



**Практические советы  
для молодой мамы**

# **БЕРЕМЕННОСТЬ и РОДЫ**

**В вопросах и ответах**

Москва  
Мир и Образование

## ДОРОГИЕ БУДУЩИЕ МАМЫ!

*Беременность* — это не только самое прекрасное время в жизни женщины, но и самое ответственное. В голове будущей мамы ежедневно возникает огромное количество разнообразных вопросов. Своевременный и, главное, грамотный ответ на них — это основа благополучной беременности.

*Роды* испокон веков считаются великим таинством. Но конечно, будущая мама хочет знать и о них все.

В этой книге вы найдете ответы на множество своих «как» и «почему».

Вы узнаете, какой возраст врачи считают наиболее подходящим для первой беременности, когда вставать на учет в женскую консультацию и какие обследования необходимо пройти, как развивается будущий малыш (по неделям), какие изменения происходят с будущей мамой (по неделям), можно ли беременной пользоваться сотовым телефоном, существует ли интимная жизнь во время беременности. Вы получите ответы на вопросы, как понять, что роды начались, какие существуют способы обезболивания во время родов, как протекают роды и что при этом чувствует малыш.

Отдельный раздел посвящен юридическим вопросам. Вы познакомитесь с правами беременной женщины, узнаете, какие документы необходимо оформить на ребенка после его рождения и куда для этого следует обратиться, что такое материнский капитал и как его можно получить.

Ответы на свои вопросы смогут найти не только будущие мамы, но и будущие отцы, которые интересуются тем, что происходит с их любимой женщиной и как развивается их малыш.

Желаем вам счастливой беременности и благополучных родов!



# ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

## Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым

---

### Нужно ли заранее готовиться к беременности?

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

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

**!** Обоим родителям необходимо заранее начинать готовиться к счастливым 9 месяцам ожидания ребенка.

### Каких врачей необходимо посетить будущим родителям?

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

Будущим родителям стоит посетить *терапевта* и *стоматолога*, *генетика* (если это необходимо), будущему папе — еще и



*уролога*, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме — *гинеколога, окулиста и отоларинголога*.

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

### **В каких случаях нужна генетическая консультация?**

Будущим родителям необходима генетическая консультация, если:

- они состоят в кровном родстве;
- женщина старше 35 лет;
- мужчина старше 40 лет;
- в течение длительного времени они проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве;
- в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями;
- у них были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка;
- у их родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого нёба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.;
- один из будущих родителей страдает вышеперечисленными болезнями;
- они очень хотят ребенка определенного пола.

Специалист-генетик оценит возможный риск рождения у пары ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого ему необходима информация о родственниках будущих родителей и точно поставленные им диагнозы. Поэтому, если вы решите идти к генетику, заранее подготовьтесь к визиту — соберите данные о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях.

Если у пары присутствуют факторы генетического риска, генетик может назначить дополнительное обследование.



## **Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы?**

**Общий клинический анализ крови.** Он нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе *анемии*, которая требует своевременного лечения, так как может неблагоприятно сказаться на течении беременности.

**Общий анализ мочи.** Благодаря этому анализу врач оценивает состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.

**Биохимический анализ крови** помогает оценить работу основных органов и систем женского организма.

**Определение группы крови и резус-фактора.** Благодаря этому анализу предполагают группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы для того, чтобы оценить риск возникновения резус-конфликта.

**Анализ крови на сахар.** По результатам этого анализа судят о том, входит ли будущая мама в *группу риска по диабету*. Если у нее в крови уровень сахара выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

**Анализ на инфекции** позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и выкидыш. В эту группу анализов входят: *анализ на ВИЧ, RW* (сифилис), *гепатиты В и С*; анализ на *ЗПП* (заболевания, передающиеся половым путем); анализ крови на наличие антител к инфекциям *TORCH-комплекса* (*токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес*).

**Бактериологический посев.** При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие в нем условно-патогенной флоры.

**ПЦР (полимеразная цепная реакция).** Этот метод исследования позволяет выявить инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании (это — *хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, генитальный герпес, папиллома-вирусная и цитомегаловирусная инфекции*).

**УЗИ органов малого таза.** Во время этого обследования оценивается общее состояние органов малого таза для того, чтобы исключить наличие проблем.



## **Каковы обязательные анализы для будущего папы?**

**Определение группы крови и резус-фактора.** Этот анализ проводится в случае, если в результате обследования женщины выяснилось, что у нее I группа крови и резус-отрицательная принадлежность.

