

Валерия Вячеславовна Фадеева

## **Беременность и роды в вопросах и ответах**



**Практические советы  
для молодой мамы**



**ХИТ  
СЕЗОНА!**

# **БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

**Рекомендации ведущих  
российских специалистов**

**Автор-составитель Валерия Вячеславовна Фадеева**

**Беременность и роды в вопросах и ответах**

**Дорогие будущие мамы!**

*Беременность* – это не только самое прекрасное время в жизни женщины, но и самое ответственное. В голове будущей мамы ежедневно возникает огромное количество разнообразных вопросов. Своевременный и, главное, грамотный ответ на них – это основа благополучной беременности.

*Роды* испокон веков считаются великим таинством. Но конечно, будущая мама хочет знать и о них все.

В этой книге вы найдете ответы на множество своих «как» и «почему».

Вы узнаете, какой возраст врачи считают наиболее подходящим для первой беременности, когда вставать на учет в женскую консультацию и какие обследования необходимо пройти, как развивается будущий малыш (по неделям), какие изменения происходят с будущей мамой (по неделям), можно ли беременной пользоваться сотовым телефоном, существует ли интимная жизнь во время беременности. Вы получите ответы на вопросы, как понять, что роды начались, какие существуют способы обезболивания во время родов, как протекают роды и что при этом чувствует малыш.

Отдельный раздел посвящен юридическим вопросам. Вы познакомитесь с правами беременной женщины, узнаете, какие документы необходимо оформить на ребенка после его рождения и куда для этого следует обратиться, что такое материнский капитал и как его можно получить.

Ответы на свои вопросы смогут найти не только будущие мамы, но и

будущие отцы, которые интересуются тем, что происходит с их любимой женщиной и как развивается их малыш.

Желаем вам счастливой беременности и благополучных родов!

## **Подготовка к беременности**

### **Необходимые действия будущих родителей для того, чтобы ребенок родился здоровым**

Нужно ли заранее готовиться к беременности?

Состояние здоровья женщины за несколько месяцев до зачатия оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды и как быстро она восстановится после них.

Если будущие родители правильно и заблаговременно начнут готовиться к этому ответственному периоду, то многие осложнения можно предотвратить. Дело в том, что во время беременности малыш копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья. Физическое состояние отца также отражается на здоровье будущего ребенка. Новое поколение сперматозоидов в его организме вызревает в среднем за 72 дня. Поэтому, если мужчина систематически употребляет алкоголь и курит, то вряд ли наследник будет здоровым.

...

↓ **Обоим родителям** необходимо заранее начинать готовиться к счастливым 9 месяцам ожидания ребенка.

Каких врачей необходимо посетить будущим родителям?

Начинать консультироваться со специалистами желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.

Будущим родителям стоит посетить *терапевта* и *стоматолога*, *генетика* (если это необходимо), будущему папе – еще и *уролога*, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – *гинеколога*, *окулиста* и *отоларинголога*.

Благодаря обследованию могут быть выявлены проблемы, которые необходимо решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может вызвать у плода серьезные нарушения в развитии.

В каких случаях нужна генетическая консультация?

Будущим родителям необходима генетическая консультация, если:

- они состоят в кровном родстве;
- женщина старше 35 лет;
- мужчина старше 40 лет;
- в течение длительного времени они проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве;
- в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями;
- у них были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка;

- у их родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого нёба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.;
- один из будущих родителей страдает вышеперечисленными болезнями;
- они очень хотят ребенка определенного пола.

Специалист-генетик оценит возможный риск рождения у пары ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого ему необходима информация о родственниках будущих родителей и точно поставленные им диагнозы. Поэтому, если вы решите идти к генетику, заранее подготовьтесь к визиту – соберите данные о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях.

Если у пары присутствуют факторы генетического риска, генетик может назначить дополнительное обследование.

Каковы обязательные анализы и обследования для будущей мамы?

**Общий клинический анализ крови.** Он нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе *анемии*, которая требует своевременного лечения, так как может неблагоприятно сказаться на течении беременности.

**Общий анализ мочи.** Благодаря этому анализу врач оценивает состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.

**Биохимический анализ крови** помогает оценить работу основных органов и систем женского организма.

**Определение группы крови и резус-фактора.** Благодаря этому анализу предполагают группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы для того, чтобы оценить риск возникновения резус-конфликта.

**Анализ крови на сахар.** По результатам этого анализа судят о том, входит

ли будущая мама в *группу риска по диабету*. Если у нее в крови уровень сахара выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

**Анализ на инфекции** позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и выкидыш. В эту группу анализов входят: *анализ на ВПЧ, RW (сифилис), гепатиты В и С*: анализ на ЗПП (заболевания, передающиеся половым путем); анализ крови на наличие антител к инфекциям *TORCH-комплекса* ( *токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирус, герпес*).

**Бактериологический посев.** При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие в нем условно-патогенной флоры.

**ПЦР (полимеразная цепная реакция).** Этот метод исследования позволяет выявить инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании (это – *хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, генитальный герпес, папиллома-вирусная и цитомегаловирусная инфекции*).

**УЗИ органов малого таза.** Во время этого обследования оценивается общее состояние органов малого таза для того, чтобы исключить наличие проблем. Каковы обязательные анализы для будущего папы?

**Определение группы крови и резус-фактора.** Этот анализ проводится в случае, если в результате обследования женщины выяснилось, что у нее I группа крови и резус-отрицательная принадлежность.

**Анализ на инфекции.** Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему отцу. Вылечиться необходимо до зачатия! Каковы специальные анализы и обследования для будущих родителей?

Врач может назначить специальные анализы и обследования для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-либо хронические заболевания, то потребуется консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Некоторые дополнительные обследования для женщины **Гормональное обследование**. Оно назначается, если женщина не может забеременеть в течение долгого времени, если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборты или ранние роды. Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет.

**Измерение базальной температуры**. Этот метод используется для того, чтобы определить дни овуляции, если у пары возникают проблемы с зачатием.

**Обследование щитовидной железы**. Оно назначается, если у будущей мамы возникали какие-либо проблемы в работе эндокринной системы.

**Гемостазиограмма**. В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе свидетельствуют об имеющихся нарушениях. Ликвидируют их с помощью соответствующих лекарств.

**Выявление аутоантител**. Это обследование проводится, если раньше у женщины были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием. В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания.

**Проверка проходимости маточных труб**. Это обследование назначают, если женщина делала аборт или переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передающимся половым путем, или у нее существуют проблемы с зачатием. Благодаря этому обследованию становится возможным своевременное принятие мер, чтобы предотвратить внематочную беременность. Мужчине врач-андролог может назначить следующее обследование **Спермограмма**. Сделать ее нужно, если беременность у партнерши не наступает в течение года. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Дополнительные обследования для обоих партнеров **Анализ крови на исследование хромосомного набора**. Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по каким-либо генетическим заболеваниям и можно ли им вообще иметь



ребенка. Имейте в виду, что генанализ показывает *вероятность* рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

...

↓ Во многих странах генетическое обследование является обязательным. В России – нет. Однако его лучше сделать, чтобы перестраховаться, так как вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка.

Когда необходимо расстаться с вредными привычками?

**Алкоголь.** Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Непосредственно перед зачатием обоим супругам необходимо полностью отказаться от алкоголя.

**Курение.** С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш партнер курит, уговорите его сделать то же самое. Мужчине желательно расстаться с этой вредной привычкой за четыре месяца до планируемого зачатия, так как именно за этот срок обновляются сперматозоиды. Сколько паре нужно предохраняться после приема лекарственных средств?

Некоторые лекарства могут вызвать дефекты развития у будущего ребенка. Поэтому следует отказаться от приема медикаментов за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. Делать это нужно обоим будущим родителям. Сперма обновляется в мужском организме каждые четыре месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

...

↓ Принимайте любые лекарственные средства только после консультации с терапевтом или акушером-гинекологом.

Какие прививки должна сделать женщина, желающая забеременеть?

Если вы не болели *краснухой*, то вам необходимо сделать прививку, а затем подождать 6 месяцев перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности, особенно в I триместре, когда формируются внутренние органы плода, может сильно навредить здоровью будущего ребенка и в результате этого он может родиться глухим или слепым. Поэтому женщине, переболевшей краснухой в этот период, врачи предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды.

Прививки живыми вакцинами, в том числе от *кори*, *свинки*, *полиомиелита* и *желтой лихорадки* делаются по рекомендации врача. Они также должны быть сделаны минимум за 6 месяцев до беременности.

...

↓ Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу.

## **Прием витаминов при планировании беременности**

Какие витамины нужно принимать?

В период подготовки к беременности любые витаминные комплексы и препараты можно применять **только после согласования с врачом** . Обязательно обратитесь к гинекологу, чтобы он подобрал препараты, подходящие именно вам.

Как узнать, каких витаминов и минералов не хватает женщине, которая планирует беременность?

Определить обеспеченность организма основными витаминами и минералами можно с помощью анализа крови.

Почему врачи часто назначают фолиевую кислоту и витамин Е?

Фолиевая кислота и витамин Е очень важны для репродуктивного здоровья женщины.

*Фолиевая кислота* (фолацин, или витамин В9) необходима для нормального развития ребенка. Если вы будете принимать ее ежедневно до зачатия и в течение первых недель беременности ( **только после согласования с врачом** ), то сможете снизить риск появления на свет ребенка с серьезными дефектами нервной трубки [1] до 70 %. Эти дефекты появляются в течение первых 28 дней беременности. Происходит это, как правило, до того, как будущая мама узнает о своем новом положении. Вот почему так важно всем женщинам детородного возраста, а не только планирующим беременность, получать достаточное количество этого витамина. Фолиевая кислота также способствует непосредственно самому зачатию. Женщины, ежедневно принимающие мультивитамины, в состав которых входит фолиевая кислота, имеют большие шансы на беременность.

Фолиевая кислота содержится в основном в свежих зеленых овощах, таких как шпинат, лук и петрушка, в апельсиновом соке, изделиях из муки грубого помола, зеленом горошке, печени, почках, мясе.

*Витамин Е* (токоферол) называют «витамином размножения». Он улучшает функцию половых органов и у мужчин, и у женщин, восстанавливает нарушенный баланс гормонов, выработку эстрогенов и прогестерона, т. е. действует именно на то звено репродуктивной функции человека, которое обеспечивает процесс зачатия ребенка.

Витамин Е очень важен для обеспечения нормального роста плода. Его недостаток в ранние сроки беременности может явиться причиной выкидыша.

Основные источники этого витамина: нерафинированные растительные масла – соевое, хлопковое, подсолнечное, арахисовое, кукурузное, облепиховое; зерновые и бобовые ростки (проростки пшеницы и ржи, гороха), кукуруза, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, печень, почки.

## Условия, благоприятные для зачатия

Через какое время после отказа от методов предохранения можно планировать зачатие

⇨ Если вы принимаете *гормональные контрацептивы*, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой.

⇨ Также за три месяца до зачатия нужно удалить *внутриматочную спираль* или *гормональный имплантат*.

⇨ От *сперматозоидоподавляющих субстанций* лучше отказаться за 4–6 недель до предполагаемого зачатия.

Какова должна быть частота половой жизни при планировании ребенка?

Многие пары считают, что чем чаще они будут заниматься любовью, тем скорее удастся «создать» кроху. На самом деле это не так. Сперма состоит из семенной жидкости и плавающих в ней сперматозоидов. Если сексуальные контакты происходят слишком часто, то сперматозоиды просто не успевают созреть, и сперма становится стерильной. Поэтому, если вы хотите забеременеть, то *оптимальный ритм сексуальных отношений – через день*.

Какая поза лучше для зачатия?

Лучшая поза – та при которой пенис как можно глубже проникает во

... эту «миссионерскую» позу, при которой женщина как можно больше проникает во влагалище, и там остается как можно больше спермы. В связи с этим сексологи рекомендуют «миссионерскую» позицию, «доги-стайл» и позу, в которой вы закидываете ноги на плечи партнеру. А вот от секса стоя и позы «наездницы» лучше отказаться.

После секса для большего эффекта встаньте в позу «березки» или 30 минут полежите на спине.

Можно ли спланировать пол ребенка?

В настоящее время существует много способов запрограммировать пол будущего ребенка, но ни один из них не дает 100 %-ной гарантии того, что у вас родится кроха желаемого пола. Недаром говорят, что ничто не может произойти вопреки судьбе.

**Искусственное оплодотворение.** Экстракорпоральное оплодотворение позволяет почти со 100 %-ной вероятностью «заказать» мальчика или девочку. Полученную яйцеклетку оплодотворяют в пробирке, в результате чего развивается эмбрион. На этой стадии можно выяснить, какие половые хромосомы он содержит. И если пол будущего ребенка подходит вам, то эмбрион подсаживают в матку.

**Селекция спермы.** Сущность этой методики заключается в том, что она позволяет искусственно делать сперму либо «мужской», либо «женской». С помощью специальных методов сперму разделяют на фракции. В более легкой преобладают «мужские» Y-хромосомы, в более тяжелой – «женские» X-хромосомы. Затем можно использовать ту или иную фракцию спермы для оплодотворения яйцеклеток и получить ребенка с заказанным родителями полом.

...

↓ Однако до сих пор нет уверенности в том, что сам процесс селекции спермы безвреден. Дело в том, что при разделении сперматозоидов используется флуоресцентное облучение, которое может вызвать мутации в генах.

**Метод, основанный на обновлении крови.** Считается, что у мужчин кровь обновляется один раз в четыре года, а у женщин – один раз в три года. Чтобы рассчитать, чья кровь более «молодая», нужно возраст женщины разделить на три, а возраст мужчины на четыре и сравнить полученные результаты. Чей результат меньше – того пола и будет малыш. Если у будущей мамы отрицательный резус-фактор крови, то наоборот.

...

☞ Учтите, что «возраст крови» после кровопотери (к примеру, после травм, операций, родов, выкидышей, переливания или сдачи донорской крови и т. д.) считается с этого момента.

**Влияние Луны.** На формирование пола будущего ребенка оказывает влияние то, в каком знаке зодиака на момент зачатия находится Луна. Если в мужском, у вас родится мальчик, в женском – девочка.

*К мужским знакам относятся* Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец, Водолей, *а к женским –* Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог, Рыбы.

...

☞ Правда, сам момент оплодотворения сложно рассчитать. Сперматозоид может несколько суток находиться в половых путях женщины, а за это время Луна вполне может сменить свое положение и перейти в другой знак.

**Особенная диета** . Такой диеты нужно придерживаться обоим будущим родителям 2–3 месяца до зачатия. Она основана на смещении баланса микроэлементов в организме. При увеличении содержания натрия и калия следует ждать рождения мальчика, а магния и кальция – девочки.

Итак, чтобы у вас родился *мальчик* нужно есть побольше мяса и морской рыбы, хлеба и выпечки на дрожжах, картофеля, грибов, фруктов (черешня, бананы, абрикосы, апельсины, персики) и сухофруктов (финики); а вот сырую капусту, укроп, листья салата и другие зеленые овощи исключить. А также ограничить потребление молока, яиц и орехов.

Хотите *девочку* – увлекитесь рыбой любых сортов, яйцами, выпечкой без дрожжей, овощами, орешками. Ограничьте употребление мяса, картофеля, фруктов (кроме яблок), газированной воды, сыра, поваренной соли.

...

↓ Собираясь придерживаться какой-либо диеты, подумайте, стоит ли себя ограничивать. Ведь ребенок начнет расти на фоне дефицита определенных элементов, а это может отразиться на его развитии.

**Время зачатия.** Для этого метода необходимо знать время овуляции. Определить его можно, измеряя в течение 2–3 месяцев каждое утро ректальную температуру. Во время овуляции она повышается на 0,5–1 °С.

Есть и другой способ. Купите в аптеке тест на овуляцию.

Кроме того, во время овуляции слизь из влагалища становится более вязкой и обильной.

А вот теперь, когда вы умеете определять время овуляции, попробуйте получить желаемый результат.

Ребенок берет половину набора хромосом от отца и половину от матери, но решающую роль в выборе его пола играет мужская сперма. Около 200 миллионов сперматозоидов, смесь из «женских» X-сперматозоидов и «мужских» Y-сперматозоидов, попадает во влагалище во время полового акта и только один, как правило, проникнет в яйцеклетку.

Сперматозоиды, содержащие Y-хромосому, более подвижные, быстрые, но срок их жизни короче, чем у тех, что содержат X-хромосому (они менее подвижны, но зато более выносливы и жизнеспособны). Следовательно, чтобы возросли шансы зачатия *мальчика*, нужно заняться его созданием в день овуляции или в те 12 часов после нее, когда яйцеклетка находится в трубе и способна к оплодотворению, а до этого времени желательно не иметь никаких половых контактов.

Если вы хотите *девочку*, то половой акт должен произойти за три дня до овуляции. После этого на какое-то время от интимной близости лучше воздерживаться.

...

☞ Для женщин с нерегулярным менструальным циклом этот метод не подходит, так как точно определить дату следующей овуляции невозможно.

Можно попробовать прибегнуть к методу, заключающемуся в более тщательном подсчете дней менструального цикла. Исходя из этого, если половой акт произошел за 13–14 дней до начала менструации, то родится *девочка*, а если за 11–12 дней – *мальчик*.

**Другие методы:** • «весовой»: у женщин весом менее 54 кг вероятнее рождение девочки, а если вес больше – мальчика;

• «возрастной»: чем моложе женщина, тем больше вероятность родить мальчика;



- «погодный»: в холод зачинается больше девочек, в жару – мальчиков;
- «по условиям работы»: если будущий отец работает в условиях недостатка кислорода (в горах, в шахте), вероятность рождения мальчика почти в 3 раза меньше, чем девочки;
- «получай удовольствие»: если женщина испытала оргазм во время полового акта, когда произошло зачатие, особенно если раньше мужчины – к рождению мальчика. Это объясняется тем, что среда во влагалище становится щелочной, недружественной «женским» сперматозоидам;
- «глубокое проникновение»: если вы хотите мальчика, то необходимо, чтобы сперма попала как можно глубже во влагалище, таким образом укорачивая Y-сперматозоидам путь к яйцеклетке. Для этого подойдет поза «наездница» или «доги-стайл»;
- «тепловой»: высокая температура снижает подвижность сперматозоидов с Y-хромосомой, поэтому для зачатия мальчика отцу следует исключить баню, сауну и другие перегревания, в том числе слишком теплую одежду.

...

☞ Пол ребенка зависит только от мужчин, ведь имен-® но от них ребенок получает Y– или X-хромосому. От женщины малыш всегда получает только X-хромосому.

Какие продукты помогут быстрее забеременеть?

Определенные продукты питания увеличивают шансы женщины на зачатие.

Дамы, которые предпочитают молочные продукты пониженной жирности,

на 40 % чаще страдают от проблем с зачатием.

Если они полюбят *цельное молоко и мороженое*, то их шансы на успешное зачатие значительно увеличатся. Дело в том, что жирные молочные продукты важны для полноценной работы яичников и созревания жизнеспособных яйцеклеток. Поэтому у женщин, употребляющих много жирных молочных продуктов, редко наблюдаются расстройства менструального цикла.

Можно ли во время беременности зачать еще раз?

Известно всего 10 случаев, когда второй ребенок был зачат спустя несколько недель после первого. Тем не менее это факт – во время беременности можно зачать еще раз.

