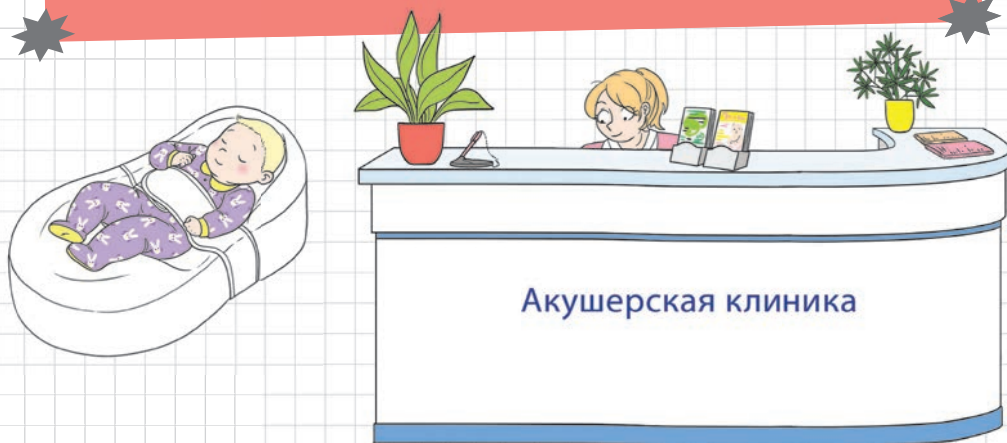


## Содержание

Введение .....	3
Пред: «Как будет проходить моя беременность?»	4
Глава 1. Мой (будущий) ребенок .....	6
Глава 2. Моё здоровье .....	15
Глава 3. Течение беременности .....	25
Глава 4. Я справляюсь с легкими недомоганиями	37
Глава 5. Моё самочувствие .....	49
Глава 6. Мои приготовления к рождению малыша	67
Глава 7. Роды .....	79
Глава 8. Мой ребенок появился на свет! .....	89
Выражение благодарности .....	94



# Введение

**П**оздравляем, вы беременны! На протяжении 9 волшебных месяцев, пока растёт и развивается ваш малыш, вас ждёт не только много маленьких радостей, но также и необходимость принимать важные решения. Как говорил мудрый дядя Бен (да-да, тот самый из фильма «Человек-паук»), «с большой силой приходит и большая ответственность». А вы обладаете огромной силой: дарить жизнь! Но при этом берете на себя важные обязательства: вести такой образ жизни, который сделает вас счастливой и здоровой с самого первого дня беременности. Кстати, а вы уже решили, как хотели бы прожить эти особенные для вас недели?

Если вы читаете статьи в женских журналах или ищете публикации в интернете, то скажете: «Беременность – это естественное состояние женщины, поэтому никаких агрессивных медицинских вмешательств!» И будете правы. Зачем воспринимать беременность и роды как медицинское событие, если врачи постоянно повторяют: «Вы не больны, а всего лишь беременны»? Почему бы не опробовать новый подход, основанный на естественных принципах ведения беременности? Это будет очень просто. Но за понятием естественной беременности и родов скрываются тысяча и один образ жизни, а это не всегда может соответствовать вашим желаниям и потребностям. Введите в поисковую систему YouTube фразу «естественные роды» – и вы получите результат: роды на дому, роды в бассейне и др. Но мы имеем в виду совсем не это.

Попробуем отойти от этих известных практик и создать свой собственный подход, ведущий к «демедикализации» беременности и родов. Это и является целью данной книги: рассказать вам, следование каким принципам обеспечит естественные роды с минимальным медицинским вмешательством. Также мы предлагаем рекомендации по использованию таких нетрадиционных методов, как гомеопатия, фитотерапия, акупунктура, проведение энергетических и парамедицинских практик. Вы сможете внимательно изучить все варианты и выбрать те, которые, на ваш взгляд, способствуют естественному течению беременности и родов!



## Тест: «Как будет проходить моя беременность?»

Для того чтобы получить ответ на этот вопрос, вам достаточно пройти небольшой тест.

