

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
------------------	---

10-я НЕДЕЛЯ. САМОЕ НАЧАЛО

Две полоски	12
План действий	14
Дородовое медицинское наблюдение	16
Говорить или не говорить — вот в чем вопрос	17
Как следует и как не следует питаться	18
Утренняя тошнота (токсикоз)	20
Как победить тошноту	22
Простые и быстрые рецепты	23
Я поняла, что беременна, когда не смогла застегнуть свой бюстгальтер	25
Акушерки-вампиры!	28
УЗИ на 12-й неделе беременности: чего ожидать?	31
Новогодний корпоратив	34
Лучшие советы для партнеров	36

16–18-я НЕДЕЛИ. ТАМ ВООБЩЕ ЧТО-ТО ЕСТЬ?

16–18-я недели	40
Узнавать ли пол заранее?	42
Кто такая доула?	44
Налаживаем здоровое питание	46
Так газы или все-таки ребенок?	49
Пилатес для беременных	50
Йога для беременных	51
УЗИ на 20-й неделе — выявление патологий	52
УЗИ — проверка на патологии	54
Положительные моменты беременности	56

25-я НЕДЕЛЯ.

ПОХОЖЕ, Я И ПРАВДА БЕРЕМЕННА

Упражнения для мышц тазового дна	60
Где же лучше рожать?	62
В каких случаях беременность не связана с дополнительным риском?	64
Вопросы акушерке	66
Основные факторы при выборе места проведения родов	67
Боли в области таза	68
Бессонные ночи	70
Как поменяются ваши отношения	72
Я что, покупаю себе подруг?	73

28-я НЕДЕЛЯ. ПРОЩАЙ, ТАЛИЯ!

Снова анализы	76
Сладкая жизнь	78
У меня гестационный диабет	79
Пополняем запасы железа в организме	80
Подсчет толчков	82
Новый стиль для новой фигуры	83
Давай поговорим про секс, детка	86

31-я НЕДЕЛЯ. ВСЕ ДЛЯ ТЕБЯ

Балуйте себя	90
Что такое промежность и почему ее нужно найти!	92
Положение ребенка	94
Пора в декрет?	96
Покупки, которые нужно успеть сделать	97
Отдохнуть напоследок	100
Гипнороды — лучшее, что было придумано	102

34-я НЕДЕЛЯ. УВЕРЕНА В СЕБЕ И КО ВСЕМУ ГОТОВА

Ваше тело продолжает меняться и становится шире	106
Кормление новорожденного	108
Счастливое грудное вскармливание	110
Что вам на самом деле нужно	111
А какие альтернативы?	112
Преэклампсия	113
Упражнения для релаксации	116

36-я НЕДЕЛЯ. НЕУЖЕЛИ В КОНЦЕ КОНЦОВ НА СВЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЯВИТСЯ НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК?

Пора составить план родов	120
Периоды родов	122
Да, мама	130
Обезболивание при родах	138
Сделайте приятно своему носу	144
Музыка для потуг	145
Вставай и рожай	146
Какать — обычное дело	148

38-я НЕДЕЛЯ. У МЕНЯ МЕЖДУ НОГ ФУТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

Пора собирать сумку в больницу	152
Ягодичное предлежание — полная задница	156
Чего ожидать, если вам назначили кесарево	160
Забивай морозилку!	166
Что вы можете чувствовать и почему это нормально	170
Только для тебя	171
Когда пора в больницу	172

40-я НЕДЕЛЯ. ЭТОТ РЕБЕНОК ВООБЩЕ СОБИРАЕТСЯ НАРУЖУ?

Не зацикливайтесь на своей ориентировочной дате родов	176
Покой, правильное питание и побольше активности	180
Брить или не брить?	182
Секс: стоит ли?	184
Неужели схватки? Вполне возможно!	185
Самые полезные советы: что нужно не забыть	186

41-я НЕДЕЛЯ. СКОЛЬКО ЕЩЕ Я БУДУ БЕРЕМЕННОЙ?

