

ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА
психолог по вопросам материнства,
автор популярных книг для родителей
и мама

Я СКОРО СТАНУ МАМОЙ

Главная книга для главного события в вашей жизни



Я СКОРО СТАНУ МАМОЙ

Главная книга для главного события в вашей жизни



Москва
2015

УДК 618
ББК 57.16
А77

Фото автора на переплете предоставлено
А.В. Карелиной

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А 77 Я скоро стану мамой. Главная книга для главного события в вашей жизни / Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2015. — 640 с. : ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-699-63615-0

Книга-бестселлер Татьяны Аптулаевой «Я скоро стану мамой!» отмечает свой юбилей — 10 лет с момента первого издания! Теперь эта книга, которую вы держите в руках, содержит обновленные рекомендации о беременности и родах! На каждой странице будущая мама найдет множество ответов на волнующие ее вопросы: как подготовиться к беременности; что происходит с организмом в эти девять месяцев; как развивается ребенок; как правильно питаться для себя и малыша; как справиться с токсикозом; когда обращаться к естественным методам терапии; какой физкультурой заниматься; как подготовиться к родам и прочее. И все это — что важно! — с учетом российских реалий и новых тенденций в медицине.

Книга Татьяны Аптулаевой поможет вам прожить период ожидания малыша с ощущением поддержки и заботы, ведь написана она с пониманием психологического состояния будущей мамы и бережного к ней отношения. А не этого ли хочет каждая женщина в этот период?!

УДК 618
ББК 57.16

© Аптулаева Т.Г., текст, 2011
© Подивилова О.В., иллюстрации, 2011
© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2011
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-63615-0

СОДЕРЖАНИЕ

От издателя	15
От автора	16

ЧАСТЬ I

ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ ... 18

Новые принципы жизни	18
Возраст будущих родителей и рождение ребенка	20
Отдельное слово о мужском здоровье	22
ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК	22
Питание	22
Очищение организма	23
Еще раз о вреде алкоголя.....	24
и курения.....	25
Важность занятий физкультурой	26
Рекомендации для занятий физкультурой	27
Новый взгляд на лекарственные препараты	29
Прием контрацептивов и планирование беременности	30
Мероприятия, способствующие зачатию	31
Жизнь без стрессов и волнений	33

ВАШ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ —

КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ

Встреча с врачом	36
Подход врача к беременности и родам	38
Что нужно знать врачу о вас?	39
Необходимые анализы и обследования до беременности	41
Обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы	41
Консультация у генетика	45
Обследование на токсоплазмоз	45
Анализы	46
Прививки	48
Заболевания, осложняющие течение беременности	49

КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ	52
Как определить благоприятные для зачатия дни	52
Факторы, влияющие на зачатие.	53
Наука о рождении красивых детей.	54
Пол будущего ребенка.	55
Диета «для мальчика»	57
Диета «для девочки»	58
Любите будущего ребенка независимо от его пола.	58

ЧАСТЬ 2

ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ

ПОЧЕМУ Я ХОЧУ РЕБЕНКА?	60
ЧТО ПУГАЕТ БУДУЩИХ МАМ, ИЛИ СТРАХИ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ.	61
ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	64
Будущий отец: его поведение и чувства	66
Если вы решили рожать без поддержки партнера	68
Если беременность «вне плана»... ..	70
ШКОЛЫ И КУРСЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ.	71
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ	73

ЧАСТЬ 3

БЕРЕМЕННОСТЬ — ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ

ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ.	76
Изменения в репродуктивной системе	76
Изменения в других органах	77
Сердечно-сосудистая система	77
Дыхательная система.	78
Желудочно-кишечный тракт	78
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ — НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ	78
Кажется, это случилось, или Признаки беременности.	78
Проведение тестов на беременность	80
Определение срока родов, или Когда ребенок появится на свет? ..	82
Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь.	83
Через неделю... ..	85
ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 недели)	86
Гормональные перемены	87
Физиологические изменения	88
Психологические изменения	90

