



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Я готовлюсь стать мамой.	
Триместры моей беременности	11
Первый триместр беременности	12
Второй триместр беременности	51
Третий триместр беременности	73
Начинаем готовиться к родам.	
Что нас ждет во время родов?	91
Насколько это больно?	92
Организационные вопросы, подготовка и планирование	100
Когда пора ехать в роддом	127
Роды без стресса. Все о родовом процессе.	135
Если роды задерживаются. Готовность шейки к родам . .	135
Первый период родов	140
Второй период родов	164
Третий период родов	170
Манипуляции и вмешательства	174
Если в родах что-то пошло не по плану.	
Особые ситуации	183
Мама в роддоме: как позаботиться о себе	
и своем малыше (послеродовой период)	196
Гигиена после родов.	196

Грудное вскармливание с первых минут жизни малыша	199
Первые дни ребенка в роддоме	209
Вы дома. Физическое и эмоциональное состояние после родов	214
На что обратить внимание дома	214
Послеродовой «беби-блюз»	216
Как найти баланс между своими потребностями и потребностями ребенка	222
Что ожидает мужчину после рождения малыша?	224
Заключение	227
Алфавитный указатель	235

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в нашу книгу, уважаемые читатели! Я Анастасия Сафина. Мое знакомство с темой родов как таковой началось с моей собственной беременности. До своих родов я не старалась сильно вникать в подробности, поскольку, как и многие женщины, думала, что это — естественный процесс, а в случае чего врачи подскажут, что делать. Также я была уверена, что после родов у меня будет достаточно времени, чтобы разобраться во всех нюансах кормления и ухода за ребенком.

Только потом, когда в родах был применен запрещенный прием Кристеллера, когда пришлось пролежать неделю с маститом в больнице из-за неправильно организованного грудного вскармливания, я начала активно вникать в эти темы постфактум, осознав всю их важность. Оказалось, это так интересно! Все, что я узнавала, еще и тесно переплеталось с моим основным образованием — психологическим (МГУ).

Сейчас у меня за спиной более чем пятилетний опыт работы психологом в роддоме и женской консультации, семилетний опыт сопровождения в различных роддомах сотен родов в качестве доулы. Также я консультант по грудному вскармливанию, консультант по семейному сну и прикорму.

В 2018 году мы с партнером основали самую крупную в СНГ онлайн-школу по подготовке к родам, которую прошли уже десятки тысяч женщин и семей по всему миру.

Теперь пришла идея собрать концентрат опыта и знаний в книге: она всегда под рукой, в ней легко найти нужную тему, с ней комфортно узнавать новое, ее можно дать почитать подруге, маме, дочери.

Здесь действительно собран уникальный опыт — мой и специалистов нашей школы. Мне бы хотелось, чтобы каждая женщина была готова к беременности и родам — к новому и важному этапу в своей жизни, и проживала его с легкостью и радостью. Поэтому мы делаем эти важнейшие знания доступными большинству.

Передаю слово моему соавтору Нино: прекрасному специалисту, чьи советы и примеры из практики будут вам очень полезны.

Меня зовут Нино Пипия. Я врач — акушер-гинеколог, также у меня есть квалификация врача ультразвуковой диагностики. Я счастливый человек, так как моя работа и есть мое любимое дело, которое приносит мне удовлетворение и радость. Мне посчастливилось принять уже более 3000 родов за время моей работы в одном из лучших роддомов Москвы. И за время многочисленных дежурств я осознала, как важно, чтобы будущие мамы понимали, что с ними происходит. Именно поэтому я с радостью преподаю в онлайн-школе «Легкие роды». Для меня всегда особая радость быть в родах с пациентками, беременность которых я вела с самого начала, — держу новорожденного малыша в руках и вспоминаю, как видела его еще небольшой точкой на аппарате УЗИ.

С помощью этой книги я буду виртуально сопровождать вашу беременность и роды. Надеюсь, что знания, полученные от меня, придадут вам спокойствия и уверенности.

Я люблю говорить своим пациенткам, которых волнуют предстоящие роды, что человечеству миллионы лет и процесс рождения продуман природой до мельчайших деталей. Но полагаться на природу на 100% не стоит, так как основной ее закон — это естественный отбор. Согласитесь, никто из нас не хотел бы стать его жертвой. Именно для этого и нужны врачи: наша задача — вовремя выявить, когда что-то идет не так, и исправить это. Ведь главная цель родов — это здоровая мама и здоровый малыш.

Уверена, вы разделяете мое мнение о том, что беременность — удивительное состояние. Но будем реалистами, слож-

но наслаждаться жизнью, когда вас тошнит при виде еды, и при этом вы хотите есть. Когда сложно спать, потому что принять удобную позу оказалось той еще задачкой. Когда вы впервые узнаете, почему неразрешенные проблемы в народе принято называть геморроем, а единственной удобной для вас обувью становятся кроссовки или мягкие туфли на размер больше привычных.

