

УДК 618.2
ББК 57.16
М91

Heidi Murkoff

WHAT TO EXPECT WHEN YOU ARE EXPECTING 5ED

© 1984,1988, 1991, 1996, 2002, 2008, 2016 by What to Expect LLC. What to Expect LLC ®
is a registered trademark of What to Expect LLC

Муркофф, Хейди.

М91 Чего ожидать, когда ждешь ребенка. Ваш незаменимый гид от задержки до родов / Хейди Муркофф, Мазель Шэрон; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2019. — 592 с.

ISBN 978-5-699-91483-8

Каждая мама заслуживает здоровой беременности, безопасных родов и счастливого малыша. В этой книге вы найдете ключевые вопросы, с которыми может столкнуться большинство будущих родителей. Они охвачены ровно настолько подробно, насколько это нужно. Изложенные здесь рекомендации по питанию, физическим упражнениям и психическому здоровью невероятно полезны. Важным новшеством этого издания стало аккуратное вплетение в каждую главу полезных советов для будущих отцов с полным признанием того факта, что они являются неотъемлемыми участниками беременности. Книга содержит самую актуальную и передовую информацию по вопросам медицины, генетики и акушерского дела, представленную в понятном, интересном и исчерпывающем виде. Расслабьтесь и получайте удовольствие от чтения. Пусть ваша беременность будет полна чудесных моментов!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-699-91483-8

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

.....

Пятое издание	11	Вступительное слово к пятому изданию ...	13
Благодарности и еще раз благодарности.....	11	Предисловие к пятому изданию	15

ЧАСТЬ 1 НАЧНЕМ СНАЧАЛА

Глава 1: Забеременели?	18	Ваш общий медицинский анамнез.....	52
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	18	<i>Ожирение</i>	52
<i>Ранние симптомы беременности</i>	18	<i>Недостаточный вес</i>	53
<i>Диагностика беременности</i>	19	<i>Расстройства пищевого поведения</i>	53
<i>Нечеткая линия</i>	21	<i>Депрессия</i>	58
<i>Теперь отрицательный</i>	22	<i>СДВГ</i>	59
<i>Отрицательный результат</i>	23	<i>Ребенок после тридцати пяти</i>	60
<i>Первый прием у врача</i>	23	<i>Генетический анализ</i>	61
<i>Предполагаемая дата родов</i>	24	Все про: дородовую (пренатальную)	
Все про: выбор врача и взаимодействие с ним.....	25	диагностику	65
<i>Акушер-гинеколог? Семейный врач?</i>		<i>Скрининговые тесты</i>	65
<i>Медсестра-акушерка?</i>	25	<i>Диагностические процедуры</i>	69
<i>Виды врачебной практики</i>	27	Глава 3: Ваш образ жизни во время	
<i>Независимая сертифицированная</i>		беременности	74
<i>медсестра-акушерка</i>	29	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	74
<i>Поиск кандидатов</i>	29	<i>Физические упражнения</i>	74
<i>Принятие окончательного решения</i>	30	<i>Кофеин</i>	75
Глава 2: Карта вашей беременности	33	<i>Спиртное</i>	76
Ваш гинекологический анамнез.....	33	<i>Курение</i>	78
<i>Контрацепция на фоне беременности</i>	33	<i>Марихуана</i>	80
<i>Фибромиомы</i>	35	<i>Кокаин и другие наркотики</i>	81
<i>Эндометриоз</i>	35	<i>Мобильные устройства</i>	83
<i>Кольпоскопия</i>	36	<i>Микроволновки</i>	83
<i>Аборты в прошлом</i>	37	<i>Джакузи и сауна</i>	84
<i>Папилломавирус</i>	38	<i>Кошки</i>	85
<i>Герпес</i>	38	<i>Безопасность дома</i>	86
Ваш акушерский анамнез.....	39	<i>Загрязнение воздуха</i>	88
<i>Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО)</i>	39	Все про: нетрадиционную медицину.....	89
<i>Во второй раз</i>	40	Глава 4: Девять месяцев	
<i>Одна беременность за другой</i>	41	правильного питания	95
<i>Многодетная мама</i>	45	Девять основных принципов девяти месяцев	
<i>Преждевременные роды</i>	45	правильного питания	96
<i>Истмико-цервикальная недостаточность</i>	45		
<i>Резус-конфликт</i>	48		

