

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности.....	4
Введение.....	7
Глава 1. Недели 0–4.....	10
Глава 2. Недели 5–8.....	32
Глава 3. Недели 9–13.....	56
Глава 4. Недели 14–17.....	81
Глава 5. Недели 18–22.....	104
Глава 6. Недели 23–26.....	125
Глава 7. Недели 27–31.....	145
Глава 8. Недели 32–35.....	164
Глава 9. Недели 36–40.....	190
Глава 10. После 40-й недели.....	217
Глава 11. Роды.....	233

БЛАГОДАРНОСТИ

Написать такую книгу в одиночку невозможно.

Поэтому я хотела бы выразить признательность, во-первых, практикующим врачам, акушеркам, медсестрам и ординаторам, благодаря которым я приобрела новые знания и умения во время своей ординаторской практики по акушерству и гинекологии в университетском госпитале Макдональда и общей городской больнице Кливленда, штат Огайо. Их так много, что я просто не смогла бы перечислить здесь их имена, но я искренне благодарна им. Я познакомилась также с другими специалистами, которые помогли мне понять все тонкости периода беременности и родов. Я особенно признательна Пэтси Хармон, сиделке-акушеру; доктору медицинских наук Джил Хапперт, а также сертифицированным специалистам по деторождению Карен Капелу и Джуди Уиммер. Мое почтение и благодарность доктору Джону Кеннелу из школы медицины университета «Case Western Reserve» в Кливленде, замечательному преподавателю, который своими исследованиями еще раз доказал, что гуманизм на самом деле приносит свои плоды. И конечно, я всегда буду признательна тем семьям, которые позволили мне разделить с ними самые сокровенные личные переживания. Это была огромная честь для меня.

Кого мне хотелось бы поблагодарить особо, так это врача и преподавателя Бенджамина Спока. В его книге «Ребенок и уход за ним», изданной более 50 лет назад, заключена философия, положившая начало совершенно новым отношениям между врачами и семьями — отношениям, основанным на взаимном уважении и доверии. Педиатр Лаура Джейна, которая была ученицей и другом доктора Спока, помогла мне советом и вдохновила меня на написание книги, которую так ждали многие мамы и папы. Доктор Джейна была моим первым редактором. Она уговорила меня стать частью команды «Dr. Spock Company» (где идея о написании этой книги и претворилась в жизнь) и помогла понять, что хотели бы родители увидеть в этой книге.

Дипломированная медсестра Лиза Родригез проводила исследования и являлась соавтором многих статей на тему беременности, принадлежащих «Dr. Spock Company», на которые я опиралась при написании книги (их можно найти в интернете на сайте www.drspock.com). Доктор Элиза Росс, моя хорошая подруга, обладающая даром объяснять сложные вещи простыми словами, согласилась просмотреть мой текст. Она также любезно позволила мне использовать в своей книге выдержки из статей с сайта drspock.com, над которыми мы работали вместе. Доктор медицинских наук Мелани Макколэм не жалела своего времени и таланта на проверку изображений эмбриона и описаний на предмет их соответствия научным данным. Большое спасибо также доктору Линн Гейтс и доктору Роберту Нидлмену за их ценные замечания, руководителю нашего проекта Дэвиду Маркусу, а также другим членам научной команды из «Dr. Spock

Благодарности

Сотрапу». Я искренне благодарю Мону Бехан, лучшего редактора (и подругу), о котором только можно мечтать: она помогла мне сказать как раз то, что я хотела, только еще более доступно и понятно.

Своему мужу и хорошему другу доктору Тони Посту я скажу лишь, что я невероятно благодарна ему за то, что он верит в меня больше, чем я иногда верю в себя сама. И наконец, моему сыну Дэну Посту: обнимаю тебя, и большое тебе спасибо за то, что ты делаешь мою жизнь насыщенной и учишь меня быть мамой.

ВВЕДЕНИЕ

Тема беременности и родов интересовала меня давно, еще до того как я решила стать медиком. Уже тогда я просто глотала книги о беременности, а истории матерей из различных культур внушали мне страх и благоговение. Я хотела стать сестрой-акушеркой и присутствовать при совершении этого таинства. Мне хотелось самой пройти через беременность и роды.