Я с радостью предложила бы каждой из вас волшебную таблетку, после которой беременность будет протекать безоблачно, а роды станут легкими и приятными. Но, к сожалению, это невозможно. Поэтому я дам вам подсказки, которые на каждом этапе беременности и родов будут облегчать ваше состояние.

Кто-то из вас будет порхать всю беременность, а кто-то столкнется с дискомфортом. Но игра в любом случае стоит свеч.

Приятного и полезного чтения!

Я ГОТОВЛЮСЬ СТАТЬ МАМОЙ. ТРИМЕСТРЫ МОЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Каждый из этапов беременности будет приносить в вашу жизнь что-то особенное. В процессе развития плода и ваш организм начнет меняться, подстраиваясь под новые потребности. Возможно, вы почувствуете, что тело ощущается как-то иначе, иногда могут быть эмоциональные перепады. И в дополнение — неизвестность, с которой столкнутся многие из вас:

- А все ли идет нормально? Должно ли так быть?
- Может ли тянуть внизу живота?
- Допустимо ли съесть суши?

А еще нужно будет определиться с роддомом, с детским приданым и подготовиться к родам. Как справиться с этой ответственностью, если вы еще толком не поняли, что происходит с вами? Согласитесь, было бы намного лучше, если бы вы заранее знали, что можно, а что нельзя беременным, какие процессы идут в теле и как реагировать на те или иные симптомы.

В первой главе мы с вами шаг за шагом разберем все важнейшие вопросы касательно беременности. Основное внимание уделим здоровью — физическому и психологическому. Узнаем, какие обследования нужно обязательно пройти, как улучшить свое самочувствие и в итоге сделать ожидание материнства счастливым и комфортным периодом.

• Первый триместр беременности

Первый триместр – это время от зачатия и до 14-й недели беременности. Давайте сразу привыкнем считать сроки не месяцами, а именно неделями – так правильнее и удобнее, ведь нормальная доношенная беременность длится 37–41,6 недели.

В беременность очень важно стремиться к приятным ощущениям, радовать себя каждый день, избегать тяжелой работы и стрессовых ситуаций. Но что, если вы заметили, что стали чаще срываться на близких, плакать, грустить, злиться? Обратите внимание на то, снизили ли вы нагрузку или, как и прежде, продолжаете работать, в том числе и по дому? Ведь теперь, когда вы беременны, вашему организму нужно больше отдыха, потому что он тратит огромные ресурсы на вынашивание ребенка. Представьте: пока вы читаете эту книгу, он создает нового человека — целую вселенную внутри себя, и это очень энергозатратный процесс.

- **Самое лучшее, что вы можете сделать для здоровья своего ребенка, – это вкладываться в свое собственное здоровье.**

Помните, что, заботясь о себе, вы автоматически заботитесь о своем ребенке — ведь пока вы единое целое. Давайте поддерживать в себе наполненное состояние, показывая, что у вас всего достаточно на двоих!

Поэтому первое, что мы предлагаем вам сделать, — снизить нагрузку.

Если вы работаете, то, возможно, знаете, что сейчас по закону беременную женщину обязаны перевести на легкий труд. Если вы неважно себя чувствуете, не стесняйтесь брать больничный, в крайнем случае даже за свой счет.

НИНО:

У меня наблюдалось много пациенток из МВД – женщины-следователи, которым приходилось выезжать на место преступления и носить оружие по долгу службы. Работа сложная – и физически, и морально. Первым делом они брали справку на легкий труд, чтобы их освободили от такого рода деятельности.

Есть и другой тип пациенток – те, у которых работа совместима с беременностью, вот их сложно убедить уйти в декрет. Например, один известный дизайнер одежды до последних дней беременности успешно совмещала подготовку к родам и свою работу.

Выбор, естественно, за вами, прислушивайтесь к себе – это главное правило.

Поскольку мы поговорили о больничном как законном способе дать вам отдохнуть, то затронем такую важную тему, как постановка на учет по беременности. Настало время обратиться в женскую консультацию по месту жительства или в частную клинику, на ваш выбор. Так как первый скрининг (о котором мы еще поговорим в этом разделе) проводится на сроке с 11-й по 13,6 недели, на учет необходимо встать заблаговременно, т. е. до 10 недель.

- **Если вы отдали предпочтение платной медицине, тщательно подходите к выбору клиники. К сожалению, «платно» не обязательно «качественно». Проверьте наличие отдельной лицензии на ведение беременности – она есть далеко не у каждого частного учреждения, которое предлагает такие услуги.**

Обсудим, зачем нужно вставать на учет в женскую консультацию. Во-первых, там вам оформляют обменную карту — специальный «паспорт» беременной женщины. Обменной она называется потому, что из роддома вы ее не выносите, а меняете на справку о том, что ребенок уже родился. С 22-й недели рекомендуемую всегда иметь при себе свою обменную карту: при экстренной госпитализации у вас не будет времени захватить домой. Врач

роддома, который вас ни разу не видел, изучит вашу обменную карту, куда врач из женской консультации вносит все результаты ваших обследований, и узнает все или почти все, что нужно, чтобы быстро поставить диагноз. Именно в этом документе будут зафиксированы результаты всех анализов, в том числе сведения о группе крови и резусе. В ситуациях, когда счет идет на секунды, эти знания помогут спасти вам жизнь. То есть обменная карта — это не просто очередная бумажка, которую придумали чиновники, а один из помощников в сохранении вашего здоровья и здоровья вашего будущего ребенка.

