Татьяна Буцкая
Врач-педиатр, главный редактор журнала «Pody.ru»
@tanya.butskaya
Более 250К подписчиков



#БЕРЕМЕННОСТЬ

Короткометражка длиной в 9 месяцев

#Беременность. Короткометражка длиной в 9 месяцев

Татьяна Буцкая

Аннотация
Татьяна Буцкая. #Беременность. Короткометражка длиной в 9 месяцев
Слово от врача
Предисловие
Глава 1. Вы беременны
Неужели я беременна?
Что нужно знать о тестах и стоит ли им доверять?
Как развеять последние сомнения в беременности?
У меня двойня! Почему возникает многоплодная беременность?
Чем отличаются двойняшки от близнецов?
Я беременна: что дальше?
Что происходит внутри меня?
Как меняется мое тело?
Почему так хочется спать?
Почему я постоянно бегаю в туалет?
Почему у меня кружится голова?
Что следует изменить в гардеробе?

Пищевые пристрастия: чем они объясняются?

Пищевые пристрастия: почему хочется курить и пить алкоголь?

Пищевые пристрастия: почему хочется есть мел, зубную пасту и сухую крупу?

Может ли УЗИ привести к выкидышу?

В чем опасность внематочной беременности?

Откуда начинается отсчет беременности?

Как определить предполагаемую дату родов?

Что делать, если, не зная о беременности, вы позволили себе лишнего?

Как быть, если, не зная о беременности, вы сделали рентген или прошли компьютерную томографию?

Что делать, если вы заболели?

Как осчастливить мужчину известием, что он скоро станет папой?

Нужно ли сообщать работодателю о беременности?

Как перестать нервничать по пустякам?

В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу?

Почему болит живот?

Чем опасны кровянистые выделения?

Соглашаться ли на госпитализацию?

Какие факторы надо исключить, чтобы бере-

менность продлилась положенные 9 месяцев?
Что такое резус-конфликт?
К каким последствиям может привести резус-конфликт?
Почему при отрицательном резус-факторе нежелательны аборты?
Как избежать резус-конфликта?
Могут ли разные группы крови родителей привести к иммунному конфликту?
Гормональные патологии: в чем причина?
Как мужские половые гормоны могут повлиять на ход вашей беременности?
Не вредно ли лечиться гормонами?
Многоплодная беременность и ЭКО: какие могут быть осложнения?
Что делать, если отец ребенка ушел от вас?
Надо ли готовить мужа к отцовству?
Как на вашем месте поступила бы перфекционистка?
Как бы на вашем месте поступила здоровая эгоистка?
Глава 2. 6–12 недель
Когда вставать на учет в женской консультации?
Что происходит внутри меня?
Токсикоз – нормально или нет?

Почему тошнит?

Как облегчить токсикоз?

Секс: можно или нет?

Как вегетарианство может повлиять на течение беременности?

Что делать, если вы придерживаетесь сухоедения или сыроедения?

Может ли кошка заразить токсоплазмозом?

Нужно ли пить витамины и минералы?

Какие пищевые добавки могут быть опасны для беременной?

Растяжки: почему они появляются?

Можно ли избежать растяжек?

Можно ли стричь и окрашивать волосы во время беременности?

Окрашивание: на что обратить внимание?

Что такое тонус матки?

Как решить проблему запоров?

Можно ли пить кофе?

Можно ли заниматься спортом?

Можно ли путешествовать во время беременности?

Как позаботиться о себе во время перелета?

Можно ли загорать в солярии?

Можно ли загорать на пляже?

Можно ли купаться в море?

Кому нужно пройти дородовую диагностику, чтобы исключить вероятность генетических отклонений?
С помощью каких методов можно обнаружить генетические нарушения у ребенка?
Кого ждем: мальчика или девочку?
Как бы на вашем месте поступила перфекционистка?
Как бы на вашем месте поступила здоровая эгоистка?
Глава 3. 12–25 недель
Почему мои волосы стали такими красивыми, а ногти крепкими?
Варикозное расширение вен: в чем причины?
Варикозное расширение вен: чем опасно?
Геморрой: что делать?
Боли в спине: что делать?
Секс во втором триместре: можно или нет?
Что происходит внутри меня (12–25-я недели)?
Первые шевеления малыша: на что они похожи?
Первые шевеления малыша: когда ждать?
Шевеления малыша: сколько в норме?
Генетика: каким будет малыш?
Какие имена в моде?
Железодефицитная анемия: почему возникает

и как проявляется?

Железодефицитная анемия: как повысить уровень гемоглобина в крови?

Как ведет себя аллергия во время беременности?

Может ли аллергия появиться впервые во время беременности?

Можно ли принимать антигистаминные препараты во время беременности?

Как обезопасить себя от аллергенов?

Чем опасна мамина аллергия для будущего ребенка и может ли она передаться ребенку?

Какие продукты могут спровоцировать в будущем аллергию у ребенка?

Если беспокоят зубы, надо ли идти к стоматологу?

Вес: как не растолстеть?

Сколько можно и нужно пить воды?

Изжога: почему она возникает?

Изжога: как с ней бороться?

Сахарный диабет беременных: почему я?

Чем опасен сахарный диабет беременных?

Сахарный диабет беременных: как лечить?

Как бороться с судорогами ног: первая помощь

Как избавиться от судорог: профилактика и лечение

Можно ли отправиться в путешествие?
Как бы на вашем месте поступила перфекционистка?
Как бы на вашем месте поступила здоровая эгоистка?
Глава 4. 25–40 недель
Что происходит внутри меня?
3D-УЗИ, 4D-УЗИ: когда делать и стоит ли взять с собой папу малыша?
Когда наступит декрет?
Нужно ли идти на курсы для беременных?
Как выспаться, если живот не дает спать?
Как обезопасить себя за рулем?
Отеки: что делать?
Как избавиться от жажды?
Молозиво: первые капли молока
Симфизит: почему возникает боль в области лобка?
Как избежать симфизита?
Как лечить симфизит?
Упражнения Кегеля
Неужели малыш в животе икает?
Обвитие пуповиной: почему ребенок запутался?
Обвитие пуповиной: как в этом случае себя чувствует малыш?

Обвитие пуповиной: каким должно быть наблюдение за состоянием малыша?
Малыш лежит неправильно: тазовое предлежание плода
Наушники на животе: стоит ли приобщать малыша к музыке?
Подтекание вод: как определить и что делать?
Секс в третьем триместре: можно ли нет?
Можно ли отправиться в путешествие?
О чем мечтают «очень беременные» перфекционистка и эгоистка?
Послесловие
Приложение
Таблица 1. Прибавка веса беременной женщины по неделям
Таблица 2. Распределение веса во время беременности
Таблица 3. Рост и вес плода по неделям
«Беременность под контролем!». Оптимальный медплан на 9 месяцев

Аннотация

Добро пожаловать в «короткометражку» о беременности длиной в 9 месяцев и 256 страниц! Татьяна Буцкая развеет ваши страхи и научит ценить каждое мгновение вашего волшебного состояния. В этой «короткометражке» тревожные эпизоды пролетят, словно на перемотке, а счастливые минуты будут прокручиваться как будто в замедленной съемке.

Татьяна Буцкая
#Беременность. Короткометраж-ка длиной в 9 месяцев

Иллюстрации — *Игорь Елистратов*

© Буцкая Т.
© Елистратов И., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

* * *



Буцкая Татьяна — «ревизорро» по роддомам, врач-педиатр, главный редактор журнала «Pody.ru», организатор народной премии детских товаров «Выбор родителей» России, мама двух замечательных сыновей.

Слово от врача

Татьяну Буцкую любить легко: она умна, обаятельна, тактична, профессиональна, большая сподвижница, спортсменка и фантазерка. Та самая гайдаевская комсомолка Нина на пороге ЗАГСа, может быть, и прототип, но бледноватый. Таня успевает везде: жена и мама, блогер и редактор, неутомимый организатор «Марафона по роддомам» и благотворительного проекта «Марафон бобра», а также неподкупный устроитель национальной премии «Выбор родителей», переводчик с «народного на врачебный» и наоборот.

Татьяна Буцкая исколесила десятки городов и стран, обошла сотни роддомов. Она постоянно встречается с будущими мамочками, знает, о чем они мечтают, чего боятся, где собираются и о чем перешептываются. Я думаю, из таких встреч и родилась эта книга (надеюсь, не последняя).

«Короткометражка» Татьяны заряжает легкостью и позитивом. Ее книга — это профессиональный взгляд на нашу работу и очень добрый ее пересказ. Всем желаю приятного чтения, комфортной беременности и легких родов!

С уважением и пожеланием процветания автору,

преданная фанатка Татьяны Буцкой,

врач акушер-гинеколог клинического госпиталя «Лапино»,

заведующая приемным отделением

Наталья Викторовна Цалко

Предисловие

Привет! Я — Таня Буцкая. С раннего детства я хотела быть доктором, и моя мечта сбылась: я закончила медицинский университет и стала практикующим врачом. Но, похоже, у жизни были на меня другие планы. Чуть больше 10 лет назад мне предложили возглавить журнал «Роды. ru». С тех пор тема материнства не отпускает меня. О беременности и родах я говорю, читаю, думаю, пишу и даже вижу сны. Этой же теме посвящен и мой блог в Инстаграме. Благодаря ему я «забеременела» в третий раз: выносила и родила идею «Марафонов по роддомам» Теперь каждый желающий может отправиться практически в любой роддом, осмотреть отделения и задать интересующие вопросы. Вслед за марафонами появилась народная Премия детских товаров «Выбор родителей» России, интервью врачей для канала в Youtube, выступления на радио и телевидении.

А недавно я поняла, что созрела для книги. За годы моей работы сложился круг вопросов, на которые я постоянно отвечаю. По специализации

я не акушер-гинеколог, а педиатр, но вплотную вопросами беременности и родов занимаюсь едва ли не треть своей жизни. Для рецензирования этой книги я пригласила прекрасного акушера-гинеколога — Наталью Викторовну Цалко (хочу поблагодарить ее отдельно).

Очень хотелось угадать и ответить на все вопросы, которые у вас могут возникнуть за 9 месяцев ожидания малыша. Если ответ не найден — я всегда открыта для общения: мой ник в Инстаграме @tanya.butskaya, в Фейсбуке я Tanya Butskaya, адрес электронной почты Tatiana.rodyru@gmail.com.

P. S. Я специально отставила место для записи важных моментов. Наша голова ежедневно забивается тонной бесполезной информации, даже самые трогательные моменты засыпаются житейским мусором. А тут взяли книжку, прочитали свои записи и снова, как в кино, увидели себя беременной и очень счастливой. Поверьте, ваше состояние — это счастье в квадрате. Или в кубе:) Ну, кому как повезет.

Глава 1. Вы беременны


какой ОН?
Я БЕРЕМЕННА?
вова муж
РАБОТА
один или много?
почему тошнит?
что надеть?
ГОРМОНЫ
делать УЗИ?
ПОЧЕМУ ХОЧЕТСЯ СПАТЬ?
РЕЗУС-ФАКТОР
СЕКС
ВЫДЕЛЕНИЯ

Неужели я беременна?

Как вы узнали о том, что беременны? Если бы я была бы режиссером, я бы сняла серию короткометражек, объединенных жизненным названием: «Беременна или снова показалось?»

Вот мать четверых детей, на днях отпраздновавшая свой пятьдесят первый день рождения. Уже который месяц она жалуется на плохое самочувствие (здесь звучит мрачное «та-та-та-дам!») и думает, что старость не за горами. Она наконец находит время на диспансеризацию, и первый же врач ей говорит: «Поздравляю, вы на восьмом месяце». А через несколько недель у нее рождается чудесная девочка — пятая по счету.

Или другой сценарий. Муж и жена тщетно пытаются завести ребенка. Море слез и сомнений, горы анализов и гормонов, три попытки ЭКО и ежедневный вопрос: «Что, никак не получается?» Они долго собирают документы на усыновление, потом забирают домой маленькое чудо, брошенное в роддоме, и начинают жить, как всегда мечтали, — настоящей семьей. Проходит месяц, другой, девятый, и вдруг она обнаруживает задержку. Делает миллион сто двадцать восьмой

тест за последние годы, а он — даже не верится — «полосатый», как у беременной!

Еще одна история… Они точно никого не планировали. У них мечты о большой карьере, машине, квартире, домике на берегу реки и обо всем, что к нему прилагается. Она по утрам — в универе, вечером — на кухне. И сегодня она — о-го-го! — сварила первый в своей жизни рассольник. Правда, возвращения мужа с работы он не дождался. Страшно подумать, но она съела всю трехлитровую кастрюлю! И с чего бы это вдруг?

Что нужно знать о тестах и стоит ли им доверять?

Задержка — серьезный повод, чтобы задуматься о том, что, возможно, вы ждете ребенка. Но в любом случае в этом надо удостовериться. К счастью, времена, когда для выяснения «интересного положения» использовалась пыль красного камня или сомнительные отвары, прошли. Теперь достаточно купить тест. В аптеке есть экспресс-тесты для диагностики беременности на любой вкус: подороже и подешевле, одни просто определяют наличие или отсутствие беременности, другие — информируют о ее сроке. Но самое главное в тесте — его достоверность.

Чтобы тест вас не подвел, надо четко следовать инструкциям. Некоторые из них указывают, что нужна порция утренней мочи. Дело в том, что в моче за ночь накапливается максимальный уровень гормонов, в том числе главного показателя беременности — гормона ХГЧ. ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) начинает выделяться, как только наступила беременность, то есть оплодотворенная яйцеклетка прикрепи-

лась в матке. На ранних сроках концентрация ХГЧ очень мала, и для определения «интересного положения» важен каждый миллиграмм. Поэтому, если в инструкции написано, что требуется утренняя моча — ждите утра. В противном случае можно получить ложноотрицательный результат.

Значимы и другие рекомендации. Принципиально важно вовремя проверить тест. Если вы ушли болтать с подружкой по телефону и только через полчаса вспомнили о «лаборатории на дому», результат может оказаться ложноположительным просто потому, что реактив за время вашего отсутствия высох. Поэтому — не занимайтесь самодеятельностью. Если в инструкции написано, что надо «собрать мочу в контейнер и опустить туда тест», — так и делайте. Стоит пометка «взять пипетку и капнуть мочу в окошко на тесте» — берите и капайте. Нужно подождать результат минуту — столько и ждите.

«Заполосатил» ли у вас тест или нет, вам наверняка захочется его повторить. Поэтому при покупке лучше сразу возьмите два или три.

Точность экспресс-теста может достигать 99 %! Однако, даже если вы четко следовали инструкциям, возможна ошибка. Некоторые

гормонозависимые опухоли могут выделять ХГЧ, и в этом случае результат теста будет ложноположительным.

Как развеять последние сомнения в беременности?

«Ага, — восклицаете вы, увидев две заветные полоски, — теперь я понимаю, почему я такая нервная (сонная, прожорливая, сексапильная)!» Если у вас появились типичные признаки — например, округлилась грудь, возникло желание спать сутками или килограммами уничтожать мандарины вприкуску с селедкой, вы вряд ли будете сомневаться в беременности. А что делать, если характерных симптомов нет?

Запишитесь на прием к акушеру-гинекологу. После осмотра он может сделать заключение по состоянию слизистой оболочки влагалища, которая становится синюшной (или, как сказал бы врач, цианотичной). Однако и медик может ошибиться в постановке диагноза. В таких случаях молва рождает истории о том, как женщине предварительно диагностировали миому или сказали, что беременности нет, «а через восемь месяцев у нее родился Пашка». Редко, но такое бывает.

Если вы больше верите биохимии, можно сдать

кровь на ХГЧ. Этот анализ делают во всех лабораториях. Он достовернее домашнего теста и информативен уже через 3–5 дней после задержки. Кровь можно сдать натощак или через 4–5 часов после еды. Вы получите результат в тот же день или на следующий и сможете понять, сколько недель вы находитесь в «интересном положении».

Норма ХГЧ по дням	Минимум	Среднее значение	Максимум
7 дней после зачатия	2	4	10
8 дней после зачатия	3	7	18
9 дней после зачатия	5	11	21
10 дней после зачатия	8	18	26
11 дней после зачатия	11	28	45
12 дней после зачатия	17	45	65
13 дней после зачатия	22	73	105
14 дней после зачатия	29	105	170
15 дней после зачатия	39	160	270
16 дней после зачатия	68	260	400
17 дней после зачатия	120	410	580
18 дней после зачатия	220	650	840
19 дней после зачатия	370	980	1300
20 дней после зачатия	520	1380	2000
21 день после зачатия	750	1960	3100

Правда, ХГЧ может оказаться слишком высоким для предполагаемого срока беременности. В этом случае можно заподозрить многоплодную беременность. Представляете? Повезет — родите

двойню, а может, сразу четверню! (Я писала про такую семью из Волгограда. У родителей было две дочки, а папа мечтал о сыне. Бойтесь своих желаний — они могут сбываться. Когда родилось сразу четыре сына, папе пришлось искать две новые работы).

Впрочем, чрезмерно высокий уровень ХГЧ бывает и по другим причинам: это сахарный диабет, неправильное формирование эмбриона и опухоли.

Результат анализа может показать и слишком низкий уровень гормона. Что это может означать? Внематочную беременность, пороки развития у плода, плацентарную недостаточность или замершую беременность. Но не спешите паниковать! Просто пересдайте анализ через несколько дней. Уровень ХГЧ растет очень быстро, и полученные в результате второго анализа цифры прояснят ситуацию.

Еще один способ быстро удостовериться в беременности — это ультразвуковое исследование. Его проводят либо через стенку живота, либо с помощью трансвагинального датчика. Так называемое «трансвагинальное УЗИ» считается более точным, поэтому на ранних сроках специалисты обычно прибегают именно к такому методу об-

следования.

УЗИ — самый быстрый способ, который позволяет совершенно точно опровергнуть или подтвердить беременность. Каких-то пятнадцать минут — и вы узнаете, есть ли в матке плодное яйцо, где оно расположилось, сколько детей у вас должно родиться и на каком сроке вы сейчас. В конце концов, вы получите первое фото своего малыша!

Как вы узнали о беременности?

_____

_____

_____

_____

У меня двойня! Почему возникает многоплодная беременность?

А если на фото не одно, а два, три или четыре плодных яйца? Тогда вас можно поздравить с многоплодной беременностью! Еще двадцать лет назад такое случалось крайне редко; многоплодные беременности составляли около 0,4–1,5 % от общего числа всех беременностей. Сейчас же, с развитием медицины, благодаря ЭКО и активному использованию препаратов, стимулирующих овуляцию, двойни и тройни стали встречаться чаще. Обратите внимание на голливудских звезд: рождение такого количества двойняшек у популярных актрис — это не случайность.

Если же говорить о естественном зачатии, то спрогнозировать, станете ли вы когда-нибудь мамой двойни, не возьмется ни один специалист. Однако если у вас в роду были многоплодные беременности или вам больше тридцати лет, шансы на зачатие пары, а то и тройки карапузов возрастают.

Чем отличаются двойняшки от близнецов?

Двойняшек часто называют близнецами, а близнецов — двойнями или двойняшками, но правильно ли это? Нет! Здесь есть принципиальная разница. Близнецы всегда похожи друг на друга, как две капли воды, а двойняшки могут не только по-разному выглядеть, но и быть разного пола. Двойни появляются благодаря оплодотворению сразу двух яйцеклеток, а близнецы получаются из одного плодного яйца. Это может случиться, если у яйцеклетки два (или более) ядра, или в процессе дробления она разделилась на несколько частей, из которых стали развиваться отдельные зародыши.

• Если деление клетки произошло до того, как плодное яйцо прикрепилось в матке, сформируются две плаценты и два плодных пузыря. Тогда после УЗИ вам сообщат о бихориальной биамниотической двойне.

• Если же дробление яйцеклетки случилось позже, на этапе имплантации к стенке матки, то у каждого из близнецов образуется свой около-

плодный пузырь, но общая плацента, от которой отходит две пуповины. Такая двойня называется монохориальной биамниотической.

• Если же деление произошло после прикрепления в матке, на 8–13-й день, то у всех близнецов будет общая плацента и плодный пузырь. Это монохориальная моноамниотическая двойня.

• Если плодное яйцо разделилось на части только после 14–15-го дня беременности, двойня срастется разными частями тела. Так появляются сиамские близнецы. К счастью, это происходит крайне редко.

Специалисты считают, что чем больше детей одновременно вынашивает мама, тем больше рисков возникает для нее и еще не рожденных малышей. Поэтому в некоторых случаях врачи предлагают сделать редукцию — удаление одного из плодов. Впрочем, если мама категорически против, никто ее принуждать к этому не станет. Известно, что женщина может одновременно выносить и родить (без потерь для их физического и интеллектуального здоровья) шесть малышей. В прошлом веке трижды были зарегистрированы случаи беременности десятью детьми. К сожалению, они заканчивались смертью новорожденных.

Я беременна: что дальше?

Сомнений больше нет. Вы беременны и, наверное, не можете сдержать эмоции! Возможно, вы чуть ли ни прыгаете от радости, а может быть, расплакались от захлестнувших вас чувств. Не исключено, что вы в полной растерянности и с любопытством рассматриваете в зеркало свой живот.

Скорее всего, вы еще не чувствуете себя беременной, но времени, чтобы привыкнуть к этой новости у вас будет предостаточно. Впереди три триместра. Первый длится до 12-й недели. Второй продолжается с 13-й по 24-ю неделю включительно. Третий стартует в 25 (а по мнению некоторых исследователей, только в 28) недель и завершается рождением ребенка на 37-й — 42-й неделе.

За девять месяцев, которые длится беременность, вам предстоит встать на учет в женскую консультацию и пройти десяток обследований: УЗИ, доплерография, КТГ (кардиотокография), двойной и тройной генетические тесты, замеры таза, измерение артериального давления, и конечно, анализы.

Мазки на флору у вас возьмут при первом по-

сещении гинеколога, в середине беременности и перед тем, как отправить вас в роддом. Если исследование мазка покажет отклонения от нормы, вам придется сделать анализ, чтобы определить «виновников» дисбаланса. Это могут быть стафилококки, стрептококки, грибки, хламидии, уреаплазмы, микоплазмы и другие бактерии.

Вам надо будет сдать анализы крови. В список обязательных входят: определение группы крови и резус-фактора, анализы на ВИЧ и вирусные гепатиты, общий и биохимический анализы. Могут быть назначены и другие исследования: например, на гормоны или антирезусные антитела, анализ на свертываемость крови, коагулограмма.

Анализы мочи также помогут контролировать ваше состояние. Особое значение они приобретают в третьем триместре, когда почки работают на пределе своих возможностей и у беременной женщины может начаться гестоз. Оптимальный медплан на ближайшие 9 месяцев — см. с. 274.

Что происходит внутри меня?

Несколько недель назад в вашем организме случилось настоящее чудо. Яйцеклетка, двигавшаяся по маточной трубе, встретилась с армией сперматозоидов. «Женихи» устремились к ней, но пробиться удалось только одному везунчику.

В этот момент ваша репродуктивная система могла бы воскликнуть: «Ура!» Яйцеклетка и сперматозоид слились воедино, образовав из 46 хромосом одноклеточный зародыш. Около четырех суток он двигался к матке, чтобы закрепиться в ней и почти все это время рос за счет деления клеток. Когда зародыш достиг матки, он стал развиваться еще активнее. Через неделю после оплодотворения он состоял уже из сотни клеток и наконец-то смог имплантироваться. Именно в этот момент наступила беременность и в вашем организме начались типичные для этого положения гормональные изменения.

Через две недели у зародыша сформировались осевые органы. Он превратился в эмбрион. На 18-й день у малыша начало биться сердце. К четвертой неделе с момента оплодотворения у него появились зачатки всех тканей и систем. К 5-й

неделе размеры эмбрионы достигли 2–9 миллиметров. Одновременно с этим будущий малыш «затеял большую стройку»: в матке начала формироваться плацента — так называемое «детское место». Представляете, вы беременны всего четыре недели, а внутри вас уже сидит настоящий маленький человек!

Как меняется мое тело?

Что бы ни говорили, а пышная грудь — это всегда красиво. Если вы давно хотели увеличить свой «75А», считайте, что ваша мечта сбылась. Если вы и так обладали шикарным бюстом, будьте готовы, что он станет еще больше. Из-за повышения в крови уровня прогестерона молочные железы набухают и грудь заметно увеличивается. Ареолы сосков темнеют, а венозная сетка разрисовывает паутиной всю грудь. Пожалуй, это самые заметные метаморфозы на раннем сроке беременности.

Другие изменения пока не видны, но они есть. Матка начинает расти в размерах, а многие железы работают в «стахановском режиме». Надпочечники, гипоталамус, щитовидная железа продуцируют огромное количество гормонов. Обмен веществ ускоряется, увеличивается объем циркулирующей крови. Сердечно-сосудистая система, печень и почки теперь работают с большей нагрузкой. Такой внутренний взрыв не может не сказаться на вашем состоянии: сонливость или плаксивость, погруженность в себя или, наоборот, эйфория и безмерная любовь ко всему

миру. Вы теперь никогда не будете прежней. И это прекрасно!

Почему так хочется спать?

Раньше вы думали, что вы настоящая сова или типичный жаворонок, но теперь понимаете, что ошибались: судя по всему, вы медведь! Ведь вы готовы спать круглосуточно и с удовольствием впали бы в спячку.

Повышенная сонливость у будущей мамы появляется еще до того, как та узнает о своей беременности. Этому есть несколько причин:

Снижение иммунитета. Вы еще не знаете, но в вашем теле случился «переворот». Сперматозоид слился с яйцеклеткой, переродился в зиготу и теперь стремится закрепиться в матке. Под натиском гормонов организм делает все возможное, чтобы помочь зародышу прижиться. Но для тела плод — «чужак», инородное существо, и чтобы дать ему возможность выжить, организм должен снизить иммунитет.

Выработка прогестерона. В организме увеличилась выработка этого главного гормона беременности. В больших количествах он действует как снотворное. Кроме того, прогестерон расслабляет гладкую мускулатуру сосудов, а это

ведет к понижению давления, как следствие — к упадку сил и вполне естественному желанию восстановить их с помощью сна.

Изменения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Эти метаморфозы ведут к сонливости, а также к повышенной раздражительности. Но этот фактор имеет значение в первые восемь недель беременности, затем он нивелируется.

У одних беременных сонливость исчезает в течение нескольких недель, другие нуждаются в дополнительном сне все девять месяцев. Этого требует организм, поэтому не мучайте себя: отдыхайте, сколько хотите.

Почему я постоянно бегаю в туалет?

Потребность то и дело заглядывать в дамскую комнату возникает далеко не у всех беременных. Однако повышенное мочеиспускание на ранних сроках (да и на поздних тоже) — это нормально. В первые месяцы оно может быть связано с ростом матки: о себе дает знать рефлекторное раздражение органа, которое обычно исчезает к 16-й неделе. А на поздних сроках повышенное мочеиспускание бывает вызвано давлением плода. Это особенно типично для поздних сроков, когда живот опускается и до родов остается совсем немного.

Почему у меня кружится голова?

В мыльных операх беременные женщины регулярно падают в обморок. Но так бывает и в жизни. Головокружения и обмороки становятся спутниками первых недель беременности из-за упомянутого выше прогестерона. Расслабляя гладкую мускулатуру сосудов, этот гормон приводит к снижению давления. Еще одна возможная причина потери сознания — низкий уровень сахара в крови и недостаток кислорода. Чтобы избавиться от головокружений и не подвергать себя риску упасть без чувств, достаточно следовать трем важным правилам:

• **Не вставайте резко с кровати**. Резкий отток крови от головного мозга может привести к предобморочному состоянию.

• **Избегайте душных помещений**. Если это невозможно (к примеру, вы вынуждены ездить в жару на автобусе или в метро), носите с собой бутилированную воду. И не стесняйтесь попросить уступить вам место.

• **Не пропускайте приемы пищи**. Носите с собой шоколадку или сухофрукты на тот случай, если упадет уровень сахара в крови и вы почув-

ствуете слабость.

Что следует изменить в гардеробе?

Беременность — это отличный повод устроить шопинг! В первом триместре живот еще не растет, но некоторые изменения все-таки могут стать стимулом к новым покупкам. Скорее всего, у вас увеличилась грудь и бюстгальтер стал маловат. Не исключено, что и любимые джинсы оказались слишком тесными и неудобными — тогда их надо убрать до лучших времен и купить другие. Если резинка колготок давит на живот — это плохо: постоянное давление может привести к тонусу матки. Ничто не должно сковывать ваше тело и мешать кровообращению.

Обратите внимание на свою обувь. Какой бы вы ни были любительницей двенадцатисантиметровых шпилек, пару лет о них желательно не вспоминать. Пожалейте свои ноги и позвоночник — чрезмерная нагрузка может привести к плоскостопию, болям в спине, смещению матки, и тогда посещения остеопата вам будет не избежать. К тому же на каблуках шансы на падение и связанные с ним неприятности резко возрастают. Не забывайте и о том, что гормон релаксин

способствует растяжению связок. Вроде бы вы и не падали, а всего лишь неудобно поставили ногу — а уже подвывих сустава.