Когда мне было 20 с небольшим, во мне происходила борьба: я не могла решить, стать ли мне сестрой-акушеркой или акушером-гинекологом. С одной стороны, мне нравилось, что в первом случае есть возможность проявить индивидуальный подход к каждой пациентке — сестра помогает при родах. С другой стороны, я понимала, что если я стану врачом, у меня будет больше возможностей помогать своим пациентам. В своей медицинской практике я старалась не забывать о гуманистических идеалах, которые вдохновляли меня на моем пути. К тому времени, как у меня появился сын, я приняла тысячи родов. Но только самостоятельно пройдя через незабываемые ощущения рождения собственного ребенка, я постигла истинную глубину понимания беременности и родов. Как и другие мамы и папы, я осознала, что беременность и материнство в корне меняют представления человека, —

Введение

и они действительно навсегда изменили мое отношение к семье, работе и себе самой.

Моему сыну уже 13 лет, а я все еще чувствую, что он учит меня, как стать хорошим врачом и человеком.

При создании этой книги я использовала мой пятнадцатилетний опыт акушера-гинеколога, научные исследования и советы других матерей относительно того, как можно было бы облегчить протекание беременности. Я постаралась изложить эту информацию в понятной и доступной форме — как будто я беседую с пациентами в своем кабинете — и разбить ее на небольшие блоки, чтобы изложение не получилось слишком перенасыщенным фактами и советами.

Как пользоваться этой книгой

Справочник по беременности от доктора Спока поделен на главы, в которых описываются каждый из девяти месяцев беременности. На всякий случай здесь есть и десятая глава — о том, чего следует ожидать, если беременность продолжается сверх рассчитанного срока. В заключении приводится информация о схватках и родах. Каждая из глав включает четыре раздела: «О вашем малыше», «О вас», «Получение квалифицированной помощи» и «Что дальше». В тексте присутствуют вставки «Вопрос — ответ» и «Родитель — родителю», в которых вы найдете высказывание жизнерадостных и доброжелательных мам и пап, участвовавших в опросах и форумах сайта drsrock.com. И наконец, в конце каждой главы вы найдете место для записи своих замечаний, касающихся вашей беременности, или вопро-

сов, которые вы захотите задать своему врачу или сестре-акушерке во время следующего визита.

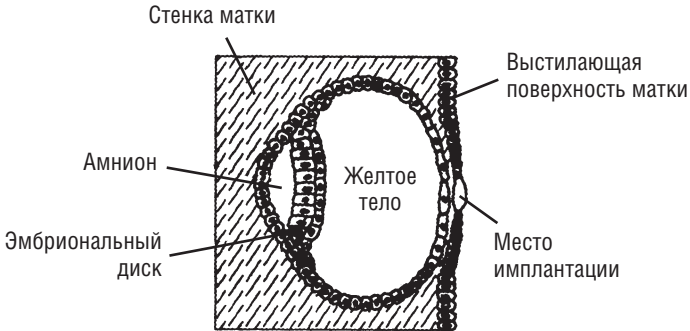
Поскольку структура книги организована по месяцам, в каждой главе описываются те вопросы, проблемы или симптомы, с которыми вам придется столкнуться именно в этот период, например, тошнота — в главе 2, ощущение от первых движений вашего малыша — в главе 5. Некоторые темы, например путешествия или набор веса, могут быть описаны в любой главе — там, где это казалось мне наиболее логичным. Чтобы вы получили представление о диапазоне затронутых вопросов, я предлагаю вам пролистать всю книгу, а затем вернуться в начало и прочитать каждую главу, как будто вы находитесь на соответствующем месяце беременности. Используйте указатель в конце книги, если вы не нашли ответа на свой вопрос там, где ожидали его найти.

Я постаралась акцентировать внимание на часто задаваемых вопросах, а также на тех проблемах, которым я придаю особое значение. В процессе беременности вам постоянно придется стоять перед проблемой выбора. Я буду много говорить об этом, а также расскажу, как сделать беременность такой, как вы хотите. Это один из самых важных для меня вопросов — как для гинеколога и для женщины. Здесь, я думаю, находят свое отражение те идеалы акушерства, которые вдохновили меня выбрать именно эту профессию.

Я надеюсь, что эта книга не только поможет вам справиться со страхом перед неизвестными и непостижимыми тайнами беременности и деторождения, но и станет ценным практическим руководством. Я также надеюсь, что смогу выразить словами хотя бы часть того благоговения, которое я испытываю перед увлекательным путешествием, которое вы собираетесь совершить.