Также в ЖК оформляют родовой сертификат — документ, необходимый для родов по ОМС¹, выдают больничный лист по беременности и родам и решают многие другие организационные моменты. Все мы знаем, что оформить какие-то официальные бумаги не всегда быстро и просто, поэтому ранняя постановка на учет даст вам больше времени.

Ну и последнее (по порядку, но не по важности): хорошо, если врач, наблюдающий вашу беременность, станет вашим надежным партнером, источником правильной, взвешенной информации. Чем ближе дата родов, тем меньше времени лично у вас, чтобы найти хорошего специалиста, на чье мнение действительно можно опереться.

••••• **Классный врач – это залог вашего спокойствия и безопасности.**

Если вы наблюдаетесь по ОМС, то выбирайте врача так, чтобы вы не стеснялись задавать ему любые вопросы — заранее записывайте их в блокнот и в каждый визит обсуждайте с доктором.

Если у вас есть возможность заключить контракт на ведение беременности, то вы получите много плюсов: например, возможность в любое время связаться с доктором, чтобы уточнить волнующий вас вопрос. А еще сможете сразу выбрать того врача,

¹ В связи с последними изменениями сертификат не выдается на руки, а оформляется в электронном виде.

который также будет вести и ваши роды, это идеальный вариант: за время беременности у вас установится тесный контакт. Доверительные отношения очень и очень важны в будущих родах.

Помните также, что вы имеете право сменить врача, если вы некомфортно себя чувствуете на приемах. Это не значит, что доктор в чем-то плох, просто у вас не сложился с ним диалог, контакт. Во время беременности такие нюансы очень важны, не стесняйтесь позаботиться о себе, поискать подольше, но найти атмосферу доверия и комфорта.

Теперь давайте подробнее поговорим об обследованиях.

• МЕДИЦИНА, АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ В ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ

Итак, когда вы встали на учет в женскую консультацию, вы находитесь под наблюдением врача — акушера-гинеколога, который будет своевременно назначать необходимые исследования, выявлять отклонения от нормального течения беременности, если, конечно, они будут.

Но сначала у вас и врача будет очень важная встреча: первый прием!

Чтобы узнать подробнее о состоянии вашего здоровья, доктор задаст множество вопросов: когда впервые начались менструации и половая жизнь, были ли беременность и роды ранее, какие имеются заболевания, есть ли наследственные проблемы — все это называется «сбор анамнеза». Дело не в любопытстве. Такой скрупулезный опрос необходим, чтобы уточнить, не находитесь ли вы в группе риска по одному из негативных факторов, влияющих на беременность. **Подобными факторами являются:**

- осложненное течение предыдущей беременности;
- неудачные беременности;

- повышение артериального давления, преэклампсия в предыдущие беременности;
- преждевременные роды — как спонтанные, так и проведенные в связи с ухудшением самочувствия;
- наследственные заболевания в семье: например, тромбозы, случаи инфарктов и инсультов в раннем возрасте.

Пожалуйста, обязательно расскажите о таких моментах. В этом случае вам назначат дополнительные обследования и помогут максимально снизить риск повторных проблем в вашу текущую беременность.

После опроса за столом врач пригласит вас на осмотр в гинекологическом кресле. До сих пор некоторые женщины смотрят на этот медицинский объект, как на пыточный станок. Каждая третья пациентка боится осмотра на кресле — и не из-за дискомфорта, который может испытать, а из-за страха потерять беременность. Но это не имеет ничего общего с реальностью — гинекологический осмотр и процедура забора мазков не вызывают выкидышей! Гинекологический осмотр за всю беременность обычно бывает дважды — при постановке на учет и в третьем триместре, а дополнительный осмотр проводится только по показаниям.

НИНО:

..... Одна моя пациентка панически боялась именно «этого» осмотра. Сейчас во многих учреждениях кресла высокотехнологичные, красивые, у них приятный дизайн, поэтому они выглядят не так уж грозно, но в моем кабинете кресло как раз из «старых запасов» — при его виде даже мне иногда не по себе. Однако перед осмотром мы подробно все обсудили, пациентка призналась, что конкретно ее пугает, а я в процессе комментировала каждое свое действие. В итоге под конец процедуры она сказала: «Как, уже все?» Постарайтесь расслабиться во время осмотра, это важно, ведь когда вы зажимаетесь, то напрягаете мышцы, и врачу труднее вводить зеркало. При расслабленных мышцах все проходит гораздо мягче и незаметнее для вас.

