



# Содержание

Предисловие . . . . .	15
-----------------------	----

<b>Часть 1. ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .</b>	<b>16</b>
---	-----------

<i>Новые принципы жизни . . . . .</i>	<i>16</i>
---------------------------------------	-----------

<i>Возраст будущих родителей и рождение ребенка . . . . .</i>	<i>18</i>
---	-----------

Приводим организм в порядок . . . . .	20
---------------------------------------	----

<i>Питание . . . . .</i>	<i>20</i>
--------------------------	-----------

<i>Еще раз о вреде алкоголя... . . . . .</i>	<i>21</i>
--	-----------

<i>...И курения . . . . .</i>	<i>22</i>
-------------------------------	-----------

<i>Несколько важных причин для занятий физкультурой . . . . .</i>	<i>23</i>
---	-----------

<i>Новый взгляд на лекарственные препараты . . . . .</i>	<i>25</i>
--	-----------

<i>Мероприятия, способствующие зачатию . . . . .</i>	<i>26</i>
--	-----------

<i>Жизнь без стрессов и волнений . . . . .</i>	<i>27</i>
--	-----------

Ваш главный специалист — консультирующий врач . . . . .	29
---	----

<i>Встреча с врачом . . . . .</i>	<i>29</i>
-----------------------------------	-----------

<i>Подход врача к беременности и родам . . . . .</i>	<i>31</i>
--	-----------

<i>Возможность общения с врачом . . . . .</i>	<i>32</i>
---	-----------

<i>Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас? . . . . .</i>	<i>33</i>
--	-----------

<i>Необходимые анализы и обследования до беременности . . . . .</i>	<i>34</i>
---	-----------

<i>Заболевания, осложняющие течение беременности . . . . .</i>	<i>41</i>
--	-----------

<i>Прививки . . . . .</i>	<i>43</i>
---------------------------	-----------

<i>Обследование на токсоплазмоз . . . . .</i>	<i>45</i>
---	-----------

Когда и как происходит зачатие . . . . .	46
<i>Как определить благоприятные для зачатия дни . . . . .</i>	46
<i>Факторы, влияющие на зачатие . . . . .</i>	47
<i>Наука о рождении красивых детей . . . . .</i>	48
<i>Пол будущего ребенка . . . . .</i>	50

## **Часть 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ**

### **К БЕРЕМЕННОСТИ . . . . . 52**

Почему я хочу ребенка? . . . . . 52

Что пугает будущих мам, или

    Страх перед беременностью . . . . . 53

Отношения в семье и планирование беременности . . . . . 56

*Будущий отец: его поведение и чувства . . . . .*

*Если вы решили рожать без поддержки партнера . . . . .*

*Если беременность «вне плана»... . . . . .*

Школы и курсы для будущих мам . . . . . 62

Самостоятельная подготовка к беременности

    и родам . . . . . 63

## **Часть 3. БЕРЕМЕННОСТЬ — ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ**

### **ОЖИДАНИЯ . . . . . 66**

Изменения в организме женщины . . . . . 66

*Кажется, это случилось... . . . . .*

*Тесты на беременность . . . . .*

*Определение срока родов, или*

*Когда ребенок появится на свет? . . . . .*

*Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь . . . . .*

*Через неделю... . . . . .*

*Изменения в репродуктивной системе . . . . .*

Первый месяц (1–4 недели) . . . . .	77
<i>Гормональные перемены</i> . . . . .	77
<i>Физиологические изменения</i> . . . . .	78
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	81
<i>Наиболее частые причины для беспокойства.</i> . . . . .	84
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	88
Второй месяц (5–8 недель) . . . . .	94
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	94
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	103
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	104
Третий месяц (9–12 недель) . . . . .	104
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	104
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	106
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	110
Четвертый месяц (13–16 недель) . . . . .	111
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	111
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	113
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	119
Пятый месяц (17–20 недель) . . . . .	119
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	119
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	120
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	123
Шестой месяц (21–24 недели) . . . . .	124
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	124
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	132
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	133
Седьмой месяц (25–28 недель) . . . . .	134
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	134
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	136
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	141

Восьмой месяц (29–32 недели) . . . . .	142
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	142
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	144
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	151
Девятый месяц (33–36 недель) . . . . .	152
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	152
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	154
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	155
Десятый месяц (37–40 недель) . . . . .	156
<i>Изменения в организме женщины</i> . . . . .	156
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	158
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	163
Собираем сумку в роддом . . . . .	165

#### **Часть 4. КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ**

<b>БУДУЩИЙ РЕБЕНОК</b> . . . . .	169
Первый месяц (1–4 недели) . . . . .	170
Второй месяц (5–8 недель) . . . . .	172
Третий месяц (9–12 недель) . . . . .	176
Четвертый месяц (13–16 недель) . . . . .	179
Пятый месяц (17–20 недель) . . . . .	181
Шестой месяц (21–24 недели) . . . . .	184
Седьмой месяц (25–28 недель) . . . . .	186
Восьмой месяц (29–32 недели) . . . . .	189
Девятый месяц (33–36 недель) . . . . .	191
Десятый месяц (37–40 недель) . . . . .	193
Виды предлежаний . . . . .	194
<i>Что можно сделать будущей маме, чтобы ребенок</i> <i>занял правильное положение</i> . . . . .	198

<b>Часть 5. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ –</b>	
<b>ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ</b> .....	200
Мама – первая вселенная будущего ребенка .....	200
Общение с будущим ребенком .....	202
<i>Вызываем на контакт: кто-то в теремочке</i>	
<i>живет?</i> .....	203
<i>Музыку – в студию! То есть в животик!!!</i> .....	204
<i>Налаживаем отношения</i> .....	209
<i>Уроки расслабления вместе с будущим ребенком</i> .....	210
<i>Вкусы в еде. Чем кормит мама</i> .....	211
<i>Поставим фильтр – от чего стоит оградить</i>	
<i>ребенка</i> .....	211
<i>Медитация как способ общения с ребенком</i> .....	213

<b>Часть 6. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ</b>	
<b>БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	216
Правила питания во время беременности .....	216
<i>Ваше питание и развитие будущего ребенка</i> .....	217
<i>Питание и состояние организма женщины</i>	
<i>во время беременности и родов</i> .....	219
<i>Как контролировать свой вес</i> .....	221
Полезный рацион во время беременности .....	230
<i>Количество калорий для будущей мамы</i> .....	230
<i>Рекомендации в питании по триместрам</i> .....	231
<i>Белки – главные строители нашего организма</i> .....	234
<i>Углеводы – основной источник энергии</i>	
<i>для организма</i> .....	236
<i>Жиры – наши великие защитники</i> .....	237
<i>Витамины</i> .....	238
<i>Минералы и микроэлементы</i> .....	239
<i>Напитки во время беременности</i> .....	251

Возможные аллергены и их влияние на будущего ребенка .....	254
<i>Каких продуктов нужно избегать будущей маме .....</i>	<i>255</i>
Капризы беременных: просто хочется! .....	256
Неприятности, связанные с неправильным питанием .....	260
<i>Токсикоз .....</i>	<i>260</i>
<i>Изжога .....</i>	<i>267</i>
<i>Частые мочеиспускания .....</i>	<i>269</i>
<i>Профилактика и лечение запоров .....</i>	<i>269</i>
<i>Геморрой .....</i>	<i>272</i>
<i>Отеки .....</i>	<i>275</i>
Актуальные вопросы питания во время беременности .....	276
<i>Безопасное питание. Как отличить полезные продукты от вредных .....</i>	<i>277</i>

## **Часть 7. ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ .....**

**280**

Почему во время беременности так важна физкультура .....	280
<i>Какие виды физических упражнений запрещены .....</i>	<i>283</i>
Общие рекомендации для занятий физкультурой .....	284
<i>Двигаемся и соблюдаем правила безопасности .....</i>	<i>285</i>
Упражнения для мышц влагалища .....	289
Беременность – время развития гибкости вашего организма .....	290
Упражнения для поддержания общего тонуса организма .....	291