### Когда планировали беременность, вы:

- \* просматривали журналы, обдумывая интерьер детской комнаты;
- \* чувствовали внутреннее спокойствие и уверенность;
- ☀ общались на форумах с будущими мамами в поисках ответов на ваши вопросы.



### Осознавая важность защиты окружающей среды, вы:

- ☀ отстаиваете свои принципы;
- \* ежедневно совершаете экожесты (раздельный сбор мусора, экономия электроэнергии, воды и т. п.);
- \* считаете, что в здоровом теле и окружающей среде – здоровый дух.

### О своей беременности вы:

- \* сообщили индивидуально каждому;
- ☀ объявили торжественно и всем одновременно;
- \* намерены оповестить всех как можно позже.

### При подготовке к рождению ребенка вы планируете:

- \* максимально ограничить свои покупки;
- \* взять детские вещи у родственников и друзей;
- ☀ интересоваться инновациями в области экологии.



### Считаете, что в вопросах здоровья вы:

- \* недостаточно любознательны, в то время как всегда можно найти альтернативу традиционной медицине;
- ☀ не слишком осведомлены, а ведь существует множество примеров, которым можно следовать;
- \* не всегда руководствуетесь здравым смыслом и порой все усложняете.

### Вы с нетерпением ожидаете декретного отпуска, чтобы:

- ☀ насладиться долгожданной свободой;
- \* активно заняться подготовкой к рождению малыша;
- \* сконцентрироваться на собственном самочувствии.



### Вы могли бы выразить свое отношение к собственной беременности с помощью хэштега так:

- \* #креативнаямама;
- \* #спокойнаябеременность;
- ☀ #любительницаселфи.

### Беременность – это период ожидания чуда. Вы намерены:

- ☀ быть более естественной, прислушиваясь к новым ощущениям;
- \* вести более активный по сравнению с прежним образ жизни;
- \* ничего не менять.



Посчитайте баллы!

*	*	*



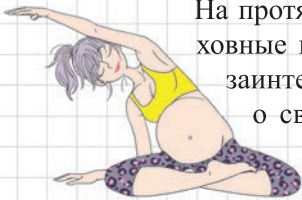
**У вас большинство ответов \***. *Девиз вашей беременности «сделай сама».*

Касается ли это приготовления блюд, дизайна интерьера или организации свободного времени, все дружно восклицают: «У вас золотые руки!» Вы креативная личность, любите все делать сами, и у вас это отлично получается!

Вы проявляете творческие способности, выбирая только самое лучшее для себя и своего малыша. Приобретая средства по уходу за собой и новорожденным, обращаете внимание на то, чтобы не было вредных компонентов в их составе. Вы отдаете предпочтение здоровой и полезной пище.

**У вас большинство ответов \***. *Ваша беременность будет протекать спокойно.*

Йога, пилатес... Вы предпочитаете энергетические практики и в повседневной жизни выглядите умиротворенной. Это идеальное состояние духа для начала нового этапа вашей жизни – периода вынашивания малыша.



На протяжении нескольких месяцев вы будете продолжать ваши духовные практики и стремиться узнать что-то новое. Возможно, вас заинтересуют софрология, гипноз или гаптономия. Позаботьтесь о своем здоровье с помощью акупунктуры или гомеопатии...

Данные методики помогут вам в течение этого периода пребывать в полном спокойствии и душевной гармонии!

**У вас большинство ответов \***. *Вы будете делиться своей радостью с окружающими!*

Вы определенно не аятолла (духовный лидер) и не любительница органических продуктов... Зато вы любознательны, всегда в курсе всех происходящих событий, любите новшества и предпочитаете делиться своим опытом с друзьями. Такая жизненная позиция хорошо сочетается с беременностью: перед вами целая вселенная для открытий, новых впечатлений, фотографий и постов в интернете!

