

УДК 618.2-083+613.95

ББК 57.16

К75

Иллюстрации Катерины Мартинович

Кочеткова, И.

К75 Мои девять месяцев, твой первый год / Инна Кочеткова ; ил. Катерины Мартинович. — Минск : Дискурс, 2019. — 256 с. ISBN 978-985-90468-8-9.

Беременность — самые важные девять месяцев для любой женщины. Но всегда ли они бывают легкими? Как всей семье прожить первый, самый волнующий год жизни малыша спокойно и уверенно? Почему так важны первые шесть недель после рождения ребенка, как наладить грудное вскармливание и кому может грозить послеродовая депрессия?.. В этой книге — не только личные дневники автора — мамы двоих детей, но и советы компетентных врачей, психологов, консультантов по грудному вскармливанию, календари и памятки, которые помогут почувствовать себя увереннее в науке материнства.

УДК 618.2-083+613.95

ББК 57.16

Научно-популярное издание

Кочеткова Инна

МОИ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ, ТВОЙ ПЕРВЫЙ ГОД

В оформлении обложки использована иллюстрация shutterstock.com

Дизайн обложки *С. Шутов*

Компьютерная верстка *К. Подольцева*

Корректор *Т. Радецкая*

Подписано в печать 10.01.19. Формат 84×108^{1/32}. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13.44. Уч.-изд. л. 7,6. Тираж 3000. Заказ

12+

Частное унитарное предприятие «Издательство Дискурс».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/519 от 11.08.2017.
Ул. Гусовского, д. 10, помещение № 9 (комн. 404), 220073, г. Минск.

ISBN 978-985-90468-8-9

© Кочеткова И., 2019

© Мартинович К., иллюстрации, 2019

© Оформление. ЧУП «Издательство Дискурс», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	6
Часть I. Мои девять месяцев.....	9
Месяц первый. Готовимся к беременности.....	10
Календарь беременной. Ребенок-песчинка	15
Дневник будущей мамы. Английский и немного вина.....	18
Месяц второй. Беременность без проблем: как избежать трудностей?	19
Календарь беременной. Два сердца в одном теле.....	25
Дневник будущей мамы. Первое знакомство.....	27
Месяц третий. Беременность: время прислушаться к себе	28
Календарь беременной. Гуд-бай, тошнота!.....	33
Дневник будущей мамы. Рафаэль с прогестероном	36
Месяц четвертый. Едим за двоих и сохраняем форму?	38
Календарь беременной. Золотое время беременности.....	44
Дневник будущей мамы. А как растет живот — большой-большой секрет!	46
Месяц пятый. Танец живота... для беременных.....	48
Календарь беременной. Он толкается!.....	50
Дневник будущей мамы. Первое «тук-тук».....	53
Месяц шестой. Грудное вскармливание — еда или философия?	55
Календарь беременной. Еще один токсокоз?!.....	63
Дневник будущей мамы. По изжоге — коктейлем!	66
Месяц седьмой. А что ему надо на самом деле? Список покупок для малыша.....	68
Календарь беременной. Почувствуйте... схватки.....	72
Дневник будущей мамы. И сшила платье белое, когда была беременна... ..	73
Месяц восьмой. Легко ли быть поздней мамой?.....	75
Календарь беременной. Идем в декрет	82
Дневник будущей мамы. Как разумно потратить декретные?	84

