

календарь здоровья и красоты



советов
беременным и кормящим


Москва
ЦЕНТРПОЛИГРАФ

УДК 618.2
ББК 57.16
Т68

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.

Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
И.А. Озерова*

Т68 365 советов беременным и кормящим /
Сост. Мартынова Л.М., Пигулевская И.С. — М.:
Центрполиграф, 2009. — 382, [2] с. — (Кален-
дарь здоровья и красоты).

ISBN 978-5-521-78969-6

Эта книга расскажет вам, как сознательно подготовить-
ся к беременности, пройти непростой путь длиной в девять
месяцев, и даст все необходимые сведения о первых месяцах
жизни долгожданного малыша.

Из нее вы узнаете, какие анализы сделать до зачатия, как
справиться с отеками, токсикозом и другими проблемами бе-
ременности, как сохранить фигуру стройной, а грудь высокой.
Здесь же вы найдете весьма действенные средства народной
медицины, молитвы, заговоры и указания по фэн-шуй, обес-
печивающие здоровье и счастливую судьбу младенцу и его
родителям...

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-521-78969-6

© Художественное оформ-
ление серии, ЗАО
«Центрполиграф», 2009
© ЗАО «Центрполиграф», 2009

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Рождение ребенка — это чудо, это радость, это самый незабываемый момент в жизни. Иметь здорового ребенка — самое огромное счастье. К сожалению, серьезные мысли о здоровье будущего малыша часто приходят вместе с беременностью, когда изменить что-либо бывает поздно.

Чтобы беременность протекала спокойно и радостно, а роды стали праздником, обоим родителям необходимо заранее знать о состоянии своего здоровья.

Во всем мире уже давно принято говорить о планируемой беременности. Супружеская пара, готовясь к беременности, должна пройти полное медицинское обследование еще до зачатия ребенка, чтобы предотвратить возможные проблемы в будущем. Начинать планирование здорового ребенка надо с визита к врачу-генетику. Это специалист, который составит родословную, определит, не входит ли семья в группу риска. А дальше порекомендует пройти все необходимые исследования.

Планируя беременность, супруги должны отказаться от курения, наркотиков, алкоголя за несколько месяцев до зачатия. Самый важный

период беременности — первые 12 недель, когда идет закладка органов малыша. В это время женщина должна получать полноценное питание, витамины, иметь минимум нагрузок и стрессов.

Большое значение имеет раннее обращение в женскую консультацию или в медицинский центр, где будет наблюдаваться беременная. Регулярное посещение врача, выполнение его рекомендаций — гарантия благополучных родов. От правильной подготовки к беременности и родам зависит здоровье матери и её ребенка.

В настоящее время существуют центры планирования семьи, медико-генетические центры, кабинеты по планированию семьи в женских консультациях, центры периконцепционной (до наступления беременности) подготовки, где будущие родители могут пройти необходимые обследования и подготовиться к зачатию.

Здоровье будущего ребенка зависит от множества причин: наследственности, состояния здоровья родителей, факторов окружающей среды, особенностей течения беременности и родов.

Надеясь на серьезный подход к рождению вашего ребенка, мы предлагаем наши небольшие советы-напоминания в расчете, что они вам пригодятся.

Обследование

Будущие родители обязательно должны пройти медико-генетическое консультирование.

Это необходимо сделать в первую очередь:

- при наличии любой наследственной патологии у супружов и их близких родственников;
- если у будущей матери рождались дети с пороками развития и наследственными заболеваниями, наблюдались повторные спонтанные аборты или мертворождение;
- возраст матери старше 35 лет;
- если будущая мама перенесла инфекционные заболевания, принимала нежелательные медикаменты, антибиотики, алкоголь и т. д.;
- при наличии гинекологических заболеваний у будущей матери (нарушение менструального цикла, порок развития половых органов и т. д.);
- работа на вредном производстве одного из супружов;
- несовместимость супружов по группе крови или резус-фактору;
- кровное родство супружов.

Получив заключение врача-генетика с указанием генетического риска рождения ребенка с врожденной и наследственной патологией, супруги должны придерживаться рекомендаций по лечению и коррекции отклонений в здоровье, направленных на устранение факторов риска.

Отрицательный резус-фактор

Если у будущей матери резус отрицательный, а у отца положительный, то наличие в ее организме плода с резус-частицами может привести к тому, что у мамы начнут вырабатываться антитела на собственного ребенка!

В подавляющем большинстве случаев первая беременность у резус-отрицательной женщины (при отсутствии в прошлом аллергий) протекает без осложнений. Риск развития резус-сенсибилизации возрастает при последующих беременностях. Попадая в кровоток плода, резус-антитела разрушают его эритроциты, вызывая анемию (снижение гемоглобина), интоксикацию, нарушение функций жизненно важных органов и систем. Такое состояние называется гемолитической болезнью (гемолиз — разрушение эритроцитов) и может привести к гибели плода.

Самое главное в решении проблемы резус-конфликта — его профилактика. Определить группу крови и резус-фактор желательно еще до беременности. Регулярное наблюдение таких беременных в специализированных центрах позволяет выбрать оптимальные сроки и метод родоразрешения.