Стать #йогамамой, вести #здоровыйобразжизни, бросать себе #вызов, практикуя массаж зоны промежности или настраиваясь на роды без эпидуральной анестезии... Вы сможете в полной мере наслаждаться естественным течением беременности и делиться этим незабываемым опытом с окружающими!





# Глава 1

## Мой (будущий) ребенок



В течение нескольких месяцев ваш малыш будет расти и развиваться, вызывая у вас чувство гордости и желание поделиться своей радостью с близкими людьми. Раз в триместр вы будете делать УЗИ-диагностику. Наверное, каждая женщина, ожидающая появления своего ребенка на свет, пытается представить, какие чудесные изменения происходят в организме ее малыша. За девять месяцев внутриутробного развития еженедельно и даже ежедневно происходят разительные перемены.

### Развитие моего малыша по месяцам

Вы его уже безгранично любите и поэтому думаете о том, как он проводит свои дни и что чувствует. Внутриутробное развитие – сложный физиологический процесс. Попробуем рассказать, как развивается плод в течение беременности.

#### 1 месяц. Размер плода больше, чем яйцо.

Срок вашей беременности 1 месяц,  
до 6 недель



**По ту сторону живота.** На протяжении своих первых недель ваш будущий ребенок прodelывает просто титаническую работу. Зигота, образованная при слиянии яйцеклетки и сперматозоида, начинает делиться в течение нескольких часов после оплодотворения. Таким образом, в 3 недели эмбрион состоит только из 10 клеток. А через неделю их уже около 150! Клетки начинают дифференцироваться, чтобы сформировать органы. На 7-й день после зачатия ваш маленький чемпион движется по фаллопиевой трубе и попадает в полость матки, где внедряется в слизистую оболочку. К 5-й неделе у него уже есть голова и хвостик, а к 6-й закладываются зачатки органов.

**Размер эмбриона:** от 0,1 до 5 мм.

**Самый важный момент месяца:** в конце первого месяца сердце вашего малыша начинает биться!



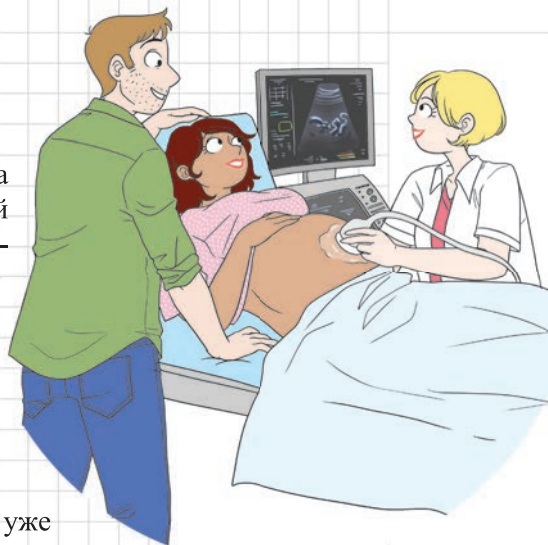
## 2 месяца. Формируются органы.

**Срок вашей беременности 2 месяца, от 7 до 10 недель**

**По ту сторону живота.** В течение 2-го месяца продолжают развиваться все органы плода. С 7-й недели формируются мозг, глаза и уши. К 8-й неделе ручки и ножки вытягиваются, выражены скелет и мускулатура, уже видны пальчики рук и ног. На данном этапе беременности сердце состоит уже из 4 камер, пищеварительный тракт продолжает формироваться, нервная система и спинной мозг структурированы.

**Размер эмбриона:** от 5 мм до 3 см.

**Интересный факт:** в 10 недель у зародыша уже есть язык.



## 3 месяца. Он уже похож на вас.

**Срок вашей беременности 3 месяца, от 11 до 15 недель**

**По ту сторону живота.** Можно отчетливо видеть черты лица малютки: глаза теперь расположены ближе друг к другу, рот стал меньше, веки сформированы, но пока плотно прикрывают глаза. Появляются 2 щелки по бокам головы: это будущие ушки. К 12-й неделе печень вырабатывает клетки крови, появляются зачатки молочных зубов и формируется поджелудочная железа. Начиная с 14-й недели уже заметны половые органы и почки. На данном этапе развития ваш малыш уже сжимает пальчики в кулачки, открывает и закрывает рот.