Подготовка к индуцированным родам.	192
Как проводится индукция родов?	193
Отделение плодного пузыря	195
Естественные способы спровоцировать схватки	196
Делать индукцию или подождать? Что безопаснее?	200
И снова о гипнородах	201
Когда ребенок не спешит	202

ВОТ МЫ И СТАЛИ СЕМЬЕЙ

Тяжелые первые дни	206
Глазами партнера	207
Поддержка при грудном вскармливании	208
Ох уж эти гости	210
Как одеваться после родов	211
Поесть, поспать, покакать, повторить	212
Ключевые моменты для мам	214
Когда что-то не так	215
Так когда же можно будет заняться сексом?	216
У тебя все получается, мама!	218
Благодарности	219
Алфавитный указатель	220

ВСТУПЛЕНИЕ

Я десять лет проработала акушеркой и сама родила четырех детей (порой просто не верится, что у меня их на самом деле четверо), так что хочется думать, что я набралась достаточно опыта и знаний для целой книги о беременности и родах.

По правде говоря, она не расскажет вам вообще все, что вам нужно знать, потому что тогда не хватило бы и девяти месяцев беременности, чтобы прочитать такую инструкцию. Вместе с тем здесь вы найдете всю важную информацию, все то, что некоторые люди лишь бегло просматривают (и зря!), а также ответы на вопросы, которые вы можете постесняться задать своей акушерке (кстати, вам следует знать, что вы можете спрашивать у нее что угодно. Не сомневайтесь: ей не впервой это слышать). Эта книга написана мной, вашей акушеркой, и каждая глава связана с ключевыми этапами беременности и осмотрами у врача. Я расскажу о том, что делать в первые дни, пока никто ничего не замечает, чего ожидать на первом УЗИ, как справляться с эмоциональными перепадами, с которыми вы можете столкнуться за эти девять месяцев, а также о том, что на самом деле вам следует взять с собой в больницу, когда настанет долгожданный решающий день.

Я ПОМОГЛА СОТНЯМ ЖЕНЩИН СТАТЬ МАТЕРЯМИ: для кого-то это было в первый раз, а у кого-то за плечами была уже не одна беременность. Я повидала всякое, начиная от домашних родов (как запланированных, так и незапланированных), родов в воде и кесаревых сечений и заканчивая индуцированными родами и родами на заднем сиденье такси.

Я не раз принимала роды у женщин, рожавших двойню (а также сама стала подобной счастливой матерью), и видела появление на свет тройни. Мне также доводилось участвовать в родах детей, которые были, к сожалению, слишком недоношенными, чтобы выжить. И тем не менее любые роды, независимо от того, как именно ребенок появляется на свет, все так же очаровывают меня и наполняют эмоциями. Какая же честь быть с женщиной в этот поворотный момент!

Я написала книгу, чтобы вы могли почувствовать себя подготовленной. Я предоставляю всю необходимую информацию, чтобы вы могли понять, какие варианты вам доступны, и сделать осознанный выбор, как именно родить вашего ребенка. Вам вовсе не обязательно слепо повторять сценарий родов за своей лучшей подругой или прислушиваться к коллеге с работы: это ваша беременность, и вы вправе сами решать, какой вариант будет наиболее подходящим. Помните, что женщины рожают детей с незапамятных

времен, так что следует доверять своему организму и знать, что роды не должны пугать и вызывать стресс. Конечно, в любой беременности есть свои взлеты и падения, и вряд ли ваши девять месяцев будут идеальными с первого до последнего дня, однако в этом и состоит красота беременности: каждый переживает ее по-своему. И я надеюсь, что эта книга поможет вам спокойно перенести абсолютно все.

