

Подготовка к беременности

Подготовка к беременности заключается не только в диете и приеме витаминов, ведении здорового образа жизни и здоровье обоих родителей в целом. Немаловажный пункт – внутренняя готовность к принятию на себя ответственности и умение остановиться (я не про остановку жизни или развития матери как личности – это как раз неотъемлемая часть материнства и родительства, а про остановку и изменение темпа и ритма жизни). Если вы встаете в 6 утра, работаете на трех работах, между этим посещая клубы, и не можете остановиться хоть на секунду – задумайтесь: а куда впишется ребенок? Есть ли ему место в вашей жизни? Можете ли вы позволить себе впустить в свой ритм жизни младенца, и не просто впустить, а подчинить ему свою жизнь



на какой-то период? Сможете ли вы пожертвовать временем и нужно ли вам это?

К слову, идеального времени для рождения ребенка не бывает, и ждать его – просто катастрофическая глупость. Нужно просто понимать, что ребенок должен быть желанным, а не вопреки. Тогда, поверьте, все у вас получится: найдутся и время, и средства, и желание!

Очень важен в планировании детей **гормональный фон**. Помимо женских гормонов, отвечающих за фертильность, важен еще, например, гормон кортизол (гормон стресса), который может просто не дать вам возможности забеременеть. Весь женский организм настолько продуман для продолжения рода, что «выбирает» оптимальные условия для вынашивания и рождения: отсутствие инфекций половых путей; сочный, влажный эндометрий, готовый принять плодное яйцо, словно мягкий диван; правильное питание, когда пища содержит полезные



жиры (их очень любят яйцеклетки и жировая ткань), фолиевую кислоту (для правильного формирования нервной трубки плода – по сути, закладки фундамента нервной системы и головного мозга), витамины, минералы, белки и углеводы.

Сегодня все стремятся иметь красивую фигуру – и исключают из рациона жиры, посещают тренажерный зал и соблюдают жесткую диету. В моей практике был случай, когда здоровая молодая девушка не могла забеременеть. Казалось бы, как так – все же хорошо. Выяснилось, что диета девушки полностью исключает жиры, зато в рационе преобладает протеин. Изнурительные кардиотренировки и выматывающие силовые просто не позволяют женскому организму подготовиться к зачатию ребенка. Не подумайте, я не против спорта и спортивного питания, но все должно быть в меру и не наносить вреда женскому организму. Стоило только девушке изменить подход к питанию и тренировкам, как – вуаля! – долгожданные две полоски.



Кстати, почему бы нам не установить обратную связь? Это очень важно для меня! Пишите в своих Instagram под хештегом **#докторюрьевакнига** свои истории и отзывы. Чур, писать честно, если понравилось и даже если не понравилось! Я приму к конструктивному сведению.

А у нас пока вторая история из практики...

Три года мои знакомые не могли забеременеть: следили за овуляцией, а не получая двух полосок, расстраивались и ссорились до драк. На работе у них был постоянный стресс, но они старались придерживаться здорового питания, исключили курение и алкоголь. А вот стоило им забыть все правила, уехать в Париж и провести вечер за бокалом вина, расслабившись и телом, и духом, как малыш пришел в их жизнь, а сразу после еще один!

Конечно, я ни в коем случае не агитирую вас вести неправильный образ жизни и относиться безответственно к своему здоровью, тем более что есть



огромное количество действительно проблемных и сложных ситуаций, которые решаются только медицинским путем. Я лишь призываю вас не заикливаться, быть свободными от суждений и наслаждаться жизнью каждую секунду. Лишь в этом случае все желания и мечты имеют шанс сбыться.

Беременность

Вся беременность протекает 40 недель, за которые из двух встретившихся клеток: яйцеклетки и сперматозоида – формируется целый человек. Вы только представьте уникальность этого процесса, когда каждую секунду, каждый момент внутри человека растет другой человек, а потом появляется на свет практически автономным! Давайте по порядку от самого зачатия.