Это явление называют *суперфетация*. Оно случается тогда, когда в женском организме во время одного цикла менструации образуются не одна, а две яйцеклетки: первая оплодотворяется в процессе полового акта во время овуляции, а вторая – немного позже. В результате в матке женщины развиваются два плода, возраст которых различен.

## **Возраст будущих родителей**

Какой возраст врачи считают подходящим для первой беременности?

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период *от 21 года до 26 лет*. К этому времени у женщины уже завершен период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок и суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов.

Влияет ли возраст отца на здоровье будущего малыша?

С возрастом мужчины увеличивается вероятность зачатия ребенка с той или иной генетической патологией, хотя и не так значительно, как у женщины. По мере старения мужчины качество его спермы ухудшается:

---

снижается подвижность сперматозоидов, возрастает число мутации в них.

Начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются, и откладывание отцовства грозит в будущем *выкидышами у партнерши*. Поэтому гинекологам стоит обращать внимание на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте женщины.

Кроме того, солидный возраст потенциального отца (старше 50 лет) в четыре раза увеличивает вероятность рождения ребенка с *синдромом Дауна*, а также намного чаще с *дефектами конечностей*.

Ученым, проводившим сравнительный анализ спермы здоровых мужчин разного возраста, удалось установить, что индекс фрагментации ДНК, как правило, начинает превышать предельно допустимый уровень у мужчин старше 56 лет. В частности, число мутаций, приводящих к *карликовости*, увеличивается по мере старения мужчины на 2 % в год.

Данные этих и подобных исследований заставили медиков бить тревогу. Ведь до последнего времени полагали, что возраст отца не может нанести вреда здоровью ребенка. Теперь же медики призывают мужчин не откладывать зачатие, какими бы здоровыми они ни были.

Таким образом, наиболее подходящим для отцовства врачи считают возраст *от 20 до 40 лет*.

В каком возрасте женщина может рожать ребенка?

Уровень современной медицины позволяет рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

...

↓ Если женщина практически здорова, у нее нет *гипертонии, ожирения, сахарного диабета, порока сердца*, то она вполне может стать мамой и после 40 лет.

Какие роды считаются «поздними»?

С точки зрения современной медицины, «поздними» считаются первые роды женщины *старше 35 лет*. Таких мам называют «*возрастными первородящими*». По статистике, женщин, родивших первого ребенка в возрасте между 30 и 40 годами, сейчас стало в 3 раза больше, чем 20 лет назад, а средний возраст первородящих женщин в России приблизился к 30 годам.

...

🖥 «Мода» на «поздние» роды пришла в Россию с Запада, где принято выходить замуж после 30 лет и еще позже рожать первого ребенка. Но так было не всегда. Например, в средние века женщина, не родившая ребенка до 20 лет, считалась безнадежно старой для материнства. Впрочем, тогда и продолжительность жизни была меньше, и старели люди раньше.

Каковы причины поздних родов?

⇒ Женщина стремится сначала найти себя в жизни, получить достойное образование, сделать карьеру, полностью реализовать свой потенциал и только потом со всей ответственностью подходить к моменту рождения малыша.

⇒ Проблемы со здоровьем, из-за которых беременность откладывается. Часто бывает так, что, сделав в юности один или даже несколько аборт, женщина к 25 годам уже не может забеременеть и должна лечиться от бесплодия. Нередко такое лечение длится не один год, и беременность наступает только после 30 лет – выстраданная, может быть, сложная, но от того еще более желанная.

В чем плюсы позднего материнства?

- ⇨ После 30 лет женщина более ответственно подходит к рождению первенца, как правило, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность.
- ⇨ Женщины в таком возрасте во время беременности реже переживают внутренние конфликты. Поздний ребенок приходит в мир как бесценный подарок для мамы, которая знает, чего хочет.
- ⇨ После поздних родов, как правило, менопауза наступает позднее и легче проходит, менее болезненно воспринимается процесс старения.
- ⇨ Поздние роды могут снизить уровень холестерина, уменьшить риск инсульта и остеопороза.
- ⇨ У «поздних» мам во время беременности, как правило, не возникают проблемы со слухом и реже появляются инфекции мочеполовых путей.

В чем минусы позднего материнства?

- ⇨ Поздние роды не являются проблемой для здоровой женщины, но, к сожалению, в 35–40 лет таких становится все меньше. Как правило, к 40 годам женщина уже имеет несколько хронических заболеваний.
- ⇨ Роженицы старшего возраста не так быстро оправляются от родов, как молодые мамы.
- ⇨ Некоторым женщинам бывает трудно привыкнуть к требованиям, связанным с уходом за ребенком после того, как десятилетиями они заботились только о себе.

В чем состоит риск для будущей мамы старше 30 лет?

**Выкидыш** . Если у женщин моложе 30 лет риск выкидыша составляет 10 %, то в 30–39 лет он равен уже 17 %, а в 40–44 года увеличивается до 33 %. Возрастающий риск невынашивания беременности связан не только с возрастными изменениями всего женского организма, но и со *старением яйцеклеток*, в результате которого намного чаще происходит зачатие плода с грубыми генетическими нарушениями.

**Плацентарные проблемы** . В этом возрасте возрастает риск *хронической*

*плацентарной недостаточности* (когда плацента стареет раньше, чем созревает ребенок. Благодаря плаценте плод получает все необходимые для своего развития вещества, и любые нарушения в ее работе неизбежно отражаются на его состоянии. Такие дети обычно более болезненные, они могут отставать в развитии от своих сверстников), *предлежания плаценты* (когда она перекрывает шейку матки и делает невозможным естественные роды) и *преждевременной отслойки плаценты*, которая вызывает опасные кровотечения.

***Обострение хронических заболеваний***. Беременность может вызвать у женщины обострение практически любого из хронических заболеваний, а с возрастом вероятность наличия таковых увеличивается. Безусловно, непрерывного медицинского наблюдения потребует беременность на фоне *хронических заболеваний почек*.

Более чем внимательное медицинское ведение беременности необходимо *при заболеваниях сердечно-сосудистой системы*, в частности при артериальной гипертензии.

У женщин старше 40 лет в три раза чаще, чем до 30 лет, развивается *диабет беременных*. Это состояние требует соблюдения диеты и выполнения специальных назначений (примерно 15 % женщин назначают инъекции инсулина).

***Развитие осложнений беременности:*** • *гестоз (преэклампсия)* – состояние, характеризующееся повышением артериального давления, отечностью и наличием белка в моче – в зрелом возрасте женщины более подвержены этому осложнению, чем в молодости. Самое тяжелое проявление гестоза – *эклампсия* (судороги) – может серьезно расстроить работу нервной системы будущей мамы вплоть до инсульта и комы с серьезным нарушением функций мозга;

- *кровотечения* (они могут быть вызваны гормональными нарушениями и проблемами, связанными с плацентой);
- *артериальная гипертензия* (у женщин старше 40 лет гипертония развивается в два раза чаще, чем у дам моложе 30), увеличивающая риск гестоза.

***Многоплодная беременность*** (на 35–39 лет приходится пик близнецовых

родов).

**Осложнения в течении родов:** • большая вероятность слабости родовой деятельности *RIGHT SQUARE BRACKET*,

- риск разрывов мягких родовых путей вследствие уменьшения эластичности тканей;
- кровотечения, вызванные плацентарными проблемами.

**Кесарево сечение.** У первородящих 35–40 лет вероятность родоразрешения путем операции кесарева сечения составляет 40 %, старше 40 лет – 47 % (в то время как лишь 14 % женщин моложе 30 лет рожают с помощью кесарева сечения). В чем состоит риск для ребенка, если мама старше 30 лет?

**Риск хромосомных отклонений у плода.** Увы, с возрастом родителей риск рождения ребенка с какими-либо хромосомными отклонениями резко возрастает. Это связано с различными и не до конца изученными причинами, в числе которых можно отметить и старение половых клеток, и увеличивающееся с возрастом время воздействия на организм человека различных патогенных факторов и токсичных веществ.

Количество заболеваний, вызываемых хромосомными отклонениями, достаточно велико, однако наиболее известен *синдром Дауна* – комбинация умственной отсталости и отклонений в физическом развитии, обусловленная присутствием одной лишней 21-й хромосомы. Вероятность появления ребенка с синдромом Дауна увеличивается пропорционально возрасту матери.

**Преждевременные роды.** Хронические заболевания матери и поздний гестоз (токсикоз) могут быть причиной рождения ребенка раньше срока. Такой малыш рождается с маленьким весом и требует длительного выхаживания в специальном кувезе.

**Маловесность.** Ребенок может родиться с малым по сравнению с нормой весом.

**Гипоксия.** Из-за слабой эластичности тканей II период родов может быть более длительным, чем у молодых женщин. В таком случае малыш

длительное время находится в родовых путях и страдает от недостатка кислорода (гипоксии). Это состояние опасно для мозга и сердечка новорожденного и в будущем может стать причиной серьезных осложнений. Есть ли у женщин старше 35 лет шанс родить здорового ребенка?

Даже у 50-летней женщины шанс родить здорового ребенка выше 90 %. Около 97 % женщин, прошедших пренатальные исследования, получают подтверждение того, что вероятность рождения у них полноценного ребенка такая же, как и у более молодых дам.

Кроме того, современное развитие пренатальной диагностики дает семье возможность на достаточно раннем сроке беременности обследовать плод и выявить (а чаще – исключить) возможные отклонения. Пройти такого рода обследования было бы нелишним и молодой будущей маме.

...

↓ Женщинам, вошедшим в *группу риска*, тем более нельзя пренебрегать медико-генетической консультацией!

## **Беременность**

### **Определение беременности**

По каким признакам можно понять, что женщина беременна?



**Задержка менструации.** Этот признак предположителен, но не обязателен. Если же менструация не наступила и на второй месяц, тогда у вас есть причины считать, что, возможно, вы беременны.

**Усиление выделений из влагалища.**

**Потяжелевшая, с повышенной чувствительностью грудь.**

**Отвращение к некоторым продуктам или, наоборот, острая потребность в других; изжога.**

**Частые позывы к мочеиспусканию.**

**Повышенная возбудимость.**

**Депрессивное состояние.**

**Постоянная сонливость или бессонница.**

**Слабость, головокружение, временами тошнота и даже рвота.**

Какими способами женщина сама может определить беременность?

**Измерить ректальную температуру.** Начните это делать по утрам, не вставая с постели, за четыре дня до начала предполагаемой менструации. Если градусник показывает 37,1–37,3 °С, а менструация не наступает, то, скорее всего, вы беременны. Именно этот признак считается самым надежным.

**Купить специальный тест в аптеке.** Он может показать, беременны ли вы, уже в первый день задержки ожидаемой менструации. Для этого нужно опустить тест в утреннюю мочу и подождать несколько минут. Если вы беременны, на полоске появятся две черточки. (Эго принцип действия наиболее распространенных тестов, но возможны и другие, поэтому внимательно читайте инструкцию.)

...

↓ Тест на беременность определяет только наличие беременности, но не место ее локализации. Точно показать его может только УЗИ. Поэтому важно провести это исследование. Если тест положительный, а в полости матки, по данным УЗИ, нет плодного яйца (при задержке менструации более 7 дней), то высока вероятность *внематочной беременности* !

Какие обследования проводят, чтобы удостовериться в том, что беременность наступила?

**Гинекологический осмотр** . Врач судит по состоянию шейки матки и объему матки. По истечении одного месяца беременности шейка матки размягчается и приобретает интенсивный красный цвет, а объем матки увеличивается.

**УЗИ** . Этот метод дает 100 %-ную информацию. **Лабораторный анализ крови ХГЧ** . ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) или ХГ (хорионический гонадотропин) – особый гормон беременности. Его вырабатывают клетки хориона (оболочки зародыша). На основании анализа крови на ХГЧ врач определяет присутствие в организме хориальной ткани, а значит – беременность женщины.

Благодаря этому анализу беременность можно определить очень рано. Уже через 6–10 дней после оплодотворения результат ХГЧ будет положительным.

Для выполнения анализа берут кровь из вены. Сдавать ее нужно утром и строго натощак. Если вы сдаете тест на ХГЧ в другое время, то необходимо воздерживаться от еды в течение 4–6 часов.

...

↓ Если вы принимаете какие-либо гормональные препараты, то

обязательно сообщите об этом своему врачу.

Каковы признаки внематочной беременности?

Внематочная беременность – это беременность, при которой оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается вне полости матки.

Признаки внематочной беременности (они должны присутствовать одновременно):

- задержка менструации;
- кровянистые выделения из половых путей;
- резкая приступообразная односторонняя боль внизу живота, которая отдает в прямую кишку, поясницу или ноги и сопровождается снижением артериального давления, холодным потом, тошнотой. В этом случае у вас, скорее всего, *прервавшаяся трубная беременность*.

...

↓ Срочно вызывайте «скорую помощь»!

При развивающейся трубной беременности боли будут не такими сильными или они могут вообще отсутствовать. Чаще всего ее обнаруживает врач на осмотре или в ультразвуковом кабинете.

**Срок родов**

Сколько длится нормальная беременность?

Нельзя точно сказать, в какой день родится ваш ребенок.

Нормальная беременность длится *280 дней*, или *40 недель*, что соответствует *10 лунным месяцам (по 28 дней)* или примерно *9 месяцам по календарю*. Однако в настоящее время считают, что, *начиная с 38-й недели, ребенок уже доношенный*. Более позднее рождение крохи (после 40-й недели) тоже считается нормальным. Роды вызывают искусственно по истечении 42-й недели.

Как высчитать предполагаемую дату родов?

Существует несколько способов подсчета вероятного срока родов.

***По дню менструации***. К дате первого дня вашей последней менструации прибавьте 7 дней. От этой даты отсчитайте назад 3 месяца и прибавьте год.

Например, ваша последняя менструация началась 12 марта 2011 г. Прибавьте 7 к 12 и отсчитайте назад 3 месяца. Предполагаемый срок ваших родов – 19 декабря 2011 года.

***По дню оплодотворения***. Этот способ подсчета верен только тогда, когда вы уверены в том, что сперматозоид проник в яйцеклетку в определенный день. От этого знаменательного дня нужно отнять 3 календарных месяца, и вы получите вероятный день родов.

***По первым движениям плода***. В середине беременности вы ощутите «шевеление». Отметьте этот день в календаре. К отмеченной дате прибавьте 4,5 календарных месяца, и получится вероятный день родов.

...

♪ При повторных беременностях женщины ощущают движения плода на 18-й неделе, а при первой – на 20–22-й неделе.

***По измерениям объема живота и высоты стояния дна матки над лоном.*** Эти измерения проводит врач с помощью сантиметровой ленты или тазомера – специального медицинского инструмента.

Во время *определения высоты стояния дна матки над лоном* вам нужно будет лечь на спину. Врач измерит расстояние между лоном и прощупываемым дном матки. Так, при нормальном течении беременности высота стояния дна матки над лоном:

на IV лунном месяце 6–7 см,

на V лунном месяце 12–13 см,

на VI лунном месяце 20–24 см,

на VII лунном месяце 24–28 см,

на VIII лунном месяце 28–30 см,

на IX лунном месяце 32–34 см,

на X лунном месяце 28–32 см.

...

↓ Во время измерений ваш мочевой пузырь должен быть опорожнен, иначе данные могут быть искажены.

*Объем (окружность) живота* на уровне пупка измеряют с помощью сантиметровой ленты. К 30-й неделе дно матки начинает приближаться к груди, достигая ее к 36-й неделе. Это самое высокое положение матки за всю беременность. При этом окружность живота составляет около 90 см, пупок сглажен. Перед родами головка ребенка немного опускается,

фиксируется во входе в малый таз, и дно матки опускается до уровня 32-недельной беременности, однако окружность живота при этом значительно увеличивается. К окончанию беременности окружность живота в среднем составляет 96–98 см, пупок выпячивается.

...

↓ Внимательно наблюдая за увеличением вашего ® животика, врач контролирует рост и развитие будущего малыша.

## **Медицинское наблюдение во время беременности**

Когда следует встать на учет в женскую консультацию?

Если очередная менструация задержалась, нужно сразу же, во всяком случае, *не позднее 7–8 недель*, обратиться к врачу. Чем раньше вы придете в консультацию, тем точнее будет установлена дата зачатия. В дальнейшем это очень важно для определения соответствия развития ребенка сроку беременности. Из-за позднего обращения в консультацию можно упустить момент, когда малыш начал отставать во внутриутробном развитии. Если же начать лечение вовремя, можно избежать многих трудностей, связанных с выживанием больного ребенка.

Какие медицинские методы используют для отслеживания развития плода?

**Определение высоты стояния дна матки.** По результатам этого обследования врач судит о том, правильно ли развивается плод, соответствуют ли его размеры сроку беременности.

**Определение частоты сердечных сокращений.** Обычно частоту

сердечных сокращений определяют с помощью акушерского стетоскопа. Этот метод дает элементарное представление о деятельности сердечно-сосудистой системы ребенка.

...

↓ Если врача что-либо настораживает в состоянии матери или плода, он может прибегнуть к другим методам обследования.

**Более детальное изучение деятельности сердечно-сосудистой системы плода.** Оно проводится с помощью специальной аппаратуры – *плодовых кардиомониторов*, которые позволяют либо зафиксировать частоту сердцебиений плода (а она в норме меняется), либо кривую изменения сердцебиений. Электрокардиограммы получают путем наложения электродов на переднюю стенку живота женщины. Электрокардиограмма дает возможность достаточно рано (начиная с 34-й недели) обнаружить признаки кислородного голодания плода из-за поражения плаценты, обвитая пуповины или болезней матери.

Нормой считается 120–160 уд./мин, учащенным сердцебиением (тахикардия) – 160–180 уд./мин, замедленным (брадикардия) – менее 120 уд./мин. *Тахикардия* является ранним признаком внутриутробного повреждения плода. *Брадикардия* может указывать на более глубокие нарушения его состояния.

Во время исследования женщина может и сама слышать, как бьется сердце ее ребенка, через аппарат.

**Изучение околоплодной жидкости.** Одним из эффективных методов раннего распознавания ухудшения состояния плода является изучение околоплодной жидкости, которую получают посредством *амниоцентеза*. Под местной анестезией специальной иглой беременной прокалывают переднюю стенку брюшной полости и матку и набирают в шприц околоплодные воды. При визуальном исследовании в околоплодной

жидкости может быть обнаружен меконий [2] (это результат считают одним из ранних признаков гипоксии плода). Однако меконий может довольно быстро исчезать из околоплодных вод. Поэтому проводят их биохимическое исследование, которое дает более точные сведения о степени кислородного голодания плода. К *генетическому исследованию околоплодных вод*, а именно, взвешенных в них клеток, прибегают в случаях, когда:

- риск рождения ребенка с тяжелой наследственной болезнью составляет не менее 1 %;
- установлена хромосомная или генная болезнь у одного из родителей;
- возраст матери превышает 40 лет.

Однако у амниоцентеза в данном случае есть серьезный недостаток. Дело в том, что отбор околоплодных вод нельзя производить ранее 14–16 недель беременности. Плюс несколько недель занимает само исследование. Поэтому при установлении наследственной болезни плода вмешательство возможно только на поздних сроках беременности.

***Биопсию ворсин хориона*** используют в качестве альтернативного метода амниоцентезу. Ее проводят на 10–12-й неделе внутриутробного развития плода. С помощью этого исследования можно определить наличие у плода *хромосомных патологий, включая синдром Дауна, и многие наследственные заболевания.*

...