**Размер и вес плода:** 4,5 см и 10 г в 11 недель, 12 см и 65 г в 15 недель.

**Самый важный момент месяца:** в 12 недель ваш малыш уже двигается, но вы пока еще этого не ощущаете (см. с. 12).

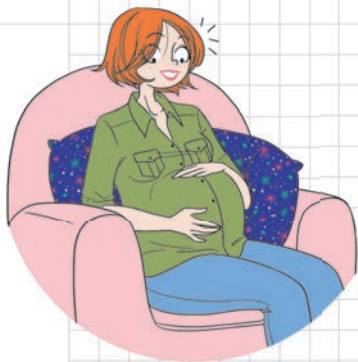
## 4 месяца. Начинает функционировать выделительная система.

**Срок вашей беременности 4 месяца, от 16 до 19 недель**

**По ту сторону живота.** В начале 4-го месяца головной и спинной мозг уже структурированы, а легкие и почки продолжают развиваться. Начинает функционировать выделительная система. Моча плода выделяется в амниотическую жидкость. А в 19 недель в кишечнике образуется меконий – первородный кал.

**Размер и вес плода:** 3 см и 110 г в 16 недель, 19 см и 200 г в 19 недель.

**Интересный факт:** в 18 недель кожа покрывается первородной смазкой, которая представляет собой белую жирную субстанцию. Она защищает кожу от воздействия околоплодных вод.



## 5 месяцев. Превосходный младенец!

Срок вашей беременности 5 месяцев, от 20 до 24 недель

**По ту сторону живота.** Ваш маленький спортсмен активно двигается благодаря более развитой нервной системе и крепким мышцам. Он толкается, совершает прогулки из стороны в сторону в матке. Уже умеет зевать и играть со своими ножками и пуповиной.

**Размер и вес плода:** 20 см и 250 г в 20 недель, 26 см и 500 г в 24 недели.

**Самый важный момент месяца:** в 22 недели малыш уже слышит ваш голос.

## 6 месяцев. Ваш ребенок открывает глаза.

Срок вашей беременности 6 месяцев, от 25 до 28 недель

**По ту сторону живота.** В 26 недель формируются и наполняются амниотической жидкостью альвеолы легких. Он уже открывает глаза и чувствует прикосновения, а его головной мозг продолжает развиваться. В 6 месяцев у ребенка присутствует полный набор нейронов.

**Размер и вес плода:** 28 см и 600 г в 25 недель, 31 см и 900 г в 28 недель.

**Интересный факт:** на 6-м месяце беременности ваш малыш совершает от 40 до 120 движений в час.

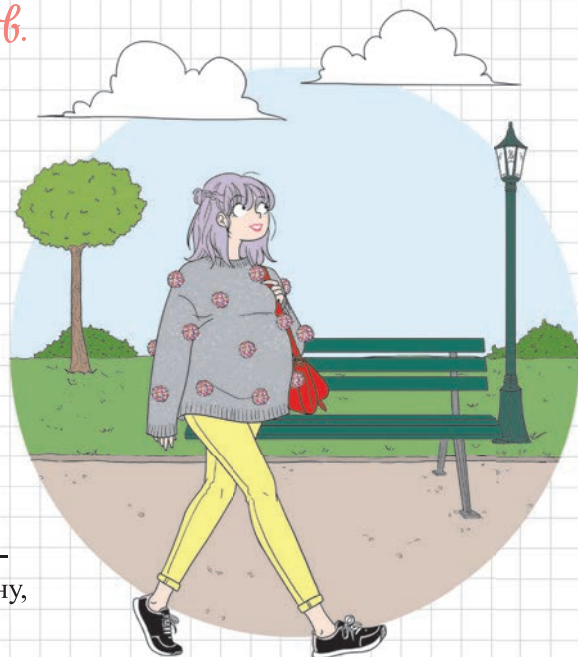
## 7 месяцев. Пробуждение чувств.

