

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	9
Когда лучше планировать беременность?	13
Мальчик или девочка?	18
Подготовка к беременности	28
Наблюдение врача: день за днем	30
Ультразвуковой звук.	35
Хронические заболевания и беременность	37
Образы и фантазии беременных. Психологический настрой.	51
Страх перед родами.	55
Беременность и домашняя экология	61
Когда малыш еще не родился.	63
Диета беременной	73
Беременность и лекарства	83
Гигиена и красота во время беременности.	90
Жизнь — в движении	96
Особенности отпуска женщины «в положении»	110
Беременность и секс	114
Зачать, родить и воспитать гениального ребенка	117
Перинатальная психология	122



ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

От зачатия по 4-ю неделю	129
------------------------------------	-----

ВТОРОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 5-й по 8-ю неделю беременности	139
--------------------------------------------	-----





ТРЕТИЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 9-й по 12-ю неделю беременности 149



ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 13-й по 16-ю неделю беременности 157



ПЯТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 17-й по 20-ю неделю беременности 165



ШЕСТОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 21-й по 24-ю неделю беременности 171



СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 25-й по 28-ю неделю беременности 177



ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 29-й по 32-ю неделю беременности 183



ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 33-й по 36-ю неделю беременности 189



ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ

С 37-й по 40-ю неделю беременности 195

Первые впечатления от новорожденного
малыша 200

Дети, требующие специального ухода 202

Физиологические характеристики малыша
во время родов 204

Современные перинатальные технологии
(Физиологическая адаптация и формирование
здоровья новорожденных) 207



ПРОБЛЕМЫ В ОЖИДАНИИ МАЛЫША

- Временные недомогания при беременности 211
Осложнения при беременности 216



В ПРЕДДВЕРИИ СОБЫТИЯ

- Родильный дом. Что влияет на выбор 229
Роды без боли 236
Различные виды родов 243
Естественные роды 245
Роды с мужем 249



РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

- Как протекают роды 255
Осложнения родов 263
Кесарево сечение: до, во время и после. 265
Кесарево сечение по желанию 270



ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОЙ МАМЫ

- Первые дни послеродового периода. 275
Возможные проблемы после родов 279
Гимнастика в послеродовом периоде
(первые шесть недель) 284
Если у женщины выпадают волосы 302
Контрацепция после родов 305



МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

- Наиболее частые вопросы, возникающие
у будущей мамы 311
Десять мифов о беременности 333

ПРИЛОЖЕНИЕ 337

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 339



ВВЕДЕНИЕ

Период подготовки к материнству, беременность и роды являются очень важной частью биографии почти каждой женщины. Положительный образ матери не смогли поколебать ни политические катаклизмы, ни экономический кризис, ни распад системы моральных ценностей.

Правда, согласно имеющимся данным, в последнее десятилетие малышей в России появляется немного. Суммарный показатель рождаемости (т. е. число родившихся на одну женщину) на 2004 год составляет 1,40 против 2,14 — показателя, необходимого для простого воспроизводства населения. Падение рождаемости характерно практически для всех регионов России. В областях же Центральной России и на Северо-Западе рождаемость составляет на 1000 жителей не более 8 новорожденных (в целом по стране — 9).

До 90-х годов прошлого века государственная система оказания помощи женщинам в беременности и родах худо-бедно справлялась со своими задачами. С началом экономических реформ и переходом от государственной системы здравоохранения к страховой положение значительно ухудшилось. Основная причина — сокращение финансирования. Тем не менее во многом благодаря самоотверженным усилиям медицинских работников в женских консультациях и родильных домах и, отчасти, действующей федеральной программе «Безопасное материнство» государственная система оказания помощи женщинам в беременности и родах пока функционирует. **Медицинская помощь во время беременности и родов доступна 99% женщин.**

Беременность и роды — сильнейшие активизаторы женского иммунитета и тонуса. Они мобилизуют все скрытые резервы организма, укрепляя тем самым здоровье женщины и увеличивая продолжительность жизни. После родов она расцветает, энергия и здоровье бьют ключом. Молодая мама даже внешне становится более привлекательной. Организм женщины запрограммирован на рождение 3–4 детей. Если этого не происходит, то возникает дисбаланс, приводящий к развитию различных заболеваний.