☞ Однако помните, что полученный ответ не всегда **в?** абсолютно верен. **Ни один тест не даст вам 100 % гарантии того, что ребенок родится полностью здоровым.**

Для проведения такого теста берется образец клеток ворсин хориона и



исследуется на наличие дефектов. Ворсины хориона представляют собой мелкие пальцеобразные выросты, которые находятся в плаценте. Генетический материал этих ворсинок идентичен такому же у плода.

В зависимости от срока беременности, положения плаценты или личных предпочтений врач может взять образец двумя способами:

- *трансцервикальный* (выполняется через влагалище и шейку матки; чтобы достигнуть плаценты, врач осторожно вводит через шейку матки тонкий катетер);
- *трансабдоминальный* (выполняется через брюшную стенку; перед введением иглы женщине могут обезболить участок передней брюшной стенки с помощью местной анестезии). Эта процедура напоминает пункцию плодного пузыря.

...

↓ Этот тест несет в себе *небольшой риск выкидыша*. Женщина вправе сама решать, стоит ли полученная информация жизни ее будущего ребенка.

**Фетоскопия** – обследование плода с помощью эндоскопа. Метод позволяет выявить нарушение роста и развития ребенка в более ранние сроки. Исследование проводят обычно после 16-й недели беременности.

Живот смазывают антисептическим раствором и местно обезболивают, в брюшной стенке и стенке матки делают небольшой надрез. Затем через этот надрез вводят в матку эндоскоп (это миниатюрное устройство, напоминающее телескоп, оборудованное лампой и объективом).

При помощи этого устройства можно наблюдать за плодом, осмотреть плаценту и исследовать околоплодную жидкость, а также взять анализ крови с места соединения пуповины с плацентой и/или небольшие частицы тканей плода или плаценты для последующего исследования.

...

↓ Фетоскопия довольно рискованная процедура, так как в 3–5 % случаев может спровоцировать выкидыш. Поэтому это исследование проводится только в тех случаях, когда выявление, а также лечение порока у плода имеет гораздо большее значение.

*Ультразвуковое исследование (сканирование) плода.* Этот метод дает возможность следить за развитием ребенка по изменению размеров его головки, туловища, конечностей. Можно определить положение плаценты в матке, обвитие пуповины, выявить аномалии развития. УЗИ позволяет определить сроки беременности в неделях, корректировать тактику ведения беременности, прогнозировать течение родов, выбрать способ родоразрешения.

Как часто необходимо посещать врача?

*Первый раз* женщина должна прийти к врачу до 12-й недели беременности. Именно в этот срок решается, допустима ли беременность. До 28-й недели вам предложат приходить один раз в месяц. Позже визиты станут чаще: до 36-й недели – два раза в месяц, после – еженедельно.

...

↓ Для того чтобы ваш ребенок правильно развивался и родился здоровым, а роды были безопасными и удачными, вам необходимо постоянное наблюдение опытного врача, с которым вы могли бы общаться в любое время, когда вам понадобится его помощь.

## Как общаться с врачом?

⇨ Если у вас возникнет вопрос к врачу, который, по вашему мнению, стоит обсудить, запишите его и не стесняясь задайте во время визита. *Записная книжка* всегда должна быть у вас под рукой.

⇨ Задавайте доктору интересующие вас вопросы. Спрашивайте о возможных побочных эффектах лечения, о том, когда нужно перестать принимать предписанное лекарство и когда сообщать о возникающих проблемах.

⇨ Звоните своему врачу и договаривайтесь о визите, как только у вас возникнут вопросы, на которые вы сами не можете найти ответы.

⇨ Будьте очень точны в описании всех симптомов. Четко установите место болезненных ощущений, продолжительность и вид боли (острая, тупая, судорожная). Вы должны выяснить, что дает вам облегчение или усиливает боль (например, изменение положения).

⇨ Говорите своему врачу правду. Он должен знать обо всех принимаемых вами в настоящее время лекарствах, независимо от того, прописаны они или нет, легальные или нелегальные, терапевтические или профилактические, содержащие алкоголь или табак. Сообщите вашему врачу об операциях, которые вам делали, обо всех прошедших и настоящих ваших заболеваниях.

⇨ Записывайте все рекомендации своего врача.

⇨ Вы обязаны четко выполнять указания врача относительно регулярности визитов, выполнения лечебных и диагностических процедур, контроля прибавления в весе, отдыха, упражнений, лекарств, витаминов.

...

↓ Если вы заметите негативный результат действия какого-либо лекарства или проведенной процедуры, срочно сообщите об этом врачу!

⇨ Высказывайте свои опасения спокойно. Если вы чем-то недовольны и у вас есть возражения против чего-нибудь, то представьте их врачу открыто. Недомолвки могут испортить отношения между вами.

⇨ Если вы не чувствуете доверия к врачу, ваши отношения не складываются, смените его. Однако не меняйте врачей постоянно; поступая подобным образом, вы не сможете обеспечить себе и малышу хорошей акушерской опеки.

Какие обследования проводят во время первого посещения женской консультации?

**Измерение роста** . Эти данные свидетельствуют о внутренних размерах таза. Бывают случаи, когда узкий таз препятствует естественным родам.

**Общий осмотр** . Врач осмотрит вас, прослушает легкие и сердце, исследует грудь: нет ли уплотнений, не втянуты ли соски.

**Гинекологический осмотр**. Врач произведет внутренний осмотр, чтобы удостовериться, правильно ли определен срок беременности, проверить, нет ли каких-либо отклонений в строении таза, и убедиться, что вход в матку плотно закрыт. Обследование малого таза позволяет, во-первых, выявить наличие аномалий, таких как киста яичника, полипы, опухоли, которые впоследствии могут доставить много забот; во-вторых, измерить объем малого таза, чтобы определить, достаточно ли там места, для того чтобы ребенок мог пройти через него. Если окажется, что таз суженный или неправильной формы, врач заранее подготовит план родов таким образом, чтобы гарантировать безопасность матери и ребенка.

Одновременно у вас могут взять мазок из шейки матки для анализа на наличие инфекций и злокачественных клеток. Для будущей мамы и ребенка этот осмотр безопасен. Важно расслабиться, чтобы он не доставил вам неприятных ощущений.

**Анализ крови**. Кровь берут из вены, чтобы установить группу крови и резус-фактор женщины. Одной из причин *гемолитической болезни*

новорожденных [3] является несовместимость крови отца и матери ребенка. Если у женщины резус отрицательный, а у мужчины положительный, то плод тоже может иметь положительный резус, и в этом случае в крови матери вырабатываются защитные «резус-антитела», которые, проникая в кровь ребенка, вызывают разрушения (гемолиз) его эритроцитов, что ведет либо к смерти плода, либо к рождению ребенка с выраженной картиной гемолитической желтухи или анемии. Нередко новорожденный погибает в первые дни жизни. Как правило, у большинства людей резус положительный. И если он у вас таков, то оснований для тревоги не должно быть. Помимо этого, после анализа будет понятно, не страдаете ли вы анемией, обладаете ли иммунитетом к краснухе, нет ли у вас венерических болезней (например, сифилис можно лечить до 20-й недели, пока это не опасно для ребенка), ВИЧ. Каковы будут обследования и анализы при каждом посещении врача?

#### **Анализ мочи:**

- *на содержание сахара.* Если сахар обнаружат повторно, то этот результат может быть симптомом сахарного диабета.
- *на содержание белка.* Наличие белка в моче – возможный симптом нарушения функции почек; белок на поздних сроках беременности может указывать на угрозу гестоза.

**Измерение веса.** Очень важно, чтобы у вас, когда вы забеременеете, был нормальный вес, и чтобы вы поддерживали его в течение всего времени вынашивания ребенка. Излишний вес – всегда тяжелая нагрузка для организма, а во время беременности – особенно. Полнота может оказаться опасной не только при беременности, но и при родах.

Врач сообщит вам, когда и на сколько ваш вес должен увеличиваться. Если окажется, что вы весите больше, чем следует, он постарается убедить вас сбавить вес.

Если вы слишком худая, это, как правило, оказывается результатом недостаточного питания. Врач должен обратить на это внимание и дать соответствующие рекомендации.

Взвешиваться необходимо для того, чтобы узнать, правильно ли вы набираете вес. Его потеря говорит о том, что будущая мама неправильно

питается и отдыхает. Не тревожьтесь, если из-за утренней тошноты в первые месяцы вы сбросите несколько килограммов – это нормально. Но причины могут быть и более серьезными, и в них должен разобраться врач.

**Измерение давления.** Уровень кровяного давления очень важен – по нему можно судить о работе сердца, кровеносных сосудов и почек. Нормальное давление 120/70 мм рт. ст., но во время беременности обычно оно немного пониженное.

**Осмотр рук и ног.** Врач осмотрит ваши ноги и руки. Проверит, не отекают ли лодыжки и запястья. Небольшая отечность на последних неделях беременности – нормальное явление. Однако выраженные отеки – *признак гестоза*. При осмотре ног доктор определит, не страдаете ли вы *варикозным расширением вен*.

**Прослушивание сердца ребенка (с 15-й недели).** Исследование можно проводить с помощью электронного фонендоскопа, который многократно усиливает звук сердцебиения ребенка.

**Пальпация живота.** Врач осторожно прощупает живот, чтобы, определив положение дна матки, точно судить о том, как растет плод. На позднем сроке беременности пальпация позволяет установить, правильно ли расположен плод (он должен устроиться головой вниз), а на последних неделях – спустилась ли уже головка к плоскости входа в таз. В чем особенности врачебного наблюдения за беременной женщиной старше 30 лет?

При первой явке к акушеру-гинекологу беременная сдает на анализ мочу и кровь. Устанавливают группу крови и резус-принадлежность, проводят реакцию Вассермана на сифилис, определяют наличие в крови антител против ВИЧ. Затем женщину направляют к терапевту, стоматологу, окулисту и отоларингологу. Эти обследования позволяют судить о состоянии ее здоровья. Если обнаруживаются какие-либо заболевания, немедленно приступают к их лечению. В таком случае терапевт ставит больную на специальный учет.

В первые 20 недель беременности женщина старше 30 лет должна посещать врача не реже 1 раза в месяц, с 20-й по 32-ю неделю – 1 раз в 2 недели, в последние два месяца перед родами – не реже 1 раза в 10 дней и

при этом вовремя сдавать все назначенные анализы.

Больше всего внимания уделяют анализам крови и мочи. Во время беременности у женщин нередко (в 15–30 % случаев) развивается анемия (малокровие), которая требует специального лечения.

Мочу на анализ сдают после каждого посещения врача. Особенно это важно во второй половине беременности, в частности в последние два месяца, когда высок риск развития такого осложнения беременности, как ОПГ-гестоз. Его нужно вовремя распознать и лечить.

На каждом приеме врач измеряет у беременной артериальное давление на обеих руках и массу тела.

Помимо всех этих анализов и исследований, обязательных для всех женщин во время беременности, с будущими мамами старше 30 лет проводят дополнительные исследования.

Так, в 16–20 недель беременности берут анализ крови из вены для *определения вероятности наличия генетической патологии плода*. Если по результатам этого анализа возникают сомнения или беременная старше 40 лет, то перечень анализов расширяется. В качестве дополнительных исследований применяются следующие методы: в I триместре это *биопсия хориона* (для анализа берут кусочек ткани, из которой потом образуется плацента). Во II триместре проводят *хордоцентез* (забор крови плода через сосуды пуповины). Если эти исследования проведены и их результаты удовлетворительны, то женщина может не беспокоиться по поводу возможных генетических патологий у будущего ребенка.

Какие сведения содержатся в обменной карте?

Во время первого визита будущей мамы в женскую консультацию врач заполняет обменную карту. В нее будут вноситься данные, касающиеся течения беременности, результаты анализов, которые она сдаст за время наблюдения, и заключения врачей. Обменная карта состоит из трех частей.

В первой части указывают *сведения о беременной* : • ФИО, возраст, адрес;

• перенесенные заболевания;

- особенности течения прежних беременностей, родов, послеродового периода;
- аборты;
- преждевременные роды;
- последняя нормальная менструация;
- срок беременности при первом посещении консультации;
- общее количество посещений;
- первое шевеление плода;
- размеры таза, рост, вес;
- положение плода, предлежащая часть, сердцебиение;
- группа крови и резус-фактор;
- результаты анализов крови, мочи, содержимого влагалища (мазок), кала;
- прибавка в весе во время беременности;
- заключения врачей (терапевта, стоматолога, окулиста, хирурга)

о состоянии здоровья.

Вторая часть обменной карты заполняется в роддоме и содержит *сведения о родильнице* : • дата поступления;

- дата родов;
- особенности течения родов и послеродового периода;
- применялось ли обезболивание, какое;
- на какой день после родов выписана;
- состояние женщины при выписке.



Третья часть содержит *данные о новорожденном*:

- пол;
- рост, вес, оценка состояния ребенка при рождении и при выписке;
- особые замечания;
- день первого приложения к груди и день отпадения пуповины;
- проведение противотуберкулезной вакцинации.

Обменная карта выдается будущей маме на руки на 28–32-й неделе. Выходя из дома, всегда берите ее с собой! Если возникает необходимость в госпитализации женщины в отделение патологии беременных на сроке 22–23 недели и позже, то обменную карту на нее могут оформить раньше.

## **Здоровье во время беременности**

Чем опасно заражение будущей мамы гриппом?

***В I триместре беременности*** (до 12 недель), когда происходит закладка внутренних органов, вирус может пагубно повлиять на формирование систем и органов плода, а также вызвать патологии в развитии сердечно-сосудистой системы ребенка. Появляется риск возникновения пороков развития и даже внутриутробной гибели плода. Выявлено, что вирус гриппа в основном воздействует на нервные ткани эмбриона, вызывая пороки развития центральной нервной системы.

***На более поздних сроках беременности*** вирус также способен вызвать инфицирование плода и спровоцировать самопроизвольное прерывание беременности, преждевременные роды.

...

Во время эпидемии ОРЗ постарайтесь принять все возможные меры для того, чтобы не заболеть.

⇨ Ограничьте поездки в общественном транспорте в холодное время года, так как наибольшая вероятность заразиться возникает именно в местах скопления людей.

⇨ Перед выходом «в свет» смазывайте нос оксолиновой мазью.

⇨ Принимайте поливитаминные комплексы для беременных.

⇨ Ведите здоровый образ жизни.

⇨ Если кто-то из ваших домашних заболел гриппом, постарайтесь ограничить контакт с ним, наденьте марлевую повязку (менять ее нужно каждые два часа), тщательно соблюдайте меры личной гигиены, чаще мойте руки.

⇨ Еще один метод профилактики гриппа – *вакцинация*, которую проводят в медицинских учреждениях в период эпидемий. Современные прививки содержат инактивированный (убитый) вирус гриппа. Поэтому считается, что он безопасен как для матери, так и для ребенка.

...

↓ Если срок вашей беременности менее 14 недель, прививку от гриппа делать не следует!

Чем опасно заражение будущей мамы краснухой?

При заражении беременной краснухой может произойти инфицирование

плода – внутриутробная краснуха.

**В I триместре беременности** краснуха часто приводит к смерти зародыша и выкидышу или к возникновению пороков развития головного мозга, органов зрения и слуха, сердца, скелета.

...

↓ Чем меньше срок беременности в момент заражения, тем выше риск нарушения нормального развития плода!

**Инфицирование плода в более поздние сроки беременности** в некоторых случаях может вызвать *гемолитическую анемию* [4] и другие серьезные заболевания.

...

↓ Беременной женщине, контактировавшей с больным краснухой, необходимо срочно обратиться к врачу и пройти специальное обследование!

Каковы должны быть профилактические мероприятия во время эпидемии гриппа?

⇨ Подберите удобные для вас закаливающие процедуры.

⇨ Увлажняйте воздух в помещении, пользуйтесь подходящими эфирными маслами. Капните в аромамедальон каплю эфирного масла лаванды и постоянно носите его.

⇨ При появлении первых признаков насморка используйте капельки, которые способствуют выведению слизи из носовых путей. Посоветуйтесь с врачом, какие.

⇨ Полезно в нос закапывать *интерферон* или закладывать *оксолиновую мазь*.

⇨ Полоскайте горло дезинфицирующими настоями из трав (календула, эвкалипт, шалфей).

⇨ Больше бывайте на свежем воздухе.

...

↓ Эти мероприятия безвредны для будущего ребенка.

Обязательно ли все будущие мамы испытывают «полный набор» недугований?

У всех женщин беременность протекает по-разному. Ее течение определяется прошлым опытом женщины и положением, которое она занимает в обществе. К тому же в этом не последнюю роль играет ее отношение к беременности.

И физические изменения, которые она ощущает, разные. Поэтому вовсе не обязательно вы должны испытать все недомогания, которые свойственны беременным. Настройтесь на прекрасное самочувствие!

Как облегчить боли в спине?

## ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Во время беременности нижняя часть спины испытывает большие нагрузки из-за того, что *объемная матка оказывает давление на позвоночник*.

Помимо этого *расслаблены бедренно-крестцовые суставы*. Это вызывает боль. Также спина может болеть из-за *изменения осанки женщины*, которая теряет равновесие по причине большого живота и вынуждена отводить плечи назад, сгибая шею.

👉 Женщины с правильной осанкой и сильными мышцами живота практически не чувствуют боли в спине.

## СИМПТОМЫ

⇨ Боли в спине при стоянии, поднятии рук вверх, поднятии тяжестей.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Следите за своим весом. Большой вес дает дополнительную нагрузку на позвоночник.

⇨ Носите обувь на невысоком широком и устойчивом каблуке.

⇨ Старайтесь не стоять подолгу. Чтобы предупредить чрезмерное напряжение мышц крестца при долгом стоянии, одну ногу согните в колене и поставьте на низкую табуретку.

⇨ Спите на твердом матрасе. Вставая с кровати, сначала переложите обе ноги на край постели и спустите их на пол. Нельзя, вставая, переворачиваться на бок!

⇨ Спите на спине, подложив подушку под колени, или на боку, согнув ногу, которая окажется сверху, и подложив под нее подушку.

⇨ Нельзя высоко поднимать руки, вешая белье, картину, так как вытягивание плеч напрягает мышцы спины. В подобных случаях воспользуйтесь табуреткой или стулом.

⇨ Старайтесь не носить старшего ребенка на руках, так как при этом вы получите дополнительную нагрузку на позвоночник.

⇨ Плавайте на спине – это прекрасная возможность уменьшить боль в спине или предотвратить ее.

⇨ Очень полезно упражнение «Покачивание тазом»: встаньте на четвереньки. Попросите кого-нибудь помассировать вам поясницу. После этого можно приступить к самому упражнению. Убедитесь, что спина прямая. Затем втяните живот, напрягите ягодичные мышцы и плавно подайте таз вперед, одновременно сделав выдох. Спина при этом должна выгнуться. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько секунд, вдохните и вернитесь в исходное. Плечи при этом должны быть неподвижны! Повторите несколько раз.

Благодаря этому упражнению ваш таз станет очень подвижным, что пригодится вам во время схваток. Брюшные мышцы станут сильнее, а спина более гибкой.

⇨ Боль может снять теплая ванна с 6 каплями лавандового масла.

⇨ Ваше состояние может облегчить энергичный массаж и регулярный самомассаж, поглаживание и растирание мышц вдоль позвоночного столба с аромамаслами, способствующими расслаблению и снимающими боль (герань, роза, лимон, ромашка, майоран). Для тонуса можете добавить левзею. Например, 3 капли аромамасла на 1 ст. л. растительного масла или крема плюс 1/2 ч. л. настойки левзеи.

