

**БЕРЕМЕННОСТЬ ОТ «А» ДО «Я»:
ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ,
ВЫНАШИВАНИЕ РЕБЕНКА,
РОДЫ И ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ С МАЛЫШОМ**

Методическое пособие для будущих родителей



«Институт молодой семьи». Москва, 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ	6
Почему важно готовиться к беременности.....	6
Что такое прегравидарная подготовка.....	7
Когда надо начинать подготовку к беременности.....	7
Каких врачей нужно посетить женщине при подготовке к беременности	8
Каких врачей нужно посетить мужчине при подготовке к зачатию ребенка.....	8
Какие обследования нужно пройти женщине при подготовке к беременности	9
Какие обследования нужно пройти мужчине при подготовке к зачатию ребенка.....	10
Витамины и микроэлементы, необходимые будущей маме.....	10
Витаминные комплексы при подготовке к беременности	11
Витамины для будущих пап.....	12
Образ жизни при подготовке к беременности.....	12
Занятия спортом при подготовке к беременности	14
Финансовая подготовка к беременности.....	17
ЧАСТЬ II. КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	21
Что такое овуляция.....	21
Когда у женщины больше всего шансов забеременеть	22
Когда происходит овуляция	23
Как вычислить овуляцию	23
Почему важно вычислять день овуляции	24

Как происходит оплодотворение	26
ЧАСТЬ III. БЕРЕМЕННОСТЬ	28
Гормональный фон во время беременности	28
Первые признаки беременности	30
Беременность в цифрах: недели, месяцы и триместры	33
Беременность по триместрам: что происходит с вашим телом и как развивается малыш	35
Первый триместр.....	35
1 месяц	35
2 месяц	36
3 месяц	40
Первый триместр: список дел для будущей мамы	42
Второй триместр.....	45
4 месяц	45
5 месяц	48
6 месяц	52
Второй триместр: список дел для будущих родителей.....	54
Третий триместр	56
7 месяц	56
8 месяц	59
9 месяц	62
Третий триместр: список дел для будущих родителей	65
Питание во время беременности	67
Особенности питания в каждом триместре беременности	69
Можно ли алкоголь во время беременности	70
Витамины во время беременности	70
ЧАСТЬ IV. РОДЫ	73
Предвестники родов	73
Как проходят роды	74
Схватки.....	74
Сколько длятся схватки	75
Периоды схваток	75
Как облегчить процесс схваток	76
Когда ехать в роддом.....	76

Обезболивание во время родов	76
Варианты введения обезболивающих препаратов.....	77
Основы обезболивания	78
По каким причинам врач откажет в проведении эпидуральной анестезии	79
Хорошие воспоминания о родах? Почему нет!.....	79
Кесарево сечение: до, во время, после.....	80
Плановое и незапланированное кесарево сечение	80
Подготовка к кесареву сечению.....	82
Как проводят операцию «кесарево сечение»	83
Восстановление после операции.....	84
ЧАСТЬ V. В РОДДОМЕ.....	85
Какие тесты делают новорожденному в роддоме	85
Начало грудного вскармливания: что нужно знать.....	87
Питание мамы при грудном вскармливании	90
Грудное вскармливание: возможные проблемы и способы их решения	90
Как проходит выписка из роддома.....	91
Показания для выписки	92
Какие документы вам дадут перед выпиской из роддома.....	93
ЧАСТЬ VI. ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ С РЕБЕНКОМ ДОМА.....	94
Особенности вашей новой жизни.....	94
Помощь педиатра.....	95
Опасения молодой мамы: почему не нужно бояться.....	95
Первый месяц с ребенком: о чем важно знать	99

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эти методические рекомендации предназначены не для врачей, а для будущих родителей. Они написаны доступным языком и содержат ответы на абсолютное большинство вопросов, которые волнуют пару при подготовке к беременности, в тот период, когда вы уже ждете малыша, а также в первый месяц после рождения ребенка. Надеемся, что наш нескучный справочник станет надежным помощником в один из самых важных и ответственных периодов жизни молодой семьи.



ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Почему важно готовиться к беременности

Многие молодые россияне не задумываются о том, что беременность нужно планировать, что свой организм необходимо готовить зачатию ребенка. По статистике, в 2020 году из всех родивших женщин подготовку к беременности прошли всего 4%. По этой причине во время беременности женщины иногда сталкиваются с ухудшением здоровья, которого можно было бы избежать.

Специалисты призывают молодых мам и пап ответственно подойти к планированию ребенка. Даже у здоровых родителей могут возникнуть трудности с зачатием, а у будущих мам — с вынашиванием малыша. Чем раньше вы начнете планировать беременность, тем больше у вас шансов избежать возможных проблем и родить крепкого, здорового ребенка.



Что такое прегравидарная подготовка

Подготовка организма к зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка называется прегравидарной подготовкой.

В первую очередь она включает в себя поход к специалистам и ряд обследований — их должны пройти оба будущих родителя. Также будущим маме и папе нужно внимательней отнестись к своему образу жизни и каждодневным привычкам.

Почему прегравидарная подготовка важна:

- Снижает риск рождения детей с врожденными аномалиями развития
- Выявляет у родителей заболевания и инфекции, опасные для будущего малыша
- Стабилизирует состояние здоровья мамы при хронических заболеваниях
- Снижает риск осложнений беременности, родов и послеродового периода.

Когда надо начинать подготовку к беременности

Начать готовиться к предполагаемому зачатию родителям лучше как минимум за 3 месяца. Если вы принимаете антибиотики, то следует отложить зачатие: будущим мамам на 1-2 месяца, будущим папам — на 3 месяца.

Ваши первые шаги:

- Проконсультируйтесь с врачом.
- Пройдите первичное обследование.
- Получите профилактические рекомендации.
- Пройдите углубленное обследование. Если нужно, врач назначит повторную консультацию или проведет необходимое лечение.

Каких врачей нужно посетить женщине при подготовке к беременности

- Стоматолог
- Отоларинголог

При необходимости :

- Эндокринолог
- Окулист
- Генетик



Каких врачей нужно посетить мужчине при подготовке к зачатию ребенка

- Терапевт
- Уролог
- Есть ли у вас заболевания, при которых зачатие маловероятно, можно узнать у андролога. Специалист может посоветовать вам сделать спермограмму. Ее показатели позволят оценить вероятность зачатия.

Какие обследования нужно пройти женщине при подготовке к беременности

Многие процедуры нельзя проводить во время беременности. Именно поэтому врачи рекомендуют пройти все обследования заранее.

Полный список анализов для будущей мамы составляет врач-гинеколог, ведь это зависит от состояния здоровья каждой конкретной женщины.

Однако есть стандартные процедуры, которые назначают всем:

- Акушерско-гинекологическое обследование (мазок на флору, цитологию, инфекции, передающиеся половым путем, бактериалогическое обследование)
- Анализы на RW, ВИЧ, HBsAg и HCV
- Общий анализ крови
- Общий анализ мочи
- Группа крови, резус-фактор. Такой же анализ нужно сдать вашему мужу. Сами по себе разные резус-факторы не влияют на вероятность зачатия. Однако резус-конфликт может стать причиной невынашивания беременности, и лучше знать о нем заранее. Современная медицина позволяет справиться с этой проблемой.
- Биохимический анализ крови
- Гемостазиограмма
- TORCH-комплекс (краснуха, токсоплазмоз, герпес, цитомегаловирус)
- Гормоны: ТТГ, ЛГ, ФСГ, эстрадиол, прогестерон.

УЗИ:

I фаза цикла — 5-7 день менструального цикла

II фаза цикла — 20-23 день менструального цикла

УЗИ молочных желез — 5-11 день менструального цикла

Какие обследования нужно пройти мужчине при подготовке к зачатию ребенка

- Анализы на заболевания, передающиеся половым путем, ВИЧ, гепатит В и С. Учтите, что некоторые из них протекают бессимптомно.
- Общий анализ крови
- Флюорография/рентген
- Анализы на резус-фактор.

Витамины и микроэлементы, необходимые будущей маме

Фолиевая кислота (витамин В9) снижает частоту развития дефектов нервной трубки у плода. Особенно важно получать достаточно фолиевой кислоты на протяжении 3 месяцев до зачатия и в течение первого триместра беременности. Минимальная дозировка – 400 мкг в сутки.

Источники фолиевой кислоты: зерновые, мука грубого помола, овощи (зелень петрушки, шпинат, салат, зеленый горошек), творог, сыр, рыба, мясо.

Йод — от него зависит здоровье малыша, в том числе, его интеллект, память, слух и двигательные способности. Дозировка— не менее 150 мкг в сутки.

Источники йода: морская капуста, треска, креветки, хек, яйца куриные, молоко коровье, фасоль, соя, сливки, салат, виноград, мясо животных, печень говяжья.

Железо. Женщины репродуктивного возраста теряют железо во время менструаций, и организму его часто не хватает.

Источники железа: красное мясо, рыба, гречка, фасоль, семена тыквы, чечевица, фундук, арахис, свекла, шпинат.

Витаминные комплексы при подготовке к беременности

В России у большинства женщин к моменту зачатия существует дефицит витаминов. В ФИЦ питания и биотехнологий выяснили, что у 96% женщин отмечается недостаток витамина группы B6, а у 77% — недостаток B1.

Для того, чтобы узнать ваш витаминный статус, нужно сдать соответствующие анализы.

Восполнить дефицит микронутриентов только за счет натуральных пищевых продуктов невозможно. Даже при идеально сбалансированном рационе у взрослого человека, рассчитанном на 2500 ккал в день, возникает дефицит витаминов на 20-30%. Будущей маме пришлось бы съесть очень большой объем пищи, чтобы получить все необходимые витамины, это привело бы к ожирению.



Как решать эту проблему? Часто специалисты назначают женщинам, готовящимся к беременности, витаминные или витаминно-минеральные комплексы.

Можно использовать продукты промышленного производства, обогащенные витаминами — молоко, хлебобулочные изделия, каши, соки, соль.

Хороший выбор — специализированные продукты для беременных женщин или кормящих мам, дополнительно обогащенные полезными веществами.

Витамины для будущих пап

Мужчинам тоже лучше принимать витамины перед зачатием ребенка. Причина этому — сперматогенез. Так называется формирование и развитие сперматозоидов. Обновление спермы происходит постоянно, и важно, чтобы к моменту зачатия сперматозоиды будущего папы были здоровыми.

Есть и другая причина. Активность сперматозоидов повышается благодаря нормальному витаминному статусу. Рацион будущего папы должен содержать достаточное количество витаминов А, Е, С, В.

Образ жизни при подготовке к беременности

Это уже хорошо известный факт: ваш образ жизни может приблизить или отдалить момент зачатия. Возможно, вам придется отказаться от

некоторых привычек, и желательно это сделать за 3-4 месяца до предполагаемого зачатия.

1. Откажитесь от курения — оно влияет на слизь в цервикальном канале (так называется канал шейки матки). Из-за курения слизь становится более вязкой, и сперматозоидам сложнее проникнуть в матку. Кстати, у курящих женщин и менопауза наступает на 1-4 года раньше, чем у некурящих.

2. Ограничьте прием алкоголя. Специалисты отмечают, что при подготовке к беременности лучше не употреблять больше одного бокала вина в день. Это касается не только будущей мамы, но и будущего папы: алкоголь плохо влияет на качество спермы.

3. Ведите регулярную половую жизнь — 2-3 раза в неделю. Именно за 2-3 дня в сперме накапливается достаточное количество сперматозоидов. Они подвижны и с нормальным строением. Если пара занимается сексом раз в десять дней, то у мужчины будет много сперматозоидов с «плохим» строением или вообще «мертвых». Обратная проблема возникает, если пара занимается сексом слишком часто: тогда сперматозоидов будет выделяться крайне мало.

4. Избегайте стрессов — тогда зачатие произойдет быстрее. Во время стрессов наш организм вырабатывает гормоны кортизол и адреналин, которые дают сигнал о том, что надо активизироваться и спасаться. Организм начинает копить силы для «отражения удара», а потому может временно «отключать» способность к воспроизводству.

5. Спите не меньше 7-8 часов в день. Если женщина не высыпается, то ее организм находится в состоянии стресса. А это, как мы выяснили, уменьшает шансы забеременеть.

6. Следите за своим питанием. Лишний вес мешает забеременеть, поэтому лучше отслеживать количество потребляемой пищи. Попробуйте объективно оценить пользу продуктов в вашем меню и в соответствии с этим, возможно, внести в него корректировки. Вашему организму уже пора накапливать полезные вещества, которые во время беременности будут нужны вам и вашему ребенку. Отложите булочку в сторону, выберите шпинат — в нем много фолиевой кислоты, или рыбу — источник полезных жиров Омега-3.

7. Важна психологическая подготовка к родам. Настройтесь на то, что вскоре в вашей жизни произойдут существенные перемены.

Занятия спортом при подготовке к беременности

Занятия фитнесом могут как приблизить, так и отдалить момент, которого с нетерпением ожидают многие молодые семьи.

Как фитнес может помочь будущей маме с зачатием

Физические упражнения могут благотворно повлиять на фертильность (способность к зачатию) будущей мамы. Если у вас пока не получается забеременеть из-за синдрома поликистозных яичников (СПКЯ) или избыточного веса, то занятия спортом, возможно, станут для вас «чудодейственным лекарством».



И при наличии лишних килограммов, и при СПКЯ проблемы с зачатием у женщины могут быть связаны с гормональным дисбалансом. Это, в свою очередь, может привести к нарушениям менструального цикла и проблемам с овуляцией. Умеренные занятия спортом ускоряют обмен веществ и благотворно влияют на установление цикла. Какие именно упражнения стоит выбрать в этом случае, лучше спросить у своего врача.

Также, если вы регулярно занимаетесь спортом, эта привычка поможет вам, когда вы забеременеете. Вы будете чувствовать себя хорошо на протяжении всех девяти месяцев, ваша выносливость поможет вам легче перенести роды и быстрее сбросить лишние килограммы после рождения ребенка.

Как фитнес может помешать зачатию

Из-за слишком интенсивных нагрузок гормональный баланс также может нарушиться, что в свою очередь может помешать зачатию. К тому же, изнуряющие физические нагрузки — это серьезный стресс. Из-за них ваш организм вынужден расходовать все силы на восстановление в ущерб другим важным для него процессам. Если ваша цель — максимально сбросить вес, то, возможно, это имеет смысл, но если вы пытаетесь зачать ребенка, то такие занятия принесут вам больше вреда, чем пользы. Не говоря уже о том, что во время беременности любые интенсивные нагрузки запрещены. Зато прогулка, пеший поход, плавание или тренировка на эллиптическом тренажере вполне вам подходят.

Подготовка к беременности — не время для жестких диет. Здесь, как и в случае с физическими нагрузками: вы должны быть уверены, что питаете свой организм, а не лишаете его полезных веществ. Стремитесь к хорошо

сбалансированной диете, а не к той, которая исключает определенные продукты или резко сокращает количество потребляемых калорий.

Какие фитнес-тренировки полезны при планировании беременности

Помните: здоровье ребенка напрямую зависит от здоровья его мамы. Так что, чем раньше вы начнете заниматься спортом, тем лучше. Кроме того, если вы сейчас сделаете фитнес своей привычкой, то вам будет проще, когда вы забеременеете.

1. Кардиотренировки — это физические нагрузки, при которых укрепляется сердечная мышца. К ним относятся плавание, бег трусцой (или просто ходьба) и занятия на эллиптическом тренажере. Если вы планируете завести малыша, возьмите за правило выполнять кардиоупражнения средней интенсивности в течение 30 минут каждый день. Это поможет вам не только в период беременности, но и во время родов — когда выносливость особенно важна. Представьте, что ваша беременность — это подготовка к долгому марафону, а роды — само соревнование.



2. Укрепление мышц туловища. Качайте пресс, укрепляйте спину. Из-за того, что во время беременности у вас будут расти живот и грудь, центр тяжести сместится. Это может вызвать большую нагрузку на позвоночник. Если вы начнете укреплять мышцы живота и спины сейчас, то у вас больше шансов избежать проблем с позвоночником, когда вы будете вынашивать малыша. Главное — не переусердствуйте, все должно быть в меру.