Однако бывают случаи, когда женщина считает, что должна быть на каблуках, несмотря на беременность. Если в вашей жизни намечается подобный случай (свадьба, выход на красную дорожку и прочее), выбирайте туфли на небольшом и устойчивом каблуке высотой не более пяти сантиметров.

Пищевые пристрастия: чем они объясняются?

У меня есть знакомая пара, которая однажды застряла между рейсами в одном из аэропортов. Они опоздали на самолет. Случилось это, потому что муж искал мандариновое мороженое, которое вдруг безумно захотелось его беременной жене. Как вы понимаете, ванильное не подходило. В итоге жена, счастливая, ела добытое лакомство, а их самолет чертил в небе белую полосу.

Гастрономическая буря во вкусах беременной женщины нередко начинается еще до того, как она узнает о своем положении. Связана она с гормональной перестройкой организма и острой чувствительностью к дефициту необходимых веществ. Не хватает витамина С — будущая мама чуть ли не сходит с ума по цитрусовым, мало железа — килограммами ест яблоки, недостаточно натрия — банками уничтожает соленые огурцы. А если ей хочется еще больше счастья (хотя куда уж больше!), может страстно полюбить шоколад: он способствует выработке серотонина и эндорфина, гормонов счастья и энергии. Они

позволяют бороться со скачками настроения и пребывать в хорошем настроении. Есть еще одна причина, по которой рука беременной женщины интуитивно тянется к шоколаду. Дело в том, что во время беременности резко возрастают энергетические затраты организма, и будущая мама подсознательно стремится их восполнить за счет высококалорийных продуктов. Кстати, именно по этой причине некоторые беременные женщины за обе щеки уплетают булочки, тортики, пирожные и прочие сладости.

Пищевые пристрастия: почему хочется курить и пить алкоголь?

Иногда во время беременности так бывает: страстно хочется чего-то вредного. Мысль о шампанском или пиве просто не дает покоя. Сигареты мерещатся на каждом шагу. Что же делать? И нельзя ли в этом случае применить известную формулу: «Если очень хочется — то можно»?

Ответ однозначный — нельзя. На ранних сроках беременности после отказа от вредных привычек страстное желание выпить немного алкоголя, покурить или пожевать табак может объясняться высвобождением токсинов. Организм испытывает своего рода «ломку», которой ни в коем случае не стоит поддаваться. Она скоро пройдет. Как быть в таком случае с советами некоторых врачей «не бросайте курить, это будет слишком большой стресс для вашего беременного организма»? Поменяйте врача, этот — враг вашем ребенку.

К слову сказать, беременный организм часто бывает умнее беременной головы. Даже самые заядлые курильщицы испытывают тошноту при

отдаленном запахе сигаретного дыма. Главное, не возобновить эту пагубную привычку после родов.

Правда, тяга к пиву может быть связана с другой причиной — дефицитом витамина В. Поэтому включите в рацион достаточное количество продуктов, богатых этим витамином, и желание исчезнет.

Пищевые пристрастия: почему хочется есть мел, зубную пасту и сухую крупу?

«Какая вкусная штукатурка! Я очнулась, только когда съела небольшой квадратик! Жаль только, что в таком заметном месте».

«Как хорошо, что мы затеяли ремонт. Пока муж не видит, лижу известку. Да, и еще мне нравится зубная паста, я чуть полтюбика не съела».

Во время беременности такие странности вполне естественны. Они сигнализируют о нехватке кальция в организме, ведь и мел, и известка, и зубной порошок содержат этот элемент. Еще один повод пробовать эти субстанции на зуб — железодефицитная анемия. Она же становится причиной страстного желания отведать сухой гречки, гороха, фасоли или риса.

Если вы чувствуете, что у вас появилось стремление к этим «деликатесам», обязательно сообщите врачу. Он пропишет вам препараты кальция и железа. Обычно нехватка этих микроэлементов случается во второй половине беременности, но женщины, организм которых сильно истощен, могут почувствовать дефицит

уже в первом триместре.

Ну и как вам первые недели беременности? Тошнит? На солененькое тянет?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Может ли УЗИ привести к выкидышу?

Идти или не идти на УЗИ? Вопрос почти гамлетовский. У некоторых будущих мам ультразвуковое исследование вызывает панический ужас. Причиной этого обычно оказывается Интернет, пестрящий тревожными заявлениями: мол, УЗИ как-то по-особенному влияет на эмбрион, на ранних сроках может быть выкидыш, и вообще, «нечего туда соваться со всякими датчиками». Масла в огонь обычно подливают и потенциальные бабушки с аргументом: «Тридцать лет назад УЗИ не было — и ничего, здоровые дети рождались».

По мнению специалистов, разговоры о пагубном влиянии УЗИ на плод безосновательны. Если беременность прекращается после УЗИ, это просто совпадение. Если случился выкидыш — значит, для этого были другие причины, никак не связанные с исследованием. Ультразвук не приводит к гибели зародыша. Когда-то давно я слышала такое яркое сравнение: «Представьте, что вам крикнули в ухо — может быть, неприятно, но вы же от этого не умрете».

Окончательное решение, делать УЗИ или нет,

всегда за вами. Однако прежде, чем его принять, вспомните, что на сто беременностей приходится одна внематочная. Казалось бы, вероятность небольшая, но есть риск печальных последствий.

В чем опасность внематочной беременности?

Внематочная беременность может развиваться в шейке матки, яичнике, брюшной полости, но в 95 % случаев она возникает в маточной трубе. Оплодотворенная яйцеклетка, вместо того, чтобы закрепиться в матке, имплантируется в другом, «неправильном», месте. Причиной этого могут быть самые разные обстоятельства: спайки, воспалительные заболевания и аномалии развития маточных труб, гормональные нарушения, противозачаточные таблетки, возраст старше 35 лет и даже ЭКО.

Прикрепившаяся к трубе яйцеклетка начнет развиваться, но условий, необходимых для ее жизни, не будет. Поэтому при внематочной беременности на сроке от 6 до 12 недель возможны два варианта развития событий.

Произойдет так называемый «трубный аборт». Он подразумевает изгнание яйцеклетки из трубы в брюшную полость и характеризуется кровотечением, которое может продолжаться длительное время.

Разорвется маточная труба, и в брюшной полости начнется сильное кровотечение. Тут дорога каждая минута. По статистике, летальность колеблется в пределах 15–30 %. Это страшные цифры, поэтому очень важно обратить внимание на такие симптомы:

• Задержка менструации.

• Боль в животе. Она усиливается и охватывает весь низ живота. Боль может быть терпимой, а может быть острой.

• Кровотечение. Имеет значение любая кровопотеря — не только обильные, но и скудные выделения.

• В некоторых случаях возможна боль в плече или ключице.

• Бледность кожных покровов.

О внематочной беременности могут проинформировать УЗИ и анализ на ХГЧ. Здесь все просто: если ХГЧ растет, а плодного яйца в матке нет — скорее всего, оно прикрепилось в другом месте. Желательно не пренебрегать этими исследованиями: они могут спасти вас от удаления маточной трубы и более серьезных последствий.

Откуда начинается отсчет беременности?

Вы получили анализ на ХГЧ, сделали УЗИ… и еще больше запутались со сроками беременности. Например, вы думали, что беременны две недели. Анализы на ХГЧ подтвердили ваши предположения, но специалист УЗИ заявил, что вашему малышу уже четыре недели. Кому верить? У будущих мам во время первой беременности часто возникает этот вопрос.

Большинство лабораторий определяет «возраст малыша» со дня «зачатия», а акушеры-гинекологи — с первого дня последней менструации. Точкой отсчета беременности считается начало созревания яйцеклетки, а это первый день месячного цикла. Разумеется, в этот момент вы еще не беременны. Оплодотворение произойдет только через две недели, то есть в середине цикла.

Вы можете думать, что точно знаете дату зачатия, но это не так. Если вы «делали ребенка» на двенадцатый день цикла, это не означает, что вы забеременели в тот же день. Скорее всего, самым стойким сперматозоидам пришлось подождать

три дня (ведь именно столько живут сперматозоиды) и только потом устремиться к яйцеклетке. А если вы «работали над наследником» во время овуляции, то слияние клеток случилось в тот же день. А может быть, вы трудились над продолжением рода вообще нон-стоп! Варианты могут быть самые разные, гинеколог в любом случае будет руководствоваться датой последних месячных и объявит срок на две недели больше, чем думали вы и указывали лаборатории.

Как определить предполагаемую дату родов?

Наверное, вам не терпится узнать, когда родится ваш малыш? Разумеется, через девять месяцев, но хотелось бы получить более точную дату. Сейчас существует множество виртуальных калькуляторов для ее определения, но вы можете обойтись и без них. К первому дню менструации прибавьте девять месяцев и одну неделю. Например, последние месячные у вас были 5 ноября. Прибавляете девять месяцев и неделю. Получаете — 12 августа.

Или вот так: «Минус три месяца, плюс семь дней». Например, первый день последней менструации — то же 5 ноября. Отнимаем три месяца, получается август. К пяти прибавляем семь, получается двенадцать. Итого — 12 августа.

Правда, не надо забывать, что это приблизительная дата: вы можете родить ребенка позже или раньше. Некоторые дети появляются на свет в 37 недель, а некоторые — в 42, но и те, и другие считаются доношенными.

Что делать, если, не зная о беременности, вы позволили себе лишнего?

Когда будущая мама смотрит на полосатый тест, в ее голове автоматически запускается программа «вспомнить всё». Она судорожно ворошит в памяти весь «криминал», случившийся за последние недели: сколько позволила себе бокалов вина, какие таблетки пила, зачем сидела в компании дымящих коллег и сама выкурила пару сигареток? Конечно, такие воспоминания могут стать причиной переживаний. Ведь на ранних сроках беременности закладываются все органы и системы ребенка, а табак, алкоголь и лекарства могут спровоцировать мутации и помешать правильному формированию плода.

Но (отличная новость!) в начале беременности есть небольшой период, когда действие губительных факторов минимально и вам нечего бояться. На третьей неделе беременности (через неделю после зачатия) ваш малыш — это всего лишь зигота, которая живет за счет собственных ресурсов. На этом сроке работает принцип «все или ничего». Если беременность продолжается,

значит, все в порядке! Главное — не волнуйтесь и настройтесь на хорошее.

Как быть, если, не зная о беременности, вы сделали рентген или прошли компьютерную томографию?

В первую очередь сохраняйте спокойствие. По мнению отечественных специалистов, для того, чтобы развивающийся плод получил ущерб для здоровья, облучение должно достигать около 100 мЗв (миллизиверт). Если вы сделали флюорографию во время беременности, знайте, что рентгеновский аппарат излучает в две тысячи раз меньше фатальной для плода дозы — всего 0,05 мЗв. Кроме этого, вы наверняка надевали свинцовый фартук, а значит, ваш живот был защищен от рентгеновских лучей. Если же вы прошли компьютерную томографию, имейте в виду, что этот метод исследования предполагает более сильное облучение (при компьютерной томографии грудной клетки — 1,5 мЗв, при компьютерной томографии брюшной полости — 5 мЗв), но пучок рентгеновских лучей узко направлен и не рассеивается даже на близлежащие ткани, поэтому и в фартуке нет нужды.

Тем не менее врачи не рекомендуют во время

беременности проходить рентгеновское исследование и компьютерную томографию. Поэтому их желательно отложить. Но если возникнет необходимость, например из-за перелома, этой процедурой пренебрегать не надо. С учетом того, что (согласно последнему СанПину) для беременных допустимо облучение в 1 мЗв, всё не так страшно.

Что делать, если вы заболели?

Дорогие девочки, первые три месяца берегите себя изо всех сил. Это самое важное время в формировании ребенка: закладываются ткани и органы, появляются ручки, ножки, начинает стучать сердечко. Ничто не должно помешать этому важному процессу. Незрелые ткани эмбриона очень чувствительны к вирусам и болезнетворным микроорганизмам, поэтому ваша главная задача — быть здоровой.

Возможно, вы не поверите, но аутотренинг дает удивительные результаты. Строго-настрого запретите себе болеть, напишите письменное обязательство перед собой и будущим ребенком — и вы заставите свой организм мобилизовать все силы, чтобы избежать вирусов и простуд.

Но если вам не удалось продержаться заветные девяносто дней, не спешите пить лекарства. Вспомните о **старых добрых народных средствах**. Лук и чеснок — источники фитонцидов. Их еще называют природными антибиотиками — они уничтожают болезнетворные микроорганизмы не только в дыхательных путях, но и в кишеч-

нике. Если съесть луковицу или пару зубчиков чеснока, вы быстрее пойдете на поправку. И не бойтесь запаха, от него можно с легкостью избавиться, пожевав корень сельдерея.

Увеличьте в рационе количество **витамина С**. Он считается главным стимулятором иммунитета. Ешьте цитрусовые (умеренно, поскольку это аллерген), черную смородину, сладкий перец, зеленый лук. Пейте отвар шиповника — и вы сами заметите, что вам станет лучше.

Будьте осторожны с лекарственными травами: некоторые из них противопоказаны во время беременности. Поэтому лучше не экспериментировать и вызвать на дом врача (впрочем, это касается любого срока беременности). В начале вашей беременности доктор будет ограничен в выборе лекарств, но после завершения первого триместра список допустимых препаратов станет длиннее. Но в любом случае это будет щадящая терапия.

И последнее: если врач с учетом беременности назначил вам мягкие лекарства, а у вас пятый день температура под сорок, настаивайте на антибиотиках. Гомеопатией обойтись уже не получится.

Как осчастливить мужчину известием, что он скоро станет папой?

Если отец ребенка был поблизости, когда вы делали тест, наверное, он уже все знает. А если вы молчали, как партизан, чтобы окончательно удостовериться в беременности, то теперь самое время поделиться новостью. Но как лучше преподнести такой сюрприз?

Это тоже прекрасная тема для интересного сборника из десятка короткометражек. Но почему-то режиссеры пока до этого не додумались. Наверное, потому, что большинство из них — представители сильного пола. Ау, режиссеры-женщины, делюсь идеей!

Моя любимая история о том, как мужчина узнал, что он станет отцом, случилась совсем недавно. Может быть, вы слышали о ней? Американка, узнав о том, что находится в положении, целых два дня терпела, чтобы не сболтнуть эту новость мужу, — ждала момента, когда они сядут в самолет и полетят домой. И вот когда пара наконец-то расположилась в салоне, пилот волнующим баритоном заявил на весь самолет:

«Обратите внимание на 29-е кресло, которое занимают Эрик и Лиза. Эрик, тебе не удалось сорвать джекпот здесь, в Лас-Вегасе, но тебя есть с чем поздравить! Твоя жена Лиза беременна! Ты скоро станешь отцом!»

Вы не каждый день бываете в Вегасе и летаете на самолетах раз в год? Тогда рассмотрим другие варианты.

Если вы хотите устроить сюрприз, но ничего не приходит в голову, можно «украсть» пару историй из кино и книг. Например, вручите ему бархатную коробочку, а внутри — тест с двумя полосками. Ну, и инструкция, чтобы он быстрее догадался.

Или на очередном празднике в кругу вашей большой семьи изобразите из себя папарацци. Фотографируйте, фотографируйте, фотографируйте, а потом предложите сделать общий снимок. Все послушно кучкуются, а вы говорите: «А теперь улыбнитесь и скажите: Маша беременна!» Вас ждет шквал поздравлений, а муж, даже если сильно растерялся, окажется на той же волне, что и потенциальные бабушки-дедушки-тетушки-дядюшки.

А может быть, через пару дней после того, как вы узнали о своем «интересном положении»,

у будущего папы день рождения. Почему бы в таком случае не подарить ему открытку с небольшим сюрпризом — первой фотографией вашего малыша и лаконичной надписью: «Мне пять недель. Твой сын (или дочка)»?

Этот момент стоит тут записать отдельно – как вы рассказали будущему папе о вашей беременности? Какая у него была реакция?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Нужно ли сообщать работодателю о беременности?

Еще один счастливец, которому предстоит рано или поздно узнать о вашей беременности, — ваш работодатель. В отличие от папы ребенка он вряд ли будет улыбаться в тридцать два зуба от мысли, что у вас скоро появится наследник. К сожалению, начальники редко приходят в восторг от того, что сотрудница в положении. Они знают, что теперь вы вправе отказаться от командировок и работы в сверхурочное время, можете неделями пропадать на больничных и отпрашиваться в течение дня на прием к врачу, а с вами ничего сделать нельзя: уволить беременную женщину — это уголовно наказуемое дело (Уголовный кодекс РФ, статья 145). Расторгнуть договор с беременной можно только в одном случае — если идет ликвидация предприятия, на котором она работает (Трудовой кодекс, статья 261).

Большинство беременных предпочитают скрывать от начальника свое положение до тех пор, пока их не выдаст живот. Но есть ситуации, когда молчание работает против вас. Если вы труди-

тесь на вредном производстве — берите справку о беременности и сразу же отправляйтесь к начальнику. Он обязан предоставить вам другое рабочее место, не представляющее опасности для вас и будущего ребенка. При этом ваша зарплата должна остаться той же (Трудовой кодекс, статья 254).

Если вы работаете в ночную смену — можете настаивать, чтобы вас перевели на дневной график (Трудовой кодекс, статья 96). И это тоже никак не повлияет на ваш доход.

Возможно, вы стали сильно уставать. Тогда можно договориться с работодателем о переходе на сокращенный рабочий день или неполную трудовую неделю. Это ваше законное право (Трудовой кодекс, статья 93). Правда, в этом случае вы потеряете часть денег — вам заплатят ровно столько, сколько вы заработали, согласно отработанным часам.

Если работодатель нарушает ваши права, не стесняйтесь бороться за них. Обратитесь в Инспекцию по охране труда или прокуратуру — и можете не сомневаться, что в ближайшее время ваш вопрос будет решен. Если вас «травят» на работе, возьмите больничный или отпуск и не нервничайте.

Как перестать нервничать по пустякам?

Лучшее, что можно сделать в борьбе с проблемами, — это просто изменить к ним отношение. На очень многие ситуации в жизни вы не можете повлиять тем, что паникуете, поэтому оставьте эту привычку. Постарайтесь развить в себе «здоровый пофигизм». Кроме этого, пока у вас, скорее всего, еще нет токсикоза, скорректируйте свое питание. Включите в рацион мясо, молоко, яйца. Эти продукты способствуют образованию в организме веществ, обладающих успокаивающим действием. Побольше ешьте овощей и фруктов, богатых витаминами С, В, цинком и магнием. Это, например, помидоры, картофель, морковь, соя, рис, фасоль, курага, чернослив и хлеб из муки грубого помола. Балуйте себе время от времени шоколадом — источником гормонов счастья. Пейте соки и обычную воду: в отличие от чая, кофе и газированных напитков они не будут стимулировать выработку адреналина и не приведут к появлению немотивированной тревоги.

В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу?

Итак, вы уже мысленно выбираете, в каком институте будет учиться ваш ребенок, но еще не были у врача. Возможно, вы планируете пойти к акушеру-гинекологу через несколько недель… Но если у вас внизу живота или в районе поясницы появились ноющие боли, которые никак не исчезают, вам нужно срочно обратиться к доктору. Боли могут сигнализировать о внематочной беременности или об угрозе выкидыша. Не менее тревожный симптом для беременной женщины — кровянистые выделения.

Для поспешного обращения к доктору могут быть и другие причины. Не стоит тянуть с визитом в поликлинику, если у вас есть гормональные проблемы, если вам раньше ставили диагноз «бесплодие», если предыдущая беременность прервалась и если вам уже больше тридцати пяти. Врач оценит ваше состояние и назначит необходимые анализы.

За постановку на учет в женской консультации до 12 недель вам полагается небольшое пособие

от государства. В 2016 году оно составляло 581 рубль. Эта сумма медленно, но растет, поэтому следите за актуальной суммой выплаты.

Почему болит живот?

Если у вас болит живот, не надо сразу думать о плохом. Вполне возможно, что вы чувствуете, как увеличивается матка и растягиваются мышцы. Это кратковременный процесс, он не представляет никакой опасности ни для вас, ни для ребенка. Но если боль не исчезает и кажется вам слишком сильной — нужно срочно посетить ЖК или вызвать «Скорую». Симптомы могут быть практически одни и те же, а причины — разные.

Угроза выкидыша. Она может возникнуть на ранних сроках, когда происходят сокращения матки и плодное яйцо отслаивается. Или в другой последовательности: плодное яйцо отслаивается, а затем начинает сокращаться матка. Нередко выкидыш удается остановить, если вовремя обратиться к врачу.

Внематочная беременность. Оплодотворенная яйцеклетка могла прикрепиться к трубе, яичнику или другому «неправильному» месту. Необходимы срочная госпитализация и операция.

Аппендицит. С ростом матки изменилось кровоснабжение аппендикса, и он мог воспалиться. Симптомы аппендицита легко перепутать с признаками беременности: тошнота, боль в животе. Но если боль смещается в правый бок и поднимается температура, скорее всего, дело не только в вашем «интересном положении». Необходимо срочно вызвать «Скорую помощь». Если аппендицит подтвердится, нужна экстренная операция. Ее проведение не повлияет на беременность.

Кишечные спазмы. Их появление может объясняться замедлением моторики кишечника из-за растущей матки. В этом случае врач посоветует лечебную диету и спазмолитики.

Есть и другие причины, которые могут провоцировать боли в животе. Главное — при возникшем недомогании как можно быстрее попасть к врачу. Точно определить причины вашего состояния и своевременно оказать помощь может только специалист. Не стоит увлекаться болеутоляющими препаратами — они могут дать иллюзию облегчения, а в действительности ваше состояние останется прежним или ухудшится.

Чем опасны кровянистые выделения?

Если девушка не знает о своей беременности, она может принять кровянистые выделения за менструацию. Если же тест уже показал две полоски и о своем положении будущая мама знает, кровотечение может стать поводом для серьезного беспокойства. Всегда ли оно оправданно?

• Некоторые девушки страдают гормональными расстройствами. Во время беременности у них возможны небольшие кровотечения, безопасные для развивающегося плода. Однако чаще всего гормональные нарушения не так безобидны. Высокий уровень андрогенов или нехватка важного для беременности прогестерона могут привести к выкидышу.

• Кровотечение может начаться во время многоплодной беременности. Его причина — отслойка одного из эмбрионов. Для второго малыша, как правило, она не представляет никакой угрозы.

• Кровянистые выделения — один из симптомов внематочной беременности. В этом случае продолжение беременности невозможно, а жизни женщины угрожает опасность.

Соглашаться ли на госпитализацию?

Вы вправе отказаться от госпитализации, но вряд ли вы рискнете, когда на кону стоит так много. Самое главное — в больнице вы будете под присмотром врачей. Вам не придется бегать, чтобы сдать анализы, которые, возможно, потребуют денег. Вам не нужно сидеть в очереди к акушеру-гинекологу, потом на УЗИ, потом опять к гинекологу. Вам не потребуется объяснять мужу, что не готов обед и не вымыт пол. Вы сможете занять горизонтальное положение, забыв о рабочих делах и домашних хлопотах.

Врачи осмотрят вас в условиях стационара, сделают необходимые анализы и дадут препараты, расслабляющие маточную мускулатуру. Они установят причину, которая спровоцировала кровотечение, и сделают все необходимое, чтобы сохранить беременность.

Я сама с первым ребенком лежала на сохранении все первые три месяца беременности. Мне было запрещено вставать даже в туалет! По два раза в день капельницы, еда в постель, на УЗИ — на каталке. Зато сейчас Боре уже тринадцать лет, он выше меня ростом и может приготовить

яичницу на завтрак, когда мне просто не хочется вставать с постели.

Кстати, вы, наверное, слышали, что многие наши соотечественницы, уехавшие жить в зарубежные страны, приезжают сохранять беременность на родину? Связано это с тем, что там не практикуется сохранение беременности на сроке до двенадцати недель. Дескать, естественный отбор: если произошел выкидыш — значит, плод был не жизнеспособен и бороться за его существование не имело смысла. В таком подходе есть и практическая составляющая: в цивилизованных странах расходы на больных детей берет на себя государство, а значит, в сохранении возможно неполноценного плода оно не заинтересовано. И хотя с логикой здесь не поспоришь, у меня невольно возникает вопрос: а как же женщины, которые не могут выносить беременность из-за проблем, не связанных с врожденными дефектами малыша?

Какие факторы надо исключить, чтобы беременность продлилась положенные 9 месяцев?

Мои три месяца лежа — еще не рекорд. Меня обошла всемирно известная актриса Софи Лорен. Чтобы родить обоих своих сыновей, она дважды провела в постели по девять месяцев. Это была вынужденная мера. Софи Лорен страстно желала родить ребенка, но ей не везло, у нее случилось два выкидыша. После этого ей сказали, что у нее никогда не будет детей. Но красивая и сильная итальянка все-таки смогла обмануть судьбу. И если ей это удалось сделать почти полвека назад, когда уровень медицины был гораздо ниже, то сейчас ваши шансы на сохранение беременности значительно выше. Однако как бы ни развивалась наука, человеческое тело остается тем же, а значит, факторы, которые могут привести к выкидышу, не меняются. В числе основных причин:

Генетические дефекты у эмбриона. Случайные мутации могут привести к нарушениям, несовместимым с жизнью, и выкидышу. Сделать в такой ситуации практически ничего невозмож-

но — все решает естественный отбор.

Гормональные нарушения у матери. Большое значение для сохранения беременности имеет прогестерон. Прогестерон создает условия для прикрепления в матке оплодотворенной яйцеклетки и отвечает за сохранение беременности. В начале «интересного положения» этот гормон выделяет желтое тело, образовавшееся на месте фолликула, из которого вышла яйцеклетка. Желтое тело играет роль новой эндокринной железы: разрастается, покрывая почти весь яичник, и продуцирует прогестон. Затем его выработкой занимается хорион, а с 16–18-й недели (самое раннее — с 12-й) эту функцию выполняет плацента. Если по какой-то причине прогестерона вырабатывается недостаточно, беременность может оказаться под угрозой. Но при вовремя сделанных анализах критической ситуации можно избежать. Врач пропишет вам лекарства, содержащие этот гормон, и все будет хорошо.

Против вашего будущего ребенка работает и избыток мужских гормонов. Однако и их уровень можно регулировать с помощью гормональных препаратов. Обратитесь к гинекологу-эндокринологу и проконсультируйтесь с ним.

Резус-конфликт. Если малыш унаследовал от отца положительный резус-фактор, в то время как у мамы он отрицательный, ее организм будет воспринимать клетки ребенка как чужеродные и начнет их отторгать. Сейчас врачи успешно решают эту проблему с помощью медикаментов, поэтому не беспокойтесь: вам обязательно предложат необходимую терапию. Ваша основная задача — не забывать сдавать анализы на антитела к резус-фактору или совсем новый анализ (разработанный российскими учеными в городе Ульяновске) — анализ на резус-фактор плода: его можно сдавать начиная с 9–12-й недели беременности.

Инфекции. Причиной выкидыша может послужить и обычный грипп, и инфекции, передающиеся половым путем: герпес, цитомегаловирус, хламидиоз, трихомониаз и масса других заболеваний, о которых вы даже не подозреваете. Чтобы избежать инфицирования эмбриона и прерывания беременности, желательно пройти обследование и лечение до зачатия ребенка.

Дефицит необходимых веществ. Позаботьтесь о полноценном питании. Да, оно сейчас очень для вас важно! Для вас — двоих!

Эмоциональные и физические перегрузки. Живите по принципу: не бери в голову дурного, а в руки тяжелого! Постарайтесь исключить из своей жизни стрессы и не волнуйтесь по пустякам. Не носите тяжестей, это повышает давление в брюшной полости, что может вызвать отслойку плодного яйца. Если вы решили самостоятельно перетащить стол из одной комнаты в другую — это плохая идея. Максимум, который вы можете взять в руки во время беременности, — два-три килограмма. Кстати, это касается и тренировок в фитнес-клубе.

Травмы и падения. За время беременности вы в любом случае застанете гололед. Откажитесь от высоких каблуков и платформ, поставьте в сапожной мастерской «профилактику» на подошву — и вам проще будет удержаться на скользкой дороге. Если не нашлось времени для «профилактики», попробуйте метод, проверенный еще нашими мамами: пластырь на подошву — и вам не страшен практически любой гололед. А моя мама купила в магазине для альпинистов «кошки» на обувь. Теперь меня поддерживает, когда идем вместе по гололеду.

Лекарства. Существует множество препаратов,

обладающих повреждающим воздействием на плод. Такие распространенные антибиотики, как тетрациклин, левомицетин, стрептомицин (список можно продолжать) вызывают аномалии развития будущего ребенка и могут стать причиной выкидыша. Именно поэтому будьте очень осторожны с лекарствами и не занимайтесь самолечением. Если заболели — обратитесь к врачу и обязательно сообщите ему о своем положении.