...

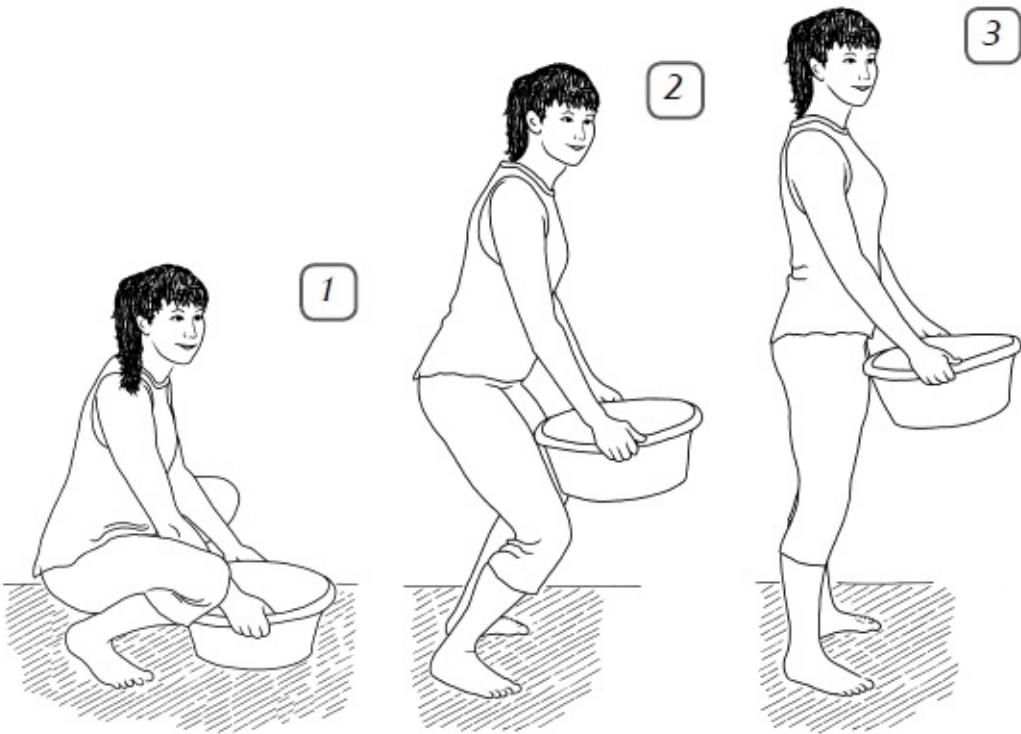
↓ Обратитесь к врачу, если спина серьезно вас беспокоит. Только специалист может назначить обезболивающие препараты.

Как правильно поднимать и носить тяжести?

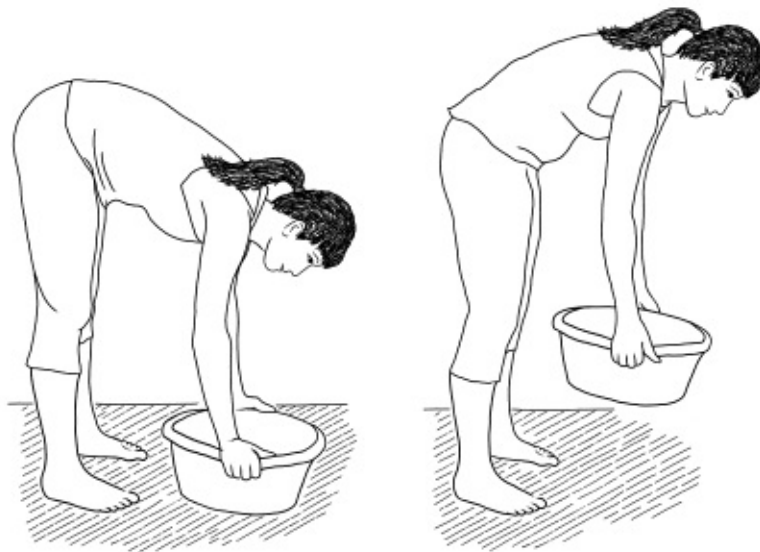
⇨ Поднимать тяжести нужно так:

- 1) прочно встаньте, слегка расставив ноги и напрягая ягодицы;
- 2) присядьте на корточки с ровной спиной;

- 3) возьмите предмет обеими руками и подтяните его ближе к себе;
- 4) медленно поднимайте тяжесть, перераспределяя вес на мышцы плеч и ног;
- 5) встаньте, выпрямите спину.



Правильно поднимаем тяжести



Так поднимать тяжести нельзя! ⇨ Носите покупки в двух сумках, распределяя груз на две руки.

⇨ Не поднимайте тяжести резко.

⇨ При боли в спине вообще не поднимайте тяжести! Не стесняйтесь просить помощи у близких.

↓ Если вы будете выполнять эти простые правила, то сможете избежать болей в спине.

Как правильно сидеть?

Для беременной женщины очень важно уметь правильно сидеть, так как в положении сидя нагрузка на позвоночник увеличивается больше, чем в других положениях.

...

Чтобы избежать болей в спине, когда вы сидите, нужно придерживаться

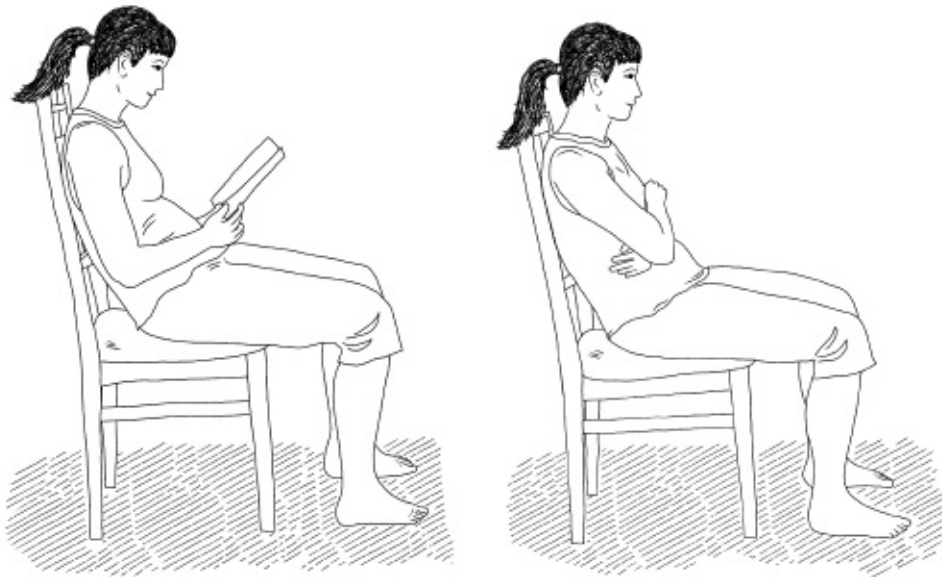


следующих правил.

⇨ Стул, на котором вы сидите, должен иметь прямую спинку – опору для позвоночника; поручни, на которые вы будете опираться при вставании, твердое сиденье, чтобы «не проваливаться».

⇨ Сидя, опирайтесь спиной на спинку стула и, если необходимо, подложите валик (небольшую подушку) на уровне поясницы.

⇨ Под ногами должна быть опора (небольшая скамеечка).



Так сидеть нельзя!

⇨ При сидении не кладите ногу на ногу. Это нарушает кровообращение и вызывает большую перегрузку, прогиб таза вперед, усиливает боль в спине. ⇨ Не сидите слишком долго. Любую сидячую работу необходимо время от времени прерывать: длительное непрерывное сидение вызывает застой крови в ногах и отеки, усиливает боль в спине. По этой причине каждый час нужно вставать и ходить 5–10 минут.

Что предпринять при варикозном расширении вен?

**ПРИЧИНЫ** В результате *гормональных изменений* меняется соотношение структурных белков коллагена и эластина, которые обеспечивают каркасную плотность и эластичность венозной стенки. Из-за нарушения соотношения этих веществ вена становится не такой прочной и неконтролируемо расширяется, переполняясь кровью, что приводит к тому, что створки венозных клапанов не могут полноценно закрыться и начинают пропускать некоторое количество крови в обратном направлении. Обратный ток крови провоцирует еще большее переполнение вены, повышение венозного давления и венозный застой.

Кроме того, к концу беременности объем циркулирующей крови в организме женщины возрастает на 20–30 %, что увеличивает венозное кровенаполнение и нагрузку на вены.

*Растущая матка сдавливает вены малого таза*, что затрудняет отток крови от нижних конечностей. В связи с этим во время беременности в ногах нередко нарушается кровообращение, что вызывает набухание вен, которое может случиться в конце беременности при генетической предрасположенности или излишнем весе. Проблема может усугубиться, если вы много стоите или сидите со скрещенными ногами.

**СИМПТОМЫ** ⇨ Тянущие и ноющие боли в ногах, быстрая утомляемость при ходьбе. Отеки.

⇨ Вены на икрах и бедрах становятся болезненными и опухают.

**КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ** ⇨ Отдыхайте почаще, положив ноги на возвышение.

⇨ Ношение специальных *компрессионных чулок* – это один из лучших методов лечения и предупреждения варикоза нижних конечностей. Они устроены таким образом, что обеспечивают нужное распределение давления на вену, не давая ей расширяться и переполняться кровью. Их нужно надевать утром, не опуская ноги с постели, или после того, как вы полежите в течение 7–10 минут с приподнятыми ногами. Изделие подбирается по размеру строго по индивидуальным меркам. Класс компрессии определяет врач.

...

↓ Качественный компрессионный трикотаж продается только в специализированных магазинах!

Простые колготки с утягивающим эффектом для профилактики и лечения варикоза вам сейчас не подходят.

⇨ Делайте мягкие вращательные движения в голеностопном суставе, которые улучшают циркуляцию крови.

⇨ По 2 капли масла лимонной травы, кипарисового и лавандового смешайте с 2 ст. л. абрикосового масла. Массаж ног этой смесью снимает напряжение.

⇨ Если вены заметно выступают, наилучшего эффекта можно добиться с помощью гераниевого масла. Помните, оно должно быть сильно разбавлено! Добавьте 4 капли на ванну или на 1 ст. л. масла-основы для массажа и легкими движениями промассируйте ногу снизу вверх.

...

↓ Сами вены массировать нельзя!

⇨ В последние месяцы беременности ложитесь на бок, а не на спину. Таким образом вы будете стимулировать кровообращение в ногах.

...

↓ Если у вас выраженная варикозная болезнь и развились осложнения, например *тромбофлебит* (воспаление стенок вен и образование тромбов), вам необходима консультация сосудистого хирурга или флеболога (специалиста по венам)!

Что предпринять при выделениях из влагалища?

## ПРИЧИНЫ

*Гормональные изменения.*

## СИМПТОМЫ

⇨ Увеличение прозрачных или белых выделений, которые не сопровождаются болью.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Избегайте влагалищных дезодорантов и ароматизированного мыла.

⇨ Откажитесь от применения тампонов, так как они увеличивают риск попадания микроорганизмов во влагалище. Пользуйтесь гигиеническими прокладками.

⇨ Содержите область промежности в чистоте.

⇨ Носите хлопчатобумажное белье, избегайте тесной одежды, джинсов, колготок.

...

↓ Обратитесь к врачу, если у вас появились зуд, боли, а выделения имеют неприятный запах или окрашены!

Как действовать при геморрое?

## ПРИЧИНЫ

В период вынашивания ребенка матка значительно увеличивается в объеме, а к моменту родов занимает большую часть брюшной полости. *Кишечник сдавливается увеличивающейся маткой*, прямая кишка меняет свое положение, пережимаются ее венозные сосуды, что приводит к застою крови и расширению вен прямой кишки.

Кроме того, во время беременности значительно *снижается восприимчивость мускулатуры кишечника* к нервным импульсам и веществам, стимулирующим его работу. Работа кишечника и матки регулируется одним нервным сплетением, поэтому всякая чрезмерная активизация кишечника может стимулировать сократительную деятельность матки. Однако такая положительная защитная реакция, направленная на сохранение беременности, имеет и свою обратную сторону – *опорожнение кишечника затрудняется*, и женщина начинает страдать от запоров, требующих натуживания при дефекации. Потуги при опорожнении кишечника приводят к обострению геморроя.

## СИМПТОМЫ

- ⇨ Зуд и дискомфорт в области заднего прохода.
- ⇨ Режущая боль при попытках тужиться и при дефекации.
- ⇨ Возможно, кровотечение из прямой кишки.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

- ⇨ Не допускайте запоров. Включите в свой рацион больше овощей и фруктов. Пейте достаточно жидкости. В зависимости от времени года ежедневно добавляйте в пищу свеклу, чернослив, квашеную капусту, тыкву, морковь, арбузы, дыни.
- ⇨ Не очень напрягайтесь при дефекации. Попробуйте изменить позу, подняв колени или наклоняясь. Также не сидите слишком долго: это

провоцирует развитие геморроидальных кризов.

⇨ Рекомендуют 2–3 раза в день в течение 15 минут лежать на спине на небольшой подушке с приподнятым положением таза. Откажитесь от длительной работы в положении стоя.

⇨ При геморрое улучшение функции толстого кишечника, повышению тонуса мышц анальной области и брюшной стенки, уменьшению застойных явлений в венах малого таза способствует **лечебная гимнастика** :

- ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях;
- маховые движения попеременно правой и левой ногой вперед, назад, в сторону;
- наклоны в стороны;
- напряжение ягодиц с одновременным втягиванием заднего прохода. Постарайтесь удерживать такое положение до 10 секунд;
- приседания на носках с широко разведенными коленями.

Упражнения следует делать 2–3 раза в день (особенно если на работе вам приходится подолгу сидеть или стоять) в течение 5–7 минут.

...

↓ Если какое-то из этих упражнений вам трудно выполнять, откажитесь от него.

⇨ Помните о физической активности, если у вас нет угрозы прерывания беременности. Пешие прогулки и активный образ жизни стимулируют перистальтику кишечника и его своевременное опорожнение.

...

↓ Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Обратитесь за помощью к проктологу или хирургу.

⇨ Существует множество различных лекарств для местного лечения геморроя, которые выпускаются в виде свечей (суппозиториев) или мазей и кремов. Все препараты имеют нюансы назначения в каждом конкретном случае, поэтому **лечение может назначить только проктолог** .

Как действовать при запоре?

## ПРИЧИНЫ

Выделяющийся во время беременности гормон *прогестерон* *расслабляет мускулатуру кишечника*. Из-за этого замедляется перистальтика кишечника, что приводит к возникновению частых запоров.

К запорам могут приводить и *давление на нижнюю часть кишечника* , и *менее подвижный образ жизни*.

Кроме того, запор могут вызвать *некоторые препараты* , например железосодержащие.

...

↓ Запоры у беременных женщин могут привести к появлению *трещин заднего прохода, геморроя* !

## СИМПТОМЫ

- ⇨ Стул твердый, сухой, реже обычного.
- ⇨ Появляется чувство неполного опорожнения кишечника.

Запоры сопровождаются метеоризмом (повышенным газообразованием в кишечнике), чувством тяжести и болью в животе.

- ⇨ Могут усилиться такие явления, как изжога, повышение артериального давления.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

- ⇨ Ешьте сырые и отварные овощи и фрукты без кожицы, каши (овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую), фасоль, горох, изюм, чернослив, курагу, абрикосы, фиги.
- ⇨ Между приемами пищи можно выпить стаканчик компота из чернослива.
- ⇨ К чаю вместо конфет возьмите несколько ягод инжира или кураги. Послабляют эти фрукты сильнее, чем чернослив.
- ⇨ На ночь выпейте V, стакана свежееотжатого свекольного сока. Кроме послабления вы получите витамины и полный набор необходимых минеральных веществ и микроэлементов.
- ⇨ Натощак полезно выпить стакан свежего сока из апельсина, винограда, яблок или грейпфрута.
- ⇨ Способствуют опорожнению кишечника кисломолочные *биопродукты*, , особенно бифи-простокваша, а также живые биойогурты и обычный кефир. Эти продукты наведут порядок в системе отделения желчи, повысят эффективность всасывания и усвоения полезных элементов пищи, предупредят дисбактериоз.
- ⇨ Перистальтику кишечника хорошо стимулирует медовая вода: растворите 1 ч. л. меда в чашке кипяченой воды и поставьте на ночь рядом с кроватью. Утром, не вставая с постели, медленно выпейте приготовленный напиток.



- ⇨ Распределите дневную порцию еды на 6 небольших приемов.
- ⇨ Если вам назначены препараты железа, принимайте их после еды.
- ⇨ Добавьте в свой рацион 1 ст. л. пшеничных отрубей.
- ⇨ Пейте больше жидкости в виде фруктовых и овощных соков. Помогает также стакан горячей воды с лимоном без сахара.
- ⇨ Выполняйте физические упражнения. Больше гуляйте, ходите не менее 30 минут в быстром темпе.
- ⇨ Принимайте расслабляющие ванны с 3 каплями розового и 4 каплями лавандового масла.
- ⇨ Массируйте живот и поясницу смесью из 4 капель ромашкового или апельсинового масла с 1 ст. л. масла-основы.
- ⇨ Ходите в туалет при первом же позыве.
- ⇨ Старайтесь избегать приема слабительных, особенно без консультации с врачом. Длительный прием слабительного способствует привыканию и усилению запоров.

...

- ↓ ⇨ Беременным **противопоказаны** слабительные, стимулирующие перистальтику кишечника, так как эти лекарства могут спровоцировать *прерывание беременности* !
- ⇨ **Касторовое масло, карловарская соль, препараты сенны** могут вызвать *рефлекторные схватки*. При длительном приеме эти препараты приводят к *диарее* (поносу).
- ⇨ **Размягчающие слабительные средства** (вазелиновое и другие минеральные масла) остаются на стенках кишечника, в печени, селезенке,

что приводит к развитию воспаления и нарушает всасывание жирорастворимых витаминов.

Как облегчить свое состояние при изжоге?

## ПРИЧИНЫ

Во время беременности *повышенное количество прогестерона в крови* расслабляет мышечную ткань пищеварительного тракта.

Кроме того, *растущая матка давит на внутренние органы* и повышает давление в брюшине. Из-за этого расслабляется клапан входа в желудок, и его содержимое выбрасывается в пищевод и раздражает слизистую.

## СИМПТОМЫ

- ⇨ Ощущение жжения за грудиной, которое появляется после еды.
- ⇨ На фоне длительной изжоги возможно появление болей за грудиной, отрыжки.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

- ⇨ Ешьте часто и понемногу.
- ⇨ Включите в свой рацион *продукты, которые обладают щелочной реакцией*: молоко, сливки, сметану, творог, паровые омлеты, отварное мясо, рыбу, птицу, сливочное и растительное масло, белый хлеб. Блюда и гарниры из овощей употребляйте в отварном или протертом виде. Яблоки лучше запекать.

...

↓ **Не рекомендуются** жирные жареные блюда, копчености, острые соусы и приправы, кислые фруктовые соки и компоты, овощи, содержащие грубую

клетчатку (белокочанная капуста, редис, редька, репчатый лук, чеснок), грибы, черный хлеб, шоколад, газированные и шипучие напитки, горячий чай, черный кофе.