Упражнения на общее расслабление .....	312
Чем полезно плавание во время беременности .....	313
<i>Рекомендации для занятий в бассейне .....</i>	<i>314</i>
Как сохранить правильную осанку .....	315
<b>Часть 8. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ .....</b>	<b>325</b>
Под знаком близнецов: если вы ждете двойню... ..	325
<i>Особенности многоплодной беременности</i> <i>и возможные осложнения .....</i>	<i>326</i>
Опасности, которые нас подстерегают... ..	331
<i>Заболевания, осложняющие течение беременности .....</i>	<i>336</i>
<b>Часть 9. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ</b> <b>ТЕРАПИИ .....</b>	<b>339</b>
Выбор метода терапии .....	339
<i>Ароматерапия .....</i>	<i>340</i>
<i>Ароматерапия и недомогания во время</i> <i>беременности .....</i>	<i>345</i>
<i>Массаж .....</i>	<i>349</i>
<i>Траволечение .....</i>	<i>358</i>
<i>Гомеопатия .....</i>	<i>363</i>
<i>Остеопатия .....</i>	<i>365</i>
<i>Работа с психологом и резервами психики .....</i>	<i>365</i>
<b>Часть 10. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ .....</b>	<b>370</b>
Переживания и волнения будущей мамы .....	370
<i>Страх перемен, или Осознание вашего нового</i> <i>состояния .....</i>	<i>370</i>



<i>Ваши новые свидения</i> .....	376
<i>Тревоги за здоровье ребенка</i> .....	381
<b>Беременность и взаимоотношения с окружающим миром</b> .....	384
<i>Семья во время беременности</i> .....	385
<b>Сексуальные отношения во время беременности:</b>	
<b>мифы и реальность</b> .....	389
<b>Часть 11. РОДЫ</b> .....	400
<b>Ваша личная подготовка к родам</b> .....	400
<i>Необходимые знания</i> .....	401
<i>Правильное дыхание во время родов</i> .....	402
<i>Тренируем позы для родов</i> .....	408
<b>Перед родами</b> .....	417
<i>Как определить приближение родов</i> .....	417
<i>Дни перед родами</i> .....	419
<i>Перед тем как ехать в роддом</i> .....	421
<i>Вы приехали в роддом</i> .....	423
<b>Как проходят роды</b> .....	426
<i>Первая фаза родов: раскрытие шейки матки</i> .....	427
<i>Вторая фаза родов: рождение ребенка</i> .....	436
<i>Третья фаза родов: изгнание последа</i> .....	447
<b>Психологические факторы во время родов</b> .....	448
<i>Присутствие мужа во время родов</i> .....	448
<b>Методы диагностики и использование лекарств</b>	
<b>во время родов</b> .....	454
<i>Родовая боль и способы ее снижения</i> .....	455
<b>Влияние медикаментов во время родов</b>	
<b>на здоровье матери и ребенка</b> .....	460

Вынужденное хирургическое вмешательство . . . . .	461
<i>Операция кесарева сечения . . . . .</i>	461
<i>Рассечение промежности (эпизиотомия) . . . . .</i>	467
Нестандартные роды. Роды дома, роды в воде . . . . .	469
Неожиданное начало родов... . . . .	472
Первая встреча матери и ребенка . . . . .	476

## **Часть 12. ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ**

### **ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА . . . . . 478**

Путешествия — охота к перемене мест . . . . .	478
<i>Выбираем место отдыха . . . . .</i>	480
<i>Выбираем вид транспорта . . . . .</i>	480
Отдых на курорте . . . . .	482
Отдых за городом . . . . .	484
Аптечка будущей мамы . . . . .	485
Будущая мама за рулем . . . . .	487
Ежедневная гигиена беременной . . . . .	488
Ванна, баня, солярий, сауна . . . . .	489
Беременность — новые правила красоты . . . . .	490
<i>Умение одеваться красиво и гигиенично . . . . .</i>	490
Беременность и время года . . . . .	493
<i>Летняя беременность . . . . .</i>	493
<i>Зимняя беременность . . . . .</i>	495
Работа во время беременности . . . . .	496
<i>График работы и состояние здоровья . . . . .</i>	498
<i>Подготовьтесь к переговорам с работодателем . . . . .</i>	498
Экономсоветы будущим мамам . . . . .	500
Дом в ожидании . . . . .	504

<i>Уборка и ремонт</i> .....	504
<i>Куда поставить детскую кроватку</i> .....	505
<i>Приданое для малыша</i> .....	506
<i>Первый гардероб вашего ребенка</i> .....	507
Имя вашего ребенка .....	510
<i>Что важно учитывать при выборе имени ребенка</i> .....	510
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	513
Приложение 1. Витамины и их физические характеристики .....	513
Приложение 2. Симптомы недостаточности витаминов в организме человека .....	517
Приложение 3. Нормы потребления витаминов при беременности .....	520
Приложение 4. Индексы пищевых компонентов в продуктах .....	523
Приложение 5. Таблица фазы родов .....	531
Приложение 6. Родовой сертификат: инструкция по применению .....	532
Алфавитный указатель .....	535

## Предисловие

Дорогие будущие мамы!

Вы только готовитесь к беременности или уже ожидаете своего малыша...

Беременность — это время перемен.

Эти перемены делают каждую из нас более хрупкой и уязвимой, и мы еще больше нуждаемся в надежной поддержке, любви и заботливом отношении. Как никогда, нам нужны спокойствие и уверенность.

Я желаю вам именно такого состояния.

Пусть и эта книга выполнит свое предназначение — станет для вас еще одним источником уверенности в своих силах и доброй помощницей на каждый день.

Легкой вам беременности и счастливой встречи с вашим ребенком!

*Ваш автор*



## ЧАСТЬ 1

# ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ

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

Вы решили родить ребенка... Это событие можно назвать самым ярким и значимым и для вас, и для всей вашей семьи. 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 конечно, забота о своем организме и здоровье — это первый шаг в подготовке к беременности. Ведь прежде чем дать имя малышу, представить свои разговоры с ним, его первые толчки и шевеления, необходимо позаботиться о себе. И если раньше мало кто задумывался над таким понятием, как «планирование беременности», то сегодня оно стало очень важным и ответственным этапом для многих женщин.

## Новые принципы жизни

Ради будущего ребенка и себя самой следует по-новому взглянуть на привычный образ жизни и при необходимости внести в него существенные изменения.

Из чего складывается физическое здоровье будущей мамы?

В первую очередь это касается вашего питания, 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 своему будущему ребенку.

Во-вторых, позаботьтесь о балансе работы и отдыха в вашей жизни, соблюдая ритмы расслабления и напряжения, графика питания, достаточного сна. Важно, чтобы ваш организм вновь вернулся в оптимальные условия функционирования. Считается, что сон с 22.00 до 24.00 — наиболее восстанавливающий.

...Позаботьтесь о сохранении физической активности в любом виде. Будь то зарядка по утрам, посещение спортзала, бассейна или обычные прогулки перед сном. Начните физическую подготовку своего организма к предстоящей беременности и родам. Лучше заняться ею за три месяца до предполагаемого зачатия.

Все эти мероприятия значительно повысят ваш иммунитет, защитят вас от простуд или гриппа в течение всей беременности и после родов.

Настройтесь пройти **полное медицинское обследование**, в том числе внутренних органов, половой сферы, убедитесь в отсутствии каких-либо заболеваний, в том числе передающихся половым путем. Если вам или вашему партнеру требуется лечение, повремените с беременностью до полного выздоровления.

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

Очевидно, что идеальные комфортные условия создать нереально, но можно заранее понять, от каких стрессов вы можете себя уберечь, а чему перестанете придавать чрезмерное значение, каких волнений невозможно избежать, а значит, важно заранее принять их как данность.