Оно возможно только в случае **овуляции**, иными словами, только тогда, когда женская половая клетка (яйцеклетка) выходит из яичника и прогуливается по маточной трубе. В этот момент армия ошалевших сперматозоидов роем приближается к ней через влагалище и матку, и только один – самый смелый, силь-



ный и юркий – добирается до нее! На кончике его головки находится специальный фермент, который растворяет оболочку яйцеклетки и позволяет ему проникнуть внутрь.

Уже неделимая пара падает в матку на одну из сторон эндометрия, прикрепляется к ней, утопая, как в мягком диване, и имплантируется окончательно – это и есть начало развития плода.

Беременность принято делить на три триместра, где в **первом** происходит дифференцировка клеток и закладка нервной трубки (это основа основ: спинной и головной мозг и вся центральная нервная система), во **втором** – клетки начинают формировать органы и системы, а также конечности, а в **третьем** плод набирает массу и растет до нужного размера. И в итоге получается человек здоровый, с полным набором внутренних органов, систем, конечностей и структур.

Понимая процесс беременности и формирования человеческого тела, задумайтесь, как важно, чтобы



беременность протекала здоровой. И чтобы вы относились к ней ответственно и с пониманием.

Возможно, в одном бокале вина удовольствия меньше, чем потенциальных рисков, а мощные тренировки можно облегчить, дабы не навредить будущему человеку. В общем, не стоит совершать необдуманных действий, которые могут вызвать стресс у вас и вашего ребенка.

Но при этом напомним, что беременность – это не болезнь, и запираяться дома на девять месяцев не просто бесполезно, но и вредно. Нужно просто найти баланс между полноценной жизнью, которую вы хотите вести, и пониманием того, что теперь вы отвечаете не только за себя, но и еще за одного человека, который пока во всем зависит от вас.

МИФЫ БЕРЕМЕННОСТИ

- ✓ Красить волосы во время беременности нельзя.
- ✓ Стричься во время беременности нельзя.



- ✓ Заниматься сексом во время беременности не рекомендуется.
- ✓ Заниматься спортом нельзя.
- ✓ Посещать бассейн нельзя.
- ✓ Пить витамины нельзя.
- ✓ Ходить в баню нельзя.
- ✓ Летать на самолете нельзя.

Все эти «запреты» и «правила» – иллюстрация того, что в Интернете гуляет очень много мифов, не соответствующих действительности. Все, что перечислено выше, делать можно.

А теперь о том, чего делать действительно нельзя.

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ Шутить с давлением (очень жаркая баня/сауна, горячий, а потом холодный бассейн) – все это чревато отслойкой и выкидышем.
- ✗ Бег или прыжки, упражнения на пресс и любые движения, вызывающие напряжения мышц



пресса, а также движения с ударной силой (прыжки, езда на лошади, гонки на мотоциклах с прыжками и сильными приземлениями и т.д.).

- ✘ Поднимать тяжелую штангу в приседе (тяжелая – это та, с которой вы занимаетесь обычно в зале). С весом в три раза меньше обычного – можно. Делать лазерную эпиляцию (неизвестно, какой будет эффект и будет ли он, а еще может быть пигментация). И хотя считается, что плоду это не вредит, но прошло слишком мало времени, чтобы это доказать.
- ✘ Любые косметологические инъекции и агрессивные пилинги. Результат может быть непредсказуем, препарат может встать не так как надо или вызвать обратный эффект. Губы, скулы, надбровные дуги во время беременности под действием гормона роста могут увеличиваться сами по себе.
- ✘ Долго находиться на солнце (и вообще находиться на солнце можно, только намазавшись



кремом с SPF 50, а то пигментные пятна потом придется выводить очень долго).