**Анализ на инфекции.** Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему отцу. Вылечиться необходимо до зачатия!

## **Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?**

Врач может назначить специальные анализы и обследования для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-либо хронические заболевания, то потребуются консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Некоторые дополнительные обследования для женщины

**Гормональное обследование.** Оно назначается, если женщина не может забеременеть в течение долгого времени, если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборт или ранние роды. Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет.

**Измерение базальной температуры.** Этот метод используется для того, чтобы определить дни овуляции, если у пары возникают проблемы с зачатием.

**Обследование щитовидной железы.** Оно назначается, если у будущей мамы возникали какие-либо проблемы в работе эндокринной системы.

**Гемостазиограмма.** В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе свидетельствуют об имеющихся нарушениях. Ликвидируют их с помощью соответствующих лекарств.

**Выявление аутоантител.** Это обследование проводится, если раньше у женщины были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием. В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания.



**Проверка проходимости маточных труб.** Это обследование назначают, если женщина делала аборт или переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передающимся половым путем, или у нее существуют проблемы с зачатием. Благодаря этому обследованию становится возможным своевременное принятие мер, чтобы предотвратить внематочную беременность.

Мужчине врач-андролог может назначить следующее обследование

**Спермограмма.** Сделать ее нужно, если беременность у партнерши не наступает в течение года. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Дополнительные обследования для обоих партнеров

**Анализ крови на исследование хромосомного набора.** Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по какому-либо генетическому заболеванию и можно ли им вообще иметь ребенка. Имейте в виду, что генанализ показывает *вероятность* рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

**!** Во многих странах генетическое обследование является обязательным. В России — нет. Однако его лучше сделать, чтобы перестраховаться, так как вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка.

### **Когда необходимо расстаться с вредными привычками?**

**Алкоголь.** Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Непосредственно перед зачатием обоим супругам необходимо полностью отказаться от алкоголя.

**Курение.** С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш партнер курит, уговорите его сделать то же самое. Мужчине желательно расстаться с этой вредной привычкой за четыре месяца до планируемого зачатия, так как именно за этот срок обновляются сперматозоиды.



## Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?

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

! Принимайте любые лекарственные средства только после консультации с терапевтом или акушером-гинекологом.

## Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть?

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

Прививки живыми вакцинами, в том числе от *кори*, *свинки*, *полиомиелита* и *желтой лихорадки* делаются по рекомендации врача. Они также должны быть сделаны минимум за 6 месяцев до беременности.

! Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу.

## Прием витаминов при планировании беременности

---

### Какие витамины нужно принимать?

В период подготовки к беременности любые витаминные комплексы и препараты можно применять **только после согласования с врачом**. Обязательно обратитесь к гинекологу, чтобы он подобрал препараты, подходящие именно вам.





## Как узнать, каких витаминов и минералов нехватает женщине, которая планирует беременность?

Определить обеспеченность организма основными витаминами и минералами можно с помощью анализа крови.

## Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин E?

Фолиевая кислота и витамин E очень важны для репродуктивного здоровья женщины.

**Фолиевая кислота** (фолацин, или витамин B<sub>9</sub>) необходима для нормального развития ребенка. Если вы будете принимать ее ежедневно до зачатия и в течение первых недель беременности (**только после согласования с врачом**), то сможете снизить риск появления на свет ребенка с серьезными дефектами нервной трубки\* до 70 %. Эти дефекты появляются в течение первых 28 дней беременности. Происходит это, как правило, до того, как будущая мама узнает о своем новом положении. Вот почему так важно всем женщинам детородного возраста, а не только планирующим беременность, получать достаточное количество этого витамина.

Фолиевая кислота также способствует непосредственно само­му зачатию. Женщины, ежедневно принимающие мультивитамины, в состав которых входит фолиевая кислота, имеют большие шансы на беременность.

Фолиевая кислота содержится в основном в свежих зеленых овощах, таких как шпинат, лук и петрушка, в апельсиновом соке, изделиях из муки грубого помола, зеленом горошке, печени, почках, мясе.

**Витамин E** (токоферол) называют «витамином размножения». Он улучшает функцию половых органов и у мужчин, и у женщин, восстанавливает нарушенный баланс гормонов, выработку эстрогенов и прогестерона, т. е. действует именно на то звено репродуктивной функции человека, которое обеспечивает процесс зачатия ребенка.