Что касается наследственных или хронических заболеваний, в большинстве случаев они не являются помехой для рождения ребенка. Вы вполне можете выносить и родить здоровое потомство, но 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 будет сопутствовать благоприятное течение беременности.

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 процентов, ровно вполовину. И тем не менее тенденции таковы, что женщины все чаще рожают первого ребенка ближе к 30-летнему возрасту и позже.

Ныне общественные взгляды на возрастные рамки для первородящих изменились, а медицинские технологии дают возможность успешных родов до 40–45 лет.

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

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

2. Повышенный риск выкидышей (самопроизвольных абортов), чаще всего они 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, подвергается вредному воздействию окружающей среды. С возрастом так называемые «тонкие» места в организме (уязвленные хроническими болезнями) становятся все 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. Чем старше женщина, тем выше риск — с возрастом количество мутантных генов в организме возрастает.

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

По сей день многие склонны возлагать ответственность за здоровье детей исключительно на женщину. А между тем ситуация изменилась. Открытые возможности сменить социальный статус, стрессы и экология не лучшим образом влияют на мужское здоровье. И если мужчина не привык следить за здоровьем, вам стоит проявить инициативу, подать пример, убедить его улучшить свое состояние: отказаться от алкоголя во время подготовки к беременности, заняться физкультурой и оздоровить диету.



## ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК

### Питание

Беременность и подготовка к ней — замечательный повод изменить привычки. Если рацион питания привести в порядок до беременности, организму это пойдет только на пользу, а вам будет проще перестроиться под его новые потребности уже в период ожидания малыша. Поэтому именно 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 продукты, консервы и продукты быстрого приготовления типа супов в пакетиках;
- употреблять жирную пищу в большом количестве;
- наедаться или много пить перед сном;
- впадать в зависимость от гастрономических пристрастий окружающих (обычно мужа. Как известно, частенько мужчины обожают жареные крылышки, сырокопченые колбасы и прочие вредности);
- употреблять алкоголь;
- курить (активный и пассивный варианты).

### **Хорошие привычки:**

- отдавать предпочтение вареному, печеному, приготовленному на пару;
- употреблять натуральные продукты: фрукты, овощи (особенно в сезон), злаки;
- есть только свежие мясо и рыбу;
- пить свежавыжатые соки;
- ужинать не позднее чем за три часа до сна.

Правильное, здоровое питание повысит иммунитет, сохранит хорошее настроение, энергию и подвижность. Важно ваши новые привычки подкреплять физической нагрузкой. Ведь основная причина лишнего веса — это малоподвижный, «диванный» образ жизни. И еще до беременности было бы хорошо скорректировать свой вес: полным избавиться от лишнего, а худеньким набрать недостающее.

## **Еще раз о вреде алкоголя...**



Свидетельства современной медицины утверждают: алкоголь мгновенно и отрицательно 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» участвовать в зачатии. Но после приема алкоголя шансы здоровых и патологических клеток уравниваются – вот это важно помнить будущим родителям.

Алкоголь – это сильнейший внутриклеточный яд, который оказывает токсическое воздействие на организм, повышает опасность выкидыша и преждевременных родов. И планируя беременность, постарайтесь вместе с партнером максимально исключить алкоголь из вашей жизни.

## ...И курения

Если вы курите, постарайтесь бросить эту привычку, как только узнаете о беременности. Можете представить, как ваш будущий малыш начинает жизнь в никотиновой интоксикации?

**Во время курения у беременной женщины происходят сильнейшие спазмы сосудов, нарушая снабжение кислородом будущего ребенка.**



### ***Избегайте пассивного курения!***

*Будущей маме и женщине, которая готовится ею стать, нужно максимально оградить себя и от пассивного курения. Старайтесь не находиться в прокуренных помещениях, не стойте рядом с курящими на автобусных остановках в ожидании транспорта. При необходимости просите окружающих не курить при вас.*

Если курит ваш партнер, попробуйте и его уговорить отказать от этой привычки. Попадая в легкие, никотин сужает кровеносные сосуды и нарушает насыщение крови кислородом.

Дети курящих родителей страдают желудочно-кишечными, дыхательными заболеваниями, у девочек в будущем может наблюдаться бесплодие. Кроме того, табак ограничивает плодovitость как мужчины, так и женщины.

**Проявляйте заботу о том, чтобы дышать чистым воздухом, снабжая организм будущего ребенка кислородом, чтобы он не страдал от его недостатка.**

## **Несколько важных причин для занятий физкультурой**

Одна из самых важных причин для этого — подготовка к родам. И говорить об этом сейчас, когда впереди еще очень много времени, вполне естественно. Чем подготовленней тело будущей мамы к родам, тем легче и проще ей будет рожать. А где и в какой позе — это можно решить позже.

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.

Женщины, которые регулярно занимаются до и во время беременности (конечно, уже в облегченном ритме), набирают меньше лишних килограммов, их психика более устойчива, а роды протекают быстрее и легче, чем у тех, кто ведет «диванный» образ жизни.

### ***Рекомендации для занятий физкультурой***

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



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.

При выборе фитнеса ориентируйтесь на принцип «нравится — не нравится». Оптимальны до и во время беременности плавание, аквааэробика, йога, некоторые виды боевых искусств (ищите занятия, где уделяется внимание внутреннему настрою, а не только упражнениям) и танцев.



Рис. 1

Эти занятия помогают стимулировать работу половых желез и половых органов, укрепляют мышцы таза, способствуют адекватной выработке гормонов. (Подробную информацию смотри в части 7 «Физкультура во время беременности».)

## Новый взгляд на лекарственные препараты

Готовясь к беременности, неплохо пересмотреть аптечку и ваше отношение к лекарственным препаратам. Сейчас следует внимательно изучать сопроводительную информацию к лекарствам, прежде чем покупать или тем более принимать их. Если избежать приема лекарств нельзя, 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, часто задаются вопросом, как влияют контрацептивы на возможность зачатия. Все зависит от того, какое именно средство вы используете.

Таблица 1

#### **Виды контрацептивов и их использование**

<b>Вид контрацептива</b>	<b>Форма выпуска</b>	<b>Применение</b>
Гормональные контрацептивы	Таблетки	После прекращения приема гормональных контрацептивов беременность может наступить уже через 1–3 месяца. Рекомендуется прекратить прием таблеток за 3 месяца до зачатия, применяя в этот период другие средства контрацепции — местные или барьерные. Должен пройти как минимум один цикл перед зачатием

Вид контрацептива	Форма выпуска	Применение
Гормональные импланты («Норплант»)	Капсулы	Беременность может наступить сразу после удаления капсулы
Гормональные препараты пролонгированного действия («Депо Провера»)	Суспензия для инъекций	Беременность возможна после окончания срока действия препарата в организме. Не делайте следующую инъекцию, если хотите забеременеть
Механические контрацептивы	Внутри-маточные спирали	Если вы используете в качестве контрацептива спираль, вам ее должны удалить в женской консультации. Удаляют ее обычно во время менструации. Женщины не рекомендуют «отдохнуть» от спирали до следующих месячных и с началом нового цикла планировать беременность
Местные средства («Фарматекс», «Патентекс-овал»)	Вагинальные свечи, крем	С точки зрения влияния на женский организм они наиболее безопасны, поскольку не влияют на выработку гормонов, не вносят никаких изменений в функционирование естественного цикла женщины. Чтобы забеременеть, достаточно прекратить их использование

## Мероприятия, способствующие зачатию

Вместе с улучшением здоровья, фитнесом можно использовать методы естественной терапии, которые способствуют зачатию.

## **Ароматерапия**

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. (*Подробнее см. часть 9 «Естественные методы терапии».*)

## **Гомеопатия**

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. Они содержат только натуральные вещества растительного, минерального и животного происхождения.

Лекарство и дозировку подбирает врач-гомеопат. Для усиления эффекта курс стоит пройти и вам, и вашему партнеру.