ГЛАВА 1

Недели 0–4



К концу 4-й недели вашей беременности эмбрион имплантируется на стенку матки. Он состоит еще только из двух слоев клеток, называемых эмбриональным диском.

Трудно поверить, что эта на первый взгляд простая структура размером всего лишь 0,2 мм может превратиться в младенца. Но скоро клетки начнут размножаться и специализироваться, превращаясь в разные части тела вашего ребенка.

0 в вашем малыше

Первые несколько недель беременности могут быть исполнены волнений и тревог — вы привыкаете к мысли о том, что беременны и что в вас развивается новая

жизнь. В этой главе мы поговорим о первом месяце — с начала вашего последнего менструального цикла до того дня, когда у вас началась бы новая менструация, если бы вы не забеременели.

У большинства женщин зачатие происходит около четырнадцатого дня их цикла. Это означает, что возраст эмбриона к концу этой фазы (а именно — к концу четвертой недели) составит две недели. И хотя за это короткое время вы даже и не заметите каких-либо изменений в своем теле, яйцеклетка и сперматозоид встретятся, клетки начнут размножаться и имплантируются в вашу матку, а маленький эмбрион начнет свое восхитительное путешествие: он начнет превращаться в нового человечка, который через определенное время станет частью вашей семьи.

Через четырнадцать дней после зачатия эмбрион представляет собой дискообразное тело размером около 0,2 мм в диаметре — меньше, чем размер булавочной головки. Он состоит из двух слоев однородных клеток, которые скоро начнут делиться и превратятся в специализированные клетки, а из них в свою очередь будут образовываться разные части тела: некоторые превратятся в глаза, другие — в сердце, третьи станут клетками кожи и т. д. Существуют сотни различных типов клеток, и не спрашивайте, каким образом клетка знает, к какому типу она должна принадлежать, — ученые до сих пор не раскрыли все тайны этого загадочного процесса!

***Ваше тело производит все,
в чем нуждается плод***

На протяжении всего срока беременности ваш малыш получает все необходимое питание от вашего тела. Пи-

ша, которую вы едите, расщепляется на различные питательные вещества и витамины, которые переносятся кровью. В настоящий момент ваш эмбрион буквально омывается материнскими питательными веществами.

Позже, когда разовьется плацента, питательные вещества будут транспортироваться к плаценте и передаваться плоду через пуповину.

Отсчет времени

Врачи — как и большинство беременных женщин — начинают отсчет недель беременности с момента наступления последней менструации. Это пережиток, оставшийся с тех пор, когда невозможно было оценить возраст плода другим путем. Но если логически подумать, то вы заметите, что это не совсем верно: когда доктор говорит вам, что вы на четвертой неделе беременности, эмбриону на самом деле всего лишь две недели, поскольку зачатие, скорее всего, произошло в середине цикла. Это сбивает с толку, не правда ли? И все же в этой книге мы будем придерживаться традиционной системы отсчета, поскольку именно ею, скорее всего, будут пользоваться ваш доктор и сестра-акушерка.

Позаботьтесь о себе с самого начала

На этой ранней стадии очень сложно проверить, как развивается зародыш в матке, — даже ультразвук ничего не дает. Но каким бы маленьким он ни был, ваш ребенок уже нуждается в заботе. Вы должны хорошо питаться, отдыхать, избегать определенных продуктов и других веществ, которые могут нанести вред вам обоим.

Соблюдение этих правил очень важно на протяжении всего периода беременности, но в первые недели необходимо придавать этому особое значение, поскольку в это время начинается формирование многих органов. В таблицах на с. 16–17 перечислены продукты, от которых вам лучше отказаться.

Конечно, многие будущие мамы до определенного момента даже не догадываются о своей беременности и, соответственно, не проявляют особенной осторожности с самого начала. Если это случилось с вами, не паникуйте: большинство детей все равно рождаются здоровыми! Но когда вы уже узнали о том, что ждете ребенка, постарайтесь избегать всего, что может причинить вред малышу.

О вас

Мягкость груди и слабые боли в животе могут быть единственными симптомами, которые большинство женщин замечают за собой на второй неделе после зачатия. К тому же может начаться небольшое кровотечение, когда эмбрион имплантируется в стенку матки или когда у женщины должна была бы начаться менструация. Некоторые из моих пациенток, однако, клялись в том, что они с точностью до минуты могли определить момент, когда забеременели, потому что почувствовали определенные эмоциональные и физические изменения.