Вредные привычки. Откажитесь от курения и алкоголя. Статистика говорит, что риск выкидышей при наличии вредных привычек увеличивается. Иногда врач может пойти у вас на поводу и разрешить бокал красного вина. Разумеется, немедленных последствий вы не увидите, но в некоторых случаях он может оказаться «последней каплей». Об этой теме подробнее я уже писала выше.

Аборты. Неудачный аборт может стать причиной невынашивания беременности. Однако не сосредотачивайтесь на этой мысли. Поговорите с лечащим врачом: возможно, все не так плохо, как вы думаете, — ваша репродуктивная система не пострадала от предыдущих абортов, и беспокоиться не о чем.

Истмико-цервикальная недостаточность. Причинами этого патологического состояния шейки матки могут быть аборты, во время которых была повреждена шейка матки, или эндокринные нарушения, такие, как, например, гиперандрогения.

Иммунный фактор (антифосфолипидный синдром). Это аутоиммунное заболевание, при котором организм начинает бороться с белками, содержащимися в крови. Антифосфолипидный синдром нередко сопровождается тромбозом вен и артерий, что приводит к болезням плода. Этот синдром сейчас прекрасно лечится, главное его во время определить!

Что такое резус-конфликт?

Знаете ли вы, какая у вас группа крови и резус-фактор? Если нет, лучше сдать анализ. Сейчас, когда вы беременны, это важно. При положительном резусе вам не о чем беспокоиться. Но если у вас отрицательный резус-фактор, это может создать сложности в течение беременности. Поэтому отправляйте на анализы своего благоверного: если у него такой же резус, как у вас, можете спокойно выдохнуть. А если нет, будьте готовы к иммунному конфликту.

Положительный резус-фактор означает, что в крови у человека есть некий белок-антиген, известный под названием D-фактор. Отрицательный резус предполагает его полное отсутствие. Если, например, во время переливания крови в организм человека попадает антиген, которого у него нет, в первый раз ничего страшного не случится. Иммунная система, образно говоря, «не успеет сообразить», в чем дело, и все обойдется. Но все последующие разы введение антигена окажется не таким безобидным. Еще во время первой встречи с чужеродным белком организм резус-отрицательного человека выработал за-

щитные антитела против него. И при второй встрече с D-фактором он среагирует очень оперативно: начнет уничтожать его эритроциты.

К каким последствиям может привести резус-конфликт?

Сразу скажу, что сейчас речь пойдет о самом неблагоприятном варианте развития событий. Это не обязательно ваш случай! После прочтения сразу снимите «очки пессимиста»!

Итак, представьте, что резус-отрицательная женщина беременна резус-положительным ребенком. Это означает, что в ее кровоток постоянно поступает незнакомый белок, а иммунная система в ответ синтезирует антитела. Если им удастся проникнуть через плаценту в кровь плода, они приступят к разрушению его эритроцитов. Это может привести к кислородному голоданию тканей и органов зародыша, серьезным нарушениям кровообращения и обменных процессов. Ребенок может появиться на свет с гемолитической болезнью. Гемолитическая болезнь всегда сопровождается анемией, но имеет разные формы.

Анемическая форма. Эта форма самая легкая из возможных, не является опасной для жизни, но все равно требует коррекции. Анемия — это недостаток гемоглобина, который переносит

кислород, а значит, кислородное голодание ребенка. Лечить анемию нужно обязательно, но в плановом порядке.

Отечная форма заболевания, иначе именуемая **водянкой**. У новорожденного образуется подкожный отек, появляется жидкость в животе, грудной клетке и в других полостях тела. Такому ребенку нужна срочная помощь врачей!

Желтушная форма. Она протекает легче, чем отечная. В течение суток после рождения малыш желтеет. Дело в том, что под воздействием материнских резус-антител его эритроциты продолжают гибнуть, и в результате их распада образуется большое количество желчного пигмента, известного под названием «билирубин». Пока малыш находился в животе мамы, этот пигмент обезвреживался ее организмом, а после рождения защитную функцию на себя должна была взять его печень. Но ее ферменты еще не созрели, поэтому ребенок желтеет. Не могу не сообщить мамам, которые могут иметь резус-конфликт с ребенком: в вашем случае врач должен перерезать пуповину сразу. В противном случае новорожденный получит избыточное количество билирубина, а этот пигмент токсичен

и в больших концентрациях опасен. Билирубин — «убийца» «умных» клеток. Его избыток может не просто привести к желтухе, а сразу оказать отравляющее воздействие на головной мозг. Если у вас резус-конфликт, ждать окончания пульсации пуповины нельзя. Лучше попросите собрать пуповинную кровь, выделить из нее стволовые клетки и сохранить в специальном банке. Однажды они могут спасти вашему ребенку жизнь.

Теперь откажитесь от пессимистического взгляда на проблему и настройтесь на хорошее. Если у вас отрицательный резус-фактор, во время беременности врачи будут постоянно наблюдать за вашим состоянием. До 32-й недели вы будете сдавать кровь для определения резус-антител каждый месяц, а после — еще чаще: сначала каждые две недели, потом каждую неделю. Не игнорируйте важность этих исследований и не волнуйтесь. Врачи сделают все необходимое, чтобы ребенок родился здоровым. И еще раз хочу вам напомнить — появился новый анализ на определение резус-фактора плода! Начиная с 9–12-й недели вы можете его сдать в обычной лаборатории (пока Ульяновска и Москвы, но к моменту выхода книги он должен появиться и в других городах России). Тогда вы будете точно

знать, «положительный» или «отрицательный» малыш сидит у вас в животе и нужно ли заниматься профилактикой резус-конфликта.

Почему при отрицательном резус-факторе нежелательны аборты?

А если резус-отрицательная женщина забеременела, но сделала аборт? Неважно, на каком сроке это случилось: в шесть недель беременности или в одиннадцать. Антитела против резус-положительного плода уже стали вырабатываться и, несмотря на прекращение беременности, на долгие годы остались в организме женщины. С каждой последующей беременностью их будет становиться все больше, а значит, вынашивание ребенка и его здоровье будут подвергаться бóльшей опасности.

Если же женщина раньше не делала абортов, то ее организм еще не успел накопить достаточное количество антител, способных проникать через плацентарный барьер, а значит, шансы на рождение абсолютно здорового ребенка очень велики. По мнению специалистов, в подавляющем большинстве случаев исход беременности будет благоприятный.

Как избежать резус-конфликта?

Если у резус-отрицательной женщины были внематочные беременности, выкидыши, аборты, переливания резус-положительной крови, если у нее родился резус-положительный ребенок, ей необходим антирезусный иммуноглобулин. Он нейтрализует образовавшиеся антитела и выводит их из организма. Иммуноглобулин предупреждает возникновение резус-конфликта в будущем. Очень важно не опоздать со сроками его введения. В вашем распоряжении всего трое суток. Если в больнице или клинике, где вы находитесь, иммуноглобулина нет, постарайтесь договориться с родными, чтобы они нашли и привезли этот препарат. Он продается в аптеках и стоит недорого. Перевозить его нужно в контейнере-холодильнике.

Могут ли разные группы крови родителей привести к иммунному конфликту?

Об этом знают немногие, но и разные группы крови могут вызвать иммунный конфликт. В первую очередь это касается женщин с первой группой крови. В ней нет антигенов, а значит, если у ребенка вторая или третья группа крови, у женщины образуются антитела. Так же, как и при резус-конфликте, иммунная система матери будет стремиться разрушить эритроциты ребенка, и это может привести к рождению ребенка с гемолитической болезнью. Но такое случается очень редко.

Дело в том, что антигены групп крови присутствуют не только в эритроцитах малыша, но и в детской части плаценты, амниотической оболочке, околоплодных водах. Эти защитные слои и принимают на себя основной удар. До эритроцитов антитела доберутся в последнюю очередь. Так что не переживайте об этом и отбросьте все страхи.

Гормональные патологии: в чем причина?

Вероятно, еще лет в пятнадцать, глядя в зеркало на свои сексуальные усики, вы стали догадываться, что с вашими гормонами что-то не так. Возможно, ваша двоюродная бабушка любила пошутить на тему того, что еще немного, и ее пригласят выступать в цирке в качестве женщины с бородой. А может быть, вам портила настроение не лишняя растительность, а акне — ненавистные угри на лице. Могло быть и так: вы и предположить не могли, что у вас повышенный уровень мужских гормонов в крови, но «скакал» цикл. Словом, однажды вы сдали анализы и узнали, что дело в гиперандрогении.

Гиперандрогения подразумевает повышенную выработку мужских гормонов в женском организме. Чаще всего эта патология связана с нарушениями работы надпочечников или яичников, а в некоторых случаях — и тех и других органов сразу.

Если причиной гиперандрогении оказываются яичники, то, скорее всего, это происходит из-за

поликистоза или андрогенопродуцирующих опухолей.

Если в заболевании «виноваты» надпочечники, то дело в наследственном факторе. Генетический дефект приводит к тому, что некоторые ферментативные системы органа могут образовывать преимущественно мужские половые гормоны, и делают это с избытком. Обычно «поломанный» ген женщина наследует от родителей, и не исключено, что передаст его своим детям. Шансы — пятьдесят на пятьдесят.

Есть и другие причины возникновения гиперандрогении, но они встречаются реже: нарушения функции гипоталамуса, заболевания и опухоли гипофиза, сахарный диабет и сбой в метаболизме жиров.

Как мужские половые гормоны могут повлиять на ход вашей беременности?

Избыток мужских гормонов омрачает жизнь любой женщины, желающей стать мамой. Гиперандрогения может привести к исчезновению овуляции, а в этом случае просто невозможно забеременеть. Однако если овуляция все же случилась и произошло оплодотворение, за то, чтобы сохранить беременность, придется побороться.

С того момента, как в организме женщины зародилась новая жизнь, уровень андрогенов стремительно растет. Они подавляют выработку других гормонов — эстрогенов и прогестерона, а значит, беременность может прекратиться. Существенный риск выкидыша возникает уже на первых неделях. Мужские гормоны, образно говоря, «душат» гормоны беременности, и ослабить эту «удавку» удается только к 16–18-й неделе, после того, как заработает плацента. Тогда она берет на себя роль новой железы и продуцирует прогестерон, эстрогены и другие биологически активные вещества, позволяющие создать нужный баланс.

Следующий критический период — во втором триместре, когда заработают надпочечники малыша, а они тоже начнут производить андрогены. Избыток мужских гормонов способен привести к истмико-цервикальной недостаточности — состоянию, когда шейка матки перестает удерживать плод и могут произойти преждевременные роды. В этом случае гинеколог предложит вам наложить на шейку матки швы, которые не позволят ей раскрыться раньше срока. Также врач может рекомендовать использование акушерского пессария. Это небольшое пластиковое или силиконовое устройство вводят во влагалище для того, чтобы снизить нагрузку на шейку и удержать матку в определенном положении. Обычно пессарий устанавливают после 20-й недели, но в исключительных случаях это происходит и раньше. И швы, и пессарий снимают в 38 недель.

Подавляющему большинству женщин эти методы позволяют выносить ребенка и родить его в срок. Я в их числе. Во время второй беременности, на фоне полного здоровья и прекрасного самочувствия, по данным УЗИ мне поставили диагноз «истмико-цервикальная недостаточность». Хорошо, что на УЗИ я ходила в многофункциональный

перинатальный центр. Не разрешая мне вставать, на каталке, меня перевели в отделение патологии беременности, где наложили швы на шейку матки. Операцию проводили под внутривенным наркозом. Больше всего я переживала, как наркоз скажется на ребенке. Мудрая заведующая отделением меня успокоила: «Плацента прекрасно защищает плод от лекарств, а вот с открытой шейкой матки еще никто беременность не донашивал». Я согласилась и не прогадала.

Так что, если вы относитесь к так называемым «гиперандрогенным» барышням, едва увидев вторую полоску на тесте, запишитесь на прием к врачу и сдайте рекомендуемые им анализы. Исходя из результатов врач решит, нужно ли вам принимать лекарства, чтобы снизить уровень мужских гормонов, или нет.

Не вредно ли лечиться гормонами?

«У всех женщин в семье — мамы, бабушки, прабабки — были проблемы с гормонами, и ничего: родили по три ребенка и проблем с беременностью не имели!» Скорее всего, какая-то похожая на эту история подпитывает ваши сомнения в том, что вам необходимы гормональные препараты. Конечно, вы волнуетесь о том, как гормоны скажутся на развитии ребенка, могут ли привести к патологиям, и, возможно, не знаете, как поступить.

Разумеется, можно порвать полученный от врача рецепт и отказаться от гормонов. Есть шанс, что все обойдется: вы спокойно выносите и родите в срок долгожданного малыша. Однако вероятны и другие варианты развития событий: выкидыш, замершая беременность, преждевременные роды. Если вы не готовы рисковать, но по-прежнему сомневаетесь в необходимости препарата, обратитесь за консультацией не к одному, а к двум или трем специалистам. Спросите у них, как могут повлиять эти гормоны на ребенка и можно ли в вашем конкретном случае отказаться от них. Если врач убедил вас в том, что

вам нужно пить лекарства, постарайтесь соблюдать точную дозировку и регулярность приема. Неаккуратность здесь нежелательна. Когда доктор разрешит отменить гормоны, не делайте это резко: организм должен успеть перестроиться. Поэтому нужно постепенно снижать дозировку и понемногу свести прием препаратов на нет.

Многоплодная беременность и ЭКО: какие могут быть осложнения?

Говорят, что многоплодная беременность, а также беременность после ЭКО могут протекать с осложнениями. Это действительно так. Вынашивание нескольких малышей одновременно означает повышенную нагрузку на материнский организм. В самом начале беременности у будущей мамы возможны сильная слабость, рвота, анемия, высокое давление. Есть риск стремительного развития варикозного расширения вен, многоводия, преждевременной отслойки плаценты. Могут быть и проблемы у малышей — задержка внутриутробного развития, недоношенность, малый вес при рождении, аномалии развития, тазовое предлежание, внутриутробная гибель.

Но не спешите расстраиваться, у вас все будет хорошо. Главное — что вы находитесь под постоянным наблюдением! А счастливый билет, который вам удалось вытянуть, забеременев сразу несколькими малышами, достается очень немногим. Когда-то я тоже мечтала о двойне и

думала о том, как это здорово, когда малыши растут вместе и становятся друзьями с пеленок…

Беременность, наступившая благодаря ЭКО, искусственному оплодотворению, ничем не отличается от любой другой. Тем не менее относиться к себе лучше бережно. Ведь бесплодие, потребовавшее ЭКО, могло быть спровоцировано самыми разными причинами, и не исключено, что они могут повлиять на вынашивание.

Что делать, если отец ребенка ушел от вас?

К сожалению, такое в жизни бывает: будущий отец, узнав о ребенке, исчезает в неизвестном направлении, а мама остается одна. Что делать в такой нелегкой ситуации?

• В первую очередь не надо отчаиваться. Я за оптимизм во всем! Знаете, сколько случаев бывает, когда он уходит, а потом возвращается? В некоторых случаях через месяц. В других — через полгода. Или тогда, когда родится малыш. Я знаю случай, когда отец ребенка вернулся через двенадцать лет! Я не знаю, как будет в вашей ситуации, но в любом случае вы должны начать подготовку к родам.

• Собирайте приданое для вашей крохи. Скорее всего, среди ваших подруг или родственников есть те, кто с радостью отдаст вам ползунки-распашонки. Если вам не удалось найти таких людей, проявите смекалку: узнайте, где находится ближайшая молочная кухня, и регулярно туда наведывайтесь. Мамы постоянно оставляют там вещи, из которых выросли их малыши — не толь-

ко одежду, но и детские кроватки, стульчики для кормления, автокресла, игрушки. Найти можно все, что угодно, — все зависит от элементарного везения. Стоит обратиться с просьбой о помощи в социальные сети. Один пост — и ваша проблема может быть решена в течение суток.

• Попробуйте создать «финансовую подушку». Откладывайте понемногу каждый месяц, но ни в коем случае не экономьте на своем питании и лекарствах.

• Задумайтесь о том, на какие деньги вы будете жить, когда родится ребенок. Если вы собираетесь через неделю-другую после родов выйти на работу, уже сейчас начните присматривать подходящую няню для вашего чада. Если вы не хотите возвращаться к работе после рождения малыша, оцените ваши возможности зарабатывать фрилансом или дистанционно. Возможно, из вас выйдет отличный блогер, к которому выстроится очередь из рекламодателей. Или вы в состоянии написать бестселлер, как когда-то это сделала Джоан Роулинг (кстати, она была разведенной матерью-одиночкой)? А может быть, вы хотите вязать стильные сумки и готовы пойти на курсы вязания, чтобы этому научиться? Так или иначе, у вас есть время, которое вы должны

использовать максимально рационально, чтобы получить финансовую независимость.

• Поговорите с родителями. Именно они могут стать главной опорой в вашей непростой ситуации.

• Сходите к психологу или поговорите с подружкой. Мне в свое время очень помог совет одногруппницы Даши. Я жаловалась ей, что муж меня не поддерживает, не понимает. «Таня, в этой жизни никто никому ничего не должен. Даже родители не обязаны поддерживать детей до старости. Они могут это делать, а могут продать свой дом и уехать в кругосветное путешествие». У меня открылись глаза. Ведь и правда, решение о беременности я приняла в состоянии трезвого рассудка, поэтому рассчитывать должна была в первую очередь на себя. Это знание и тогда мне помогло не сойти с ума, и в дальнейшем твердо поставило на ноги. Прошло совсем немного времени, и я поняла, почему мой муж был так напряжен. Он гиперответственный человек! И то, что я принимала за безразличие или отстраненность, на самом деле было глубокой перестройкой его сознания. Если в тот момент я думала только о том, какую коляску купить ребенку, то он уже разрабатывал схемы покупки для сына квартиры.

Груз ответственности был разный, и он был более собран. А я-то уж напридумывала!! Хотя, бывают и более сложные для женской психики варианты: муж уходит в алкоголь, в работу или в любовные приключение. Мой вам совет — переносите это стойко. Дайте мужчине время прийти в себя, при этом удерживайте его от отчаянных поступков. Да, и это тоже ложится на ваши плечи! Мужчины — они до старости как дети!

Надо ли готовить мужа к отцовству?

Народная мудрость гласит: «Мужчина в своей жизни должен сделать три дела: построить дом, посадить дерево и родить сына. А кто потом будет убирать в доме, следить за растениями и заниматься воспитанием этого оболтуса, его вообще не интересует». Анекдот-анекдотом, но, думаю, ни одна мама не желает оказаться заложницей такой ситуации.

Конечно, теоретически каждый представитель сильного пола знает, что когда-нибудь он станет отцом. Но даже если он сам последние полгода умолял вас наконец-то «завести» детей, необходимо морально готовить его к рождению малыша. Дело не только в пробуждении отцовских чувств, но и в «воспитании» в нем равноправного родителя. Если мать ребенка находится в декрете, а папа работает, это не означает, что уходом за малышом и домашними делами должна заниматься только она. Уже на ранних сроках беременности донесите эту точку зрения до своего мужчины. Он должен быть готов к тому, что через девять месяцев будет купать ребенка по вечерам, заниматься покупкой продуктов, гулять с коляской,

вставать по субботам к ребенку ночью. Однако высказывайте эти пожелания в максимально мягкой форме и третьем лице. Старайтесь не испугать мужа повелительным наклонением: мужчины — народ нежный! Конечно, это касается не всех будущих пап! Я часто встречаю пары, в которых муж серьезнее готовится к родам, чем его беременная жена. На родах он тоже присутствует, пуповину перерезает, прикладывает новорожденного к материнской груди. Потом встает ночами поменять подгузник малышу. Быть идеальным папой — это стало… модно. Собравшись перед футбольным матчем, молодые (сорокалетние) папы с удовольствием хвалятся достижениями своих детей, а не интересуются прелестями блондинок за соседним столиком. И это вау!

Как на вашем месте поступила бы перфекционистка?



Если вы перфекционистка, то вы уже сделали все самое главное на этом сроке — в первом триместре беременности:

• побывали у гинеколога и задали ему миллион вопросов;

• сдали анализы на бета-ХГЧ и сделали УЗИ

— надо удостовериться, что беременность развивается, а плод находится в матке;

• сообщили о беременности отцу ребенка;

• уточнили отсутствие у вас и мужа инфекций, передающихся половым путем (а вдруг!), проверили свой гормональный фон (помним про мужские гормоны и их злой характер);

• получили справку о беременности;

• поменяли туфли на шпильках на кроссовки или любую другую обувь с плоской подошвой;

• отказались от вредных привычек;

• перестали нервничать по пустякам;

• стали часто и дробно питаться;

• включили в рацион продукты, богатые фолиевой кислотой, витаминами Е и B_6;

• сообщили о беременности отцу ребенка;

• осознали, что вы — самая счастливая женщина на свете. При любой ситуации — САМАЯ СЧАСТЛИВАЯ!

Как бы на вашем месте поступила здоровая эгоистка?



Если вы здоровая эгоистка, вы оценили все плюсы своего состояния и начали действовать:

- исключили вероятность внематочной беременности;
- купили торт, или суши, или запретный биг-

мак и устроили себе маленький праздник, ведь совсем скоро от осиной талии останутся лишь фотки в Инстаграме;

• отметили полосатость теста покупкой роскошного платья (его можно надеть на праздничный вечер, посвященный объявлению о долгожданной беременности);

• приобрели удобную обувь на плоской подошве, но не удержались и на будущее купили умопомрачительные шпильки;

• если вы еще не замужем, получили предложение руки и сердца;

• намекнули благоверному о приглянувшемся в ювелирном салоне колечке;

• попросили начальство перевести вас на менее вредную работу;

• сменили ночную смену работы на дневную;

• стали много спать;

• стали много гулять;

• начали воспитывать в отце ребенка ответственного родителя.

Вы самая счастливая женщина на свете! Этот пункт в вашей жизни присутствует всегда, вне зависимости от жизненных обстоятельств!

Глава 2. 6–12 недель


Врачиха из ЖК
Тонус матки
Мальчик или девочка?
Растяжки
Красить волосы можно?
Токсикоз
Солнце и солярий
Ну и что можно есть?
Секс and спорт
Запоры
Гены от Гены
Вредны ли кошки?
И.Борисович

Когда вставать на учет в женской консультации?

В женской консультации обычно советуют приходить для постановки на учет в семь-восемь недель беременности. Но это всего лишь рекомендация. Если вы долго не могли забеременеть или прежние беременности заканчивались неудачно, разве вы будете так долго ждать? Сразу же отправляйтесь к врачу. Он вас примет и в четыре, и в пять недель. Кроме слов поздравления, вы услышите рекомендацию сходить на УЗИ. Важно не только подтвердить наличие беременности, но и посмотреть, куда прикрепилось плодное яйцо (не внематочная ли?) и послушать сердцебиение плода. Все это лучше видно в семь-восемь недель. Так что лучше подождать именно этого срока.

При первом посещении ЖК не забудьте документы: паспорт, полис медицинского страхования и карточку пенсионного страхования (СНИЛС).

Даже если у вас все хорошо, не затягивайте с визитом к врачу. Встать на учет желательно до двенадцати недель. Во-первых, это позволит вам

вовремя попасть на скрининговое исследование, которое проводится на рубеже первого и второго триместров. А во-вторых, вы получите небольшой денежный бонус от государства, о котором я писала выше.

Что происходит внутри меня?

Малыш продолжает расти. В 7 недель он весит около одного грамма и достигает в размерах 1–2 сантиметров. У эмбриона формируются глаза, нос, рот. Стремительно развивается мозг. Идет совершенствование внутренних органов: почек, сердца, печени, желудка. В 8 недель ребенок начинает делать свои первые движения, но мама их не чувствует, потому что малыш еще очень мал. К 9-й неделе эмбрион вырастает до 3–4 сантиметров. Благодаря активному развитию мозжечка ему становится проще управлять своим телом и движения становятся более скоординированными. Некоторые органы и системы эмбриона включаются в работу: надпочечники вырабатывают гормоны, а печень продуцирует клетки крови. С 10-й недели начинают тренироваться почки, а с 12–й — кишечник. У малыша вырастают пальчики. Появляются зачатки ногтей и зубов. Голова у маленького человечка еще очень большая, но пропорции тела меняются. К 12-й неделе малыш вырастает до 10 сантиметров. Его вес достигает 20 граммов. Половые органы эмбриона завершают формирование. Поэтому уже

на этом сроке опытный специалист может вам сказать пол вашего ребенка.

Токсикоз – нормально или нет?

Только вы расслабились и подумали, что токсикоз — это точно не про вас, как все изменилось. Вы едва заставили себя встать с постели и тут же позеленели. При одной мысли о завтраке вас стало мутить, и всю дорогу до работы вы заставляли себя игнорировать рекламные щиты с едой.

Токсикоз или, как его называют иначе, «утренняя болезнь» у всех проявляется по-разному. Одних тошнит от одной только от мысли о еде, другие не терпят вида курицы или мяса, третьи — на дух не переносят свои любимые духи. Все очень индивидуально.

Обычно токсикоз появляется в шесть недель. Но есть бедняжки, которых начинает тошнить чуть ли не сразу после зачатия. По крайней мере, так они говорят.

«Утренняя болезнь» может быть чисто символической — помутило пару раз и всё, — а может быть очень сильной. По статистике, тяжелой формой токсикоза страдает одна из пятисот беременных женщин. В течение дня она не может нормально поесть, ее рвет больше десяти раз в сутки, организм испытывает серьезное обезво-

живание. В этом случае будущая мама, конечно же, должна лечь в больницу. Врачи попытаются облегчить ее состояние. В некоторых случаях им приходится принять решение о питании парентеральным способом (через вену).

Вне зависимости от этого токсикоз первых месяцев беременности — естественная реакция организма на зарождение в нем новой жизни. Эмбрион, который наполовину состоит из чужеродных генов, стремительно растет, поглощает питательные вещества, а взамен выделяет токсины. Он активизирует образование гормонов и строительство «фабрики гормонов» — плаценты. Как только ее формирование завершается, оба организма, несмотря на тесную взаимосвязь, оказываются изолированными друг от друга. Тогда беременная женщина ощущает, что ей стало лучше. Как правило, токсикоз заканчивается на сроке до двадцати недель.

Почему тошнит?

Почему у некоторых возникает сильный токсикоз, а у других его нет, никто точно не знает, но выдвигается масса теорий. Скорее всего, ключевую роль в развитии «утренней болезни» играют гормоны. Чем выше их уровень — тем острее токсикоз.

Не стоит отбрасывать и другие факторы, которые работают против беременной женщины. Это возможное ослабление мышц пищевода, снижение уровня глюкозы в крови, многоплодная беременность, стрессы, состояние здоровья (например, хронический гастрит), наследственность, образ жизни.

Специалисты считают, что тяжесть токсикоза может зависеть и от работы центров головного мозга, контролирующих процессы тошноты и рвоты. Если женщина страдает морской болезнью, то, скорее всего, ее будет мутить и во время беременности.

Как облегчить токсикоз?

Горизонтальное положение — это лучшее, что можно предложить беременной женщине ранним утром во время токсикоза. Если у вас есть возможность прийти на работу к полудню или вообще пропустить день, вам можно только позавидовать. Но, к сожалению, большинству нужно появиться на рабочем месте вовремя. Чтобы облегчить утренний подъем, воспользуйтесь несколькими нехитрыми советами:

• Во время ужина ешьте пищу, богатую углеводами, например печенье, каши, овощи, фрукты, булочки. Эти продукты позволят долгое время поддерживать необходимый уровень сахара в крови, а значит, помогут избежать тошноты.

• Перед сном поставьте на тумбочке рядом с собой стакан с водой и дольку лимона. Утром выжмите лимон в стакан и сделайте несколько глотков.

• Просыпайтесь медленно: прежде чем встать, поваляйтесь в кровати минут двадцать.

• Если у вас есть возможность, съедайте завтрак прямо в постели.

• Питайтесь и пейте воду в течение дня часто

и небольшими порциями. Ни в коем случае не голодайте весь день.

• Включите в рацион продукты, богатые витамином B_6. Токсикоз может быть связан с его дефицитом, поэтому налегайте на фасоль, сою, рис, пшено, ячневую крупу. В меньших концентрациях этот витамин присутствует в животной пище, например в печени, курином мясе, почках.

Если вам все равно не становится лучше, подумайте вот о чем. Токсикоз — это своего рода барометр беременности: если вас тошнит — значит, она продолжается. Теперь ваша главная задача — набраться терпения и пережить этот период. Возможно, вы уже нашли себе «отдушину». Ею могут стать соленые огурцы, кислая капуста, селедка, томатный сок и другие продукты, позволяющие заглушить неприятные симптомы. Выбирая «спасителя» от токсикоза, постарайтесь не терять головы: чипсы, сухарики к «пиву», газированные напитки не лучший рацион для беременной женщины.