Полезная дюжина беременности	100	<i>Информация на упаковке</i>	119
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	112	<i>Суши</i>	120
<i>Безмолочный рацион</i>	112	<i>Рыба</i>	120
<i>Рацион без красного мяса</i>	113	<i>Острая еда</i>	121
<i>Вегетарианский рацион</i>	114	<i>Испорченная еда</i>	121
<i>Низкоуглеводный рацион</i>	115	<i>Заменители сахара</i>	122
<i>Сыроедение</i>	115	<i>Травяной чай</i>	124
<i>Когда ешь всякую дрянь</i>	116	<i>Химикаты в еде</i>	125
<i>Когда приходится есть не дома</i>	118	Все про: безопасное питание за двоих	128

ЧАСТЬ 2

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ: ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОДОВ

Глава 5: Первый месяц	132	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	167
Ваш ребенок в этом месяце	132	<i>Изжога и другие нарушения пищеварения</i>	167
Ваше тело в этом месяце	134	<i>Тяга к одним продуктам и отвращение</i> <i>к другим</i>	168
<i>Физические</i>	135	<i>Выделяющиеся вены</i>	171
<i>Эмоциональные</i>	135	<i>Сосудистые звездочки</i>	171
Что ожидать на первом предродовом приеме у врача	135	<i>Варикозное расширение вен</i>	171
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	137	<i>Болезненный и распухший таз</i>	172
<i>Как всем рассказать</i>	137	<i>Высыпания</i>	173
<i>Пищевые добавки для беременных</i>	138	<i>Сухость кожи</i>	173
<i>Усталость</i>	139	<i>Экзема</i>	174
<i>Утренняя тошнота</i>	141	<i>Когда живот приходит и уходит</i>	175
<i>Чрезмерное слюноотделение</i>	146	<i>Потеря былой формы</i>	176
<i>Металлический привкус</i>	146	<i>Проблемы с мочеиспусканием</i>	177
<i>Частое мочеиспускание</i>	146	<i>Перепады настроения</i>	178
<i>Изменения в груди</i>	147	<i>Депрессия во время беременности</i>	180
<i>Сдавленность в нижней части живота</i>	150	Все про: набор веса во время беременности	183
<i>Мажущие выделения</i>	150	<i>Насколько вам следует поправиться?</i>	184
<i>Уровни ХГЧ</i>	153	<i>С какой скоростью нужно полнеть?</i>	185
<i>Стресс</i>	153	Глава 7. Третий месяц	187
Все про: уход за своей внешностью во время беременности	157	Ваш ребенок в этом месяце	187
<i>Ваши волосы</i>	157	Ваше тело в этом месяце	188
<i>Ваше лицо</i>	159	Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	189
<i>Ваши зубы</i>	160	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	190
<i>Ваше тело</i>	161	<i>Запоры</i>	190
<i>Ваши кисти и ступни</i>	162	<i>Отсутствие запора</i>	192
Глава 6. Второй месяц	164	<i>Газы</i>	192
Ваш ребенок в этом месяце	164	<i>Головные боли</i>	193
Ваше тело в этом месяце	165	<i>Растяжки</i>	195
<i>Физические</i>	165	<i>Набор веса в первом триместре</i>	195
<i>Эмоциональные</i>	166	<i>Когда слишком рано становится заметно,</i> <i>что вы беременны</i>	197
Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	166	<i>Сердцебиение плода</i>	198
		<i>Половое влечение</i>	198
		<i>Спазмы после оргазма</i>	202