Здоровая диета включает фолиевую кислоту

Здоровая диета является одной из самых важных вещей, которые вы можете дать растущему малышу. Она

должна включать большое количество фруктов, овощей и белков (рыба, мясо, птица, бобы и соевые продукты).

**Вопрос: Помогите! Я только что узнала, что беременна, и уже успела кое-что почитать. Должна со-
знаться в том, что некоторые термины из прочи-
танной мной статьи совсем сбили меня с толку. Не
могли бы вы объяснить основные термины, такие
как матка, плацента и амниотический мешок? Я, ко-
нечно, слышала о них раньше, но мне бы хотелось по-
лучить точное определение и узнать, какую роль
они играют при беременности.**

**Ответ: Нет проблем! Я знаю, что все термины, свя-
занные с анатомией, могут повергнуть вас в состояние
замешательства. Говоря простым языком, после зача-
тия, в результате которого яйцеклетка матери со-
единяется со сперматозоидом отца, оплодотворенная
яйцеклетка имплантируется в стенку **матки** — пусто-
телого, мускулистого и растягивающегося органа в ниж-
ней части брюшной полости матери. Это место так-
же известно как лоно — именно там будет происходить
развитие плода в течение всего периода беременнос-
ти. Наполненная жидкостью пленка, называемая **амнио-
тическим** или **водным мешком**, окружает ребенка
внутри матки и смягчает воздействие на него окружа-
ющей среды. Внутри этой водной оболочки плод соеди-
няется с матерью через пуповину, которая идет от
его пупка к **плаценте**. Плацента крепится к внутрен-
ней стенке матки и позволяет крови матери и ребен-
ка находиться в контакте. Через плаценту и пуповину
питательные вещества и кислород передаются от ма-
тери ребенку, а продукты распада выносятся назад
в организм матери для их последующего выведения.**



Родитель — родителю

О своей предпоследней и текущей беременностях я узнала интуитивно, еще до того как у меня не начиналась очередная менструация. Забеременев в предпоследний раз, я страдала от тошноты, а в период имплантации я чуть не выпала из кровати. И еще я повсюду чувствовала странные запахи.

dueinJuly, с сайта drspock.com

Обратите внимание на приведенную ниже таблицу, в которой даются рекомендации по здоровому питанию. Вы также должны принимать достаточное количество фолата (фолиевой кислоты), витамина группы В. Было доказано, что именно она может предотвратить различные осложнения при рождении ребенка, включая расщепление позвоночника — появление отверстия в задней части позвоночника, которое может привести к параличу и другим неврологическим проблемам. Фолиевая кислота играет настолько важную роль, что даже женщины, соблюдающие сбалансированную диету, должны принимать 400 мкг витамина ежедневно. В идеале, конечно, хорошо бы начать принимать фолиевую кислоту еще до наступления беременности. Вы можете принимать добавки, содержащие фолиевую кислоту, или мультивитамины с рекомендуемой дозой этого компонента.

Некоторые продукты, которые безопасны для взрослых, для плода могут быть вредны. В таблице перечисляются наиболее распространенные продукты

Продукты и вещества, которых следует избегать во время беременности

Чего нужно избегать	Почему	Альтернативный вариант или мера предупреждения	Замечание
Акула, рыба-пила, жареный тунец, морская окунь и другая крупная рыба	Отличаются повышенным содержанием ртути	Искусственно разведенная форель и сом, тихоокеанский лосось и рыбные палочки не представляют опасности. Консервированный тунец (не чаще одного раза в неделю) также не навредит вашему здоровью	При употреблении в больших количествах могут вызвать нарушение работы головного мозга или повреждение нервов. Плод, нервная система которого лишь начинает формироваться, является более восприимчивым к данным веществам, чем взрослый
Сырые устрицы, моллюски и мидии	Болезни, которые может спровоцировать употребление в пищу этих продуктов, наблюдаются не только у беременных, но и у любого человека, поэтому лучше их не употреблять	Кулинарная обработка снижает риск возникновения некоторых из этих заболеваний, но она неэффективна при борьбе с заболеваниями, возникающими от употребления морских водорослей. Избегайте как сырых, так и приготовленных моллюсков в теплое время года, когда количество морских водорослей максимально	Согласно данным Организации питания и лекарств, недозаваренные устрицы, моллюски и мидии являются продуктами, при употреблении которых возрастает риск многих заболеваний, среди которых не только сальмонелла, но и другие виды бактериальных, паразитарных и вирусных инфекций (включая гепатит А)
Сырое и полуготовое мясо	Провоцирует токсоплазмоз, паразитарные болезни и токсическую форму кишечной палочки	При приготовлении мяса необходимо разогревать гамбургер или свинину до температуры не менее 70 °С, а бифштекс до 75 °С	Токсоплазмоз может привести к потенциально опасной внутриутробной инфекции плода, которая может в свою очередь вызвать преждевременные роды, а также привести к задержке умственного и физического развития, слепоте и другим серьезным проблемам. Заражение кишечной палочкой опасно как для беременных женщин, так и для взрослых и детей

