья салата и другие зеленые овощи исключить. А также ограничить потребление молока, яиц и орехов.

Хотите девочку — увлекитесь рыбой любых сортов, яйцами, выпечкой без дрожжей, овощами, орешками. Ограничьте употребление мяса, картофеля, фруктов (кроме яблок), газированной воды, сыра, поваренной соли.

Время зачатия. Для этого метода необходимо знать время овуляции. Определить его можно, измеряя в течение 2–3 месяцев каждое утро ректальную температуру. Во время овуляции она повышается на 0,5–1 °С.

Есть и другой способ. Купите в аптеке тест на овуляцию.

Кроме того, во время овуляции слизь из влагалища становится более вязкой и обильной.

А вот теперь, когда вы умеете определять время овуляции, попробуйте получить желаемый результат.

Ребенок берет половину набора хромосом от отца и половину от матери, но решающую роль в выборе его пола играет мужская сперма. Около 200 миллионов сперматозоидов, смесь из «женских» Х-сперматозоидов и «мужских» Y-сперматозоидов, попадает во влагалище во время полового акта и только один, как правило, проникнет в яйцеклетку.

Сперматозоиды, содержащие Y-хромосому, более подвижные, быстрые, но срок их жизни короче, чем у тех, что содержат X-хромосому (они менее подвижны, но зато более выносливы и жизнеспособны). Следовательно, чтобы возросли шансы зачатия *мальчика*, нужно заняться его созданием в день овуляции или в те 12 часов после нее, когда яйцеклетка находится в трубе и способна к оплодотворению, а до этого времени желательно не иметь никаких половых контактов.

Если вы хотите *девочку*, то половой акт должен произойти за три дня до овуляции. После этого на какое-то время от интимной близости лучше воздерживаться.

Для женщин с нерегулярным менструальным циклом этот метод не подходит, так как точно определить дату следующей овуляции невозможно.

Можно попробовать прибегнуть к методу, заключающемуся в более тщательном подсчете дней менструального цикла. Исходя из этого, если половой акт произошел за 13–14 дней до начала менструации, то родится девочка, а если за 11–12 дней — мальчик.

Другие методы:

- «**весовой**»: у женщин весом менее 54 кг вероятнее рождение девочки, а если вес больше — мальчика;
- «**возрастной**»: чем моложе женщина, тем больше вероятность родить мальчика;
- «**погодный**»: в холод зачинается больше девочек, в жару — мальчиков;
- «**по условиям работы**»: если будущий отец работает в условиях недостатка кислорода (в горах, в шахте), вероятность рождения мальчика почти в 3 раза меньше, чем девочки;
- «**получай удовольствие**»: если женщина испытала оргазм во время полового акта, когда произошло зачатие, особенно если раньше мужчины — к рождению мальчика. Это объясняется тем, что среда во влагалище становится щелочной, недружелюбной «женским» сперматозоидам;
- «**глубокое проникновение**»: если вы хотите мальчика, то необходимо, чтобы сперма попала как можно глубже во влагалище, таким образом укорачивая Y-сперматозоидам путь к яйцеклетке. Для этого подойдет поза «доги-стайл»;
- «**тепловой**»: высокая температура снижает подвижность сперматозоидов с Y-хромосомой, поэтому для зачатия мальчика отцу следует исключить баню, сауну и другие перегревания, в том числе слишком теплую одежду.

ДНЕВНИК БУДУЩЕЙ МАМЫ

Ваш возраст _____

Возраст вашего партнера _____

Можно ли назвать ваше питание рациональным? _____

Ваш вес _____

Есть ли у вас вредные привычки? _____

Есть ли вредные привычки у вашего партнера? _____

Насколько активный образ жизни вы ведете? _____

Занимаетесь ли вы спортом? _____