Все про: беременность и работу	202	<i>Растущие стопы</i>	253
<i>Когда лучше рассказать начальству</i>	202	<i>Быстро растущие волосы и ногти</i>	256
<i>Объявление</i>	203	<i>Зрение</i>	256
<i>Чтобы на работе было комфортно</i>	205	<i>Движения плода</i>	257
<i>Безопасность на работе</i>	207	<i>Пол ребенка</i>	257
<i>Как долго оставаться на работе?</i>	210	<i>Положение плаценты</i>	258
<i>Смена работы</i>	211	<i>Поза во время сна</i>	260
Глава 8. Четвертый месяц	213	<i>Внутриутробное обучение</i>	260
Ваш ребенок в этом месяце	213	<i>Когда воспитание ребенка</i>	
Ваше тело в этом месяце	214	<i>не за горами</i>	261
<i>Физические</i>	215	<i>Ремень безопасности</i>	262
<i>Эмоциональные</i>	215	<i>Поездки</i>	263
Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	215	Все про: секс во время беременности	268
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	216	<i>Секс по триместрам</i>	268
<i>Проблемы с зубами</i>	216	<i>Что вас возбуждает или, наоборот,</i>	
<i>Чтобы с вашим ртом все было в порядке:</i>	216	<i>отбивает охоту?</i>	270
<i>Одышка</i>	218	<i>Получайте больше удовольствия,</i>	
<i>Заложенность носа и кровотечения из носа</i>	218	<i>даже если вы занимаетесь этим реже</i>	273
<i>Храп</i>	219	Глава 10. Шестой месяц	276
<i>Аллергия</i>	219	Ваш ребенок в этом месяце	276
<i>Влагалищные выделения</i>	221	Ваше тело в этом месяце	278
<i>Повышенное артериальное давление</i>	222	<i>Физические</i>	278
<i>Сахар в моче</i>	222	<i>Эмоциональные</i>	278
<i>Ощутимые движения плода</i>	223	Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	278
<i>Недовольство своим телом</i>	224	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	279
<i>Одежда для беременных</i>	225	<i>Проблемы со сном</i>	279
<i>Непрошенные советы</i>	227	<i>Выпячивание пупка</i>	281
<i>Непрошенные прикосновения к животу</i>	227	<i>Детские пинки</i>	282
<i>Забывчивость</i>	228	<i>Когда матка больше или меньше, чем нужно</i>	283
Все про: физические упражнения		<i>Зудящий живот</i>	284
во время беременности	228	<i>Неуклюжесть</i>	284
<i>Польза упражнений</i>	230	<i>Онемение рук</i>	284
<i>Правильные упражнения</i>	230	<i>Спазмы в ногах</i>	285
<i>Грамотный выбор упражнений во время</i>		<i>Геморрой</i>	286
<i>беременности</i>	235	<i>Уплотнение в груди</i>	287
<i>Базовые упражнения для беременных</i>	238	<i>Глюкозотолерантный тест</i>	
Глава 9. Пятый месяц	244	<i>при беременности</i>	288
Ваш ребенок в этом месяце	244	<i>Хранение пуповинной крови</i>	288
Ваше тело в этом месяце	245	<i>Родовые муки</i>	291
<i>Физические</i>	246	<i>Комплексы во время родов</i>	293
<i>Эмоциональные</i>	246	<i>Экскурсия по больнице</i>	293
Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	246	Все про: подготовку к родам	293
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	247	<i>Польза занятий по подготовке к родам</i>	294
<i>Перегрев</i>	247	<i>Выбор конкретных курсов подготовки</i>	
<i>Головокружение</i>	248	<i>к родам</i>	295
<i>Анемия</i>	249	<i>Различные варианты обучения</i>	
<i>Боли в спине</i>	249	<i>при подготовке к родам</i>	296
<i>Брюшные боли</i>		Глава 11. Седьмой месяц	299
<i>(боли круглой связки)</i>	252	Ваш ребенок в этом месяце	299