Срок вашей беременности 7 месяцев, от 29 до 32 недель

**По ту сторону живота.** В этом месяце развивается осязание и формируются первые вкусовые ощущения. Малыш становится более чувствительным к звукам, превышающим 60 децибел (например, музыка, голос). Самое подходящее время начать с ним разговаривать. Еще одна хорошая новость: его жизненно важные органы (почки, желудок, кишечник) функционируют.

**Размер и вес плода:** 32 см и 1 кг в 29 недель, 38 см и 1,5 кг в 32 недели.

**Интересный факт:** малыш уже разделяет ваши эмоции благодаря адреналину, который выделяется в вашем организме.



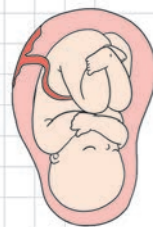
## 8 месяцев. Легкие малыша развиты.

Срок вашей беременности 8 месяцев, от 33 до 36 недель

**По ту сторону живота.** Основная задача вашего ребенка на восьмом месяце – расти и набирать вес в спокойной атмосфере своего надежного укрытия. С 34-й недели он производит сурфактант – вещество, которое удерживает легочные альвеолы открытыми при первом вдохе новорожденного и которое позволит ему самостоятельно дышать.

**Размер и вес плода:** 40 см и 1,7 кг в 33 недели, 43 см и 2,3 кг в 36 недель.

**Самый важный момент месяца:** плод должен перевернуться к 35-й неделе.



## 9 месяцев. На финишной прямой!

Срок вашей беременности 9 месяцев, от 37 до 40 (41) недель



**По ту сторону живота.** Увеличиваясь в весе на 20–25 г ежедневно, ваш малыш набирает силы перед появлением на свет. Для него это событие также является большим испытанием. Несмотря на то что ребенок полностью сформирован и готов появиться на свет начиная с 38-й недели, его мозг и легкие продолжают развиваться до момента рождения.

**Размер и вес плода:** 45 см и 2,4 кг в 37 недель, 50 см и 3,2 кг в 40 недель.

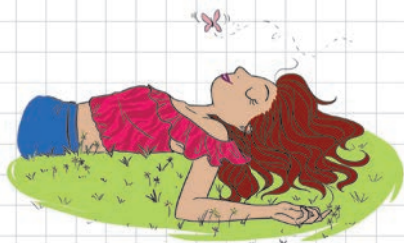
**Самый важный момент месяца:** в 38 недель ваш малыш может появиться на свет в любой момент.

## Что чувствует ребенок, находясь в утробе?

Разумеется, он регулярно напоминает о себе, но вам сложно распознать смысл его толчков. Реагирует ли он на ваши ласковые слова, на съеденный вами шоколадный пудинг или на поглаживания живота? Попробуем разобраться в этом.

*Вы нервничаете – малыш нервничает? Возможно.*

Хотя неизвестно, чувствует ли ребенок стресс, находясь в утробе матери, доказано, что, когда ваше сердцебиение учащается (а это происходит в момент стресса), сердце малыша тоже начинает биться сильнее. Вывод: сохраняйте спокойствие.





## Ребенок может слышать ваш голос с 3-го месяца беременности?

**Нет.**

Развитие слуха вашего малыша происходит в несколько этапов:

- к 10-й неделе (то есть на 3-м месяце беременности) формируется внутреннее ухо;
- к 18-й неделе формируется среднее ухо, которое преобразовывает вибрации звука и защищает внутреннее ухо от нежелательного шума;
- к 18–20-й неделе внутреннее ухо уже функционирует.

Когда сформированы все 3 части уха, слуховой нерв и головной мозг, у вашего ребенка появляется слух. Это происходит к 7-му месяцу беременности (28-я неделя). Следует отметить, что с 22–23-й недели он уже воспринимает громкие и интенсивные звуки.