Секс: можно или нет?

Многим женщинам во время беременности совсем не хочется секса. Их тошнит — бывает, что и от запаха собственного мужа.

Но есть те беременные, которые чувствуют себя прекрасно и благодаря гормонам становятся более сексуальными и темпераментными. Им очень хочется секса. Мою подругу Настю с пятой по одиннадцатую неделю преследовали эротические сны и ночные оргазмы. Она понимала, что дело в ее гиперандрогенности и зашкаливающем тестостероне, но очень переживала на этот счет. С этой проблемой она побежала к доктору. Тот сказал: «Радоваться надо!», но секс все-таки запретил. Так что, даже если очень хочется, спешить не надо. Прежде чем предаваться любви, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Будьте готовы, что гинеколог может запретить интимные отношения. Это возможно в нескольких случаях:

• Хорион (будущая плацента) расположен очень близко к шейке матки. Секс может спровоцировать кровотечение. Необходимо подождать, когда

плацента поднимется, а случится это не раньше второго триместра.

• У вас обнаружены заболевания, передающиеся половым путем.

• Вы долго не могли забеременеть и лечились от бесплодия.

• Есть угроза прерывания беременности.

• У вас уже были выкидыши.

• У вас истмико-цервикальная недостаточность и прилагающиеся к ней шов и пессарий.

Даже если гинеколог дал добро на секс, не игнорируйте тревожные симптомы. Если появились кровянистые выделения и боли в животе, от физической близости нужно отказаться и повторно обратиться к врачу.

Как вегетарианство может повлиять на течение беременности?

Каждую ночь она совершала «преступление»: как только он засыпал, вставала, заботливо закрывала дверь спальни, просачивалась на кухню и начинала колдовать у плиты. Однажды он почувствовал ее отсутствие и проснулся. Выбежав из комнаты, он оказался на кухне и увидел у нее в зубах бифштекс с кровью. Скандал был ужасный! Как же так, они — веганы со стажем, владельцы магазина для вегетарианцев и просто гуманисты, а она ест мясо! Но следующей ночью все повторилось снова.

А потом ей это надоело. Она прекратила свои ночные бдения и стала есть карпаччо, жареную курицу, икру, колбасу и все, что ей хотелось, днем. Муж обижался и демонстративно уходил. А зря!

Вегетарианство, а тем более веганство, требующее отказа не только от мяса, рыбы, но и от молока, яиц, может оказаться тяжелым испытанием для организма беременной женщины и ее будущего малыша. Многие считают, что растительная пища может заменить продукты

животного происхождения. Но больше двадцати лет назад Всемирная организация здравоохранения опровергла это утверждение и заявила, что рацион вегетарианцев нельзя назвать полноценным. Несмотря на все плюсы вегетарианства, у него есть серьезный минус — дефицит животных белков, жиров, витаминов группы В, кальция, железа и цинка. А именно эти вещества особенно важны для будущей мамы и ребенка. Остановимся на некоторых из них.

Мясо, молоко, рыба, яйца — это прежде всего источники ценных животных белков, которые служат основным материалом для построения всех тканей и органов, а также участвуют в образовании ферментов, гормонов и антител. Даже временная нехватка белков приводит к задержке развития плода.

В начале беременности будущей маме ежедневно необходимо около 60–90 граммов белка. Вегетарианкам восполнить дефицит легче всего с помощью сои, ведь только она может соперничать с животными продуктами в содержании белка. Возможно, что так удастся покрыть суточную норму. Но диетологи считают, что одних только растительных белков для здоровья ребенка и благополучного течения беременности

недостаточно: дело в том, что преобладание одного вида белка (только растительного или только животного) может привести к нарушениям биосинтеза РНК, ДНК, изменению продолжительности беременности и активности родовой деятельности.

Теперь поговорим о жирах. Если у будущей мамы есть предрасположенность к полноте, их количество необходимо ограничить, но исключать из рациона нельзя ни в коем случае. Ведь нехватка жиров может негативно сказаться на весе ребенка и развитии его нервной системы, а это так важно!

Жиры содержатся в растительной пище в небольших количествах. Откройте любую таблицу пищевой ценности продуктов, и вы увидите, что растительные жиры найдутся только в чечевице, сое, семечках подсолнечника, лущеном горохе и орехах. Рекордсменом по количеству жиров среди растительных продуктов считается сладкий миндаль. В 100 граммах миндаля содержится 55 граммов жира. Немного отстают грецкие орехи, арахис и фисташки: количество жира в них, колеблется от 47 до 51 грамма. С их помощью можно покрыть суточную дозу жиров (50–70 граммов), но готова ли будущая мама еже-

дневно их есть? Ведь орехи — мощный аллерген, который может спровоцировать пищевую непереносимость не только у беременной женщины, но и у плода. Ну уж если вы настаиваете, то включите в меню авокадо и растительные масла.

Железо необходимо для поддержания нормального уровня гемоглобина. Если его недостаточно, у женщины развивается железодефицитная анемия. Обычно она возникает во второй половине беременности, но если дефицит железа был изначально, то его нехватка обострится уже в первом триместре и может закончиться прерыванием беременности. Где найти железо? Комбинируйте каши с ягодами, суп из чечевицы с салатом их помидоров. Добавляйте в салаты тофу и темную зелень. Не пейте много кофе и чая. И будет вам счастье!

Кальций нужен для поддержания нормального давления у женщины и профилактики токсикоза. Дефицит этого элемента также может привести к деминерализации костей у беременной. Попытки покрыть суточную норму кальция с помощью растительной пищи вряд ли увенчаются успехом. Этот минерал плохо всасывается из овощей, фруктов и других продуктов растительного происхождения. Зато из молочной пищи он

усваивается хорошо. Поэтому налегать надо на сыры и творог.

Что делать, если вы придерживаетесь сухоедения или сыроедения?

Сухоеды и сыроеды разделяют концепции питания предков. Как понятно из названий, одни едят пищу сухой, с исключением воды, а другие — сырой.

Если вы придерживались сухоедения, можно с уверенностью предположить, что вы уже отказались от такого питания. Ежедневно человеку нужно около двух литров воды, а беременной женщине и того больше, тем более во время токсикоза. В противном случае может возникнуть обезвоживание. Вода нужна для выведения токсинов из организма, стимуляции работы кишечника, увеличения объема крови будущей мамы и множества других процессов.

Сыроедение тоже имеет свои минусы. Во-первых, в сырой пище недостаточно соли, а она нужна, чтобы задерживать в организме воду и регулировать водный обмен. Во-вторых, сырая рыба разрушает витамин B_1, а яичный белок практически не усваивается организмом. В-третьих, если вы едите продукты животного происхождения

сырыми, не забывайте о том, что они могут быть источниками патогенных бактерий и вызвать отравления и желудочно-кишечные заболевания. Еще один важный нюанс — сырое мясо содержит тканевые цисты, в которых может быть огромное количество токсоплазм. Они приводят к токсолазмозу и губительны для развивающегося плода. При заражении на ранних сроках беременности это может привести к самым серьезным патологиям. При заражении на поздних сроках токсоплазмоз вызывает нарушения нервной системы, зрения, слуха ребенка.

Может ли кошка заразить токсоплазмозом?

Токсоплазмоз — одно из самых опасных заболеваний для формирующегося эмбриона. Не секрет, что переносчиком инфекции являются кошки. Означает ли это, что во время беременности нужно расстаться с любимым питомцем? Если «усатый и хвостатый» уже давно стал членом вашей семьи, то, скорее всего, вам бояться нечего. Вы могли уже переболеть токсоплазмозом (приняв его проявления за ОРЗ), и у вас есть антитела. Чтобы убедиться в этом, сдайте кровь на наличие антител к токсоплазмозу — IgG и IgM. Если обнаружатся IgG-антитела, значит, вы перенесли инфекцию в прошлом, у вас сформировался иммунитет, и опасаться острой стадии заболевания не стоит. Если результат покажет IgM-антитела, значит, болезнь в самом разгаре, и нужно срочно консультироваться с врачом. Если же результат отрицательный — есть риск заражения. Поэтому чужих кошек надо обходить стороной, а со своей Муркой необходимо проявить осторожность, если она питается сырым мясом. Дело в том, что

мясо, не подвергавшееся нагреванию выше 60 °С или предварительному замораживанию до –20 °С, нередко является источником возбудителей токсоплазмоза. Съедая свой «бифштекс с кровью», кошка заражается токсоплазмами, а через 7–10 дней после этого вместе с испражнениями в течение двух-трех недель выделяет миллионы ооцист (яиц, иначе говоря) этих паразитов. Как всяким яйцам, ооцистам необходимо созреть. При комнатной температуре для этого необходимо 15–20 дней, а при 4–5 °С (если лоток находится на балконе) достаточно 2–3 суток. Именно поэтому очень важно, чтобы кошачий туалет находился в чистоте, и его содержимое регулярно меняли. При этом желательно, чтобы домочадцы взяли эту обязанность на себя.

Не забывайте о том, что виновницей появления у беременной токсоплазмоза может быть не только кошка. В числе источников инфекции — зараженная почва, плохо промытые овощи, ягоды, фрукты (ведь на них тоже могут быть частицы земли), а также сырое мясо и морепродукты. Поэтому важно на время забыть о суши, отказаться от привычки пробовать сырой фарш, иметь отдельную доску для разделки мяса, дезинфицировать ее (достаточно помыть в горячей

воде: возбудители заболевания гибнут при температуре выше 37 °С), а также следить за степенью прожарки мясных блюд.

Что решили с кошкой делать? Кто по утрам подносит вам стакан воды? Секс: да или нет? На учет в ЖК встали?

_____
_____

_____
_____

_____
_____

_____
_____

_____
_____

_____
_____

Нужно ли пить витамины и минералы?

Во время беременности женский организм испытывает нехватку витаминов A, B, C, D, а также железа и кальция. Врачи обычно рекомендуют восполнять этот дефицит с помощью синтетических витаминов. Однако среди беременных этот вопрос вызывает множество дискуссий. Одни считают, что витамины для беременных — это поставленный на поток бизнес и можно обойтись без них. Другие опасаются, что витамины навредят малышу и приведут к его аллергичности в будущем. Окончательное решение всегда остается за вами, однако прежде, чем его принять, посоветуйтесь с врачом, ведущим вашу беременность.

В первом триместре очень важны витамины группы B, аскорбиновая кислота (витамин C) и витамин E. Можно ли их дефицит компенсировать с помощью рационального питания? Нужно ли пить синтетические витамины на раннем сроке беременности? Давайте попробуем разобраться.

Витамин B_9 (фолиевая кислота, фолацин).

Считается, что две трети этого витамина мы получаем из пищи, а треть образуется в кишечнике благодаря микрофлоре. Фолиевая кислота особенно важна на ранних сроках беременности. Во время беременности фолацин расходуется с удивительной скоростью: ежедневно организму необходимо около 400 миллиграммов фолиевой кислоты, иначе ее нехватка может привести к дефектам нервной системы ребенка. В числе рекордсменов по содержанию этого вещества — рис, соя, свиная и говяжья печень. Казалось бы, покрыть суточную норму потребления несложно: достаточно съедать по 100–200 граммов этих продуктов. Но, к сожалению, фолиевая кислота слишком нежный витамин. Во время тепловой обработки его содержание в пище сокращается на 80–90 %.

Очень значим во время беременности и другой витамин группы В — **витамин B_6**. Его дефицит встречается редко, но он возможен из-за повышенной потребности во время беременности. Нехватка витамина B_6 может привести к развитию токсикоза и разрушению зубной эмали матери; также она негативно влияет на сердце и нервную систему эмбриона. Витамин B_6 содержится почти в тех же продуктах, что и фолиевая

кислота: в печени, дрожжах, сое, фасоли, но более устойчив к воздействию температур. Если за день вы осилите 300–400 граммов печени или 250 граммов сои, вы сможете получить необходимое для организма количество натурального витамина.

Витамин B_{12} (цианокобаламин). Дефицит этого витамина может возникнуть при передозировке фолиевой кислоты — если в течение суток вы примете ее более 1000 миллиграммов. Нехватка B_{12} чревата развитием анемии и серьезными неврологическими проблемами. Суточную потребность в этом витамине можно покрыть с помощью печени, сардин, скумбрии, нежирного творога и твердых сортов сыра.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Недостаток витамина С может привести к прерыванию беременности. Хорошо, если у вас есть возможность выйти из дома и сорвать яблоко или смородину в собственном саду. Так вы сможете получить максимальное количество витамина С, содержащегося в продукте. Во всех остальных случаях ситуация будет иная: во время хранения овощей, фруктов, зелени аскорбиновая кислота стремительно разрушается. Так, в сорванном укропе или петрушке через сутки остается только половина

от первоначального количества аскорбиновой кислоты. Столько же витамина С исчезает во время термической обработки. Посчитайте, сколько в итоге попадет в ваш организм?

Витамин Е. Роль витамина Е в сохранении беременности сложно переоценить. От этого мощнейшего антиоксиданта отчасти зависит сама возможность женщины выносить ребенка. Его нехватка ведет к кислородному голоданию тканей развивающегося эмбриона и чревата выкидышем. Нередко его прописывают в целях профилактики. Суточная потребность в витамине Е у беременной женщины составляет около 20 миллиграммов. По столько же витамина Е находится в столовой ложке соевого масла, в двух столовых ложках подсолнечного масла, в 100 граммах пшеничных ростков или 150 граммах сои. Если эти продукты питания не входят в ваш рацион, скорее всего, вы не сможете покрыть ежедневную норму. Дело в том, что другие продукты не так богаты витамином Е. Необходимое беременной женщине количество можно получить из 400 граммов кукурузы или гречки, 600 граммов фасоли или овсяной крупы, 800 граммов креветок. Можете ли вы столько съесть за день — вот в чем вопрос. Да, и еще — под воздействи-

ем света витамин Е разрушается, и неизвестно, достаточно ли его в купленных вами продуктах.

Резюме: восполнить дефицит фолиевой кислоты, витаминов Е и С очень сложно. Дело не только в возросшей потребности, но и в недостаточном потреблении этих веществ и в их разрушении во время приготовления пищи. Их нехватка может спровоцировать серьезные нарушения в развитии малыша и привести к прерыванию беременности. Поэтому если врач советует вам их прием, прислушайтесь к его рекомендациям.

Однако! Один врач за поливитамины, а другой назначает вам витамины, исходя из результатов ваших анализов и экологической ситуации в вашем городе. Второй врач — прав! Бесконтрольный прием поливитаминов может привести к гипертрофии плода. Что в свою очередь может привести к кесареву сечению. Об этом нужно вам помнить и задавать наводящие вопросы акушеру-гинекологу из ЖК.

Какие пищевые добавки могут быть опасны для беременной?

Что скрывается за буквой «Е» и несколькими цифрами? Ответ прост: это пищевые добавки (консерванты, красители, загустители, антиокислители, ароматизаторы, подсластители). Последние полвека их активно используют в промышленном производстве, чтобы сэкономить на ингредиентах, продлить срок годности продукта, придать продукту товарный вид и запах. Существует огромное количество таких добавок. Многие из них не представляют опасности, но некоторые не так безобидны.

• Среди синтетических красителей вредна добавка Е128. Она может привести к неправильному формированию эмбриона.

• Среди сахарозаменителей для беременных опасен аспартам (индекс Е951). Он низкокалориен, но при этом в двести раз слаще сахара. Аспартам может спровоцировать мутации у плода, вызвать нарушение обмена веществ и проблемы с нервной системой.

• Еще один вредный для будущей матери под-

сластитель — цикламат натрия (Е952). Цикламат натрия приводит к врожденным уродствам плода. Особенно губительно его влияние на ранних сроках беременности. Он запрещен в России, но разрешен более чем в полусотне стран мира. Поэтому, если вы путешествуете, находясь в положении, обращайте внимание на состав сладостей.

Растяжки: почему они появляются?

Полоски на тесте — это хорошо, полоски на животе — плохо. Растяжки (стрии) появляются в местах максимального натяжения кожи. Они могут быть на груди, животе, бедрах и даже пояснице. Появление стрий не может пройти незамеченным: кожу разрисовывают красные или фиолетовые полосы длиной от одного до десяти сантиметров. Обычно будущие мамы очень боятся появления таких «знаков отличия», но бороться с ними начинают слишком поздно. Почему-то многие думают, что растяжки возникнут только после того, как живот станет огромный, как арбуз. Это не так. Растяжки могут появиться в первые месяцы беременности. Первой мишенью для них становится грудь: она быстро увеличивается и потом, как говорят некоторые, «лопается». Затем наступает время живота: В 15–17 недель на нем могут появиться стрии. Отчего это происходит?

По мнению специалистов, эластичность и красоту кожи обеспечивают эластин и коллаген. Эластин — белок, обеспечивающий растяжимость и восстановление тканей. О коллагене вы,

наверное, слышали: о нем говорят практически в каждой рекламе крема от морщин. Коллаген — это белок, составляющий основу соединительной ткани. Он отвечает за прочность и эластичность тканей.

А теперь представьте, что образование коллагена и эластина в организме нарушилось или сократилось, а вы растете в размерах как на дрожжах. Конечно, таких перегрузок кожа не выдержит: сосуды, а также коллагеновые и эластические волокна порвутся, и появятся стрии.

Можно ли избежать растяжек?

Все это очень индивидуально. Есть девушки, которые не делают ничего для профилактики растяжек, но тем не менее, ухитряются избежать их появления. Причина этого — хорошая наследственность. Поэтому, чтобы предположить, велик ли риск возникновения у вас стрий, поговорите с мамой: уточните, были ли у нее растяжки и на каком сроке они появились. Однако, даже если у вашей мамы не было такой проблемы, это не повод расслабляться. Предпримите несколько простых шагов по предотвращению растяжек. Сразу после того, как вы узнали о беременности, загляните в аптеку и выберите специальный крем. Ключевое слово в предыдущем предложении — «сразу». Гормоны беременности моментально начинают сушить кожу, и если не восполнять липидную мантию, то до растяжек рукой подать. Если вы не хотите тратиться на крем или не доверяете неизвестным производителям, то можете воспользоваться бюджетным вариантом. Купите хорошее оливковое масло и наносите его на грудь, живот, бока — все те зоны, на которых, как вы считаете, могут образоваться

стрии. Только помните, что от жирных пятен на одежде такое решение вопроса не спасает.

Если вам не удалось избежать растяжек, не расстраивайтесь. Они только сейчас кажутся такими страшными. Пройдет немного времени — и стрии побелеют и станут практически незаметными. Как-то я слышала от одной женщины, что она совершенно не переживает по поводу появившихся растяжек. Говорит, что каждая — это медаль за долгие девять месяцев беременности. И ее муж полностью с ней согласен.

Можно ли стричь и окрашивать волосы во время беременности?

Одна моя приятельница тщательно скрывала беременность от сотрудников. Втягивала едва наметившийся живот и «занавешивалась» эффектными палантинами. Но коллектив был женский, и в начале второго триместра коллеги ее все равно «раскусили». Никто не поверил, что такая модница может просто так ходить с отросшими корнями: наверное, она беременна. Будущая мать отговорилась, что отращивает свой натуральный цвет, но уже через месяц-другой Шерлоки Холмсы убедились в своей правоте.

В нашей стране беременные испытывают страх не только перед окрашиванием волос, но и перед стрижкой. Некоторые женщины серьезно считают, что если подстригут волосы, то это каким-то сложным образом скажется на развитии ребенка. Пишу об этом и думаю: в это верят миллионы женщин, имеющих высшее образование, а иногда и не одно. Я слышала десятки объяснений, но не одно из них не является научно доказанным. Так что отменять запланированное посещение

парикмахерской не стоит.

Страх перед окрашиванием имеет более разумное объяснение. Как ни крути, краска — это агрессивная химия, и будущие мамы переживают, что она может повлиять на плод.

Обычно врачи ничего не имеют против окрашивания во время беременности, однако на ранних сроках советуют перестраховаться и приступать к экспериментам с внешностью после завершения первого триместра. Во-первых, период до двенадцати недель — самый ответственный в жизни формирующегося плода. Во-вторых, в это время у вас, скорее всего, токсикоз, а резкий запах краски может спровоцировать приступ тошноты.

Но если вам срочно нужно подкраситься, никто не сможет запретить пойти в парикмахерскую. Доказательств того, что краска для волос безвредна для плода, не существует, как и подтверждения тому, что она может вызвать нарушения развития ребенка, тоже нет. Поэтому, если нет никаких жалоб на самочувствие и вы уверены, что у вас не потемнеет в глазах во время окрашивания, можете отравляться в магазин за «правильной» краской для волос.

Окрашивание: на что обратить внимание?

• Выберите самую безвредную краску. Это может быть хна или краска без аммиака.

• Протестируйте краску на небольшом участке кожи, чтобы исключить аллергическую реакцию.

• Окрашивайте волосы в хорошо проветриваемом помещении, потому что вокруг вас будут летать химические соединения. Вдохнули их — они через легкие сразу же попали в кровоток, а там и до плаценты недалеко и до жизненно важных органов плода — рукой подать. Поэтому проветривайте помещение. Но помните, что простывать вам тоже нельзя!

• Остановите свой выбор на максимально безопасном окрашивании, чтобы избежать попадания краски на кожу. С этой точки зрения оптимальный вариант — мелирование или колорирование.

Будьте готовы к тому, что краска не возьмет ваш натуральный цвет или даст немного другой оттенок. Если увидите в волосах зеленые или

фиолетовые пряди — а такое тоже бывает, — отнеситесь к этому с юмором. Скорректировать тон можно всегда, и это не стоит ваших переживаний. Представьте, в какой анекдот эта история превратится через несколько лет, и улыбнитесь.

Что вы решили – будете красить волосы и подстригаться во время беременности?

От растяжек начали уже предохраняться?

Поливитамины пьете?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Что такое тонус матки?

Споры о тонусе матки напоминают разговоры о йети. Есть он или нет? Опасен или совершенно безобиден? Время от времени можно наткнуться на дебаты вокруг этого вопроса. Некоторые считают, что «тонус матки придумали российские врачи», и заявляют, что «нигде больше в мире тонус не лечат».

Если у вас нет тонуса, а точнее гипертонуса, за вас можно только порадоваться. Но если вас смущает, что живот время от времени становится каменным — скорее всего, это и есть гипертонус.

Как всякий мышечный орган, матка имеет тонус. Он может быть пониженным, нормальным и повышенным. Если все в порядке — орган находится в расслабленном состоянии, если возник гипертонус — мышечная мускулатура напрягается, и происходят сокращения. Не ждите, что будет каменеть весь живот. Матка на ранних сроках еще очень мала, а значит, твердеть будет только небольшой участок тела — полоска внизу живота.

В некоторых случаях повышенный тонус — совершенно нормальное явление. Вы чихнули

— живот напрягся, вас осматривает врач — и вы инстинктивно реагируете повышением тонуса, вы нервничаете — и здесь происходит то же самое. Если гипертонус кратковременный — скорее всего, бояться нечего. Однако если напряжение матки и сокращения продолжаются длительное время, к ним присоединяются усиливающиеся боли в животе, и появляются кровянистые выделения, нужно обратиться к врачу. В этом случае, дорогие будущие мамы, главное — не паниковать. Своими переживаниями вы только подольете масла в огонь. Все будет хорошо.

На ранних сроках беременности тонус с легкостью можно снять с помощью спазмолитиков. Однако чтобы избежать его повторения, нужно выявить причину повышенного напряжения матки. Это состояние могут вызвать стресс, половой акт, а также:

Избыток мужских гормонов. Они подавляют прогестерон — главный гормон беременности. Чтобы снизить уровень андрогенов, акушер-гинеколог может прописать специальные лекарства. Не буду приводить тут их названия, чтобы избежать самолечения.

Низкий уровень прогестерона, который стиму-

лирует рост матки и расслабляет ее мускулатуру. В этом случае врач также может рекомендовать таблетки и свечи. Сейчас XXI век, и лекарства от многих недугов уже есть в каждой аптеке даже самого маленького российского города.

Аномалии матки. Седловидная или двурогая матка считается анатомическим дефектом, который повышает риск возникновения тонуса. Однако некоторые специалисты с этим не согласны.

Сильный токсикоз. Если женщину постоянно рвет, непроизвольно напрягаются все мышцы и многие органы, в том числе и матка. Надо лечить токсикоз!

Воспалительные заболевания матки и придатков, которые женщина перенесла до беременности и не пролечила должным образом, в результате чего образовались спайки. С этим тоже можно справиться!

Как решить проблему запоров?

С этой деликатной проблемой вы можете столкнуться уже в самом начале беременности. Дело в том, что прогестерон снижает тонус матки и вместе с тем замедляет работу желудочно-кишечного тракта. По мере того, как будет увеличиваться срок беременности, появятся и другие факторы, влияющие на пищеварение: сдавливание кишечника растущей маткой, прием препаратов кальция и железа, а также ограничения в воде. Из десяти беременных женщин только две могут похвастаться нормальным стулом. Если и вас беспокоит эта проблема, обязательно проконсультируйтесь с врачом и пересмотрите свой рацион.

• Самое простое, что вы можете сделать, если страдаете от запора — выпить стакан воды за полчаса до еды. Это мягко простимулирует кишечник.

• Другой вариант — выпить натощак одну столовую ложку растительного масла или 100 граммов овощного сока, съесть грейпфрут или киви. Эффект вам понравится.

• Третий способ борьбы с запорами — прибег-

нуть к природным «слабительным». Съешьте около десяти плодов кураги или чернослива — и кишечник заработает активнее, и вы, скорее всего, получите долгожданное облегчение. Для лучшего эффекта можете залить на ночь сухофрукты кипятком, утром выпить воду, а плоды съесть.

• Обратите внимание на кисломолочные продукты. Йогурты, кефир, ацидофилин, простокваша, айран считаются источником полезных лакто– и бифидобактерий, которые могут нормализовать работу кишечника.

• Откажитесь хотя бы на время от шоколада, хлеба, риса и булочек. Не ешьте чернику и манную кашу. Эти продукты закрепляют стул и могут быть причиной запоров.

• Добавьте в ежедневное меню каши: перловую, овсяную, ячневую, гречневую.

• Употребляйте больше продуктов, богатых пищевыми волокнами. Волокон много в отрубях, тыкве, апельсинах, финиках, грибах, яблоках и других овощах и фруктах. Наоборот, в вишне, черешне, кабачке, арбузе, сливе, салате их совсем мало. Пищевые волокна не перевариваются в желудке. Они перерабатываются микрофлорой кишечника и не только улучшают его работу,

но и стимулируют желчеотделение и помогают очищению организма. Пищевые волокна удаляют из организма токсины, излишки холестерина и служат профилактикой онкологических заболеваний. Ежедневно съедайте не меньше 200 граммов продуктов, содержащих большое количество пищевых волокон. Однако будьте осторожны с фасолью, горохом, капустой, шпинатом и щавелем. Они могут привести к вздутию живота и метеоризму. Фасоль в сочетании с мясом увеличивает газообразование в десять раз!

• Питайтесь 4–6 раз в день. Дробное питание (заметьте, небольшими порциями!) улучшает работу кишечника.

• Старайтесь больше ходить, нежели ездить на автомобиле. Кишечник мышечный орган, и он «оживает» при активной работе скелетной мускулатуры.

• Хорошо помогает дыхательная гимнастика. Она вам понадобится и в родах, так что научиться правильно дышать и довести эти движения до автоматизма будет полезно со всех сторон.

Если вам ничего не помогает, не стесняйтесь рассказать о проблеме лечащему врачу и попросите прописать слабительные средства. Бывалые мамы говорят, что хуже запора у беременной

могут быть только схватки, продолжающиеся полтора дня.

Можно ли пить кофе?

Есть женщины, которые просто жить не могут без кофе, — настоящие кофеманки. Но можно ли позволить себе кофе на ранних сроках беременности? Раньше врачи однозначно говорили: нет. Считалось, что этот напиток приводит к задержке внутриутробного развития, может повлиять на возникновение дефектов у формирующегося эмбриона, а также спровоцировать выкидыш. Сейчас специалисты пересмотрели свою точку зрения. В ходе последних исследований удалось выяснить, что в первые месяцы жизни кофеин не метаболизируется плодом. А значит, беременная женщина может позволить себе чашечку-другую кофе — но только с условием, что это будет не такой «ядрёный» кофе, как раньше. Кстати, по словам отечественных гинекологов, любительницы кофе настолько «натренированы», что и давление, и сердцебиение у них остается в норме. Что касается ребенка, то в утробе матери ему гораздо тяжелее от утренней гипогликемии (низкого уровня сахара в крови) и гиповолемии (состояние, при котором происходит снижение общего объема крови).

Кстати, одна из разновидностей «правильного» токсикоза — это отказ от кофе! Однажды вы понимаете, что с удовольствием заказываете пряный чай латте или отвар шиповника, а запах кофе вам вообще не кажется соблазнительным. Поверьте, наш организм очень умный! Он часто принимает за нашу голову правильные решения.