Продолжение таблицы

Чего нужно избегать	Почему	Альтернативный вариант или мера предупреждения	Замечание
Сырая курица	Сальмонелла не опасна для плода, однако диарея и последующее обезвоживание не пойдет на пользу беременной женщине	Необходимо хорошо прожаривать курицу — температура продукта от 80 °С убьет бактерии	Приборы, которыми вы разделываете сырую курицу, а также тарелку или разделочную доску необходимо обработать при высокой температуре. Если у вас нет посудомоечной машины, мойте эти предметы в большом количестве горячей воды с мылом
Сырые яйца	Риск заражения сальмонеллой	Чтобы снизить риск сальмонеллеза, всегда хорошо варите яйца перед едой, а в ресторане интересуйтесь, использовались ли сырые яйца при приготовлении заказанного вами блюда	Среди блюд, которых стоит опасаться, — салат «Цезарь» (если он готовится с сырыми яйцами) и коктейль из взбитых яиц
Непастеризованное молоко и мягкие непастеризованные сыры (Брай, Каммбер, а также мексиканские сыры — типа куэсо фреско)	Риск заражения листерией	Большинство сыров пастеризуют, однако всегда обращайтесь внимание на этот момент	В то время как у взрослых листериоз часто никак не проявляется либо наблюдаются симптомы, напоминающие грипп, бактерия листерия может пройти через плаценту и заразить плод. Результатом заражения плода листерией могут стать выкидыш, преждевременные роды и серьезные инфекционные заболевания
Паштет	Риск заражения листерией	Полностью откажитесь от паштета во время беременности	См. выше

Чего нужно избегать	Почему	Альтернативный вариант или мера предупреждения	Замечание
Немытые овощи	Риск токсоплазмоза, заражения листерией, кишечной палочкой, сальмонеллой	Мойте все овощи	См. выше. Немытые овощи могут быть источником болезнетворных микроорганизмов
Лекарства	Многие лекарства, вероятно, безопасны, однако большинство из них не тестировалось на беременных (см. главу 3)	Если вы заболели или испытываете боль, сначала попробуйте немедикаментозные методы лечения. Перед приемом любого лекарства проконсультируйтесь с врачом	Плод наиболее уязвим в первый триместр
Алкоголь	Доказано, что постоянное незначительное потребление алкоголя (около 3 порций в день) может стать причиной возникновения врожденных дефектов плода. Это касается всего периода беременности, однако алкоголь особенно опасен в первый триместр Во всем мире алкоголь является самой распространенной причиной возникновения врожденных дефектов плода	Вероятно, лучше вообще не пить Если вы регулярно употребляете алкоголь или не можете избавиться от этой привычки самостоятельно, обратитесь к врачу до беременности или как только узнаете о том, что ждете ребенка	Главными признаками алкогольного синдрома плода АСП (Fetal Alcohol Syndrome — FAS) — является плохой рост, аномальные образования на лице и когнитивные проблемы у ребенка, начиная от трудностей с обучением и заканчивая умственной отсталостью Многие дети могут страдать более мягкой формой АСП, сопровождающейся проблемами с восприятием новой информации, а не физическими признаками