⇨ После еды не ложитесь, а посидите или постоитте. Возьмите за привычку после завтрака, обеда и ужина ходить 15–20 минут. Это будет способствовать более быстрому освобождению пищи из желудка.

⇨ Постарайтесь есть не позднее чем за 2 часа до сна. Пейте на ночь теплое молоко.

⇨ Смешайте по 2 капли лимонного и мятного масла с 1 ст. л. масла-основы и натрите область солнечного сплетения.

⇨ Пейте настой мяты перечной.

⇨ Почувствовав приближение изжоги, пожуйте смесь тмина и майорана.

⇨ Для того чтобы предотвратить появление изжоги во время беременности, избегайте тех положений, которые способствуют ее возникновению. Если нет никаких противопоказаний, спите на нескольких высоких подушках (чтобы изголовье было приподнято).

...

↓ Из своего ежедневного гимнастического комплекса исключите упражнения, которые связаны с напряжением брюшного пресса.

⇨ Крайне нежелательно длительное пребывание в наклонном положении. Если вам нужно поднять с пола что-либо, сделайте это, осторожно присев. Поставьте в прихожей маленькую скамеечку, на которой вы сможете удобно устроиться, надевая обувь.

⇨ Предупреждайте запоры, так как любое потуживание приводит к повышению внутрибрюшного давления, забросу кислого желудочного содержимого в пищевод и появлению изжоги.

⇨ Обратите внимание на свой гардероб. Тугие пояса также провоцируют изжогу, поэтому следует отдать предпочтение свободной одежде.

...

↓ Обратитесь к врачу для того, чтобы он назначил лекарства для нормализации кислотности, подходящие именно вам!

Что нужно делать, если кровоточат десны?

## ПРИЧИНЫ

*Изменение гормонального фона у беременной приводит к изменению кровоснабжения десен, именно поэтому они начинают кровоточить.*

## СИМПТОМЫ

⇨ Кровотечение из десен, особенно после чистки зубов.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Чистите зубы не реже двух раз в день по 3 минуты.

⇨ Подберите себе щетку с минимальной жесткостью щетины и меняйте ее каждые три месяца. Покупайте щетки только с искусственной щетиной!

⇨ Используйте лечебно-профилактические пасты. Утром желательно чистить зубы кальций- или фторсодержащими пастами, а вечером – пастами с противовоспалительным эффектом.

⇨ Полощите рот после каждого приема пищи. Для этого подойдут зубные

эликсиры и ополаскиватели.

⇨ Для укрепления десен приготовьте лечебный настой:

1) возьмите в равных частях кору дуба, траву шалфея, эвкалипта, тысячелистника, зверобоя, крапивы, ромашки, цветы календулы;

2) залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка;

3) дайте настояться, а через 30 минут процедите.

Полощите этим настоем рот несколько раз в день по 10–15 минут.

⇨ Регулярно массируйте десны большим и указательным пальцами изнутри и снаружи, по направлению от зуба к деснам, добавив немного лечебной пасты.

...

↓ Регулярно посещайте врача-стоматолога. Сделать это надо четыре раза: на 8, 18, 28 и 36–38-й неделях.

Что предпринять при молочнице?

## ПРИЧИНЫ

Во время беременности *изменение гормонального фона и физиологическое снижение иммунитета* часто приводят к развитию молочницы (кандидозного вульвовагинита).

...

↓ Вылечиться необходимо до родов, поскольку грибок может поразить слизистую рта ребенка, что значительно затруднит кормление.

## СИМПТОМЫ

- ⇨ Белые сгустки во влагалище.
- ⇨ Жжение и сильный мучительный зуд в области наружных половых органов и влагалища.
- ⇨ Обильные кремообразные и характерные белые «творожистые» выделения.
- ⇨ Мочеиспускание может сопровождаться резами и болью.

...

↓ Не всегда причиной характерных «творожистых» выделений, зуда и жжения в области половых органов является молочница. Нередко эти признаки сопутствуют и более серьезным заболеваниям, передающимся половым путем, поэтому для установления причины воспаления необходимо обратиться к специалисту и сдать мазки.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

- ⇨ Промежность всегда должна быть чистой и сухой.
- ⇨ Избегайте химических раздражителей, интим-гелей и спреев и ароматических прокладок. Используйте белое белье и только натуральное мыло. Нижнее белье стирайте в наиболее натуральном моющем средстве и без ополаскивателей.
- ⇨ Не носите нейлоновое белье и обтягивающие брюки.

⇨ При болях не используйте мыло.

⇨ Для гигиенических процедур используйте воду с добавлением яблочного уксуса.

⇨ Смазывайте влагалище кефиром.

⇨ Можно устраивать теплые ванночки (15–20 минут) для промежности: с отваром коры дуба, календулой, тысячелистником, розмарином.

⇨ Капните 5–7 капель 100 %-ного эфирного масла чайного дерева на прокладку. Меняйте днем два раза и на ночь. То же самое можно попробовать с маслом чабреца, розового дерева, бергамота.

⇨ Смазывайте влагалище ежедневно два раза в день 10 %-ным маслом чайного дерева.

⇨ Для лечения молочницы *важна диета*.

...

↓ ⇨ **Исключите** из своего рациона продукты, содержащие большое количество сахара и дрожжей.

⇨ **Избегайте** продуктов, содержащих глютен (пшеница, рожь, ячмень, манка и макаронные изделия, овес).

⇨ **Сократите** прием молочных продуктов, оставьте лишь молочнокислые продукты низкой жирности.

Полезно включить в свой рацион овсяные отруби. Пейте 3–4 раза в день зеленый чай. Это поможет очистить организм от избытка дрожжей. Ешьте овощи, рыбу, безглютеновые зерновые (коричневый рис, просо, гречка). Употребляйте диетические добавки, способствующие росту полезных

бактерий: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium*.

...

↓ Ни в коем случае не применяйте лекарства без назначения врача, так как многие из них, даже те, которые используются местно, **противопоказаны** до 12-й недели беременности! **Обратитесь к врачу!**

Как устранить такую неприятность, как непроизвольное мочеиспускание?

## ПРИЧИНЫ

Тазовое дно – сплетение мышц, поддерживающих кишечник, мочевой пузырь и матку. При беременности они *ослабевают* и *растягиваются* из-за *давления плода*.

В конце беременности непроизвольное мочеиспускание может быть вызвано *толчком плода*.

## СИМПТОМЫ

⇨ Недержание мочи при беге или при чихании, кашле и смехе.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Чаще ходите в туалет.

⇨ Не допускайте запоров.

⇨ Начиная с ранних сроков беременности, регулярно делайте *упражнение, укрепляющее мышцы тазового дна*: лежа на спине, согните колени и упритесь стопами в пол. Слегка напрягитесь, как бы удерживая мочеиспускание. Теперь представьте, будто вы что-то втягиваете в себя, и продолжайте ритмично это делать: напряжение – пауза, большее напряжение – пауза, максимум напряжения – остановка. Повторите 10 раз.



Выполняйте это упражнение не менее 3–4 раз в день. Его можно делать в любом положении лежа, сидя или стоя – занимаясь глажкой или готовкой, перед телевизором, при половом акте. Оно также пригодится вам во втором периоде родов, так как, умея расслаблять мышцы тазового дна, вы сможете облегчить прохождение плода между костями таза и уменьшите риск разрывов.

Как сократить число посещений туалета?

## ПРИЧИНЫ

Частое мочеиспускание возможно в I и III триместры. С наступлением беременности примерно на 30–50 % увеличивается кровоток в почках и соответственно немного *увеличивается количество мочи*. Таким образом организм готовится к повышенной нагрузке, так как выделительная система матери работает за двоих.

*Гладкая мускулатура мочевого пузыря очень чувствительна к прогестерону*, который воздействует на мускулатуру матки, чтобы она не сокращалась и ребенок мог спокойно расти и развиваться. Однако гормон не обладает избирательным действием на матку и потому действует на весь организм в целом. Из-за этого женщина испытывает постоянные позывы к мочеиспусканию.

*Давление матки на мочевой пузырь* также способствует частому мочеиспусканию.

## СИМПТОМЫ

⇨ Учащаются позывы к мочеиспусканию.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Вечером пейте меньше жидкости.

⇨ Посещайте туалет по необходимости, не терпите слишком долго.

⇨ Во время мочеиспускания наклоняйтесь вперед. Это поможет полностью освободить мочевой пузырь и тем самым сократить число посещений туалета.

...

↓ Если во время мочеиспускания появляются жжение и рези, обратитесь к врачу, потому что это может быть симптомом *воспаления мочевыводящих путей* !

Что предпринять при отечности лодыжек, стоп и пальцев рук?

## ПРИЧИНЫ

*Изменение водно-солевого обмена, повышение проницаемости стенок сосудов.*

*Нажим «подросшей» матки на основные вены , что препятствует оттоку крови от ног.*

## СИМПТОМЫ

- ⇨ В конце дня, особенно в жару, вы замечаете, что ваши лодыжки и стопы немного опухли.
- ⇨ Резинка носков врезается в ноги или обувь надевается туго.
- ⇨ Ощущение постоянной усталости, тяжести в ногах при незначительных отеках и умеренные боли распирающего характера.
- ⇨ По утрам вы замечаете, что пальцы опухли и плохо гнутся.
- ⇨ Кольцо с трудом надевается или снимается с пальца.
- ⇨ Появились мешки под глазами.

...

↓ **Отеки** – один из трех симптомов **гестоза второй половины беременности!** Для гестоза также характерны появление *белка в моче* и *повышение артериального давления*.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Небольшая отечность нормальна, так как организм задерживает больше воды. Вам не стоит беспокоиться по этому поводу.

⇨ Отеки можно уменьшить с помощью прохладных или теплых ножных ванн с розовым и апельсиновым маслами. Добавьте по 2 капли каждого в таз с водой.

⇨ Отдыхайте, положив ноги выше уровня тазовища на подушку или валик.

⇨ Лежа на спине с приподнятыми ногами, поворачивайте ваши ступни по кругу во внешнюю сторону. Повторите такие движения пять раз.

⇨ Носите удобную обувь на невысоком каблучке.

⇨ Не стойте и не сидите подолгу в одной и той же позе.

⇨ Старайтесь лежать на боку в течение часа один или два раза в день. Это нормализует кровообращение и уменьшает отеки, появляющиеся в течение дня.

⇨ Готовьте пищу без соли, подсаливая ее перед едой (не более 3–5 г в сутки – это 1 ч. л. без верха). Отеки возникают от содержания солей натрия в пище, которые удерживают воду в тканях.

...

↓ **Исключите** из своего рациона сладкие и соленые напитки.

⇒ Пейте чистую воду, клюквенный и брусничный морс.

⇒ Помимо диеты, могут помочь травы: лист брусничника, толокнянки, медвежьих ушек, почечный чай, которые обладают *слабым мочегонным действием*.

⇒ Дополнением к травяным чаям могут стать растительные лекарственные препараты: *канефрон, цистон, фитоллизин*.

...

↓ Не лечитесь самостоятельно. Обязательно **проконсультируйтесь с врачом!**

Как справляться с перепадами настроения?

## ПРИЧИНЫ

*Гормональная перестройка* в организме.

*Подсознательная озабоченность* собственным здоровьем и состоянием младенца, семейными проблемами, которые кажутся как никогда важными.

## СИМПТОМЫ

⇒ Раздражительность.

⇒ Беспричинные страхи.

⇒ Бессонница.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇒ Поможет легкий массаж смесью розового или гераниевого, лавандового, апельсинового, ромашкового масла с носителем (миндальное, персиковое), проводимый любящим мужем.

...

↓ **При склонности к выкидышам не используйте ромашковое и лавандовое масла!**

⇒ Повышенная раздражительность – это сигнал женщине, что нужно научиться расслабляться. Это ценное умение придет на помощь не только во время беременности или в момент родов, но и в целом благоприятно скажется на вашей жизни. Самый простой способ расслабиться – это *релаксация*.

⇒ Умеренная физическая активность также отличное средство от хандры.

⇒ Не бойтесь дать выход своим эмоциям – пожалуйста кому-нибудь, поплачьте, главное, не загоняйте мрачные мысли и обиду в глубину души.

⇒ Помните, что хорошее отношение мужа и родных надо регулярно поддерживать улыбкой и лаской. Пусть они видят, как вы расцветаете в ответ на их заботу.

Как преодолевать стресс?

## ПРИЧИНЫ

Источники стресса могут поджидать будущую маму на работе, в общественном транспорте, в магазинах, с экрана телевизора. Помимо этого во время беременности женщина превращает в стрессы и свои внутренние волнения, сомнения и переживания. Это происходит из-за того, что *беременность изменяет сознание женщины*.

## СИМПТОМЫ

⇨ Потеря аппетита.

⇨ Появление бессонницы.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Признайте факт, что беременность изменяет ваше сознание. Как только вы скажете самой себе: да, я беременна и поэтому мыслю и реагирую не совсем так, как обычно, у вас появится возможность анализировать свое психологическое состояние и отношение к окружающему миру.

⇨ Говорите о своих проблемах с членами своей семьи, с врачом, подругой, выплескивая беспокойство наружу. Отведите время в конце каждого дня для выяснения причин своего беспокойства.

⇨ Относитесь к жизни с юмором.

⇨ Выясните причины стресса в своей жизни и решите сами, как его ликвидировать.

⇨ Больше спите.

⇨ Воспользуйтесь помощью ароматерапии:

1) возьмите 1 ст. л. любого растительного дезодорированного (без запаха) масла;

2) добавьте в него 1 каплю ароматического масла жасмина и

3 капли масла мандарина;

3) втирайте полученную смесь в зоны центральных лимфатических протоков – подмышечные впадины и в пах (слева и справа).

⇨ Позвольте себе маленькие удовольствия: чтение, прогулки, вкусные фрукты, приятные покупки.

⇨ Слушайте классическую и медитативную музыку, чтобы в вашей душе появилась гармония.

⇨ Если вы неожиданно попали в стрессовую ситуацию, воспользуйтесь полезным и несложным приемом самозащиты:

1) сосредоточьтесь на дыхании. В состоянии беспокойства нам свойственно задерживать дыхание, а этого ни в коем случае не стоит делать. Дышите ровно и неглубоко, но практически не делая больших пауз между вдохами, на протяжении 10 минут;

2) одновременно с этим положите правую ладонь на лоб, а левую – на затылок;

3) дышите, держа руки в этой позиции, и постарайтесь думать

о беспокоящей вас проблеме, вспомните так взволновавшую вас ситуацию. Во время обдумывания может возникнуть яркая эмоция, например обида, сопровождающаяся бурными слезами. Плачьте, говорите о проблеме вслух, но не прекращайте держать руки на лбу и на затылке. Существует мнение, что со слезами из организма выводятся стрессовые гормоны, а подавление плача может привести к нежелательному накоплению их в организме.

Через 15–20 минут вы обязательно почувствуете облегчение. Проблема может остаться, но перестанет так же сильно волновать вас и оказывать вредное влияние на ваше самочувствие.

⇨ Посещайте бассейн (конечно, в котором чистая вода).

⇨ Ходите в сауну хотя бы 1 раз в месяц, а лучше каждую неделю. Любые водные процедуры очищают сознание и тело.

...

↓ Посоветуйтесь с врачом, можно ли вам посещать сауну.

⇨ Старайтесь держать ноги все время в тепле. Делайте ванночки для ног.

Используйте то время, когда смотрите телевизор по вечерам. После ванночек обязательно сделайте массаж стоп с кремом. Вы принесете огромную пользу своему здоровью. К тому же будете хорошо спать.

⇒ Как можно чаще смейтесь. Грустные мысли разрушают здоровье, а страдание отравляет организм. Если не всегда можете смеяться, улыбайтесь. Таким образом, включаются подсознательные рецепторы, и организм начинает «работать на радость».

⇒ При первой же возможности ложитесь отдохнуть.

Что делать, если у будущей мамы судороги?

## ПРИЧИНЫ

Самая частая причина появления судорог – *нарушение минерального обмена*. Основные микроэлементы, играющие важную роль в регуляции мышечного сокращения, – *кальций, калий, магний и фосфор*. Любое нарушение баланса может вызвать судороги.

Судороги могут быть связаны и с некоторыми осложнениями беременности. На ранних сроках это *токсикоз*, которому сопутствует рвота. Если она повторяется снова и снова, то организм теряет микроэлементы. Часто у будущих мам случается *анемия*. Во второй половине беременности встречается также *гестоз*. Судороги могут стать следующим звеном в цепочке любого из этих явлений.

Сосуды тоже могут играть роль в развитии судорог. С увеличением срока вашей беременности *матка растет и все сильнее и сильнее давит на сосуды малого таза*.

*Тесное белье или неудобный комбинезон* также провоцируют появление судорог.

Выбирайте *обувь* с невысоким устойчивым каблуком (3–5 см), особенно если у вас плоскостопие.

Иногда причиной судорог может стать *холод*, поэтому одевайтесь по



погоде и не переохлаждайтесь.

## СИМПТОМЫ

⇨ Болезненные сокращения мышц в икрах и стопах. Часто случаются ночью, когда женщина лежит, вытянув ногу.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Если судорога охватила стопу, растяните пальцы ног, как бы приподнимая их, старайтесь максимально притянуть стопу к передней поверхности голени. Не поджимайте пальцы и не вставайте на цыпочки.

⇨ Для того чтобы снять судорогу, которая возникла в области голени, встаньте и перенесите вес тела на ногу, сведенную судорогой, колено при этом держите прямо, пятку прижимайте к полу, постепенно выпрямляйте ногу, чтобы растянуть мышцы голени. Можно обхватить голень посередине таким образом, чтобы большие пальцы находились сзади. Энергично массируйте икроножную мышцу, увеличивая давление. После судороги несильная боль может сохраняться в течение какого-то времени. Потерпите. Постепенно все пройдет. При очень сильной судороге вам понадобится чья-нибудь помощь. В такой ситуации помогает тепло.

⇨ Когда боль утихнет, походите для улучшения кровообращения.

⇨ На ночь кладите ноги на большую подушку и старайтесь не напрягать стопы.

⇨ В течение дня полезно делать специальные гимнастические упражнения:

- покатайте подошвами мяч в виде ежика. Еш иголки замечательно массируют стопы;
- сгибайте и разгибайте стопы, вращайте ими, поднимайтесь и опускайтесь на пальцах, держась за опору.

⇨ Чтобы восполнить недостаток необходимых микроэлементов, ешьте молочные продукты (особенно сыр, содержание кальция в котором очень велико), курагу и шоколад (но не более двух кусочков в день). С судорогами поможет справиться витамин В, который содержится в

бананах, лесных орехах, кунжуте.

⇒ Причиной электролитных нарушений в организме может стать обезвоживание, поэтому важно восполнять потерянную влагу, особенно в жару, когда усиливается потоотделение. Пейте чистую воду, зеленый чай, соки, травяные отвары.

⇒ Чтобы снять усталость, сделайте прохладную ванночку для ног, лучше с добавлением морской соли, сока лимона и отвара мяты.

...

↓ Обязательно расскажите о судорогах своему врачу!

## **Как облегчить свое состояние при тошноте?**

### **ПРИЧИНЫ**

После того как произошло зачатие, вместе с плодом начинает развиваться и плацента, которая формируется примерно к 16-й неделе. До этого периода плацента не развита настолько, чтобы защитить организм женщины *от продуктов обмена веществ, выделяемых ребенком*, поэтому они поступают сразу в кровь и вызывают интоксикацию, которая у всех беременных проявляется по-разному: одна может испытывать тошноту, другая – не переносить некоторые запахи, а третья – определенную пищу.