Месяц девятый. В роддом — без страха!	86
Календарь беременной. Время выбирать роддом	91
Дневник будущей мамы. Родить, как... Деми Мур	94
Часть II. Твой первый год	97
Месяц первый. Полный контакт!.....	98
А нужна ли пеленка?.....	101
С заботой о себе.....	105
Календарь развития ребенка. Назад, в маму!	106
Дневник молодой мамы. Первый месяц: от «чайника» к «чайнику»?	109
Месяц второй. Школа для мам.....	113
Все о купании: как сделать его приятным для малыша и легким для мамы.....	114
Есть такой диагноз — колики?	119
Календарь развития ребенка. Малыш выходит в свет	121
Дневник молодой мамы. Второй месяц: когда проходит «стодневный плач»?	126
Месяц третий. Что у них на коже?.....	130
Календарь развития ребенка. Чьи это ручки?.....	133
Дневник молодой мамы. Потница и... инвентаризация.....	138
Месяц четвертый. Совместный сон: за и против.....	142
Календарь развития ребенка. Носите меня, носите!	148
Дневник молодой мамы. От маленьких страхов — в большое плавание.....	152
Месяц пятый. Папа и младенец.....	156
Календарь развития ребенка. Я не флегматик, я мечтатель!	160
Дневник молодой мамы. Уколы и укусы.....	163
Месяц шестой. Естественный прикорм: любовь с первой ложки.....	166
Календарь развития ребенка. Сижу, лежу... Нет, все-таки сижу!.....	171
Дневник молодой мамы. А где мои книжки и ложки?.....	175

Месяц седьмой. Что должен говорить младенец?.....	178
«Закаляйся, как сталь» — не для малышей?	180
Календарь развития ребенка. Ваш выход, первый зубик!.....	181
Дневник молодой мамы. Абрикосов младенцу!	183
Месяц восьмой. Ходьба: лучше позже, чем раньше?	185
Все о семейной иерархии: строгая бабушка — нонсенс?	187
Календарь развития ребенка. Все выше, и выше, и выше....	188
Дневник молодой мамы. Здравствуйте, бессонные ночи!.....	192
Месяц девятый. Как избежать послеродовой депрессии?	195
Календарь развития ребенка. Какой сон, когда вокруг столько интересного!.....	204
Дневник молодой мамы. «Мама», «баба», а «папа» где?	207
Месяц десятый. Можно ли вырастить грудного ребенка по журналам?	209
Календарь развития ребенка. Большие передвижения	216
Дневник молодой мамы. Идем... в школу!.....	220
Месяц одиннадцатый. Строим планы на следующего малыша?.....	223
Когда приучать к горшку?.....	225
Календарь развития ребенка. Помогите малышу сделать первые шаги!	227
Дневник молодой мамы. Мама как скорая помощь.....	232
Месяц двенадцатый. Как отлучить ребенка от груди с наименьшими потерями?.....	235
Искусственное вскармливание — с любовью и пониманием.....	238
Календарь развития ребенка. Я больше не младенец!.....	239
Дневник молодой мамы. Лучший подарок на первый юбилей — путешествие в Европу!.....	242
Вместо послесловия	244
Благодарности	245
Приложение. Мой ежедневник	246

ОТ АВТОРА

Эти первые и такие важные девять месяцев на пути к тому, чтобы стать мамой желанного ребенка... Этот самый волнующий, самый первый год жизни вашего ребенка. Для меня они позади — причем дважды. В свое время я была ведущей проектов «9 месяцев с “Комсомолкой”» и «Растем вместе с “Комсомолкой”», посвященных беременности, а также первому году жизни ребенка. Проекты успешно завершились, а спустя какое-то время я вдруг обнаружила, что знакомые, малознакомые и в принципе незнакомые женщины просят меня переслать по электронной почте то календарь беременности, то список вещей для новорожденного, то мою подборку статей о прикорме, то мои советы о том, как наладить грудное вскармливание. А уж телефонных консультаций на самые разные «мамочкины» темы вообще не счесть — от того, как подготовить старшего ребенка к появлению младшего, до того, как отучить кроху кусать материнскую грудь... В один день я поняла: энциклопедии энциклопедиями, интернет-форумы интернет-форумами, но личный опыт беременности и материнства такой информированной и любознательной мамы, какой априори становится мама-журналист, плюс советы специалистов под

одной обложкой могут быть действительно востребованы у немалого количества молодых мам.