Гарантией рождения здорового ребенка у резус-отрицательной женщины является сохранение первой беременности.

Ваш заказ аисту

При зачатии закладываются все наследственные характеристики вашего ребенка. Каждая яйцеклетка и сперматозоид содержат по 23 хромосомы, хранящие генетическую информацию.

Соединение яйцеклетки со сперматозоидом создает оплодотворенную яйцеклетку, содержащую полный комплект из 46 хромосом — 23 от матери и 23 от отца. Пол будущего ребенка определяется хромосомой, вносимой отцом.

Например, если яйцеклетку оплодотворяет сперматозоид, несущий X-хромосому, ребенок будет девочкой (XX), если несущий Y-хромосому — мальчиком (XY), а все яйцеклетки несут лишь X-хромосому. Иногда при овуляции выделяется более одной яйцеклетки. Каждая может оплодотвориться отдельным сперматозоидом, в результате получаются неодинаковые близнецы (их еще называют разнояйцевыми или двойняшками).

Иногда единичная оплодотворенная яйцеклетка делится на две и более, в результате получаются одинаковые близнецы (однояйцевые). С момента слияния двух клеток пол, группа крови, цвет глаз, интеллект, строение всех белков организма и многое другое фиксируются в генетическом коде 46 хромосом. Возникает существо, которого никогда не было ранее и которое никогда не повторится в будущем.

Молитва праведным Иоакиму и Анне при желании иметь детей

О приснославнии Христовы праведницы, свя-
тии богоотцы Иоакиме и Анно, предстоящии Не-
бесному Престолу Великаго Царя и велие дерзно-
вение к Нему имущии, яко от Преблагословенныя
Дщере вашея, Пречистыя Богородицы и Присно-
девы Марии, воле изволившему!

К вам, яко многомощным представителем и усерд-
ным о нас молитвенником, прибегаем мы, грешний
и недостойний. Молите благость Его, яко да от-
вратит от нас гнев Свой, по делом нашим праведно
на ны движимый, и да безчисленная прегрешения
наша презрев, обратит нас на путь покаяния и на
стези заповедей Своих да утвердит нас. Также мо-
литвами вашими в мире жизнь нашу сохраните, и
во всех благих благое поспешение испросите вся к
животу и благочестию потребная нам от Бога да-
рующе, от всяких напастей и бед и внезапныя смер-
ти представльством вашим нас избавляюще и от
всех враг видимых и невидимых защищающе, яко
да тихое и безмолвное житие поживем во всяком
благочестии и чистоте, и тако в мире временное сие
житие прешедше, в вечный достигнем покой, идже
вашим святым умолением да сподобимся Небесна-
го Царствия Христа, Бога нашего, Ему же со Отцем
и Пресвятым Духом подобает всякая слава, честь
и поклонение во веки веков. Аминь.

Психологическое бесплодие

Прежде чем ставить себе такой диагноз, вы должны убедиться, что в вашем организме нет реальных нарушений. Для этого посетите нескольких врачей — как говорят, сколько людей, столько и мнений. И не забудьте сдать анализы на совместимость пары — посткоитальный тест. Если действительно все в порядке, ищите причину в своей голове, а причина может быть даже не одна:

- вы зацикливаитесь на беременности: измеряете ректальную температуру, ловите овуляцию, занимаетесь сексом по графику;
- вы живете в постоянном состоянии стресса;
- вы подсознательно сопротивляетесь зачатию;
- вы боитесь, вас пугают беременность, роды;
- ваша индивидуальность имеет ярко выраженные особенности;
- очень часто не беременеют излишне агрессивные женщины.

Что надо делать:

- принимайте решение о ребенке самостоятельно;
- не думайте постоянно о беременности;
- почаще общайтесь с беременными, невероятно, но факт: чем больше женщина общается с беременными, тем выше ее шансы забеременеть;
- сделайте так, чтобы на беременность как бы не было времени;

- устрите праздник. Вероятность зачатия напрямую зависит от вашего настроя;
- посетите психолога.

Каков идеальный возраст для рождения ребенка

Наиболее благоприятным для рождения первого ребенка считается возрастной период от 20 до 30 лет. И не напрасно — зачать в 20–25 лет значительно легче, поскольку яичники в этом возрасте еще молодые и здоровые, да и сама женщина не успела накопить у себя кучу хронических болезней. Для последующих родов лучший интервал составляет 3 года. За это время организм женщины успевает восстановиться. Средний возраст рожающих первого ребенка — 25 лет.

Сейчас принято рожать первого ребенка около 30 лет. Если раньше все, кто рожал позже, считались возрастными первородящими, то теперь и «молодые» мамы ближе к 40 — не редкость. И число их продолжает расти.

Но в откладывании первой беременности на третий десяток жизни есть свои риски. Способность деторождения начинает снижаться за много лет до наступления менопаузы несмотря на регулярность менструального цикла.

Не зря пенсионный возраст спортсменов, балерин и военных именно 40 лет. Резервы сил и