Наиболее частые причины для беспокойства	93
Тошнота	94
Медицинские обследования и анализы	96
Ультразвуковое исследование (УЗИ) в течение беременности. . .	97
ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 недель)	101
Изменения в организме женщины	101
Поведение будущей матери	104
Возможные недомогания у будущей мамы	105
Медицинские обследования и анализы	109
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 недель)	110
Изменения в организме женщины	110
Поведение будущей матери	111
Возможные недомогания у будущей мамы	112
Медицинские обследования и анализы	115
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 недель)	116
Изменения в организме женщины	116
Поведение будущей матери	117
Возможные недомогания у будущей мамы	118
Медицинские обследования и анализы	124
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 недель)	125
Изменения в организме женщины	125
Поведение будущей матери	127
Медицинские обследования и анализы	129
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24 недели)	130
Изменения в организме женщины	130
Поведение будущей матери	132
Возможные недомогания у будущей мамы	134
Медицинские обследования и анализы	140
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 недель)	140
Изменения в организме женщины	140
Поведение будущей матери	142
Возможные недомогания у будущей мамы	143
Медицинские обследования и анализы	148
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 недели)	149
Изменения в организме женщины	149
Поведение будущей матери	151
Возможность преждевременных родов	152
Медицинские обследования и анализы	157
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 недель)	158
Изменения в организме женщины	158
Поведение будущей матери	160
Медицинские обследования и анализы	162

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 недель)	163
Изменения в организме женщины	163
Поведение будущей матери	165
Вопросы врачу перед родами	167
Беременность пролонгированная или переносимая	168
Медицинские обследования и анализы	170
СОБИРАЕМ СУМКУ В РОДДОМ	171

ЧАСТЬ 4

КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 недели)	176
ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 недели)	178
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 недель)	181
ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 недель)	184
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 недель)	186
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24 недели)	187
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 недель)	189
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 недели)	191
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 недель)	192
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 недель)	193
ВИДЫ ПРЕДЛЕЖАНИЙ	194

ЧАСТЬ 5

ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ — ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ

МАМА — ПЕРВАЯ ВСЕЛЕННАЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	200
ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМ РЕБЕНКОМ	202
Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?	202
Музыку — в студию! То есть в животик!!!	203
Мамины песни	204
Налаживаем отношения	207
Если вы загрустили или расстроились	208
Уроки расслабления вместе с будущим ребенком	209
Вкусы в еде. Чем кормит мама	209
Поставим фильтр — от чего стоит ограждать ребенка	210
Медитация как способ общения с ребенком	211

ЧАСТЬ 6

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	215
Ваше питание и развитие будущего ребенка	216

Питание и состояние организма женщины во время беременности и родов	217
Как контролировать свой вес	219
Если вес больше нормы	222
Если вес меньше нормы	226
Вес после родов	227
ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	228
Количество калорий для будущей мамы	228
Рекомендации по триместрам	228
Первый триместр	228
Второй триместр	229
Третий триместр	230
Белки — главные строители нашего организма	230
Углеводы — основной источник энергии для организма	232
Откуда же поступает дополнительная энергия?	233
Жиры — наши великие защитники	234
Витамины	235
Нужны ли специальные добавки	237
Минералы и микроэлементы	238
Выбор напитков во время беременности	248
ВОЗМОЖНЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	252
Каких продуктов нужно избегать будущей маме.	253
КАПРИЗЫ БЕРЕМЕННЫХ: ПРОСТО ХОЧЕТСЯ!	254
НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ	258
Токсикоз	258
Токсикоз с рвотой	262
Поздний токсикоз — гестоз	263
Изжога	264
Частые мочеиспускания	265
Запоры	266
Геморрой	268
Отеки	270
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	271
Если у вас не хватает времени....	271
Ваши помощники на кухне	272
Питание и бюджет	273
Питание вне дома	274
Питание в дороге	275
Безопасное питание: как отличить полезные продукты от вредных	277
Соедините полезное и приятное	279