Витамин E очень важен для обеспечения нормального роста плода. Его недостаток в ранние сроки беременности может явиться причиной выкидыша.

Основные источники этого витамина: нерафинированные растительные масла — соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое,

---

\* Нервная трубка — зачаток центральной нервной системы. — *Ред.*



кукурузное, облепиховое; зерновые и бобовые ростки (проростки пшеницы и ржи, гороха), кукуруза, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, печень, почки.

## Условия, благоприятные для зачатия

---

### Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие?

- ⇒ Если вы принимаете *гормональные контрацептивы*, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой.
- ⇒ Также за три месяца до зачатия нужно удалить *внутриматочную спираль* или *гормональный имплантат*.
- ⇒ От *сперматозоидоподавляющих субстанций* лучше отказаться за 4—6 недель до предполагаемого зачатия.

### Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка?

Многие пары считают, что чем чаще они будут заниматься любовью, тем скорее удастся «создать» кроху. На самом деле это не так. Сперма состоит из семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. Если сексуальные контакты происходят слишком часто, то сперматозоиды просто не успевают созреть, и сперма становится стерильной. Поэтому, если вы хотите забеременеть, то *оптимальный ритм сексуальных отношений — через день*.

### Какая поза лучше для зачатия?

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

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

### Можно ли спланировать пол ребенка?

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



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

**Селекция спермы.** Сущность этой методики заключается в том, что она позволяет искусственно делать сперму либо «мужской», либо «женской». С помощью специальных методов сперму разделяют на фракции. В более легкой преобладают «мужские» Y-хромосомы, в более тяжелой — «женские» X-хромосомы. Затем можно использовать ту или иную фракцию спермы для оплодотворения яйцеклеток и получить ребенка с заказанным родителями полом.

**!** Однако до сих пор нет уверенности в том, что сам процесс селекции спермы безвреден. Дело в том, что при разделении сперматозоидов используется флуоресцентное облучение, которое может вызвать мутации в генах.

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



Учтите, что «возраст крови» после кровопотери (к примеру, после травм, операций, родов, выкидышей, переливания или сдачи донорской крови и т. д.) считается с этого момента.

**Влияние Луны.** На формирование пола будущего ребенка оказывает влияние то, в каком знаке зодиака на момент зачатия находится Луна. Если в мужском, у вас родится мальчик, в женском — девочка.

*К мужским знакам относятся* Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец, Водолей, а *к женским* — Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог, Рыбы.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	4
<b>Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым</b> .....	4
Нужно ли заранее готовиться к беременности? .....	4
Каких врачей необходимо посетить будущим родителям? .....	4
В каких случаях нужна генетическая консультация? .....	5
Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы? .....	6
Каковы обязательные анализы для будущего папы?.....	7
Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?.....	7
Когда необходимо расстаться с вредными привычками? .....	8
Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?.....	9
Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть? .....	9
<b>Прием витаминов при планировании беременности</b> .....	9
Какие витамины нужно принимать? .....	9
Как узнать, каких витаминов и минералов нехватает женщине, которая планирует беременность? .....	10
Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин Е? .....	10
<b>Условия, благоприятные для зачатия</b> .....	11
Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие? .....	11

Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка? .....	11
Какая поза лучше для зачатия? .....	11
Можно ли спланировать пол ребенка? .....	11
Какие продукты помогут быстрее забеременеть? .....	15
Можно ли во время беременности зачать еще раз? .....	15
<b>Возраст будущих родителей</b> .....	15
Какой возраст врачи считают подходящим для первой беременности? .....	15
Влияет ли возраст отца на здоровье будущего малыша?.....	16
В каком возрасте женщина может рожать ребенка? .....	16
Какие роды считаются «поздними»?.....	16
Каковы причины поздних родов? .....	17
В чем плюсы позднего материнства? .....	17
В чем минусы позднего материнства?.....	18
В чем состоит риск для будущей мамы старше 30 лет? .....	18
В чем состоит риск для ребенка, если мама старше 30 лет? .....	19
Есть ли у женщин старше 35 лет шанс родить здорового ребенка?.....	20
<b>БЕРЕМЕННОСТЬ</b> .....	21
<b>Определение беременности</b> .....	21
По каким признакам можно понять, что женщина беременна? .....	21
Какими способами женщина сама может определить беременность?.....	21
Какие обследования проводят, чтобы удостовериться в том, что беременность наступила? .....	22
Каковы признаки внематочной беременности?.....	22
<b>Срок родов</b> .....	23
Сколько длится нормальная беременность? .....	23
Как высчитать предполагаемую дату родов?.....	23
<b>Медицинское наблюдение во время беременности</b> .....	25
Когда следует встать на учет в женскую консультацию? .....	25
Какие медицинские методы используют для отслеживания развития плода? .....	25
Как часто необходимо посещать врача?.....	28
Как общаться с врачом?.....	28