Гинекологический осмотр включает в себя визуальный осмотр шейки матки в зеркалах, оценку длины шейки матки, консистенции, характера выделений, состояния наружного зева, наличия эктопии шейки матки¹. Проводится забор гинекологических мазков — на флору, на цитологию, ПЦР и рН-метрию влагалища. Последний метод исследования нужен, чтобы узнать уровень рН (показатель кислотности) — если анализы покажут, что он повышен, то надо предупредить развитие воспаления, которое может угрожать вынашиванию беременности.

При первом визите вы с врачом постараетесь как можно точнее установить срок беременности, а также узнать самое интересное: предполагаемую дату родов (ПДР)! Если ваш цикл регулярный, то принято ориентироваться по первому дню последней менструации — записывайте эти данные, они важны. В случае, когда менструальный цикл нерегулярный, можно сделать ультразвуковое исследование, чтобы определить срок беременности по копчико-теменному размеру (КТР) плода.

Как мы уже с вами выяснили, беременность считается доношенной с 37-й недели, а продолжаться может до 41-й недели 6 дней. Предполагаемая дата родов устанавливается на границе 40 недель, т. е. вы можете родить за три недели до этой даты или на некоторое время ее «перехаживать».

••••• **Главный лайфхак – не говорите родственникам предполагаемую дату родов, скажите обтекаемо «середина октября» или «конец августа – начало сентября».**

Вы скажете «спасибо» за этот совет, так как в случае перенашивания, которое встречается довольно часто, начинаются бесконеч-

1 Цилиндрический эпителий выстилает канал шейки матки изнутри, а многослойный плоский покрывает наружную, видимую ее часть – это в норме. Эктопия – такое состояние, при котором цилиндрический эпителий выходит на поверхность влагалищной части шейки матки. Это нетипичное расположение клеток, у него много причин. У эктопии есть осложненные и неосложненные формы, но в любом случае она подлежит наблюдению.

ные вопросы родственников и друзей: «Почему до сих пор не родила?» Запомните предполагаемую дату родов, но не вздумайте ее никому сообщать.

АНАСТАСИЯ:

Однажды девушка, которую я должна была сопровождать в родах, позвонила мне в слезах. У нее был срок 39 недель и 5 дней, но ей постоянно названивали родные и близкие, усиливая ее беспокойство вопросами о том, почему она еще не рождает и не опасно ли это.

Дело в том, что роды регулируются гормонами, и стресс не лучшим образом может сказаться на начале и протекании процесса. Поэтому, если вы тоже оказались в такой ситуации, попросите кого-то из близких, например, мужа или маму, оградить вас от лишних расспросов.

Если это невозможно, то пресекайте неприятные вопросы сами, вежливо, но уверенно. Например, фразой: «У меня все под контролем, я сообщу, когда будут новости».

По окончании первой встречи с врачом у вас на руках окажутся направления на различные анализы — их список для вашего удобства помещен в эту книгу и сформирован в виде чек-листа. В конце раздела вы увидите QR-код: наведите смартфон на него, чтобы увидеть чек-лист.

Вам может показаться, что анализов очень много, но на самом деле это необходимый минимум, помогающий врачу понять ваше общее самочувствие. Главным обязательным обследованием в этом триместре для вас будет первый пренатальный скрининг. Он проводится с 11-й по 14-ю неделю беременности, в него входят УЗИ-диагностика и анализ крови.

Почему скрининг внесен в обязательные для всех беременных обследования? Его важность в том, что:

- 1 Скрининг помогает выявить риск хромосомной патологии у ребенка. Если риск низкий, то у вас и ребенка все хорошо, никакие уточняющие обследования не нужны, а если показатель повышен, то надо провести дообследование.

••••• **Высокий риск, согласно скринингу, сам по себе никогда не является диагнозом – только поводом для более точного обследования!**

Сегодня существует неинвазивный пренатальный тест¹ (НИПТ), при котором ДНК ребенка выделяют из крови матери, поэтому такое исследование абсолютно безопасно для малыша. НИПТ можно делать еще до скрининга, уже с 10-й недели, но не вместо него! Тревожные или просто любопытные родители порой проводят его платно просто для собственного успокоения.

Также есть инвазивный метод дополнительной диагностики — прокол, при котором берут околоплодные воды и выделяют из них ДНК плода. Это исследование наиболее точное, но сопряжено с осложнениями.

НИНО:

..... Я постоянно консультирую пациенток с высоким риском хромосомных патологий, и это всегда сложно с психологической точки зрения. Если вы попали в похожую ситуацию, я прекрасно понимаю, что вы можете быть очень напуганы и вам сложно принять решение, что делать дальше. Пожалуйста, постарайтесь не паниковать, выберите подходящий метод диагностики и дообследуйтесь.

- 2 По результатам скрининга можно наиболее достоверно уточнить срок беременности, который вы с врачом предположили на первом приеме.

Почему именно на первом скрининге, а не ближе к родам? Потому что только в первом триместре эмбрион развивается строго по дням и его размеры соответствуют сроку! Во втором и третьем триместрах такой прямой связи уже нет. Дети рождаются разного веса, разной длины, и все это норма, так что на больших сроках по размерам ребенка срок самой беременности определять неправильно.