Беременность — отнюдь не праздник, а повышенная нагрузка: и физическая, и психическая. Это, в большей или меньшей степени, длительный стресс, который не каждой женщине суждено пережить без потерь. **Однако доказано, что послеродовая депрессия возникает не на пустом месте, а у женщин с изначальной склонностью к заболеванию: со скрыто протекающими или маловыраженными невротическими или психическими**

расстройствами. Разрыв между рождением одного малыша и зачатием другого должен составлять не менее полутора лет. В противном случае велик риск возникновения анемии, осложнения беременности и родов. Все это было доказано еще в советские годы — в результате наблюдения за среднеазиатскими женщинами.

Но, несмотря на все сложности и трудности жизни, женщины рожали, рожают и рожать будут. И нет на свете ничего более важного, чем дети. А потому необходимо еще до беременности узнать об этом важнейшем событии в жизни женщины (да и мужчины!) как можно больше. Будущая мама может превратить беременность и роды в кошмарное воспоминание, а может — в праздник, радость для себя и своих близких.

В этой книге мы постарались представить самые разные аспекты течения беременности и родов. Надеемся, что читательнице будут полезны те сведения, которые она почерпнет.



- ▶ Когда лучше планировать беременность?
- ▶ Подготовка к беременности
- ▶ Хронические заболевания и беременность
- ▶ Образы и фантазии беременных
- ▶ Беременность и домашняя экология
- ▶ Диета беременной
- ▶ Беременность и лекарства
- ▶ Гигиена и красота во время беременности
- ▶ Особенности отпуска женщины «в положении»
- ▶ Беременность и секс
- ▶ Перинатальная психология



КОГДА ЛУЧШЕ ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ?



К сожалению, многие пары пускают такое важное дело, как зачатие ребенка, на самотек.

У одних это получается легко и быстро, многим другим нужны знания и расчет.

Для начала следует принять к сведению несколько общих рекомендаций.

Специальные советы мужчинам

- Не нужно часто и подолгу лежать в горячей ванне и париться в бане: излишнее тепло пагубно влияет на образование спермы.

- Не следует много кататься на велосипеде: матушка-природа вообще не рассчитывала, что мошонка мужчины будет подолгу тереться о велосипедное седло: как-никак это фабрика половых клеток, и обращаться с ней нужно с осторожностью. Велосипедные прогулки на время лучше заменить занятием другим видом спорта — лучше всего бегом или плаванием.

- Молодым спортсменам, готовящимся стать отцами, опасно принимать стероидные гормоны: они подавляют производство спермы, поэтому будущему папе следует от них отказаться заранее: не позднее чем за полгода до «генерального» секса.

Специальные советы женщинам

- При желании забеременеть не надо пользоваться влажными смазками. Увлажняющие кремы на вазелиновой основе, конечно, делают секс приятнее, но в них могут содержаться вещества, изменяющие кислотно-щелочной баланс влагалища и разрушающие сперму. Таким же действием обладает и спринцевание, от которого в этот период тоже следует отказаться. К тому же в случае частых применений оно снижает естественную защитную функцию вагинальной флоры. Как следствие, возрастает опасность инфекции.

- Хотя универсальных и идеальных поз не существует, нужно иметь в виду, что от механики полового акта зависит, на какой участок влагалища попадает сперма. В каких-то позициях (например, «женщина сверху» или «стоя») бывает трудно достичь глубокого проникновения пениса, поэтому часть спермы будет попросту теряться. Поза «мужчина сверху» увеличивает шансы на зачатие. Женщине после эякуляции партнера нужно около получаса полежать на спине, прижав колени к груди в течение первых нескольких минут.

- Когда речь идет о зачатии, нет ничего важнее, чем правильно выбрать день. Яйцеклетка готова к оплодотворению не дольше суток в месяц. «Решающий» половой акт необязательно день в день должен совпадать с моментом ее созревания, но лучше, если он будет тесно привязан к этому моменту. Его достаточно легко предсказать. Обычно яйцеклетка готова к оплодотворению за 14 дней до конца цикла. Если он длится 28 дней, то это будет 14-й день от начала. При цикле продолжительностью 32 дня — 18-й.

- Когда мужчина «работает на износ», производство спермы резко снижается. Если же семяизвержение случается с большими интервалами, это тоже плохо: уменьшается не столько количество сперматозоидов, сколько их подвижность — они уже не так активно устремляются к цели. В период созревания яйцеклетки лучше всего заниматься сексом один раз в два дня. Для женщины с 28-дневным циклом это 12, 14 и 16-й его дни. А в течение четырех дней, предшествующих возможному периоду зачатия, паре лучше воздерживаться от секса. Зато после 16-го дня можно расслабиться и получать удовольствие.