Какие обследования проводят во время первого посещения женской консультации? .....	29
Каковы будут обследования и анализы при каждом посещении врача? .....	30
В чем особенности врачебного наблюдения за беременной женщиной старше 30 лет? .....	32
Какие сведения содержатся в обменной карте? .....	33
<b>Здоровье во время беременности</b> .....	34
Чем опасно заражение будущей мамы гриппом? .....	34
Чем опасно заражение будущей мамы краснухой? .....	35
Каковы должны быть профилактические мероприятия во время эпидемии гриппа? .....	35
Обязательно ли все будущие мамы испытывают «полный набор» недомоганий? .....	36
Как облегчить боли в спине? .....	36
Как правильно поднимать и носить тяжести? .....	37
Как правильно сидеть? .....	39
Что предпринять при варикозном расширении вен? .....	40
Что предпринять при выделениях из влагалища? .....	41
Как действовать при геморрое? .....	42
Как действовать при запоре? .....	44
Как облегчить свое состояние при изжоге? .....	46
Что нужно делать, если кровоточат десны? .....	47
Что предпринять при молочнице? .....	48
Как устранить такую неприятность, как непроизвольное мочеиспускание? .....	50
Как сократить число посещений туалета? .....	51
Что предпринять при отечности лодыжек, стоп и пальцев рук? .....	51
Как справляться с перепадами настроения? .....	53
Как преодолевать стресс? .....	54
Что делать, если у будущей мамы судороги? .....	55
Как облегчить свое состояние при тошноте? .....	57
Как сохранить зубы? .....	59
Можно ли во время беременности лечить зубы? .....	59
В каких случаях необходимо немедленно обращаться к врачу? .....	60
<b>Прием лекарств во время беременности</b> .....	61
Какие препараты категорически запрещены во время беременности? .....	61

Почему будущей маме следует быть особенно осторожной с приемом лекарств?.....	61
Можно ли беременной женщине принимать антибиотики? .....	62
Как нужно относиться к приему витаминов?.....	62
Допустим ли прием препаратов, понижающих артериальное давление?.....	62
Что должно быть в аптечке будущей мамы?.....	62
Могут ли травы причинить вред будущему ребенку? .....	64
Какие растения нельзя применять во время беременности? .....	64
Какие растения полезны во время беременности?.....	64
<b>Рентгенологические исследования во время беременности</b> .....	66
Можно ли проводить рентгенологические исследования беременной?.....	66
Что делать, если флюорография была проведена во время беременности? .....	66
Можно ли привлекать беременных к участию в рентгенодиагностике? .....	67
Какие ограничения должны быть введены для женщин, работающих с источниками излучения? .....	67
Не отразятся ли на здоровье плода снимки по поводу перелома руки матери? .....	67
Можно ли во время беременности делать рентген зубов? .....	67
<b>Как развивается будущий ребенок?</b> .....	68
1 лунный месяц развития эмбриона, 1—4 недели .....	68
2 лунный месяц развития эмбриона, 5—8 недели .....	69
3 лунный месяц развития плода, 9—12 недели.....	70
4 лунный месяц развития плода, 13—16 недели.....	70
5 лунный месяц развития плода, 17—20 недели.....	71
6 лунный месяц развития плода, 21—24 недели.....	71
7 лунный месяц развития плода, 25—28 недели.....	72
8 лунный месяц развития плода, 29—32 недели.....	72
9 лунный месяц развития плода, 33—36 недели.....	72
10 лунный месяц развития плода, 37—40 недели.....	72
<b>Что происходит с будущей мамой во время беременности?</b> .....	73
2 лунный месяц развития эмбриона, 5—8 недели .....	73
3 лунный месяц развития плода, 9—12 недели.....	73