Возможно, значительное влияние на возникновение раннего токсикоза оказывают *психогенные факторы*, отрицательные эмоции, недосыпание, страх перед беременностью и родами.

Другой причиной тошноты врачи называют *гормональные изменения*, которые происходят в женском организме во время беременности. Из-за этого центры обоняния, осязания, ткани гортани, которые отвечают за рвотный рефлекс, становятся более чувствительными и возбудимыми.

...

↓ Если тошнота и слюнотечение усиливаются, а рвота возникает более трех раз в сутки независимо от приема пищи и сопровождается уменьшением веса, снижением артериального давления, учащением пульса, то **немедленно обращайтесь к врачу!**

## СИМПТОМЫ

Тошнота возможна в любое время дня. Как правило, у большинства женщин к 12–13-й неделям она прекращается, а после

16 недель ваше состояние должно полностью нормализоваться.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

⇨ Ешьте чаще и понемногу. Лучше 5–6 раз в день слегка перекусить, чем 3 раза основательно поесть; на завтрак желательно пить только немного подслащенный сок или воду с лимоном и есть сухари.

⇨ Употребляйте в пищу продукты, богатые углеводами (хлеб, картофель, бананы, супы, каши, овощное пюре).

⇨ Не принуждайте себя есть, когда не хочется. Съеденное с аппетитом лучше «приживается» в желудке.

...

↓ **Избегайте** пищевых продуктов и запахов, от которых вас мутит.

⇨ Выбирайте пищу по вкусу. Беременность – удобный случай побаловать себя фруктами, ягодами, зеленью. Грейпфруты прекращают тошноту у большинства женщин. Вам хочется кисленького? Попробуйте яблоки, знаменитую антоновку. Она содержит кислоты, которые очищают кровь, освобождают организм от лишних и вредных продуктов обмена и тем самым устраняют явления токсикоза.

⇨ Ешьте сразу, как только почувствуете голод. Если желудок пустой, это может вызвать тошноту, так как желудочная кислота «не знает», что переваривать.

⇨ Предпочитайте свежеприготовленную пищу без консервантов и других химических добавок.

⇨ Пейте травяные чаи, настоянные на ромашке, мяте перечной – они улучшают пищеварение. Заварите 2–3 ч. л. на 1 стакан воды, настаивайте 10–15 минут.

⇨ При возникновении тошноты одну каплю масла имбиря нужно капнуть на ладонь, потереть руки друг об друга, поднести их к носу и сделать несколько глубоких вдохов.

⇨ Ешьте в постели. Перед сном – закуску, богатую белком и углеводами, например, стакан молока и пшеничные отруби. Утром, за 20 минут до подъема, закуску, содержащую углеводы: несколько сухарей, печенье или горсть изюма. Держите все это на прикроватном столике, тогда, когда вы проснетесь среди ночи и почувствуете голод, вам не придется тратить время на поиски еды.

⇨ Для того чтобы предупредить утреннюю тошноту, перед сном капните одну каплю эфирного масла мяты перечной на носовой платок и положите его рядом с собой на всю ночь. Запах будет мягко воздействовать на вас во время сна, что поможет сохранить желудок в спокойном состоянии. Используйте этот метод в течение трех-четырех ночей, и ваше утреннее самочувствие улучшится.

⇨ Отдыхайте. Как эмоциональное, так и физическое истощение могут обострить утреннее недомогание.

⇨ Больше находитеесь на свежем воздухе.

⇒ Избегайте стрессов.

Как сохранить зубы?

В период беременности зубы становятся очень хрупкими. Поэтому в это время очень важно:

- есть продукты, содержащие **кальций** (творог, молоко, сыр, фасоль, чечевицу, капусту-брокколи) и **витамин С** (шиповник, черную смородину, облепиху, сладкий перец, петрушку, цветную и белокочанную капусту, яблоки);
- уменьшить потребление сахара, чтобы предотвратить развитие кариеса зубов;
- чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером) как минимум, а оптимально – после каждого приема пищи. Если нет возможности почистить зубы после еды, следует прополоскать рот водой;
- ограничить потребление сладостей, особенно карамели, леденцов, сладких газированных напитков;
- вовремя обращаться к врачу для профилактического осмотра зубов.

Можно ли во время беременности лечить зубы?

Лечить зубы во время беременности нужно, если в этом возникла необходимость. Дело в том, что именно в это время у многих женщин (увы!) они довольно быстро разрушаются.

Во II триместре происходит активный процесс формирования скелета ребенка, а кальций будущий малыш забирает, естественно, из организма мамы. В результате в ее крови обнаруживается недостаток кальция, который организм старается восполнить. Поэтому минеральные вещества начинают активно вымываться из зубов и костей женщины.

Помимо этого, при беременности резко снижаются защитные свойства слюны и поэтому активизируется кариес, который может привести к потере зуба. Кариозные зубы – источник инфекции, которая может плохо отразиться на течении беременности и состоянии будущего ребенка.

Именно поэтому их необходимо лечить!

именно поэтому их необходимо лечить:

Во время беременности стоматологи рекомендуют приходить к ним на прием четыре раза: на 8, 18, 28 и 36–38-й неделях.

...

↓ ⇨ Предупредите стоматолога, что вы беременны.

⇨ Беременным женщинам не рекомендуется делать рентген или общий наркоз!

Терпеть адскую боль вам не придется. В современных стоматологических клиниках есть обезболивающие средства, безопасные для будущих мам.

В каких случаях необходимо немедленно обращаться к врачу?

Срочно обращайтесь к врачу, если:

- у вас понос (частый, более двух раз в день, стул, водянистый, с кровью);
- появились легкие или обильные кровянистые выделения из влагалища, особенно если они сопровождаются болями в животе или спине;
- температура тела поднялась выше 39 °С;
- мучает сильная головная боль, не проходящая в течение 2–3 часов;
- появились кровянистые выделения из молочных желез, прямой кишки, мочевого пузыря;
- пошел внезапный поток воды из влагалища;
- происходит отхаркивание мокроты с кровью;
- появились неожиданные тянущие боли, а моча при этом отсутствует;

- отек рук, лица, век сопровождается головной болью или нарушением зрения;
- во время мочеиспускания вы испытываете боль или жжение и этому сопутствует озноб, температура, боль в спине;
- недомогание и истощающая рвота чаще 3 раз в день, сопровождаемая головной болью и температурой;
- у вас расплывчатое видение;
- появились отеки с пятнами на лодыжках, ступнях, руках или на лице;
- на икрах ног появились болезненные большие красные пятна.

## Прием лекарств во время беременности

Какие препараты категорически запрещены во время беременности?

Беременным женщинам следует отказаться от **снотворных, психотропных и болеутоляющих препаратов.**

**Противоэпилептические препараты.** Это самые опасные препараты, так как они вызывают множественные врожденные уродства.

**Препараты стрептомицинового ряда** не рекомендуют ни беременным, ни небеременным, поскольку они приводят к нарушению слуха и дефектам скелета.

**Недопустилу принимать:** • гормоны, в том числе контрацептивы;

- некоторые антибиотики ( **стрептомицин, тетрациклин**):

антидепрессанты;

- анальгетики ( **аспирин, индометацин**):

гипотензивные препараты ( *резерпин, хлоротиазид*):

- витамин А в дозах свыше 10 000 МЕ в сутки.

Почему будущей маме следует быть особенно осторожной с приемом лекарств?

Прием лекарств во время беременности может привести к развитию врожденных уродств плода. Эти уродства в основном касаются скелета. К счастью, на внутренние органы лекарственные препараты действуют в гораздо меньшей степени.

Можно ли беременной женщине принимать антибиотики?

Антибиотики можно принимать только строго определенные (назначенные врачом!) и только начиная со II триместра. Дело в том, что к этому моменту полностью заканчивается закладка внутренних органов и формирование скелета будущего ребенка. Антибиотики же могут проникать через маточно-плацентарный барьер и вызывать у плода пороки развития.

Как нужно относиться к приему витаминов?

При приеме витаминов важно проявлять осторожность. Следует обратиться к врачу для того, чтобы он назначил препарат, подходящий именно вам! Необходимо неукоснительно соблюдать указанную дозу. Дело в том, что *гипервитаминоз* вреден как для матери, так и для плода. По своим признакам он напоминает гиповитаминоз. Избыток витамина D может вызвать состояние, напоминающее рахит, с такой же вероятностью, как и его недостаток. Злоупотребление витамином А, который врачи рекомендуют пить при близорукости, может стать причиной неполного созревания сетчатки. И только один витамин Е обычно не вызывает гипервитаминоза.

Допустим ли прием препаратов, понижающих артериальное давление?

Препараты, понижающие артериальное давление при гипертонии, тоже часто нарушают ход беременности. Они воздействуют на печень и на созревание головного мозга плода. Другой вопрос, что во время беременности часто повышается давление даже у вполне здоровых



женщин. Однако, как правило, это происходит уже на поздних сроках, когда прием лекарственных препаратов менее опасен. Кроме того, разовый и недлительный прием гипотензивных препаратов (понижающих артериальное давление) практически безвреден.

Что должно быть в аптечке будущей мамы?

...

↓ Посоветуйтесь с врачом по поводу каждого лекарства. Ведь каждая будущая мама переносит их по-разному.

**Утреннюю тошноту и рвоту после еды** хорошо снимают: капли мяты, душицы, ментола;

- травы – душица, мята, мелисса (отвар надо пить утром натощак, маленькими глотками);
- таблетки валерианы, глюкозы с аскорбиновой кислотой;
- сироп шиповника.

**При упадке сил** помогут травяные настои, бальзамы, эликсиры, не содержащие алкоголь (золотой корень, китайский лимонник, элеутерококк, солодка). Они восстанавливают силы, возвращают аппетит, избавляют от головной боли, усталости, тошноты, регулируют пищеварение.

**С волнением** помогут справиться: • капли «Ново-пассит»:

травы – пустырник, валериана, мята (отвар).

**Проблемы с пищеварением** решат: • при расстройстве желудка – алмагель, смекта ;

- при запоре – желатиновые капсулы с подсолнечным или оливковым

маслом, глицериновые свечи, микроклизмы *микролакс*.

...

↓ Ни в коем случае **не используйте препараты с касторовым маслом**, потому что оно содержит вещества, усиливающие тонус матки!

**При геморрое** помогут:

- свечи *релиф адванс* (с маслом печени акулы), *натальсид* (натуральный препарат из морских водорослей);
- гепариновые свечи.

**При варикозном расширении вен** пригодятся: • тонизирующие гели для ног (например, гель *МАММА DONNA, AVENT*). Они улучшают циркуляцию крови, снимают ощущение тяжести и усталости в ногах;

- кремы и гели с экстрактом каштана (например, *венитан*). Они устраняют отеки и боли в ногах.

Справиться с **заложенностью носа и насморком** помогут *пиносол, аквамарис* (морская вода).

**С первыми признаками простуды** справятся *панадол, фервекс, оциллококцинум, аспирин с витамином С*.

**Полivitаминy** по назначению врача. Могут ли травы причинить вред будущему ребенку?

Травы воздействуют на организм беременной женщины и еще не родившегося ребенка точно так же, как и любое другое лекарственное средство. Они могут оказаться даже более опасными, чем предписанные вам лекарства. Дело в том, что травы не тестируются на беременных, и

соответствующих пометок в инструкции и на упаковке вы не найдете. Нет никакой уверенности, что они были собраны и упакованы в удовлетворительных условиях, под необходимым контролем. Известно, что прием некоторых трав может вызывать *тошноту, рвоту, учащенное сердцебиение* и даже спровоцировать *выкидыш* (см. далее).

Какие растения нельзя применять во время беременности?

Для беременной женщины **прием следующих растений представляет опасность**: *аралия китайская, барбарис, душица, желтокорень канадский, корень жизни, корень хлопчатника, крокус, можжевельник, мускатный орех, мята болотная, омела белая, папоротник мужской, пижма, пиетрум, полынь горькая, полынь лекарственная, полынь обыкновенная, ракатник, рута, туя, чемерица зеленая, чистотел большой, окопник, сенна, стефания, магнолия, яснотка, мать-и-мачеха.*

Несмотря на то, что применение *чеснока, эхинацеи, китайского гингко и женьшеня* широко распространено в народной медицине, нет никаких данных о том, насколько они безопасны для беременных женщин. Специалисты их принимать не рекомендуют, но, если вы все-таки рискнули, то сами несете ответственность за свою жизнь и жизнь будущего ребенка!

Какие растения полезны во время беременности?

...

↓ ⇨ В I триместре беременности старайтесь вообще не принимать лекарственные растения, за исключением оказывающих самое мягкое воздействие, например, *аптечной ромашки и имбиря.*

⇨ Особенно осторожно следует обращаться с китайскими травами!

**Листья малины** – это идеальное средство при приближении родов. Отвар

из листьев малины размягчает связки вокруг родового канала, что способствует маточным схваткам и ускоряет процесс родов.

...

↓ Принимать этот отвар следует только в последние 8 недель беременности, не раньше, так как он может вызвать **преждевременные роды**.

...

☞ Отвары готовят так: на 1 стакан воды кладут 1 ч. л. сухой травы, доводят до кипения. Дают настояться в течение 15–20 минут и процеживают.

**Ромашка аптечная** оказывает мягкое воздействие на организм. Ее можно принимать в течение всего срока беременности. Отвар из ромашки снижает газообразование, вздутие живота. Кроме того, чай из ромашки поможет расслабиться.

...

↓ Пить чай из ромашки следует не более двух раз в день!

**Корень имбиря** снимает утреннюю тошноту.

**Кориандр** помогает подготовить организм к родам. Добавляйте побеги кориандра в салат или приготовьте чай из его семян. Начинать принимать кориандр следует за две недели до предполагаемой даты родов.

**Калина** расслабляет мышцы благодаря своим антиспазматическим и седативным свойствам. Отвар применяют для смягчения болезненных схваток во время родов.

...

↓ **Нельзя** принимать отвар калины до начала родов, так как он стимулирует сокращение матки!

**Фенхель.** Чай из фенхеля способен облегчить утреннее недомогание, однако больше двух чашек в день пить не рекомендуют. Можно добавлять луковички фенхеля в еду: это снимает тошноту.

**Люцерна, корень лопуха, морская капуста, крапива** – богатые источники витаминов и минералов.

**Плоды шиповника** богаты витамином С и помогают бороться с инфекциями.

## **Рентгенологические исследования во время беременности**

Можно ли проводить рентгенологические исследования беременной?

Во время беременности женщине следует избегать воздействия

рентгеновского излучения. Рентгенологические исследования (обычный рентген, флюорография, компьютерная томография и т. п.) проводят лишь в случаях крайней необходимости, т. е. только по строгим клиническим показаниям. Ограничение использования таких исследований во время беременности связано с потенциальным риском негативного воздействия дополнительной радиации на развитие будущего ребенка. Хотя подавляющее большинство медицинских процедур, использующих рентгеновские лучи, не подвергают развивающийся плод критическому облучению и значительному риску.

*Риск проведения рентгенологического обследования зависит от таких факторов, как срок беременности и тип проводимой процедуры.*

В плане безопасности правильнее говорить не «до какого срока», а «после какого срока». Ведь на ранних сроках беременности (до 30 недель) эмбрион (плод) все же более чувствителен к неблагоприятным воздействиям. Относительно безопасна в этом отношении вторая половина беременности, когда у будущего ребенка уже сформированы все органы и системы, а значит, меньше вероятность отрицательного воздействия рентгеновского излучения на плод.

...

↓ Рентгенологические исследования проводятся независимо от срока беременности только в случаях, когда это необходимо при оказании скорой или неотложной помощи или при решении вопроса о прерывании беременности.

Что делать, если флюорография была проведена во время беременности?

Если будущей маме после срока ожидаемой менструации была сделана флюорография (особенно классическая, пленочная), то ей *рекомендуется медико-генетическое консультирование.*

Можно ли проводить беременность и рожать в рентгенологическом кабинете?

можно ли привлекать беременных к участию в рентгенодиагностике?

Беременных **нельзя** привлекать к участию в рентгенодиагностике. Речь идет о помощи в поддержании детей и тяжелобольных родственников во время исследования.

Какие ограничения должны быть введены для женщин, работающих с источниками излучения?

Согласно нормативным документам, для женщин в возрасте до 45 лет, работающих с источниками излучения, вводятся дополнительные ограничения: доза, полученная плодом за два месяца невыявленной беременности, не должна превышать 1 мЗв [5]. Для этого рентгенологические исследования беременных (кстати, этот принцип касается всех слоев населения) должны проводиться с использованием всех возможных способов защиты органов вне зоны обследования.

Не отразятся ли на здоровье плода снимки по поводу перелома руки матери?

Не должны, если исследование было проведено правильно, с экранированием тела. Однако после 12 недель беременности нужно выполнить тщательное ультразвуковое обследование плода и его органов.

...

↓ При рентгенологических исследованиях области головы, рук, ног или грудной клетки с использованием специальных защитных фартуков для беременных женщин, как правило, ребенок не подвергается прямому воздействию рентгеновских лучей и, следовательно, процедура обследования для него практически безопасна.

Можно ли во время беременности делать рентген зубов?

Беременным женщинам желательно не делать рентген зубов. Прибегать к этому методу исследования стоит лишь в исключительных случаях. Зубные врачи делают рентген, когда считают его необходимым для диагностики, и большинство стоматологов при лечении беременных особенно осторожны.

...

↓ Женщина должна предупредить врача о том, что она беременна или думает, что может быть беременна.

Ученые утверждают, что рентген зубов во время беременности повышает риск рождения ребенка с массой тела меньше нормы.

## **Как развивается будущий ребенок?**

Никто не может точно определить момент зарождения новой жизни. Именно поэтому возраст человека начинают отсчитывать со дня его появления на свет, а не с момента зачатия.

1 лунный месяц развития эмбриона, 1–4 недели

**Первая неделя.** Оплодотворение чаще всего происходит спустя две недели после начала менструального цикла. Женская яйцеклетка делает выбор своего «кавалера» из сильнейших сперматозоидов, которым удается добраться до нее. Отвергнутые ею умирают, а вот сперматозоид, которого предпочли, прикрепляется к яйцу, его головка проникает внутрь, оставляя снаружи свой хвостик. Место, через которое мужская клетка проникла в женскую, моментально и плотно закрывается, а вся оболочка яйца становится очень твердой, чтобы не дать возможность проникнуть в нее другому сперматозоиду.



Оплодотворение завершено, и начало новой жизни положено. С этого момента яйцо начинает самостоятельное, отдельное от отца и матери, существование.

**Вторая неделя.** Ядро клетки начинает делиться, увеличиваться в размерах, а сама клетка «сползает» вниз в матку, где продолжает развиваться. Через 7 дней после зачатия (на 21–23-й день менструального цикла) оплодотворенное яйцо плотно закрепляется на задней стенке матки ближе к верху и продолжает свой рост, который приводит к появлению нового человека. Вскоре вокруг делящихся клеток возникает своеобразный «мешок» – околоплодный пузырь (амниотическая оболочка), который постепенно заполняется жидкостью. Он будет защищать растущий эмбрион от ударов. Начинает образовываться плацента, которая соединяется с развивающимся эмбрионом пуповиной. Через пуповину из крови матери будущему ребенку доставляются питательные вещества, вода, минеральные соли и кислород, а отработанные продукты направляются обратно в плаценту, чтобы быть выведенными из организма женщины.