## **Траволечение**

Если вы чувствуете то или иное недомогание, используйте травы в виде настоев и отваров. Регулярный прием некоторых трав также способствует зачатию.

*Подробнее информация о естественных методах терапии в части 9.*

## **Жизнь без стрессов и волнений**

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

Чаще всего это происходит с двумя типами женщин. Первые — те, чей возраст, здоровье и физическое состо-



яние идеально подходит для этого замечательного мероприятия.

Вторые — те, кто внутренне очень хочет ребенка. И в этом случае нередко происходят «чудесные» события — часто беременность наступает 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 о трудностях с зачатием.



**Существует версия, что возможность забеременеть во многом зависит от готовности мужчины к этому событию. Возможно, ее также стоит учесть.**

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.

### ***Настрой на спокойствие и оптимизм***

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, таков рождается и малыш. Будет ли малыш спокойным, жизнерадостным, нервным или 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, настроение, которыми затем будет обусловлен его будущий характер.



## **ВАШ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ — КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ**

Очевидно, чем раньше вы найдете консультирующего врача, тем лучше. Вы будете чувствовать себя намного спокойнее под присмотром специалиста.

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

Профессиональная обязанность акушера-гинеколога в этом и заключается — помогать будущей маме в течение всей беременности, не запугивая страшными диагнозами, а поддерживая ее психологически, вовремя отправляя на все необходимые анализы и обследования. В общем, сопровождать, чтобы ребенок родился здоровым и крепким.

Сейчас, на этапе подготовки, акушер-гинеколог поможет определить нынешнее состояние вашего здоровья, необходимость какого-либо лечения и ответит на множество вопросов.

### **Встреча с врачом**

Где и как искать врача? Определитесь со своей позицией.

Проще всего, конечно, обратиться в женскую консультацию по месту жительства. Иногда выбор врача может стать отдельным занятием. Все зависит от вашего взгляда на роды, поэтому вы также можете наблюдаться у частно-

практикующего специалиста или в частной клинике. Также вы можете использовать метод рекомендаций ваших знакомых мам, которые наблюдались у понравившегося им доктора.



*Составьте список вопросов, которые вас волнуют. Например: позволит ли состояние вашего здоровья рожать самостоятельно или придется использовать медицинские средства стимулирования родов или операцию кесарева сечения? где бы вы хотели рожать — дома или в больнице? привлекают ли вас нетрадиционные методы подготовки к родам или вы хотите, чтобы во время родов рядом присутствовал кто-то из близких?*

Перед встречей с врачом было бы хорошо записать все вопросы. Изучите внимательно этот список и на его основе составьте собственный.

### **Вопросы по течению беременности**

- К каким изменениям в организме следует быть готовой?
- Каковы рекомендации по питанию во время беременности: какие продукты исключить, чтобы не набрать лишний вес, а какие нужны для здорового развития плода?
- Потребуется ли индивидуальная диета? Если нужно сбросить вес, то как это лучше делать?
- Какая физическая нагрузка рекомендована? Можно ли заниматься физическими упражнениями, какими и в каком режиме?
- Есть ли рекомендации по режиму дня, отдыха, половой жизни, приему лекарств?
- Как часто и насколько необходимо проводить УЗИ?
- Как врач может предусмотреть осложнения беременности? Какие способы для этого существуют?
- Какие и с какого срока назначаются витамины для будущих мам? Есть ли возможность льготно полу-

чать их в аптеке? (См. Приложение 1. Список витаминов, которые полагаются для будущих мам.)

- Можно ли звонить врачу? Если да, то в какое время можно получать от врача ответы на беспокоящие вопросы?
- Есть ли рекомендации для будущего отца?
- Будут ли 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, что болезни родителей передадутся ребенку? Как снизить риск возникновения наследственных заболеваний?
- Может ли врач рекомендовать роддома или рассказать про особенности роддомов в вашем городе или районе?

## Подход врача к беременности и родам

Предварительное знакомство с врачом позволит вам понять его подход к беременности и родам, который обусловлен его образованием, профессиональным и жизненным опытом. Знакомство с ним также позволит понять, насколько ваши взгляды совпадают. Одни врачи любят самые современные технологии, другие приветствуют хирургическое вмешательство. Еще одни смотрят на беременность и роды как на семейное событие и отдают решение сложных вопросов будущим родителям. Четвертые берут все под свой контроль. Наконец, пятые не вмешиваются активно в процесс, а просто стремятся помочь будущей маме выносить беременность и обрести уверенность в себе родить здорового ребенка.



Подумайте, какой подход вам ближе, что бы вы хотели получить в процессе общения с врачом. Лучше всего, конечно, общаться с тем специалистом, с которым вы совпадаете в своих взглядах или, наоборот, дополняете друг друга. Или же вы предпочитаете, чтобы вас взяли под свою опеку и уделяли максимум внимания.

Выбирайте врача, чей подход вам ближе. С другой стороны, не будьте слишком категоричны. Ведь и ваши взгляды на некоторые вопросы могут измениться в процессе, например, вы откажетесь от нетрадиционного, хотя и, может быть, показавшегося на первый взгляд привлекательного способа рожать дома.

## Возможность общения с врачом

Одно из желаемых условий — это возможность связаться с врачом в любое время дня, получить ответы на все интересующие вопросы. Узнайте об этой возможности сразу.



*Учтите свои личные особенности. В период беременности у многих женщин обостряются тревожность, мнительность, усиливается потребность в заботе со стороны других — это желание распространяется и на врачей. Если вы — именно такая будущая мама, частый контакт со специалистом вам может быть необходим. И если в женской консультации по месту вашей прописки такого врача нет, ищите его в других поликлиниках или частных клиниках.*

Если у вас есть возможность звонить врачу — это гарантирует более спокойное течение беременности, а значит, спокойны будут и ваш будущий малыш, и ваши близкие. Уверенность в том, что врач доступен для связи, сильно снижает тревожность и обеспокоенность.

## **Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?**

Приготовьтесь и вы отвечать на вопросы врача.

Общение, устраивающее вас обоих, основано на вашем к нему доверии как специалисту. Очень важно говорить врачу правду и только правду, не скрывая ни одного факта. Даже если он вас сильно смущает 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 обычно 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 у вас были, чтобы определить их возможное влияние на течение беременности.
- Отдельный вопрос о том, не болели ли вы гепатитом, сифилисом, СПИДом, любыми другими заболеваниями, передающимися половым путем?
- Если вы уже беременны, врач поинтересуется, как быстро наступила беременность. Если она произошла в течение года, значит, функции яичников в норме.
- 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 дан-

ные о детях, если они у вас есть: вес, рост, как они растут и развиваются сейчас.

- Если были выкидыши (самопроизвольные аборты), то на каком сроке и как они произошли. В этом случае вам могут назначить дополнительные обследования, чтобы проверить свои гипотезы относительно вашего состояния здоровья или попытаться выявить причину выкидышей, чтобы снизить риски влияния этого фактора.
- Если были искусственные аборты, сообщите, на каком сроке это произошло, были ли после осложнения: повторная операция, воспаления придатков или матки.
- Акушер-гинеколог может поинтересоваться условиями вашего проживания, а также отношениями с близкими людьми — и эти факторы также оказывают влияние на течение беременности.
- Не менее важный вопрос — здоровье будущего отца, его хронические или наследственные заболевания. Если партнеру больше 50 лет, врач обычно рекомендует дополнительные обследования, чтобы исключить возможные пороки развития плода.

## **Необходимые анализы и обследования до беременности**

После получения всей нужной информации о вас, он приступает к осмотру ваших репродуктивных органов. Затем даст направления на анализы, результаты которых нужно знать до беременности. Их цель — оценить состояние вашего организма, а при подтверждении каких-либо диагнозов провести полноценное лечение.

Для более детального обследования назначают консультации специалистов — эндокринолога, окулиста, тера-

певта, оториноларинголога, стоматолога, иногда — генетика, невролога и ряд анализов крови и мочи.