4 лунный месяц развития плода, 13—16 недели .....	74
5 лунный месяц развития плода, 17—20 недели .....	75
6 лунный месяц развития плода, 21—24 недели .....	75
7 лунный месяц развития плода, 25—28 недели .....	76
8 лунный месяц развития плода, 29—32 недели .....	76
9 лунный месяц развития плода, 33—36 недели .....	76
10 лунный месяц развития плода, 37—40 недели .....	77
<b>Прибавка веса во время беременности</b> .....	77
Из чего складывается прибавка веса во время беременности? .....	77
Как определить, являлся ли вес женщины до беременности избыточным, низким или нормальным? .....	78
Какая прибавка массы тела во время беременности считается нормальной? .....	78
Как должен увеличиваться вес во время беременности? .....	79
Легче ли будет женщине вернуться к ее исходному весу, если она постарается набрать меньше килограммов во время беременности? .....	79
<b>«Можно» и «нельзя» во время беременности</b> .....	79
Что будущей маме не следует делать на протяжении всей беременности? .....	79
Что следует женщине начать делать, как только она узнала, что беременна? .....	80
Насколько важно для будущей мамы дышать свежим воздухом? .....	82
Почему во время беременности важна спокойная обстановка в семье и на работе? .....	82
Можно ли купаться в водоемах во время беременности? .....	82
Можно ли купаться в море во время беременности? .....	83
Можно ли посещать баню или сауну во время беременности? .....	83
Можно ли держать животных в доме, где живет беременная? .....	84
<b>Сон во время беременности</b> .....	87
Сколько должна спать беременная женщина? .....	87
Как сделать свой сон здоровым и полноценным? .....	87
Что предпринять, если у будущей мамы бессонница? .....	88



<b>Общение с будущим ребенком</b> .....	88
Как общаться с будущим ребенком? .....	88
Как защищать от негативного воздействия себя и своего будущего ребенка? .....	89
<b>Определение пола ребенка</b> .....	91
Как определяли пол будущего ребенка на Руси? .....	91
Есть ли способы предсказания пола будущего ребенка, которые подтверждают врачи? .....	92
Каковы достоверные способы определения пола ребенка? .....	93
<b>Пользование сотовым телефоном</b> .....	94
Безвреден ли сотовый телефон для здоровья беременной женщины? .....	94
Каковы рекомендации по использованию сотового телефона? .....	95
Как влияет сотовый телефон на сон? .....	96
<b>Беременность и вредные привычки</b> .....	96
Как влияет курение матери на будущего ребенка? .....	96
Как протекает беременность у курящих женщин? .....	97
Безопасно ли выкуривать несколько сигарет в день? .....	97
Как бросить курить? .....	97
Насколько опасно пассивное курение во время беременности? .....	98
Повредит ли ребенку выпитый алкоголь, курение, принятые лекарства в период, когда женщина еще не знала, что беременна? .....	98
Что делать, чтобы убедиться в том, что будущий ребенок здоров? .....	99
Каково влияние наркотических веществ на будущего ребенка? .....	99
<b>Питание будущей мамы</b> .....	100
Каким должно быть питание женщины в первой половине беременности? .....	100
Что должно ежедневно присутствовать в рационе будущей мамы? .....	101
Что следует исключить из своего питания? .....	102
Употребление каких продуктов следует ограничить? .....	102
Каковы принципы правильного питания во время беременности? .....	102
Должна ли беременная женщина есть «за двоих»? .....	103

Каким должно быть питание женщины во второй половине беременности? .....	103
Употребления каких продуктов следует избегать во второй половине беременности?.....	104
Какой должна быть диета будущей мамы в III триместре?.....	105
По каким признакам можно судить о правильном выборе продуктов? .....	106
<b>Уход за собой</b> .....	106
Почему беременной необходимо следить за чистотой кожи?.....	106
Можно ли во время беременности использовать различные косметические средства по уходу за телом?.....	106
Какой должна быть интимная гигиена во время беременности? .....	107
Можно ли пользоваться антицеллюлитными кремами? .....	107
Можно ли будущей маме красить волосы, делать химию, стричься? .....	108
Если у беременной женщины перхоть, можно ли ей пользоваться лечебным шампунем? .....	108
Можно ли будущей маме пользоваться декоративной косметикой? .....	108
Можно ли пользоваться духами во время беременности? .....	109
От каких косметических процедур будущей маме лучше отказаться? .....	109
Можно ли делать маникюр? .....	109
Почему беременной необходимо соблюдать гигиену полости рта?.....	109
Как подготовить грудь к будущему кормлению малыша? .....	110
<b>Одежда и обувь во время беременности</b> .....	111
Какой должна быть одежда для беременных?.....	111
Чего следует избегать при выборе одежды? .....	112
Какую одежду выбрать? .....	112
Как «скрыть» живот? .....	113
Какие трусики выбрать? .....	113
Какой бюстгалтер предпочесть? .....	114
Можно ли носить чулки?.....	115