ЧАСТЬ 7	
ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	282
ВАЖНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ	282
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ	285
Двигаемся и соблюдаем правила безопасности	287
Советы в зависимости от срока беременности	289
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ВЛАГАЛИЩА	291
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОБЩЕГО ТОНУСА	291
Часть 1. Установление дыхания	292
Часть 2. Упражнения на расслабление мышц шеи	292
Часть 3. Упражнения для рук, груди и плечевого пояса	295
Часть 4. Упражнения для боковых мышц спины, живота и бедер	300
Часть 5. Упражнения для развития гибкости мышц тазового дна	305
Часть 6. Упражнения для поясницы, живота, растягивания позвоночника	306
Часть 7. Упражнения на общее растягивание и расслабление	308
БЕРЕМЕННОСТЬ — ВРЕМЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ	309
Развитие гибкости с помощью упражнений йоги	310
УПРАЖНЕНИЯ НА ОБЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ	318
ПЛАВАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	319
КАК СОХРАНИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ	322
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИГУРЫ ПОСЛЕ РОДОВ	333
Комплекс упражнений для восстановления фигуры после родов	334
ЧАСТЬ 8	
ОСОБЫЕ СЛУЧАИ	341
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВОЗРАСТ ЖЕНЩИНЫ	341
ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ДВОЙНЮ...	344
Особенности многоплодной беременности	344
ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ НАС ПОДСТЕРЕГАЮТ...	349
Заболевания, осложняющие течение беременности	356
ЧАСТЬ 9	
ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ	367
ВЫБОР МЕТОДА ТЕРАПИИ	367
Ароматерапия	368
Правила использования аромамасел	371
Рекомендуемые дозировки масел и способы их применения	372

Ароматерапия и недомогания во время беременности	374
Массаж	377
Рекомендации по выполнению массажа	377
Виды массажа, разрешенные во время беременности	380
Массаж промежности — важный этап подготовки к родам	383
Использование аромамасел во время массажа	385
Траволечение	386
Правила безопасности при использовании трав	386
Недомогания и траволечение во время беременности	388
Использование трав во время родов	390
Недомогания после родов и траволечение	391
Гомеопатия	392
Обращение к гомеопатии во время беременности	393
Гомеопатические средства во время беременности	395
Гомеопатические средства во время родов	398
Остеопатия, акупунктура, шиатсу, рефлексотерапия	399
Работа с внутренними резервами психики	402
Цветотерапия	405
Гипнотерапия	407

ЧАСТЬ 10

ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВОЛНЕНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ

Страх перемен, или Осознание нового состояния	409
Перепады эмоций: капризность и раздражительность	411
Впечатлительность	413
Забывчивость, рассеянность.... ..	413
Тревоги за здоровье ребенка	417
Страх перед родами	418
Переживания, связанные с прошлым	419
Ваши новые сновидения	421
Кошмары и ужасы.... ..	422
Необычные сны. Как их понимать	424

БЕРЕМЕННОСТЬ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

Семья во время беременности	427
Взаимоотношения с партнером	427
Общение старших детей с будущим ребенком	432

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Влияет ли секс родителей на будущего ребенка?	437
Ограничения и правила безопасного секса во время беременности	443

ЧАСТЬ 11

РОДЫ	447
ВАША ЛИЧНАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ	447
Необходимые знания	448
Вопросы, необходимые для составления плана родов	450
Научитесь правильно дышать во время родов	451
Глубокое (брюшное) дыхание для первого периода родов	452
Что делать между схватками	454
Техника дыхания для схваток первого периода и потуг второго периода родов	454
Добавьте к дыханию голос	456
Тренируем позы для родов	457
Позы в вертикальном положении	460
Роды в положении сидя	463
Роды в положении лежа на спине	466
ПЕРЕД РОДАМИ	468
Как определить приближение родов	468
Когда и как ехать в роддом	474
Перед отъездом из дома	475
Вы приехали в роддом	475
Гигиенические процедуры	479
КАК ПРОХОДЯТ РОДЫ	480
Как долго длятся роды	481
Первая фаза родов: раскрытие шейки матки	482
Действия женщины в первую фазу родов	483
Критический период: когда силы на исходе	490
Вторая фаза родов: рождение ребенка	491
Поведение женщины во второй фазе родов	494
Первый миг встречи	496
Действия врачей	498
Третья фаза родов: изгнание последа	500
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	501
Присутствие мужа во время родов	502
Психологические условия для совместных родов	506
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	508
Родовая боль и способы ее снижения	509
Естественные методы уменьшения боли	510
Медикаментозные средства облегчения боли	511
ВЫНУЖДЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	516
Операция кесарева сечения	516