Ваше тело в этом месяце	300	<i>Секс</i>	353
<i>Физические</i>	300	<i>Ваша пара</i>	355
<i>Эмоциональные</i>	301	Все про: грудное вскармливание	355
Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	301	<i>Почему грудное молоко — самое лучшее</i>	356
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	302	<i>Выбор в пользу грудного вскармливания</i>	361
Возвращение усталости	302	Глава 13. Девятый месяц	362
<i>Отечность</i>	303	Ваш ребенок в этом месяце	362
<i>Странные бугорки на коже</i>	304	Ваше тело в этом месяце	364
<i>Боли в пояснице и ногах (ишиас)</i>	305	<i>Физические</i>	364
<i>Когда стреляет в промежности</i>	306	<i>Эмоциональные</i>	364
<i>Синдром беспокойных ног</i>	307	Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	365
<i>Когда ребенок икает</i>	308	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	366
<i>Влияние оргазма на движения плода</i>	308	<i>Частое мочеиспускание — снова</i>	366
<i>Случайные падения</i>	309	<i>Когда грудь подтекает (или не подтекает)</i>	366
<i>Фантазии и сны</i>	309	<i>Кровянистые выделения из влагалища сейчас</i>	367
<i>Как со всем справиться</i>	313	<i>Когда воды отходят до начала родов</i>	368
<i>План родов</i>	314	<i>Опускание плода</i>	368
<i>Прививка АКДС</i>	320	<i>Изменения в характере активности ребенка</i>	370
Все про: облегчение боли во время родов	321	<i>Инстинкт гнездования</i>	372
<i>Способы борьбы с болью с помощью лекарств</i>	322	<i>Когда же вы все-таки родите?</i>	374
<i>Борьба с болью средствами нетрадиционной</i>		<i>Переношенный ребенок</i>	375
<i>и комплементарной медицины</i>	324	<i>Список приглашенных на роды</i>	376
<i>Принятие решения</i>	326	<i>Каково это — быть мамой</i>	379
Глава 12. Восьмой месяц	328	Все про: предродовое состояние,	
Ваш ребенок в этом месяце	328	ложные и истинные схватки	382
Ваше тело в этом месяце	329	<i>Симптомы предродового состояния</i>	383
<i>Физические</i>	329	<i>Симптомы ложных схваток</i>	384
<i>Эмоциональные</i>	330	<i>Симптомы истинных схваток</i>	384
Что ожидать на приеме у врача в этом месяце	330	<i>Когда позвонить врачу</i>	384
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	331	Глава 14. Роды	386
<i>Схватки Брэкстона-Хикса</i>	331	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	386
<i>Боли в ребрах</i>	331	<i>Слизистая пробка</i>	386
<i>Одышка</i>	333	<i>Кровянистые выделения</i>	387
<i>Снова этот токсикоз</i>	333	<i>Когда отходят воды</i>	387
<i>Проблемы с контролем мочевого пузыря</i>	334	<i>Затемненные («зеленые»)</i>	
<i>Размер живота</i>	335	<i>околоплодные воды</i>	388
<i>Как рост и телосложение влияют на роды</i>	336	<i>Низкий уровень околоплодной жидкости</i>	
<i>Зависимость размера ребенка</i>		<i>во время родов</i>	388
<i>от количества набранных килограммов</i>	336	<i>Нерегулярные схватки</i>	388
<i>Положение ребенка</i>	337	<i>Звонок врачу во время схваток</i>	389
<i>Ягодичное предлежание плода</i>	337	<i>Если вы не успели добраться до больницы</i>	389
<i>Другие нестандартные положения плода</i>	339	<i>Непродолжительные схватки</i>	390
<i>Роды с помощью кесарева сечения</i>	339	<i>Боль в спине во время схваток</i>	391
<i>Повторные кесаревы сечения</i>	347	<i>Индукция родов</i>	393
<i>Естественные роды после кесарева</i>		<i>Употребление еды и напитков</i>	
<i>сечения (ЕРПК)</i>	348	<i>во время схваток</i>	394
<i>Стрептококки группы Б</i>	349	<i>Капельница для каждого</i>	396
<i>А как насчет ванны?</i>	351	<i>Мониторинг плода</i>	396
<i>За рулем</i>	351	<i>Существует три вида мониторинга</i>	
<i>В дороге</i>	352	<i>состояния плода</i>	398