3. Занимайтесь разными видами физической активности. Пробуйте новое, чтобы понять, что вам нравится, а что нет. Если вы привыкнете к

разнообразным тренировкам, то вам будет проще отдать предпочтение каким-то конкретным видам спорта, когда вы будете беременны.

Финансовая подготовка к беременности

До того, как ваша жизнь изменится и в ней появится ребенок, вашей паре лучше обсудить ряд финансовых вопросов.

Вопрос номер один: где ваша семья будет жить? Некоторым молодым супругам с покупкой квартиры помогают родители, другие живут с родственниками.

Но есть и третий путь. Существует субсидия от государства — жилищный сертификат на покупку квартиры. Его выдают в рамках государственной программы «Молодая семья». С помощью сертификата можно оплатить до 30-35% суммы от стоимости вашего нового жилья. Правда, на каждого члена семьи положено не больше 18 м². Размер субсидии зависит от средней цены квадратного метра в вашем регионе и от количества человек в семье.

Для того, чтобы получить такой сертификат, ваша семья должна отвечать следующим условиям:

- У вас должен быть оформлен официальный брак.
- Каждому из супругов должно быть не больше 36 лет. К примеру, если одному из вас 37, а другому — 23, то сертификат вам уже не дадут.

- Вы получите такой сертификат, даже если у вас нет детей. Но если дети есть, то вы можете претендовать на субсидию в 35% от стоимости жилья, а не 30%, как в первом случае.
- Сертификат можно использовать для покупки жилья вместе с материнским капиталом.
- Вам будет нужно доказать свою платежеспособность — то есть, доказать, что вы сможете выплатить самостоятельно оставшуюся сумму от стоимости квартиры. Скорее всего, для этого потребуются принести справку с места работы.

Более подробно об условиях получения субсидии вам расскажут в органах местной соцзащиты, ведь во всех российских регионах условия разные.



У государственной субсидии есть и минусы: ее придется ждать. Более быстрый путь — пойти в банк и взять ипотеку для молодой семьи на выгодных условиях. Такие программы существуют во многих финансовых учреждениях. В каждом банке условия свои, их нужно будет изучить дополнительно.

Отдельная тема для обсуждения — ремонт. Хотите обновить обстановку перед важным событием? Даже если вы планируете зачатие ребенка через полгода, лучше сделать ремонт прямо сейчас. Шум, запах краски, множество задач, связанных с новым устройством дома, — беременной женщине такая атмосфера будет не на пользу.

Вопрос номер два: кто в семье будет зарабатывать деньги после рождения ребенка? Ситуации у всех разные. В одной семье мама может позволить

себе заниматься только воспитанием детей, а в другой обоим супругам нужно зарабатывать на жизнь. Для некоторых женщин важна карьера, и они не готовы долго оставаться дома с ребенком. Главное — обсудить эту тему заранее. Кто будет главным кормильцем в семье, пока ребенок маленький? Понадобится ли вам помощь няни или домработницы и есть ли для этого средства? Во сколько лет вы хотите отдать ребенка в детский сад?

Попробуйте рассчитать будущий ежемесячный доход и возможные дополнительные траты прямо сейчас.

Если будущая мама работает, то она имеет право взять отпуск по уходу за ребенком и оставаться дома с малышом, пока тому не исполнится три года. Однако выплаты она будет получать только первые полтора года после рождения ребенка. Эти выплаты составят 40% вашего среднего заработка, но не более 27 984,66 руб. в месяц.

Вопрос номер три: у вас есть идеи дополнительного заработка? Если мама уходит в декретный отпуск и при этом хорошо себя чувствует, у нее появляется свободное время. Можно попробовать найти удаленную работу или подработку с частичной занятостью.

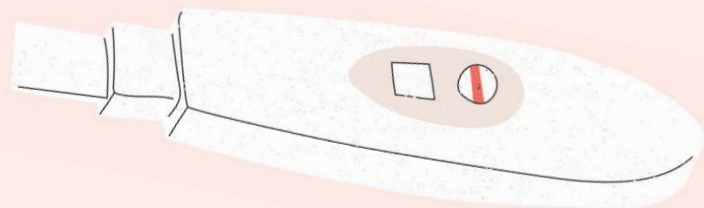
После рождения малыша появится еще одна возможность — освоить новую специальность. В России есть специальная программа в рамках национального проекта «Демография». Ее участницы — мамы в отпуске по уходу за ребенком. Они могут бесплатно обучиться новой профессии или повысить свою квалификацию — при желании, не выходя из дома. Чтобы получить такую возможность, вам достаточно входить в одну из двух групп:

- Официально трудоустроенные мамы, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до 3-х лет;
- Неработающие мамы, воспитывающих детей в возрасте до семи лет.

Хороший выбор — курсы по специальностям, в которых возможна удаленная работа. Это веб-дизайн, разработка сайтов, мобильных приложений, SMM, PR, копирайтинг. Предлагаемых направлений очень много, и вы обязательно найдете среди них то, которое будет вам интересно.

Вопрос номер четыре: вы готовы уже сейчас делать накопления? Даже если у вашей семьи есть постоянный заработок, финансовая подушка все равно нужна. Во время беременности вам, возможно, понадобится сдать дополнительные анализы или сходить на платный прием к врачу. После родов также могут возникнуть непредвиденные траты, связанные с восстановлением здоровья. И даже если со здоровьем будет все отлично, деньги точно лишними не будут. Не обязательно откладывать крупные суммы. Постарайтесь класть на счет 1/10 вашей зарплаты: вы почувствуете себя увереннее, зная, что у вас есть запасы.

Вопрос номер пять: на чем молодым родителям можно сэкономить? Совет, который вам даст любой «бывалый» родитель — не покупайте лишнего. Конечно, на средствах безопасности (таких как автокресло) экономить не стоит. Но, к примеру, зачем тратить много денег на одежду, которая станет мала ребенку уже через месяц? Конечно, если у вас первая беременность, то очень сложно заранее понять, что вам точно понадобится. Возьмите с собой в магазин подругу, у которой уже есть дети. В нужный момент она остановит вас от необдуманной покупки.



ЧАСТЬ II. КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА

Что такое овуляция

Каждый месяц тело женщины готовится к возможному наступлению беременности. В течение цикла в женском организме происходят изменения, которые могут быть почти незаметны. Будущей маме нужно научиться вычислять время овуляции.

Овуляция — это выход яйцеклетки, готовой к оплодотворению, из яичника в маточную трубу. После того, как зрелая яйцеклетка выходит, она будет оставаться в трубе в течение 12-24 часов. За это время сперматозоид должен успеть ее оплодотворить.

В первой фазе менструального цикла организм вырабатывает три гормона, которые помогают забеременеть. Первый гормон называется фолликулостимулирующим (ФСГ). Благодаря ему фолликулы в яичниках увеличиваются в размерах. Внутри каждого фолликула развивается яйцеклетка. При созревании фолликула производится второй важный гормон — эстроген. Он должен достичь определенного уровня, чтобы овуляция произошла.

Когда вырабатывается достаточное количество эстрогена (обычно где-то через 12-18 дней после начала цикла), происходит выброс третьего важного гормона — лютеинизирующего (ЛГ). Именно его обнаруживает аптечный тест на овуляцию в вашей моче. ЛГ поднимается за 24-36 часов

до наступления овуляции и заставляет яйцеклетку выйти из самого зрелого фолликула. Этот выход и есть овуляция.

Что происходит после овуляции

После овуляции новый пустой фолликул, который называется желтым телом, начинает вырабатывать еще один гормон — прогестерон. Он препятствует выделению организмом большего количества яйцеклеток до конца менструального цикла.

Если яйцеклетка не оплодотворена, она распадется примерно через сутки. Затем она либо рассосется в организме, либо выйдет наружу во время месячных. Желтое тело будет функционировать в течение 12-16 дней, после чего уровень прогестерона упадет, у вас начнется менструация, а вместе с ней — и новый цикл.

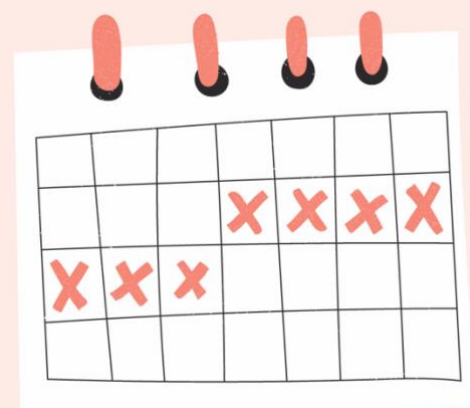
Если яйцеклетка оплодотворена, она проведет около недели, путешествуя по маточным трубам к матке. Там она прикрепится к стенке матки ворсинками. После этого начнется удивительный процесс развития будущего малыша. Ваш уровень прогестерона останется повышенным — вот почему на время беременности прекращаются менструации.

Когда у женщины больше всего шансов забеременеть

Самая высокая вероятность забеременеть — в день овуляции, а также за сутки до нее. Однако сперматозоиды могут жить в половых путях женщины в течение пяти дней. Поэтому, если вы занимались сексом за пять дней до наступления овуляции, у вас все равно высоки шансы зачать ребенка.

Когда происходит овуляция

Как известно, менструальный цикл у всех женщин разный. То же можно сказать и о времени наступления овуляции. Если у вас регулярный цикл, то овуляция может произойти за 14 дней до начала следующих месячных. Например, если у вас 30-дневный цикл, то, скорее всего, она наступит на 16 день (началом цикла считается первый день менструации). Женщины с нерегулярными месячными могут ожидать овуляции в период с 11 до 21 дня в течение цикла.



Как вычислить овуляцию

Каждая пятая женщина во время овуляции чувствует боль внизу живота. У многих она тянущая, у кого-то — резкая. Эти ощущения могут длиться от нескольких минут до двух дней. Еще один распространенный признак: грудь становится чувствительной и набухшей. У большинства женщин также появляются специфические выделения из влагалища.

Цервикальная слизь — ваша «помощница»

Слизь, которую выделяет шейка матки (она называется цервикальной), во время овуляции изменяется по консистенции и внешнему виду. Из густой и мутной она превращается в чистую и эластичную. Чтобы обеспечить плодородную среду для спермы, слизь должна иметь консистенцию яичного белка: быть прозрачной, скользкой, слегка тянуться. То, как выглядят цервикальная слизь, может помочь вам вычислить день овуляции.

И все же, лучше не полагаться на эти приметы, а воспользоваться современными способами, которые помогают узнать точную дату овуляции. Для того, чтобы «поймать» этот день, вы можете использовать калькулятор овуляции, специальное мобильное приложение или аптечные тесты. Рекомендуется использовать несколько тестов на овуляцию за один цикл.

Также можно ежедневно в течение цикла измерять базальную температуру (градусник надо вставлять между ягодиц по утрам). Во время овуляции базальная температура повышается. Это самый дешевый способ (по сути, бесплатный), однако довольно неудобный.

Один из самых надежных и точных способов вычислить овуляцию — сходить к врачу и сделать УЗИ.

Почему важно вычислять день овуляции

1. Менструальный цикл может меняться от месяца к месяцу.

Продолжительность нормального менструального цикла варьируется от 28 до 36 дней. Это зависит от ряда факторов, в том числе от физиологических ритмов организма, уровня стресса, увеличения или снижения веса.

2. Овуляционный цикл может меняться

Даже если менструация у вас проходит четко каждые 28 дней, без отклонений (а не все женщины могут этим похвастаться), то нет никакой гарантии, что овуляция наступит точно в середине цикла. Фактически, женщины с 28-дневным циклом могут овулировать в любое время в

период с 12 по 16 день. А иногда овуляция вообще не наступает в течение цикла — просто пропускает его.

3. После овуляции созревшая яйцеклетка живет всего 12-24 часа

Как только у вас произойдет овуляция, у яйцеклетки появляется шанс быть оплодотворенной. Но на это у нее есть только 12-24 часа. Если за это время сперматозоид не успеет ее оплодотворить, то она просто рассосется в вашем организме.

Сперматозоиды живут в половых путях женщины в течение нескольких дней. Однако «тому самому» сперматозоиду может потребоваться восемь или более часов, чтобы добраться до ожидающей его яйцеклетки. Впрочем, бывает и по-другому: сперматозоид может уже поджидать созревшую яйцеклетку на выходе из фолликула. Если вы хорошо знаете свой цикл, то сможете вычислить день овуляции, по крайней мере, за 24-36 часов до ее наступления. Тем самым вы «поможете» сперматозоиду: у него будет больше времени, чтобы добраться до яйцеклетки.

4. У вас может быть короткая лютеиновая фаза

Вторая половина вашего менструального цикла — между днем овуляции и началом следующих месячных — называется лютеиновой фазой. Хотя нормальная продолжительность этой фазы составляет от 12 до 16 дней, у некоторых женщин она намного короче. Если ваша лютеиновая фаза слишком короткая (менее 12 дней), то у вас могут возникнуть проблемы с наступлением беременности. Тогда вам понадобится медикаментозная терапия. Вот почему так важно знать все, что касается вашего менструального цикла

Как происходит оплодотворение

В оплодотворенной яйцеклетке сразу же начинают происходить перемены. Она делится с головокружительной скоростью: сначала одна клетка превращается в 32, а через неделю — уже в 250. Все они соединены между собой, так что, все вместе напоминают ягоду — малину или шелковицу. Этот «комочек» не только делится, но и параллельно перемещается по маточным трубам, пока не попадает внутрь матки. Здесь он «пускает корни» — прикрепляется к стенке матки ворсинками.

Так начинает формироваться плацента — орган, благодаря которому к малышу от мамы будут поступать питательные вещества и кислород. На начальном этапе беременности плацента — это и есть те самые ворсинки, которые проникают в слизистую оболочку матки. Окончательно она сформируется на 13-14 неделе. Тогда она будет напоминать по форме лепешку (кстати, placenta так и переводится с латыни — «лепешка»), которая будет «расплющена» по стенке матки. С эмбрионом ее связывает пуповина. Благодаря плаценте в ближайшие девять месяцев вы с вашим малышом будете единым целым.

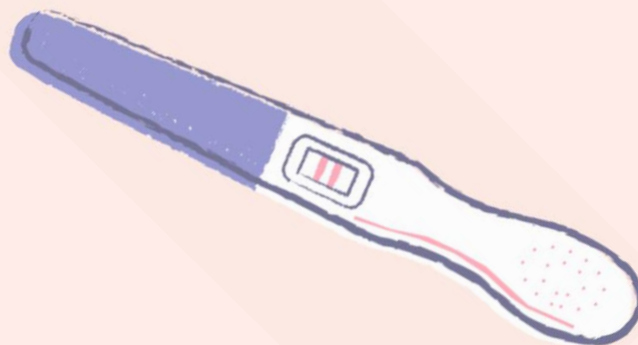
Несколько интересных фактов о плаценте

- Плацента — единственный временный орган в организме женщины. Она нужна только для вынашивания ребенка, поэтому формируется во время беременности, а сразу после рождения малыша покидает тело его мамы;
- Несмотря на то, что плацента — женский орган, в ее образовании участвуют и женские, и мужские клетки;

- К концу беременности (на 36-40 неделе) вес плаценты будет составлять более 500 граммов;
- Как только плацента покинет тело мамы, в нем запустится процесс производства грудного молока.



ЧАСТЬ III. БЕРЕМЕННОСТЬ



Гормональный фон во время беременности

Гормональный фон во время беременности меняется практически сразу, ведь эмбрион интенсивно развивается с самых первых недель. Уровень некоторых гормонов повышается незначительно, других – в несколько раз. Есть и такие гормоны, которые присутствуют в вашем организме только в период беременности.

Самые важные гормоны при беременности

ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) – первый гормон беременности, он появляется в моче через несколько дней после оплодотворения. Хорион выделяется из ткани плодного яйца. ХГЧ присутствует в организме женщины только во время вынашивания ребенка, на этом основано большинство современных тестов на беременность. Появление гормона – сигнал организму о том, что теперь ему нужна перестройка всего обмена веществ. Также ХГЧ стимулирует выработку женских гормонов – эстрогенов и прогестерона.