Моя книга, мои дневники, интервью и советы — для тех, кто хотел бы почувствовать себя немного увереннее на этом сложном и все-таки очень счастливом пути, каким является материнство. Дорогие девочки, настоящие и будущие мамы, пусть ваше материнство будет осознанным, радостным, благодарным!



Часть I

МОИ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

Месяц первый

ГОТОВИМСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ



О том, что стоит знать при планировании беременности, рассказывает акушер-гинеколог Александр Бич.

— Александр Ильич, какими должны быть первые шаги на пути к тому, чтобы стать действительно счастливыми родителями?

— Я не буду говорить о психологической готовности, которая проявляется в том, что семья еще до зачатия ребенка оценивает свои возможности для того, чтобы дать жизнь здоровому малышу и все необходимое для его дальнейшего развития. Если такое решение принято, то паре — подчеркиваю, паре — нужно посетить врача-специалиста, которым является гинеколог женской консультации. Именно он должен подсказать, как готовиться к планируемой беременности. Прежде всего необходимо исключить наличие всевозможных заболеваний, которые впоследствии могут отразиться на состоянии ребенка. Обследуется пара одинаково — муж у уролога, жена у гинеколога — на наличие инфекций, причем не только на сифилис и гонококки, но и на частую протекающую бессимптомно и очень опасные уреоплазмоз, микоплазмоз, герпес, хламидиоз, цитомегаловирус. Кроме того, в обязательном порядке, особенно женщине, надо обследоваться на токсоплазмоз, а также у узких специалистов: маммолога, эндокринолога, терапевта, а при наличии хирургических проблем — у хирурга. Если пара здорова, нет никаких хронических заболеваний и инфекций, мы рекомендуем за три-четыре месяца до зачатия обоим супругам начать прием фолиевой кислоты для профилактики врожденной патологии центральной нервной

системы ребенка. Причем женщина должна продолжать прием фолиевой кислоты до 12 недель беременности.

Если у женщины есть серьезное хроническое заболевание — сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, щитовидной железы, — ей надо пройти обследование и профилактическое лечение у узких специалистов. Только доктор должен сделать заключение, может ли женщина с хроническими заболеваниями иметь ребенка либо беременность будет серьезно угрожать ее здоровью и даже жизни.

— *Существуют ли абсолютные противопоказания для беременности?*

— Такими противопоказаниями могут стать тяжелая форма сахарного диабета, эпилепсия, тяжелейшие пороки сердца (не оперированные), онкологические заболевания. Но очень часто желание женщины иметь ребенка гораздо сильнее осознания того риска, которому она себя подвергает во время беременности. В каждом конкретном случае решение принимает врач. Конечно, в идеале женщина должна подходить к беременности практически здоровой. Беременность и роды — это огромное испытание для организма. Если у женщины было какое-то хроническое заболевание, не доставлявшее ей особых хлопот, то во время беременности оно непременно напомнит о себе. С удвоенной нагрузкой в этот период работают почки, сердечно-сосудистая система, печень, органы желудочно-кишечного тракта, и любое слабое звено в цепи повлечет за собой осложнения беременности. Не стоит также забывать, что беременность всегда наступает на фоне снижения иммунной защиты.

— *Надо же, большинство женщин уверены, что беременность наступает только тогда, когда организм находится в полной готовности ко всякого рода опасностям...*

— Это заблуждение. Дело в том, что зарождающийся ребенок наполовину состоит из чужеродного для женщины белка мужчины. Аналогичные по иммунологическому характеру организмы женщины и мужчины — редкий случай. И чтобы принять этот чужеродный белок, не отторгнуть беременность, иммунитет женщины должен быть снижен до минимума. Почему у женщины наступает угрожающий выкидыш, почему ее мучает токсикоз? Все это следствие невосприятости, своеобразный конфликт... Врачи начинают беспокоиться даже при наличии банальной простуды у беременной, которая протекает на сниженном иммунном фоне. Вот почему до зачатия надо обратить внимание на малейшие проблемы организма, чтобы с помощью врачей исключить все грядущие проблемы.