¹ Метод выделения из крови беременной женщины ДНК плода и ее анализа. НИПТ позволяет определить ряд тяжелых и наиболее распространенных хромосомных синдромов (Дауна, Эдвардса, Патау, Тернера и мн. др.) и определить пол плода.

НИНО:

Однажды ко мне на прием пришла пациентка, у которой шла 36-я неделя беременности (по сроку последней менструации), а размер и вес малыша согласно недавнему УЗИ-обследованию соответствовали 38-й неделе. Врач принял решение ориентироваться именно на показания УЗИ и поставить срок 38 недель.

Но также бывает, что сроки по менструации и первому скринингу не совпадают, как быть?

При регулярном менструальном цикле предполагаемая дата родов рассчитывается по первому дню последней менструации. Если цикл нерегулярный или расхождение в сроках беременности по менструации и по скринингу больше недели, врач будет ориентироваться по первому скринингу.

3 Скрининг в первом триместре выявляет повышенный риск такого осложнения беременности, как преэклампсия.

Здесь работает правило «предупрежден — вооружен». Зная о рисках, вы можете принять меры: контролировать свое артериальное давление, вовремя сдавать анализы на белок в моче. Также врач назначит вам ацетилсалициловую кислоту (аспирин). Во время беременности рекомендованы защищенные формы этого препарата.

Если в предыдущую беременность вы уже столкнулись с преэклампсией, то сообщите врачу — он сразу назначит вам профилактику. Прием ацетилсалициловой кислоты продолжается до 36-й недели. Многие женщины боятся принимать аспирин, считая, что препарат может навредить ребенку. На самом деле это низкие дозы, которые не оказывают на плод отрицательного действия, но снижают риски преэклампсии.

Есть специалисты помимо гинеколога, которых вам обязательно нужно будет посетить в первом триместре: это терапевт, окулист и стоматолог.

К другим специалистам вас могут направить, если по результатам анализов выявлены какие-то отклонения от нормы: к хирургу, эндокринологу, кардиологу и т. д.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

В этом разделе обсудим некоторые моменты, которые могут доставить вам дискомфорт и в силу новизны ощущений даже напугать: например, тошноту или рвоту, вздутие или напряжение внизу живота, молочницу. Конечно, вы можете с ними и не столкнуться, но и бояться их не стоит.

Токсикоз — самая распространенная жалоба пациенток в первом триместре. Да, он неприятен, но в подавляющем большинстве случаев это состояние во время беременности абсолютно нормально и безопасно.

Признайтесь, кто узнал о своей беременности именно по токсикозу, а тест уже был позже? Тошнота случается далеко не у всех, но этот побочный эффект первых триместров очень «наглядный», и потому, наверное, прочно вошел в набор штампов в литературе и кино. Как только героиню начинает тошнить по утрам (а она ничего «не понимает!»), зритель сразу обо всем догадывается.

Токсикоз, несомненно, нарушает качество жизни и не дает насладиться радостью от нового состояния. Но субъективные ощущения («ой, мне плохо, ужас, умираю!») и реальная степень токсикоза не всегда соответствуют друг другу.

Токсикоз разделяют по степеням тяжести. Легкая и средняя степень не требуют дополнительного лечения, достаточно есть правильные продукты и много пить, не менее полутора-двух литров жидкости в течение дня. Лучше употреблять чистую негазированную воду, а чтобы облегчить течение токсикоза, добавьте в нее немного лимона, мяты или имбиря.

Как еще вы можете себе помочь:

- 1 Утром, прежде чем встать с постели, пожуйте сухарик или выпейте маленькими глотками стакан молока. Если не хочется есть, можно просто пососать дольку лимона или кусочек имбиря.

- 2 Во время приступа тошноты выйдите на свежий воздух. Сделайте глубокий вдох, дышите медленно. Выпейте стакан чистой воды маленькими глотками.
- 3 Питание должно быть частым, дробным, каждые два часа. С вечера можно приготовить еду на следующий день. При рвоте важно пить воду в достаточном количестве, чтобы восполнять потерю жидкости.
- 4 Очень приятный способ лечения раннего токсикоза — ароматерапия. Помогают масла бергамота, грейпфрута, мандарина, нероли, мяты перечной и лимона — выберите по своему вкусу. Аромамасла должны быть качественными, некачественные могут вызвать побочные эффекты.
- 5 Из трав на любом сроке беременности можно использовать мяту перечную, крапиву, лимонник, корень имбиря, шиповник. Важно учитывать индивидуальную непереносимость, советоваться с врачом.

К счастью, в абсолютном большинстве случаев симптомы легкого токсикоза проходят к концу первого триместра. Однако бывают ситуации, когда рвота повторяется более 10 раз в день, появляются слабость, апатия, потеря веса. Это — тяжелая степень токсикоза, патологическое состояние, которое лечится медикаментозно в условиях стационара. Развивается оно не часто, но знать о нем надо.