<i>Искусственное вскрытие плодного пузыря (амниотомия)</i>	399	Роды с помощью кесарева сечения	426
<i>Вакуумный экстрактор</i>	399	Глава 15. Многоплодная беременность	429
<i>Щипцы</i>	400	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	429
<i>Различные позы во время родов</i>	401	<i>Выбор врача</i>	429
<i>Растяжение во время родов</i>	404	<i>Неприятные симптомы беременности</i>	430
<i>Вид крови</i>	405	<i>Правильное питание при многоплодной беременности</i>	433
<i>Отложенное пережатие пуповины</i>	405	<i>Набор веса</i>	434
Все про: рождение ребенка	407	<i>Упражнения</i>	435
Первый этап родов:		<i>Смешанные чувства</i>	436
схватки (раскрытие шейки матки)	408	<i>Бестактные комментарии</i>	437
<i>Первая фаза схваток — начальная (латентная)</i>	408	<i>Предосторожность превыше всего</i>	438
<i>Вторая фаза схваток: активная</i>	410	<i>Постельный режим</i>	441
<i>Третья фаза схваток: переходная</i>	417	<i>Синдром исчезнувшего близнеца</i>	441
Этап второй: потуги и изгнание плода	418	<i>Все про: многоплодные роды</i>	442
Третий этап: выделение плаценты и плодного пузыря (последа)	424	<i>Схватки при многоплодной беременности</i>	442
<i>Что вы можете предпринять</i>	425	<i>Двойные роды</i>	443
		<i>Тройные (и более) роды</i>	445

ЧАСТЬ 3 ПОСЛЕ РОДОВ

Глава 16. Послеродовой период: первая неделя	448	<i>Грудное вскармливание для начинающих</i>	469
Ваше самочувствие	448	Глава 17. Первые шесть недель после родов	476
<i>Физические</i>	448	Ваше самочувствие	476
<i>Эмоциональные</i>	449	<i>Физические</i>	476
Вопросы, которые могли у вас возникнуть	449	<i>Эмоциональные</i>	477
<i>Кровотечение</i>	449	Что ожидать на приеме у врача после родов	478
<i>Послеродовые схватки</i>	450	Вопросы, которые могли у вас возникнуть	478
<i>Боли в промежности</i>	450	<i>Изнemoжение</i>	478
<i>Синяки после родов</i>	452	<i>Выпадение волос</i>	479
<i>Затрудненное мочеиспускание</i>	452	<i>Послеродовое недержание мочи</i>	480
<i>Первое опорожнение кишечника после родов</i>	455	<i>Недержание кала</i>	481
<i>Чрезмерное потоотделение и горячие приливы</i>	456	<i>Боли в спине после родов</i>	481
<i>Жар (повышение температуры тела)</i>	457	<i>Подавленное состояние после родов</i>	483
<i>Нагрубание груди</i>	457	<i>Послеродовая депрессия</i>	486
<i>Нагрубание у тех, кто не кормит грудью</i>	457	<i>Похудение после родов</i>	488
<i>Где же запропастилось это молоко?</i>	458	<i>Восстановление после кесарева сечения.</i>	
<i>Чувство близости с ребенком</i>	458	<i>Продолжение</i>	492
<i>Восстановление после кесарева сечения</i>	460	<i>Инфекция молочных желез</i>	493
<i>Когда вас переведут в послеродовую палату, вы можете ожидать</i>	462	<i>Секс после родов</i>	495
<i>Возвращение домой с ребенком на руках</i>	464	<i>Грудное вскармливание вместо контрацепции?</i>	497
Всё про: то, как начать кормить ребенка грудью	466	<i>Варианты контрацепции в послеродовой период</i>	498
<i>Знакомство с грудным вскармливанием</i>	466	Всё про: возвращение в форму	505
		<i>Первая неделя после родов</i>	506
		<i>После приема у врача</i>	507

ЧАСТЬ 4 КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Глава 18: Если вы заболеете 510 Вопросы, которые могли у вас возникнуть 510 Простуда 510 Синусит 511 Сезон гриппа 512 Жар 512 Фарингит 513 Инфекция мочевыводящих путей 513 Молочница (кандидозный вульвовагинит) 514 Кишечная инфекция 515 Цитомегаловирус 516	Пятая болезнь 518 Ветряная оспа (ветрянка) 519 Гепатит А 520 Гепатит В 521 Гепатит С 521 Болезнь Лайма 521 Паралич Белла 522 Всё про: прием лекарств во время беременности 522 Распространенные лекарства 523 Если во время беременности вам понадобятся лекарства 527
--	--