Обратите внимание, что некоторые обследования нужно проводить совместно с вашим партнером.



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

## **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 заболевания, пытаясь вылечить самыми разными способами. Молочница — заболевание, вызванное грибом рода кандиды. 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.



**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.**



Возникновение молочницы провоцируют различные факторы: нарушения диеты, голодание, переохлаждение, стресс, болезнь, определенный период менструального цикла, прием противозачаточных таблеток.

Молочницу необходимо лечить до беременности.

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

Помните, что кандидоз — это показатель общего неблагополучия в организме. И если молочница беспокоит вас 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.



*Самая распространенная причина молочницы — дисбактериоз кишечника.*

- **Обследование, позволяющее определить снижение функции яичников (гипофункция, дисфункция, генитальный инфантилизм).**

Чтобы установить точный диагноз, акушер-гинеколог рекомендует 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 от-

носителем 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, скорее всего, вас направят на обследование, чтобы исключить возможные раковые клетки.

- **Выявление истмико-цервикальной недостаточности (ИЦН).**

Акушер-гинеколог может предположить этот диагноз, если ранее у женщины происходили выкидыши на ранних сроках. Также ИЦН часто встречается у тех, кто перенес искусственный аборт. Чтобы предупредить выкидыш, делают рентгеновское обследование матки (гистеросальпингография) и определяют ширину истмуса (перешейка, соединяющего 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 расширен, 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-й по 22-ю неделю на шейку матки в области внутреннего зева накладывают круговые лавсановые или шелковые швы. В последующие месяцы 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.

- **Обследования на инфекции мочеполовых путей обоих партнеров (кишечная палочка, стафилококк, хламидии, гарднереллы, уреаплазма, половой герпес, микоплазма, сифилис, цитомегаловирус, вирус папилломы человека).**

Для установления диагноза производится забор содержимого цервикального канала и проводятся микробиологическое и иммунологическое исследования.

Если диагноз подтверждается, комплексное лечение назначают обоим партнерам – это 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 после завершения терапии и повторных анализов и лучше подождать несколько месяцев, чтобы из организма, крови и печени, вывелись остатки антибиотиков естественным способом.

---

- **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.

Также эта консультация необходима женщинам старше 35 лет и мужчинам старше 50 лет или если будущие родители состоят в близком родстве.

## **Анализы**

- **Развернутый анализ крови**

Он включает в себя 30 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 серьезно понервничаете. Поэтому сдавайте анализы в спокойном состоянии, а вечером накануне откажитесь от жирной пищи.

- **Биохимический анализ крови**

Расширенный анализ назначают, если у врача возникли подозрения на другие болезни. Результаты 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 — про сахарный диабет.

- **Анемия**

Выявляется при сдаче анализов крови. Диагноз выражается в снижении показателей гемоглобина и означает недостаток в крови железа. При этом нарушается основ-

ная 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 болезнь 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.

При этом 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 процесс кроветворения 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.

И поэтому не стоит усугублять свое положение — повысить уровень гемоглобина в крови следует до беременности, а затем полноценно питаться, при необходимости принимать препараты железа и контролировать состояние с помощью анализов крови.

- **Анализ на обнаружение гиперандрогении, или избытка мужских гормонов.**

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

шенное оволосение (в «неположенных» местах: от пупка до лобка, вокруг молочных желез, на подбородке и на нижней губе). Однако этот признак 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.

---

### **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+.

Самое важное, чтобы у мамы был + резус, а какой резус отца — не так важно. Если нет возможности узнать его резус, врач смотрит за динамикой.

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

---

## **Заболевания, осложняющие течение беременности**

- **Варикозное расширение вен.**

Заболевание всей сосудистой системы, которое выражается в хронической венозной недостаточности. При варикозном расширении вены увеличиваются в разме-

рах, 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: 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).

Варикозное расширение вен, как и анемию, следует лечить до начала беременности — в 20–40% случаев беременность является фактором риска для развития варикоза. Дело в том, 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 — не просто некрасивые ноги, а серьезная болезнь сосудистой системы. Профилактику 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.*

- **Аллергия.**

Если будущие родители здоровы, но аллергия есть у кого-то из ближайших родственников, вероятность возникновения болезни у малыша составит 20–40%. Если аллергии подвержены оба родителя, риск ребенка получить ее — 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 трак-

та 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.

- **Состояние 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 1–2 раза.

## Прививки

Во время беременности, особенно в первые месяцы, прививки являются небезопасными для плода. Поэтому все необходимые прививки сделайте заранее, например прививку от энцефалита, особенно если беременность приходится на весну и лето. Кроме того, есть два заболевания, особенно опасные 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 меры.

Заболевание начинается с припухания заднешейных и затылочных лимфатических узлов. Через 1–3 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 заразит плод, в результате чаще всего происходит спонтанный выкидыш.

Если беременность сохранилась, скорее всего, при рождении у малыша обнаружат признаки врожденной краснухи, то есть патологическую триаду: катаракту, глухоту, порок сердца.

В течение нескольких месяцев после рождения дети с врожденной краснухой остаются заразными. Во втором и третьем триместрах беременности внутриутробное поражение плода и развитие порока сердца маловероятны, поэтому прерывать беременность не нужно.

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 вируса. Это онкогенный вирус.

## 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).*

Кошку во время беременности из дома выгонять совсем необязательно. Покажите ее ветеринару, чтобы убедиться в отсутствии различных заболеваний. Не позволяйте ей лакомиться возможными переносчиками вируса — птицами и грызунами. Ежедневно чистите ее туалет, так как при комнатной температуре возбудители токсоплазмоза сохраняют жизнеспособность в течение двух-четырех дней. При чистке туалетной ванночки обязательно пользуйтесь резиновыми перчатками, надевайте их и во время работы в саду.



*В целях безопасности еще до беременности внесите изменения в ваше обычное меню. Откажитесь от употребления плохо прожаренного мяса, некипяченого молока, сырых яиц — в этих продуктах могут содержаться возбудители токсоплазмоза.*



## КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ

### Как определить благоприятные для зачатия дни

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

Соответственно, идеальное время для того, чтобы зачать ребенка, 1–3 дня перед точной датой овуляции — природа предоставляет нам считанные дни из 30 дней в месяце.



**Желая определить благоприятные для оплодотворения дни, используют проверенный метод — 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», которую врачи называют викарными кровотечениями.

Способность зрелой яйцеклетки к оплодотворению сохраняется только в течение 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

Как показывают исследования, 20–25-летней девушке в среднем требуется 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 2–3 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 — все это ведет к уменьшению числа сперматозоидов во время эякуляции.*

Отрицательное влияние на сперматозоиды оказывают и неблагоприятные условия работы, например воздействие химикатов и ядовитых веществ. Наиболее опасными

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 изобрели науку о рождении красивых детей — **каллипедию**. Они культивировали физическую силу, красоту, ум и выносливость. В этой науке обращалось особое внимание на обстановку, которая окружала будущих родителей. По их примеру вы тоже можете окружить себя приятными вещами.

Цветы, картины, музыка, приятные ароматы — все это создает нужную атмосферу и затем благотворно сказывается на потомстве, это уже научно доказанный факт.

Считается, что духовное начало входит в оплодотворяемую яйцеклетку, давая ей жизнь.

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

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 и в вашем регионе больше солнца, свежих фруктов, а море недалеко, вероятно, ваш организм не страдает от недостатка витаминов в течение почти всего года. А с другой стороны, люди, живущие на севере, обладают более высоким иммунитетом и крепким здоровьем. Лучше обратить внимание на свое самочувствие и понять, в какое время года вы чувствуете себя в самой хорошей форме.

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.