Эстрогены готовят будущую маму к лактации и участвуют в подготовке организма к процессу родов. Во время беременности их уровень в крови повышается в 30 раз. Под влиянием эстрогенов увеличиваются молочные железы, в них развиваются и растут протоки. Однако при этом гормоны

могут оказывать негативное влияние на ваше самочувствие – вызывать головные боли, головокружение и бессонницу.

Прогестерон отвечает за сохранение беременности. Он препятствует наступлению следующей овуляции, заботится о том, чтобы ваш иммунитет не начал отвергать эмбрион как инородное тело. Максимальный уровень прогестерона во время беременности может в 20 раз превышать исходный. Гормон способствует расслаблению мышцы матки, тем самым препятствуя преждевременному прерыванию беременности. Однако вместе с этим расслабляются мышцы кишечника, из-за чего у вас могут появиться запоры, изжога и вздутие живота.

Плацентарный лактоген запасает полезные вещества для младенца. Он усиливает выработку прогестерона, стимулирует развитие молочных желез. Плацента – единственный орган, который его вырабатывает, поэтому с помощью этого гормона можно проверять состояние самой плаценты.

Другие гормоны беременности

- Релаксин расслабляет шейку матки во время родов;
- Пролактин отвечает за лактацию, его уровень во время беременности возрастает в 10 раз;
- Окситоцин усиливает сокращения мышцы матки при схватках, а после родов способствует выработке молока. Есть мнение, что этот гормон влияет на поведение мамы, вызывая у нее чувство привязанности к малышу;

- Тироксин – гормон щитовидной железы – играет важную роль в формировании всех органов плода, в том числе и нервной системы;
- Инсулин регулирует углеводный обмен и уровень глюкозы в крови. Повышение уровня сахара чревато развитием сахарного диабета у беременных, поэтому его необходимо регулярно контролировать.

Первые признаки беременности

В начале беременности вы либо заметите один или несколько нижеперечисленных признаков, либо не почувствуете ничего. Единственный способ подтвердить беременность — пройти тест или обратиться к врачу.

Задержка месячных

Отсутствие месячных по календарю или задержка на несколько дней — один из самых распространенных признаков беременности. Однако, если вы не следите за циклом или месячные приходят нерегулярно, то этот признак может ввести в заблуждение — причиной задержки может быть не только беременность. Либо наоборот, менструальные выделения продолжают и после зачатия, такое тоже бывает.

Боль в груди при беременности

Гормональные изменения могут сделать вашу грудь чувствительной и болезненной. Некоторые женщины больше не могут спать на животе. Со временем дискомфорт может уменьшиться, поскольку ваше тело начнет приспосабливаться к изменениям. До родов носите специальный бюстгальтер — он поможет избежать растяжек и сохранит форму груди.

Частые позывы к мочеиспусканию

Желание ходить в туалет, которое становится все более частым, также сигнализирует о беременности.

Тошнота и рвота

Реакция на еду или проблемы со здоровьем? Если через несколько дней ваша тошнота не проходит, а еще сильнее вас беспокоит, это может быть проявлением беременности. Тошнота на ранних сроках беременности хоть и называется утренним недомоганием, может возникнуть и в любое другое время дня. Ранний токсикоз может сопровождаться рвотой.

Головокружение

На ранних сроках вынашивания плода артериальное давление может снижаться и вызывать головокружение. Это еще один симптом, который должен вас насторожить.

Повышенная утомляемость

Необычная усталость — нормальный ответ организма на новое для него «интересное положение», ваше тело работает в усиленном режиме и затрачивает больше энергии. Дополнением может стать частая смена настроения. Что делать? Высыпаться, правильно питаться и больше отдыхать. Очень полезны прогулки пешком.

Перепады настроения будущей мамы

Еще один эффект гормональной перестройки организма в первом триместре беременности. Вы можете чувствовать себя эмоционально возбужденной или плакать без видимых причин. Очень важно, чтобы

ваши близкие люди понимали, вместе что происходит, тогда вам будет легче справиться с такими перепадами настроения.

Странные вкусы и запахи

Многие будущие мамы становятся чувствительными к запахам, испытывают отвращение к некоторым продуктам. Если вдруг вы захотели непривычной для своего рациона еды, стали не переносить аромат утреннего кофе или запах парфюма будущего папы, возможно, вы ожидаете ребенка. Не волнуйтесь, гиперчувствительность обоняния исчезнет после его рождения.



Изменение аппетита

Не пугайтесь, если постоянно хочется есть. В начале беременности организм требует много энергии. Однако повышенный аппетит — не повод есть за двоих и все подряд. Включите в рацион полезные продукты.

Важно: как только вы узнали о своем «интересном положении», вам нужно записаться на прием к гинекологу и встать на учет по беременности в женской консультации. Во время этого посещения гинеколог проведет первичный осмотр, направит вас на сдачу стандартных анализов, оценит состояние вашего здоровья. Чем раньше вы начнете посещать врача, тем больше шансов избежать возможных осложнений во время беременности.

Беременность в цифрах: недели, месяцы и триместры

Девять месяцев — это очень условное определение беременности. Как правило, сроки беременности вычисляют по неделям. То есть, когда вы придете на прием к врачу, он спросит вас, на какой вы сейчас неделе.

Важно: врачи подсчитывают срок «интересного положения» по акушерским неделям. Началом акушерской недели принято считать не день зачатия, а первый день вашей последней менструации.

Есть еще и эмбриональный срок беременности, который вычислить бывает довольно сложно, поэтому медики на него и не ориентируются. Это реальная дата зачатия ребенка, которая приходится где-то на середину менструального цикла — то есть, примерно через две недели после начала месячных.

Сколько недель в беременности

Беременность длится 40 недель (или 280 дней). Этот срок рассматривается, как полная доношенная беременность. Однако на этой цифре не надо заикливаться. На самом деле, большинство детей рождаются между 38-й и 40-й неделями беременности.

Сколько триместров в беременности

Весь период беременности делится на три триместра по три месяца каждый. Классификация по триместрам помогает лучше понять, как протекает беременность.

Сколько недель в триместре

Каждый триместр длится примерно 13-14 недель (просто разделите 40 на три, и вы поймете, почему разбивка не точна). Начало и окончание даты каждого триместра может различаться в зависимости от метода определения срока беременности и даты родов. Наиболее распространенный способ деления триместров следующий:

первый триместр — с первого дня последней менструации по 13-ю неделю;

второй триместр — с 14-й по 27-ю неделю;

третий триместр — с 28-й недели до 40-й (и больше) — до дня рождения ребенка.

Первый триместр: с 1 по 3 месяцы

В первом триместре ваше тело претерпевает много изменений. Из-за всплеска гормонов в период беременности ваш организм начинает работать в новом для себя режиме.

Второй триместр беременности: с 4 по 6 месяцы

Второй триместр большинство будущих мам считают более спокойным временем. Вы можете заметить, что симптомы, возникшие в первые месяцы, либо исчезают, либо уже менее ощутимы. В этот период происходят новые изменения. Ваш живот будет расти из-за активного роста и развития малыша. Вы можете ощущать первые движения своего ребенка.

Третий триместр беременности: с 7 по 9 месяцы

С 28-й по 40-ю неделю. Ваш ребенок набирает вес и начинает больше напоминать новорожденного. С 30-й недели по российскому

законодательству вы имеете право на дородовый отпуск. Последние два месяца можно посвятить подготовке к родам и задуматься о покупке первых вещей новорожденного.

Беременность по триместрам: что происходит с вашим телом и как развивается малыш

Первый триместр

1 месяц

На четвертой акушерской неделе беременности эмбрион пробуравливает слои матки, чтобы прочно имплантироваться, и этот процесс может вызывать небольшое кровотечение, точнее появление кровянистых выделений. Это нормально.

Клетки эмбриона продолжают активно делиться. Также растет плацентарная ткань, которая проникает в слои эндометрия матки, устанавливает контакт с вашей системой кровообращения, тем самым обеспечивая необходимым объемом крови растущего эмбриона. Плацента также является производителем эстрогенов, прогестерона и ХГЧ.

Ваш малыш к этому времени все еще остается микроскопическим скоплением клеток, вы даже не сможете его разглядеть при ультразвуковом



исследовании. В это время начинают развиваться три основных слоя клеток у эмбриона. Их названия вам, возможно, знакомы из уроков биологии:

- Эктодерма, из которой развивается впоследствии нервная система ребенка, волосы и кожные покровы.
- Эндодерма, которая впоследствии формирует желудочно-кишечный тракт ребенка, печень, поджелудочную железу и щитовидную железу.
- Мезодерма, из которой развивается скелет, соединительная ткань, система кровообращения, урогенитальная система и мышечная система.

Ваше самочувствие на 1-м месяце беременности

Вы можете почувствовать более сильную утомляемость и перепады настроения уже на раннем сроке «интересного положения».

Грудь в начале первого триместра беременности может увеличиться в размерах, стать более чувствительной и болезненной. Это один из признаков беременности.

В момент прикрепления оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки могут наблюдаться небольшие кровянистые выделения.

2 месяц

Второй месяц беременности начинается на пятой неделе после зачатия. Этот месяц — середина первого триместра беременности.

Развитие ребенка на втором месяце беременности

Ребенок еще совсем мал. Но именно на этом сроке начинают формироваться все его органы и системы:

- Уже развиваются позвоночник, спинной мозг и кровеносные сосуды.
- Начинается развитие печени и поджелудочной железы.
- На втором месяце беременности у малыша начинают потихоньку формироваться носик, рот, ушки.
- Веки уже сформированы, но остаются закрытыми почти до окончания второго триместра.
- Кости изначально формируются в виде хрящевых структур, в этом же месяце начинается окостенение скелета.
- Легкие малыша соединяются с горлом дыхательными трубочками, им надо еще много времени для развития.
- Сердце малыша уже отсчитывает удары — до 105 сердцебиений в минуту!
- Амниотический мешок (водная оболочка плода) в это время уже развился и наполнился амниотической жидкостью. Ему предстоит главная роль — обеспечить защиту вашего малыша до самого рождения.

В конце 8 недели, приблизительно к концу второго месяца, малыш переходит из стадии эмбриона в плод.

Какие изменения происходят в организме будущей мамы

Не ожидайте увидеть уже явные изменения формы вашего живота, еще слишком рано. Вы можете заметить, что молочные железы стали более набухшими наряду с их небольшой болезненностью и повышенной чувствительностью.

Если до беременности вы находились в пределах нормального веса и нормальных показателей ИМТ (индекс массы тела), то врач порекомендует допустимую прибавку в весе до 11-16 килограмм в течение всей беременности, из которых почти один килограмм будет за счет увеличенных молочных желез.

В течение первого триместра беременности вы можете прибавить приблизительно до 2,5-3 кг. Обычно беременным нужно увеличить свой ежедневный рацион до 300 калорий, но эта цифра может возрастать на более поздних сроках беременности.

Ощущения мамы

- Могут наблюдаться утомляемость и тошнота, утренние недомогания.
- Увеличение матки во время беременности приводит к более частому мочеиспусканию и к ощущениям, что тянет низ живота.
- Повышается чувствительность к запахам.
- Появляются новые изменения в груди — под грудью могут проступать синеватые кровеносные сосуды, поскольку во время беременности усиливается кровоснабжение молочных желез.

Как облегчить неприятные симптомы

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота, связанные с беременностью, чаще всего начинают проявлять себя между четвертой и девятой неделями беременности.

Облегчить симптомы поможет сбалансированная диета. Сразу при пробуждении можно съесть простую сухку, крекер, даже до того как вы

встали с кровати, чтобы стабилизировать уровень сахара в крови. Больше отдыхайте, не забывайте пить больше жидкости, можно маленькими глотками часто попить имбирный чай, который успокаивающе действует на желудок.



Эти симптомы начнут утихать к началу второго триместра, и далее должны исчезнуть.

Отвращение к еде

Некоторые продукты могут стать причиной тошноты и рвоты. Не волнуйтесь, аппетит обязательно вернется во втором триместре. Не забудьте обсудить с врачом вашу диету, особенно если из нее на время исчезли полезные компоненты из-за их непереносимости.

Изжога и диспепсия

Гормоны во время беременности могут вызывать расслабление сфинктера между пищеводом и желудком, при этом желудочный сок небольшими порциями попадает в пищевод, вызывая изжогу. Чтобы облегчить этот симптом, старайтесь избегать острой и жареной пищи.

Запоры

Появление запоров — очень частая жалоба на ранних сроках беременности. Запоры могут вызывать гормон прогестерон, который замедляет процесс пищеварения, также причиной могут быть витамины для беременных, особенно если они содержат в своем составе железо. Справляться с запорами вам помогут частое питье, и по возможности активный ритм жизни.

Повышенная утомляемость

Беременность требует повышенных затрат энергии, поэтому это нормально чувствовать усталость и сонливость. Нет причин для беспокойства, ко второму триместру вы, напротив, ощутите прилив энергии.

3 месяц

Третий месяц беременности завершает первый триместр беременности. Если в прошлом месяце вы еще не встали на учет по беременности и родам, сходите в женскую консультацию до 12-й недели. В этом месяце вам предстоит сдать много анализов и уже посещать врача регулярно.

Развитие ребенка на третьем месяце беременности

- Из внутренних органов у малыша формируются кишечник, печень, почки, мозг и легкие.
- На 12-й неделе во время бодрствования малыш активно двигается: поворачивает голову, шевелит пальцами рук и ног, открывает и закрывает рот, кладет палец в рот.
- На 13-й неделе ваш ребенок уже имеет размер 7-10 см, у него начинает формироваться мышечная система. Некоторые кости уплотняются, но позвоночник остается мягким.
- На руках и ногах малыша начинают расти маленькие пальчики и проявляться ногтевые пластинки.
- Также на этом сроке у плода начинают формироваться гениталии (половые органы).

Изменения вашего тела

Возможно, вы уже начинаете замечать, что живот стал немного больше. В это время ваша матка вырастает до размера большого апельсина.

Ощущения будущей мамы

Усиление вагинальных выделений

Комбинация гормонов беременности и повышенного кровоснабжения в вашем организме становятся причиной увеличившихся вагинальных выделений. Не стоит беспокоиться, если выделения чистые, полупрозрачные и без резкого запаха, но если возникают какие-то сомнения и непривычные проявления, непременно обсудите это с вашим врачом.

Тошнота

Тошнота по-прежнему может вас изредка беспокоить, но уже не с такой интенсивностью, как раньше. У большинства беременных этот симптом практически исчезает в течение третьего месяца. Но если вы все-таки продолжаете испытывать дискомфорт, ешьте крекеры, пейте чай с имбирем.

Изменения кожных покровов

В этот период вы можете заметить, что соски изменили свой цвет, стали более темными. Это происходит потому, что ваш организм стал вырабатывать больше меланина, от которого зависит пигментация кожных покровов. Он же является причиной появления на лице пигментных пятен (хлоазма).

Кроме того, вы можете заметить появление коричневатой полосы, которая тянется посередине живота — от пупка до лобка. Большинство из

этих изменений кожи станут менее заметны и вовсе исчезнут после рождения ребенка.

Изменения молочных желез

В течение этого месяца ваши молочные железы могут увеличиться в размерах. Они начинают подготовку к выработке молока. Если вы стали чувствовать, что бюстгальтер стал вам маловат, задумайтесь о приобретении комфортного нижнего белья. И не забывайте ухаживать за кожей, чтобы избежать в дальнейшем появления растяжек (стрий).

Первый триместр: список дел для будущей мамы

Найдите «своего» врача

Если вы еще не решили, кто будет вести вашу беременность, то самое время заняться этим вплотную. Пренатальное медицинское обслуживание крайне важно как для вас и вашего здоровья, так и для малыша. Опросите родственников, подружек, и коллег, у которых есть дети: кто-то из них обязательно порекомендует хорошего врача. Если вы хотите наблюдаться в женской консультации по месту жительства, то почитайте отзывы о ее сотрудниках в интернете. Если вам не понравится отношение закрепленного за вами гинеколога, вы имеете право обратиться к другому специалисту.

