

А. Дружинин

АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ

Москва, 2017

УДК 613

ББК 57.12

Д76

Дружинин, А.

Д76 Азбука беременности / А. Дружинин. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-61462-7

Беременность – ответственное время в жизни любой женщины и её будущего ребёнка. В организме женщины происходят многочисленные внутренние и внешние изменения. В непростой период будущей маме очень важно с особым вниманием относиться к себе, поскольку от этого зависит здоровье малыша.

В данной книге представлены ответы на все вопросы, которые могут возникнуть в ходе беременности. Вы найдёте общие рекомендации и практические советы по питанию, уходу за собой, подготовке к родам и восстановлению после них, а также много другой полезной информации!

УДК 613

ББК 57.12

BIC MRG

BISAC FAM032000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-519-61462-7

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Введение

В жизни каждой женщины наступает ответственный момент, когда она готовится стать матерью. Беременность — это уникальное физиологическое явление, представляющее собой период времени между зачатием и родами. В этот период в организме женщины происходят изменения, благодаря которым создаются условия для роста и развития плода.

Удивительным явлением природы является то, как за девять месяцев из маленькой клеточки вырастает сформировавшийся красивый ребенок.

Самое главное для женщины — быть готовой к появлению маленького человечка на свет. Ребенок прежде всего должен быть радостью и гордостью, а не последствием случайной связи. Будущая мама с первых дней беременности должна помнить о том, что внутри нее растет и развивается частичка ее самой и любимого ею человека.

К сожалению, некоторые женщины весьма легкомысленно относятся к беременности и появлению своего чада на свет. Многие находятся в растерянности и не знают, что и как им следует делать. Данная книга поможет всем, кто оказался в подобной ситуации.

Человек — существо социальное. Не следует бояться трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка. Ведь вместе с трудностями родители получат столько удовольствия от общения со своим малышом, что это с лихвой компенсирует и страх, и бессонные ночи, и нестиранные пеленки.

Наша книга поможет будущим родителям разобраться в себе и подготовиться к появлению ребенка на свет.

Если мать с отцом любят друг друга и их ребенок желанный, то они обязательно решат все проблемы. Отцовство и материнство станут настоящим праздником. Ребенок поможет вам скрепить узы брака и выведет семью на совершенно новый уровень взаимоотношений.

При рождении ребенка очень важно взаимное согласие супружеского. Многие жены ошибочно считают, что, родив ребенка, они смогут удержать возле себя мужчину. При этом они прибегают ко многим хитроумным уловкам, часто скрывая первые признаки течения беременности. И сообщают правду лишь тогда, когда уже трудно что-либо изменить.

Возможно, иногда подобный прием и помогает, но зачастую приводит к прямо противоположному результату, так как мнение мужа в этом случае игнорируется. Ребенок должен быть желан-

ным, и ни в коем случае нельзя относиться к факту появления на свет нового человека как к покупке новой вещи или игрушки. Прежде чем решиться на этот шаг, необходимо все как следует обдумывать, взвесить все «за» и «против».

Итак, семейная пара хочет завести ребенка. По любви и взаимному согласию. Ну что ж, у него есть все шансы получить счастливое детство вместе с любящими и добрыми родителями.

Эта книга не только для женщин, но и для мужчин. Первые смогут побольше узнать о своей диете и питании еще не родившегося малыша, о том, как поддерживать себя в хорошей форме и какой необходимо вести образ жизни, чтобы не навредить своему малышу. Мужчины же узнают о своей роли в ходе протекания беременности и родов, о том, какой режим необходимо соблюдать для того, чтобы ребенок родился здоровым. Среди мужчин бытует мнение, что в положении ходит только лишь женщина и роль мужа в этих обстоятельствах сводится к минимуму. Это неверно. Беременность — состояние обоих супругов, и мужчина, отдающий себе в этом отчет, должен в первую очередь заботиться о своей возлюбленной и о ребенке, которого она носит.