— *Вы говорили об обследованиях на различные инфекции, передающиеся половым путем. Почему врачи придают такое большое значение тому, чтобы у будущих родителей не было никаких инфекционных заболеваний?*

— Во-первых, эти инфекции могут стать причиной бесплодия, угрозы прерывания беременности и преждевременных родов. Кроме того, они могут нанести непоправимый ущерб здоровью будущего ребенка. Например, герпетическая инфекция может вызвать герпетический сепсис у новорожденного, что может привести к его гибели (антенатальной или сразу после родов). Цитомегаловирусная инфекция поражает центральную нервную систему и печень. Токсоплазмоз также поражает центральную нервную систему, органы зрения, сердце...

— *От чего нужно отказаться будущим родителям?*

— Понятно, что та пара, которая ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, разумно сочетает работу и отдых, не злоупотребляет алкоголем и не курит, имеет все шансы родить здорового ребенка. Увы, но некоторые беременные женщины приходят в учреждение здравоохранения и ищут место,

где бы покурить... Хотя прекрасно осведомлены, что курение может замедлять развитие плода, вызывать внутриутробное кислородное голодание, может спровоцировать у ребенка дыхательные заболевания, стать причиной аллергических болезней. Помните, что организм должен очиститься от токсинов, поэтому бросить курить и употреблять алкоголь необходимо за несколько месяцев до зачатия! Внимательно относитесь к приему любых лекарственных препаратов, особенно на ранних сроках беременности. В питании, особенно женщине, стоит избегать соленой, копченой, излишне острой пищи. Как можно осторожнее подходить к экзотической пище, в том числе пусть даже к очень распространенным, но не привычным для нашего рациона фруктам — например, цитрусовым или киви, которые могут вызвать у ребенка врожденную аллергическую реакцию. По возможности отдавать предпочтение мясу птицы и телятине, три раза в неделю включать в рацион рыбу, каждый день съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов.

— *Каков оптимальный возраст для зачатия?*

— От 21 года до 35 лет — это тот промежуток, когда женщина должна рожать детей. С другой стороны, верхняя планка сейчас постоянно поднимается: мы видим, что женщины после 35 рожают здоровых детей, хотя, конечно, со старением яйцеклетки связан возрастающий риск патологий плода. Но поздние дети по-настоящему желанны, а их матери более грамотно и ответственно подходят к беременности и воспитанию детей.

— *Многие пары, мечтающие о ребенке, стремятся поехать на знаменитые своими чудодейственными свойствами грязи, побывать на популярных курортах... А что на самом деле повышает шансы на зачатие?*

— Только нормальное гормональное состояние женщины. Хотя если есть возможность сменить обстановку и съездить на отдых — то это только плюс. Не стоит забывать, что

постоянный психологический стресс меняет уровень гормонов, ответственных за зачатие.

— *Если беременность сразу не наступает, когда паре надо начинать беспокоиться?*

— Через год, в течение которого пара живет открытой половой жизнью. В этом случае необходимо выполнить гормональные анализы, женщине — проверить проходимость труб и исключить наличие воспалительных заболеваний, мужчине — сделать спермограмму. Хочу отметить: то, что еще несколько лет назад ставило крест на желании семьи иметь детей — та же непроходимость труб у женщины или наличие единичных сперматозоидов у мужчины, — сегодня успешно лечится с помощью современных методик.

— *Александр Ильич, лучшие дети — те, которые рождены «по плану»?*

— Конечно, в природе трудно что-либо заранее просчитать, но если пара сознательно готовилась к беременности, проходя все этапы, то и дети рождаются более здоровыми, и эта пара становится более внимательными и заботливыми родителями. Мой совет: даже если вы пока не планируете беременность, просто пройдите все обследования для того, чтобы быть уверенными — когда вы захотите стать родителями желанного и здорового ребенка, вам ничто не будет мешать...