ЧАСТЬ 5 ОСЛОЖНЕННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Глава 19: Что делать при осложнениях ... 530 Осложнения во время беременности 530 Субхорионическое кровотечение 530 Угроза выкидыша 532 Гиперемезис беременных (рвота беременных) ... 532 Гестационный диабет 534 Преэклампсия 535 HELLP-синдром 538 Задержка внутриутробного развития 539 Предлежание плаценты 540 Преждевременная отслойка плаценты 541 Хориоамнионит 542 Маловодие 542 Многоводие 543 Преждевременный разрыв плодных оболочек (ПРПО) 544 Преждевременные схватки/роды 544 Дисфункция лонного сочленения (ДЛС) (симфизит) 546 Узлы и переплетение пуповины 546 Пуповина с двумя кровеносными сосудами ... 547 Редкие осложнения во время беременности 548 Эклампсия 548 Холестаз 548 Глубокий венозный тромбоз 549 Приращение плаценты 550 Предлежание сосудов 551 Послеродовые осложнения 551 Дистресс плода 551 Выпадение пуповины 552 Дистоция плечиков 553	Сильные разрывы промежности 553 Разрыв матки 554 Выворот матки 555 Послеродовое кровотечение 555 Послеродовая инфекция 556 Всё про: постельный режим 557 Какой-какой режим? 558 Обратная сторона постельного режима 560 Как не падать духом, когда нужно лежать в кровати 560 Постельный режим и остальные члены семьи 564 Когда постельному режиму приходит конец ... 564 Глава 20: Выкидыш 566 Виды выкидыша 566 Выкидыш на раннем сроке беременности 566 Пузырный занос 570 Внематочная беременность 571 Выкидыши на позднем сроке беременности ... 572 Мертворождение 574 Всё про: то, как пережить потерю ребенка 575 Как пережить выкидыш в первом триместре .. 575 Как пережить выкидыш во втором триместре 577 Как пережить повторный выкидыш 578 Как пережить смерть ребенка во время или после родов 579 Как пережить смерть одного из близнецов ... 584 Алфавитный указатель 587
---	--

Пятое издание

.....

*Эрику, который является для меня всем
Эмме и Уайетту, которые сделали меня мамой,
а также Ленноксу, который сделал меня бабушкой
Арлин, моему первому партнеру по серии «Чего ожидать...»
и моему самому дорогому человеку.*

*Твое наследие заботы, сострадания и целостности продолжает жить;
тебя всегда будут любить, и о тебе всегда будут помнить.*

*Мамам, папам и детям по всему миру —
а также всем, кто о них заботится*

Благодарности и еще раз благодарности

Настало время для появления на свет очередной книги. И если рождение книги можно сравнить с рождением ребенка — а во многих смыслах так оно и есть: ты мучаешься, мучаешься, мучаешься, нервничаешь, нервничаешь, нервничаешь, пытаешься дышать, дышать, дышать, а затем тужишься, тужишься, тужишься, — то эти роды принимало много людей, которых мне хотелось бы поблагодарить.

Первым делом, как и всегда, отца серии «Чего ожидать...», Эрика — мужчину, который сделал меня мамой Эммы и Уайетта, мамой серии «Чего ожидать...», а еще и самой счастливой женщиной на планете. Моего бессменного партнера в жизни, любви, работе, воспитании детей и, что самое приятное, внуков.

Сюзанну Рэйфер, редактора и подругу, которая помогла мне родить столько книг, что я уже сбилась со счета, и всегда была рядом со времени зачатия серии «Чего ожидать...», а также выбрала имя для нашего первого ребенка. Она всегда безудержно натаскивала меня, подбадривала и следила за моими каламбурами (с переменным успехом — вот для чего были придуманы ластики).

Питера Воркмана, создавшего дом, в котором я родила всех своих деток, и чье наследие продолжает жить в нем до сих пор.

Всех сотрудников издательства «Воркман», которые внесли вклад в появление на свет этого ребенка: Дженни Мэндел, Эмили Краснер, Сюзи Болотин, Дэна Рейнольдса, Пэйдж Эдмундс, Селину Мире, Джессику Винер и Сару Брейди.

Мэта Биарда, который никогда не оставлял нас без обложки, делая потрясающие фотографии Леннокса до и после его появления на свет. Карен Кучер за то, что оживляла мам и детей в своих милых иллюстрациях. Лизу Холландер и Вона Эндрюс за то, что так аккуратно все собрали в единое целое. Бет Леви, Клэр МакКин, Барбару Пераджин и Джулию Примерера за то, что довели все до полного совершенства.