Нужно ли носить бандаж? .....	116
Какой должна быть обувь для будущей мамы? .....	116
<b>Видимые дефекты на коже</b> .....	116
Что такое растяжки и как они выглядят? .....	116
Каковы причины возникновения растяжек? .....	117
Что можно сделать для предотвращения образования растяжек во время беременности? .....	117
Что делать, если на животе появился легкий пушок? .....	118
Нормально ли, если на месте пупка возникает бугорок? .....	118
Стоит ли волноваться из-за того, что на животе появилась коричневая вертикальная полоска? .....	118
<b>Загар во время беременности</b> .....	118
Есть ли польза от загара во время беременности? .....	118
К чему может привести длительное пребывание на солнце? .....	118
Как правильно загорать? .....	119
В каких случаях загорать запрещено? .....	119
Можно ли беременной посещать солярий? .....	120
Безопасно ли использование кремов для искусственного загара во время беременности? .....	120
<b>Физическая активность во время беременности</b> .....	121
Какое влияние оказывает физкультура на здоровье будущей мамы? .....	121
Какие виды физической нагрузки полезны для будущей мамы? .....	121
Можно ли продолжать заниматься спортом при наступлении беременности? .....	122
Что делать, если вы не занимались спортом до беременности? .....	122
Какие виды спорта запрещены для беременных? .....	122
Какие упражнения нельзя выполнять во время беременности? .....	123
Каковы противопоказания к применению физических упражнений во время беременности? .....	123
Когда следует ограничить нагрузку и с особым вниманием относиться к выбору упражнений? .....	124
Когда нужно немедленно прекратить выполнение упражнений? .....	124
Каковы основные принципы занятия физкультурой для беременных? .....	125

<b>Работа во время беременности</b> .....	125
Какие права есть у беременной женщины? .....	125
Какие виды деятельности запрещены будущим мамам? .....	126
Что происходит, если будущая мама занимается тяжелым физическим трудом? .....	127
Когда беременная женщина может взять отпуск? .....	127
<b>Домашние дела</b> .....	127
Можно ли беременной женщине заниматься домашней работой? .....	127
Какие виды домашней работы противопоказаны будущей маме? .....	128
Можно ли беременной заниматься ремонтом? .....	129
<b>Путешествия и поездки</b> .....	129
Можно ли беременной путешествовать? .....	129
Какой период лучше всего подходит для путешествий? .....	129
Что нужно учесть при выборе места отдыха? .....	129
В чем опасность путешествий в дальние страны во время беременности? .....	130
Каковы правила безопасности во время отдыха? .....	131
Что нужно учесть при выборе транспорта? .....	131
Можно ли беременной кататься на велосипеде? .....	131
Что нужно учесть при поездке на автомобиле? .....	132
Можно ли беременной женщине самой садиться за руль? .....	132
Как правильно пристегивать ремень безопасности во время беременности? .....	133
Как комфортно путешествовать на поезде? .....	133
Можно ли беременной женщине летать на самолете? .....	134
Как вести себя во время полета? .....	134
Как правильно себя вести в общественном транспорте? .....	135
Что делать, если в общественном транспорте вам стало плохо? .....	136
<b>Интимная жизнь во время беременности</b> .....	137
Можно ли заниматься сексом во время беременности? .....	137
От чего будет зависеть частота близости? .....	137
Какие позы наиболее подходят для занятий сексом? .....	137
В каких случаях противопоказано заниматься сексом? .....	138
Может ли оргазм в последние месяцы беременности спровоцировать преждевременные роды? .....	139