Можно ли заниматься спортом?

Реально ли заниматься спортом во время беременности? Ведь вы не только умница и красавица, но и заботитесь о своей фигуре и всегда были спортивной девушкой! А теперь вы ждете малыша и сомневаетесь — можно ли вам заниматься фитнесом?

Если есть угроза прерывания беременности, можете подальше спрятать спортивную форму и подарить свой абонемент подруге. А если вы абсолютно здоровы, небольшие нагрузки вам не повредят. Они позволят сохранить во время беременности хорошую физическую форму и быстро восстановиться после родов.

Но даже если вы чувствуете себя на «пять с плюсом», не переоценивайте свои возможности. Опасен любой экстрим. Если вы всю жизнь мечтали прыгнуть с парашютом, покорить Эверест или научиться ездить на байке, отложите эти планы как минимум на год. Если вы любите спортивные танцы, теннис, легкую атлетику, акробатику, бег на лыжах, фигурное катание, езду на велосипеде, конный спорт, о них тоже придется на время забыть. Ближайшие девять месяцев посвятите

себя более безопасному фитнесу. Гуляйте на свежем воздухе, практикуйтесь в йоге и пилатесе, занимайтесь гимнастикой для беременных или плаваньем. Главное — чтобы на все это вас благословил лечащий врач, и тогда можно начинать хоть сейчас.

Как относится к девушкам, поднимающим тяжести? Это не более чем шоу! Ни одна моя знакомая олимпийская чемпионка (среди звезд с обложки журнала «Роды. ru» их было не мало) не занимались усиленно спортом во время ожидания рождения малыша. А танец беременной балерины, где в главной роли Настя Волочкова, помните? Она ведь тоже никакого экстрима там не устраивала. Очень красиво двигала руками и головой, сделала пару шпагатов, а тело оставалось в охранительном режиме

Можно ли путешествовать во время беременности?

Вы долго «караулили» беременность: месячные все не наступали, и вы каждое утро делали тесты, но они были отрицательными. «Наверное, сбился цикл», — подумали вы и купили путевку в Таиланд. А на следующий день вы получили тест с двумя полосками и оказались в полной растерянности: отказываться от поездки или нет?

• С одной стороны, вы переживаете, что в вашем положении поездка может быть опасной. Ведь в этот период идет формирование эмбриона, и сейчас он чувствителен к негативному воздействию.

• С другой стороны, вы понимаете, что ближайшие несколько лет другой возможности выехать на море уже не будет. Вам так хочется воспользоваться представившимся шансом! Тем более сейчас, когда вы еще сама себе хозяйка.

Конечно, в путешествие лучше отправиться во втором триместре, когда сформируется плацента и плод будет максимально защищен. Но если вам не терпится и вы полны решимости

уехать, обязательно проконсультируйтесь с гинекологом. Предлежание плаценты или низкая плацентация — это абсолютное противопоказание для перелетов. Исключите возможность этих патологий, убедитесь в отсутствии внематочной беременности, нормальном уровне гормонов, и, если врач не против, можете паковать вещи. Правда, не забудьте узнать у доктора, какие таблетки на всякий случай вам нужно взять с собой и в какой дозировке их принимать. Помните, в другой стране лекарства могут иметь другие названия или продаваться только по рецепту от местного врача (прием которого может стоить существенную сумму). И еще. В России особое отношение к женщинам на первом триместре. Их обследуют, лечат, их состоянием интересуются. Во многих странах мира беременность до двенадцати недель не регистрируется вообще, поэтому и помощь, направленную на сохранение беременности, не оказывают.

Если вы сообщите о своем положении при регистрации на самолет, вас попросят написать заявление, в котором всю ответственность за возможные проблемы со здоровьем вы берете на себя. Ничего страшного в этой бумаге нет. Напишите ее, а взамен попросите, чтобы вам

предоставили более удобное место в салоне самолета.

Мой вам совет, если не бизнес-класс, то выбирайте примерно 3–5-й ряд эконом-класса. На первых рядах обычно сидят родители с младенцами, которые с плачем переносят взлеты и посадки, а также длительные перелеты. Такое соседство может быть утомительно для беременной женщины.

Как позаботиться о себе во время перелета?

Взлет и посадка считаются самыми опасными моментами воздушного путешествия. В эти минуты происходит резкий перепад давления; он приводит к спазмам сосудов и в некоторых случаях может спровоцировать отслойку плодного яйца или плаценты. Но, по мнению врачей, такое возможно в тех случаях, когда продолжение беременности и так было под большим вопросом. Если вас перед поездкой осматривал и консультировал ваш гинеколог и при этом не заподозрил ничего страшного, не переживайте. Для успокоения можете выпить таблетку но-шпы.

Неприятность для беременной женщины представляет необходимость сидеть в одной и той же позе несколько часов. Если вам удалось занять место со свободным креслом рядом, на которое вы можете вытянуть ноги — это прекрасно, но этого мало. Дело в том, что во время беременности у женщины резко возрастает риск тромбоза — появления сгустков крови в венах, — а вынужденное пребывание в практически неподвижной

позе усугубляет эту проблему. Поэтому даже на близкие расстояния летайте в компрессионных гольфах (чулках или колготках). Берегите вены смолоду.

Если на вас тесные джинсы, вам точно не позавидуешь. Наденьте одежду, которая не будет стеснять ваши движения. Не кладите ногу на ногу. Чтобы кровь не сгущалась, старайтесь пить как можно больше воды, а от кофе и других кофеинсодержащих напитков откажитесь. Не поленитесь несколько раз прогуляться по салону самолета, чтобы размяться. Желательно, чтобы ваш моцион продолжался около десяти минут и повторялся каждый час.

Можно ли загорать в солярии?

Для нас, жителей страны, в которой даже весенний месяц март синоптики считают зимним, возможность погреться на солнышке значит очень много. Мы любим загорать. Некоторые, чтобы не выглядеть бледной поганкой, регулярно посещают солярии — даже перед вылетом в южную страну. Но если вы беременны, это категорически делать нельзя. Излучение ламп солярия в десять раз мощнее солнечного света. Вы полежите в солярии каких-то двадцать минут, но они будут эквивалентны четырехчасовому пребыванию под палящим солнцем. Дело в том, что в отличие от лучей солнца, содержащих спектры UVA и UVB, лампы солярия дают только UVA — вредное излучение. Оно с легкостью достигает средних слоев кожи, разрушает ДНК клетки, ослабляет иммунную систему, способствует возникновению онкологии. Что же касается будущего ребенка, важно заметить, что ультрафиолет не только может повлиять на развитие его нервной и кроветворной систем, но и привести к более серьезным последствиям. Разве это вам надо?

Можно ли загорать на пляже?

Можно, но осторожно! Естественные солнечные лучи обладают теми же опасными свойствами, что и искусственные. Но это не означает, что беременной надо наряжаться в «ва-ва» («ватник-валенки») и отправляться на отдых только в Антарктиду. Просто нужно внимательнее отнестись к своему здоровью.

Во время беременности может впервые возникнуть фотодерматоз (аллергическая реакция на солнце). Возможны и другие сюрпризы. Будьте готовы к тому, что к вам будет буквально липнуть загар. Это связано с тем, что в вашем организме вырабатывается все больше гормонов, которые участвуют в производстве меланина — пигмента, возникающего при воздействии солнечных лучей. Однако загар может распределяться не так равномерно, как вы привыкли. Не исключено, что на теле и лице появятся так называемые хлоазмы — пигментные пятна, от которых нельзя будет избавиться на протяжении всей беременности. Они даже могут остаться на всю жизнь! Поэтому, если не хотите стать «женщиной-леопардом», возьмите на заметку несколько важных правил:

• Солнцезащитный крем — это «ваше всё». Обращайте внимание на его состав: желательно пользоваться кремами без диоксанов, парабенов, красителей, пестицидов, красителей и феноэкситанола. Как такой найти? Доверяйте европейским маркам и ищите слова «для беременных» на упаковке.

• Минимальный фактор защиты в вашем положении — не ниже 15. Но лучше, конечно, крем с защитой 50+. Наносите его несколько раз в день. Даже если вы не купаетесь, из-за потоотделения крем потеряет свои свойства через полтора-три часа. А если вы все-таки решите окунуться, имейте в виду, что после выхода из воды от крема практически ничего не останется, и его нужно будет нанести снова.

• Лучшее время для пребывания на пляже — утро или вечер. В полдень от активных ультрафиолетовых лучей не убережет даже крем с высоким фактором защиты. В период с 12 до 16 часов вредные UVA-лучи наносят самый сокрушительный удар по клеткам кожи.

• Если вы нежитесь в морских волнах, как Афродита, имейте в виду, что водная гладь играет роль большого увеличительного стекла. Это значит, что солнце доберется до вас и там. Поэтому лучше,

если ваш крем не только защищает от ультрафиолета, но и обладает водостойким эффектом.

Можно ли купаться в море?

Если ваш врач дал добро на перелет, значит, оснований беспокоиться нет. Противопоказания к купанию в морях-океанах те же: гипертонус, кровянистые выделения, близкое расположение хориона (будущей плаценты) к шейке матки — другими словами, угроза прерывания беременности. Если перелет никак не сказался на вашем самочувствии, можете отправляться на пляж. Однако учтите несколько очевидных рекомендаций:

Не купайтесь в грязной воде. В Анапе в августе она очень грязная, хоть и прозрачная. К концу лета в теплой воде начинают активной жизнью жить много микроорганизмов, а отдыхающие лишь подливают масла в огонь (ну вы поняли, о чем я). Не купайтесь в слишком холодной воде. Ваши защитные силы ослаблены, а значит, риск простудиться повышен. Кроме того, ноги может свести судорогой.

Не купайтесь слишком долго и не заплывайте далеко. Во-первых, вы можете незаметно обгореть. Во-вторых, переоценить собственные силы. В-третьих, еще раз напомню, возможны

судороги.

Остерегайтесь морских ежей и медуз. Приобретите специальную обувь — так называемые «коралловые тапочки».

Если вас часто беспокоит **молочница**, помните, что пребывание в мокрых плавках может вызвать рецидив. Сразу же переодевайтесь в сухие. Для этого нужно иметь с собой второй купальник.

В отпуск на ранних сроках беременности удалось съездить? Плавали и загорали?

Как перелет перенесли?

Кофе с утра – да?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

И еще вопрос: спорт в вашей жизни сейчас присутствует? Если да, то какой, как часто и каких результатов хочется добиться?

_____

Кому нужно пройти дородовую диагностику, чтобы исключить вероятность генетических отклонений?

Когда я была девочкой-подростком, к моим родителям пришли в гости друзья, приехавшие из Гаваны. В числе прочего они обсуждали дородовую диагностику. Заграничные гости с восторгом рассказывали о том, что на Кубе врожденные пороки ребенка отслеживают на ранних сроках развития. Тогда это воспринималось как чудо!

Действительно, возможность обследовать здоровье ребенка, когда он еще в животе у мамы, — действительно чудо. Все родители мечтают о здоровом малыше. Однако никто не застрахован от рождения ребенка с генетическими отклонениями. В первую очередь предродовая диагностика рекомендуется:

• Девушкам после 35 лет. Риск появления отклонений у ребенка повышается с возрастом матери. Но это не аксиома — «особенный ребенок» может родиться и у двадцатилетней женщины.

• Беременным, переболевшим в первом триместре инфекционными болезнями (краснуха,

токсоплазмоз) или находившимся под влиянием опасных факторов (антибиотики, излучение).

- Тем, у которых случилось несколько выкидышей.
- Мамам, уже имеющим детей с генетическими нарушениями.
- Женщинам, находящимся в браке с кровным родственником.
- Будущим мамам с генетическими заболеваниями.

В России беременная вправе отказаться от дородовых исследований, а во многих зарубежных странах они обязательны.

С помощью каких методов можно обнаружить генетические нарушения у ребенка?

Методы дородовой, или, как ее еще называют, пренатальной диагностики делятся на инвазивные и неинвазивные (от латинского слова «invasio» — проникновение внутрь).

Неинвазивные методы абсолютно безопасны для матери. К ним относятся скрининги первого и второго триместров. Их делают бесплатно в каждой женской консультации. Первый скрининг проводят с 10-й по 13-ю неделю включительно. Второй — с 16-й по 20-ю. Будущая мама идет на УЗИ, где специалист определяет точный срок беременности, затем (максимум через три дня) сдает натощак кровь. По результатам скрининга высчитывается риск рождения ребенка с синдромом Дауна, синдромом Эдвардса и синдромом Патау.

Даже если врач сказал вам о высокой вероятности рождения ребенка с патологией, не спешите паниковать. Речь идет о возможном риске, не более того. Существует масса примеров,

как, несмотря на плохие скрининги, рождались абсолютно здоровые дети. На точность анализа может повлиять масса факторов: стресс, несоблюдение диеты, несвоевременное проведение теста, сахарный диабет у матери, ожирение, а также многоплодная беременность.

Если риск рождения «особенного ребенка» очень высок, беременная обычно получает направление к генетику, который решает, нужны ли ей дополнительные (инвазивные) методы исследования.

Под инвазивными методами дородовой диагностики понимается биопсия хориона, амниоцентез и кордоцентез. Для них врачи должны получить с помощью шприца биологический материал. Это могут быть клетки хориона (будущей плаценты), околоплодная жидкость, пуповинная кровь плода. И хотя эти методы высокоинформативны, существует вероятность осложнений. Может начаться кровотечение, нарушиться целостность околоплодного пузыря, есть риск инфицирования ребенка, в 2–6 % случаев возможно прерывание беременности.

Казалось бы, патовая ситуация: неинвазивные методы ошибаются, а инвазивные могут иметь осложнения. Что делать в таком случае?

Совсем недавно в нашей стране стали практиковать неинвазивный пренатальный ДНК-анализ. Беременная просто сдает кровь из вены и в течение двух недель ждет результат. Специалисты утверждают, что с помощью этого теста можно с 99-процентной вероятностью определить основные хромосомные аномалии и пол ребенка. Но и у этого исследования есть свой недостаток — стоимость. В Москве пренатальный ДНК-анализ обойдется в сумму около 30 тысяч рублей. Впрочем, каждый год его стоимость снижается, и, вероятно, скоро он станет доступен по ОМС. И лишнее тому доказательство — пока я писала эту книгу, в нашей стране начало изменяться отношение к скринингу первого и второго триместра. Двойной тест, который делают на 10–13-й неделе, оставили обязательным, а вот тройной тест (на 18–20-й неделе) теперь делают только по показаниям тем, у кого результаты двойного теста вызывают сомнения. Но всех отправляют на УЗИ. Так что, все течет, все меняется. Мы приближаемся к Европе, где каждое обследование должно быть статистически обоснованно и материально поддержано.

Кого ждем: мальчика или девочку?

Во многих семьях пол будущего ребенка становится поводом для споров: одни «ставят» на девочку, другие — на мальчика. Если вы не делали ДНК-тест во время дородовой диагностики, первое время остается только гадать.

Пол ребенка закладывается сразу при встрече яйцеклетки со сперматозоидом. Если сперматозоид нес Х-хромосому, родится девочка, если У-хромосому — мальчик. Половые органы ребенка начинают формироваться на седьмой-восьмой неделе беременности, но они так слабо развиты и малы, что с помощью УЗИ рассмотреть пол будущего малыша невозможно. А вот на двенадцатой неделе, когда формирование внешних половых органов завершилось, это можно сделать. Правда, на этом сроке не исключена ошибка. Поэтому не удивляйтесь, если обещанная девочка к двадцатой или тридцатой неделе вдруг оказалась мальчиком.

Бывает, что малыш «стесняется» и «скрывает» свою половую принадлежность. Обычно в такой ситуации обращаются к «народным методам» диагностики. Они всем известны. Считается, что

если у будущей мамы сильный токсикоз или она слишком увлекается соленьями, она родит сына. Если женщина чувствует себя хорошо и предпочитает булочки и сладости, она ждет дочку. Если у беременной аккуратный живот, который практически не видно со спины, ей прочат рождение мальчика, а если живот кругленький, расплывшийся, уверяют, что будет девочка. Считается, что женщина, находящаяся в ожидании сына, никак не меняется в лице, а беременная девочкой дурнеет, потому что «дочка красоту забрала».

Народные приметы очень трогательны, но не имеют никакой научной основы, а случаи их попадания «в цель» объясняются только тем, что шансы угадать составляют ровно 50 %.

Как вы думаете, кто у вас живет в животе – мальчик или девочка? Генетические тесты делали?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Как бы на вашем месте поступила перфекционистка?



Если вы перфекционистка, то вы уже:

• Сохранили один из десяти положительных тестов на беременность, чтобы потом с него начать вести «дневник беременности».

• Встали на учет в женскую консультацию.

• Познакомились с лечащим врачом и соста-

вили индивидуальный план ведения беременности.

• Зафиксировали вес, чтобы отсчитывать правильное количество набранных килограммов.

• Посетили стоматолога, сделали профилактику.

• Сходили к астрологу за советом о лучшем месте и времени планирования «беременного» отпуска.

• Перестали нервничать по пустякам.

• Отказались от активных видов спорта, но даже лежа на сохранении занимаетесь фейсбилдингом.

• На работе поговорили тет-а-тет с начальством о вашем «интересном положении». Получив полнейшее одобрение, устроили праздничный фуршет для сослуживцев.

• Отказались от окрашивания волос синтетическими красителями, купили хну и басму.

• Теперь знаете все о токсикозе: на прикроватной тумбочке всегда стоит стакан воды с лимоном, а в сумочке лежат яблочные чипсы

Как бы на вашем месте поступила здоровая эгоистка?



Если вы здоровая эгоистка, вы оценили все плюсы своего состояния и начали действовать:

• Встали на учет в женскую консультацию и параллельно наблюдаетесь у платного специалиста.

• Сделали неинвазивный пренатальный ДНК-тест.

• Не забываете пользоваться кремом, предупреждающим растяжки.

• Из-за начавшегося токсикоза убедили отца ребенка приносить вам завтрак в постель.

• Взяли отпуск и отправились в путешествие (если нет противопоказаний).

• Чтобы у мужа проснулись отцовские чувства, взяли его с собой на УЗИ.

• Сделали окрашивание волос максимально безопасной краской и подстриглись.

• По пустякам вы и раньше не нервничали, а сейчас научились справляться с серьезными стрессами.

• Купили пинеточки для малыша, но и о платье для себя, любимой, тоже не забыли.

Глава 3. 12–25 недель


АЛЛЕРГИЯ
АНЕМИЯ
ВЕС
ПУТЕШЕСТВИЯ
ОТЕКИ
КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ И КРЕПКИЕ НОГТИ
СУДОРОГИ
МОЛОЗИВО
ИЗЖОГА
БОЛИ В СПИНЕ
СЕКС С ЖИВОТОМ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
КАК ОН РАСТЕТ?
ПЕРВЫЕ ШЕВЕЛЕНИЯ
ЗУБЫ
ВАРИКОЗ И ГЕМОРРОЙ
И.Борисовна

Почему мои волосы стали такими красивыми, а ногти крепкими?

Многие женщины считают, что второй триместр — самый лучший период во время беременности. Токсикоз исчез, грудь налилась, а живота пока почти не видно. Еще один приятный бонус — красивые шелковистые волосы и крепкие ногти. Они растут с удивительной скоростью, и их состоянию можно только позавидовать! С чего бы это? Дело в том, что в этот период будущая мама «пожинает плоды» ускоренного кровотока и усиленного питания клеток кожи. Правда, возможен и нежелательный эффект: у некоторых женщин волосы начинают расти там, где они раньше не росли: на животе, лице, ногах. Но переживать не стоит: после родов «повышенная лохматость» должна исчезнуть. Самое главное — не нужно их брить! Не удивляйтесь, беременные женщины могут придумать и не такое!

Варикозное расширение вен: в чем причины?

Многим будущим мамам представляется, что варикозное расширение вен — это нечто абстрактное, призрачное, как мираж в пустыне. Оно может появиться только тогда, когда беременная будет с трудом протискиваться в дверь. Но это не так. Варикоз способен заявить о себе уже в начале второго триместра. Чаще всего неприятные ощущения преследуют беременную в конце рабочего дня. Женщины жалуются на боль, зуд, распирание, онемение, отеки ног. Многие обнаруживают сосудистые звездочки и выпирающие вены. Разумеется, все это сигнализирует о развитии болезни. И в вашем положении для этого есть масса причин.

Наследственность. Возникновение варикозного расширения вен может быть связано с врожденной слабостью венозной стенки и недостаточностью клапанов вен. Будьте готовы к тому, что если варикозное расширение вен коснулось вашей мамы, то, скорее всего, не обойдет и вас.

Увеличение объема циркулирующей крови. Кровоток во время беременности усиливается, а значит, кровеносные сосуды испытывают дополнительную нагрузку. Если вены — ваше слабое звено, то сейчас есть все условия для варикозного расширения.

Прогестерон. Расслабляющее действие этого гормона сказывается и здесь. Клапаны расслаблены, а значит, не справляются со своей главной функцией и плохо проталкивают кровь.

Давление растущей матки. По мере ее увеличения в размерах возможно сдавливание вен и застой крови. При этом, чем больше карапузов сидит в мамином животе — тем сильнее нагрузка, которую испытывают ее вены.

Также причинами появления варикозного расширения могут быть стремительный набор веса, высокие каблуки, физические перегрузки или, напротив, малоподвижный образ жизни.

Варикозное расширение вен: чем опасно?

«Ну все, теперь никаких юбок!» Многие женщины относятся к возникновению варикозного расширения вен прежде всего с точки зрения эстетики. Но проблема значительно серьезнее: застой крови и расширение вен чреваты развитием тромбофлебита, трофических язв, кровотечений и образованием тромбов. Тромбы опасны — любой из них может оторваться и закупорить сосуды, а это угроза для жизни и мамы, и ребенка.

Как помешать развитию болезни?

Если вы знаете о своей предрасположенности к варикозному расширению вен, позаботьтесь о разумной профилактике.

• Не сидите долго: постарайтесь избегать застоя крови. Если на работе вы вынуждены сидеть с утра до вечера, устраивайте себе небольшие прогулки. Каждый час вставайте из-за рабочего стола и разминайтесь по пять-десять минут.

• От перегрузок страдают вены тех женщин, которые должны часами стоять на работе. Тяжело

приходится парикмахерам, учителям, продавцам, косметологам, администраторам… Проводя весь день на ногах, старайтесь устраивать себе перерывы. Если есть возможность сесть и куда-нибудь закинуть ноги — прекрасно. Если такой возможности нет — попробуйте прибегнуть к массажу. В течение пяти-семи минут массируйте ноги растирающими движениями снизу вверх.

• Обратите внимание на свой рацион. Исключите из него продукты, задерживающие воду в организме. Откажитесь от копченостей, жирной и жареной пищи, избытка соли.

• Избегайте запоров. Они усугубляют проблему.

• Практикуйте контрастный душ.

• Не сидите, положив ногу на ногу. Это ухудшает кровообращение.

• Откажитесь от слишком тесной одежды.

• Носите бандаж. Это позволяет уменьшить давление матки и избежать повышения венозного давления.

• Спите на боку. Так вы предотвратите сдавливание нижней полой вены.

• Купите компрессионные чулки или носки. Они нормализуют кровообращение и позволяют избежать застоя в венах. Обратитесь в специализированный магазин, где обученные

консультанты снимут с вас мерки и подберут правильный размер. Будьте готовы к тому, что чулки придется надевать, не вставая с постели, надев резиновые перчатки (голыми руками натянуть их сложно!), и носить их весь день.

• Если вам предстоит перелет, обязательно наденьте компрессионные чулки. Кстати, в самолете они пригодятся не только во время беременности, но и после, в качестве профилактического средства.

Если вы обнаружили у себя признаки варикозного расширения вен, обязательно сообщите об этом врачу и проконсультируйтесь с ним о возможном лечении. Врач может порекомендовать вам венотонизирующий крем. Если этого окажется недостаточно, медик может направить вас к сосудистому хирургу.

Геморрой: что делать?

Как быть, если геморрой перестал быть для вас только фигурой речи, а пополнил список диагнозов в истории болезни? С этой проблемой во время беременности сталкиваются около 25 % женщин, а после родов — и все 50 %. К развитию геморроя приводит застой крови в прямой кишке. Он может быть спровоцирован нарушением кровоснабжения органов, сидячим образом жизни, хроническими запорами, неправильным питанием.

Сначала геморрой дает о себе знать неприятным зудом или затруднением дефекации, затем в стуле появляется кровь. В дальнейшем возможно выпадение внутренних геморроидальных узлов — и здесь можно только посочувствовать: конечно, это очень больно. Поэтому уже при появлении первых признаков скажите о проблеме своему гинекологу. Это позволит контролировать течение болезни и поможет избежать ухудшения после родов, возможного из-за сильного давления на прямую кишку. Во время обострения заболевания врач может назначить мази и свечи, а также посоветует деликатный уход за проблемной

зоной: с помощью прохладной воды или отвара ромашки.

Кроме этого, обязательно придерживайтесь диеты, чтобы не допустить запоров. Исключите из рациона кофе и острые приправы, сократите количество жирной и тяжелой пиши. Ешьте фрукты, злаки, овощи, богатые клетчаткой, включите в рацион кисломолочные продукты.

Не стойте и не сидите слишком долго. Постарайтесь больше двигаться (если ваш врач это разрешил): разогнать кровь поможет и зарядка, и непродолжительная прогулка. Но если доктор против вашей физической активности, спросите, что он думает по поводу упражнений Кегеля, ведь они тоже считаются неплохой профилактикой геморроя.

И последнее — во время отдыха не ложитесь на спину. Так вы увеличите нагрузку на вены прямой кишки и можете усугубить течение болезни. Лучше будет, если вы ляжете на бок, а между ног положите специальную подушку для беременных.

Боли в спине: что делать?

Многие будущие мамы жалуются на боль в пояснице. Она может появиться уже в первой половине беременности, и этому есть причина: живот растет, центр тяжести смещается, мышцы спины и позвоночник испытывают повышенные нагрузки. Плохо дело, если в придачу к этому женщина постоянно бегает на шпильках, или вынуждена весь день сидеть за компьютером, а может, наоборот, все время стоять. Еще хуже — если беременная женщина страдает остеохондрозом, сколиозом, имеет межпозвоночные грыжи и другие заболевания опорно-двигательного аппарата. Все это может вызвать серьезные боли во время беременности. Поэтому постарайтесь предпринять меры до того, как появятся неприятные ощущения:

• откажитесь от каблуков;

• не носите тяжести;

• следите за прибавкой в весе, помните про золотые 10–12 кг, которые можно набрать во время беременности;

• если у вас сидячая работа, постарайтесь найти в офисе максимально удобный стул с прямой

спинкой и комфортными подлокотниками;

• если вам приходится слишком долго стоять или сидеть на работе, по возможности делайте перерывы каждые полчаса, сейчас вам это разрешено даже по КЗОТу;

• спите на жестком матрасе;

• начните ходить в бассейн;

• носите бандаж уже сейчас, с 12-й недели беременности;

• проконсультируйтесь по поводу своего состояния со специалистом, у которого узнайте, разрешена ли вам эпидуральная анестезия;

• запишитесь на прием к остеопату (опасайтесь шарлатанов! Убедитесь, что выбранный вами доктор есть в реестре сертифицированных врачей).

Секс во втором триместре: можно или нет?

Моей приятельнице Полине и ее мужу едва ли не всю ее беременность пришлось просидеть на любовном «голодном пайке». Полина наблюдалась у двух врачей. Любопытно, что рекомендации врачей часто противоречили друг другу. Если один гинеколог накладывал строжайшее табу на секс, то второй не имел ничего против. Потом они менялись ролями: первый доктор разрешал паре интим, а второй запрещал. В итоге муж не выдержал и нашел третьего врача. Тот тоже запретил секс, но, по крайней мере, обосновал свое решение.

Обычно, если акушер-гинеколог рекомендует отложить секс, это связано со следующими причинами:

- Плацента расположена слишком близко к шейке матки.
- Шейка матки не выполняет своей запирательной функции.
- Установлен акушерский пессарий.
- Начали подтекать воды.

• Беременную беспокоят боли в животе и пояснице.
• Матка в гипертонусе.
• Присутствуют кровянистые выделения.
• После секса возникают болезненные ощущения.
• У женщины были выкидыши на этом сроке.
• У кого-либо в супружеской паре обнаружено заболевание, передающееся половым путем.

Если же у вас все в порядке, за вас можно только порадоваться. Считается, что во втором триместре женщина находится на пике своей сексуальности. Она не только чертовски хороша, но еще и обладает повышенной чувствительностью. Она быстрее возбуждается и может достичь более яркого, чем прежде, оргазма.

Что происходит внутри меня (12–25-я недели)?