Данная книга ознакомит читателей с информацией о том, как правильно определить пол будущего ребенка и выбрать время для зачатия. Она содержит общие рекомендации по питанию на период беременности и после него. Для будущих мам разработан целый комплекс упражнений, диет на период беременности и первые месяцы после родов. А будущие папы, прочитав эту книгу, смогут лучше подготовиться к появлению своего ребенка на свет и помочь своей возлюбленной легко пережить беременность, роды и послеродовой период.

Раздел I

**Как определить пол
будущего ребенка**

Глава 1

Звезды и стрелки часов

ВРЕМЯ ГОДА

Несомненное влияние времени рождения и времени зачатия ребенка на его пол установлено уже очень давно. Так, известно, что девочки чаще всего рождаются в середине весны (апрель), начале лета (июнь, июль), самом начале и в конце осени (сентябрь, ноябрь), в начале зимы (декабрь). Мальчики, соответственно, чаще всего появляются на свет в январе, феврале, марте, мае, августе и октябре.

Очевидно, что время года, в которое происходит зачатие, влияет не менее сильно на пол будущего ребенка. Исходя из опытных данных о зависимости пола ребенка от времени рождения, можно с уверенностью заявить, что зачатие девочек происходит, как правило, в июле, сентябре, октябре, декабре, январе и феврале. Зачатие же мальчиков приходится на следующие месяцы: март, апрель, май, июнь, август, ноябрь.

Если вы хотите увеличить вероятность рождения ребенка какого-то определенного пола, то это можно сделать, учитывая влияние времени зачатия и соответствующего питания родителей в период до зачатия и беременности (на протяжении 1—2 месяцев до начала беременности).

Влияние сезонного фактора (то есть времени года, в течение которого произошло зачатие) на развитие малыша того или иного пола признается многими учеными. Таким образом, в месяцы, благоприятные, например, для зачатия младенцев мужского пола, можно придерживаться любого предлагаемого в этой книге режима питания. Используя специальные диеты (диеты для формирования организма мальчиков или организма девочек), можно только увеличить или уменьшить вероятность рождения ребенка того пола, какого бы вам хотелось.

Распределение по времени года зачатия и рождения младенцев как мужского, так и женского пола, помимо питания, связано также с сезонным распределением природной энергетики. К сожалению, эта сфера не представляет особенного интереса для ученых и поэтому является недостаточно изученной. Однако уже имеющиеся данные говорят о многом.

Распределение так называемой природной «женской» энергетики приходится на начало осени, середину лета и весь зимний

период. «Мужская» же природная энергетика достигает пика своей активности весной, в начале лета и в середине осени. В связи с чем многие ученые и философы называют истинным виновником появления ребенка «нежелательного» пола именно неправильное распределение природной энергетики либо же ошибку самих родителей, не совсем точно распланировавших период зачатия своего будущего младенца.

Формирование пола ребенка напрямую, хотя это и не признают многие ученые, зависит от магнитной активности, которая также распределяется по временам года. Так, доказано, что наиболее активными периодами для формирования ребенка мужского пола являются весна, начало и конец лета, а также конец осени. Именно в этот период выброс магнитной энергии в атмосферу оказывается самым высоким и наиболее ощутимым. В эти периоды вообще увеличивается количество магнитных бурь и солнечных вспышек.

Развитию зародыша девочки способствует постоянная и равномерная солнечная и магнитная активность. Поэтому зима, середина лета, а также начало и середина осени, когда происходит выравнивание солнечной активности, — это «сезоны девочек». Магнитная активность, как правило, находится в зависимости от конкретного времени года, однако не следует забывать о случайных прихотях матери-природы, предсказать которые не под силу никакому барометру.

Ученые считают, что все эти зависимости очень условны, не-постоянны и зависят от множества нюансов. Одними из важнейших факторов, научно признаваемых большинством ученых и определенно воздействующих на формирование пола будущего ребенка, являются так называемые пики и спады рождаемости. Влияние их ни в коем случае нельзя сбрасывать с весов. Один из пиков рождаемости, как правило, приходится на июнь—июль и сентябрь, а спад — на январь и февраль.