В КНИГЕ ВАМ БУДУТ ПОПАДАТЬСЯ ИСТОРИИ РОДОВ, ГЕРОЯМИ КОТОРЫХ БЫЛИ РЕАЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ. Все истории разные, однако в каждой из них вы найдете уйму полезной информации, которую сможете использовать для подготовки к собственным родам. Я надеюсь, что, когда вы дочитаете книгу до конца, она обнадесит вас и вселит уверенность, что ваши роды, какими бы они ни были, будут для вас самыми наилучшими. Каждые роды, в которых мне приходилось принимать участие, были равно прекрасными и по-своему особенными, и мне хотелось бы в этой книге поделиться с вами тем, чему я научилась, чтобы помочь вам осознать, что ваша собственная история будет не менее удивительной и красивой.

Клемми



10-я НЕДЕЛЯ

САМОЕ НАЧАЛО

ВАШ ПЛОД РАЗМЕРОМ С КЛУБНИКУ.
ОН ЧУТЬ БОЛЬШЕ 3 СМ В ДЛИНУ И ВЕСИТ ПОРЯДКА 4 Г

ДВЕ ПОЛОСКИ

У вас получилось! Каждая женщина приходит к этому по-своему: возможно, положительному тесту предшествовал секс на одну ночь, годы бесплодия, покупка донорской спермы из клиники или же самый заурядный способ — незащищенный секс с партнером. Но какой бы ни была ваша предыстория, теперь вы ждете ребенка, и у вас в голове наверняка крутятся миллионы всевозможных мыслей и вопросов.

Каждый будет считать своим долгом дать вам какой-нибудь совет и высказать свое мнение — воспринимайте все со здоровой долей скептицизма. Только вы знаете, что лучше для вас. Даже если внутри вас бушуют эмоции (гормоны — забавная штука!), сделайте небольшую передышку и не беритесь за планирование сразу всего. Всему свое время. Фокусируйте свое внимание на чем-то одном, даже если это выбор продуктов на ужин! У вас будет еще навалом времени поразмышлять о будущем.

Я частенько говорю женщинам, что **РОДЫ ВСЕ РАВНО НЕЛЬЗЯ СПЛАНИРОВАТЬ, ТАК ЧТО ЛУЧШЕ ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЖИВАТЬ О ТОМ, ЧТО НИКАК ОТ ВАС НЕ ЗАВИСИТ**, и сосредоточиться на том, чтобы просто преодолеть следующие несколько недель. Ваше тело будет постоянно меняться, так что не забывайте давать ему отдых и надлежащее питание: в конце концов, оно делает удивительную работу по «выращиванию» нового человека.

Когда я в свои двадцать три неожиданно узнала, что забеременела первым ребенком, то чуть ли не час продолжала тарашиться на тест, вертела его в руках в надежде, что он, словно по волшебству, из положительного превратится в отрицательный. Конечно же, этого не случилось: он так и остался положительным. Эти две розовые полоски, которые смотрели на меня с пластиковой палочки, дали мне понять, что мои дальнейшие планы изменятся раз и навсегда. Так что не стоит переживать, если вы боитесь не справиться с тем, что ожидает вас дальше. Это совершенно нормальное чувство, даже в случае с запланированной беременностью. Хочется надеяться, что эта книга поддержит вас и поможет все преодолеть. Считайте, что это ваш безотказный советчик, который поможет справиться со всеми непростыми вопросами, которые вы побоялись бы задать даже собственной маме.

Один из самых частых вопросов, которые мне задают как акушерке: «Будет ли с моим малышом все в порядке, если до того, как я узнала о беременности, я успела изрядно выпить?» Дорогие мои, не бойтесь! В подобной ситуации бывали очень и очень многие. Разумеется, на данном этапе вы мало что можете поделать, однако от чувства вины и лишних переживаний толку тоже никакого не будет. Просто знайте, что огромное количество будущих мам начинают свою беременность точно так же.