За предыдущие четыре недели малыш обзавелся руками, ногами, всеми органами и системами, и уже видно, кто он — мальчик или девочка. Таким образом, к двенадцатой неделе эмбрион практически полностью сформировался. Однако дальнейшее развитие и совершенствование его организма продолжается. С четырнадцатой недели плод начинает двигаться активнее, чем прежде, а это значит, что он наращивает мышечную массу. В шестнадцать недель малыш вырастает до шестнадцати сантиметров. На этом же сроке он делает первые попытки открыть и закрыть рот, улыбнуться, нахмуриться, потрогать себя ручками, пососать пальчик. В двадцать недель шевеления ребенка начинает чувствовать мама. Со временем они становятся все более ощутимыми. Продолжается формирование внутренних органов. Легкие все еще остаются незрелыми. К концу второго триместра ребенок достигает массы около 900–1400 граммов и роста около 35 сантиметров.

Первые шевеления малыша: на что они похожи?

Первые шевеления малыша — один из самых прекрасных моментов беременности. Будущие мамы ждут его с нетерпением: наконец-то можно будет почувствовать развивающуюся в себе жизнь и продемонстрировать папе, как наследник «выходит на связь». Но бывает и так, что некоторые женщины пропускают первые «звоночки». В этом нет ничего удивительного: для беременной женщины, ожидающей первенца, шевеления ребенка — это совершенно незнакомые ощущения. Впоследствии их все описывают по-своему. Одни сравнивают их с порханием бабочки, другие — с рыбкой, вильнувшей хвостиком, а третьи говорят о молоточке — как будто кто-то маленький, но резвый готовит побег из живота. Возможно, ваши ощущения будут совершенно другими. Может быть, вам покажется, что у вас просто булькает в животе, или что в нем настойчиво пульсирует какая-то жилка. В любом случае прислушивайтесь к себе. Шевеления обязательно повторятся и с каждой неделей будут

становиться все настойчивее и бесцеремоннее. К концу беременности вам очень захочется взглянуть на этого каратиста, футболиста и танцора в одном лице, заставляющего ходить ваш живот ходуном.

Первые шевеления малыша: когда ждать?

Малыш начинает шевелиться еще в семь-восемь недель беременности. Но он так мал, что будущая мама не чувствует его движения. А как их заметить, если ребенок на этот момент весит около грамма, а его рост не больше полутора сантиметров? Другое дело, когда малыш заметно вырастает. На двадцатой неделе его рост — около 25 сантиметров, а вес — 250–300 граммов. Возьмите линейку: какой ваш ребенок уже большой! Размером с пупса из магазина. Теперь его активность нельзя не заметить. Считается, что во время первой беременности именно на этом сроке — на двадцатой неделе — будущая мама начинает чувствовать шевеления малыша. Во вторую беременность движения ребенка становятся ощутимыми немного раньше — на восемнадцатой неделе. Это происходит из-за того, что мышцы матки уже растянуты.

Но так бывает не всегда. Некоторые женщины, особенно очень стройные, «тренировки» своего малыша начинают замечать еще раньше. И

это совершенно нормально. Хуже, если экватор беременности позади, у вас 22–23 недели, а шевелений ребенка вы не чувствуете. Но паниковать не стоит — в вашем положении нервы дорого стоят. Просто сходите к врачу, он обследует вас и выяснит, почему малыш до сих пор прячется. Вероятно, он давно к вам стучится, а вы принимаете его движения за работу кишечника.

Шевеления малыша: сколько в норме?

Теперь, когда вы ощущаете шевеления малыша, вы не только чувствуете еще более крепкую связь с ребенком, но и можете отслеживать его самочувствие. Особенно активно ребенок ведет себя с 24-й по 32-ю неделю. Его движения становятся более осознанными, а в матке еще много места для того, чтобы резвиться как угодно. В этот период малыш совершает минимум 10 движений с 9.00 до 21.00. Он может и несколько сотен раз пнуть вас изнутри. Посчитать это будет уже сложно. Если, на ваш взгляд, он слишком сильно пинается и долго не хочет угомониться, обязательно сообщите об этом врачу. Возможно, ребенок страдает от гипоксии и пытается получить как можно больше кислорода за счет повышения активности. Если же малыш слишком тихо себя ведет — это тоже не очень хорошо. Возможно, что гипоксия настолько сильная, что у ребенка не хватает сил протестовать.

Прежде, чем начать бить тревогу, попробуйте сами убедиться, все ли в порядке. Не исключено, что малыш просто решил отоспаться. Съешьте дольку лимона, а еще лучше немного шоколада.

Укладывайтесь на левый бок и ждите. Под воздействием сладкого или кислого малыш проснется, а потом начнет толкаться.

Этот момент надо обязательно зафиксировать – когда вы почувствовали первые шевеления?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Окружающие вам говорят, что вы очень хорошо выглядите – волос стало в два раза больше? Ну и по секрету самой себе: какие трудности вы уже испытали к этому сроку беременности?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Генетика: каким будет малыш?

Сейчас, когда кроха активно двигается и не дает вам скучать, вы все чаще задумываетесь над тем, каким будет ваш малыш. Конечно, зная о доминантных и рецессивных генах, вы можете сделать предположение, будет ли ваш наследник блондином или брюнетом, какого цвета будут у него глаза, будут ли завиваться волосы. В список доминантных, то есть более активных, подавляющих другие признаков входят: темные глаза, темные волосы, вьющиеся волосы, смуглый цвет кожи, веснушки, нос с горбинкой, ямочки на щеках и подбородке. Таким образом, если ваш муж смуглый и темноглазый, а вы голубоглазая блондинка, у вас, скорее всего, родится малыш с темными глазами и волосами. Но, как показывает практика, природа не так предсказуема. Если у кого-то из родителей вашего кареглазого супруга голубые глаза и у вас самой голубые глаза, то вероятность рождения ребенка с голубыми глазами составит 25 %. Рассчитать решение этой задачки по генетике элементарно. Помните, они входили в курс биологии в старших классах?

Впрочем, наследственность может выкинуть

любой фортель. Думаю, вы сами знаете случаи, когда у светловолосых родителей рождался ребенок с темными волосами, а у темноволосых — со светлыми. Конечно, сосед здесь ни при чем. Во всем виноваты рецессивные гены с обеих сторон. Встретившись, они объединяются и доминируют, а родители получают неожиданный сюрприз. Так у некоторых пар рождаются очаровательные «рыжики».

С расчетом групп крови еще интереснее — если у вас с мужем вторая и третья группы крови, это вовсе не означает, что чадо унаследует одну из них. Дети могут иметь любую из четырех групп, надеюсь, ревнивые мужья это знают.

Какие имена в моде?

Некоторые барышни уже в детском саду определяются с тем, как будут звать их чадо, а спустя двадцать лет воплощают задуманное в жизнь. Молодцы! Но со мной было совсем по-другому. Когда мой старший сын резвился в животе, я решила, что его будут звать Васей, и, разумеется, только так к нему и обращалась. Мужу и родственникам это имя не очень нравилось, но я стояла на своем: я мать, и имею право называть, как хочу. Однако, когда малыш родился, я растерялась: он был совершенно не похож на того Ваську, которого я себе представляла. Поэтому в роддоме я срочно переименовала сына в Михаила. Но на этом история не закончилась. Через пару дней, оказавшись дома, я подумала, что он вылитый Гарик, а отправляясь в ЗАГС за свидетельством о рождении, захотела назвать его Сашей. Но когда мы приехали в ЗАГС, я поняла, что и этим именем недовольна. Муж открыл документы, полученные в роддоме, и мне бросилось в глаза имя акушерки, принимавшей роды: Галина Борисовна. Борисовна! Так мой сын стал Борисом, и теперь я не представляю, что его мог-

ли звать как-то иначе.

У каждого поколения свои имена. Мальчиков, родившихся после революции 1917 года, называли Велиорами (Велиор — Великая Октябрьская революция), Ленарами (ленинская армия), Кимами (Ким — комсомольский интернационал мира), Рэмами (революция, электрификация, мир). А среди девочек появились Нинели (Нинель — это «Ленин» наоборот), Сталины, Энергины, а кому-то «повезло» стать Тролебузиной (имя, соединившее в себе фамилии известных политиков того времени: Троцкого, Ленина, Бухарина и Зиновьева).

Увлечение подобными именами продолжалось до 60-х годов. На свет появлялись Юралги (Юралга — Юрий Алексеевич Гагарин), Вили (Виль — Владимир Ильич Ленин), Владлены (Владлен — Владимир Ленин), Ноябрины. Но следующее поколение мам и пап к таким нестандартным именам отнеслось с прохладцей и назвало своих детей Ленами, Галями, Танями, Колями, Володями, Женями. Разнообразием родители не баловали, поэтому в одном классе могли учиться пять Наташ, три Оли и четыре Саши. Возможно, именно поэтому следующее поколение родителей стало называть своих детей редкими

именами. Сначала в фаворе оказались старые русские имена. Мамы и папы заинтересовались именами в святцах, а в свидетельствах о рождении стали мелькать Глафиры, Евдокии, Марфы, Дарьи, Федоры, Никиты, Макары… Популярность старорусских имен по-прежнему на пике, но не так давно появилась мода и на иностранные имена, особенно женские. Практически на каждой площадке можно найти Еву, Алису, Милану. Среди мальчиков встречаются Роберты, Адамы, Даниэли. Как я подозреваю, теперь в одном классе будут учиться по несколько Алис и по парочке Даниэлей, а Свет, Тань и Николаев не будет. Но предсказываю, что наших внуков захлестнет волна популярности тех же имен, что и у наших родителей. И снова появятся Любы, Люды, Наташи, Лены и Оли. Как поется в известной песне, «все опять повторится сначала».

Из каких имен вы выбираете имя вашего малыша?

_____

_____

_____

_____

_____

Железодефицитная анемия: почему возникает и как проявляется?

«Еще немного — и стану железной леди» — так шутила моя подруга Варя, уничтожая очередные сто граммов печенки или яблок. У Вари была железодефицитная анемия, и она, как девушка дисциплинированная и педантичная, ответственно подошла к решению этого вопроса: изучила список продуктов, богатых железом, и сделала их основой своего рациона.

Железодефицитная анемия обычно развивается после двадцатой недели. Это означает, что для образования гемоглобина в нужном количестве беременной женщине не хватает железа — важнейшего элемента, участвующего в клеточном дыхании и переносе кислорода ко всем тканям и органам. Этот дефицит связан с тем, что объем циркулирующей крови увеличивается, а малыш активно растет, так что потребность в железе во второй половине беременности возрастает в три раза. Поэтому анемия возникает у каждой пятой мамы. На ребенке это никак не сказывается — материнский организм защищает его, а вот

самочувствие беременной может ухудшиться: у нее появятся слабость, головокружение, сильное сердцебиение, обмороки.

Железодефицитная анемия: как повысить уровень гемоглобина в крови?

Для того, чтобы повысить уровень гемоглобина, необходимо не только увеличить потребление продуктов, богатых железом, но и учитывать их совместимость с другой пищей.

• Ешьте мясо, богатое железом. Это прежде всего говяжья печень (6,9 мг в 100 г), говядина и телятина (2,9 мг в 100 г).

• Употребляйте больше белковой пищи (мясо, рыба, курица, соя, гречневая и овсяная крупы). Белки способствуют всасыванию железа.

• Добавьте в рацион продукты, содержащие много витамина С — он помогает усвоению железа.

• Среди овощей и фруктов отдавайте предпочтение картофелю, свекле, моркови, помидорам, капусте, репе и яблокам.

• Учтите, что железо из хурмы, щавеля, кизила, айвы, черноплодной рябины, шпината практически не усваивается организмом. Процесс затрудняют содержащиеся в этих растениях щавелевая кислота и дубильные вещества.

• Не запивайте железосодержащие продукты молоком, чаем, какао. Эти напитки выступают антагонистами железа.

• Препятствует всасыванию этого элемента и жирная пища. Если в вашем рационе много сливочного масла, маргарина, сметаны, колбас и пирожных, железо будет усваиваться очень плохо.

• Не стоит увлекаться продуктами, содержащими много растительных волокон. Среди них особенно «агрессивными» по отношению к железу можно назвать пшеничные отруби.

Для того чтобы повысить гемоглобин, беременным женщинам нередко выписывают препараты железа. Всемирная организация здравоохранения рекомендует принимать их на протяжении всего второго и третьего триместров.

Очень важно не забывать о достаточном потреблении железа и после родов. Если женщина кормит ребенка грудью, ее гемоглобин нуждается в поддержке на протяжении полугода. Но и если мама по каким-то причинам не кормит малыша, она тоже не должна забывать о себе. После рождения ребенка ей нужно восполнять запасы железа, растраченного во время беременности и родов, в течение трех месяцев.

Как ведет себя аллергия во время беременности?

Аллергию называют чумой XXI века, и я готова под этим подписаться. Аллергия может возникнуть на все, что угодно: кошачью шерсть, пылевых клещей, пыльцу и пищевые продукты. Если еще тридцать лет назад этим заболеванием страдал каждый десятый, то сейчас — каждый пятый человек. И, похоже, их число будет увеличиваться, ведь этому способствует экологическая обстановка.

Многие девушки, страдавшие аллергией до беременности, опасаются, что их самочувствие во время ожидания ребенка может ухудшиться. Действительно, аллергия может стать более агрессивной, но это не обязательно. Она может остаться на прежнем уровне, а может ослабить свои тиски. Такой вариант не редкость — многие аллергики чувствуют себя во время беременности лучше. И этому есть объяснение: в этот период организм активно вырабатывает гормоны-иммунодепрессанты (кортизол, прогестерон), которые обладают противоаллергенным дей-

ствием. Именно они снижают повышенную чувствительность к аллергенам.

Может ли аллергия появиться впервые во время беременности?

К сожалению, некоторые женщины, никогда не страдавшие аллергией, впервые сталкиваются с ней во время беременности. Так, например, поллиноз (аллергия на пыльцу) во время беременности встречается у трети будущих мам. Специалисты объясняют его реакцией организма на «интересное» положение и сопутствующие ему гормональные изменения. Многие беременные не сразу понимают, что у них сформировалась аллергия. Если слезятся глаза, они идут к офтальмологу с подозрением, что занесли грязь. Если появляются насморк и кашель — отправляются за консультацией к терапевту, в уверенности, что просто заболели. Однако вскоре женщины понимают, что это не простуда и не банальный конъюнктивит, ведь лечение не дает никаких результатов. Женщины замечают, что их самочувствие улучшается после обильных дождей, а от прогулок на улице в сухую погоду — только ухудшается.

Можно ли принимать антигистаминные препараты во время беременности?

В инструкциях к большинству антигистаминных препаратов беременность входит в число противопоказаний. Их прием может оказаться особенно неблагоприятен во время первого триместра, когда идет формирование ребенка. Поэтому, если вы страдаете от аллергии и нуждаетесь в лекарствах от нее, посоветуйтесь с врачом. Только он может назначить вам их прием. Будьте готовы к тому, что при насморке или аллергическом конъюнктивите доктор предложит немного потерпеть. Но если ваше состояние внушает опасение — есть риск того, что у вас разовьется отек или вы начнете задыхаться, — он посоветует препараты так называемой категории «B» по классификации FDA. Эти лекарства во время исследований не показали повышенного риска развития аномалий у плода. Повторюсь — их может назначить только ваш лечащий врач. Не забывайте носить лекарства при себе. Они могут понадобиться, если аллергическая реакция по-

ставит под угрозу вашу жизнь, а значит, и жизнь еще не родившегося малыша.

Как обезопасить себя от аллергенов?

Если у вас аллергия на шерсть, все просто: вы отдаете животное родственникам или на передержку и забываете о своей сверхчувствительности после первой же генеральной уборки. При аллергии на пыль или пылевого клеща — избавляетесь от всевозможных «пылесборников»: ковров, мягких игрушек и тяжелых штор, меняете пуховые подушки и одеяла на синтетические и стираете постельное белье при 60–95 °С. Если же у вас аллергия на пыльцу деревьев или злаков, устранить ее источник сложнее. Лучше, конечно, уехать в страну или город, где эти растения уже перестали пылить. Но не всегда есть такая возможность: может быть, большой срок, либо вы опасаетесь отправляться в поездку, либо есть какие-то другие причины. Если вы намерены остаться дома, возьмите на заметку стандартные меры профилактики:

• Приобретите воздухоочиститель. Он будет «ловить» аллергены и позволит облегчить ваше самочувствие.

• Не открывайте окон. Однако если на улице жара и нечем дышать, купите в ближайшей апте-

ке марлю и закройте ею окна. Еще один вариант — повесьте на окна задернутые хлопчатобумажные шторы и время от времени обрызгивайте их из пульверизатора;

• Старайтесь не выходить на улицу в сухую ветреную погоду, особенно по утрам. В это время количество летучих аллергенов достигает своего пика. Значительно меньше их вечером. А если днем прошел дождь и нет ветра — считайте, что вам повезло. Значит, вы можете позволить себе небольшую прогулку.

• Выходя из дома, не забудьте захватить с собой солнцезащитные очки и специальные фильтры для носа. Они помогут уберечь слизистую ваших глаз и носа от пыльцы и пыли.

• Наденьте головной убор.

• Вернувшись с прогулки, переоденьтесь (на вашей одежде осела пыльца), умойтесь и промойте водой нос.

• Забудьте о лечении травами.

• Чтобы избежать перекрестной аллергии, не увлекайтесь цитрусовыми, шоколадом и прочими продуктами, способными спровоцировать выбросы гистамина. Помните, что коварными могут оказаться даже безобидные продукты. Например, овсянка способна ухудшить само-

чувствие при аллергии на злаковые, а морковь, а также яблоки и другие косточковые фрукты опасны при аллергии на березу.

• Будьте осторожны во время использования бытовой химии. Возьмите за правило делать домашнюю работу в резиновых перчатках.

• Не пренебрегайте лекарственными препаратами, прописанными врачом. Носите их с собой на случай приступа.

Появился препарат, который брызгается в нос и создает на 8 часов пленку от аллергенов и вирусов! Спросите про него у вашего врача!

Чем опасна мамина аллергия для будущего ребенка и может ли она передаться ребенку?

По мнению медиков, мамина аллергия не доставляет проблем малышу. От антигенов его надежно защищает плацента. Но в некоторых случаях плохое самочувствие матери может влиять на состояние плода. Так, при приступах бронхиальной астмы у ребенка возможно кислородное голодание.

Будет ли у вашего чада поллиноз или нет — вопрос спорный. По статистике, если сезонной аллергией страдают и папа, и мама, то шансы ребенка миновать это неприятное заболевание колеблются от десяти до тридцати процентов. Если аллергия только у одного родителя, то в семидесяти процентах случаев поллиноз не проявится.

Помните, что на возникновение высокой чувствительности к бытовым аллергенам может повлиять пищевая непереносимость, возникшая у ребенка в первый год жизни. Нередко мама малыша провоцирует ее своим питанием во вре-

мя беременности. Так что уже сейчас следите за правильным питанием.

Какие продукты могут спровоцировать в будущем аллергию у ребенка?

Аллергия — это «проклятье» для мам. Дашь ребенку творожок — начинается сыпь, дашь молочную кашку — он покрывается пятнами. Бывает, что и до прикорма дело не дошло, а уже не знаешь, что и делать с атопическим дерматитом. Одним из факторов, спровоцировавших у малютки аллергию, может быть неправильное питание мамы. Именно поэтому очень важно задуматься, что вы едите и в каких количествах.

Коровье молоко считается самым распространенным и сильным аллергеном. Оно содержит около двадцати белков. Если беременная женщина в больших количествах пьет молоко, это может сказаться на развивающемся плоде, ведь сверхчувствительность к компонентам молока формируется еще в утробе. Но ведь молоко — богатый источник кальция, а он так нужен будущей маме! Что же делать?

Чтобы минимизировать риск аллергии, желательно отказаться от молока и заменить его сыром. В сыре нет такого количества агрессив-

ных белков, которые содержатся в обычном или сгущенном молоке. Обычно в сыре присутствует только казеин и немного альфа-лактальбумина. Поэтому люди, страдающие аллергией на коровье молоко, не боятся добавлять его в рацион. Кстати, в сыре кальция больше, чем в молоке.

Пищевую аллергию у ребенка в будущем могут спровоцировать и другие продукты, которые постоянно ест его беременная мама.

Яйца. Если вы готовы есть яйца на завтрак, обед и ужин, имейте в виду, что это второй по мощности аллерген. Если у ребенка возникнет после рождения аллергия, вам будет очень нелегко. Даже минимальные количества могут спровоцировать анафилактический шок. Ему придется не только отказаться от яиц и продуктов, в состав которых они входят, но и забыть о вакцинации, ведь многие прививки содержат яичный белок.

Рыба. Если у малыша сформируется непереносимость, возможны два сценария. При высокой чувствительности к аллергену рыба должна быть полностью исключена из рациона. При низкой ребенок сможет есть некоторые виды рыб.

Цитрусовые и ягоды. Самыми аллергенными среди цитрусовых считаются мандарины, второе место занимают апельсины, третье — грейп-

фруты. Очень коварны земляника и клубника. Поэтому старайтесь себя немного ограничивать. Если очень хочется клубники, лучше сделайте из нее компот, ведь термическая обработка снижает аллергические свойства ягод и фруктов.

Орехи — бич американской аллергологии. В наших широтах орехи едят в меньших количествах, поэтому пищевая непереносимость встречается не так часто. Тем не менее чрезмерное увлечение орехами может отразиться на плоде. В будущем для ребенка могут быть опасны даже небольшие количества.

Шоколад. По мнению специалистов, аллергенные свойства этого продукта несколько преувеличены и шоколад не может спровоцировать гиперчувствительность. Однако это не повод расслабляться. Шоколад может стать причиной псевдоаллергии и аллергии, возникающей в результате накопительного эффекта. Ведь шоколад в небольших количествах содержит вещество, выделяющееся при любой аллергии, — гистамин.

Была ли у вас аллергия во время беременности? Не увлекались ли вы аллергенами? Какие лекарства с нача-

ла беременности вы принимали?

_____

_____

_____

_____

Если беспокоят зубы, надо ли идти к стоматологу?

Моя первая беременность стоила мне одного зуба. В один прекрасный день ползуба просто отвалилось. Я была потрясена. Конечно, я слышала рассказы мам и бабушек о том, что «дети забирают зубы», но не придавала им значения.

Между тем у каждой беременной женщины происходит гормональная перестройка, изменение всех видов обмена веществ и состава слюны, случается и дефицит важнейших элементов. Чтобы не иметь подобных воспоминаний, в первую очередь позаботьтесь о том, чтобы в вашем меню было достаточно кальция и фтора. Источниками кальция могут быть брокколи, орехи, костная мука, фасоль, петрушка, консервированная горбуша, атлантическая сельдь. Но в большинстве этих продуктов кальций содержится в виде труднорастворимых солей и плохо всасывается. Гораздо лучше усваивается кальций из молочных продуктов.

Что касается фтора, он поступает в организм вместе с питьевой водой и рыбой. Так, в 100

граммах скумбрии содержится около 1400 микрограммов фтора, а в таком же количестве тунца — 1000. Если съесть 200 граммов этих продуктов, то можно покрыть суточную потребность во фторе (она составляет 3000 микрограммов, то есть 3 миллиграмма). Немало фтора также в хеке, минтае, печени, яблоках, грейпфруте и чае.

Позаботиться о здоровье зубов можно и с помощью специальной пасты для беременных.

Но микроорганизмы при сниженном иммунитете очень активны, поэтому не исключено, что проблемы с зубами все равно возникнут. По мнению специалистов, в этом случае надо обязательно посетить стоматолога. Врачи предложат беременной лечение с помощью гипоаллергенных анестетиков и нетоксичных материалов начиная с четырнадцатой недели.

Вес: как не растолстеть?

Многие из нас воспринимают беременность как возможность наконец-то забыть о диете и есть что угодно и сколько угодно. Как же не радоваться такой перспективе?

Но в первом триместре обычно эта затея проваливается: беременную женщину терзает токсикоз, кусок в горло не лезет, и она не только не поправляется, но в некоторых случаях даже теряет в весе. Другое дело, когда первые двенадцать недель беременности, а вместе с ним тошнота и плохой аппетит оказываются позади. Наконец-то можно побаловать себя высококалорийными сладостями и деликатесами! К этому располагает и физиология беременности: плод увеличивается в размерах, начинают функционировать его органы, а значит, женщине нужно больше калорий. Энергоемкость ежедневного рациона будущей мамы должна составлять около 2300–2800 килокалорий. Однако некоторые беременные в желании питаться «за двоих» едят больше нормы и начинают резко прибавлять в весе. А это не очень хорошо прежде всего для самих женщин. Увеличение массы тела способствует накоплению

жидкости в тканях, возникновению растяжек, развитию варикозного расширения вен. Помните о том, что каждую неделю вы должны прибавлять не более 300–350 граммов, а за всю беременность поправиться приблизительно на 10–15 килограммов. Впрочем, если вы сильно округлились, не думайте, что это конец жизни. Многие мамы быстро сбрасывают вес во время кормления.

Сколько можно и нужно пить воды?

Моя приятельница Маша всегда хотела выиграть миллион, однако дальше желаний дело не доходило. Мечтала — и всё тут. Но однажды Маша все-таки купила лотерейный билет. И выиграла. Целый миллион! Когда Маше позвонили и попросили забрать причитающийся ей приз, она подкашивающимися от волнения ногами еле дошла до банка. Там ей вручили маленький блестящий ключик и проводили к ячейке. Сердце Марии стучало, как старый паровоз, во рту пересохло. Маша несколько раз нервно облизала пересохшие губы и повернула ключ. И тут на нее хлынули сотни кубометров воды — весь миллион, который выиграла Маша.

Конечно, это был сон. Когда Маша рассказывала его мне, у нее было уже тридцать недель беременности. Уже несколько недель она сидела на «сухом пайке» и ничего так не хотела, как попить воды столько, сколько ей заблагорассудится.

Наверное, где-нибудь в Нью-Йорке, Мадриде, Тель-Авиве или Париже страдания Маши показались бы надуманными. Зарубежные врачи ничего не имеют против того, чтобы беременная

удовлетворяла свою потребность в жидкости в тех количествах, которые считает разумными. Ведь вода — это важнейшее вещество. Она участвует во всех обменных процессах. В период беременности вода увеличивает объем крови у беременной, обеспечивает обновление околоплодных вод и питание плода. Вода выводит вредные вещества и стимулирует работу кишечника. Если организм начнет испытывать нехватку воды, он станет делать запасы. Таким образом, возникнет заколдованный круг: появление отеков — ограничение жидкости, меньше жидкости — больше отеков. А значит, уменьшать количество потребляемой жидкости не надо.

Большинство отечественных акушеров-гинекологов это мнение не разделяют. После двадцатой недели они рекомендуют будущим мамам сократить потребление воды. И этому тоже есть логичное и научно обоснованное объяснение. Водно-солевой обмен беременной женщины и «вездесущий» прогестерон способствуют тому, что соль и вода задерживаются в организме. В результате возникает избыток жидкости. Он чреват повышенным распадом белка (его обычно обнаруживают в моче), вымыванием витаминов и других полезных веществ. Кроме этого, лишняя

вода перегружает сердце, почки, приводит к возникновению отеков, а вместе с ними и к гестозу — позднему токсикозу беременных. Именно поэтому будущим мамам во второй половине беременности советуют перестать пить воду в неограниченных количествах. Ежедневная норма во втором триместре — 1–1,2 литра, в третьем — около 800 мл. Причем учитывать нужно не только выпитый чай, воду, сок, кофе или суп, но и овощи, фрукты, ягоды. Ведь в них тоже содержится вода.

Какой точки зрения будете придерживаться вы, решать только вам. Но в любом случае придется пересмотреть свой рацион. Чтобы не пить воду ведрами, нужно просто меньше солить пищу, а также отказаться от копченостей, маринадов и жирной еды.

Зубы все в целости-сохранности? А с весом что на данный момент – какой плюс?

_____

_____

_____

_____

_____

Изжога: почему она возникает?

Даже если прежде вы знали об изжоге только благодаря рекламе, то во второй половине беременности имеете все шансы познакомиться с ней лично. Изжога — это неприятное жжение, возникающее в горле. Оно появляется у большинства беременных женщин после двадцатой недели. Это объясняется особенностями физиологии: матка становится такой большой, что начинает давить на желудок. В результате его объем становится меньше, кислое содержимое забрасывается в пищевод, и вы ощущаете неприятный вкус во рту. Свой вклад делает и прогестерон. Как вы помните, он обладает расслабляющим эффектом. Под его воздействием мышца сфинктера (запирательного колечка) между желудком и пищеводом перестает справляться со своей задачей, и кислота оказывается в пищеводе.

Изжога во время беременности, если только она не вызвана заболеваниями желудочно-кишечного тракта, — совершенно нормальное явление.

Изжога: как с ней бороться?

Изжога может беспокоить всего по нескольку минут, а может мучить постоянно. Если она стала слишком навязчивой, необходимо изменить рацион и сложившиеся привычки.