- Если до планирования беременности женщина принимала противозачаточные препараты, то разумно подождать несколько месяцев: после многолетнего приема противозачаточных таблеток

на нормализацию менструального цикла требуется время. Если женщине больше тридцати и она пользовалась противозачаточными таблетками, достаточно подождать с полгода. Тянуть с этим дольше нет никакого резона: чем дольше не удастся забеременеть, тем труднее специалисту оказать эффективную помощь. А после тридцати пяти современные методы лечения бесплодия и вовсе работают плохо. В том случае, когда беременность за этот срок не наступает, нужно обратиться за помощью к медицине.

Чем лучше к моменту зачатия физическое и психическое состояние будущих папы и мамы, тем здоровее будет ребенок. Вот почему желательно **заранее:**

- проверить состояние своего здоровья и, если надо, подлечиться;
- обязательно посетить стоматолога;
- хорошенько отдохнуть (оптимально — провести отпуск не на диване, а на природе);
- максимально ограничить контакты с бытовой химией и свести к минимуму употребление фармакологических средств;
- несколько ограничить сексуальную активность.

В плане физического самочувствия женщины и здоровья малыша время года в момент зачатия, а также беременности и родов имеет как положительные аспекты, так и отрицательные.

Зачатие летом

Первый триместр беременности приходится на лето-осень, роды — на весну.

Плюсы:

- лето — период свадеб и отпусков (положительный эмоциональный тонус, возможность хорошо отдохнуть на свежем воздухе);

- естественная витаминизация (обилие свежих фруктов, ягод и овощей по доступным ценам, а то и из своего огорода);

- благоприятная эпидемиологическая обстановка (отсутствие вспышек ОРЗ среди населения, т. е. снижение риска для эмбриона).

Минусы:

- роды и становление лактации в самом гиповитамином сезоне года (после родов женщине требуется много витаминов, поскольку это всегда стресс и для мамы, и для малыша);

- последний триместр беременности протекает в условиях повышенного бытового травматизма (падения, дорожно-транспортные происшествия, вызванные гололедом и слякотью; в это время плод достаточно большой, и беременная женщина уже не отличается прежней ловкостью и сноровкой).

Зачатие осенью

Первый триместр беременности приходится на осень-зиму, роды — на лето.

Плюсы:

- хорошая естественная витаминизация организма женщины на момент зачатия (а также в период становления лактации);

- последний триместр беременности протекает в период, когда опасность бытового травматизма снижается.

Минусы:

- первый триместр приходится на эпидемиологически неблагоприятный сезон (вспышки гриппа, ОРЗ. При этом плод довольно уязвим для инфекционных воздействий);

- часть последнего триместра беременности протекает летом (высокая температура, духота, длинный световой день).

Это осложняет борьбу с поздней интоксикацией (выходом токсинов вредных микроорганизмов в кровь), если таковая наблюдается (при высокой температуре и влажности атмосферы трудно поддерживать жидкостный режим), и вообще ухудшает самочувствие будущей матери;

- не совсем благоприятные условия для выработки мелатонина (гормон шишковидной железы, помогающий женскому организму вынашивать плод), который играет важную роль в последнем триместре.

Дело в том, что его выработка улучшается в темное время суток, а, как известно, зимой ночи длиннее, чем весной и летом.



Зачатие зимой

Первый триместр беременности приходится на зиму-весну, роды — на осень.

Плюсы:

- самым мощным по своей значимости плюсом является сам факт наступления беременности, особенно если она — долгожданная;
- хорошая естественная витаминизация в последнем триместре — т. е. в период, когда плод делает «запасы» для рождения и адаптации к внеутробной жизни. Хорошая витаминизация в период становления лактации.

Минусы:

- первый триместр приходится на пик эпидемического неблагополучия в плане гриппа и ОРЗ. Причем в это время, как уже известно, эмбрион проходит критический период развития — происходит закладка основных его органов и систем. По поводу особенностей протекания последнего триместра и относительно выработки мелатонина можно отметить примерно то же, что и для предыдущей ситуации (зачатие в осенние месяцы);
- не очень хорошие условия для прогулок с малышом на свежем воздухе в первые месяцы жизни (осенняя непогода, потом зимние холода, гололед и др.).