**Третья неделя.** Эмбрион еще не достиг половины миллиметра в диаметре, но у него уже имеются примитивные дыхательные (жаберные) щели, сердечная трубка и зачатки центральной нервной системы. Ваш будущий ребенок похож на ушную раковину, окруженную небольшим количеством околоплодных вод.

**Четвертая неделя.** Начинает образовываться лицо, и появляются темные пузырьки там, где будут глаза, нос и уши. Развиваются рот, нижняя челюсть и глотка. Начинается кровообращение. Уже бьется сердце. Эмбрион вырастает в 10 000 раз по сравнению с моментом зарождения.

...

👉 Ваш малыш еще очень мал – меньше, чем зернышко риса.

2 лунный месяц развития эмбриона, 5–8 недели

**Пятая неделя.** Начинают формироваться уши, появляются зачатки рук и ног, образуется от 8 до 10 позвонков, продолжает развиваться нервная система (головной и спинной мозг), формируется кровеносная система.

**Шестая неделя.** Пищеварительная система, рот и челюсть находятся в зачаточном состоянии, появляются зачатки половых органов, заканчивается формирование позвоночника. Развиваются желудок и грудная клетка. Формируется система кровеносных сосудов. Образовались четыре крошечных зачатка конечностей.

...

👉 Длина эмбриона = 6 мм.

Ваш малыш – величиной с яблочную косточку.

**Седьмая неделя.** Огромная голова наклонена к груди. Формируется лицо, но глаза располагаются все еще по бокам и плотно закрыты. Хорошо различимы руки и ноги с небольшими выступами на концах, которые потом превратятся в пальцы. В общих чертах сложилась центральная нервная система. Началось развитие костей скелета. У эмбриона уже есть легкие, кишечник, печень, почки и внутренние половые органы, но все это еще не вполне сформировано.

...

👉 Длина эмбриона = 1,3 см.

Ваш малыш – величиной с маленькую виноградинку.

**Восьмая неделя.** Эмбрион превращается в плод. Теперь его уже можно называть младенцем. Сформировались все главные внутренние органы, но они еще в зачаточном состоянии и не занимают окончательного положения внутри тела. У него проявляются черты лица, уже существуют пальцы на руках и ногах, которые стянуты перепонками, появляются наружные половые органы. Руки и ноги стали длиннее, обозначились плечи, локти, бедра и колени. Эмбрион довольно подвижен, но женщина этого еще не чувствует.

...

👉 Длина эмбриона = 2,5 см.

Ваш малыш – величиной с клубничку.

3 лунный месяц развития плода, 9–12 недели

**Девятая – десятая недели.** Именно с этого времени и до появления новорожденного на свет он будет именоваться плодом. Происходит формирование наружных половых органов. Основные кровеносные сосуды приобретают свою окончательную форму. Впервые можно прослушать сердцебиение ребенка. Ультразвук фиксирует 130–150 уд./мин – сердечко плода стучит, словно у воробья.

**Одиннадцатая – двенадцатая недели.** Внутренние органы сформировались, многие уже функционируют, поэтому плод меньше подвержен инфекциям и воздействию медикаментов. Оформились веки, теперь они закрывают глаза. Появились мочки ушей. Полностью сформировались конечности и пальцы. На пальчиках появились ногти. Развиваются мышцы, поэтому ребенок больше двигается. Он умеет

сжимать кулачки, морщить губы, открывает и закрывает рот, строит гримасы. Плод может глотать жидкость, которая его окружает. Может мочиться.

...

👉 Длина плода = 6,2–7,5 см, масса ~ 16 г.

4 лунный месяц развития плода, 13–16 недели

Головка непропорционально велика по сравнению с телом. Обозначилась шея. У плода теперь есть уже брови и ресницы. Тело и лицо покрыты нежным пушком (лануго). Кожа малышки очень тонка, через нее просвечиваются кровеносные сосуды. На пальчиках уже свой неповторимый рисунок. Образовались суставы рук и ног, началось затвердение костей. При ультразвуковом исследовании по половым органам уже можно распознать пол, хотя это удается не всегда. Будущий ребенок уже может сосать палец. Он много двигается, но вы, наверное, еще этого не чувствуете. Сердце бьется в два раза быстрее, чем у взрослого человека.

...

👉 Длина плода = 16 см, масса ~ 135 г.

5 лунный месяц развития плода, 17–20 недели

Ножки пропорциональны остальным частям тела. На голове появились

волосы. Внутри челюстей формируются зубы. Образуется первородная смазка – белое жировидное вещество, защищающее кожу плода в матке. В этот период у будущего малыша заканчивается формирование иммунной системы. Это значит, что теперь он может защищаться от некоторых инфекций. Он уже умеет сосать пальчик и глотать околоплодные воды, играть пуповиной. У крохи чуть-чуть приоткрываются глаза, и он уже наблюдает за своей мамой. Будущий ребенок очень активен. Он может реагировать на внешние звуки.

...

👉 Длина плода = 25 см, масса = 340 г.

6 лунный месяц развития плода, 21–24 недели

В этот период у малыша с огромной скоростью развиваются кости и мышцы, а для этого **требуется много кальция**. Жировых отложений еще нет, поэтому тельце худенькое. В коже образуются потовые железы. У крохи хорошо развиты мышцы рук и ног, и он регулярно проверяет их силу. Периоды активности, когда вы чувствуете его движения, чередуются с периодами полного покоя. Он может толкаться, переворачиваться, умеет сжимать кулачок. Его глаза еще закрыты веками.

Малютка может кашлять и икать, это ощущается как легкое постукивание внутри вас. Ребенок уже слышит ваш голос и музыку. Некоторые мелодии ему нравятся, и он сообщает вам об этом своими движениями. От резких звуков он вздрагивает.

Кроха хорошо различает по голосу настроение мамы – для него безразлично, грустный или веселый у нее голос, волнуется она или радуется. Гормоны, несущие отрицательный заряд, способны ухудшить самочувствие малыша. Ребенок хмурится, щурит глазки, надувает щечки, открывает ротик.

На 24 й неделе он уже различает и знает себя лучше, чем в первом триместре

на 24-й неделе он уже выглядит и ведет себя так же, как младенец перед рождением.

...

👉 Длина плода = 33 см, масса = 900 г.

7 лунный месяц развития плода, 25–28 недели

Кожа плода красная и сморщенная, но под ней уже образуется жировая клетчатка. Лицо и тело покрыты защитной смазкой. Глаза открываются. Малыш чувствует боль, он реагирует почти так же, как доношенный ребенок. Вкусовых сосочков у него на языке сейчас даже больше, чем будет при рождении. Благодаря им он различает очень тонкие оттенки вкуса. Легкие еще полностью не сформированы. Когда малыш ворочается, вы можете рукой ощутить движение ребенка и даже увидеть, как протупают очертания его тельца.

...

👉 Длина плода = 40 см, масса = 900–1 000 г.

8 лунный месяц развития плода, 29–32 недели

В это время усложняется строение центральной нервной системы, интенсивно растет мозг, увеличивается количество сосудов. На сознание ребенка большое влияние оказывает отец.

Малыш уже похож на новорожденного. Теперь ему только осталось

немного прибавить в весе. Он уже различает свет и темноту.

...

👉 Длина плода = 45 см, масса = 1500 г.

9 лунный месяц развития плода, 33–36 недели

Тело плода округлилось благодаря накоплению жировой клетчатки. Кожа стала розовой. Длина волос на голове достигает уже 5 см. На пальцах рук и ног выросли нежные ноготки. У мальчика четко обозначились яички. Если это первые роды, головка малыша может уже опуститься в область таза.

...

👉 Длина плода = 46 см, масса = 2500 г.

10 лунный месяц развития плода, 37–40 недели

Череп будущего ребенка больше 9 см в окружности. Это – его самая внушительная часть тела. Мозг плода растет и развивается, косточки черепа еще неплотно соединены. Малыш еще больше округлился. Практически исчез первичный пушок. Первородная смазка либо покрывает все тело, либо осталась только в складках кожи. В кишечнике скапливается меконий.

Если это ваш первый ребенок, то к 37-й неделе он, скорее всего, уже займет «исходное положение», перевернувшись головой вниз. Нерастянутые пока мышцы матки будут удерживать его «на старте», не

позволяя никаких вольностей. А вот будущему братику или сестричке вашего первенца такой строгий мышечный контроль не грозит. Поэтому младшие дети нередко вертятся в мамином животике чуть ли не до самых родов.

...

👉 Длина плода = 54 см, масса = 3400 г.

## Что происходит с будущей мамой во время беременности?

2 лунный месяц развития эмбриона, 5–8 недели

⇨ В это время настроение будущей мамы часто меняется. Большинство женщин испытывают *разные сильные эмоции* – беспокойство, страх, радость.

⇨ Начинается *гормональная атака на организм*, поэтому многие ощущают тошноту, рвоту, чрезмерное отделение слюны, изжогу, расстройство пищеварения, отсутствие аппетита, головные боли. Для здоровой женщины это нормальные явления, к которым организм быстро адаптируется.

⇨ *Изменяются грудные железы*: они увеличиваются, тяжелеют, напрягаются, ободок вокруг соска темнеет; вокруг сосков появляются узелки – торчащие потовые железы; хорошо видна сетка голубых линий под кожей, указывающая, каким путем кровь поступает в грудь.

⇨ *Учащается мочеиспускание.*



...

↓ Опасность *самопроизвольных выкидышей* приходится именно на это время! **Срочно обращайтесь к врачу**, если:

- вас беспокоят боли внизу живота и/или в пояснице;
- повышается отделение слизи из влагалища, особенно с кровянистыми прожилками.

В этом случае беременность еще можно спасти!

3 лунный месяц развития плода, 9–12 недели

⇨ Именно в этот период у 50 % будущих мам появляются *тошнота, рвота и слюнотечение*.

⇨ У некоторых женщин *меняются вкусовые пристрастия*. Живот пока едва заметен, но *фигура начинает потихонечку округляться*. Особенно сильно увеличивается грудь, грубеют соски. Помимо того, что грудь налилась, она еще может и побаливать. Периодически боль проходит, но потом может появиться снова.

⇨ Из-за тошноты и рвоты *может уменьшиться масса тела, а кожа становится сухой, дряблой*. Появляются *слабость, сонливость*.

⇨ Психика будущей мамы подвергается серьезным испытаниям. *Стрессы 1 триместра* связаны в основном с осознанием предстоящих перемен, которые пока что напоминают о себе только тошнотой по утрам и записями в медицинской карточке. Некоторые молодые женщины, забеременев, испытывают тоску по уходящей беззаботной жизни. Их могут терзать различные сомнения: буду ли я интересна своим друзьям в новом качестве, не испортится ли моя фигура, действительно ли муж радуется будущему ребенку, смогу ли я работать, как прежде, после того, как малыш подрастет... На подобные переживания организм реагирует реакцией тревоги.

На физиологическом уровне тревогу, так же как и страх, сопровождают ускоренное сердцебиение, повышенное давление, потоотделение, спазмы в желудке. Все эти проявления говорят о готовности организма сопротивляться надвигающейся опасности.

Прежде всего, не оставляйте ваши переживания без внимания. Учитесь справляться с мелкими тревогами сейчас, в начале беременности, потому что главные еще впереди. При правильном подходе к стрессам, которые мы испытываем, их негативное воздействие можно свести к минимуму, а пользы извлечь максимум. Воспринимайте действительность, испытывающую вас стрессами, как благо. Считайте, что это – упражнения, закаляющие ваш характер и психику будущего ребенка.

4 лунный месяц развития плода, 13–16 недели

⇨ Позывы к мочеиспусканию становятся реже, чем в начале беременности.

⇨ Возбудимость и раздражительность, которые вызывает гормональная перестройка, могут сохраняться.

⇨ Легкие, почки и сердце работают интенсивнее, поскольку усиливается циркуляция крови в организме.

⇨ Из-за увеличения объема крови *вены на животе, ногах и груди становятся более заметны.*

⇨ Возможны *запоры*, так как работа кишечника во время беременности замедляется.

⇨ Грудь *набухла и стала болезненной, на ней могут появиться растяжки.*

5 лунный месяц развития плода, 17–20 недели

⇨ Ваше *самочувствие должно улучшиться.*

⇨ Вы все чаще испытываете *радостное волнение.*

⇨ На коже будущей мамы могут появиться *пигментные пятна, потемнеть и увеличиться родинки, веснушки, рубцы и шрамы, на животе может выступить коричневая полоска.* Не волнуйтесь, после родов все эти

явления исчезнут.

⇨ Ваш *аппетит* увеличился.

⇨ У вас постепенно *сглаживается талия*, и живот начинает *слегка округляться*.

⇨ В этот период *вы можете впервые ощутить движение своего ребенка!* Это выглядит как слабое подрагивание, трепетание в животе, но также похоже на удары локтем, движение газов в кишечнике, бульканье жидкости. Ребенок двигается почти все время, только некоторые движения не ощущаются мамой, а некоторые – настолько сильные, что их можно услышать. Наиболее активны шевеления ребенка ночью, во время вашего сна.

6 лунный месяц развития плода, 21–24 недели

⇨ Вам могут доставить неудобство *обильные выделения из влагалища и кровоточивость десен*.

⇨ Суставы и связки расслаблены, поэтому *не исключены боли в пояснице*.

⇨ Из-за растяжения кожи некоторые женщины страдают *зудом*, особенно при быстром наборе веса.

⇨ Грудь еще немного увеличилась. Из сосков может выделяться желтоватая полупрозрачная жидкость – *молозиво*. Вытирайте ее салфеткой, но ни в коем случае не выдавливайте!

⇨ Наверное, вы почувствуете *прилив сил*. *Улучшатся ваше самочувствие и внешний вид*: волосы блестят, кожа чистая и нежная, щеки порозовели. *Однако бывает и по-другому*: жирные волосы могут стать сальными, сухие – начнут ломаться и выпадать, состояние кожи тоже может ухудшиться, а ногти станут более ломкими.

⇨ В этом месяце у будущей мамы *обостряется половое влечение*, *повышается чувствительность эрогенных зон*. Не лишайте себя этой радости, **если нет медицинских противопоказаний!**

7 лунный месяц развития плода, 25–28 недели

⇨ *Ваша беременность становится заметной* , так как вы уже значительно прибавили в весе.

⇨ *Ваше лицо стало пухлее* , так как организм удерживает больше воды.

⇨ *Может появиться потливость*. Вам теперь труднее переносить жару.

⇨ *Возможно, у вас увеличился размер стопы*. Это может быть вызвано несколькими причинами: отечность, значительное прибавление в весе, расслабление суставов.

⇨ *Из груди может выделяться молозиво*.

⇨ *Вас может беспокоить бессонница*.

⇨ *Из-за давления матки на мочевой пузырь вам приходится чаще ходить в туалет*.

⇨ *Беременная может ощущать напряжение живота, его как будто «сводит»*, на ощупь он становится тверже и при этом могут возникнуть тянущие ощущения внизу живота или в пояснице. Это своего рода тренировка мышцы матки перед родами ( *схватки Брэкстона-Хикса*). Эти схватки должны возникать не чаще 4–5 раз в день и длиться не более 1–2 минут. Некоторые женщины не ощущают их вовсе.

⇨ *Для многих женщин этот месяц – лучшее время беременности*. Вы будете хорошо выглядеть и чувствовать себя счастливой.

8 лунный месяц развития плода, 29–32 недели

⇨ *Движения ребенка становятся постоянными*. С этого срока вы должны их контролировать!

⇨ *Ребенок сдавливает внутренние органы, что вызывает у вас одышку и учащение мочеиспускания* . Возможны и случаи недержания мочи при беге или чихании.

⇨ *Пупок стал плоским*. Не волнуйтесь – после родов он станет прежним.

⇨ *Становится заметнее темная линия, пересекающая живот сверху вниз*.

## 9 лунный месяц развития плода, 33–36 недели

⇨ Будущая мама, возможно, быстро устает из-за недосыпания и тяжелого большого живота.

⇨ Головка ребенка опустилась, матка меньше давит на желудок и диафрагму, поэтому *изжога, расстройства пищеварения и одышка случаются реже.*

⇨ Ребенок уже занимает всю полость матки – *теперь он не ворочается, а брыкается.*

⇨ *Схватки Брэкстона-Хикса становятся более регулярными.*

⇨ Будущей маме может казаться, что ее никто не любит. Выше голову! Ведь именно сейчас вы вкладываете в ребенка свои идеалы. *В это время формируется любовь ко всему живому, когда слияние со всем миром охватывает Душу.*

## 10 лунный месяц развития плода, 37–40 недели

⇨ *Будущая мама теперь понимает, что не она влияет на ребенка, а он на нее.*

⇨ Наверное, *вы чувствуете себя отяжелевшей и неповоротливой.* Это неудивительно, так как матка теперь заполняет всю брюшную полость, почти достигая ребер. К тому же она давит на нижнюю полую вену и замедляет возврат крови к сердцу. Из-за этого, *вам сложно лежать и горизонтальное положение вызывает головокружение или даже тошноту.* Попробуйте лечь на бок или подложить под спину высокую подушку.

⇨ Если вас мучает *бессонница*, сообщите об этом врачу – он посоветует какие-нибудь безопасные успокоительные средства. Обратиться к нему нужно и в том случае, если у вас появились неприятные ощущения или боли в животе.

⇨ После 38-й недели роды могут начаться в любой день. Об их приближении свидетельствуют *предвестники родов* (см. с. 181). Они могут появиться за пару недель, а могут и за несколько часов до родов.

## Прибавка веса во время беременности

Из чего складывается прибавка веса во время беременности?

Прибавка веса во время беременности складывается из следующих составляющих:

- плод  $\approx 27\%$ ;
- плацента  $\approx 3,5\%$ ;
- матка  $\approx 8\%$ ;
- околоплодные воды  $\approx 7,5\%$ ;
- молочные железы  $\approx 4\%$ ;
- увеличение объема циркулирующей крови  $\approx 10\%$ ;
- жировая ткань  $\approx 18\%$ ;
- тканевая жидкость  $\approx 22\%$ .

Вес прибавляется неравномерно. Каждый из компонентов увеличивается на протяжении беременности по-разному. В целом увеличение веса нарастает после 20-й недели беременности.

Как определить, являлся ли вес женщины до беременности избыточным, низким или нормальным?

Для этого в медицине используют специальный *индекс массы тела* (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{(\text{рост, м})^2}.$$

Для его расчета будущей маме необходимо знать свой рост и массу до

беременности.

⇨ Если ИМТ перед наступлением беременности был меньше 20, это означает, что у женщины до беременности *масса тела была ниже нормы*.

⇨ Если ИМТ до беременности находится между 20–27, это соответствует *норме*.

⇨ Если ИМТ до наступления беременности больше 27, говорят об *избыточном весе* (от 27–29 – избыточный вес, больше 29 – ожирение). Это совсем не означает, что вы должны стараться сбросить вес во время беременности. Беременность – не время для диет. Попытки похудеть во время беременности могут отрицательным образом сказаться на внутриутробном развитии малыша.

Какая прибавка массы тела во время беременности считается нормальной?

В норме прибавка массы тела во время беременности составляет 10–16 кг. Количество килограммов, которые наберет женщина во время беременности, определяется несколькими факторами. Один из них: масса тела непосредственно перед наступлением беременности.