Пейте больше жидкости



Во время беременности вам нужно пить больше жидкости, чем раньше. У будущей мамы увеличивается объем крови, чтобы малыш мог получить все нужные ему питательные вещества. А плазма (жидкая часть) крови, в свою очередь, на 90% состоит из воды. Недостаток жидкости в организме может плохо сказаться на вашем самочувствии и даже привести к преждевременным родам.

В первом триместре беременности специалисты рекомендуют женщине выпивать примерно 2500 мл жидкости в день. Сюда входит не только вода, но и другие напитки.

Регулярно занимайтесь спортом

Умеренная физическая нагрузка очень нужна беременным — она помогает будущим мамам оставаться бодрыми, меньше уставать, избегать проблем со сном. Но сначала проконсультируйтесь со своим врачом, можно ли вам заниматься спортом. Если нет, то прогулки по парку станут отличной альтернативой фитнес-клубу. Если да, то узнайте в ближайшем от вас спортивном центре, проводятся ли там занятия для беременных. Впрочем, тренироваться можно и дома.

Узнайте о положенных вам льготах и субсидиях

Узнайте, какие льготы и субсидии вам полагаются после рождения ребенка, как оформить отпуск по беременности и родам, а также уточнить другие важные моменты.

Отпуск по беременности и родам вам положен в третьем триместре, но некоторыми льготами на работе вы можете воспользоваться уже сейчас. Например, согласно Трудовому кодексу, у вас есть право получать медицинское обслуживание в рабочее время. То есть, если вам нужно

поехать к врачу, по закону работодатель не может вам этого запретить. Есть и ряд других льгот. Впрочем, не все будущие мамы готовы рассказать коллегам о своей беременности. Когда это лучше сделать, решать только вам.

Пересмотрите свой бюджет

У вашей семьи теперь появятся новые статьи расходов, и к этому лучше быть готовыми. Первый триместр — удачное время, чтобы пересмотреть свое отношение к финансам. Подумайте, на чем вы можете сэкономить и от каких покупок вам не жалко отказаться.

Начните выбирать роддом

Никогда не рано решить, где вы хотите рожать своего ребенка. Первый триместр — подходящее время для того, чтобы спокойно изучить информацию о ближайших к вам роддомах, либо начать подбирать другой вариант.

Следите за своим самочувствием

Одно из важных «дел» во время беременности — это полноценный сон. Постарайтесь ложиться пораньше. Если вам хочется спать в течение дня, не отказывайте себе в этом, выделите время для сна. Ваше тело меняется — и вам, и вашему малышу нужно, чтобы вы были здоровы и бодры.

Второй триместр

4 месяц

Начиная с четвертого месяца, вы вступаете во второй триместр беременности. Этот срок часто называют «золотым триместром беременности» — многие беременные ощущают прилив энергии и замечательно себя чувствуют. С 14 по 17 недели беременности вы можете путешествовать, заняться украшением дома и другими приятными хлопотами, сил должно хватить.

Развитие ребенка на четвертом месяце беременности

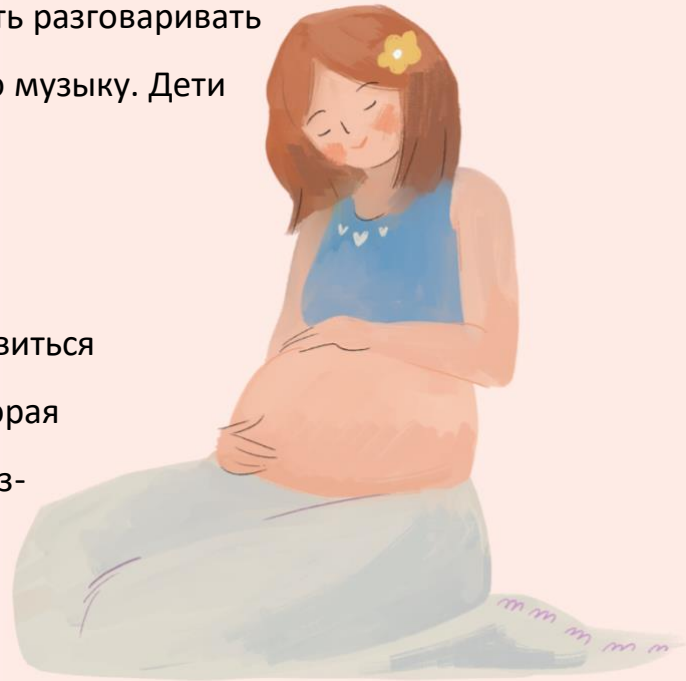
- Ваш ребенок еще совсем маленький, но у него уже формируется лицо, начинают расти волосы.
- Он совершает дыхательные движения.
- На пальцах возникает уникальный узор. Сформировались ногти.
- Малыш начинает активно двигаться, например, выпрямлять ножки и ручки, сжимать пальчики в кулачки. На четвертом месяце у него еще достаточно пространства для движения в амниотической жидкости, поскольку его длина от макушки до пальчиков ног – около 12 см.
- На этом сроке беременности ваш ребенок начинает вырабатывать гормоны эстрогены и тестостерон.
- Половые органы уже различимы, так что, вы с большой долей вероятности сможете узнать его пол на УЗИ.
- При активном движении малыш может немного заглатывать амниотическую жидкость, а его почки уже начали работать, помогая выделять мочу.

- Самое интересное: ваш ребенок начинает слышать окружающие звуки. Хорошее время, чтобы начинать разговаривать с ним, читать, петь, слушать красивую музыку. Дети еще до рождения нас слышат!

Изменения вашего тела

На срединной линии живота может появиться темная пигментированная линия, которая исчезает после рождения ребенка. Спать из-за увеличившегося живота неудобно.

В остальном же на четвертом месяце беременности вы, как правило, чувствуете себя отлично. Тошнота, недомогание, беспокоящие вас в первом триместре, уходят, аппетит возвращается. Кроме того, вы можете испытывать облегчение и вздохнуть спокойно, так как прошел период, когда высок риск выкидышей. Прекрасное время для отдыха и наслаждения своей беременностью.



Симптомы на четвертом месяце беременности

Пищевые пристрастия

Вы можете побаловать себя, но не стоит пренебрегать сбалансированной диетой для беременных. Возможно, вы вдруг захотите попробовать что-то несъедобное – например, мел. Пожалуйста, не делайте этого. Проконсультируйтесь с врачом, он поможет понять, чего не хватает вашему организму. Пейте больше воды, ешьте овощи и фрукты, богатые клетчаткой.

Боли в животе

Так как матка во время беременности постоянно растет, то связки, поддерживающие ее, тоже растягиваются. Это может послужить причиной появления болей внизу живота – острых или тупых. Некоторые беременные отмечают, что изменение положения тела помогает облегчить боль.

Повышенная чувствительность зубов и десен

Если ваши десна припухли или кровоточат при чистке зубов – это возможное проявление гингивита (воспаления десен). Гормоны беременности могут делать вас более восприимчивыми к возникновению гингивита, десна становятся более чувствительными. Для облегчения дискомфорта лучше чистить зубы мягкой щеткой, полоскать теплым раствором соли и при необходимости посещать стоматолога.

Сосудистые звездочки

Появление тоненьких вен пурпурного цвета на лице или ногах – признак варикоза в начальной стадии. Причина таких симптомов – повышенный объем циркулирующей крови в организме беременной. Сосудистые звездочки обычно потихоньку исчезают после рождения ребёнка.

Растяжки

Растяжки (стрии) чаще всего возникают на животе, молочных железах, бедрах и ягодицах. Возможные причины их появления – гормональные изменения, увеличение массы тела, генетика. Предотвратить образование растяжек невозможно (впрочем, они возникают далеко не у всех). Однако, сохраняя вашу кожу постоянно увлажненной при помощи специальных

кремов, можно сократить их количество и уменьшить зуд кожных покровов. Чаще всего после рождения ребенка стрии становятся не такими заметными и постепенно исчезают.

Заложенность носа

Вы можете ощущать легкую заложенность носа либо более частые носовые кровотечения. Из-за повышенного объема циркулирующей крови и гормональных изменений слизистая мембрана носа становится более отечной и кровоточивой. Здесь помогут соляные растворы для носа и обильное питье. Также вы можете использовать в свой комнате увлажнитель воздуха и мазать ноздри тонким слоем вазелина.

Болезненное мочеиспускание

Если вы стали ощущать жжение и боль при мочеиспускании, то возможно у вас инфекция мочевыводящих путей. Беременные женщины более восприимчивы к развитию подобных инфекций, поскольку растущая матка начинает давить на мочевой пузырь. При этом в нем может оставаться моча, которая в случае контаминации (заражения) бактерией вызывает развитие инфекции. Если эту инфекцию оставить без лечения, то есть риск развития более серьезных поражений мочевого пузыря и почек. Как только вы заметили болезненное мочеиспускание, сопровождающееся болями в спине и повышением температуры, сразу обратитесь к врачу.

5 месяц

Обычно к пятому месяцу у всех уже заметен увеличившийся живот. Вы впервые можете ощутить шевеление ребенка.

Развитие ребенка на пятом месяце беременности

- Ваш малыш становится более активным, теперь его толчки становятся ощутимыми.
- Он начинает засыпать и просыпаться в определенное время.
- Ребенка могут внезапно разбудить посторонние шумы, поэтому не удивляйтесь, если вы почувствовали движение внутри живота: это его реакция на громкий звук.
- У малыша начинает работать та часть мозга, которая принимает звуковые сигналы. Также у него развивается обоняние, вкус, слух, зрение и осязание.
- Формируются сложные нервные соединения, необходимые для развития памяти и мышления.
- Возникают зачатки постоянных зубов.
- Кожные покровы вашего ребенка начинают вырабатывать первородную смазку и покрываться тончайшими пушковыми волосками. Первородная смазка защищает кожу плода, пока он находится в амниотической жидкости, она же полностью покрывает тело малыша при рождении. Пушковые волосы очень тонкие, мягкие, они помогают сохранять смазку на коже плода, но обычно исчезают к моменту родов.
- К концу пятого месяца ваш малыш, возможно, уже умеет сосать свой большой палец. У него начинает развиваться сосательный рефлекс, который в будущем поможет ему прикладываться к маминой груди.

Ребенок подрос и уже достаточно большой, сейчас он размером с банан.

Изменения вашего тела

Обычно на этом сроке вы впервые можете почувствовать движения малыша. Если это не первая беременность, то вы ощутите его движения раньше, поскольку уже знаете, как их распознать.

С этого месяца врач начинает измерять окружность вашего живота и высоту стояния дна матки. Примечательно, что обычно она соответствует неделям беременности. Например, если срок беременности у вас 18 недель, то высота стояния дна матки – около 18 см.

Высокий уровень гормона беременности эстрогена может вызвать появление на лице пигментных пятен, веснушки могут потемнеть.

Ваш пульс учащен до 80-90 ударов в минуту. У вас может возникнуть одышка, так как внутренние органы давят на диафрагму, из-за чего легкие занимают меньше места.

Вес увеличивается, но постарайтесь не прибавлять более 400 грамм в неделю.

Самые распространенные симптомы

Отек ног

Причины отеков – прибавка в весе, задержка жидкости в организме и гормон релаксин, который расслабляет мускулатуру, подготавливая организм к родам, но при этом делает наши суставы уязвимыми. Чтобы снять отек, примите прохладную ножную ванну, также можно приподнять ноги и полежать в этом положении.



Боли в области поясницы

На этом сроке ваши тазовые кости подстраиваются под размеры увеличивающегося живота, а центр тяжести смещается. Это может вызывать растяжения в поясничном отделе и ниже, так как мышцы испытывают дополнительную нагрузку. Выполняйте упражнения для укрепления мышц спины, подкладывайте под спину подушки. Если боль в спине стала слишком сильной, обратитесь к врачу.

Головокружение

По мере развития малыша система кровообращения претерпевает изменения, объем притока крови к голове может снижаться. Если у вас появились головокружения, внимательно отнеситесь к своим ощущениям. Не делайте резких движений, старайтесь сразу сесть, как только почувствовали, что кружится голова.

«Мозг беременных»

Если вы заметили, что стали забывать простые вещи, не переживайте: это обычное дело во время беременности. Эксперты чаще всего связывают такой симптом с гормональными изменениями, стрессом, недостатком сна. Старайтесь вести записи и делать пометки в календарях, чтобы ничего не упустить.

Проблемы со сном

Из-за увеличивающегося в размерах живота вам бывает трудно найти комфортное положение тела для сна. В этом случае используйте длинную подушку, которую надо поместить между коленями и под животом для

опоры. Также хорошему ночному сну способствуют легкие физические нагрузки, ходьба, йога для беременных, теплая ванна перед сном.

Схватки Брэкстона-Хикса (ложные схватки)

Есть вероятность, что в в этом месяце вы начнете чувствовать ложные схватки – небольшое болезненное напряжение живота. Схватки Брэкстона-Хикса обычно прекращаются, если изменить положение тела.

6 месяц

Последний месяц второго триместра недаром считается завершением «золотого» периода вынашивания малыша. Второй триместр — время, когда ваш организм уже адаптировался к происходящим в нем переменам, а живот лишь немного округлился, и его еще легко носить.

Главная особенность шестого месяца — активное развитие малыша. Серьезных изменений в вашем самочувствии не наблюдается, если беременность протекает нормально. Пора заняться приятными хлопотами: составьте список необходимых для новорожденного вещей и потихоньку начинайте их закупать. Многие в это время выбирают имя для младенца – второе плановое УЗИ с большой долей вероятности покажет, девочку вы ждете или мальчика.

Развитие ребенка на шестом месяце беременности

- Веки вашего малыша еще закрыты, но глазные яблоки под ними двигаются — так ребенок реагирует на ваш голос и другие внешние шумы.
- Легкие уже полностью сформированы, однако впереди еще долгий путь до того, как они смогут функционировать во внешнем мире.

- Совершенствуется сосательный рефлекс.
- Наравне с жизненно важными органами у малыша формируются отпечатки пальцев рук и ног – они полностью уникальны. К концу второго триместра плод весит 500 – 1000 грамм, его рост достигает 20-22 см.



Изменения вашего тела

К шестому месяцу беременности вы можете набрать в весе до 6 кг — впрочем, у всех показатели индивидуальны. С увеличением живота смещается и центр тяжести.

Ощущения будущей мамы

Боли в спине

Увеличение вашего веса, а также объема живота оказывают дополнительную нагрузку на мышцы спины, что может приводить к болям в области поясницы. Стойте, слегка выдвинув вперед таз, чтобы прогиб в пояснице был меньше. При такой позе спина не так устает. Иногда помогают теплые ванны, но если боли сохраняются и усиливаются, обсудите с вашим врачом возможность приема безопасных препаратов для борьбы с ними.

Приливы

Думаете, что приливы характерны только для менопаузы? Ощущения приливов возникают и у беременных. Увеличенный объем циркулирующей крови может вызывать ощущение жара, по этой же

причине некоторые будущие мамы отмечают повышенную потливость. Чтобы снизить дискомфорт, старайтесь придерживаться здоровой диеты, как можно чаще принимать душ, носить просторную одежду, пить воду.

Судороги в ногах

Нет однозначного и четкого ответа на вопрос, что именно вызывает появление судорог у беременных, причины могут быть разные. Предотвратить появление судорог помогут регулярные упражнения, употребление достаточного количества жидкости, массаж икроножных мышц перед сном. Если у вас все-таки свело ногу, постарайтесь растянуть мышцу или приложите к ней пакет со льдом.