**Желание зачать ребенка не означает, что нужно очень часто заниматься сексом. Сексуальная гиперактивность, так же как и длительное воздержание, снижают качество спермы. Рекомендуемая частота интимных отношений — 1 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.**

Планируя беременность, сохраните сексуальный акт естественным. Откажитесь от средств для смазывания половых органов. Вазелин, косметическое масло, специальные кремы для интимного применения — все эти вещества способны вызвать изменения в среде влагалища, снижая вероятность, что сперматозоиды доберутся до яйцеклетки.

## 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 всегда является носителем X-половой хромосомы. А сперматозоид может быть носителем X- или Y-хромосомы. Если сперматозоид носитель Y-хромосомы, то появится мальчик, если X-хромосомы — девочка.



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

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

Существует множество теорий, как родить ребенка желаемого пола, они начали возникать в глубокой древности и продолжают появляться до сих пор — от расчета календаря и даже условий погоды до соблюдения определенной диеты. Но ни один из этих методов до сих пор не подтвержден научно и не дает гарантии, что родится ребенок желаемого вами пола.

## ***Не ожидайте определенный пол будущего ребенка***

Все же размышления о планировании определенного пола будущего ребенка остаются размышлениями. Самое главное — до зачатия любить своего ребенка, 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 развивается малыш противоположного пола, он, еще не родившись, чувствует себя нелюбимым и отверженным. Если родители не меняют свое мнение, это негативно отражается на его последующей жизни. Чаще всего это вызывает те или иные нарушения, например дети выбирают манеры, профессии, цели, стратегии поведения, присущие полу, которого ожидали будущие родители. В особо сложных случаях возникает стойкое неприятие своего пола и желание его сменить.



*Лучшее, что вы можете сделать для будущего малыша, — полюбить и принять его независимо от того, будет это мальчик или девочка.*





## ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ



### ПОЧЕМУ Я ХОЧУ РЕБЕНКА?

Подготовительный этап включает в себя не только физическую, но и психологическую подготовку к беременности. Иногда очень полезно честно ответить самим себе на вопрос: для чего вам нужен ребенок?

Идеально, когда любовь к партнеру — это единственная причина, которая движет желанием двух близких людей зачать ребенка. 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 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.

Также весьма распространено стремление удержать партнера, «женить» его на ребенке. Хотя иногда такой под-

ход встречается и среди мужчин. Но отношения, основанные на манипуляции и шантаже, вряд ли принесут радость и счастье вашей семье.

Есть родители, которые не связывают с ребенком особых ожиданий, а следуют принципу: все рожают — и нам надо. В этом случае есть 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, 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, изменить отношение к будущему ребенку никогда не поздно. Впрочем, часто оно естественно меняется, когда мама впервые видит своего ребенка после родов.



## **ЧТО ПУГАЕТ БУДУЩИХ МАМ, ИЛИ СТРАХИ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ**

Сегодня страх перед беременностью является очень распространенным. Еще чаще бывает так, что женщина боится столь кардинального изменения своей жизни неосознанно. Это проявляется и в том, что она все время откладывает беременность на более поздний срок под разными предлогами. Страхи становятся серьезным барьером для материнства, и нередко беременность может не наступать вовсе не по медицинским причинам. Вот наиболее распространенные из них.

**1. Страх не суметь вырастить ребенка и быть хорошей матерью.** Он свойственен стремящимся к совершенству людям или тем, кому хочется остаться по-детски беззаботными и безответственными. Для взрослого человека 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, полностью зависит от родителей. 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. И все же сейчас существует настолько широкий выбор разного формата работы — работать удаленно, создавать свои проекты, быть фрилансером, бывать в офисе несколько дней в неделю, — что все это можно заранее предусмотреть и подготовить почву для того, чтобы не потерять свою квалификацию как специалиста. Подумайте о том, кто станет вашим главным помощником дома, чтобы вы нашли время для работы. Поговорите с родителями или найдите помощницу по хозяйству, которая будет приходить к вам в определенное время.

**4. Страх потерять прежнюю фигуру после родов.** Этот страх присущ женщинам, которые считают, что их будут любить лишь в том случае, если они сохранят привлекательность. Зацикленные на фигуре женщины очень болезненно воспринимают то, насколько красиво выглядит их тело. В этом случае требуются особый такт и чуткость любимого мужчины.

**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 до беременности. Посетите занятия в школах для беременных, где женщины слушают лекции, смотрят видеофильмы о течении родов. Будущей маме необходимо знать, как протекают роды, из каких этапов они состоят, что чувствует ребенок в эти моменты. Изучив эту тему, 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, несмотря на неясные перспективы. В любом случае вы можете попытаться обсудить эту тему вместе, прежде чем принимать окончательное решение.

**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 откладывания срока рождения ребенка могут быть и объективными. Но чаще всего женщины неосознанно страшатся беременности из-за собственных 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.



## ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Какова будет реакция на подтверждение вашей 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, то известие о беременности может вызвать шок, и вам придется приложить усилия, чтобы принять этот факт. При гармоничных отношениях с партнером, возможно, мужчина этот факт осознает даже раньше, чем вы.

Настоящий переполох может вызвать такое известие в семье, находящейся в кризисе. Если отношения переполнены конфликтами и ссорами, вы перестали понимать друг друга, стоит очень серьезно подумать о том, стоит ли планировать беременность. В противоположность мнению о том, что появление ребенка может спасти брак, беременность как раз и становится проверкой на прочность брачных уз и острее выявляет все накопившиеся проблемы.

Прежде чем вы с мужем примете решение о прибавлении в семействе, необходимо согласовать и укрепить отношения. 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 принимает решение о союзе пары, скрепляя его желанием быть вместе. Это действительно идеальный случай — ведь именно мужчина часто не хочет заводить детей, а женщина выступает в роли агитатора этого мероприятия. И если верить мудрым, то именно они говорили, что верным доказательством любви мужчины к женщине является желание иметь общего с ней ребенка.

Если ситуация обратная и именно вы выступаете в роли агитатора, отнеситесь внимательнее к своим мотивам. Редкий мужчина может полюбить ребенка, если не любит женщину, которая этого ребенка родила. Если ситуация достигла грани развода, вы можете предпринять последнюю попытку, обратившись к психологу. Не стоит предаваться иллюзиям, что появление ребенка разрешит все проблемы. После рождения ребенка вы можете оказаться в еще более обостренной конфликтной ситуации. После родов молодые мамы полностью погружаются в заботу и уход за новорожденным, и часто им становится уже не до выяснения супружеских отношений.

## **Будущий отец: его поведение и чувства**

Мужчина, для которого семья — жена и ребенок — составляет основу счастья, делает все возможное для того, чтобы месяцы ожидания малыша стали самыми счастливыми.

И такой мужчина станет воспринимать все естественные физиологические и психологические изменения, происходящие в вас, достаточно легко.

Но все же некоторые мужчины, узнав о будущем ребенке, впадают в легкую протрацию. Они пытаются делать вид, что беременность их не касается. Часто это известие приводит мужчин в полную растерянность, которая отчасти связана с непониманием своей будущей роли. Если мужчина привык много времени посвящать себе, карьере, хобби или увлечениям, вполне возможно, ему придется приложить некоторые усилия, чтобы принять появление на свет малыша. Для этого ему потребуется некоторое время. Дайте мужу время прийти в себя. Но чтобы это продолжалось не все девять месяцев.

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. Или перестать путать настоящую свободу и обычный эгоизм — удовлетворение только своих потребностей.

- **Страх ответственности за семью.** Этот страх преследует чаще 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. Иначе они не выдержат груза 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? 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, иногда мужчина не способен оказать ни эмоциональную, ни материальную поддержку, более того, сам нуждается или даже требует ее со стороны женщины. К таким партнерам относятся инфантильные мужчины, среди них многие часто страдают разного рода зависимостями, например, алкоголизмом, игроманией, и не способны справиться с этой проблемой.

Биологический отец, отец по крови, не всегда становится настоящим отцом для своего ребенка. Так бывает. И это объективные реалии жизни. Если попытки наладить отношения или как-то изменить точку зрения партнера на его позицию и участие в этом событии не увенчались успехом, не стоит тешить себя иллюзиями, что, «может быть, он поймет и все наладится». Более того, очень часто именно 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 получая.