Календарь беременной. Ребенок-песчинка

Позже, когда вы придете в женскую консультацию, врач обязательно спросит у вас о первом дне последней менструации, чтобы определить ожидаемый день родов, который

наступит через 280 дней, или 40 недель. И хотя беременность наступит не раньше чем через две недели после этого дня, именно сейчас в вашем теле начинается процесс, который закончится материнством. Приблизительно на второй-третьей неделе вашего цикла генетические материалы яйцеклетки и сперматозоида соединятся — так зарождается новая жизнь. Во время оплодотворения 23 хромосомы папы и 23 хромосомы мамы объединяются в 23 пары. Они задают цвет глаз и волос, рост, телосложение и все прочее. Все хромосомы парные, кроме тех, которые определяют пол. Женщина имеет две X-хромосомы, мужчина — одну X и одну Y. И если сперматозоид, оплодотворивший яйцеклетку, принес Y — у вас будет мальчик, если он принес X — родится девочка. Так что пол своих детей формирует отец. Причем вероятность зачатия мальчика либо девочки составляет примерно равные — 50:50 — доли. Как показывают научные исследования, ни фаза Луны, ни специальные диеты, ни астрологические расчеты не способны изменить эти пропорции и «запрограммировать» пол будущего ребенка.

С момента зачатия в стенке матки начнут расти и разветвляться железы в эндометрии — внутренней слизистой оболочке матки. Так матка готовится к имплантации будущего ребенка. И к концу первого месяца малыш-эмбрион (так его будут называть до 10-й недели) достигнет размеров песчинки — около 1 миллиметра. Ваш организм выделяет огромное количество прогестерона, который нужен для того, чтобы поддерживать беременность, пока плацента не возьмет на себя эту функцию где-то на 10-й неделе. Если прогестерона не будет хватать, произойдет выкидыш — вот почему врач может вам назначить анализ крови на гормоны на ранних сроках беременности.

В конце 4-й недели вы можете чувствовать себя как перед месячными — тяжесть внизу живота, набухание груди. Когда

приблизится срок вашей обычной менструации, можно сделать домашний тест — он покажет положительный результат. Могут появиться первые признаки токсикоза — тошнота по утрам, изменение вкуса и обоняния.

Выделяйте хотя бы полчаса в день на прогулки — гуляйте по вечерам, старайтесь выходить из офиса в обеденный перерыв. Хорошо, если ваш путь во время прогулок будет пролегать вдали от оживленных автомагистралей и промышленных производств.

Высыпайтесь — ничто так не важно для первых месяцев беременности, как полноценный отдых. Отлично, если вам удастся лечь спать пораньше, самое позднее — в 23:00.

Дневник будущей мамы. Английский и немного вина

Наверное, есть те женщины, которые настроены на свой организм, как хороший музыкальный инструмент на камертон, — малейшее «не то», и они сразу могут сделать вывод: я беременна. Увы, я к таким тонким особам не отношусь, хотя и планировала ребенка заранее... Наши с мужем клетки устремлялись друг к другу, трехдневный эмбриончик начал вырабатывать свой хитрый гормон под названием «хорионический гонадотропин» — а я ничегошеньки не чувствовала! Ну разве что постоянно хотелось спать, что я списала на весенний авитаминоз и начала принимать поливитамины. Когда я узнаю о том, что беременна, лихорадочно начну перелистывать еженедельник — что же происходило в те дни, когда я еще не подозревала, что нас стало трое? Посиделки с подругой, мамин юбилей, выезд на природу с коллегами, презентация крупной фармацевтической компании... Один бокал вина, второй... Это просто несправедливо: первые 12 недель развития так важны для малыша, а многие женщины в первое время после зачатия ничего не ощущают! Успокоила себя только тем, что: а) не болела и не принимала лекарств; б) регулярно ходила на английский — говорят, если мама во время беременности учила иностранные языки, у малыша будут к ним хорошие способности...