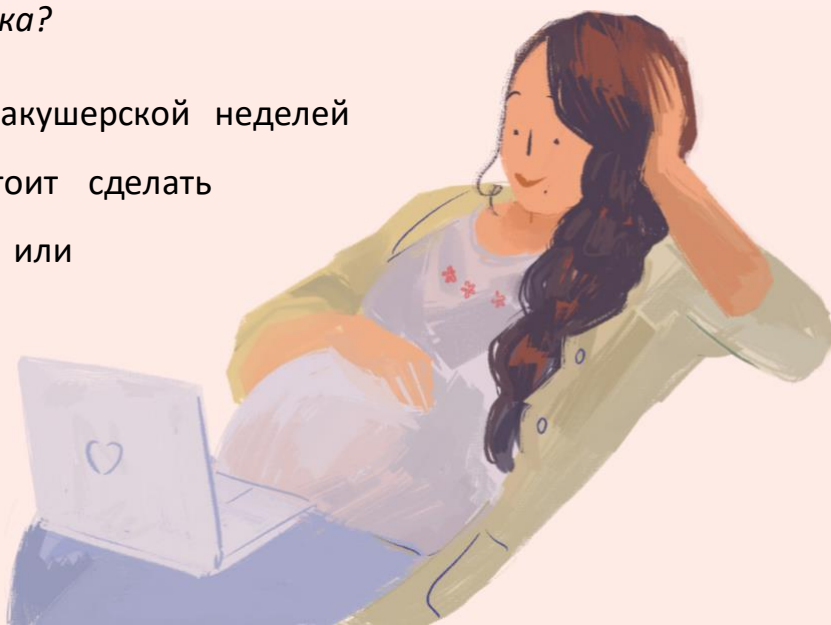
Частое сердцебиение

Частота сердечных сокращений во время беременности повышается, и это вполне нормально. Ваше сердце сейчас испытывает дополнительную нагрузку, перекачивая на 50% больше крови, чем обычно. Однако, если вы заметили, что ваш пульс слишком долго остается учащенным, возникает дискомфорт, проблемы с дыханием, то обязательно обратитесь к врачу.

Второй триместр: список дел для будущих родителей

Хотите узнать пол своего ребенка?

В период между 17-й и 20-й акушерской неделей беременности женщине предстоит сделать второй скрининг. Во время УЗИ или других пренатальных диагностических тестов вам



могут сообщить, кто у вас будет: мальчик или девочка. Так что, сейчас вам нужно решить: хотите ли вы знать пол своего малыша? Некоторые семьи предпочитают, чтобы это оставалось сюрпризом до самого момента рождения ребенка. А другие стремятся не только узнать пол заранее, но и готовы устроить в честь этого события праздник.

Обсудите возможность отпуска

Во втором триместре можно как следует насладиться отдыхом. После рождения малыша почти все ваше время будет посвящено ему, и поехать куда-то отдохнуть будет уже непросто. Так что, сейчас ваша пара может устроить себе романтические каникулы. Второй триместр — время, когда беременной еще можно летать на самолете (после консультации у врача).

Главное — правильно выбрать страну. Не стоит резко менять климат или ехать в экзотическое место, где медицинское обслуживание оставляет желать лучшего. Кстати, отпуск не обязательно проводить на море, уютный загородный домик для этого тоже прекрасно подходит.

Начните составлять списки

Пора уже потихоньку начать заниматься составлением списков. Подумайте о том, что будет нужно вашему малышу в самые первые месяцы жизни. Мебель, одежда, автокресло, средства гигиены — нужно все учесть.

Хотите ли вы посещать школу для мам и пап?

Многие будущие мамы с большим удовольствием ходят на курсы для беременных вместе со своими мужьями. Таких курсов сейчас очень много: есть короткие, всего на два дня, есть на несколько месяцев. На них

не только рассказывают, как подготовиться к родам, но и учат ухаживать за малышом.

В каком составе вы пойдете на роды?

Времена, когда женщина оставалась в родильном зале «один на один» с бригадой врачей, прошли. Сейчас можно взять с собой на роды мужа, маму, подругу или любого другого близкого человека. Можно воспользоваться услугами доулы — платной помощницы в родах, которая поддержит роженицу морально.

Третий триместр

7 месяц

Малыш активно растет и все больше начинает походить на младенца, который скоро появится на свет. Он прибавляет в весе, его кожа уже не такая прозрачная, как раньше.

Развитие ребенка на седьмом месяце беременности

У ребенка стремительно развиваются органы и системы, благодаря которым он сможет жить во внешнем мире. Например, его легкие начинают производить вещество сурфактант, которое позволяет легким разжиматься и сжиматься.

- На этом же сроке беременности укрепляется скелет ребенка, мозг и мышцы развиваются.
- Малыш слышит звуки, доносящиеся из окружающего мира.

- Он может открывать и закрывать глазки, уже может отличить свет от темноты и реагирует на яркий свет движением и пинками.
- Ребенок прибавляет в весе с каждым днем, и постепенно накапливающийся жировой слой разглаживает морщинки на его коже. В это же время у него начинает вырабатываться меланин – пигмент, от которого зависит цвет кожных покровов.
- К концу седьмого месяца ребенок может весить более килограмма, а его рост достигать 25-26 см.

Изменения вашего тела

В третьем триместре беременности вы можете прибавлять по 500 грамм каждую неделю. По мере увеличения размеров живота ваш врач все чаще будет измерять высоту стояния дна матки — так называется расстояние между лобковым сочленением и дном матки. Измерение производится в сантиметрах, и показатели чаще всего соответствуют неделям беременности.



Ощущения на седьмом месяце беременности

На этом сроке активный рост и развитие ребенка приводят к росту живота. Конечно, это может вызывать определенные неудобства. Ваши движения должны быть более спокойными и плавными. Не забывайте использовать специальные кремы от растяжек.

Боль в пояснице отдает в ногу

Увеличившаяся в размерах матка оказывает давление на седалищный нерв, что может вызывать боли в тазобедренных суставах и в пояснице.

Если боль распространяется вниз по ноге, то, скорее всего, это симптом ишиаса, однако точный диагноз должен установить врач. Вам помогут горячие или холодные компрессы, доктор также может порекомендовать допустимые для вас упражнения на растяжку. Если вы почувствовали, что у вас немеет нога, сразу сообщите об этом врачу. Как правило, ишиас проходит после рождения ребенка.

Боли в области таза

Гормоны беременности иногда оказывают неожиданное воздействие на организм. Например, они помогают расслаблять сочленения в тазовых костях, подготавливая их к моменту родов, однако это может вызывать появление болей в области таза. Если такие боли возникают, старайтесь по возможности больше лежать. Ваш врач подскажет упражнения на растяжку, которые помогут облегчить дискомфорт.

По-прежнему запоры?

Для облегчения симптомов старайтесь пить больше воды и следите, чтобы в вашем рационе преобладали продукты с достаточным количеством пищевых волокон — бобовые, зерновые, фрукты и овощи.

Утомляемость

Увеличивающийся живот, возможно, мешает вам полноценно выспаться по ночам. Старайтесь больше отдыхать, спать днем, подкладывая подушку под живот. Допустимые физические нагрузки и правильное питание помогут вам чувствовать себя бодрее.

Легкие кровянистые выделения

На седьмом месяце возможно появление слабых кровянистых выделений. Как правило, это не повод для беспокойства, но сообщить о них врачу надо обязательно — иногда они могут быть симптомом серьезных проблем.

8 месяц

Восьмой месяц беременности – середина третьего триместра.

Развитие ребенка на восьмом месяце беременности

- Малыш активно набирает вес, откладывается жировая ткань, и его масса тела уже близка к той, которую он будет иметь при рождении. Ребенок весит примерно 2,2 кг и имеет рост 45 см.
- Тонкие пушковые волосы, покрывавшие его кожу в течение предыдущих месяцев, начинают постепенно исчезать. В это же время начинают расти волосы на голове.
- Головной мозг ребенка продолжает развиваться, особенно важная его функция – центр терморегуляции. Он поможет малышу контролировать температуру тела после появления на свет.
- Скелет становится очень прочным. Исключение – кости черепа, которые пока остаются податливыми, чтобы головка ребенка легче проходила через родовый канал.
- Малыш на этом сроке может быть очень активным. Вы все чаще ощущаете, как он пинается или переворачивается.

На этом этапе ваш гинеколог начнет вас спрашивать про регулярность движений ребенка. Для того, чтобы определить, все ли в порядке с малышом, гинеколог может попросить вас считать, сколько шевелений вы

чувствуете за день. Один из методов — отследить, сколько они длятся по времени, например, за какой период вы почувствовали 10 отчетливых движений. Ребенок может быть более активным после того, как вы поели, и это подходящее время для того, чтобы спокойно сесть и посчитать его движения. Если у вас возникли сомнения по поводу двигательной активности малыша, обязательно обратитесь к врачу.

Изменения вашего тела

Увеличившийся в объеме живот все больше замедляет вашу активность. Тем не менее, старайтесь по возможности больше двигаться, это способствует полноценному сну, который необходим вам и ребенку.

Наряду с физическими изменениями в этом месяце вы можете ощущать все возрастающую тревожность. Это нормальные переживания для беременных. Старайтесь отвлекать себя: читайте книги, слушайте легкую музыку, побалуйте себя массажем, походом в салон красоты. Главное, чтобы вы нашли занятие, которое вас успокаивает.

Ощущения на восьмом месяце беременности

На восьмом месяце вы можете столкнуться с новыми симптомами. Например, из груди может выделяться больше молозива.

Одышка

По мере увеличения матки свободного пространства в брюшной полости становится все меньше. Матка может давить на желудок, который в свою очередь сдавливает легкие, вызывая одышку. Старайтесь стоять и сидеть с расправленной спиной, чтобы в легкие попадало больше воздуха.

Геморрой

Из-за увеличенного объема циркулирующей крови вены расширяются. Когда расширенные вены выступают вокруг анального отверстия, появляется геморрой. Это частый симптом во время беременности: увеличенная в размерах матка начинает давить на вены, тем самым блокируя нормальный кровоток в нижней части тела. Чтобы предотвратить появление геморроя, старайтесь чаще пить и употреблять в пищу больше клетчатки, контролируйте прибавку в весе.

Варикоз

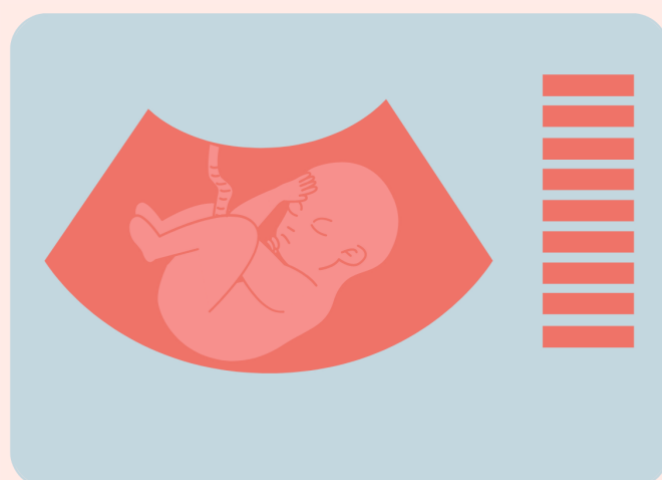
Расширенные вены могут проявляться и на ногах. Варикоз, появляющийся во время беременности, как правило, безвреден. К тому же, его симптомы можно облегчить: старайтесь не сидеть, скрестив ноги, лучше держать ноги в горизонтальном положении. Некоторые беременные носят поддерживающие компрессионные чулки, которые помогают уменьшить дискомфорт.

Судороги в ногах

В третьем триместре судороги – частое явление, однако эксперты не дают точного ответа на вопрос, из-за чего они появляются. Для предотвращения судорог старайтесь массировать икроножные мышцы перед сном.

Частое мочеиспускание

Ребенок начинает готовиться к родам и опускается ниже в области таза. В результате вы ощущаете давление на мочевой пузырь и позывы к более частому мочеиспусканию. Если при кашле, чихании или смехе вы



замечаете утечку мочи, то вам помогут гигиенические прокладки. Не помешает посещать туалет каждый раз перед выходом из дома.

9 месяц

С наступлением девятого месяца беременности роды могут начаться в любой момент. Теоретически ребенок считается полностью доношенным и готовым к рождению в 39 недель, однако только одна из двадцати женщин рождает точно в этот срок. Некоторые дети появляются на свет раньше, кому-то, напротив, требуется еще пара недель. Своевременные роды начинаются между 38 и 42 неделями.

Развитие ребенка на девятом месяце беременности

- Малыш прибавляет в весе около 200 грамм каждую неделю. Вам может показаться, что он двигается не так интенсивно, как раньше – у него стало меньше места.
- Легкие уже достаточно развиты и готовы к тому, чтобы новорожденный совершил свой первый вдох.
- Большинство детей в этот период поворачиваются внутри матки головой вниз, такую позицию называют головным предлежанием. Но бывает, что плод находится в позиции вниз ягодицами или ножками – это тазовое предлежание. В таком случае, если срок родов уже совсем близок, врач может попытаться изменить положение ребенка вручную. Если он сочтет, что это небезопасно, то маме предложат кесарево сечение.

На девятом месяце ваш малыш может несколько раз менять положение тела, поэтому врач осматривает вас еженедельно, оценивая предлежание плода.

Изменения вашего тела

Ваш вес больше не должен заметно расти, перед родами он может даже снизиться. Ребенок начинает готовиться к появлению на свет, и его головка опускается в таз. Благодаря этому вы можете заметить облегчение дыхания и уменьшение чувства тяжести.

Колики и схватки могут быть симптомами начинающихся родов. При этом очень важно помнить разницу между ложными (Брэкстона-Хикса) и настоящими родовыми схватками. Первые происходят нерегулярно и нечасто. Они обычно слабые и не становятся интенсивнее с течением времени, а при движении или изменении положения тела прекращаются.

Настоящие родовые схватки идут с регулярными интервалами, со временем учащаются и становятся более интенсивными, более болезненными, а при движении при перемене положения тела не исчезают.

Симптомы на девятом месяце беременности

Отек ног

Причиной отеков могут быть гормоны беременности или задержка жидкости в организме. Увеличенная матка оказывает давление на вены: кровь «накачивается» в нижние конечности, но задерживается там, поскольку вены частично пережаты и не могут обеспечить достаточного кровотока. Чтобы облегчить симптомы, больше ходите, меньше стойте, а сидеть старайтесь так, чтобы ноги можно было держать по возможности горизонтально. Помогает контрастный душ.

Покалывание в пальцах рук

Если вы чувствуете покалывание в пальцах рук или запястьях, это может быть проявлением карпального туннельного синдрома, известного как синдром запястного канала. Задерживаемая в организме жидкость оказывает давление на кости запястного канала и нервы, что и вызывает дискомфорт. Симптомы обычно быстро проходят после родов.

Давление в области таза

Не только вы, но и ребенок готов ко дню своего появления на свет. Он начинает отпускаться все глубже в области таза, и вы ощущаете давление на мочевой пузырь, тазовые кости, тазобедренные суставы. Положительная сторона в этом тоже есть – вам намного легче дышать, так как плод уже не так давит на диафрагму и легкие.

Боли в области поясницы

Возможно, этот симптом вам уже давно знаком, однако на девятом месяце он проявляется сильнее. Тазовые кости подстраиваются под размеры выросшего живота, центр тяжести сместился. Это вызывает растяжения в поясничном отделе и ниже, так как мышцы испытывают дополнительную нагрузку. Чтобы облегчить боли, носите удобную обувь, не поднимайте тяжести, делайте специальную гимнастику для беременных. Также помогут легкий массаж и компрессы.

Пигментация

Во время беременности повышается выработка меланина, который ответственен за пигментацию. Именно он вызывает появление коричневатых пятен на лице, известных как мелазма, а также темной вертикальной линии на животе ниже пупка, которую медики называют *linea nigra*.



Третий триместр: список дел для будущих родителей

Подготовьтесь к выписке из роддома

Пора составить три новых списка:

- Вещи, которые вам понадобятся в роддоме;
- Вещи, которые вам понадобятся при выписке;
- Вещи, которые понадобятся при выписке вашему малышу.

Когда женщина отправляется на роды, в родильный зал ей разрешают взять только необходимые документы, телефон и зарядное устройство, а также моющиеся тапочки. Остальные вещи приносят родственники, когда мама уже лежит в послеродовом отделении. Поэтому лучше отдельно

отложить то, что вы возьмете с собой сразу, и отдельно — то, что понадобится после родов: гигиенические средства для вас, пеленки и подгузники для малыша и т.д.