Шэрон Мэйзел, которая мучилась, нервничала, дышала и напоминала дышать мне, а также тужилась бок о бок со мной на протяжении последних пятнадцати лет рождения наших детей по фамилии «Чего ожидать...», ни разу не попросив анестезии и параллельно с этим умудрившись воспитать четырех замечательных дочерей и оставаться в счастливом браке

со вторым по терпеливости мужчиной на земле, Джеем.

Доктора Чарльза Локвуда, который должным образом сыграл роль акушера в четвертом и пятом изданиях книги «Чего ожидать, когда ждешь ребенка», нашего бесстрашного медицинского консультанта, всегда готового энергично взяться за любой вопрос, который только может возникнуть в голове у мамы, — даже за те, которые лучше не затрагивать, — порываться в своем огромном багаже знаний, опыта, мудрости, заботы и сострадания, чтобы помочь родить очередного нашего ребенка целехоньким и невредимым. Доктора Стефани Ромеро за ее невероятную проницательность. Доктора Хоуи Мандела за его заботу и сочувствие — а также за то, что помог родиться Ленноксу.

Американскую ассоциацию акушеров и гинекологов за то, что безустанно защищают права матерей и детей по всему миру, а также всех врачей, акушеров, медсестер, доул, консультантов по вопросам деторождения и по грудному вскармливанию со всего света, которые помогают положить детям самое что ни на есть здоровое начало в жизни, а также стремятся к более здоровому будущему для всех нас. Специалистам и правозащитникам из Центра контроля заболеваемости — организации, которая преданно посвящает свою деятельность заботе о здоровье всей семьи, особенно когда речь идет о наиболее уязвимых из нас, — за вашу преданность своему важному делу, за распространение важнейшей информации, способствующей здоровью нации,

а также за предотвращение распространения опасных заболеваний.

Остальных наших партнеров по заботе о здоровье матери и ребенка: международную медицинскую службу (internationalmedicalcorps.org), работников служб быстрого реагирования и тех, кто воспитывает героев здравоохранения вроде моей личной героини — акушерки из Южного Судана, Тиндило Грейс Лозио, она же Удивительная Грейс. «1,000 Days™» за их веру в то, что здоровое будущее зависит от здорового и не голодного начала жизни. UN Foundation's Universal Access Program за их самоотверженную поддержку женщин и девочек, их репродуктивных прав, здоровья и благополучия.

Наших партнеров в Special Delivery, USO — United Service Organizations (объединенная служба организации досуга войск), а также удивительных мам из военных семей по всему миру, кого мне уже выпала честь обнять и которых обнять только предстоит (объятий много не бывает!).

Нашу невероятную онлайн-команду сайта WhatToExpect.com под руководством бесстрашных Майкла Роуза, Дианы Оттер и Кайла Хамфриза за их неиссякаемую энергию, энтузиазм, изобретательность, цельность, креативность и веру в свое дело, а также за веру в силу фиолетового цвета.

За вдохновение и любовь, наших прекрасных «детей»: Уайетта, Эмму и Рассела, ну и, разумеется, Леннокса. Говарда Эйнсберга, Эбби и Норма Муркофф, Виктора Шаргаи и Крэйга Паскаля.

Продолжение следует...

Вступительное слово к пятому изданию

.....

Пятое издание книги «Чего ожидать, когда ждешь ребенка» являет собой продолжение удивительного цикла, предоставляющего будущим мамам и папам наиболее точную и актуальную информацию, надежные и практичные медицинские рекомендации. Причем делается это посредством мастерского сочетания сострадания и практичности. Я годами рекомендовал эту книгу, и тому есть причины: она содержит исчерпывающую информацию в том виде, в каком вы хотели бы услышать ее от своего любимого врача. Врача с хорошим чувством юмора; дотошного, но практичного; опытного, но полного энтузиазма; организованного, но не лишенного эмпатии. Все ключевые вопросы, с которыми может столкнуться большинство будущих родителей, охвачены ровно настолько подробно, насколько это нужно. Изложенные здесь рекомендации по питанию, физическим упражнениям и психическому здоровью невероятно полезны, а манера обсуждения различных аспектов родов соответствует высочайшим стандартам, которых я теперь и ожидаю от Хейди. Волнующим новшеством этого издания

стало аккуратное вплетение в каждую главу полезных советов для будущих отцов с полным признанием того факта, что они являются неотъемлемыми участниками беременности.