## Малыш сможет узнать голос своего папы после рождения?

**Нет.**

Безусловно, ваш маленький ангелочек, находясь в утробе, слышит голос своего отца, но единственный голос, который он узнает после рождения, – это ваш. Причина заключается в следующем: еще до завершения формирования его слуховой системы ваш голос транслируется через костную систему, то есть не проходит через водную среду, которая способна искажать звуки. А вот папе придется ждать, пока ребенку исполнится 4 месяца, тогда он сможет наконец узнавать низкий тембр мужского голоса.

## Зрение у ребенка появляется только после рождения?

**Да и нет.**

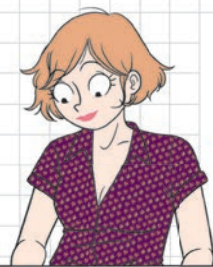
Находясь в утробе, малыш почти ничего не видит. Во-первых, потому что он развивается в очень темной окружающей среде. Во-вторых, его веки закрыты до 4,5 месяца. Даже перешагнув этот срок, он приоткрывает глаза только слегка. Таким образом, только с 7-го месяца беременности ваш ребенок реагирует на яркий свет. Сразу после рождения он видит не дальше 20–30 см, это необходимое расстояние, чтобы разглядеть самое главное – вас.



## Развиты ли у плода вкусовые ощущения?

**Нет.**

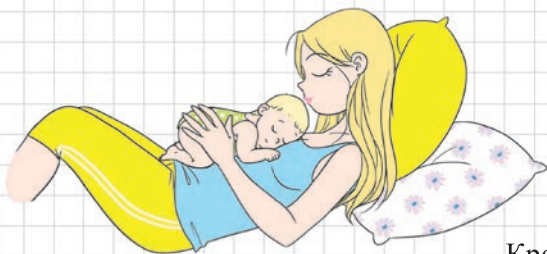
Вкусовые сосочки на языке появляются к 4-му месяцу беременности. Проглатывая амниотическую жидкость, вкус которой зависит от вашего питания, малыш открывает свои первые вкусовые ощущения. Он даже может питать слабость к сладкому. Сложно сказать, станет ли ваше чадо утонченным гурманом, если вы будете употреблять разнообразные блюда. Предлагайте ему всего понемногу, включая брюссельскую капусту и репу.



## Малыш обожает ваши прикосновения?

**Да.**

Осязание – первое чувство, которое развивается у вашего малыша. Он трется о стенку матки или перебирает ручками пуповину и весьма восприимчив к поглаживаниям живота, особенно в 3-м триместре беременности.



## У плода есть чувство обоняния?

**Во всяком случае, после рождения ребенок узнает мамин запах.**

Мало что известно об обонянии новорожденных, но они узнают маму по запаху. Это подтверждает, что их обоняние уже частично развито к моменту рождения.

Кроха использует его как средство общения с матерью: ее аромат словно сигнал для него о том, что мама здесь. Младенец быстро успокаивается и засыпает, если чувствует рядом родной запах.

## Ребенок в утробе может чувствовать дискомфорт во время полового акта?

**Нет.**

Находясь внутри плодного пузыря, малыш защищен от потрясений и внешнего шума. Поэтому нарушение тишины по ночам ему не мешает. Если у вас нет противопоказаний для сексуальных отношений во время беременности, то не отказывайте себе в удовольствии.



# Календарь движений моего малыша

## Фаза разогрева

→ В 7 недель движения плода представляют собой простые вибрации.

→ В 8 недель длительные периоды покоя чередуются с активностью.

→ В 9 недель движения напоминают судороги (но не переживайте, все идет хорошо).



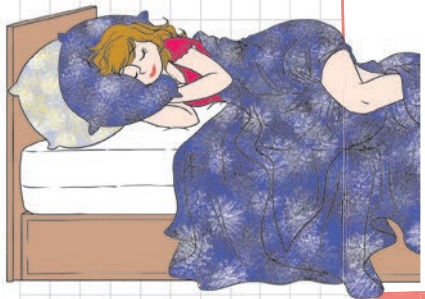
## Ваш малыш становится активнее

→ В 10–12 недель ваш маленький пловец начинает перемещаться в своем индивидуальном бассейне (вашей матке), его ножки часто согнуты в коленках. Он активно двигается, отталкивается ножками от стенки матки, что позволяет ему совершать прогулки.