НИНО:

..... Однажды ко мне на прием пришла пациентка – бледная женщина с тусклым взглядом, с темными кругами под глазами, дрожащими пальцами. На момент приема срок ее беременности составлял 9–10 недель, и уже около месяца назад ее начала мучить сильная тошнота.
..... Пациентка призналась, что мало ест и с трудом пьет воду, потому что ее рвет по 10–15 раз за день. За это время она потеряла уже семь килограммов.

..... Почему она не обратилась за помощью раньше? Кто-то из близких ввел ее в заблуждение, утверждая, что тошнота и рвота нормальны, но не уточнил, где проходит граница нормы. В итоге пациентку госпитализировали. На стационарном лечении ей восстановили водно-электролитный баланс и назначили препараты, способствующие усвоению пищи. Наконец она смогла нормально поесть. В токсикозе, как и в любом состоянии, надо отличать норму от патологии. Пара эпизодов тошноты и/или рвоты при нормальном аппетите и пищеварении в течение дня действительно нормальны. Но если вы страдаете, как героиня моего примера, обратитесь за помощью к врачу.

На втором месте по частоте обращений, пожалуй, жалобы на дискомфорт в кишечнике. В целом все в порядке, если нет резких и острых болей, но в чем причина нарушений в работе ЖКТ?

В первый триместр беременности в вашем организме вырабатывается максимальное количество гормона прогестерона — вот он и может вызывать запоры или вздутие. Беременные путают давление, распирающее в нижней части живота и спазмы с маточными сокращениями — и пугаются.

НИНО:

..... Пациентки, жалуясь на боли внизу живота, спрашивают: это может быть угрозой прерывания беременности? И очень часто выясняется, что угроза ни при чем, зато уже несколько дней наблюдается задержка стула. Спазмы, вызванные маточными сокращениями, заметно отличаются от тех, которые бывают при проблемах с кишечником! Помните, как «ноет» живот при менструации — эти ощущения ни с чем не перепутать. Если вы столкнулись с проблемой запоров, включите в свой ежедневный рацион продукты, богатые клетчаткой, или специальные пищевые добавки на ее основе. Перистальтика улучшится, и дискомфорт в кишечнике пройдет.

Незначительные потягивания внизу живота могут действительно оказаться маточными сокращениями. В первом триместре они нерегулярные и неболезненные, сами по себе проходят в со-

стоянии покоя. Возможно, вы уже не раз чувствовали их и даже не обратили внимания. Матка — мышечный орган, а мышцы умеют сокращаться в ответ на различные раздражители. Перенапряглись, переутомились или понервничали? В ответ на это матка даст вам небольшой сигнал о том, что пора отдохнуть.

ВОПРОС ДОКТОРУ

– После йоги для беременных я почувствовала «прострелы» внизу живота, потягивания и напряжение в области матки. Меня это испугало. Нужно бросить занятия?

.....

Небольшой дискомфорт может быть вызван тонусом, который сам по себе не опасен, но важно прислушиваться к своему организму и выбирать посильные нагрузки. Если занятия вызывают неприятные ощущения, возможно, вам нужно что-то другое.

Поводом для экстренного обращения к врачу будет появление кровяных выделений. Только врач может сказать, с чем они связаны и что же с ними нужно делать. Вам ничего не нужно угадывать: просто поторопитесь на прием.

Еще одной частой проблемой во время вынашивания ребенка является кандидоз, или «молочница». Беременность в принципе является состоянием, которое (в той или иной степени) снижает иммунитет и сопротивляемость различным инфекциям. Грибок кандиды мог присутствовать в вашем организме и до беременности, но никак себя не проявлять, а в условиях гормональной перестройки начать активно размножаться. Это приводит к появлению неприятных симптомов — зуда, жжения, белых или желтоватых творожистых выделений, болезненных ощущений во время полового акта.

Если вы чувствуете что-то из вышеперечисленного, это повод для дообследования и лечения.

ВОПРОС ДОКТОРУ

– Можно ли заниматься сексом в первом триместре беременности?

.....

Секс не увеличивает риск прерывания беременности и риск преждевременных родов, поэтому не отказывайте себе в этом удовольствии!

Противопоказаниями являются обострение воспалительных заболеваний половых органов, кровяные выделения и общий дискомфорт.

Во время беременности при «молочнице» вам назначат местные препараты — вагинальные свечи. Также постарайтесь ограждать себя от стрессов — они снижают иммунитет, что дает грибку возможность бурно размножиться. Обязательно нужно ограничить потребление сладкого — кандиды очень его «любит».

РЕЗУС-КОНФЛИКТ

Эта глава обязательна (!) для ознакомления всем, у кого отрицательный резус-фактор. У вас положительный? Можете пропустить эту главу и переходить к следующему разделу.

Иногда люди живут, не зная своей группы крови и уж тем более ее резуса. Если у вас отличное здоровье, вы не оперировались, не лежали в больнице, не были донором и т. д., то информацию о положительном или отрицательном резусе вы получите только во время беременности.