Причиняют ли занятия сексом вред ребенку? .....	139
Какой период беременности наиболее благоприятен для занятий сексом? .....	139
<b>ПОДГОТОВКА К РОДАМ</b> .....	141
<b>Правильное поведение во время родов</b> .....	141
Почему важно уметь расслабляться? .....	141
Как заниматься мышечной релаксацией? .....	141
Почему важно правильно дышать во время родов? .....	143
Как научиться правильно дышать во время родов? .....	143
Почему важно уметь правильно кричать во время родов? .....	146
Как научиться правильно кричать? .....	146
<b>Разрывы и надрезы промежности</b> .....	146
Все ли женщины рвутся во время родов? .....	146
Что такое эпизиотомия? .....	147
Как проводят эпизиотомию? .....	147
Что лучше: разрыв или надрез? .....	148
Когда необходимо делать эпизиотомию? .....	148
Как избежать разрывов и надрезов промежности? .....	149
<b>Осознанный подход к родам</b> .....	150
Что подразумевает осознанный подход к родам? .....	150
Как справиться со страхом перед предстоящими родами? .....	151
Что испытывает ребенок во время родов? .....	152
<b>Подготовка «приданого» для крохи</b> .....	154
Можно ли готовить «приданое» заранее? .....	154
Что необходимо купить для ребенка? .....	155
Что должно быть в аптечке для новорожденного? .....	156
<b>Выбор места родов и способа их проведения</b> .....	157
Где лучше рожать – в доме родильном или родном? .....	157
В чем особенности родов в роддоме? .....	158
Что означают роды по договору? .....	159
Можно ли рожать дома? .....	161
Каковы аргументы в пользу домашних родов? .....	161
Каковы аргументы «против» домашних родов? .....	162
Как максимально обезопасить процесс, если вы решили рожать дома? .....	162
Когда необходимо рожать в родильном доме? .....	163
В каких случаях можно рожать дома? .....	163

В чем суть метода родов в воду?.....	163
Хорошо ли, если на родах будет присутствовать близкий человек?.....	164
Как выбрать подходящий роддом?.....	166
Что понадобится в роддоме?.....	166
Что нужно подготовить для родов дома?.....	169
<b>Обезболивание во время родов</b> .....	170
Почему возникает боль во время родов?.....	170
В чем преимущество естественных родов перед родами, в которых используют обезболивающие средства?.....	170
Какое воздействие на жизнь человека оказывают кесарево сечение и применение наркотических препаратов?.....	171
Какие виды и методы обезболивания являются медикаментозными?.....	171
Какие методы обезболивания относятся к немедикаментозным?.....	173
В чем состоит предродовая подготовка?.....	173
Как облегчить боль при помощи дыхания?.....	173
Существует ли эффективный и при этом безопасный метод обезболивания родов?.....	174
В каких случаях обязательно проведение обезболивания?.....	174
Есть ли противопоказания к обезболиванию родов?.....	174
Что чувствует женщина при применении анестезии?.....	175
Какая анестезия предпочтительнее?.....	175
Что представляет собой эпидуральная анестезия?.....	176
Есть ли противопоказания к проведению эпидуральной анестезии?.....	177
Когда используют эпидуральную анестезию?.....	177
В чем преимущества эпидуральной анестезии?.....	177
В чем недостатки эпидуральной анестезии?.....	178
В чем отличие спинальной анестезии от эпидуральной?....	178
В чем преимущества спинальной анестезии перед эпидуральной?.....	178
Какие существуют противопоказания к проведению спинальной анестезии?.....	179
Какие осложнения возможны при спинальной анестезии?.....	179

<b>Последние недели перед родами</b> .....	179
Каковы особенности поведения женщины в последние недели до родов?.....	179
Как следует себя вести будущей маме?.....	180
Каковы предвестники приближающихся родов? .....	181
<b>Православные традиции</b> .....	184
Какими предосторожностями сопровождалось рождение ребенка на Руси? .....	184
Какие существуют молитвы для облегчения родов? .....	184
<b>РОДЫ</b> .....	187
Когда вызывать «скорую помощь»? .....	187
Что делать, если роды начались в дороге?.....	187
В чем состоит сущность родов?.....	189
Из каких периодов состоят роды?.....	189
Что делать, если воды подтекают, а схваток нет?.....	189
Когда нужно ехать в роддом? .....	189
Через что предстоит пройти роженице при поступлении в роддом?.....	190
Что происходит в I периоде родов? .....	190
Как вести себя во время I периода родов? .....	191
Каким может быть положение роженицы во время схваток? .....	192
Чем может помочь близкий человек? .....	193
Что происходит во II периоде родов? .....	193
Как вести себя во время II периода родов? .....	194
В чем недостатки «традиционной» позы роженицы?.....	195
В чем преимущества вертикальных родов?.....	196
Что происходит в III периоде родов?.....	198
В чем особенности проведения многоплодных родов?.....	199
В каких случаях делают операцию кесарева сечения?.....	201
Можно ли сделать кесарево сечение по желанию, без медицинских показаний? .....	201
Как проходит операция кесарева сечения? .....	202
На какой день обычно выписывают из роддома?.....	203
<b>ЮРИДИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК</b> .....	204
<b>Работа</b> .....	204
Может ли работодатель отказать будущей матери в приеме на работу? .....	204