- ✘ Курить кальян, сигареты. Пить алкоголь и употреблять наркотики. Вам могут говорить, что один бокал или сигаретка не повлияют на плод, но зачем так рисковать? Неблагоприятных факторов, которые могут повлиять на развитие плода и так много.
- ✘ Антицеллюлитные массажи и горячие обертывания.
- ✘ Делать татуировки и татуаж. Результат может быть совсем не таким, как вы ожидали.

А что же можно, спросите вы?

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ МОЖНО

- ✓ Ходить в бассейн.
- ✓ Принимать контрастный душ.
- ✓ Пить газированные напитки и жевать жвачку.



- ✓ Много ходить и ходить по лестнице – кровь приливает к органам малого таза и таким образом питает плод.
- ✓ Ездить на велосипеде.
- ✓ Посещать баню и сауну (кроме первого триместра).
- ✓ Летать на самолете.
- ✓ Заниматься сексом.
- ✓ Заниматься спортом.
- ✓ Есть суши.
- ✓ Красить волосы краской.
- ✓ Корректировать брови.
- ✓ Есть сыры с плесенью.
- ✓ Стричь волосы.
- ✓ Есть красные ягоды.
- ✓ Делать маникюр, в том числе с покрытием шеллак.
- ✓ Делать шугаринг.
- ✓ Загорать (но только с использованием крема с SPF 50).
- ✓ Любоваться своим телом.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
Подготовка к беременности	13
Беременность.....	18
Мифы беременности	20
Во время беременности нельзя.....	21
Во время беременности можно.....	23
Роды.....	26
Партнерские роды.....	31
Чек-лист «Что нужно взять в роддом».....	35
Первые дни в роддоме.....	38
Уход за новорожденным.....	59
Подстригаем ногти ребенку	63
Обработываем глаза, уши и нос	63
Стул новорожденного.....	67
Гигиена девочек и мальчиков.....	68
Корочки на голове	72
Одежда новорожденного	73
Обработка пупочной ранки	74
Как выбрать хорошие подгузники, чтобы они не протекали и выполняли свою функцию?.....	78
Почему потеют ручки и ножки?.....	79
Выбор пустышки	79
Прием витамина D.....	80
Пеленание	81
Колики	82
Подготовка квартиры к новорожденному.....	85
Лактация.....	87

Психология материнства.....	98
Детородный возраст и гиперопека	101
Неверный психологический портрет.....	108
Такие разные мамы	115
Мать-домохозяйка	116
Работающая мать	118
Попытка совмещения.....	119
Макет отношений с мужем и ребенком.....	126
Отношения с ребенком.....	129
Отношения с мужем	134
Сексуальная жизнь.....	143
Семейные ценности.....	145
Режим.....	149
Ритуал на сон	159
Ритмы сна детей до года	161
Самостоятельное засыпание	163
Заметки доктора Юрьевой.....	181
Прикорм.....	199
Овощи.....	204
Каши.....	207
Мясо и рыба	209
Молоко, яйца, масло, соль.....	210
Кусочки и перетертая еда	211
Зубы и как за ними ухаживать	214
Банки или готовить самой?	215
Вода и другие жидкости	216
Иммунитет и здоровье	218
Закутывание и хождение босиком.....	219

Как правильно болеть?	222
Бани, сауны и СПА.....	224
Физическое и эмоциональное развитие ребенка	226
Развитие по месяцам.....	231
1 месяц	232
2 месяца.....	235
3 месяца.....	237
4 месяца.....	239
5 месяцев	241
6 месяцев	242
7 месяцев.....	244
8 месяцев	245
9 месяцев	248
10 месяцев.....	249
11 месяцев	249
12 месяцев	250
Сексуальное поведение, или Как говорить с ребенком об интимных делах.....	251
Вакцинация.....	254
Что такое иммунитет?	255
Болезни	258
Прививки	268
Осложнения.....	269
Какие бывают вакцины?	270
Мифы о вакцинации	276
Массаж до года.....	278
Заключение.....	284