Тем, у кого отрицательный резус-фактор крови, при постановке на учет в женской консультации назначается анализ крови на наличие антител. При первой беременности практически со стопроцентной вероятностью их не будет. Анализ повторяется в 18–20 и в 28 недель. При отсутствии антител на 28-й неделе беременности женщине вводится антирезусный иммуноглобу-

лин. Исключением являются случаи, где у обоих родителей резус отрицательный: у ребенка он будет таким же и не приведет к конфликту.

- **Любой эпизод кровяных выделений на любом сроке беременности по неделям у женщин с резус-отрицательной кровью является показанием для введения антирезусного иммуноглобулина.**

Введение антирезусного иммуноглобулина необходимо, потому что при появлении антител возникает серьезная угроза беременности: резус-сенсбилизация (резус-конфликт). Антитела могут проникать через плацентарный барьер и разрушать эритроциты ребенка, доставляющие кислород в ткани и органы. В результате развивается тяжелая анемия, которая может привести к гибели. Конечно, сейчас есть способ лечения такого состояния — внутриутробное переливание клеток крови ребенку, но это очень сложная и рискованная манипуляция, которой можно избежать просто за счет своевременного введения препарата.

К сожалению, до сих пор встречаются случаи, когда антирезусный иммуноглобулин не вводят — и у будущей матери вырабатываются антитела, что ведет к огромным проблемам в последующих беременностях.

НИНО:

⋮ Антирезусный иммуноглобулин вводится при отсутствии антител. Если антитела уже есть, то вводить его уже поздно. Я занимаюсь ведением пациенток с резус-конфликтом — это женщины, которые сталкиваются с очень серьезными осложнениями беременности, вплоть до потери детей на разных сроках. Всех этих последствий можно избежать, просто введя антирезусный иммуноглобулин!

Введение антирезусного иммуноглобулина не влечет никаких отрицательных последствий для вас и ребенка, но точно предупредит риск резус-конфликта.

Резус-фактор ребенка можно определить еще внутриутробно путем специального анализа — по вашей крови. Если резус положительный, то иммуноглобулин надо ввести, если отрицательный — нет необходимости. В список обязательных исследований этот анализ не входит.

После родов у ребенка проверяют резус-фактор, и если он положительный, то маме вновь вводится антирезусный иммуноглобулин для предотвращения возникновения антител.

• ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Наверняка, узнав, что беременны, вы задумаетесь о том, как же нужно поменять свой образ жизни. Очень часто на первом приеме пациентки интересуются этим вопросом, ведь беременность долгожданная, и страшно навредить растущему малышу.

Беременность — это абсолютно нормальное физиологическое состояние для вашего организма. Поэтому не нужно бояться навредить себе, вы можете заниматься тем, что вам приятно и комфортно. Если до беременности вы занимались спортом, продолжайте им заниматься, естественно, немного снизив нагрузки. Конечно, стоит исключить травмоопасные виды спорта.

Активный образ жизни во время беременности, если нет противопоказаний, только приветствуется. Он позволит вам сохранить физическую форму на должном уровне к родам.

По поводу ограничений в спорте — есть ряд диагнозов, при которых необходимо ограничить физические нагрузки. Это предлежание плаценты, угроза прерывания беременности, кровяные выделения — здесь действительно нужно изменить образ жизни и отдать предпочтение отдыху и прогулкам на свежем воздухе.

Частый вопрос: «Какие витамины необходимо пить во время беременности?»

- Йод рекомендуют принимать минимум за месяц до начала беременности, на протяжении всей беременности и в период кормления грудью.

Недостаток йода — самая распространенная причина когнитивных (умственных) дефектов. Даже небольшой дефицит йода в период беременности, кормления и в раннем детстве может причинить необратимый ущерб мозгу и нервной системе, вызвать пониженную функцию щитовидной железы, эндемический зоб и отставание в физическом и умственном развитии.

Йод содержится в морских водорослях, морской рыбе и морепродуктах, в молочных продуктах (в особенности в натуральном молоке), яйцах и йодированной соли.

- **Витамин D** рекомендуется на всем протяжении беременности и в период кормления грудью. В это время потребность организма в нем возрастает. Витамин D участвует в усвоении кальция — он необходим для роста костей, обеспечивает их прочность. Этот витамин нужен иммунной системе и мышечной ткани, играет определенную роль в генной регуляции. В настоящее время установлена связь между недостатком витамина D и метаболическим синдромом.

У людей, живущих в северных широтах, отмечается почти постоянный дефицит витамина D, поэтому добавки с ним рекомендованы для приема круглый год. В естественном виде этот витамин присутствует лишь в небольшом количестве продуктов. Он производится нашим организмом под влиянием ультрафиолета. В пище его источниками являются жирная рыба (лосось, макрель и сардины), красное мясо и яичный желток, а также некоторые молочные продукты, специально обогащенные витамином D.

- **Фолиевая кислота** назначается как минимум на три месяца, предшествующих беременности и во время трех первых месяцев беременности. Это снижает риск врожденного дефекта нервной трубки плода (Neural Tube Defect — NTD)¹ и предотвращает анемию у матери.