Я отмечала свое тридцатилетие за неделю до того, как узнала, что жду ребенка! Я так боялась, что на моем будущем малыше скажется выпитое мной спиртное! Но мне все же удалось успокоить себя мыслями о том, что не я одна была в подобных обстоятельствах, и в конце концов мне удалось избавиться от назойливого чувства вины.

Софи, двое детей

Но как только вы узнаете, что беременны, необходимо сразу же перестать употреблять алкоголь в любых количествах. Как рекомендует главный врач Великобритании¹, если вы беременны или планируете забеременеть, то, чтобы свести к минимуму риск для ребенка, лучше всего полностью отказаться от спиртного.

Так что постарайтесь перестать корить себя за то, что вы изменить не в силах, и сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать: правильно питаться, принимать необходимые пищевые добавки² и вволю отдыхать. Лично для меня беременность стала лучшей и самой продолжительной программой детоксикации организма, которую я когда-либо проходила!

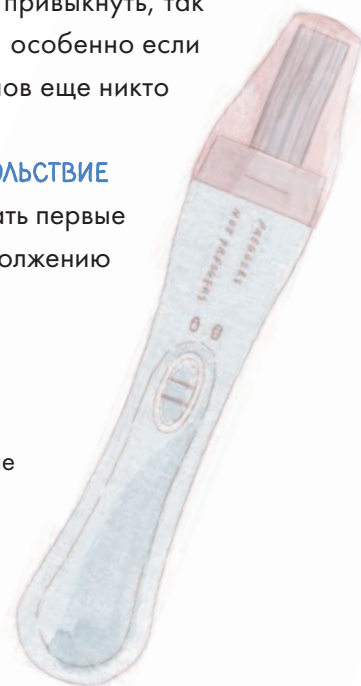
Подумайте о том, как сделать свою жизнь полезнее для здоровья. Если вы привыкли заниматься спортом, будь то плавание, бег или езда на велосипеде, и по-прежнему горите желанием продолжать это делать, то не нужно себя сдерживать! Нет никаких свидетельств того, что физические упражнения, которые вы регулярно выполняли до беременности, могут причинить какой-либо вред вашему будущему ребенку. С другой стороны, я бы не стала рекомендовать начинать какую-то новую интенсивную программу тренировок, к которой ваш организм еще не успел привыкнуть, так что продолжайте заниматься тем же, чем вы занимались и раньше³, особенно если это доставляет вам удовольствие! В конце концов, пользу эндорфинов еще никто не отменял.

Самое же главное — **ОТДЫХАЙТЕ И СТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ГРЯДУЩИХ МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ**. Первая глава поможет вам сделать первые шаги к тому, чтобы почувствовать себя более подготовленной к продолжению вашей беременности.

¹ Главного врача РФ нет, но есть главный гинеколог РФ — академик Адамян Л.В. (Здесь и далее прим. науч. ред.)

² В РФ рекомендуется принимать не пищевые добавки, а витаминные комплексы для беременных, например — Фемибион.

³ После консультации с лечащим врачом и при отсутствии противопоказаний (при угрозе прерывания нельзя).



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Я составила список того, что вам следует делать на данном этапе беременности. Не переживайте, что вы пока не осуществили план полностью. Отметьте пункты, которые вам не составит труда выполнить, и выберите пункты, которые постараетесь выполнить, скажем, к концу десятой недели беременности.