Может ли беременная женщина рассчитывать на компенсацию морального вреда в случае отказа в приеме на работу? .....	204
Может ли работодатель уволить беременную женщину по истечении срочного трудового договора? .....	205
Устанавливается ли для беременных испытательный срок? .....	205
Какие действия работодателя по отношению к беременной женщине запрещены? .....	205
Может ли работодатель уволить беременную женщину? .....	206
Если беременная женщина уволится по собственному желанию, останется ли за ней право на получение пособия по беременности и родам? .....	206
Обязан ли работодатель устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины? .....	206
Допускаются ли беременные к работе в ночное время? .....	207
Каков порядок предоставления будущей маме ежегодных оплачиваемых отпусков? .....	207
Может ли отпуск быть заменен денежной компенсацией? .....	207
На каких работах ограничивается применение труда женщин? .....	207
Может ли беременная женщина быть переведена на другую работу, исключаящую воздействие на нее неблагоприятных производственных факторов, с сохранением заработной платы? .....	208
Какие документы следует представить для того, чтобы получить отпуск по беременности и родам? .....	208
Какова продолжительность отпуска по беременности и родам? .....	208
Какие документы следует представить для того, чтобы получить отпуск по уходу за ребенком и какова его продолжительность? .....	209
Каков порядок и сроки выплаты пособия в период отпуска по уходу за ребенком? .....	209
Может ли отпуск по уходу за ребенком быть использован другим членом семьи? .....	209
Засчитывается ли отпуск по уходу за ребенком в стаж? .....	209



<b>Родовой сертификат</b> .....	210
Что такое родовой сертификат? .....	210
Из чего состоит родовой сертификат?.....	210
Кому положен родовой сертификат? .....	210
Какие документы нужны для получения родového сертификата?.....	211
Когда выдается родовой сертификат? .....	211
Выдадут ли родовой сертификат, если женщина наблюдалась по беременности в коммерческом медицинском центре?.....	211
Может ли женщина не отдавать сертификат, если ее не устраивает уровень оказанных медуслуг?.....	211
Может ли будущая мама выбирать роддом? .....	212
Нужен ли родовой сертификат, если женщина собирается рожать по контракту? .....	212
Куда поступают деньги от родовых сертификатов? .....	
Можно ли их получить наличными, чтобы самим заплатить за роды?.....	212
Могут ли отказать новорожденному в медицинском обслуживании в детской поликлинике, если нет родового сертификата? .....	213
<b>Документы, которые необходимо оформить для малыша</b> .....	213
В какие сроки необходимо оформить свидетельство о рождении ребенка? .....	213
Куда нужно обратиться для получения свидетельства о рождении ребенка? .....	213
Какие документы необходимо представить для оформления свидетельства о рождении ребенка? .....	213
Должны ли оба родителя приезжать в загс для получения документов? .....	213
Какие еще документы помимо свидетельства о рождении ребенка вам нужно получить в загсе? .....	214
Куда следует обратиться для того, чтобы оформить прописку ребенку? .....	214
Можно ли прописать ребенка к родственникам? .....	214
Требуется ли согласие других членов семьи — собственников на прописку ребенка? .....	214
Какие документы понадобятся для оформления прописки ребенка, если родители прописаны по разным адресам? .....	214

Какие документы понадобятся для оформления прописки ребенка, если родители прописаны по одному адресу? .....	215
Как оформить медицинский полис на ребенка? .....	215
<b>Пособия для беременных и молодых мам</b> .....	<b>215</b>
Какие пособия необходимо оформить после рождения ребенка? .....	215
Каков порядок получения пособия по беременности и родам? .....	216
Каков порядок получения единовременного пособия при рождении ребенка? .....	217
Какие ежемесячные выплаты полагаются после рождения ребенка? .....	219
Каков порядок получения ежемесячного пособия на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет? .....	219
Что необходимо для оформления ежемесячного пособия на ребенка? .....	220
<b>Материнский капитал</b> .....	<b>220</b>
Что такое материнский капитал? .....	220
Кому полагается материнский капитал? .....	221
Положен ли сертификат, если мать — гражданка России, но проживает за границей? .....	222
На что можно потратить материнский капитал? .....	222
Что необходимо сделать, чтобы получить сертификат на материнский капитал? .....	223
В каких случаях могут отказать в получении сертификата на материнский капитал? .....	223
Что такое материнский капитал на региональном уровне? .....	224