Зачатие весной

Первый триместр приходится на весну-лето, роды — на зиму.

Плюсы:

- эмоциональный подъем, испытываемый многими людьми с приходом весны. Особенно это касается второй половины апреля и всего мая. Классический сезон любви;
- последний триместр протекает в условиях, благоприятных для выработки мелатонина и естественной витаминизации организма;
- несколько лучшие условия для течения легких форм поздней токсемии беременных — низкая температура и относительно небольшая атмосферная влажность.

Минусы:

- пик гиповитаминоза родителей на момент зачатия и ранних сроков беременности;
- последний триместр протекает в условиях, предрасполагающих к бытовому травматизму из-за гололеда поздней осенью, как следствие, повышается риск падений и ДТП;
- неблагоприятная эпидемиологическая обстановка в плане ОРЗ и гриппа приходится на первые месяцы жизни малыша, при этом материнские антитела далеко не всегда могут предохранить его от инфекции;
- не очень хорошие условия для прогулок с малышом на свежем воздухе в первые месяцы жизни (зима и ранняя весна с их неприятными климатическими особенностями).

Это те моменты, которые, как говорится, лежат на поверхности. Однако жизнь, которая является главным учебником, показывает, что зачатия и рождения происходят во все сезоны года, и есть миллиарды примеров, которые опровергают все отрицательные доводы. Нужно радоваться беременности (особенно долгожданной) вне зависимости от сезона, когда она наступила. В конце концов, все нежелательные моменты можно преодолеть, главное — помнить о них.

Особый вопрос — возраст будущей мамы. Понятно, что в восемнадцать лет организм здоровее, чем в тридцать пять. Но главное все-таки в том, чтобы женщина рожала ребенка для себя, а не делала подарок мужу, бабушкам и дедушкам. Лучше в тридцать лет сознательно решиться родить ребенка, чем

стать мамой-ребенком в восемнадцать. И еще: дав жизнь малышу, именно мать обязана обеспечить ему достойное дальнейшее существование.



Если принимать во внимание все вышеизложенное, то, на наш взгляд, наилучшим временем для зачатия являются конец лета — начало осени. И если у семейной пары есть желание (и возможность!) планировать беременность, советуем воспользоваться теми благами, которые предоставляет природа будущим родителям в этот период.



МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

«Хочу мальчика!» — заявляет большинство женщин, собирающихся рожать ребенка, особенно первого. А если появится девочка? Желая постичь законы природы, мамы и папы готовы испробовать любые, даже самые авантюрные теории, предрекающие рождение младенца желаемого пола.

Проблема эта — мальчик или девочка — стара как мир и имеет столь же древние решения. В XX веке в нее наконец вмешалась наука. Насколько обоснованны «бабушкины» и врачебные советы? Попробуем разобраться в этом.

Умножаем, вычитаем

Метод французских ученых основан на различии в молекулярном весе сперматозоидов с Y- и X-хромосомами.

Более высокая (по сравнению с женской) мужская смертность присутствует на всех этапах существования сильного пола. Не исключение — и сперматозоиды с мужской Y-хромосомой. Они легкие, сверхактивные и чрезвычайно ранимые. Если половой акт произошел менее чем за сутки до овуляции, то шустрые «игреки» первыми оказываются у цели. В этом случае, с вероятностью до 78%, можно утверждать: родится мальчик.

Если же судьбоносный контакт произошел за 25–36 часов до овуляции или через 1–2 дня после нее, то Y-хромосомы погибают. В момент зачатия около яйцеклетки остаются сперматозоиды преимущественно с X-хромосомой. Вероятность зачатия в этом случае девочки составляет более 71%. Сложность метода заключается лишь в достоверном вычислении времени овуляции. На сегодня этот день легче всего вычислить с помощью специальных тестов, позволяющих определить уровень лютеинизирующего гормона (такие тест-полоски продаются в аптеках).

Этими же учеными было установлено, что пол будущего ребенка напрямую зависит от питания мамы во время менструального цикла, который предшествует зачатию. **Если семья мечтает о мальчике, нужно есть побольше продуктов, содержащих большое количество белка (креветки, мясо), не отказывать себе в овощах и экзотических фруктах, но напрочь забыть о молочных продуктах. А если родители хотят девочку, то действовать следует с точностью до наоборот.** Не противопоказаны морковь и капуста. После зачатия женщина может есть все, что ей хочется и что полезно для здоровья малыша. Вероятность рождения