Короче говоря, эта книга содержит самую актуальную и передовую информацию по вопросам медицины, генетики и акушерского дела, представленную в понятном, интересном и исчерпывающем виде. Будучи акушером, принявшим тысячи детей, зачастую у матерей с сильными медицинскими осложнениями, я не понаслышке знаю, что хорошо информированный пациент является главным залогом успешного результата. Эта книга превосходно с такой задачей справляется. Не просто так серия «Что ожидать...» стала золотым стандартом, с которым сравнивают любые другие книги, посвященные беременности. Расслабьтесь и получайте удовольствие от чтения. Желаю, чтобы ваша беременность была полна чудесных моментов!

Доктор Чарльз Локвуд, профессор акушерства и гинекологии и здравоохранения, декан медицинского колледжа Морсани при университете Южной Флориды

Предисловие к пятому изданию

Возможно, вы уже знакомы с историей (я часто ее рассказываю) рождения книги «Чего ожидать, когда ждешь ребенка». Вернее, с историей ее зачатия, потому что именно так все и произошло. Сначала во мне зародился ребенок, а потом зародилась идея этой книги. Скажем так, я тоже этого не ожидала.

Итак, сначала про ребенка. Это была неожиданная беременность — мы с Эриком поженились, а потом три месяца спустя «упс...» — и я беременна. И в полном неведении по поводу того, как я забеременела (техническую сторону вопроса я себе, конечно, более-менее представляла, однако была уверена, что не могу забеременеть), а также по поводу того, что мне теперь делать. Я пыталась найти все ответы в книгах — до появления Интернета это был единственный способ поиска нужной информации, — чтобы отогнать свои тревоги, чтобы найти поддержку в этом волнительном и запутанном путешествии под названием «беременность», в которое мы вместе с Эриком отправились. Я все читала и читала, но никак не могла найти того, что нам обоим так было нужно: чего ожидать, когда ждешь ребенка. В результате я решила написать книгу — идея книги «Чего ожидать, когда ждешь ребенка» родилась всего за два часа до того, как у меня начались схватки, в результате которых родилась Эмма — вдохновивший меня на все это ребенок.

Все остальное осталось бы в истории, только вот история не переписывается снова и снова — во всяком случае, не должна, — а книги по беременности переписываются, причем делать это лучше почаще. Конечно, некоторые аспекты беременности остаются без изменений — она по-прежнему длится плюс-минус девять меся-

цев, а будущих мам по-прежнему мучают вздутие живота, тошнота и запоры, — но многие другие меняются. Да еще как.

Учитывая все эти изменения, а также потрясающие советы и предложения, которые я получаю онлайн и лично от мам и отцов по всему свету, являющихся, без сомнения, моим самым ценным источником информации, — я родила снова... уже в пятый по счету раз.

Что же нового в этом издании? Много чего, от корки до корки (в том числе и сама «корка» — но подробнее про обложку чуть позже). Вы найдете вставки «Для отцов», искусно размещенные по ходу всей книги, в которых затронуты типичные для будущих пап, являющихся полноценными партнерами по беременности, родам и воспитанию ребенка, вопросы. Вся информация медицинского характера прошла обновление: вы найдете самые актуальные сведения о дородовом скрининге и диагностике, безопасности применения различных лекарств во время беременности, в том числе и антидепрессантов, доступных вариантах хранения пуповинной крови, методах альтернативной медицины, а также совершенно новый раздел, посвященный контрацепции после беременности. Тенденции, касающиеся образа жизни, мы тоже не обошли стороной: начиная от торжества в честь определения пола будущего ребенка и подарка жене в благодарность за сына или дочку, злоупотребления кофе и баловства время от времени вином или покуривания электронных сигарет и даже поедания кексов с гашишем, и заканчивая освещением своей беременностью в социальных сетях, а также многое-многое другое. Питание во время беременности расписано гораздо подробнее, в том числе затронуты темы