• Не переедайте. Питайтесь небольшими порциями по 5–6 раз в день. Помните, что объем желудка теперь невелик, а значит, даже обычная порция еды может спровоцировать попадание содержимого желудка в пищевод.

• Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Чем лучше будет измельчена пища — тем меньше потребуется кислоты для ее переваривания, а значит, приступа изжоги удастся избежать.

• Откажитесь от жирного и копченого мяса, яиц, шоколада, помидоров, а также от мучных, жареных и острых блюд.

• Замените газировку и кофе водой.

• Не запивайте еду. Пейте между приемами пищи.

• В течение двух часов после еды не стоит занимать горизонтальное положение. Лучше немного прогуляйтесь, а если устали — посидите.

• Приседая, не сгибайтесь в поясе. Если вам что-то нужно поднять, согните ноги в коленях и опуститесь.

• Отдыхая, подкладывайте под голову большую подушку. Так вы заставите работать на себя законы физики: шансы на заброс кислоты в пищевод в таком положении снижаются.

• Если чувствуете изжогу, выпейте молока. Оно нейтрализует кислоту в считаные минуты.

• Не поддавайтесь соблазну «погасить огонь внутри» с помощью соды. Гастроэнтерологи не одобряют такой способ лечения. По мнению специалистов, это приведет к избытку щелочи в организме и может вызвать головную боль, тошноту или рвоту. Более безопасным врачи считают другой народный метод. На протяжении двух-трех недель за 15–20 минут до еды можно принимать по 50 граммов свежевыжатого картофельного сока — и изжога отступит.

Если ничего не помогает, обратитесь с этим вопросом к врачу. Возможно, он выпишет вам лекарства, позволяющие избавиться от неприятного жжения значительно быстрее, чем любой из вышеописанных способов.

В народе считается, что изжога — признак роста волос у еще не рожденного ребенка. Как показы-

вает практика, это не так: жжение в горле может быть очень сильным, а у малыша при рождении окажется «прическа под Котовского».

Сахарный диабет беременных: почему я?

Никогда не было — и вот сюрприз! Между 24-й и 28-й неделей врачи могут поставить будущей маме диагноз «сахарный диабет». Для многих женщин это оказывается шокирующим, особенно, если они были до этого абсолютно здоровы.

Сахарный диабет (гестационный диабет) — нарушение обмена веществ, сопровождающееся частичной или тотальной нехваткой инсулина в крови. Основной причиной развития диабета у беременных становится плацента. Как гормонопродуцирующий орган она вырабатывает плацентарный лактоген — гормон-антагонист инсулина. Имеют значение и многочисленные булочки, конфеты и шоколад, если будущая мама уплетает их за обе щеки. Но для формирования заболевания этого недостаточно, должны быть и другие предпосылки. Это наследственность, возраст старше 25 лет, лишний вес, рождение малышей весом более четырех килограммов. Все эти факторы ведут к нарушению обмена инсулина. Его оказывается недостаточно для переработки

сахара — и развивается гестационный диабет.

У одних женщин заболевание протекает практически бессимптомно, у других оно провоцирует сильный голод, мучительную жажду и помутнение зрения. Эти симптомы легко списать на беременность. Чтобы расставить точки над «i», необходим анализ крови на сахар. Если показатели сахара натощак в период 20–24 недель оказываются выше нормы, врач не будет спешить с выводами и проведет тест с нагрузкой глюкозой. Будущей маме нужно будет повторно сдать кровь между 24-й и 28-й неделей, перед анализом выпив стакан подслащенной воды.

Если вам поставили этот диагноз, не расстраивайтесь. Действительно, теперь каждую беременность сахар в крови будет повышаться и даже может перерасти в диабет второго типа. Но необязательно случится именно так. Гестационный диабет может полностью исчезнуть. Правда, для этого вы должны настроиться на здоровый образ жизни: правильно питаться и заниматься спортом.

Чем опасен сахарный диабет беременных?

«Я — сладкая женщина! Мне бы вишенку в волосы, и буду настоящий торт!» — наверное, так среагирует будущая мама с хорошим чувством юмора. Но ей нужно обеспокоиться своим положением. Для беременной женщины гестационный диабет опасен тем, что может привести к позднему токсикозу — гестозу. Он сопровождается нарушениями в работе почек, отеками, повышенным давлением. Гестоз нередко приводит к преждевременным родам.

Повышенный уровень сахара в крови ощущает и развивающийся плод. Его обмен веществ нарушается, а поджелудочная железа начинается работать в стахановском режиме: глюкоза быстро расщепляется и усваивается. Избыток сахаров приводит к резкому увеличению массы его тела, которое нельзя назвать здоровым. Ускоренный обмен веществ может привести к недоразвитию органов малыша и кислородному голоданию. Поэтому будущая мама с гестационным диабетом требует повышенного внимания

со стороны врачей. Она нуждается в регулярном проведении кардиотокографии (КТГ), УЗИ печени и подкожно-жировой клетчатки малыша. Если, согласно этим исследованиям, состояние ребенка ухудшается, специалисты рекомендуют провести кесарево сечение.

Сахарный диабет беременных: как лечить?

Главное — «не проспать» диабет. Чем раньше вы узнаете о нем, тем лучше. Сдавайте анализы вовремя, тогда вы сможете снизить количество сахара в крови и обезопасить себя от возможных осложнений. Для этого достаточно пересмотреть рацион и немного изменить свои привычки.

• Частое и дробное питание — панацея от многих болезней. Сахарный диабет беременных — не исключение. Питайтесь 5–6 раз в день.

• Считайте калории. Уточните у врача свою норму и старайтесь придерживаться ее.

• Исключите из меню дорогие сердцу конфеты, шоколадки и прочие сладости. Откажитесь от напитков, содержащих сахар. Углеводы из них растворяются и усваиваются очень быстро (поэтому их и называют быстрыми). Сладости мгновенно поставляют в кровь глюкозу и провоцируют скачок сахара в крови.

• Хорошо подумайте, прежде чем использовать сахарозаменители и подсластители. Изучите все плюсы и минусы, посоветуйтесь с врачом.

Имейте в виду, что употребление более шести чайных ложек фруктозы в сутки может привести к увеличению холестерина в крови и стремительному развитию атеросклероза. А сахарин может накапливаться в органах и оказывать канцерогенное воздействие на мочевой пузырь. Кроме этого, сахарин противопоказан при заболеваниях печени и почек.

• Если нет противопоказаний — много гуляйте, занимайтесь спортом. Так вы сможете избежать стремительной прибавки в весе, повлиять на уровень сахара в крови и увеличить приток кислорода, необходимый будущему ребенку.

Если диета и физические нагрузки не помогли снизить уровень глюкозы в крови, скорее всего, врач будет настаивать на инъекциях инсулина. В этом случае сопротивляться не стоит. Инсулин совершенно безопасен для малыша и может быть отменен вскоре после родов.

Как бороться с судорогами ног: первая помощь

Судороги обычно появляются во втором или третьем триместре, но в исключительных случаях они могут появиться раньше, если женщину мучает страшный токсикоз, и она вместе с жидкостью теряет полезные вещества.

Если у вас начнутся судороги, вы сразу поймете, что это они: ваши мышцы начнут непроизвольно сокращаться. Ощущение это неприятное и болезненное. Оно возникает обычно ночью, но может застать врасплох и днем. Чтобы избавиться от судороги, надо потянуть на себя за пальцы ног, на мгновение расслабиться и сделать это еще раз. Если не помогает, попробуйте другой способ: вытяните ногу, согните пальцы и поднимайте ногу вверх. Повторите упражнение несколько раз.

Кроме этих методов, справиться с непроизвольным сокращением мышц помогут массаж ног и контрастные ванночки. Вода не должна быть слишком холодной, иначе спазм может усилиться.

Как избавиться от судорог: профилактика и лечение

Чтобы полностью избавиться от судорог, надо устранить причину их появления. Чаще всего судороги возникают в результате дефицита кальция, калия и магния, развившегося из-за возросших потребностей малыша. Эти вещества полезны не только в борьбе с судорогами, но и в профилактике многих проблем, появляющихся во время беременности.

Кальций нужен не только для костей, но и для нормальной работы мышц. Включите в свой рацион продукты, богатые этим элементом, — и судороги отступят. Ешьте молочные продукты, брокколи, атлантическую сельдь, фасоль, петрушку.

Калий повысит тонус и силу сокращений мышц, выведет излишки воды, а также улучшит работу сердечно-сосудистой системы. Основные источники калия — молочные продукты, картофель, бобовые, помидоры, курага, бананы, изюм, дыня, петрушка.

Магний создаст сосудорасширяющий эффект и

предупредит развитие спазмов. В больших количествах он содержится в злаках, горохе, фасоли, хлебе с отрубями, овсяной, пшенной и гречневой каше, а также в свекле, моркови, грецких орехах.

Есть препараты, содержащие кальций и магний. При сложных случаях их могут даже вводить внутривенно, в простых — дают в виде таблеток. В любом случае судороги — это управляемая ситуация, и самое главное — не заниматься самолечением.

Изжога мучила? Сладкого хотелось? С судорогами знакомы?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Можно ли отправиться в путешествие?

Считается, что во время беременности лучшее время для путешествия — это второй триместр, особенно его начало: формирование ребенка завершилось, токсикоз закончился, а судороги, изжога и малокровие пока не беспокоят будущую маму. Если нет противопоказаний, можете бронировать тур в страны без сильной смены климата, палящего солнца и экстравагантной кухни. Не забудьте о хорошей страховке и запишите на случай срочной необходимости телефон знакомого врача, которому можно позвонить в любое время с любого конца света. Берегите себя, и отличного отдыха!

Как бы на вашем месте поступила перфекционистка?



• С облегчением выдохнула бы, потому что токсикоз позади.

• Заказала бы компрессионные чулки и мучительно училась их надевать, пока навык не дошел до автоматизма.

• Установила бы на телефон программу-счет-

чик калорий.

• Чтобы избежать геморроя, включила бы в рацион продукты, богатые клетчаткой, предварительно изучив соотношение содержания клетчатки и цены на продукты в любимом супермаркете.

• Чтобы избежать изжоги, стала бы питаться дробно и часто, исключила бы из меню жареное, жирное, копченое. Купила бы контейнеры для домашней еды. Вечером готовила бы меню на завтра.

• Чтобы прошли судороги, ела бы больше продуктов, богатых магнием, кальцием, калием. Когда это надоело, перешла бы на поливитамины.

• Чтобы повысить гемоглобин, ввела бы правило: ни дня без мяса.

• Отказалась бы от продуктов, которые могут спровоцировать аллергию у малыша.

• Начала бы выбирать роддом.

Как бы на вашем месте поступила здоровая эгоистка?



• Весело начинала бы с компрессионных чулок каждое утро, потому что уже давно думает о красоте своих ног.

• Устроила бы праздник живота по поводу отступившего токсикоза.

• Купила бы платье с глубоким декольте — когда, если не сейчас?

• За месяц до декретного отпуска (а начинается он при обычной беременности с 30-й недели, а при многоплодной — с 28-й) взяла бы отпуск.

• Уговорила бы мужа отправиться в путешествие.

• Предстоящие декретные выплаты мысленно положила бы на личный счет под проценты.

• Пожаловавшись мужу на первые судороги в ногах, сразу же получила бы десять сеансов в спа-салоне.

• Пожаловавшись мужу на изжогу, в результате поменяла бы ресторан на тот, в котором еда менее жирная.

• Обнаружив дырку в зубе, сразу же отправилась бы к стоматологу, заодно отбелила бы все зубы.

• Договорилась бы с мужем, что следующего ребенка вынашивать и рожать будет он.

Глава 4. 25–40 недель


В машине двое, тормозят оба.
Сколько пить?
Как спать?
Молозиво: начало.
Школа родов
2,3,4D-УЗИ
Симфизит, когда болит!
Упражнения Кегеля
В петлях пуповины
Секс перед родами
Музыка для живота
Путешествие для экстремалов
Тазовое предлежание
Подтекание вод

Что происходит внутри меня?

Ваша беременность уже ни для кого не секрет. Вырос живот. Вес стремительно растет: за третий триместр вы прибавите около семи килограммов. Заметно подрастает и ваш малыш. Его органы уже сформированы и начали свою работу. Надпочечники вырабатывают гормоны. Легкие продолжают совершенствоваться, в них синтезируются вещества, которые позволят ребенку сделать первый вдох. Печень накапливает железо, которое необходимо для поддержания нормального уровня гемоглобина. Головной мозг развит настолько, что малыш способен анализировать звуки и различать вкус пищи. Многие рефлексы уже сформированы. С кожи ребенка постепенно начинает исчезать пушок. Малыш быстро прибавляет в весе. К рождению он должен набрать около 3–3,5 килограмма и вытянуться до 50–53 сантиметров.

3D-УЗИ, 4D-УЗИ: когда делать и стоит ли взять с собой папу малыша?

Если вам не терпится посмотреть на своего карапуза, вы можете сходить на 3D– или 4D-УЗИ. В отличие от обычного УЗИ аппарат сканирует ребенка в трех плоскостях (длина, ширина, глубина) и таким образом позволяет увидеть его объемное изображение. С 3D-УЗИ можно рассчитывать только на статичную картинку, а 4D-УЗИ поможет понаблюдать за малышом в режиме реального времени.

Эти методы исследования доступны в любой период беременности. На ранних сроках они рекомендуются в качестве дополнительной диагностики, если врачи подозревают, что у малыша есть пороки развития. Если же таких опасений нет, то оптимальным временем для «объемного УЗИ» считается период с 24-й по 28-ю неделю, когда ребенок уже подрос и его можно рассмотреть детально. При этом, так же, как и на ранних сроках, можно получить важные диагностические данные о состоянии малыша, плаценты, кровотока. Позже 28 недель полюбоваться кро-

хой тоже вполне реально, но видимость может быть хуже: ткани ребенка более зрелые, да и места в матке все меньше, а значит, ребенок может быть прижат к ее стенке и его личико будет немного искажено. Поэтому, если вы хотите сходить на трехмерное УЗИ ради картинки, слишком не затягивайте. Обязательно захватите с собой и папу ребенка. В отличие от двухмерного исследования, на котором что-то разглядеть способен только специалист, здесь глава семейства может впервые встретиться со своим наследником и ощутить пробуждение отцовских чувств. Впрочем, объемное УЗИ придумали не для развлечения родителей и пробуждения родительских инстинктов, а для уточнения диагнозов, с которыми 2D-исследование не справляется. Для проведения 3D– и 4D-УЗИ часто не требуется никакой дополнительной аппаратуры, поэтому многим из вас врач мог провести такое исследование, а вы об этом даже не узнали.

Первая встреча на УЗИ с малышом, когда вам сказали «мальчик» или «девочка» – помните ее? Какие вы пережили чувства?

_____

_____

_____

_____

Ходит ли будущий папа с вами на УЗИ? Какие он переживает эмоции?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Когда наступит декрет?

«Да у вас коммунизм какой-то!» — с удивлением сказала мне моя израильская подруга, когда я ей сказала, что в России в декрет (а вернее говорить «отпуск по беременности и родам») беременная женщина уходит в 28 недель при многоплодной беременности и в 30 недель при беременности одним ребенком, а отпуск по уходу за ребенком продолжается до 3 лет. При этом первые 1,5 года оплачиваются! В Израиле, например, будущая мамочка отправляется в декрет обычно за 6 недель до предполагаемой даты родов, а после рождения малыша возвращается на работу спустя 2 месяца. В США при нормально протекающей беременности будущая мама освобождается от работы за 2–4 недели перед родами, а после их наступления имеет право претендовать на 12 недель отпуска, из которых оплачиваются только 6. Да и то не у всех в зависимости от штата. Вот так!

Кстати, вы знали, что именно в России впервые женщинам стали предоставлять декретный отпуск? Сто лет назад наши прабабушки получили возможность находиться в отпуске по беременности и родам, который в общей сложности

продолжался 112 дней. Сейчас отпуск еще дольше. Поэтому у вас есть время и возможность не только подготовиться к рождению малыша, но и посвятить ему первые три года жизни: ловить первые улыбки малыша, радоваться его первым шагам и успехам.

Нужно ли идти на курсы для беременных?

Обычно этот вопрос возникает у будущих мам после выхода в декретный отпуск. У них появляется много времени и возникает желание побольше узнать о своем состоянии, получить советы о том, как вести себя на родах, как обращаться с малышом, когда он родится. На курсах женщины находят себе новых подруг, с которыми потом могут дружить семьями.

Сейчас существует масса курсов для беременных. Я считаю, что сначала нужно определиться с роддомом, а потом сходить туда на курсы. Ведь в каждом роддоме свой подход к родам — начиная с поступления в роддом. Вещи, которые можно и нужно с собой взять, сопровождающие лица, контракты, обустройство родовых залов, поведение в родах и т. д. и т. п. — все это различается. На местных курсах вас, например, научат пользоваться фитболом, а в роддоме его может не оказаться, зато все будут использовать канат. Вы расстроитесь, сценарий родов будет нарушен.

Вы ходите в школу для будущих

мам? Чему хотите научиться? Если вы ее уже закончили, то какие главные выводы сделали?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Как выспаться, если живот не дает спать?

Знаете старый анекдот про студента и бородатого профессора? Того самого, который потерял сон после вопроса о том, как удобнее спать — с бородой под одеялом или на одеяле? Так же и с животом. Беременная женщина как ни ляжет — всё не так: и на левом боку, и на правом. Легла бы на живот, но никак нельзя, да и не получится.

Когда я была в «интересном положении», меня выручала специальная подушка для беременных. На нее можно было и ноги закинуть, и под живот положить, и, главное, создать иллюзию того, что спишь на животе. Подушки для беременных бывают разных форм, но чаще всего встречаются модели в виде рогалика, а также букв «U» и «I». Весят эти подушки немного, от двух до четырех килограммов. Главное — подобрать ту, с которой будет удобно вам. Учитывайте размеры мужа и кровати, ну и свои не забудьте. Вы можете выбрать подушку с натуральным или искусственным наполнителем: гречиха, пух, холофайбер, пенополистироловые шарики. Обязательно ку-

пите хлопковую наволочку, а лучше две. От всей души желаю вам наконец-то хорошо выспаться!

Как обезопасить себя за рулем?

Как автомобилист со стажем, не представляю себя без автомобиля и понимаю всех будущих мам, которые не могут жить без своей любимицы. Решать, ездить за рулем или нет, — личное дело каждой беременной. Но нельзя забывать о том, что в «интересном положении» важно соблюдать повышенную осторожность.

• Если вы — новичок и не можете похвастаться большим стажем вождения, лучше все же отказаться от машины. Дело не только в опасности попасть в аварию, но и в том, что за рулем вы будете в состоянии постоянного стресса, а это нежелательно.

• Даже если вы опытный водитель, но вас все еще мучает сильный токсикоз и преследуют головокружения, — это тоже повод пересесть на общественный транспорт.

• Поступите так же, если принимаете таблетки, провоцирующие сонливость. К ним относятся лекарства, содержащие прогестерон, и антигистаминные препараты. Под их влиянием ваша внимательность на дороге может снизиться, а этого лучше избежать.

• Слишком низкое или высокое давление — еще один враг беременной автолюбительницы. Вы можете потерять сознание за рулем.

• Если есть угроза выкидыша, а ездить приходится по колдобинам, это тоже может быть небезопасно.

• Если ни один из пунктов вас не касается, это хорошо. Дополнительная мера безопасности — покупка специального ремня для беременных. Основная его задача — отвести нижнюю лямку ремня безопасности под живот. Обычный ремень с этой задачей не справляется, наоборот, он то и дело соскальзывает на середину живота, что может быть опасно при резком торможении, а тем более при аварии.

• Ваши поездки станут более комфортными, если вы положите подушечку под спину и таким образом разгрузите ее, а также если будете своевременно регулировать руль и автомобильное сиденье под выросший живот.

За рулем часто ездите? Не устаете? Какие песни за рулем поете?

_____

_____

_____

Отеки: что делать?

Одна из неприятностей, подстерегающих будущую маму на солидном сроке беременности, — отеки. Отеки бывают двух видов: скрытые и явные.

Скрытые отеки «видны» во время взвешивания: если с прошлого взвешивания вы прибавили больше трехсот граммов, можно предположить, что ваш организм задерживает слишком много воды. Это должно насторожить и вас, и вашего врача. Попробуйте сделать «тест на отеки»: надавите пальцем на кожу в области лодыжки. Если ямка быстро исчезла — все нормально, а если осталась — это плохой знак.

Явные отеки заметны и без весов. Сначала начинаются проблемы с ногами: «исчезают» лодыжки, обувь становится мала. Потом наступает очередь рук и живота — они тоже прибавляют в объеме.

Отеки, которые возникают вечером, могут быть связаны с застоем лимфы. В этом случае лечение не требуется. Врачей обычно беспокоит появление отечности по утрам — это признак задержки воды.

Если отеки вызваны задержкой воды, примите меры:

• Откажитесь от слишком сладкой еды, копченых и маринованых продуктов. После них организм будет настойчиво требовать воды.

• Уточните у лечащего врача рекомендуемый объем воды в течение дня. Скорее всего, он разрешит только четыре стакана в день. В жару даст добро на пять-шесть.

• Не носите слишком тесную одежду.

• Не сидите подолгу в одной и той же позе. Даже, если вы с утра до ночи находитесь в офисе, летите в самолете или в машине, найдите пять-десять минут, чтобы размяться. Это улучшит циркуляцию воды в организме.

• Отдыхая, поднимайте ноги выше уровня тела: закидывайте их на табуретку, стол, подушку.

• Можете попробовать легкие растительные средства: отвар толокнянки, брусники и мочегонный чай, но обязательно согласуйте это с лечащим врачом.

• Если у вас резко повысилось давление (заболела голова, появились «мушки» перед глазами), вызывайте скорую помощь.

Как избавиться от жажды?

• Пейте прохладную воду. Она легко избавляет от острого желания пить. Оптимальная температура — около десяти градусов.

• Кислые ягоды и фрукты — лимон, клюква, брусника, вишня — повышают слюноотделение. Добавьте их в свой напиток, и жажда отступит.

• Пейте воду небольшими глотками с перерывами по десять минут. Такая схема нужна для того, чтобы организм, постепенно получая необходимую воду, перестал подавать сигналы о ее нехватке. Так вы сможете напиться меньшим объемом воды.

• Прополощите рот водой. Так вы сможете обмануть собственный организм. Жажда, пусть ненадолго, оставит вас в покое.

Что с весом? Сколько прибавили? Отеков нет?

_____

_____

_____

_____

_____

Молозиво: первые капли молока

Нередко будущие мамы еще до родов замечают появление молозива — клейкого густого секрета из груди, который обычно называют незрелым молоком. Выработка этого секрета происходит под влиянием гормонов. Серо-желтые липкие капли выделяются после горячей чашки чая или кофе, от сильных эмоций, во время сна, длительного полового акта, душа. Для многих беременных молозиво становится полной неожиданностью. Между тем его выделение возможно уже на ранних сроках и может быть одним из признаков «интересного положения». Правда, в этот период наличие молозива — еще и признак угрозы для беременности. А вот появление молозива в последние месяцы — это нормальное явление.

Молозиво очень важно для малыша, оно становится его первой пищей. Мама кормит им ребенка один-два дня, пока не придет молоко. Вместе с молозивом новорожденный получает белки, жиры, углеводы, минеральные соли, воду, витамины A, B, C, D, E, PP, а также материнские антитела, гормоны, пищевые ферменты, лакто– и

бифидобактерии. Недоношенным детям, которые не умеют сосать и глотать, обрабатывают ротик маминым молозивом, потому что даже в одной его капле содержатся миллионы полезных клеток.

На каком сроке беременности у вас появились первые капельки молозева? Не появились – так тоже бывает.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Симфизит: почему возникает боль в области лобка?

Симфизит. Если не знать значение этого термина, можно предположить, что это заклинание. Но, к сожалению, ничего чудесного здесь нет. Симфизит — это воспалительное заболевание лонного сочленения, чаще всего возникающее во время беременности или после родов. Две симметрично расположенные кости, образующие лобок, расходятся и причиняют женщине сильную боль.

«А разве кости не должны раздвигаться перед родами?» — возможно, спросите вы. Хотелось бы сразу внести ясность. Расширение таза происходит за счет растяжения мышц и прослоек соединительной ткани. Они становятся очень гибкими под воздействием гормонов беременности. Природа задумала такой «трюк», чтобы матка росла вместе с малышом и он мог относительно легко пройти по родовым путям. Прослойка между лонными костями тоже размягчается, и кости расходятся, но совсем чуть-чуть. Расстояние в пять миллиметров уже считается чрезмерным, а бывает, что кости отдаляются друг от друга на два

сантиметра и больше. Обычно эта неприятность случается во второй половине беременности, но у некоторых женщин симфизит диагностируется раньше.

Врач может увидеть проблему во время УЗИ, но будущая мама почувствует ее раньше. Главный сигнал — боли в области лобка, которые могут распространяться на живот и поясницу. Болезненные ощущения усиливаются ночью или при попытках развести ноги в стороны. Двигаться становится сложнее. Походка выглядит еще более утиной, и появляется хромота. Многие жалуются, что боль такая, что даже с постели встать тяжело. Перспективы могут напугать: возможно, связки лонного сочленения разорвутся в родах и уложат женщину на несколько месяцев в постель, потому что она не сможет ходить. Более того, кости могут повредить ткани мочевого пузыря и сосуды…

Но такое случается крайне редко. Если кости у женщины разошлись не больше чем на сантиметр, у нее нормальный таз, а малыш некрупный, она благополучно родит естественным путем. А если ребенок больше четырех килограммов или расхождение большое, потребуется кесарево сечение.

Если у вашей мамы или бабушки, была такая проблема, если у вас в анамнезе травма таза, заболевания опорно-двигательного аппарата, почек, или вы многодетная мама, риск заработать симфизит повышается. Конечно, лучше предупредить его, чем лечить.

Как избежать симфизита?

Считается, что на формирование заболевания влияют питание и образ жизни беременной женщины. Серьезные физические нагрузки или, напротив, гиподинамия, быстрая прибавка в весе и неполноценный рацион могут спровоцировать возникновение симфизита. Поэтому необходимо достаточно много двигаться и правильно питаться. В первую очередь надо следить за тем, чтобы не было дефицита кальция. Для того чтобы кости не разошлись слишком сильно, надо принимать препараты кальция (под контролем врача) или в включать в меню больше молочных продуктов (я писала об этом в главе о дефиците кальция и его восполнении). Однако на последних неделях беременности перебарщивать с кальцием нежелательно. Дело в том, что это сказывается на скелете ребенка. Если его кости станут прочнее, чем надо, может закрыться родничок, а тогда прохождение через родовые пути окажется более болезненным и для роженицы, и для малыша.

Как лечить симфизит?

Кальций применяют не только в качестве профилактики симфизита, но и для его лечения. Если боли становятся невыносимыми, врачи прописывают беременным обезболивающий препарат. Как правило, чтобы не навредить малышу, будущие мамы героически терпят боль и ищут альтернативу. Облегчить страдания может специальный бандаж, ограничивающий движение лонных костей, и гимнастика для укрепления мышц таза, бедер и живота. Если нет противопоказаний, можно делать упражнения Кегеля.

Если роды прошли благополучно, симфизит вскоре сойдет на нет. Конечно, для этого вам придется первый месяц соблюдать охранительный, чаще постельный, режим. Не отчаивайтесь — опытные акушерки говорят, что всем молодым мамам первые месяцы после родов нужно больше лежать, чем ходить, и тогда они не узнают, что такое «смещение» и «опущение».

Упражнения Кегеля

Эти упражнения названы так в честь их разработчика, гинеколога Кегеля. Их суть заключатся в тренировке мышц тазового дна. Считается, что они не только готовят женщину к родам, обучая ее пользоваться интимными мышцами, но и помогают в лечении некоторых заболеваний (симфизита), а также служат профилактикой опущения матки (что нередко случается в случае травматичных родов и в результате ношения тяжестей) и недержания мочи.

Прежде чем приступить к упражнениям Кегеля проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если их выполнение вам не повредит — можете начинать тренировки.

Для начала попытайтесь ощутить эти самые интимные мышцы. Для этого попробуйте остановить струю во время мочеиспускания. Ограничьтесь разовым «тестом». Не повторяйте практики гетер, которые таким образом тренируют свое лоно, ведь может произойти обратный заброс мочи по мочеточникам, а с ним и инфекция может пробраться. Главное — понять, о каких мышцах идет речь. После этого можно

приступать к упражнениям.

Начните занятия с самого простого. На несколько секунд (желательно секунд на пять, но если не получается, можно ограничиться и двумя-тремя) сожмите тазовые мышцы, затем расслабьте их на десять секунд и повторите упражнение десять раз. В течение дня выполняйте его три-пять раз. Практикуйте быстрые и медленные сжимания и разжимания. Через неделю можете увеличить время сжатия тазовых мышц. В будущем вы сможете удерживать их до двадцати минут!