- Если вы еще этого не сделали, попишите на **ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ** для подтверждения того, что вы на самом деле ждете ребенка. Если вы совсем не уверены, когда начались ваши последние месячные, то, возможно, имеет смысл сделать раннее УЗИ для уточнения срока беременности¹ — ваш гинеколог обязательно обо всем позаботится.
- Запишитесь на прием к врачу. Он назначит вам дату первого УЗИ, которое стандартно проводят на двенадцатой неделе беременности², а также на ваш первый прием у акушерки.
- Когда вы определите предполагаемую **ДАТУ РОДОВ**, я рекомендую сообщить ее только тем, кому это знать на самом деле необходимо. То есть вашему партнеру и вашей акушерке. Я также настоятельно рекомендую прибавить к сроку своей беременности как минимум неделю — и этот срок вы будете сообщать друзьям и близким. Только пять процентов всех детей рождаются точно в срок. Кроме того, ваш менструальный цикл может длиться не ровно двадцать восемь дней, и овуляция у вас могла случиться не ровно на четырнадцатый день после последних месячных.
- Начните принимать **ФОЛИЕВУЮ КИСЛОТУ** (400 мкг в день), если еще этого не сделали. Фолиевая кислота помогает защитить вашего будущего ребенка от врожденных дефектов нервной трубки, например расщепления позвоночника. После тринадцатой недели беременности эти пищевые добавки³ можно больше не принимать.
- Если вас мучает **ТОКСИКОЗ** и вам сложно добавлять в свой рацион полезные продукты, так как вы выживаете на одном сыре с хлебом, то имеет смысл начать принимать поливитамины. Внимательно изучите список микроэлементов и витаминов, так как

¹ На маленьком сроке более точный метод — сдать кровь на ХГЧ (хорионический гонадотропин человека). УЗИ может ничего не показать на маленьком сроке.

² На 12-й неделе стандартно проводят пренатальный скрининг. А первое УЗИ, в зависимости от ситуации, можно проводить до 12-й недели, на 5–6-й неделе (для определения сердцебиения).

³ Витамины.

некоторые витамины, такие как витамин А, во время беременности принимать не рекомендуется.

- Вам также, возможно, не помешает дополнительное **ЖЕЛЕЗО**¹. Ваш крошечный плод вместе с плацентой очень ловко лишает организм всех запасов железа, и если вам по-прежнему сложно удержать в себе любую еду, то дополнительная таблетка с железом поможет вам восстановить силы и энергию.
- На пользу пойдет любая **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**, будь то плавание или легкий бег, йога для беременных или даже просто хорошая прогулка пешком, так что двигайтесь.
- Держитесь подальше от кошачьего лотка. Если у вас дома есть кот, который делает свои дела в лоток, то у меня для вас хорошие новости: теперь вы можете, точнее должны, переложить обязанность по его замене на своего партнера. В кошачьем помете могут присутствовать паразиты, вызывающие токсоплазмоз — заболевание, которое, пускай и в очень редких случаях², но все же может привести к выкидышу. Если вы занимаетесь садоводством, то не забывайте надевать перчатки на случай, если вам в земле попадется кошачий помет, а также тщательно мойте руки.
- Уточните у своего врача, какие **МЕДИЦИНСКИЕ ЛЬГОТЫ** вам полагаются. В государственных учреждениях предусмотрен ряд медицинских услуг, которые оказываются бесплатно беременным женщинам, а кроме того, вы можете бесплатно получить даже некоторые витамины, лекарства и молочные продукты.
- Если вы работаете, то обязательно разузнайте **УСЛОВИЯ ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА**³ и отпуска по уходу за ребенком. По закону вы пока не обязаны сообщать работодателю, что ждете малыша (возможно, этого и не стоит делать до УЗИ на 12-й неделе беременности), однако распланировать свои финансы заранее никогда не будет лишним. Рассчитать сумму пособия по уходу за ребенком или оплачиваемого больничного по беременности и родам вы можете, например, на тематических сайтах в интернете.

¹ Препараты железа назначаются только лечащим врачом при необходимости (при снижении уровня железа или гемоглобина).

² Токсоплазмоз — одна из опасных инфекций, обладающих высоким тератогенным действием, то есть приводящим к различным нарушениям развития плода и прерыванию беременности. Правда, встречается не часто.

³ В РФ декретный отпуск начинается с 30 недель. Если беременность двойней — то с 28 недель.