Чего нужно избегать	Почему	Альтернативный вариант или мера предупреждения	Замечание
Никотин (курение)	<p>Никотин вызывает спазм артерий, снабжающий плод кислородом и питательными веществами</p> <p>Среди курящих матерей весьма высок процент выкидышей, разрывов плаценты, преждевременных разрывов околоплодных оболочек, преждевременных родов, а дети у них часто рождаются с малым весом</p>	<p>Бросайте! (См. памятку на с. 23.) Любое количество выкуренных сигарет вредно для здоровья, однако полпачки в день определенно лучше, чем пачка или больше</p> <p>Для ребенка лучше всего, если матери вообще не курят или бросают курить еще в первый триместр</p>	<p>Эмоциональные последствия курения во время беременности могут быть весьма тяжелыми: матерям, которые не смогли бросить эту привычку, приходится столкнуться с проблемами со здоровьем своего ребенка, а также чувствовать вину за то, что они доставили страдания своим семьям</p> <p>Пассивное курение также представляет опасность для здоровья ребенка. К тому же если родитель курит, велика вероятность того, что ребенок также станет в будущем курильщиком</p>
Кокаин	<p>Употребление кокаина может привести к преждевременным родам, а также вызвать осложнения при родах — преждевременное отделение плаценты от матки. В редких случаях кокаин может нанести вред внутренним органам плода</p>	<p>Бросайте, а если не можете бросить сами, обратитесь за помощью</p>	<p>Все без исключения специалисты сходятся во мнении, что дети, которые подвергались воздействию кокаина в матке матери, имеют более низкие показатели IQ и больше эмоциональных проблем, а также трудностей с обучением и поведением, чем дети матерей, которые не употребляли наркотиков</p>
Марихуана	<p>Марихуана может внести свои коррективы в созревание плода, а также нарушить развитие мозга плода</p>	<p>Лучшее, что можно сделать, — это воздержаться от всех наркотиков</p>	

Глава 1. Недели 0–4

и вещества, которых следует избегать, а также объясняется, какой вред они могут нанести растущему ребенку. Список может показаться вам длинным и повергнуть вас в уныние, однако помните, что существует огромное количество других деликатесов, которые принесут вам и вашему ребенку большую пользу.

Пищевые ограничения

Многие специалисты считают, что некоторые продукты и ингредиенты, которые прежде считались небезопасными во время беременности, на самом деле могут быть не такими уж вредными.

- **Аспартам.** Аспартам, искусственный подсластитель, который входит в состав многих других продуктов, содержит фенилаланин — аминокислоту (аминокислоты являются основным строительным материалом для белков), которая является токсичной для детей с редким генетическим заболеванием фенилпировиноградная олигофрения, или фенилкетонурия.

Даже если у вашего ребенка РКУ, ваш организм способен расщепить любое количество фенилаланина, которое поступит с пищей, еще до его попадания в плаценту, что сделает это вещество безопасным для плода. Однако разумнее будет потреблять аспартам в умеренных количествах (даже если вы не беременны).

- **Кофеин.** Кроме кофе и некоторых видов чая, многие безалкогольные напитки и шоколадные изделия содержат кофеин. Ранее потребление этого вещества в больших количествах считалось главной причиной выкидышей в первом триместре. Но *одна* чашка напитка с кофеином в день не представляет опасности,

так что если вы не можете жить без ежедневной чашечки кофе или иногда позволяете себе выпить стакан колы, то все будет нормально.

- **Суши.** Этот японский деликатес с недавних пор стал настолько популярен, что многие мои пациентки, обожавшие суши из сырой рыбы, не смогли отказаться от этого вида пищи во время беременности! Если такое суши не обрабатывается надлежащим образом или заражено бактериями, вирусами или паразитами, то оно может быть очень опасно, и не только для беременных женщин. Однако подобных случаев заболеваний практически не наблюдалось, если суши готовили профессиональные повара, которые знают, где покупать, как хранить и готовить рыбу, а также могут обнаруживать заражение рыбы. Благоразумнее будет не готовить суши дома, если вы не уверены на сто процентов в свежести рыбы и не знаете, как проверить ее на наличие паразитов. К тому же вы всегда можете перейти на суши, приготовленное из отварной рыбы или овощей.

Пусть ваш супруг временно присмотрит за кошкой

Кроме сигарет, алкоголя и некоторых продуктов, есть еще кое-что, чего вам нужно избегать во время беременности.

- **Рентгеновские лучи.** Высокий уровень радиации может спровоцировать выкидыш или привести к врожденным дефектам. Если вы беременны (или пытаетесь забеременеть), обязательно предупреждайте врачей об этом перед рентгеновским исследованием, даже на обычном приеме у стоматолога. Особенно важно по возможности избегать рентгеноскопии нижних частей