¹ В первые недели беременности развиваются все органы плода, включая мозг. На этом этапе дефект небольшого количества клеток может развиться в дефект целой системы. Де-

Фолиевая кислота является витамином из группы В и необходима для построения ДНК любой клетки тела. Натуральный фолат, содержащийся в бобовых, цитрусовых и в листовой зелени, не удовлетворяет потребности в фолиевой кислоте до и во время беременности. Так что лучше принимать специальные добавки.

- **Железо** рекомендуется в виде добавки со второго триместра и до шести недель после родов. Допускается принимать комбинированную добавку железа и фолиевой кислоты.

Во время беременности потребность в железе возрастает из-за увеличения объема крови. Также железо требуется растущему плоду: запасы, которые сформируются сейчас, послужат ребенку в первые годы жизни. Недостаток этого элемента может вызвать анемию. Ее симптомы — усталость, слабость, головные боли, затрудненное дыхание и повышение сердечного пульса.

Железо содержится в нежирном говяжьем мясе, индюшачьем мясе, в особенности красном. Из продуктов растительного происхождения железом богаты бобовые (фасоль, чечевица, маш), овсяная крупа, киноа, сухофрукты, тхина, миндаль, орехи, семечки.

- **Молоко и молочные продукты, кофе и чай препятствуют усвоению железа из добавок и различных продуктов, поэтому не рекомендуется употреблять их вместе.**

- **Магний** также часто рекомендуется принимать во время беременности. Он оказывает благотворное влияние на состояние нервной системы, успокаивает, снижает градус тревожности, налаживает сон и снимает возбудимость матки.

фект нервной трубки, из которой развивается головной и спинной мозг, может привести к заболеванию, инвалидности и даже к смерти плода. Нервная трубка закрывается через три-четыре недели после оплодотворения, и поэтому употребление фолиевой кислоты до начала беременности и в первые три месяца беременности является крайне важным.

- **Витамин С** — с ним будьте осторожны. Многие пьют его просто так, особенно в сезон простуд и ОРВИ, но на самом деле он нужен только для лучшего усвоения препаратов железа. Сам по себе витамин С в естественном виде содержится в цитрусовых, помидорах, перце, киви, дыне, капусте. На рынке существуют добавки железа, которым для усвоения организмом не нужен «помощник» в виде витамина С.
- **Кальций** — при высоком риске преэклампсии препараты кальция на протяжении всей беременности в дозе 1 грамм/день снижают риск развития этого осложнения. Кроме этого, кальций нужен вашему организму для построения костей ребенка, для функционирования кровеносной системы и мышц и для роста здоровых зубов и их защиты. Не все любят молоко и молочные продукты, рыбные консервы (сардины) с костями, напитки и изделия из сои, поэтому порой предпочитают принимать кальций отдельно.

ВОПРОС ДОКТОРУ:

– Опасен ли кальций на большом сроке беременности? Может ли он вызывать окостенение и усложнять роды?

.....

Нет, это неопасно. Уплотнение костей плода зависит не от количества кальция в организме, а от срока беременности.

.....

– Можно ли принимать поливитаминные комплексы во время беременности?

.....

Здесь нельзя дать однозначный ответ. Если вы полноценно питаетесь, в вашем рационе есть фрукты, овощи, мясо, рыба, то гораздо полезнее принимать витамины и микроэлементы отдельными пре-

паратами. Так они лучше усваиваются, а вы получаете только то, что необходимо вашему организму. Но в случаях, когда есть риски авитаминоза (например, для вегетарианцев), необходим более расширенный спектр полезных элементов, и в этом случае можно отдать предпочтение поливитаминам. Кстати о вегетарианцах: чаще всего у них выявляются дефициты витаминов В₁₂ и цинка.

Обсуждая витаминные добавки, нельзя не затронуть одну из самых важных и нужных тем: питание во время беременности.

• ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Главное, что хотелось бы сказать — ваш дневной рацион должен быть здоровым, полноценным и сбалансированным.

Беременность не повод расслабиться, начать есть все подряд, оправдываясь, что якобы организм «требует» фастфуд, странные продукты, сладкое в больших количествах. Это неправильный подход. В период вынашивания ребенка ваш организм испытывает колоссальный стресс, иммунитет снижается, и не стоит дополнительно «нагружать» его неправильным питанием.

АНАСТАСИЯ:

Клиентка, чьи роды я сопровождала, призналась, что никогда не любила сладкое, но во время беременности вдруг начала бесконтрольно поедать булki, сладкое и фастфуд. При этом она жаловалась на изжогу... но совершенно не связывала ее с изменившимся питанием! Считала, что если вес не прибавляется, то и вреда от булок и сладостей нет.

Так думают многие. Но исследования доказывают, что питание женщины во время беременности, темп прибавления ее веса и пищевые привычки могут повлиять на когнитивное развитие эмбриона, склонность ребенка к ожирению в будущем, сердечно-сосудистые заболевания и т. д.