Обсудите, кто будет помогать маме после родов

В первый месяц «новоиспеченной» маме совсем не помешает помощь, ведь ей придется полностью изменить свою жизнь, привыкнуть к новому расписанию, взять на себя новые, пока непривычные обязанности. Возможно, кто-то из ваших близких родственников сможет взять отпуск? Или вы планируете воспользоваться услугами няни, хотя бы на короткий период?

Подготовьте дом к появлению ребенка

Где будет стоять кроватка, пеленальный столик, куда повесить ночник? Где будут храниться гигиенические средства, которые нужны по 15 раз на день? Теперь ваш быт будет устроен по-другому. Хорошая идея — заполнить морозильную камеру продуктами: в первую неделю после выписки у вас обоих вряд ли будет время ходить по магазинам.

Проверьте безопасность дома

Когда ребенку исполнится три месяца, он научится ловко переворачиваться со спины на живот. Тут появится риск, что он покатится и упадет с кровати или любой другой поверхности. Еще пара месяцев — и ребенок поползет. Ему будет интересно все, что встретится на пути: розетки, острые предметы и бытовая химия. Уже сейчас лучше проверить, насколько безопасен ваш дом для малыша.

Подготовьте аптечку для новорожденного

Третий триместр — время, когда пора сформировать детскую аптечку. Вы можете купить уже готовый набор, а можете составить свой. Лучше собирать лекарства и мази по определенным категориям: жаропонижающие, от колик, гигиенические средства и т.д.

Постирайте и погладьте одежду для новорожденного

Даже новые вещи для новорожденного нужно обязательно стирать и гладить. Они проходят через руки многих людей, лежат на складе, то есть, чистыми их считать нельзя. Стирка и последующая глажка помогут продезинфицировать одежду. Кроме того, ткань может быть подкрахмалена или содержать красители, которые способны вызвать аллергию у ребенка. Кожа у новорожденных очень чувствительна.

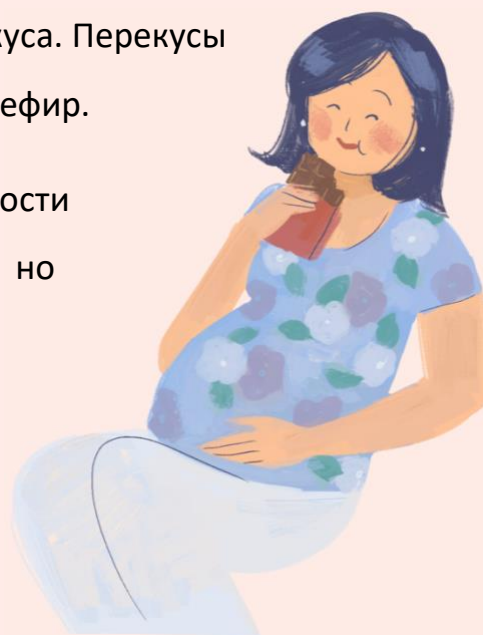
Питание во время беременности

Специалисты рекомендуют беременным женщинам есть шесть раз в день: сюда входят завтрак, обед и ужин плюс три перекуса. Перекусы должны быть легкими — например, яблоко или кефир.

Основной принцип питания во время беременности такой: в рацион можно включить все продукты, но важно соблюдать меру.

Мясо и рыба

Мясо и рыба особенно нужны во втором и



третьем триместре беременности, когда у будущей мамы и у малыша увеличивается потребность в белках. Красное мясо дает нам гемовое железо, а жирная рыба — источник кислот Омега-3, ее лучше есть два раза в неделю.

Мясо (говядину, нежирную свинину, кролика) или птицу лучше есть каждый день. Жирных сортов мяса лучше избегать.

Вегетарианкам в этом случае рекомендуется включить в ежедневный рацион творог и яйца.

Овощи и фрукты

Беременным рекомендуется есть 400 граммов овощей и 300 граммов фруктов в день.

Овощи полезны любые: замороженные, свежие, вареные, запеченные — все, кроме жареных.

Ограничьте употребление бананов, они слишком калорийные. Фрукты можно запекать — клетчатка тогда лучше переваривается.

Хорошая идея для перекуса — детское овощное (морковь, тыква) или фруктовое пюре. Требования к сырью детского питания более строгие, чем к сырью для массового потребителя. Это подходит для беременных женщин.

Другие продукты

Кисломолочные продукты можно любые, но следите за их жирностью — не рекомендуется, чтобы она была больше 2,5%. Обезжиренные продукты также не надо употреблять. Организму нужен молочный жир. Сметаны достаточно десятипроцентной, творога — пятипроцентного.

Каша или омлет — лучшая еда для завтрака. Крупы хорошо использовать и в качестве гарниров, и добавлять в супы, они очень полезные.

Хлеб, сушки, сухари — можно в небольших количествах.

Лучший выбор среди напитков — морсы без сахара и соки.

Что лучше не есть

Беременным не стоит есть плохо прожаренное мясо, непастеризованное молоко, сырую рыбу. Все должно быть термически обработано, иначе еда может вызвать кишечную инфекцию.

Ограничьте употребление жирной пищи, жареной во фритюре, в масле.

Исключите газированные напитки и колу — они не полезны.

Кондитерских изделий в больших количествах стоит избегать. Можно съесть дольку горького шоколада или 1-2 конфеты. Торты слишком калорийные и не содержат полезных веществ. Лучше выбрать запеченное яблоко без сахара.

Особенности питания в каждом триместре беременности

В первом триместре ничего менять в системе питания не нужно.

Во втором триместре увеличивать порции тоже не стоит, но следует немного увеличить количество белковых продуктов (творога, мяса), а также круп.

Важно соблюдать питьевой режим. Если никаких особых рекомендаций нет, то во втором триместре достаточно выпивать около двух литров

жидкости в день. Также рекомендуется выпивать два-два с половиной стакана кисломолочных продуктов.

В третьем триместре будущей маме нужно быть особенно осторожной с солью и слегка ограничить употребление жидкости. В это время у многих женщин появляются отеки. Организм сам подскажет, сколько вам нужно пить — если вы не испытываете жажды, значит, все в порядке.

Можно ли алкоголь во время беременности

Легкомысленное отношение к питанию во время беременности может привести к негативным последствиям, и особенно это касается приема алкоголя. Во время беременности алкоголь пить нельзя — не только крепкие напитки, но и вино или пиво. У вас сейчас очень важный период в жизни, и нужно бережнее относиться к своему здоровью.

Витамины во время беременности

Специалисты отмечают: потребность в пище как в источнике энергии за последние десятилетия уменьшилась примерно на треть. А вот потребность в витаминах и микроэлементах осталась почти прежней. Это значит, что беременным женщинам не мешает дополнительный прием витаминов.

Врачи настоятельно рекомендуют всем беременным дополнительно принимать фолиевую кислоту, витамин D, йод и железо. Также многие специалисты отмечают важность приема витамина D и полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

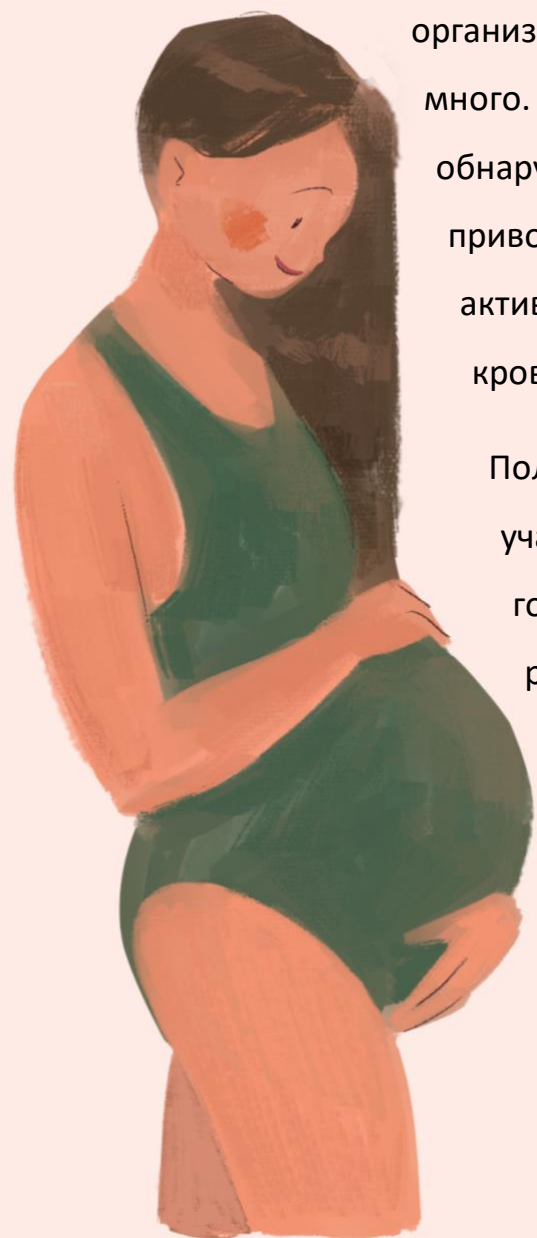
Фолиевая кислота необходима, потому что она снижает риск развития дефекта нервной трубки у плода. Нервная трубка — базовая платформа для развития нервной системы, она формируется в течение первых недель беременности. Нервная трубка очень важна, ведь благодаря ей у плода позже появятся головной и спинной мозг. За точными дозировками лучше обратиться к врачу.

Йод беременным нужен потому, что на большей части территории России есть тот или иной уровень йододефицита. При этом йод очень важен для будущего малыша, в том числе, для его интеллекта, памяти, слуха и двигательных способностей.

Также будущим мамам необходимо отслеживать уровень железа в организме. Из продуктов питания к нам его поступает не так много. Во время беременности у женщины может обнаружиться недостаток железа, что в свою очередь приводит к анемии. Этого допускать нельзя: железо активно участвует в формировании плаценты и кровеносной системы будущего малыша.

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 участвуют в формировании нервной системы и головного мозга у плода. В том числе, обеспечивают развитие интеллектуальных способностей ребенка.

Витамин D часто называют «солнечным». Под воздействием солнца наша кожа начинает вырабатывать (синтезировать) его сама. Этот витамин также поступает с пищей (молочные



продукты, рыбий жир, печень рыб, икра, яичный желток). Если беременной не хватает солнечного витамина, то это может привести к рахиту или формированию слабого опорно-двигательного аппарата у ребенка. Особенно важен витамин D, если вы забеременели в январе — марте, когда нет активного солнца.

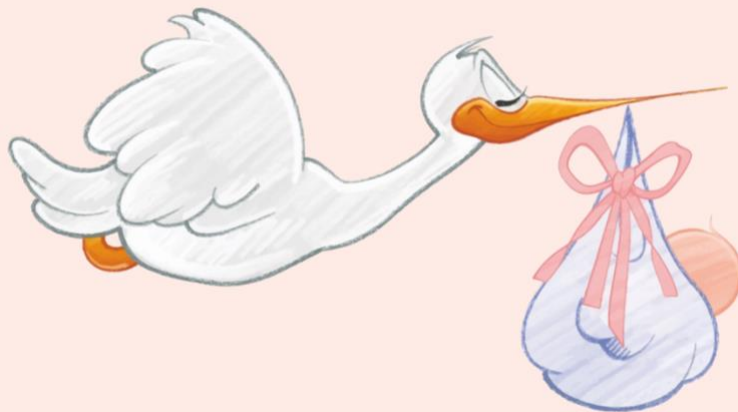
Витамины в организме взаимодействуют между собой, и поэтому их лучше применять не отдельно, а в комплексе. Беременным женщинам не нужны комплексы с высоким содержанием витаминов. Дозы должны быть физиологические — то есть, близкие к физиологической потребности.

Есть витаминные комплексы специально для беременных — некоторые из них даже разделены по триместрам. Все они проходят обязательную регистрацию по нормативам, это очень строгий контроль. Однако перед тем, как начать прием витаминов, обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Важно: если вы едите специализированные продукты для беременных женщин, то их нельзя сочетать с приемом витаминного комплекса. Иначе у вас возникнет переизбыток микронутриентов.



ЧАСТЬ IV. РОДЫ



Предвестники родов

Если у вас появились некоторые или все из нижеперечисленных признаков, значит, роды, скорее всего, начнутся, через одну-две недели:

- Ложные схватки или схватки Брекстона-Хиггса — нерегулярные и несильные. Ваша матка готовится к родам, и потому сокращается;
- отошла слизистая пробка. Этот комок слизи закрывал «вход» в матку, оберегая ребенка от любых вредных внешних воздействий. Пробка может выходить по частям, а может сразу. Если ее больше нет, значит, путь свободен, и малыш вскоре появится на свет;
- Молозиво — предвестник грудного молока. У многих беременных появление молозива означает, что роды уже скоро;
- Вы перестали набирать вес, а может, сбросили пару килограммов. Это значит, что ваш организм избавляется от лишней жидкости — так он готовится к родам.

Эти признаки говорят о том, что роды уже начались:

- Схватки через равные промежутки времени, которые потихоньку сокращаются;
- Боли внизу спины;
- отошли околоплодные воды;

- Кровянистые выделения. Они указывают на то, что шейка матки начала расширяться.

Как проходят роды

Конечно, у каждой женщины этот процесс индивидуален. Если врач проводит кесарево сечение, то в этом случае вам отводится пассивная роль. Если же у вас естественные роды, то есть три этапа, через которые проходят все:

1. Шейка матки раскрывается, чтобы «выпустить» ребенка наружу. Именно этот период сопровождается схватками и отхождением вод. Затем начинаются потуги.
2. Потуги: роженица тужится, затем расслабляется — в этом ей помогает акушерка. В результате на свет появляется малыш.
3. Новые потуги: выходит плацента и плодные оболочки.

После того, как все закончится (вас еще осмотрит врач и, возможно, потребуются другие медицинские процедуры), вы сможете впервые взять на руки своего малыша.

Схватки

Схватки — это сокращения мышц матки, благодаря которым организм готовится к процессу родов. Шейка матки постепенно раскрывается, что обеспечивает вашему малышу беспрепятственное движение по родовым путям. В это время ребенок совершает свою часть «работы»: он постепенно продвигается к выходу на свет.

Первые схватки похожи на боль в желудке. Постепенно ощущения меняются: боль опускается вниз живота, как при месячных. Чем ближе момент родов, тем интенсивнее и болезненнее будут эти ощущения.

Сколько длятся схватки

Однозначного ответа на этот вопрос нет: у всех по-разному. Средними показателями считаются 10-12 часов. Сначала перерывы между схватками долгие — примерно полчаса (у кого-то больше, у кого-то меньше), а сами схватки — около 20 секунд. Постепенно их частота и длительность увеличивается. Когда перерывы между схватками составляют 5-7 минут, а сами они длятся почти минуту, это значит, что в скором времени ваш малыш появится на свет.

Периоды схваток

Схватки делятся на три периода:

Начальный — длится 7-8 часов. Схватки не слишком болезненны, повторяются каждые 15-30 минут, продолжаются 20-25 секунд.

Активный — длится 3-5 часов. Схватки становятся более болезненными, их длительность — 30-60 секунд, промежутки между ними — 2-4 минуты.

Переходный — длится от получаса до полутора часов. Продолжительность схваток около минуты, повторяются они 1-2 минуты. Это переход к потугам.

Как облегчить процесс схваток

Если вы знаете, как вести себя во время схваток, то этот период может быть для вас вполне терпимым.

Что здесь важно:

Эмоциональный настрой. Специалисты отмечают: если женщина очень боится боли и постоянно напряжена в процессе родов, то и сами роды могут протекать тяжелее. Лучше заранее знать обо всех этапах, через которые вам предстоит пройти.

Правильное дыхание. Как дышать во время схваток, чтобы облегчить боль, учат на курсах для беременных. Однако если у вас нет времени или желания посещать школу для мам, то помните, что вам поможет акушер.