Одно из самых главных преимуществ упражнений Кегеля в том, что их можно выполнять незаметно для других. Например, сидите вы в женской консультации, читаете журнальчик и одновременно качаете мышцы, сжимая и разжимая их с разной скоростью. Главное — регулярно выполнять упражнения. Результат будет ощутим уже через полтора месяца.

Тренируетесь?

_____

_____

_____

_____

_____

Неужели малыш в животе икает?

«Ик-ик-ик-ик…» Возможно, поначалу вы растеряетесь, но очень скоро догадаетесь, что ритмичные движения, повторяющиеся через одинаковый интервал, — икота. У многих детей она возникает уже в утробе матери. Это совершенно нормально и не должно беспокоить вас. Никто точно не знает, с чем связан этот процесс. Но специалисты склоняются к таким возможным причинам:

• Ребенок заглотнул много амниотических вод и пытается избавиться от излишков. Существует предположение, что, если мама съедает торт, конфеты или любой другой продукт с высоким содержанием глюкозы, вкус околоплодных вод становится сладким, и малыш не может удержаться от того, чтобы их не «попробовать». Глотание вод может происходить также, когда ребенок увлеченно сосет пальчик.

• Плод учится «дышать»: вода попадает в легкие и вызывает рефлекторный ответ диафрагмы, которая приходит в движение.

• Гипоксия. Если икота беспокоит очень часто, и она затягивается на продолжительное время

(около получаса), то малыш может испытывать кислородное голодание. В этом случае нужны консультация и осмотр врача.

Обвитие пуповиной: почему ребенок запутался?

Обвитие пуповиной — это не редкость. Малыши регулярно путаются в ее длинных петлях, закидывают их на шею, просовывают в них ножки и ручки. Обвитие может быть тугим, нетугим, однократным или многократным. Возможно и изолированное, и так называемое «сочетанное» обвитие — тогда в петли попадает сразу несколько частей тела малыша.

• Обвитие пуповиной чаще всего случается, когда пуповина оказывается слишком длинной. Если она больше семидесяти сантиметров, шансы запутаться в ней велики.

• Причиной обвития может быть многоводие. Здесь все просто: большой «бассейн» — больше места для «сальто», «кульбитов» и, конечно, путаницы.

• Еще одна возможность — кислородное голодание плода. Оно возникает по разным причинам, в том числе из-за нездорового стиля жизни матери: курения, злоупотребления кофе, алкоголем, постоянных стрессов. Если ребенок испытывает

гипоксию, он будет пытаться получить необходимый ему кислород и в борьбе за него может обмотаться пуповиной.

Даже если ни один из этих пунктов вас не касается, никто не сможет гарантировать, что ваш малыш не запутается. Диагноз «обвитие пуповиной» во время УЗИ получает каждая пятая беременная. Эта новость всех огорчает, ведь петля на шее в родах может привести к гипоксии.

Если ваш срок меньше 34 недель, гоните от себя такие мысли. Просто наслаждайтесь своим состоянием, много гуляйте на свежем воздухе и прислушивайтесь к крохе. У ребенка есть время распутаться, да и места в плаценте, чтобы освободиться от петли, пока достаточно. Но даже если малышу не удалось избавиться от обвития, при грамотном ведении беременности и родов это не должно стать проблемой.

Обвитие пуповиной: как в этом случае себя чувствует малыш?

Пока ребенок у вас в животе, в подавляющем большинстве случаев обвитие не представляет для него угрозы. Дело в том, что пуповина обладает удивительным свойством: как бы она ни сдавливалась, кровоток не нарушается. Некоторые малыши в материнской утробе завязывают двойные узлы — и ничего, все в порядке. Объясняется это тем, что пуповина имеет своего рода страховку. Ее сосуды защищены желеобразным веществом, которое называется «вартонов студень». Оно бережет пуповину от возможного сдавливания. Чем больше его — тем толще пуповина и малышу комфортнее озорничать.

Пуповина похожа на толстый телефонный провод. Кто еще помнит телефоны с проводами, тот знает, что их вывести из строя очень сложно!

Обвитие пуповиной: каким должно быть наблюдение за состоянием малыша?

Наблюдение за состоянием ребенка стоит на трех китах: УЗИ, доплерометрия и кардиотокография.

УЗИ позволяет наблюдать за растущим плодом на протяжении всей беременности. Однако очень важно, чтобы ультразвук сделали и накануне родов. Бывает так, что после полудюжины благополучных УЗИ только на последнем врачам удается обнаружить на шее или тельце ребенка злополучное обвитие.

Одновременно с УЗИ, на том же оборудовании, специалисты проводят **доплерометрию**. Она включена в любое УЗИ плода, начиная с 23–25-й недели беременности. Врачи оценивают состояние кровотока в пуповине и считают количество накрученных петель. Считается, что в течение беременности лучше делать не более трех УЗИ. Однако, если есть показания, это исследование можно проводить даже больше десяти раз. Ничего страшного в этом нет.

Кардиотокография. Эта процедура занимает 20–30 минут. С помощью специального оборудования врачи наблюдают за подвижностью ребенка и работой его маленького сердечка. Если во время движений пульс слишком учащается, есть основания предполагать, что обвитие приводит к гипоксии. В этом случае доктор либо назначает лекарственную терапию для улучшения кровоснабжения, либо принимает решение о родоразрешающей операции.

Малыш лежит неправильно: тазовое предлежание плода

Обычно к родам малыш располагается в матке головой вниз. Так случается в 95–97 % случаев. Но в 3–5 % случаев бывает иначе. Малыш в буквальном смысле садится на ягодицы (ягодичное предлежание), либо располагается ножками вниз (ножное предлежание), либо ухитряется повернуться ко входу в малый таз матери и ножками, и ягодицами (смешанное ягодичное предлежание). Причин тазового предлежания плода множество: многоводие, маловодие, пороки развития матки, ее пониженный тонус, узкий таз, короткая пуповина.

Обычно о том, что малыш расположился неправильно, мама узнает во время УЗИ. Первые два триместра это не должно быть поводом для беспокойства. А вот к 29–30-й неделе ребенок уже должен лечь головой вниз по направлению к малому тазу матери. Если этого не происходит, врач может рекомендовать беременной специальные упражнения, чтобы помочь перевороту малыша. Успеть нужно до родов, потому что в матке места

для такого маневра остается очень мало.

Будущая мама, лежа в постели, должна медленно поворачиваться на один бок, лежать минут десять и поворачиваться на другой бок, и снова лежать десять минут. Рекомендуется три-четыре поворота по три раза в день. Эти упражнения должны повысить возбудимость и моторную функцию матки и стимулировать ребенка перевернуться. Еще одно неплохое средство «образумить дитя» — давать ему слушать музыку через наушник. Прикладывайте наушник к низу живота — и упрямец захочет перевернуться. Во время «музыкальной паузы» важно принимать правильное положение: коленно-локтевое или сидячее с подушкой под поясницей.

Если это не поможет, обратитесь к остеопату или акушеру-гинекологу. Своими манипуляциями они способны «уговорить» ребенка перевернуться. Если же этого не произойдет, не отчаивайтесь. В некоторых случаях роды могут пройти естественным путем. Однако если предлежание имеет осложненный характер (например, предлежат коленки ребенка, или возможно выпадение петель пуповины), врачи сделают кесарево сечение. Ведь для вас главное родить здорового малыша, а не реализовать свои планы на роды,

правда? А если вас со всех сторон настраивают на ЕР (естественные роды), то у вас всегда будет второй /третьий и т. д. шанс реализовать эту мечту.

Малыш икал в животе? Толкался (какое любимое место и время?) Не путался ли в пуповине? Какие положения занимал в матке?

_____
_____

_____
_____

Наушники на животе: стоит ли приобщать малыша к музыке?

Я люблю рок. Думаю, когда мои мальчишки вырастут, они тоже станут поклонниками этого направления и посетят с родителями концерт Гарика Сукачева. Но когда дети были у меня в животе, рок им не нравился: они пинались и, как я понимаю, требовали, чтобы я немедленно покинула концертный зал.

Должна признать, что так реагирует большинство малышей. Есть даже мнение, что тяжелая музыка разрушает незрелые клетки головного мозга еще не рожденных детей, и поэтому они протестуют против нее. Так это или нет, но все детки обожают церковное пение и старую добрую классику. Как полагают специалисты, такая музыка способна оказывать благотворное влияние на все системы малыша, его интеллектуальное развитие и эмоциональное состояние.

• Малыш неплохо слышит все происходящее вокруг него уже в 14 недель, а в 24, когда формирование его слуха завершается, способен различать многие звуки. Поэтому уже на этом сроке можно

приступать к «урокам музыки».

• Классическую музыку можно включать малышу фоном. Но более «адресными» они становятся, если наушники находятся на животе мамы. Чтобы прослушивание было более комфортным для малыша, желательно отключить басы и сделать небольшую громкость.

• «Урок музыки» может продолжаться около двадцати минут. Лучшее время для него — утром после пробуждения или вечером перед отходом ко сну.

• Считается, что Вивальди и Моцарт действуют на ребенка умиротворяющее, а Брамс и Бетховен — возбуждающе. Признаюсь честно, им я предпочла бардовскую песню. Митяев хоть и не Моцарт, но оказывал на меня и малыша терапевтический эффект.

• Будьте уверены: нравится ли выбранный вами репертуар малышу, вы узнаете очень скоро. Ребенок будет подбираться ближе к наушникам, если композиция ему нравится, а если нет, станет пинаться.

Подтекание вод: как определить и что делать?

Все девять месяцев беременности будущего малыша окружают околоплодные воды. В норме их объем составляет от 500 до 1500 миллилитров. Воды оберегают плод и пуповину от механического воздействия, позволяют ребенку активно двигаться (а это очень важно для его развития), защищают от инфекции, а также участвуют в обмене веществ между матерью и малышом. В идеальном случае излитие околоплодных вод должно произойти после 37-й недели, когда ребенок считается доношенным. Но иногда случается так, что воды начинают отходить или подтекать задолго до этого срока. Причиной этого могут быть инфекция, удар в живот, многоводие, многоплодная беременность, аномалии развития матки, истмико-цервикальная недостаточность, которая приводит к тому, что шейка матки открывается, а также генетические исследования (биопсия хориона, амниоцентез, кордоцентез).

Нередко околоплодные воды подтекают практически незаметно, по чуть-чуть. При этом

будущая мама может путать подтекание вод с обильными выделениями из влагалища или недержанием мочи. Чтобы понять это, доверьтесь обонянию и зрению. Моча имеет специфический запах. Выделения в отличие от вод более густые. Воды имеют розовый или зеленоватый оттенок. Обычно они прозрачные, но могут быть и мутными, что не очень хорошо.

Если вы сомневаетесь, стоит ли обращаться к врачу, то можете провести собственное «расследование» с помощью домашних методов. Можно купить в аптеке тест на подтекание вод или попробовать обойтись старым, проверенным не одним поколением домашним способом.

Перед проведением домашнего теста посетите туалет, позаботьтесь о чистоте интимной зоны, вытритесь насухо полотенцем. Лягте на чистую простыню или положите между ног тканевую прокладку (пеленку), сложенную в несколько раз. Через полчаса посмотрите, есть ли пятно. Сложите эту же прокладку иначе и еще через полчаса снова посмотрите, появилось ли новое пятно. И еще раз. Если у вас подтекают воды, то на этой прокладке будут появляться новые пятна, влагалищные же выделения просто подсохнут.

Если вы укрепились в мысли, что подтекают

воды, то лучше сразу обратиться к гинекологу. Он проведет осмотр, сделает амниотест, экспресс-тест на подтекание околоплодных вод (который будет готов в считаные секунды), а потом отправит вас на УЗИ, чтобы специалист мог определить количество вод и оценить состояние ребенка. Если плод еще не созрел для появления на свет, врачи постараются отсрочить его рождение. Для этого маме придется сохранять постельный режим, а малышу пройти курс антибактериальных препаратов, которые позволят избежать инфицирования. Все это будет происходить уже в роддоме, поскольку наблюдение за состоянием ребенка и матери должно быть постоянным.

Секс в третьем триместре: можно ли нет?

Обычно на этом сроке супружеские пары несколько остывают к интимной жизни: будущим мамам мешает живот, у них «то лапы ломит, то хвост отваливается», а будущие папы боятся причинить вред малышу.

Но есть пары, которые практикуют секс на протяжении всей беременности. Если акушер-гинеколог разрешил это, почему бы и нет? Однако надо соблюдать разумную осторожность — постоянные контакты (чаще трех раз в неделю) могут спровоцировать преждевременные роды. Дело не только в регулярном раздражении шейки матки, но и простагландинах — гормонах, содержащихся в сперме. Они способны запустить процесс родов раньше срока.

Можно ли отправиться в путешествие?

Вы, наверное, слышали истории о беременных женщинах, которые отправились в третьем триместре на отдых за рубеж и там же разрешились от бремени, или родили малыша прямо на борту самолета? После нескольких таких случаев многие авиакомпании стали отказывать «очень беременным» женщинам в перелете и требовать от них медицинские заключения о том, что противопоказаний к авиапутешествию нет. Обратите внимание, что подобные документы действительны не более недели.

Прежде чем купить билет на самолет, уточните, какие требования выдвигает к беременным ваш потенциальный авиаперевозчик. Большинство компаний требуют письменное разрешение врача на полет после 32-й недели, но есть фирмы, которым придется предоставить бумаги уже на 29-й неделе беременности. В 32 недели практически все авиакомпании запрещают летать женщинам с многоплодной беременностью, а тем, кто ожидает одного ребенка, — в 36 недель. Но и здесь есть исключения: некоторые авиаперевозчики возьмут вас на борт самолета даже

на солидном сроке, не потребовав никаких документов. Главный вопрос — так ли нужен вам перелет?

Что касается поезда, в третьем триместре его тоже не стоит рассматривать как альтернативу. Поездка по железной дороге сопровождается тряской, которая может привести к преждевременным родам. В этом случае вас снимут с поезда в первом же населенном пункте на пути следования, и повезет ли вам там с роддомом, неизвестно.

Мое мнение — риски слишком велики. Поэтому о путешествии желательно на время забыть. Осталось совсем немного, потерпите! Потом вы поедете отдыхать вместе со своей крохой. А пока гуляйте в родном городе.

Удалось ли слетать в отпуск или до декрета на работе? Как муж относится к вашему положению? Вы именно так представляли беременность?

_____

_____

_____

_____

О чем мечтают «очень беременные» перфекционистка и эгоистка?

Есть у любимого мною в детстве Виктора Драгунского рассказы «Что я люблю» и «Что любит Мишка». Думаю, «очень беременные» могут смело писать краткое сочинение на тему: «Что бы я хотела себе позволить». Список получился небольшой, но, полагаю, актуальный для многих

будущих мам.

• Посидеть нога на ногу (сейчас это реально, но для кровоснабжения плохо, поэтому крепитесь, как можете).

• Выпить целый чайник чая с вареньем или — да ну его — без варенья, но чтобы обязательно чайник.

• «Тяпнуть» винца или угоститься пивом (вы же сами знаете, когда нельзя — очень хочется).

• Покрасить волосы без угрызений совести и немотивированных страхов.

• Влезть в узкие джинсы и козырнуть «осиной» талией (через два месяца после рождения малыша сможете проверить. Приступать к спорту раньше этого срока не рекомендуется).

• Перестать бояться незнакомых кошек и маленьких детей (это всем известные страхи относительно токсоплазмоза и детских болячек, опасных для мамы с малышом).

• Посмотреть фильмы не для беременных: ужастики или триллеры.

• Вспомнить, что такое секс (пусть не для всех актуально, но для очень многих).

• Выбросить все пилюли.

• Поспать на животе.

• Поехать на две недели туда, где жара и море!

Кажется, все. Думаю, когда вы станете мамой, все эти пункты с легкостью заменит один — «поспать хотя бы еще один часочек». А о родах и роддомах и о том, что скрывается за словами «стать мамой», я расскажу вам в следующей книжке.



Послесловие

Как послесловие?? Уже послесловие? А где синдром гнездования, опустившийся живот, бейбишауер, выбор роддома??? Эти темы, как, многие другие, будоражащие мысли будущей мамы, когда ей уже за 35… недель, мы рассмотрим в следующей книге. Я ведь замахнулась на трилогию: беременность, роды, жизнь после родов. В следующей книге мы рассмотрим тонкости лотосовых, вертикальных, естественных родов, коснемся вопроса обезболивания, соберем приданое для малыша, поговорим о самой запоминающейся выписке и многом-многом другом. В третьей книге будет больше психологии, чем физиологии. Важно принять свою новую жизнь, свой новый статус, расставить приоритеты, и тогда все пойдет легко: и грудное вскармливание, и восстановление фигуры, и личная жизнь, и общественная. Как говорится, продолжение следует.

Приложение

Таблица 1
Прибавка веса беременной женщины по неделям

Неделя беременности	Худощавые женщины	Женщины среднего телосложения	Тучные женщины
	Прибавка в весе, кг		
2	0,5	0,5	0,5
4	0,9	0,7	0,5
6	1.4	1,0	0,6
8	1,6	1,2	0,7
10	1,8	1,3	0,8
12	2,0	1,5	0,9
14	2,7	1,9	1,0
16	3,2	2,3	1,4
18	4,5	3,6	2,3
20	5,4	4,8	2,9
22	6,8	5,7	3,4
24	7,7	6,4	3,9
26	8,6	7,7	5,0
28	9,8	8,2	5,4
30	10,2	9,1	5,9
32	11,3	10,0	6,4
34	12,5	10,9	7,3
36	13,6	11,8	7,9
38	14,5	12.7	8,6
40	15,2	13.6	9,1

Таблица 2

Распределение веса во время беременности

Распределение веса	Масса	% от общей прибавки в весе
Плод	Вес ребенка к моменту родов 2500-4000 г, причем значительно увеличивается в течение последних недель беременности	25–30%
Плацента — орган, обеспечивающий связь между плодом и матерью, доставляющий кислород и питание развивающемуся малышу и забирающий продукты обмена	400–600 г	5%
Околоплодные воды — биологически активная жидкая среда, окружающая плод	1–1,5 л к 37-й неделе, 800 мл к моменту родов	10%

Матка — женский орган, в котором осуществляется развитие и вынашивание плода	1000 г. к моменту родоразрешения	10%
Объем свободно циркулирующей крови	1,5 кг	25%
Тканевая или межклеточная жидкость	1,5–2 кг	
Грудь (развитие железистой ткани)	0,5 кг	
Жировые отложения, которые являются энергетическим депо для последующего после родов грудного вскармливания	3–4 кг	25–30%
Итого	10–15 кг	100%

Таблица 3

Рост и вес плода по неделям

Неделя	Рост, см	Вес, г
11	6–8	10–15
12	8–10	15–20
13	10–12	20–30
14	12–14	30–50
15	14–16	50–75
16	16–18	75–115
17	18–20	115–160
18	20–22	160–215
19	22–24	215–270
20	24–26	270–350
21	26–27,5	350–410
22	27,5–29,5	410–500
23	29,5–31	500–600
24	31–32	600–750
25	32–33,5	750–850
26	33,5–35,5	850–1000
27	35,5–37	1000–1200
28	37–38,5	1200–1350
29	38,5–40	1350–1500
30	40–41	1500–1650
31	41–42,5	1650–1800
32	42,5–43,5	1800–1950
33	43,5–44,5	1950–2100
34	44,5–45,5	2100–2250
35	45,5–46,5	2250–2500
36	46,5–48	2500–2600
37	48–49	2600–2800
38	49–50	2800–3000
39	50–51	3000–3200
40	51–54	3200–3500

«Беременность под контролем!». Оптимальный медплан на 9 месяцев

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 2–3 недели задержки (4–5 акушерских недель беременности) — первый визит к акушеру-гинекологу.

Анализы и обследования: Опрос и осмотр беременной акушером-гинекологом.

Для чего? Беременная направляется на анализ ХГЧ для уточнения срока беременности. Также ХГЧ важен для понимания, является ли беременность маточной или внематочной.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 7–8 недель беременности

Анализы и обследования: УЗИ

Для чего? Позволяет увидеть эмбрион и его сердцебиение.

Анализы и обследования: Опрос и осмотр беременной акушером-гинекологом.

Для чего? Оценивается состояния беременной, согласовывается график посещения ЖК. Даются рекомендации по приему фолиевой кислоты, препаратов железа, поливитаминов. Осмотр груди, проверка формы сосков.

Анализы и обследования: Клинический анализ крови

Для чего? Один из самых важных методов обследования при большинстве заболеваний.

Анализы и обследования: Группа крови и Rh-фактор

Для чего? Если Rh-фактор отрицательный, необходимо обследование мужа на групповую и Rh-принадлежность. При резус-конфликте этот анализ проводят один раз в месяц до 32-й недели беременности, с 32-й до 35-й — дважды в месяц, а затем вплоть до родов еженедельно.

Анализы и обследования: Анализ крови на RW

Для чего? Лечение выявленных больных проводят в венерологическом диспансере.

Анализы и обследования: Анализ крови на ВИЧ

Для чего? Беременные женщины с установленным диагнозом ВИЧ-инфекции наблюдаются совместно инфекционистом территориального Центра по профилактике и борьбе со СПИДом и акушером-гинекологом, в женской консультации по месту жительства.

Анализы и обследования: Анализ крови на антитела к вирусу гепатита В и С

Для чего? Назначение лекарственной терапии и тактика ведения беременной осуществляются совместно врачом-инфекционистом и акушером-гинекологом с учетом степени тяжести гепатита, стадии его течения.

Анализы и обследования: Анализ крови на сахар

Для чего? Позволяет определить скрыто протекающий сахарный диабет.

Анализы и обследования: Коагулограмма,

Для чего? Анализ крови на свертываемость. Если свертывание повышено, то кровь более вязкая и возможно образование тромбов. Если снижено, то наблюдается склонность к кровотечениям.

Анализы и обследования: Анализ мочи

Для чего? По результатам гинеколог оценивает работу почек беременной.

Анализы и обследования: Микроскопическое исследование отделяемого влагалища (мазок на флору)

Для чего? Для выявления воспалительного процесса (по количеству лейкоцитов), скрытых инфекций, кандидоза, бактериального вагиноза и др.

Анализы и обследования: TORCH-инфекции

Для чего? Этот анализ не является обяза-

тельным. Но его все же лучше сделать. Анализ позволяет выявить токсоплазму, микоплазму, цитомегаловирус, герпес — инфекции, которые могут привести к порокам плода. Если они обнаружены у беременной, врач назначает специальную терапию.

Анализы и обследования: Измерение артериального давления (АД)

Для чего? Общее и маточное кровообращение, является одним из важных показателей течения беременности. Контроль АД позволяет снизить вероятность осложнений у матери и ребенка.

Анализы и обследования: Взвешивание

Для чего? Контроль за увеличением массы тела. С 16-й недели беременности идет прибавка веса; с 23–24-й недели прибавка составляет 200 г в неделю, а с 29-й недели не превышает 300–350 г. За неделю до родов масса обычно снижается на 1 кг, что связано с потерей жидкости тканями. За всю беременность масса тела должна увеличиться примерно на 10 кг (за счет массы плода, околоплодных вод и плаценты).

Анализы и обследования: Измерение размеров таза

Для чего? Размеры и форма таза имеют важное значение для родового процесса и подлежат из-

мерению и оценке у всех беременных.

Анализы и обследования: Консультация терапевта, эндокринолога, окулиста, отоларинголога, а также необходимо сделать электрокардиограмму (ЭКГ). Терапевт — 2 раза; окулист, отоларинголог, стоматолог, эндокринолог — 1 раз. В дальнейшем — по показаниям; другие специалисты — по показаниям.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 10 недель беременности

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание)

Для чего? Определение тактики ведения беременной с учетом полученных анализов и заключений от других специалистов.

Анализы и обследования: Анализ мочи

Для чего? Появление белка в моче у беременной может быть начальным признаком токсикоза.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 12 недель

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание), анализ мочи

Для чего? Анализ мочи дает представление как о состоянии почек, так и об обмене в др. органах

и тканях и организме в целом.

Анализы и обследования: УЗИ (скрининг)

Для чего? В срок 11–13 недель. Для уточнения срока беременности и измерения толщины воротникового пространства (в норме — до 2 мм; увеличение до и более 3 мм является признаком болезни Дауна).

Анализы и обследования: Двойной тест (PAPP-A, ХГЧ)

Для чего? Анализ PAPP-A применяется для выявления риска различных отклонений в развитии ребенка на ранних сроках беременности.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 12–14 недель (после УЗИ)

Анализы и обследования: Консультация по результатам первого скрининга.

Для чего? Врач принимает решение о необходимости консультации генетика. Если она нужна, то беременная направляется к генетику, который оценивает возможные риски и актуальность неинвазивного или инвазивного тестов.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 16 недель

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание), определение высоты стояния дна матки

Для чего? По высоте стояния дна матки приблизительно определяют срок беременности. Кроме того, зная высоту стояния дна матки, по формуле Джонсона можно вычислить предполагаемую массу плода: от значения высоты стояния дна матки (в сантиметрах) вычитают 11 (при массе беременной до 90 кг) или 12 (при массе более 90 кг) и полученное число умножают на 155; результат соответствует примерной массе плода в граммах.

Анализы и обследования: Измерение окружности живота

Для чего? Очень быстрое увеличение живота в размерах, сопровождающееся прибавкой веса, может свидетельствовать о накоплении излишнего жира, задержке жидкости и внутренних отеках.

Анализы и обследования: Прослушивание сердцебиения плода.

Для чего? Сердцебиение плода определяют с помощью акушерского стетоскопа (полая трубка один конец которой прикладывается к животу беременной, а другой к уху врача) начиная с 16–18-й недели.

Анализы и обследования: Анализ мочи, клинический анализ крови

Для чего? Диагностика анемии (малокровия) — это осложнение беременности, которое характеризуется снижением уровня гемоглобина. Анемия способствует развитию различных осложнений беременности.

Анализы и обследования: Анализ мочи, анализ крови на АФП, ХГЧ

Для чего? Скрининг для выявления хромосомных заболеваний, врожденных пороков развития (ВПР) беременных в сроках 16–20 недель (анализ крови на альфа-фетопротеин — АФП и хорионический гонадотропин — ХГ). Это сывороточные белки, изменение уровня которых может указывать на наличие у плода хромосомной болезни (например, болезни Дауна и др.). В другие сроки беременности уровень белков крови (АФП и ХГ) становится не показательным и не может быть диагностическим признаком.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 16–18 недель

Анализы и обследования: Цервикометрия, измерение шейки матки во время УЗИ или осмотра на кресле

Срок беременности: 20–21 неделя

Анализы и обследования: Скрининговое УЗИ

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 21 неделя

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, измерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода), анализ мочи

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 24 недели

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, измерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода), анализ мочи, глюкозотолерантный тест

Для чего? Проводится для выявления сахарного диабета беременных

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 28 недель

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, измерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода), анализ мочи, анализ на резус-антитела.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 30 недель

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, из-

мерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода).

Для чего? Врач выдает беременной родовой сертификат и обменную карту, в которую вписываются результаты всех анализов и обследований. Теперь эту карту беременной необходимо носить с собой, так как роды могут случиться в любой момент, а без обменной карты врачи могут принять рожающую женщину только в специализированный роддом, куда поступают женщины без определенного места жительства, без анализов, иногородние без прописки и т. д. Оформление дородового отпуска по беременности и родам при беременности одним ребенком, при многоплодной беременности — документы оформляются в 28 недель.

Анализы и обследования: Клинический анализ крови, анализ мочи, микроскопическое исследование отделяемого влагалища (мазок на флору), анализ крови на RW, анализ крови на ВИЧ, определение положения и предлежания плода

Для чего? Тазовое предлежание выявляется при осмотре акушером-гинекологом, а затем подтверждается при УЗИ. Начиная с 32-й недели беременности в женской консультации должны порекомендовать выполнять комплекс упраж-

нений для перевода тазового предлежания в головное.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 32 недели

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, положения и предлежания плода, измерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода), анализ мочи, УЗИ

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 30–34 недели.

Анализы и обследования: Кардиомониторное исследование плода (КТГ плода).

Для чего? С 32–36-й недели проводят КТГ плода, позволяющее определить возможности сердечно-сосудистой системы плода. По двигательной активности плода оценивается возможная внутриутробная гипоксия.

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 34 недели

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, положения и предлежания плода, измерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода), анализ крови, анализ мочи

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: 36–40 недель

Анализы и обследования: Осмотр акушера-гинеколога (измерение АД, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, положения и предлежания плода, измерение окружности живота, прослушивание сердцебиения плода), анализ мочи, анализ крови на RW

СРОК БЕРЕМЕННОСТИ: За 2–3 недели до родов

Анализы и обследования: УЗИ (по показаниям) Для определения предлежания плода, положения его частей тела и пуповины, состояния плаценты и самочувствия ребенка для выбора тактики в родах