...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 свою 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. Сейчас вообще будьте готовы к тому, что ваш круг общения может претерпеть серьезные изменения.

Спланируйте жизнь так, чтобы в послеродовой период у вас был источник финансовой помощи или его необходимо организовать. Если ваша специальность позволяет работать на дому, эту возможность нужно использовать, когда вы будете сидеть дома с ребенком.

Что касается отца ребенка, то он, по всей видимости, выполнил свою историческую миссию в вашей жизни. Не замыкайтесь на негативных мыслях. Не цепляйтесь за прошлое. Не стоит особенно сильно 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.

Погружаясь в материнство, не ставьте на себе крест как на женщине. Позвольте себе естественно пережить расставание с партнером, ощутить свое одиночество, которое в данной ситуации укрепит вас, и затем посте-

пенно вернуть себе ощущение привлекательной женщины, способной любить. Этим вы даете многое и вашему будущему малышу... Он, как 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.



**Если беременность случилась неожиданно-негаданно, подумайте о том, хотите ли вы ребенка, хотите ли стать мамой? Если для вас ответ на этот вопрос уже решен 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 ваш животик станет заметнее. С другой стороны, во время беременности ваши приоритеты относительно работы могут кардинально измениться.

- **Достаточно ли будет денег.** Согласитесь, что ответ на этот вопрос необходимо порекомендовать вашему партнеру. Он актуален для мам, которые будут рожать без поддержки отца. Но даже если денег в семье не так мно-

го, можно с уверенностью сказать, что, если вы хотите ребенка, никакие материальные трудности вас точно не испугают. Более того, хотя в первый год жизни ребенок требует финансовых затрат, в конце концов, не обязательно покупать все новое, а друзья и родственники наверняка помогут с приобретением самого необходимого.

Имейте в виду, в незапланированной беременности есть свои плюсы. Большинство малышей, которых не планировали, обладают хорошим здоровьем и богатым потенциалом для развития, а вы и ваш партнер оказались избавлены от многократных попыток зачать ребенка – согласитесь, все это очень хорошо.



## **ШКОЛЫ И КУРСЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ**

Найдите ту школу, которая больше придется по душе, и вступайте в «беременное» общество. 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, ищите школу подготовки к родам.

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

Теоретические и практические занятия сочетаются. На лекциях будущие мамы узнают о физиологических и психологических аспектах беременности, с какими воз-

возможными явлениями они могут встретиться в течение этого периода. Лекционная часть часто подкрепляется просмотром видеоматериалов о том, как проходят роды.

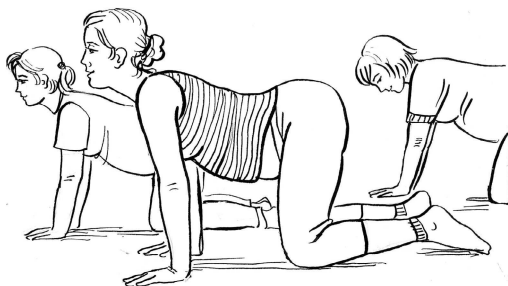


Рис. 2

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.



## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

Если вы не собираетесь ходить на специальные курсы, готовиться к родам все же имеет смысл. Особенно в тех случаях, если вас волнуют и беспокоят какие-то вопросы. Во-первых, нужно эффективно научиться пользоваться теми возможностями, которые у вас есть, — наладить контакт со своим акушером-гинекологом, к которому вы регулярно приходите на прием, найти хорошие книги по

беременности и родам, вступить при необходимости в «беременное» сообщество на форумах для будущих мам, но общайтесь в Интернете с позитивно настроенными женщинами, найдите беременную «соратницу», чтобы общаться на темы, которые волнуют вас обеих.



*Вы должны помнить: все, что касается физической нагрузки, приема лекарств и прочих вопросов, вызывающих сомнение, требует предварительной консультации с врачом. Отсюда вывод — в общении с ним проявляйте инициативу!*

Вот рекомендации 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 становится более крепким и здоровым.

2. Существуют упражнения, которые повышают эластичность тазовых мышц. Попробуйте делать паузы во время мочеиспускания. Сжимайте мышцы: представьте, что внутри тампон, который вам нужно удерживать. Удерживайте 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 вам эффективно расслабляться в паузах между схватами.

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

5. Если вы предпочитаете общаться со знакомыми специалистами или по рекомендациям, имеет смысл най-

ти роддом заранее. Все роддома сегодня работают по программе ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), которые гарантируют соблюдение всех правил деторождения (прикладывание малыша к груди матери после родов, рекомендации грудного вскармливания и свободного режима кормлений).



**Если выбора роддома нет, не беспокойтесь. Вам в любом случае окажут помощь. Но даже в этом случае при желании можно вместо районного выбрать областной.**

Все вопросы — как с вами будут обращаться в роддоме, что здесь разрешено и т.д., — можно оговорить в личной беседе с врачом. Иногда такая договоренность с врачом или акушеркой оказывается гораздо эффективнее — в каждом городе, большом или маленьком, можно найти хорошего, ответственного и квалифицированного врача-акушера.



## БЕРЕМЕННОСТЬ — ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ



### ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ

#### Кажется, это случилось...

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 проделывают огромную работу, вызывая все необходимые изменения для вынашивания и рождения будущего малыша. И пока вы не сделали тесты на беременность, обратите внимание на то, что происходит с организмом. Изменения, которые вы заметите, 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.

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 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 — это кровотечение не влияет на течение беременности, оно безопасно и является, скорее, индивидуальной особенностью вашего организма... Но они гораздо короче и менее интенсивные.

- **Изменение аппетита и появление тошноты.** Очень чувствительные и восприимчивые женщины уже в первые недели беременности могут почувствовать изменения своих вкусов в еде. Может появиться отвращение к каким-либо конкретным продуктам. Иногда усиливается аппетит или, наоборот, появляется тошнота, особенно по утрам, часто сопровождается усиленным слюноотделением. Все это связано с активной гормональной перестройкой.

- **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, которое подготавливает женщину к предстоящему материнству.

- **Влагалищные выделения.** Их количество заметно увеличивается с первых недель беременности. Нормальные выделения в этот период — негустые, белые, светлые и без запаха. В зависимости от индивидуальных особенностей



стей женщины они могут быть как незначительными, так и обильными.

Если выделения становятся тягучими, желтовато-белыми, творожистыми, это признак размножения дрожжевых грибков. Другими симптомами являются зуд, раздражение и покраснения кожи. Для лечения молочницы существуют безопасные для беременных средства, в том числе и естественные в виде травяных настоек и спринцеваний. Не забывайте, что самолечением заниматься не следует.

## Тесты на беременность

Все внешние проявления могут быть признаками беременности, но не являются точными показателями. Простые тесты сейчас есть в любой аптеке и даже продуктовом магазине.



**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 на 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.**

**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 будет самой высокой. Если тест имеет положительный результат, то есть беременность подтвердилась, записывайтесь на консультацию к акушеру-гинекологу.

**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 опытные врачи легко замечают. Матка становится мягкой и рыхлой, она увеличивается в размерах, при осмотре шейки матки наблюдается фиолетовая окраска слизистой оболочки.

**Анализ 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.

**Ультразвук.** Различные методики ультразвукового исследования способны подтвердить беременность уже на 2–3-й неделе беременности, что соответствует 3–6 дням задержки менструации. С их помощью можно определить, жизнеспособен ли плод, поскольку уже на ранней стадии беременности видны ритмические сокращения эмбриона. На экране можно увидеть, как начало свою работу зарождающееся сердце вашего малыша.

В большинстве случаев достаточно обычного врачебного осмотра и одного из анализов, мочи или крови.