Когда ехать в роддом

С того момента, как начинаются интенсивные схватки, до начала потуг проходит в среднем около трех часов. Вы можете спокойно собраться и доехать до больницы.

Если это ваши первые роды, то они могут длиться от нескольких часов до суток, второй и третий ребенок обычно рождаются намного быстрее.

Обезболивание во время родов

Эпидуральная анестезия — наиболее распространенная форма анестезии. Препарат вводится в эпидуральное пространство позвоночного канала в

области поясницы. При этом происходит обезболивание нижней части тела, но в то же время вы остаетесь в сознании, будете чувствовать себя комфортнее во время схваток и потуг.

Когда начинаются схватки, матка сокращается, это вызывает боль, которая распространяется по нервным путям в спинной, а затем в головной мозг. Чем ближе к родам, тем боль становится интенсивнее. Эпидуральная анестезия позволяет заблокировать болевой сигнал, не пропуская его к головному мозгу.

Варианты введения обезболивающих препаратов

Спинальная анестезия: проводится самостоятельно, либо в комбинации с эпидуральной анестезией.

Эпидуральная анестезия: через установленный эпидуральный катетер препарат вводится в эпидуральное пространство.

Катетер остается до окончания родов, иногда и после. Обезболивающий препарат вводится небольшими дозами через интервалы времени.

Эпидуральный тип обезболивания может использоваться и в других случаях, не связанных с родами, например, при хронической боли, которая может продолжаться несколько дней. Эпидуральная анестезия также применяется перед проведением операции кесарева сечения или перевязки маточных труб после родоразрешения.



Исследователи доказали, что эпидуральная анестезия на ранних этапах предродового периода не увеличивает риск кесарева сечения и не влияет на продолжительность предродового периода. Что касается здоровья ребенка, проведенные исследования доказали, что она не влияет на его вес и показатели шкалы Апгар.

Вы можете столкнуться с побочными эффектами, такими как понижение артериального давления, боль в спине, головные боли. Для минимизации возникновения побочных эффектов предварительно обсудите с лечащим врачом все медицинские аспекты вопроса. Расскажите, были ли у вас ранее аллергические реакции на анестезию, имеются ли заболевания органов дыхания или кроветворения, высокое артериальное давление, перенесенные операции на позвоночнике. Определенно, интенсивность и переносимость боли от схваток у всех различны.

Основы обезболивания

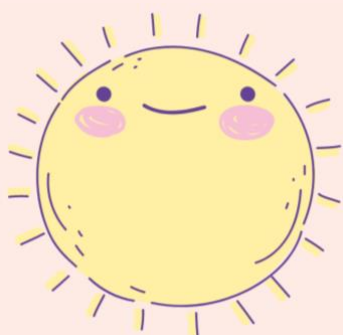
Независимо от того, будете ли вы просить эпидуральную анестезию при первых проявлениях боли, или вы решите пройти через схватки и роды без препаратов, вы должны знать как можно больше об обезболивании. Чем больше вы будете знать, тем легче вам будет принять правильное решение, касающееся обезболивания.

Сегодня препараты для обезболивания стали более безопасными и эффективными. Будущие мамы все чаще их используют, с комфортом и психологически легче переносят схватки и роды.

По каким причинам врач откажет в проведении эпидуральной анестезии

- У вас проблемы со свертывающей системой крови. Если, например, у вас диагностирована преэклампсия (в данном случае перестают работать механизмы, защищающие организм от образования тромбов) и/или если вы принимаете препараты, препятствующие свертыванию крови. В эпидуральном пространстве много вен, поэтому даже незначительное их травмирование при наличии перечисленных особенностей может привести к осложнениям.
- У вас имеются инфекции кожных покровов. Во время введения иглы в эпидуральное пространство есть риск занести инфекцию глубже.
- Врач не может определить место прокола. Если у вас сколиоз или другие виды деформации позвоночника, то могут возникнуть сложности в определении места прокола для проведения эпидуральной анестезии. Такие же сложности могут возникнуть, если вы страдаете ожирением.

Хорошие воспоминания о родах? Почему нет!



Женский организм устроен так, что воспринимает боль при родах как нечто естественное, поэтому многие роженицы впоследствии признаются, что она была вполне терпимой. Но оказывается, главное впечатление от родов зависит не от этого. Согласно соцопросам, если женщина заранее представляет себе, через что ей нужно пройти ради рождения малыша, то она воспринимает этот опыт скорее как положительный. Кроме того, как

показали те же соцопросы, больше всего на впечатления будущей мамы влияет не сам процесс, а отношение к ней персонала роддома. Если в этот период женщина будет окружена заботой и вниманием, то о родах у нее останутся счастливые воспоминания.

Кесарево сечение: до, во время, после

Кесарево сечение — это операция, при которой малыша и плаценту извлекают через разрез внизу живота. Как правило, этот разрез горизонтальный, в редких случаях — вертикальный. Решение о том, насколько женщине необходимо хирургическое вмешательство, принимает врач. Он руководствуется медицинскими показаниями (в некоторых странах женщины могут сами выбрать такой способ родоразрешения, однако в России это правило не действует). Будущая мама имеет право отказаться от проведения кесарева сечения: поскольку это операция, то без согласия ее делать нельзя.

Кесарево сечение длится от 25 минут до часа, а восстановление после него — дольше, чем после естественных родов. Большинство побочных эффектов проходят в течение нескольких недель.

Плановое и незапланированное кесарево сечение

Кесарево сечение бывает плановым и незапланированным. Плановое кесарево назначают заранее, и проводится оно еще до начала схваток. Когда именно — решает врач в зависимости от ситуации. В среднем оптимальным временем проведения плановой операции считается 39-я —

начало 40-й недели беременности. К этому времени ребенок уже считается доношенным. При этом специалист старается подобрать дату, максимально близкую к естественным родам.

Показания для планового кесарева — это компетенция врачей, ведь каждая беременность индивидуальна. Мы лишь можем назвать самые распространенные показания:

- Многоплодная беременность.
- Тазовое или поперечное предлежание плода. Если малыш расположился в мамином животе головкой вниз — это называется головным предлежанием. Именно оно считается «правильным». Если же ребенок лежит «к выходу» тазом, либо вообще поперек матки, то врач, скорее всего, назначит кесарево сечение.
- У вас было кесарево сечение раньше. Не все врачи и не во всех роддомах готовы принимать естественные роды после такой операции. И хотя многие женщины после кесарева сечения успешно рожают второго малыша естественным путем, часто медики не хотят рисковать и не советуют женщинам рожать естественным путем после кесарева.
- Мама испытывает проблемы со здоровьем, такие как высокое кровяное давление, болезни почек, болезни сердца или диабет.
- У матери есть венерическое заболевание, такое как генитальный герпес или ВИЧ, которое может передаваться ребенку во время естественных родов.
- У женщины была операция на матке, которая может привести к разрыву этого органа во время естественных родов.

Незапланированное кесарево сечение выполняется уже после начала схваток или отхода околоплодных вод. Врач принимает решение о том, что будущей маме необходима операция, если у нее возникают какие-либо трудности в процессе родоразрешения. Некоторые из основных причин:

- Роды затягиваются. Из-за этого может возникнуть риск развития инфекционных осложнений, как у матери, так и у ребенка.
- У малыша слишком крупная голова, она не проходит через мамин таз.
- Врачи в процессе принятия родов обнаружить, что у малыша есть проблемы с сердцебиением.
- Происходит отслойка плаценты — так называется отделение плаценты от слизистой оболочки матки. Это может вызвать сильное кровотечение у роженицы, а также привести к гипоксии плода (пониженном содержании кислорода в организме).
- Женщине ранее уже делали кесарево сечение. Теперь в процессе естественных родов у нее возникает угроза разрыва матки.

Подготовка к кесареву сечению

Если у вас запланированное кесарево сечение, то вам пригодится послеродовой бандаж. В первые дни после операции он заметно облегчит ваши передвижения.

Заранее узнайте о том, как будет проходить операция:

- Кесарево сечение проводится на голодный желудок. За 6 часов до начала планового кесарева не разрешается есть и пить;
- Как правило, операция проходит под местным наркозом. Это означает, что вам сделают эпидуральную анестезию, и вы не будете чувствовать ничего ниже грудной клетки. В некоторых случаях специалист может назначить общую анестезию;
- Вы не будете видеть никаких травмирующих подробностей операции. Между вашей головой и животом будет установлен специальный экран, который скроет от вас все манипуляции врачей.



Как проводят операцию «кесарево сечение»

Доктор сделает надрез поперек живота — чтобы впоследствии шрам от операции был как можно меньше заметен. Хотя боли вы и не чувствуете, вы можете ощутить некоторое давление или растяжение внизу живота, а также толчки (это абсолютно безболезненно, однако может быть немного неприятно).

В отличие от естественных родов, ребенок появится на свет очень быстро: процесс извлечения малыша занимает от 5 минут до получаса. После этого врач также извлечет плаценту.

Теперь врачу предстоит зашить разрез. Это трудоемкий процесс: специалист зашивает сначала матку, а затем все последующие слои. Малыша в это время рядом обследует педиатр: состояние ребенка оценивается по шкале Апгар. В некоторых больницах роженице дают

подержать и даже покормить малыша после завершения операции, в других его сразу уносят, и тогда вы встретитесь с ним только в послеродовом отделении.

Восстановление после операции

Несколько часов после кесарева сечения вы проведете в послеоперационной палате: медики будут наблюдать за вашим состоянием. Довольно скоро анестезия пройдет, вам дадут обезболивающее. Затем вас отправят в послеродовое отделение.

На следующий день после операции вам будет тяжело вставать и садиться — и здесь как раз пригодится послеродовой бандаж. Если все прошло успешно, то на пятый или шестой день вас с малышом отправят домой — вы уже будете прекрасно себя чувствовать. Еще через две недели вам надо обязательно показаться врачу, чтобы он посмотрел, как заживает шов. Второй плановый осмотр проводится примерно на восьмой неделе после родов.

Шрам после кесарева сечения

Любая женщина хочет выглядеть привлекательно, и многие будущие мамы опасаются, что шрам испортит их внешность. Однако сейчас врачи делают надрез так низко, что этой полоски не видно, даже если вы наденете бикини. Кроме того, шрам совсем небольшой, и со временем он будет светлеть, пока не станет почти такого же цвета, как ваша кожа.



ЧАСТЬ V. В РОДДОМЕ

Какие тесты делают новорожденному в роддоме

Как только ваш малыш родится, он сразу же будет окружен врачами. Медики оценят состояние здоровья новорожденного при помощи специальных тестов, которые дают быстрые и точные результаты. Если у ребенка все в порядке, то его чуть позже поручат маминым заботам. А если что-то не так, то врачи должны выяснить причины возможных проблем и постараться решить их как можно раньше. Абсолютно все дети в роддоме проходят через три обязательных теста.

Тест первый. Оценка по шкале Апгар

Первый тест — это оценка по шкале Апгар. Она активно практикуется почти во всех странах мира. Здоровье ребенка оценивается по пяти показателям: сердечная деятельность, дыхание, окраска кожных покровов, рефлексы и мышечный тонус. Самая высокая оценка каждого параметра — 2 балла. Так что, высший общий балл, который может получить ребенок, — это десятка. Врачи не очень «щедры» на оценки. Они фиксируют даже самое крохотное отклонение от нормы: в этом случае лучше перестраховаться, чем «недоглядеть». Поэтому абсолютно здоровые дети, как правило, часто получают 8 и 9 баллов.

Тест второй. Измерения и взвешивание

Сразу после родов малыша осмотрит неонатолог. Он проверит роднички, наличие мягкого неба, пальчики на руках и ногах. Все дети в роддоме обязательно проходят через процедуры измерения и взвешивания. Полученные сантиметры и граммы — одни из показателей доношенности новорожденного.

Вес — один из самых важных показателей. Большинство малышек при появлении на свет весят от 3-х до 4-х килограммов. Часто рождаются «богатыри», вес которых превышает 4000, 4500 и даже 5000 граммов.

В первые дни жизни все новорожденные немного теряют в весе: этот процесс запрограммировала природа. Рождение — шок для малыша, и его организм реагирует на перемены потерей веса. Очень скоро ребенок окрепнет и даже немного «округлится».

Рост. Этот показатель тоже очень важен, поскольку он отражает развитие опорно-двигательного аппарата. В среднем длина тела у новорожденного составляет 50 см — плюс-минус 5 см.

Окружность головы малыша обычно варьируется от 33 до 37 см, средний показатель — 35 см. В любом случае, окружность головы на 2 см превышает окружность груди. Через несколько месяцев эти параметры уравниваются.

Тест третий. Анализ на наследственные заболевания

Вам наверняка неприятна мысль о том, что вашему малышу могут причинить боль. Тем не менее, это необходимо: уколоть пятку малыша и получить капельку его крови. Через такую процедуру проходят все дети в роддоме. Это нужно для проведения еще одного очень важного теста:

анализа на наследственные заболевания (официально они называются генетически детерминированные заболевания).

При некоторых генетических заболеваниях ребенку с первых дней жизни бывает нужна особая диета. При других — например, пониженной функции щитовидной железы — у новорожденного вырабатывается меньше важных для него гормонов, и ему нужна терапия. Подобные заболевания врачи стремятся выявить как можно раньше.

Что нужно знать о результатах первых тестов

Сотрудники роддома должны расшифровать и объяснить вам результаты полученных тестов. В первую очередь это нужно для того, чтобы вы имели полное представление о здоровье своего малыша. Оценку по шкале Апгар и показатели роста и веса вам лучше помнить наизусть. У вас об этом обязательно спросят педиатры, которые будут наблюдать вашего ребенка в дальнейшем.

Начало грудного вскармливания: что нужно знать

Грудное вскармливание существует столько, сколько человечество себя помнит. Однако это вовсе не значит, что вам не понадобится помощь, когда вы впервые приложите своего ребенка к груди. Абсолютно нормально, если вы попросите врача или медсестру в роддоме, чтобы вам показали, как правильно кормить младенца. Так вы сможете избежать многих проблем.

Как прикладывать малыша к груди?

Новорожденный малыш знает инстинктивно, как прикладываться к груди. Тем не менее, в первый раз лучше покормить его под присмотром специалиста, ведь всегда есть шанс, что что-то пойдет не так. Сосок может выскользнуть изо рта ребенка, малыш может быть слишком сонным или просто расплакаться по какой-то только ему известной причине. Для чего вам лишние переживания?

Однако есть правило, которое вам лучше знать заранее. Оно поможет избежать травмирования сосков. Кружок темной кожи вокруг соска называется ареолой. Чтобы малыш правильно брал грудь, нужно следить, чтобы он захватывал ротиком не только сосок, но и ареолу.

Когда лучше приложить ребенка к груди впервые?

Это лучше сделать как можно раньше, в идеале — сразу после родов. И не потому, что ребенок голоден — в этот момент пища ему как раз не нужна. Просто это поможет вам быстрее наладить эмоциональный контакт, а малышу с первых минут самостоятельной жизни даст защиту от многих инфекций.

Если у вас было кесарево сечение, то, скорее всего, ребенка от вас сразу унесут — так поступают во многих роддомах. Вы увидите его лишь на следующие сутки. Не расстраивайтесь: в этом тоже нет ничего страшного. Малыш родился с хорошим запасом энергии, и все первые сутки он не голодал. К тому же, только родившемуся ребенку нужно совсем немного питания.

Как часто надо прикладывать малыша к груди?

Когда вы еще в роддоме, прикладывайте малыша к груди каждые два часа или каждый раз, когда он плачет. Поначалу у вас будет идти не молоко, а

молозиво — секрет молочных желез, имеющий уникальный состав и очень полезный для новорожденного. Его выделяется совсем немного. Постепенно молозиво сменится молоком. У всех этот процесс происходит в разное время, средний показатель — 4-5 день после родов.