НЕСТАНДАРТНЫЕ РОДЫ	524
Роды дома	524
Роды в воде	527
НЕОЖИДАННОЕ НАЧАЛО РОДОВ	529
Что делать, если роды начались вне роддома	530
Возможные осложнения	533
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРИ И РЕБЕНКА	534
КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА В ПЕРВЫЕ ДНИ	535
Поза во время кормления	536
Техника кормления	539

ЧАСТЬ 12

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ДО И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

541

ПУТЕШЕСТВИЯ — ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ	541
ОТДЫХ НА КУРОРТЕ	545
ОТДЫХ ЗА ГОРОДОМ	546
АПТЕЧКА БУДУЩЕЙ МАМЫ	547
БУДУЩАЯ МАМА ЗА РУЛЕМ	549
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ	550
ВАННА, БАНЯ, СОЛЯРИЙ, САУНА	551
БЕРЕМЕННОСТЬ — НОВЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ	552
Умение одеваться красиво и гигиенично	553
УХАЖИВАЕМ ЗА СОБОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	558
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВРЕМЯ ГОДА	566
Летняя беременность	566
Зимняя беременность	568
СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ	570
Домашняя уборка	570
РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	572
График работы и состояние здоровья	574
КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ ДОМА И НА РАБОТЕ	577
ДОМ В ОЖИДАНИИ — ПРИДАНОЕ ДЛЯ МАЛЫША	579
Приданое для малыша	582
Первый гардероб вашего ребенка	583
Купание малыша	588
Медицинские принадлежности	590
Коляска	591
Кормление малыша	592

ИМЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА	596
Имена старинные, модные, новые...	597
Имена и эпохи.....	598
Магия имени.....	599
Что важно учитывать при выборе имени ребенка.....	602

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. ИМЕНА И ИХ ОСНОВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.....	605
Мужские имена.....	605
Женские имена.....	611
Приложение 2. Таблица витаминов.....	616
Приложение 3. Таблица индексов пищевых компонентов в продуктах .	624
Приложение 4. Таблица фазы родов.....	631
Приложение 5. Родовой сертификат: инструкция по применению.....	632

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	634
-----------------------------	-----

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Книга «Я скоро стану мамой» издается уже более 10 лет, с 2001 года, и сразу стала пользоваться популярностью. С самого начала работы над книгой перед автором была задача представить для читательниц — будущих мам свою «родную» книгу, которая была бы написана **с учетом наших российских реалий** и социальной действительности.

В новом издании книги, помимо традиционных вопросов физиологии беременности, автор уделяет больше внимания психологии беременности и взаимоотношениям между партнерами, отношениям в семье, физиологии и психологии развития будущего ребенка, более широко рассматриваются вопросы естественных методов терапии.

В книге детально описан **подготовительный этап и сами роды**, влияние психологических факторов во время родов на мать и ребенка.

За последние 10 лет многое изменилось в сфере медицинских услуг для будущих мам и рожениц. В частности, обозначилась явная тенденция к **меньшему использованию лекарств во время беременности** — будущих мам ориентируют на естественные методы терапии. В роддомах стремятся к отказу от радикальных способов родовспоможения, таких, например, как использование акушерских щипцов или общего наркоза. В наше время стал актуальным вопрос о том, чтобы беременность и роды проходили как можно более естественно, а будущие мамы стремились к такому образу жизни, ожидая малыша, который позволил бы им посвятить себя целиком этому этапу подготовки к материнству. Поэтому в книге будущая мама — это не просто объект медицинского и психологического исследования. Современная будущая мама продолжает жить полной жизнью: она работает, ездит отдыхать за город или на море и, естественно, остается женщиной. Все эти новые вопросы и тенденции нашли отражение в настоящем издании наряду с уже ставшими классическими, поэтому в этой универсальной книге каждая читательница сможет найти советы и рекомендации на каждый день.