## **Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет?**

Вероятную дату родов поможет определить консультирующий врач. Вы можете сделать это и сами. Ведь вы знаете и чувствуете свой организм лучше всех, особенно если точно знаете, когда произошло зачатие.



*Знать сроки беременности необходимо, чтобы правильно оценивать развитие будущего ребенка в течение всего срока, диагностировать многоплодную беременность или степень доношенности ребенка в конце.*

Обычно женский цикл составляет от 21 до 36 дней, в среднем — 28 дней. Овуляция чаще всего приходится на середину цикла, но у некоторых женщин она может произойти раньше или позже. На длительность беременности влияют два основных фактора:

- индивидуальный цикл женщины;
- индивидуальное созревание плода.

Если учитывать эти два фактора, беременность может длиться в среднем от 265 до 294 дней. И обязательно нужно включать в эти 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, ваши роды совпадут с предполагаемой датой. Если цикл длиннее 28 дней, роды будут позже. И наоборот, 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.**

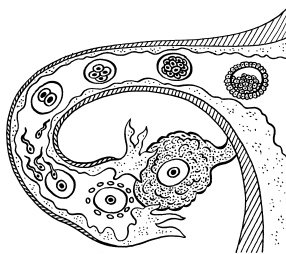
**Или сделайте наоборот: прибавьте к дате первого дня последнего цикла 7 дней и отнимите три месяца.**

Нормальная доношенная беременность продолжается от 38 до 42 недель, но в среднем она длится 40 недель, и часто именно по этому «календарю» врачи отслеживают развитие будущего ребенка.

Сложности с определением сроков предполагаемых родов возникают в том случае, если у женщины нерегулярный менструальный цикл. В таких случаях, определяя срок беременности, врачи используют другие возможности: размер матки, сердцебиение плода, первые признаки жизни ребенка. Эти исследования проводятся с помощью ультразвука.

## 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. 3. Оплодотворение*

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.



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

Как только сперматозоид и яйцеклетка сливаются, формируется первая клетка нового организма — зигота. Очень скоро она начинает делиться 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. Они 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, то есть во многом зависит от отношения будущей мамы к своему здоровью.

## 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 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» после родов для того, чтобы снова вырабатывать желтое тело. Чаще всего это происходит после того, как вы перестанете кормить грудью. А ваша матка с момента зачатия до родов увеличится в 500 раз, от 60–80 до 1500 г!

**Плацента.** Этот удивительный орган — по сути, посредник между двумя организмами — существует только во время беременности. Именно он в это время является источником гормонов.

Когда будущий ребенок в виде эмбриона внедряется в оболочку матери, 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 ее размеры достигают 3–4 см в толщине и 20–22 см в диаметре.

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 гормоны, которые отвечают за поддержание беременности в этот период, возвращаются к норме. Вместе с ними постепенно исчезают неприятные симптомы первого этапа беременности — тошнота, рвота, утомляемость.



#### **Функции плаценты:**

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

Эмбрион развивается внутри амниотического пузыря. 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 малыш ею окружен. В начале беременности ее немного, всего несколько капель, а к моменту родов — достигнет литра. Воды обеспечивают постоянную температуру для развития будущего ребенка, позволяют выводить из его организма некоторые вещества (например, мочу) и предохраняют от травматического воздействия извне.



**Амниотическая жидкость — первая среда обитания и жизни вашего будущего ребенка.**

## **Какие изменения ожидать в организме в течение беременности**

### **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 — плодово-плацентарно-маточный. Этот малый круг обеспечива-



ет 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.

И старайтесь ходить с равномерной небыстрой скоростью, чтобы не провоцировать лишний раз учащенное сердцебиение, которое для беременных — обычное дело именно из-за увеличенного объема циркулирующей крови.

### **Дыхательная система**

Для того чтобы обеспечить будущего ребенка кислородом, дыхание женщин становится более глубоким и более частым. На последних месяцах беременности часто дышится тяжело из-за того, что увеличенная диафрагма матки поднимается и оказывает давление на легкие.

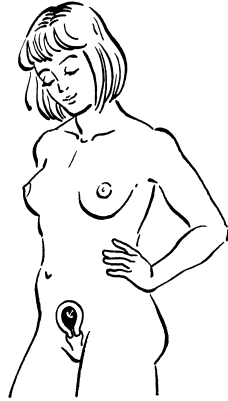
Для того чтобы избежать одышек, которые также часто сопровождают будущих мам, необходимо сохранять спокойное состояние, а также помнить про свою беременность и без повода не ходить слишком быстро, куда-нибудь торопясь.

### **Желудочно-кишечный тракт**

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



## ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 недели)



*Рис. 4. Первый месяц беременности*

### Гормональные перемены

В вашем организме начались потрясающие изменения, о которых вы даже не догадываетесь! Очень многие физиологические изменения в организме во время беременности вызваны влиянием гормонов. За их производство в первые три месяца 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.



**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 периода.**

Гормон прогестерон вызывает торможение в коре головного мозга беременной женщины и таким образом оказывает на нее успокаивающее воздействие. Вот почему будущие мамы становятся очень спокойными, как бегемоты, 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, приспосабливаясь к своим новым задачам и потребностям растущего внутри будущего ребенка.

Относитесь ко всем сопровождающим беременность явлениям как к естественным и совершенно нормальным. Воспринимайте их спокойно. Ведь беременность — это всего лишь особое состояние здоровья вашего организма в новых условиях. И 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 у многих женщин возникают **тошнота и рвота**. Чаще всего говорят об «утренней тошноте», хотя она может возникать в любое время дня. Помимо тошноты, у некоторых женщин появляются и другие признаки гормональной бури, которая сейчас происходит в организме, — это изжога, расстройство пищеварения, запоры и вздутие 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 зёрнами, орехи, пейте больше жидкости: травяных напитков, соков, воды, ограничьте потребление кофе, крепкого черного чая и слишком жирной пищи.

В первые месяцы у многих женщин возрастает **частота мочеиспускания**. При каждом посещении туалета старайтесь полностью опорожнять мочевой пузырь. На ночь, за три часа до сна, старайтесь не пить много 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 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 и выделяют большее количество смазки. Так грудь готовится к снабжению ребенка молоком. К моменту родов грудь станет тяжелее почти на целый килограмм.

В этот период 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.**

**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 маточного зева.** Во время половой связи, спортивных занятий маточный зев, усиленно снабжаемый кровью, может травмироваться в том случае, если у женщины есть эрозия. И в этом случае важно обратиться к своему 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 яйцеводе, длитель-

ного использования внутриматочных спиралей или недолеченном воспалении 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. Выкидыш на таком раннем сроке чаще всего происходит из-за генетических нарушений, недостатка гормона беременности или отклонений в строении матки. При первых симптомах выкидыша 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 для женщины неожиданным, не входящим в жизненные планы, или домашняя обстановка не вселяет уверенность.

В этот период будущие мамы могут чувствовать необычную усталость и испытывают желание много спать. Они с трудом поднимаются с постели утром, днем норовят «приложиться» к подушке, а вечером, едва добравшись до дома, сразу засыпают. Действительно, будущие мамы, особенно в первое время, нуждаются в более продолжитель-

ном сне из-за выросшего потребления энергии, сопровождающегося изменением скорости обмена веществ. Так организм приспособливается, адаптируясь к своему новому состоянию.

Иногда у женщины возникает депрессия (но не путайте с ней обычные колебания настроения!). 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. Ответственность за такое мощное изменение психологического состояния несет гормональная перестройка организма. В результате душевное состояние будущей мамы в первые месяцы беременности приближается к детскому. В таком состоянии женщина воспринимает окружающее по-детски обостренно, чувствуя себя как ребенок. И в этом есть плюс — такое самоощущение поможет ей при общении с собственным малышом.

На эмоциональное самочувствие 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, своему мужу и близким людям, которым вы полностью доверяете.
- Идите на поводу у своих желаний. Если вам хочется, больше спите, отдыхайте.