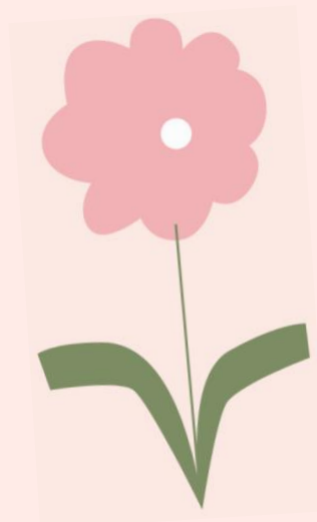
Даже если вначале у вас немного молока, поводов для беспокойства нет: чем чаще вы кормите, тем больше будет выделяться. Первые сеансы грудного вскармливания могут длиться от 5 до 45 минут. Когда вы привыкните, малыш начнет сосать каждую грудь по 20-40 минут каждые 2-3 часа. Сначала дождитесь, когда он полностью выпьет содержимое одной груди, и лишь затем переключайте его на другую.

Как понять, что малыш получает достаточно питания?

В первые дни после рождения ребенок выпивает всего около 200 граммов молока за сутки. К концу месяца этот объем увеличивается до 600 граммов: 60-70 за один раз. Если вы меняете подгузники 7-8 раз в день, это значит, что питания ему хватает.

Вам стоит обратиться к врачу, если:

- Малыш прикладывается к груди меньше, чем на 10 минут.
- Ребенок или постоянно перевозбужден, или, наоборот, все время сонный и вялый.
- Кожа ребенка желтеет.
- Стул у малыша твердый и темный.



Питание мамы при грудном вскармливании

Педиатры советуют кормящим мамам придерживаться специальной диеты, особенно это важно в первый месяц жизни малыша. К выбору продуктов следует подойти со всей ответственностью.

Что можно: отварные овощи (желательно исключить все, что красного цвета), нежирное мясо, каши, неострые супы, хлеб и хлебцы. Постепенно можно вводить фрукты — в первую очередь, зеленые яблоки.

Что нельзя: копчености, колбасы, сдобу, морепродукты, бобовые, кофе, крепкий чай.

Основное правило здесь — исключить продукты, которые могут вызвать у ребенка проблемы с пищеварением (колики), аллергию, а также привести к перевозбуждению и проблемам со сном.

Грудное вскармливание: возможные проблемы и способы их решения

Многие мамы в первый месяц грудного вскармливания испытывают боль. Кожа на ваших сосках еще не достаточно загрубела, и поэтому на них могут появиться трещины. Чтобы такого не случилось, пользуйтесь специальными кремами от трещин, которые помогают пройти через этот этап с наименьшим дискомфортом. Крем для кормящих мам абсолютно безопасен для ребенка.

Вторая возможная проблема — застой молока. Бывает, что по какой-то причине в первые дни или недели малыш редко прикладывается к вашей

грудь, а молока у вас выделяется много. В этом случае грудь набухает, твердеет, появляются болезненные ощущения. Чтобы их облегчить, есть несколько способов:

- Примите теплый душ, это поможет «разогнать» молоко, которое скопилось в молочных железах. Правда, сразу после этого лактация немного снизится, но если вы кормите грудью на постоянной основе, это не страшно.
- Регулярно сцеживайтесь. Это можно делать вручную или при помощи молокоотсоса.
- Если болевые ощущения не проходят, то обязательно обратитесь у специалисту по грудному вскармливанию.

Главное — помните, что все это временные трудности, через которые проходит большинство начинающих кормящих мам. Соро процесс грудного вскармливания наладится.

Как проходит выписка из роддома

День выписки из роддома часто зависит от конкретных обстоятельств. В том числе, от того, были ли у вас естественные роды или кесарево сечение, возникали ли какие-либо осложнения в процессе родоразрешения и от того, как, в целом, чувствуете себя вы и ваш ребенок.

- Если у вас были естественные роды, и они прошли без осложнений, то вас выпишут на 3 – 4 день.

- Рожениц, которым делали кесарево сечение, обычно выписывают на 5 – 6 день после операции.
- Если во время или после родов возникли какие-либо проблемы, то выписка может произойти только на 10-й – 12-й день.

Иногда бывает так, что выписывают только маму, а ребенок остается еще какое-то время под наблюдением врачей. Если же помощь требуется маме, то малыш находится в отделении новорожденных, пока акушер-гинеколог не разрешит обоим ехать домой.

Показания для выписки

Врачи определяют предварительный день выписки после рождения ребенка. Накануне выписки они также проводят обследование.

Вас отпустят домой, если:

- Ваша матка сокращается не слишком быстро и не слишком медленно;
- Анализ крови в порядке;
- Температура тела и давление соответствуют норме;
- На УЗИ не было выявлено никаких проблем.

Малыша выписывают, если:

- У него в норме все рефлексы;
- Нет проблем со стулом и мочеиспусканием;
- Анализы крови в порядке;
- У новорожденного нет желтухи, вирусных заболеваний и каких-либо отклонений в развитии.

Недоношенных детей, как правило, наблюдают дольше, чем всех остальных.

Выписка обычно проводится с 10 до 15 часов дня. К этому времени готовы все анализы и документы.



Какие документы вам дадут перед выпиской из роддома

- Маме выдают документы, которые нужны для ЗАГСа, женской консультации и детской поликлиники:
- Справка о рождении ребенка. На ее основании вам оформят свидетельство о рождении.
- Выписной эпикриз с информацией о том, как протекали беременность и роды. Его вы должны отдать гинекологу в течение недели после выписки.
- Эпикриз с данными о здоровье малыша. В нем будет указана масса тела при рождении и на момент выписки, оценка по шкале Апгар, результаты анализов, информация о прививках и т.д. Эти сведения понадобятся в детской поликлинике.
- Родовой сертификат, который дает ребенку право на бесплатное наблюдение в поликлинике до одного года.

Перед выпиской врачи должны рассказать вам о том, как ухаживать за младенцем и как следить за собственным здоровьем. После этого вам выдадут все необходимые документы и проводят в специальную комнату для переодевания. Там вы сможете одеть своего малыша в его нарядную одежду и положить в конверт для выписки, а также оденетесь сами. И — вперед, навстречу родственникам!

ЧАСТЬ VI. ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЖИЗНИ С РЕБЕНКОМ ДОМА



Особенности вашей новой жизни

Первый месяц после родов, конечно, не похож на всю вашу предыдущую жизнь, особенно если и сами роды первые. Это месяц вашего знакомства с ребенком и взаимной «притирки». Вы привыкаете к малышу — к его распорядку дня, к его потребностям. Ребенок сейчас переживает стресс: его извлекли на свет из приятного полумрака, где он большую часть времени плавал в околоплодной жидкости и спал. Здесь все по-другому. Не удивляйтесь, если малыш часто плачет: довольно скоро он разберется, что к чему и станет спокойнее. К тому же, крик — пока единственный доступный ему способ сообщить о своих пожеланиях или недовольстве.

Есть и другой момент: не только вы и ваш ребенок, но и ваше тело недавно пережило стресс. Ему тоже нужен период восстановления. Ваша матка после родов начнет сокращаться и возвращаться к прежним, дородовым размерам — этот процесс займет около двух месяцев. В течение примерно полутора месяцев у вас будут идти послеродовые выделения из влагалища. К этому стоит морально подготовиться и не пугаться. Сначала выделения будут обильными, затем все меньше. Если вы в какой-то момент почувствуете, что они, напротив, усилились, нужно сразу обратиться к врачу.

Главное, что следует помнить в первый месяц после родов — не стоит перенапрягаться и «злоупотреблять» физической нагрузкой. Дайте своему телу спокойно восстановиться.

Помощь педиатра

На следующий день после выписки из роддома врач-педиатр приедет к вам на дом осмотреть новорожденного. После этого вы сможете позвонить ему в любой момент с просьбой о консультации.

Первый визит к педиатру в поликлинику вы совершите позже, когда у ребенка закончится период новорожденности (28 дней).

В месяц вашему ребенку предстоит пройти плановый медицинский осмотр, который проводят врачи разных специальностей. Помимо объективного обследования показаны дополнительные методы диагностики – УЗИ, электрокардиография.

Организацией планового медицинского осмотра также займется ваш педиатр. Он расскажет, каких врачей нужно пройти малышу, и даст соответствующие направления.

Опасения молодой мамы: почему не нужно бояться

Каждая женщина, вспоминая о рождении своего ребенка, непременно скажет: «Вот об этом меня не предупреждали» или «Вот об этом я бы хотела знать заранее». Когда мама впервые приносит малыша домой, у нее появляется сотня разных вопросов. Как понять, чего ребенок хочет?

Почему он плачет — голоден, ему некомфортно, что-то болит? Попробуем разобраться в самых распространенных страхах мамы-новичка.

- 1. Вам кажется, что по неопытности вы можете допустить ошибку или вообще не справиться с уходом за малышом.*

На самом деле:

Даже самая юная и неопытная мама не причинит вреда своему ребенку, потому что интуитивно понимает, что ей надо делать. Ученые сходятся во мнении: инстинкт, который заложен в женщине природой, настолько силен, что она на подсознательном уровне чувствует потребности своего ребенка. Просто доверяйте чутью, и вы очень скоро начнете понимать, чего малыш от вас хочет.

- 2. Вы испытываете тревогу из-за того, что ваш малыш может перестать дышать: например, уткнется носиком в подушку и не сможет перевернуться. Это называется синдром внезапной детской смертности (СВДС).*

На самом деле:

В ваших силах — снизить риск развития СВДС. Пока ребенок недостаточно окреп для того, чтобы хорошо держать голову, уберите из его кроватки все лишнее. Вокруг него не должно быть предметов, которые способны по тем или иным причинам затруднить его дыхание. Следите за тем, чтобы малыш лежал только на спине. Также можно использовать мониторы дыхания для контроля над ребенком.

- 3. Некоторые мамы никогда не спят рядом со своим малышом, потому что боятся придавить его во сне.*

На самом деле:

Специалисты утверждают, что опасаться этого не стоит: у женщины, которая недавно стала мамой, отсутствует четвертая, самая глубокая фаза сна. При малейшем шевелении ребенка она просыпается. Тем не менее, если вам спокойнее, когда малыш спит в своей кроватке, не создавайте себе лишнего повода для волнений: пусть он проводит ночи отдельно от вас.

4. Вы боитесь, что не сможете наладить грудное вскармливание или у вас пропадет молоко.

На самом деле:

Здесь самое важное — желание кормить своего малыша грудью и терпение. Если у вас по каким-то причинам возникли проблемы с кормлением, всегда можно обратиться за помощью к специалистам. В России во многих городах работают телефоны «горячей линии» по грудному вскармливанию. Для того, чтобы узнать такой телефон в вашем городе, достаточно сделать соответствующий запрос в интернете.

5. Вы боитесь, что ребенок простудится или подхватит инфекцию

На самом деле:

Грудное молоко обеспечивает ребенку сильный иммунитет. Даже когда болеет вся семья, инфекция может пройти мимо грудничка. Новорожденный умеет управлять температурой своего тела, а если ему станет холодно, он непременно сообщит вам об этом при помощи

громкого крика. Конечно, даже самые здоровые и крепкие дети иногда болеют. Заранее выберите врача, которому вы доверяете.

6. Вы беспокоитесь о том, что малыш может выпасть из кроватки, упасть с пеленального столика, дивана и т.д.



На самом деле:

Ребенок значительно крепче, чем кажется на первый взгляд. Природа позаботилась об этом: когда малыш встает на ножки и учится ходить, без падений не обойтись. Тем не менее, никто не хочет рисковать здоровьем своего ребенка. Здесь совет один: не оставляйте его одного на кровати, диване или пеленальном столике. Дети учатся всему моментально. Еще вчера малыш не умел переворачиваться со спины на живот, а сегодня решил попробовать — в тот момент, когда вы отвернулись.

В случае падения ребенка не паникуйте: если он сразу заплакал, значит, его жизни ничто не угрожает. Трезво оцените ситуацию, при необходимости обратитесь за медицинской помощью.

7. Вы боитесь, что ребенок в своем стремлении исследовать мир причинит себе вред.

На самом деле:

Когда малышу исполняется шесть месяцев, он становится очень активным: ползает, пытается встать, тянет ручки к предметам, пробует все на вкус. Ничего страшного тут нет — это естественно. Просто будьте готовы к такому повороту событий: заранее обезопасьте квартиру. Поднимите все,

что младенцу лучше не трогать, на недосягаемую для него высоту. Поставьте блокираторы на окна, дверцы шкафов, ящики столов. На углы мебели наденьте мягкие силиконовые уголки, а на электрические розетки — заглушки. Заведите правило: не оставлять в поле зрения вашего ребенка предметы, которые могут быть для него опасны.

Волноваться за своего ребенка — это нормально. В первые недели вы, возможно, будете слишком часто проявлять беспокойство, но со временем обязательно обретете уверенность в себе. Помните, что вы не одиноки в своих переживаниях. Не бойтесь просить поддержки у родственников, друзей или специалистов.

Первый месяц с ребенком: о чем важно знать

Как установить контакт с малышом

Связь с ребенком — самая большая радость, которую дает материнство. Иногда это происходит не сразу. Вы привыкаете к новой роли, и новорожденному тоже надо привыкнуть к жизни в новом мире. Но этот процесс можно ускорить.

- Проводите больше времени вместе, чтобы ребенок ощущал ваше тело, кожу. Ближе прикладывайте ребенка к телу во время кормления или когда просто его обнимаете, делайте легкий массаж.
- Разговаривайте с малышом. Так он полюбит ваш голос.
- Смотрите в глаза ребенку и улыбайтесь. Со временем он начнет повторять ваши эмоции и выражение лица.

Сколько времени новорожденный проводит во сне

В первое время очень много, около 16 часов в сутки. Это не означает, что он спит так много часов подряд. Новорожденные спят обычно до двух часов без пробуждения. К шести месяцам большинство младенцев могут спать без пробуждения до 6 часов по ночам.

Если ребенок плохо спит ночью, попробуйте воспользоваться этими советами:

- Когда он забеспокоится ночью, подождите минуту или две, возможно, он самостоятельно успокоится и продолжит спать.
- Во время ночного кормления или смены подгузника старайтесь не тревожить сон ребенка и не будить окончательно, делайте все спокойно, в тишине.
- Будьте активны в течение дня, играйте с младенцем, чтобы он оставался в состоянии бодрствования как можно дольше, что обычно способствует более длительному сну по ночам.

Как часто купать новорожденного

Трех купаний в неделю вполне достаточно. Более частые купания могут вызвать сухость кожи, которая очень чувствительная у новорожденных. Перед первым купанием необходимо проследить и убедиться, что остаток пуповины полностью отпал.

Как уберечь ребенка от появления раздражения от подгузников

Соблюдайте правила личной гигиены малыша: как можно чаще меняйте подгузники, чтобы избежать раздражения от мочи и кала. Кожа новорожденных очень чувствительная, поэтому вам надо ее чистить основательно, но при этом осторожно. Используйте теплую воду и мягкую ткань, высушивайте тоже мягким полотенцем, не трите кожу.

Влажные детские салфетки, содержащие алкоголь и отдушки, могут раздражать кожу новорожденного, поэтому лучше временно воздержаться от использования таких салфеток. И не застегивайте подгузник слишком туго, иначе он будет натирать кожу малыша.

Как ухаживать за пупком (пупочным остатком)

Остаток пуповины необходимо содержать чистым и сухим, пока он окончательно не подсохнет и самостоятельно не отпадет. Допускаются влажные обтирания тела малыша, но остаток пуповины нельзя мочить. Закрепляйте подгузники на поясе, ниже пупочной ранки, чтобы избежать натирания, а моча случайно не попадала на ранку, и она не начала мокнуть.

Для любого родителя появление на свет ребенка — это настоящее чудо. Первый месяц с малышом — удивительное и радостное время, но впереди вас ждет еще больше открытий. Вам покажется, что вместе с ребенком вы все переживаете впервые: и его первую осознанную улыбку, и первые шаги, и первое слово. Однако это — тема для отдельной книги. В добрый путь!





Методичка подготовлена в рамках проекта «Институт Молодой Семьи» совместно с врачами ведущих институтов и университетов России. Опубликована на сайте <http://matarara.site/>

Партнерами проекта являются информационный портал ROCROS и ОДМОО «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ».



<https://rocros.ru/>



<http://zdorn.ru/>