

А. С. Кабанов

Как подготовиться к беременности

УДК 613.9
ББК 92
К12

Кабанов А.С.

К12 Как подготовиться к беременности / Кабанов А.С. —
М. : Научная книга / RUGRAM, 2021. — 194 с. — (Моя семья).

ISBN 978-5-521-75455-7

Беременность — очень важный и ответственный период в жизни любой женщины; нелёгкий, но прекрасный путь к появлению новой жизни. В организме женщины происходят многочисленные изменения. Благополучное течение беременности во многом зависит от предварительной подготовки к ней обоих родителей.

Данная книга содержит самую необходимую информацию по вопросам и проблемам, связанным с беременностью. Вы узнаете о том, как подготовиться к беременности, встать на учёт и в какие медицинские учреждения при этом обращаться, что происходит в организме при зарождении новой жизни, что можно и что нельзя делать во время беременности, как правильно вести себя во время родов и многое другое.

Будьте здоровы и счастливы!

BIC VF
BISAC FAM000000

ISBN 978-5-521-75455-7

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Психологическая подготовка к беременности и родам.....	5
Глава 2. Репродуктивная система человека	20
Глава 3. Советы о том, как быстрее забеременеть	51
Глава 4. Рекомендуемые физические нагрузки для беременных	91
Глава 5. Как запрограммировать пол будущего ребенка	120
Глава 6. Зарождение новой жизни	135
Глава 7. Выбор гинеколога и постановка на учет	159
Приложения	177

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ

Врачи уже давно знают о том, что женщина может влиять на состояние своего ребенка и его здоровье еще до родов и даже до самой беременности. На наступление беременности, нормальное протекание родов и дальнейшее здоровье и полноценность ребенка влияет очень большое количество самых разнообразных факторов, таких как питание матери, ее вредные привычки, атмосфера в семье, наличие других вредных факторов со стороны окружающей среды, состояние здоровья матери до беременности, характер ее работы и жизни. Однако не стоит забывать и о том, что важнейшим регулятором всех процессов в организме человека, в том числе и будущей матери, является нервная система. «Все болезни от нервов» — на самом деле это часто употребляемое врачами-неврологами шутовское выражение имеет очень большой смысл. Такие понятия, как настроение, эмоции, психологические установки, оказывают

очень большое влияние на здоровье и общее самочувствие и состояние как самой матери, так и ее ребенка. Поэтому к беременности нужно готовиться психологически, осознавать, что это в первую очередь огромная ответственность, которая ложится на плечи будущего отца, а еще больше — будущей матери. Ниже мы рассмотрим основные психологические и социальные факторы, которые влияют на наступление и благополучный исход беременности. Их часто упускают из виду как сами родители, так и врачи, однако они являются чрезвычайно важными, в значительной степени влияя и на все остальное.

Микроклимат в семье. Очень важная ступенька, с которой, собственно, все и начинается. В современном обществе семья очень тесно связана с государством. Социальные программы, которые проводятся в нашей стране, направлены на укрепление семейных отношений и повышение уровня рождаемости. Однако далеко не все семейные проблемы и трудности можно решить на государственном уровне. Все психологи склонны к мнению, что благополучие семьи и рождение в ней здоровых детей в первую очередь зависит от будущих родителей. В настоящее время обстановка в данном отношении, к сожалению, продолжает ухудшаться. Растет количество разводов и

абортов, существует очень большое множество неполных семей, где ребенок воспитывается только одним из родителей. Несмотря на все усилия правительства и министерства здравоохранения, рождаемость в нашей стране повышается очень незначительно, а во многих регионах России продолжает снижаться.

Новый век характеризуется кардинальной перестройкой мировоззрения людей, в частности давно уже не принимаются взгляды на традиционный характер семейных отношений. В то же время новые концепции так и не были разработаны. Во многих отношениях нравственные ориентиры для молодых родителей попросту отсутствуют, их приходится создавать самим, а в этом процессе никак не избежать ошибок. Иногда они могут быть настолько большими, что это приводит к распаду семьи или созданию в ней неблагоприятных отношений между ее членами.

В последнее время возросла независимость женщин в обществе. Это привело к тому, что многие женщины начали занимать руководящие должности, уделять больше времени работе, зарабатывать больше мужей. Это вызывает необходимость срочных изменений самосознания как женщин, так и мужчин.

Психологи выдвигают концепцию, согласно которой в любой семье существует два рода отношений, которые условно можно назвать «притягивающими» и «отталкивающими».



Общие интересы мужа и жены, их взаимная забота друг о друге, о ребенке — все это можно отнести к факторам «притягивающим». К «отталкивающим» факторам относят непонимание, ссоры, грубость, постоянную борьбу за лидирующее положение в семье.

Как показывают социологические опросы, проводимые в нашей стране и за рубежом, большинство молодых людей и девушек до вступления в брак даже не представляют себе, как сильно это изменит их дальнейший уклад жизни. Совместное проживание и распределение обязанностей, забота о будущем и родившемся ребенке — все это очень большая ответственность, это определенный образ жизни, который предусматривает выполнение как мужем, так и женой определенных обязанностей.

Психологи советуют супругам во избежание конфликтов в молодой семье менять прежний уклад жизни не сразу, резко, а постепенно. Только тогда оба смогут приспособиться к своим новым обязанностям. Зачатие и рождение ребенка — это также очень ответственный шаг, к которому нужно готовиться и который ни в коем случае нельзя осуществлять наобум.

Только в редких случаях бывает так, что семью создают два человека с совершенно одинаковыми взглядами и вкусами. Но, к сожалению, такое случается достаточно редко. Кроме того, даже такие люди не застрахованы от возникновения каких-либо разногласий и конфликтов. Чаще же всего взгляды мужа и жены на многие вещи значительно отличаются, что создает очень большие проблемы. Все начинается с того, что мужу хочется заняться одним делом, в то время как жене — совершенно другим. При этом одновременно им хочется делать все вещи вместе. В таких случаях самой важной и большой ошибкой, способной совершить надлом в отношениях, является критика чужих вкусов и пристрастий. Этого никогда не нужно делать. Лучше всего взглянуть несколько по-иному на увлечения человека и постараться, чтобы он смог взглянуть на ваши так же.

Как показывает практика, наибольшие разногласия в семье возникают в тех случаях, когда рассматриваются вопросы относительно проведения досуга. Тут разница в интересах родителей становится наиболее выражена и очевидна. В то же время нет никакого сомнения в том, что совместные дела, в том числе и домашние, способствуют сплочению мужа и жены, укреплению семей-

ных отношений. Одним из таких общих дел на долгое время может стать забота о ребенке.

Создание необходимых социальных условий для рождения ребенка

Появление малыша в семье — очень важное событие. Особого внимания и заботы требует не только новорожденный, но и перенесшая беременность и роды женщина. Для их нормальной жизни после выписки из родильного дома необходимо обеспечить условия, в которых матери и ребенку будет удобно и комфортно, можно будет предотвратить развитие некоторых заболеваний, обеспечить ребенку нормальный рост и развитие. Во-первых, мать с ребенком обязательно должны иметь свою отдельную комнату, где они будут осуществлять сон и кормления. Тут находится кровать матери и кроватка ребенка, шкафчик с одеждой и вещами и другие необходимые вещи. Еще во время беременности нужно заранее запастись такими вещами, как пеленки, распашонки, подгузники, другие предметы одежды для ребенка, погремушки, молокоотсосы, просторная и удобная для кормления одежда женщины. Нужно приобрести также ко-