→ В 14 недель он сгибает ножки в коленках и ручки в локтях, сжимает и разжимает кулачки, даже может посасывать свой большой пальчик. Двигательная активность вашего ребенка способствует формированию и развитию его суставов.

## Вы впервые ощущаете шевеление малыша

В период между 18-й и 22-й неделями наконец наступает трогательный и эмоциональный момент: вы чувствуете, как двигается ваш ребенок. Если это не первая ваша беременность, то вы ощутите движения крохи раньше, ведь мышцы матки уже подготовлены к этому. Плод уже может одновременно дышать и глотать, изучает свое тело ручками и быстро двигает глазками. Он координирует движения пальцев, век и рта. Одним словом, он проявляет активность.



### Скажи, ты спишь?

Ребенок, находящийся в утробе матери на протяжении примерно 7 месяцев, уже имеет довольно четкие периоды сна и бодрствования, хотя сон в его режиме значительно преобладает. Но только к 22-й неделе формируется ритм, подобный тому, который будет у малыша после рождения: длительность фазы сна составляет 50–60 минут. К 29-й неделе сон становится попеременно спокойным и тревожным. Эти фазы, поначалу сменяющие друг друга в хаотичном порядке, начинают регулярно чередоваться с 37-й недели. Ритм сна вашего малыша совсем не зависит от вашего. Многие женщины замечают, что ребенок в утробе становится более активным по вечерам, когда мама спокойна и настроена уделить ему внимание.

## Ваш малыш начинает к вам прислушиваться

→ С 24-й недели плод реагирует на некоторые стимулы. Он поворачивает голову, когда вы поглаживаете живот или выполняете другое механическое движение.

→ В 26–27 недель малыш в утробе реагирует на определенные звуки (например, голоса близких), он вздрагивает или поворачивает голову.

## Ребенку становится тесно в его домике

→ Начиная с 3-го триместра беременности ваш малыш занимает все больше места в животе, поэтому остается все меньше пространства для его передвижений. Однако он продолжает вытягиваться, шевелить ручками и ножками и даже переворачиваться. Все это он делает до 37-й недели.

→ Если на данном сроке ребенок еще не перевернулся головой вниз, врач диагностирует тазовое предлежание (см. с. 83). Именно в этот период движения плода могут доставлять вам дискомфорт и даже боль. Мечтаете об окончании беременности? Поверьте, вы будете с трепетом вспоминать о том, как ваш малыш толкал вас ножками в живот.

### На помощь! Я не чувствую движений моего ребенка!

Если ваш маленький акробат менее активный, чем обычно, не волнуйтесь. Может, вы просто не были достаточно внимательны к его движениям на протяжении некоторого времени. Предлагаем вам два метода, которые помогут вызвать активность малыша.

- Попробуйте стимулировать его с помощью обычных средств, таких как ванна, массаж, плитка шоколада... Если он это оценит, то даст вам об этом знать.
- У вас 3-й триместр беременности? Лягте на левый бок и в течение 2 часов посчитайте количество движений, которые вы чувствуете. Если их будет больше 6, ваш малыш в полном порядке! В любом случае, если вы волнуетесь, обратитесь к врачу, который сможет вас успокоить!

## Я устанавливаю связь со своим ребенком

Разве можно стать еще ближе малышу, который находится у вас в животе? Оказывается, можно. Если вы установите эмоциональную и духовную связь с ребенком, это упростит и улучшит ваши отношения в будущем. Давайте послушаем мамочек, которые делятся своим опытом.

### Я нежно поглаживаю живот

«Я начала практиковать гаптономию в начале 4-го месяца беременности, увлеченная идеей, что можно создать связь с нашим ребенком с помощью прикосновений.