Существует теория, согласно которой зачатие ребенка полностью определяется жизненными циклами будущего отца. То есть в определенный период жизни отец может зачать мальчика, а в определенный — девочку. Слабая сторона использования такой теории в жизни состоит в том, что очень трудно предсказать эти жизненные циклы и какие-то особенности их возникновения и завершения. Некоторые исследователи связывают их с активностью определенных небесных тел. Существует предположение, что только на пике своей активности мужчина может зачать мальчика, а все остальное время более благоприятно для зачатия девочки.

Есть и иная теория, по которой формирование пола будущего ребенка зависит от активности организма будущей мамы, ее интеллектуальных и волевых усилий, направленных на концентрацию желания родить ребенка того или иного пола. Приверженцы этой теории проповедуют практику медитации, во время которой будущая мать мысленно представляет себе образ своего будущего ребенка, его пол, его глаза, волосы, одежду, пробует представить себе его жизненный путь, юность, зрелость, его семейную жизнь, его детей. Подобная мысленная концентрация просто необходима, по мнению практиков этой теории, для рождения ребенка запланированного пола.

Все эти теории (за исключением теории правильного питания) чрезвычайно сложно объяснить с научной точки зрения, но тем не менее такие закономерности существуют и ощутимо воздействуют на людей.

ВРЕМЯ СУТОК

Время суток, точнее зодиакальный час, является одним из самых основных, решающих факторов в определении пола ребенка при его зарождении. Принадлежность человека к полу — мужскому или женскому — напрямую зависит от того, в какой час произошло его зачатие. Поскольку сутки разделены на 24 часа, можно утверждать, что существует 24 вариации звездных структур, влияющих на определение человеческого пола. Не углубляясь в сложные математические вычисления движения планетарных и звездных систем, рассмотрим основополагающие факторы (главенство в этот период той или иной звезды или планеты и соотношение их между собой), которые непосредственно влияют на пол человека при его зачатии.

Разделим сутки на часы — начиная с 12 ч дня (самой энергетически активной фазы земных суток).

I час — с 12 до 13 ч дня (полдень).

Ведущая звезда — Солнце.

Приоритет пола — мужской, женский.

В это время основным действующим фактором является энергия Солнца, влияющая на внутриутробное развитие человека. Солнце — это активный, подвижный, мужской знак, это живая энер-

гия, напрямую воздействующая на рост всего живого на Земле. Дети, зарождающиеся в полдень, всегда будут физически сильными, здоровыми, преимущественно обладающими холерическим темпераментом.

Состояние энергетических полей в этот период особенно активно: Солнце, находясь в зените, сводит к нулю действие практически любого другого знака, который может повлиять на развитие ребенка. Вместе с тем в этот час энергетическое состояние полей различных планет довольно уравновешено — как никакой другой знак не может повлиять на воздействие солнечной энергии, так и сама эта энергия становится в какой-то степени замкнутой на самой себе. Таким образом, можно считать, что распределение полов в развитии человека происходит в равной степени — здесь нет преимущества мужского или женского качеств в зарождающемся живом существе. Общее равновесие природы стремится к равному количеству мужских и женских особей, и, таким образом, вероятность зарождения как мальчика, так и девочки одинакова.

II час — с 13 до 14 ч (послеполуденный час).

Ведущая звезда — Солнце.

Приоритет пола — женский.

В этот час энергия Солнца все еще находится в своей активной фазе и очень сильно действует на человеческую энергию, еще пока не снижаясь. В этом часу наиболее сильно воздействие солнечной энергии на все функции человека; именно поэтому увеличивается вероятность зарождения девочки, будущей женщины. Это объясняется тем, что женщине отводится главенствующая роль в рождении ребенка, для чего ей необходимо получить при собственном рождении достаточную энергию.

III час — с 14 до 15 ч.

Ведущие планеты (звезды) — Солнце, Марс.

Приоритет пола — мужской.

В этот период Солнце вступает в свою самую активную фазу — его энергия наиболее концентрированна, почти так же, как и в полуденный час, однако сохраняемое до этого равновесие утрачивается. Этот час дня наиболее благоприятен для зарождения мальчика — наряду с тем, что он является часом Солнца, он находится также под влиянием Марса — бога войны, который обеспечивает зарождение сильного, волевого, целеустремленного мужчины с яр-