Рекомендуемая специалистами прибавка за беременность:

- при ИМТ < 20 от 13 до 16 кг;
- при ИМТ = 20–27 от 10 до 14 кг;
- при ИМТ >27 от 7 до 9 кг.

Как должен увеличиваться вес во время беременности?

Темп прибавки массы тела во время беременности – не менее важный параметр, чем общее количество килограммов, набранных будущей мамой за 9 месяцев.

*Средний прирост массы:*

- в I триместре беременности должен составлять 1,5–3 кг (около 500 г в неделю);
- во II триместре в общем должен увеличиться еще на 6–7 кг;
- на 7-м и 8-м месяцах беременности женщина может прибавить по 500 г в неделю, а за весь 9-й месяц – не более 0,5–1 кг.

Большинство женщин прибавляют 40 % в весе в первой половине беременности, 60 % – во второй.

...

↓ Масса тела беременной женщины должна увеличиваться равномерно и постоянно. От этого зависит нормальное развитие ребенка.

Легче ли будет женщине вернуться к ее исходному весу, если она постарается набрать меньше килограммов во время беременности?

Нет. Недавние исследования показали, что после родов и у женщин с рекомендуемой прибавкой и у тех, кто набрал меньше, чем нужно, – нет разницы в количестве оставшегося дополнительного веса по сравнению с исходным до беременности.

## **«Можно» и «нельзя» во время беременности**

Что будущей маме не следует делать на протяжении всей беременности?

На протяжении всей беременности женщине **нельзя**:

- курить, принимать алкоголь и наркотики;



- принимать любые лекарства без консультации с врачом;
- есть недоваренное и нежаренное мясо, чтобы не заразиться *токсоплазмозом* – болезнью, очень опасной для плода. По этой же причине не убирайте сами в этот период за домашними животными или делайте это только в резиновых перчатках. Фекалии кошек и собак могут содержать возбудителей токсоплазмоза;
- заниматься «запрещенными для беременных» видами спорта (см. с. 122);
- поднимать тяжести. **Беременной женщине нельзя поднимать за один раз более 5 кг и переносить более 3 кг.** При переносе тяжестей повышается давление в брюшной полости, что может привести к *отслойке плаценты, выкидышу, преждевременным родам:*

сидеть на диетах без рекомендации врача;

- окрашивать волосы с помощью химических красителей. Дело в том, что в организме беременной происходят сложные гормональные процессы, и предугадать, чем может закончиться эксперимент с окрашиванием или мелированием, невозможно. Если необходимо ваши волосы укрепить и подкрасить, пользуйтесь только натуральными средствами: хной, луковой шелухой, ромашкой;
- подвергать организм воздействию излучения (ультрафиолетового, ионизирующей радиации). **В первые три месяца беременности рекомендуют полностью отказаться от рентгенологических исследований.** Их желательно заменить ультразвуковыми;
- посещать места массового скопления людей в связи с повышенным риском заражения вирусными заболеваниями (особенно в периоды эпидемий гриппа, ОРВИ);
- делать прививки против оспы и желтой лихорадки, так как имеющиеся в этих сыворотках живые вирусы могут нарушить развитие плода;
- парить ноги;
- ставить горчичники;

- пользоваться мазями со змеиным ядом;
- принимать средства с экстрактом алоэ или женьшень;
- допускать плохие мысли и совершать плохие поступки.

Что следует женщине начать делать, как только она узнала, что беременна?

⇒ Сообщите новость отцу ребенка. Скажите, что он будет замечательным папой, и начните готовиться вместе с ним к роли родителей.

⇒ Наслаждайтесь жизнью и радуйтесь! Еще до рождения устанавливается контакт мамы и будущего младенца. Как правило, если она спокойна, спокоен и ребенок. Если же женщина нервничает, сердится и плачет, точно такие же эмоции испытывает будущий ребенок.

⇒ Помните, что мысль материальна! Поэтому начните думать только о хорошем.

⇒ Осознайте, что беременность – естественное состояние. Во время нее происходит гормональная перестройка организма, из-за чего и случаются различные недомогания. Все это, конечно, не очень приятно, но не навсегда.

⇒ Перед сном и едва проснувшись, когда вы находитесь в состоянии дремоты и подсознание раскрыто, давайте себе позитивные психологические установки, проговаривая их мысленно 6–10 раз, ритмично и твердо. Кстати, их полезно проговаривать в любое время дня.

⇒ Выберите врача, который будет вас наблюдать на протяжении всей беременности. Посещайте его регулярно, начиная с того момента, когда появятся первые признаки беременности.

⇒ Сбавьте темп своей деловой активности, а лучше перейдите на более легкую работу или же уйдите в длительный отпуск.

⇒ Приучите себя к мысли, что беременность – это не временное неудобство, которое надо перетерпеть, а кропотливый, творческий и радостный труд.

⇨ Начните вести тетрадь, куда вы будете записывать все важные даты (первый день последней менструации, срок беременности при первом посещении женской консультации, начало и конец токсикоза, первое движение ребенка а также результаты всех пройденных исследований; позже прибавится описание ваших родов). Туда же заносите все свои ощущения и творения, посвященные крохе.

⇨ Правильно питайтесь. Осознайте, что ваше питание влияет на развитие вашего будущего ребенка. Теперь вам нужно быть очень внимательной к тому, что вы едите.

⇨ Достаточно отдыхайте.

⇨ Ухаживайте за своим телом.

⇨ Каждый день с любовью разговаривайте с вашим будущим малышом. Известно, что желанные дети лучше развиваются до рождения и появляются на свет более крепкими.

Насколько важно для будущей мамы дышать свежим воздухом?

Старайтесь дышать чистым воздухом. Каким воздухом дышит мать, таким дышит и ребенок внутри нее. Токсические продукты, попав в кровь женщины, через плаценту проникают к плоду и отравляют его. Если будущей маме приходится подолгу дышать спертым воздухом или воздухом, содержащим табачный дым, это может привести к **внутриутробной гипоксии** и даже **гибели плода** !

⇨ Чаще проветривайте комнату.

⇨ Гуляйте не менее двух часов в день. И обязательно – перед сном.

⇨ Для прогулок выбирайте места, удаленные от автомагистралей (лучше парк или сад).

Почему во время беременности важна спокойная обстановка в семье и на работе?

Течение беременности во многом зависит от того, какие отношения сложились в семье будущей мамы. Поэтому дома нужно поддерживать спокойную и благожелательную обстановку. Женщина должна быть

спокойную и благоприятную обстановку. Женщина должна быть окружена заботой и вниманием. Когда говорят о стрессах и том вреде, который они причиняют, как правило, имеют в виду взрослых людей. Но гораздо большая опасность грозит самому слабому человеческому существу, которое еще не успело родиться. И чтобы малыш родился здоровым, его мать нужно оградить от конфликтных ситуаций, неприятных переживаний, психических перегрузок, создать ей максимально спокойные и здоровые условия дома и на работе.

Можно ли купаться в водоемах во время беременности?

Так как вы сейчас находитесь в «интересном» положении, вам нужно очень внимательно относиться к выбору водоема, в котором вы хотите искупаться. Обратите внимание на его чистоту. Дело в том, что через кожу в организм могут проникать не только полезные, но и вредные вещества, которые содержатся в воде. Если вы будете купаться в местах, не одобренных эпидемиологами, то рискуете подхватить дизентерию, брюшной тиф, желудочный грипп, вирусный гепатит А, холеру и другие инфекции. Кроме того, высока вероятность возникновения инфекционных заболеваний кожи, слизистых оболочек горла, уха, носа, глаз. Помните, иммунитет будущей мамы ослаблен, поэтому ей легче заразиться.

...

↓ Лучше воздержитесь от купания в водоемах с непроточной водой – озере, пруду.

Можно ли купаться в море во время беременности?

Купание в море может принести будущей маме пользу и доставить удовольствие. Соли и минералы, которые содержатся в морской воде, проникают в организм и оказывают общеукрепляющее действие.

...

Чтобы купание в море было радостным, обратите внимание на следующие правила.

⇨ *Не заходите в море, если вода показалась вам слишком холодной.* Если температура воды меньше 20 °С, то в воду лучше не погружаться, так как переохлаждение может вам сильно навредить.

⇨ *Не плавайте слишком много.* Как только почувствуете усталость, сразу же выходите из воды.

⇨ *Даже если вы отлично плаваете, не заплывайте слишком далеко.* У беременных женщин чаще возникают судороги в воде. Это связано с недостатком в организме кальция и сдавливанием нервных окончаний. Чтобы избежать судорог в воде, перед заплывом сделайте небольшую разминку на берегу: сгибание и разгибание ног, подъем на носочки и растирание икроножных мышц и ступней.

Можно ли посещать баню или сауну во время беременности?

Насчет посещения бани или сауны *мнения врачей расходятся*. Многие акушеры-гинекологи запрещают беременным посещать эти заведения, но есть и другие, которые считают, что поход в баню необходим будущей маме. Недаром раньше и роды принимали именно там.

Замечено, что если во время беременности женщина посещала сауну, *строго придерживаясь правил*, роды у нее проходили гораздо легче и быстрее. То же самое можно сказать и о русской бане.

...

↓ Перед посещением бани **обязательно проконсультируйтесь с гинекологом !**

Сауна оказывает положительное воздействие на организм беременных в течение всего периода вынашивания плода. Если будущая мама будет посещать сауну каждую неделю, то у нее улучшится самочувствие, уменьшится риск отечности, исчезнут проблемы, связанные с варикозным расширением вен.

Под воздействием сауны у беременных отмечалось уменьшение головной боли, утомляемости и желудочно-кишечных расстройств, облегчалось течение инфекционных заболеваний, в частности гриппа, острых респираторно-вирусных инфекций.

...

👉 Будущим мамам желательно посещать баню в специальных группах для беременных под руководством инструктора.

...

↓ Женщине запрещено посещать сауну и баню, если у нее:

- острое воспалительное заболевание с повышением температуры;
- недавно была операция;
- осложненная беременность (угроза прерывания, предлежание плаценты, повышенное давление);

- ишемическая болезнь сердца;
- гипертоническая болезнь II и III стадии;
- бронхиальная астма;
- эпилепсия;
- онкологическое заболевание.

Можно ли держать животных в доме, где живет беременная?

Домашние животные могут быть нам очень полезны. Замечено, что владельцы кошек и собак спокойнее людей, у которых нет домашних любимцев. Они лучше спят и меньше подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний. Но вместе с тем домашние животные могут быть носителями опасных для беременной женщины инфекций. Поэтому, общаясь со своим любимцем, она рискует заразиться от него.

Вот самые распространенные инфекции.

**Токсоплазмоз** – паразитарное заболевание, вызванное **токсоплазмами**. Основным источником и распространителем токсоплазмоза являются кошки, хотя заразиться можно и от собаки, и от кролика, и от других животных. У человека заболевание в большинстве случаев протекает бессимптомно. Но могут появиться утомляемость, небольшое повышение температуры, головная боль, увеличиться лимфоузлы (чаще всего шейные и затылочные). Однако такие явления могут быть признаками обычной простуды. Поэтому многие даже не подозревают, что переболели этим заболеванием.

В тяжелых случаях может повыситься температура, появиться суставные и мышечные боли и сыпь. Наиболее опасно поражение токсоплазмозом нервной системы.

Риск для плода представляет только первичное заражение женщины токсоплазмозом при беременности, т. е. если она переболела им когда-то давно, то на плод он не окажет никакого влияния. При этом даже при

первичном заражении не обязательно, что будущий ребенок будет инфицирован.

Очень опасно для будущих мам заражение **в первые 12 недель**. В это время формируются важные органы ребенка. Микроб попадает в организм плода через плаценту, при этом пагубно влияя на него: приводит к снижению иммунитета, развитию хронических воспалительных процессов, невынашиванию беременности, развитию врожденных пороков у ребенка. В первую очередь этот паразит воздействует на центральную нервную систему, мозг и зрение плода.

...

↓ Если инфицирование произошло до 24 недель, беременность рекомендуют прервать!

Если же заражение токсоплазмозом случается **во II или III триместрах**, организм ребенка реагирует на него уже не так остро. Малыш продолжает расти, однако инфекция может сказаться на его здоровье, например вызвать нарушения нервной системы, болезни сердца и печени. Самое серьезное из возможных последствий токсоплазмоза – воспаление внутренней оболочки глаз и сосудов сетчатки, которое часто приводит к проблемам со зрением.

К счастью, такие проблемы возникают далеко не всегда. Если у женщины все в порядке с иммунитетом, а плацента надежно защищает ребенка, велика вероятность, что паразиты вообще до него не доберутся. Даже тогда, когда будущая мама переносит острый токсоплазмоз, инфекция настигает ее малыша только в 30 % случаев.

Однако точно предсказать исход событий непросто, поэтому врачи стараются сделать все возможное, чтобы вовремя предотвратить проблему.



...

↓ Лечение проводится только при первичном заражении! Препараты, воздействующие на токсоплазму, можно применять после 12 недель беременности (некоторые после 16 недель), так как они сами могут оказывать вредное действие на плод!

**Болезнь кошачьих царапин (фелиноз).** Это инфекционное заболевание, возникающее после укуса и царапин кошек. Царапины, оставляемые кошками, инфицируются бактерией *Rochalimea henselae*. В результате кожа воспаляется, а потом воспаляются и местные лимфатические узлы. Обычно для беременности это заболевание не опасно, но антибактериальная терапия требуется.

**Вирус лимфоцитарного хориоменингита.** Женщина может заразиться этим вирусом от хомячка, морской свинки, мышки и других грызунов. Данная инфекция вызывает гриппоподобное состояние: незначительное повышение температуры, слабость, боли в мышцах.

...

↓ Если женщина заразилась этой инфекцией на ранних сроках беременности, может случиться выкидыш!

Если у вас в доме уже живут животные, нет необходимости от них избавляться. Нужно только быть внимательной и соблюдать следующие *рекомендации*.

⇨ Всегда мойте руки после общения с домашними животными.

⇒ Поручите чистку туалета питомца кому-нибудь из близких или делайте это только в резиновых перчатках.

⇒ Не стоит целовать любимого питомца.

⇒ Если вы хотите установить, не заражена ли кошка токсоплазмозом, можно сдать на анализ ее фекалии.

...

↓ Полностью избегайте контакта с рептилиями (черепахами, змеями, ящерицами), утконосами, цыплятами, котятами и щенятами моложе 6 месяцев, а также с животными, больными диареей.

⇒ Если ваша кошечка здорова, защитите ее от заболевания и в дальнейшем (по крайней мере, на период вашей беременности): не кормите сырым мясом, не давайте общаться с сородичами и не выпускайте на улицу.

## **Сон во время беременности**

Сколько должна спать беременная женщина?

Определите для себя сами, сколько вам нужно спать. Критерием является ваше самочувствие. Чрезмерная продолжительность сна так же нехороша, как и недосыпание. При этом учтите, что будущая мама должна спать не менее 9–10 часов в сутки в хорошо проветренном помещении. Помните, что час сна до полуночи равен двум после.

По данным научных исследований, у женщин, спящих достаточно долго и хорошо, роды протекают без осложнений, а дети рождаются здоровыми и

уравновешенными. Поэтому так важно во время беременности заботиться о крепком и спокойном сне.

Как сделать свой сон здоровым и полноценным?

⇨ За час до сна можно совершить получасовую прогулку по свежему воздуху в медленном темпе, принять теплую ванну или 10-минутную прохладную воздушную – кому что больше подходит.

⇨ Не позднее 22 часов выпейте сок из свежих овощей или из тыквы с медом, стакан кефира или молока, или воды с растворенной в ней 1 ч. л. меда.

⇨ Ужин должен быть легким и не позднее чем за два часа до сна.

⇨ Температура в вашей спальне должна быть не выше 18 °С.

⇨ Не смотрите на ночь боевики, фильмы ужасов. Вместо этого послушайте приятную музыку. Ваш малыш, кстати, порадуетя вместе с вами.

⇨ Если вам плохо спится и вы неважно себя чувствуете по утрам, не ленитесь поменять местами ноги и голову или вовсе переставить кровать несколько раз, пока не найдете место, где будете чувствовать себя хорошо.

⇨ Нельзя спать головой в угол. Кровать лучше поставить и лежать на ней так, чтобы входящий в комнату человек не смог сразу вас увидеть. Тогда вы будете чувствовать себя защищенной.

⇨ Не вешайте в ногах кровати зеркало. Спросонья человек еще находится как бы между двух миров и может нечаянно увидеть в зеркале что-то такое, что очень его напугает, не говоря уже о том, что можно испугаться собственного отражения.

⇨ Спите на правом боку, подложив сомкнутые ладошки под щеку. Эта давняя традиция имеет свои основания – сердце и легкие не сдавливаются, дышится легко, а сомкнутые ладони выравнивают энергетику и успокаивают вас. Понаблюдайте за спящими детьми. Многие из них спят именно в такой позе.

⇨ Спите на твердом матрасе. Это уменьшит боль в спине.

⇨ Если вам приснился дурной сон и вы боитесь, что он может оказаться вещим, достаточно открыть кран и рассказать этот сон льющейся воде. Желательно, чтобы никто при этом вас не слышал. Вода унесет как скверное содержание сна, так и его влияние на вас.

Что предпринять, если у будущей мамы бессонница?

⇨ Перед сном почитайте «легкую» приятную книгу, послушайте музыку.

⇨ Сделайте упражнения для релаксации.

⇨ Примите теплый душ или расслабляющую ванну с розовым и неролиевым маслами. Можно добавить иланг-иланговое масло – оно действует расслабляюще. Общее количество масел не должно превышать 8 капель!

⇨ Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 2 капли розового или лавандового масла.

⇨ Выпейте стакан теплого молока с медом.

⇨ Устройтесь в постели поудобнее. Лягте на бок и положите подушку под бедро.

## **Общение с будущим ребенком**

Как общаться с будущим ребенком?

С 17-й недели полезно уделять время общению с будущим ребенком. Пусть кроха уже сейчас чувствует вашу любовь.

Расслабьтесь. Положите руку на живот, представьте, что от нее идет мягкий свет и тепло туда, где в блаженстве развивается ваш малыш. Закройте глаза и подумайте, что вы посылаете любовь своей крохе. А теперь скажите своему чудесному ребенку:

*«Здравствуй, моя любовь! Я ждала тебя, я мечтала о тебе, а теперь ты уже существуешь. Ты пока еще во мне, но ты уже живешь. Все силы своей души, все силы своего любящего сердца, весь свет мира я направляю тебе. Я хочу, чтобы ты знал, что я любила, люблю и буду любить тебя всегда. Что бы ни случилось с тобой в жизни, знай, радость моя, что я всегда с тобой. Я хочу, чтобы ты всегда, мой любимый малыш, душа моя, радость моя, знал и чувствовал нашу неразрывную связь. Благодарю тебя за то, что ты пришел ко мне именно сейчас. Я знаю, что ты очень мудрый, прекрасный и талантливый. Все в жизни происходит вовремя, поэтому ты избрал самый лучший момент для того, чтобы прийти в мою жизнь.»*

*Ты очень нужен мне и нашей семье. Мы любим и ждем тебя с нетерпением. Мы хотим, чтобы тебе всегда было очень хорошо с нами, так же как и нам с тобой. Знай, радость моя, что тепло моей души всегда с тобой. Ты всегда можешь рассчитывать на мою любовь. Я— твоя мама!»*

Как защищать от негативного воздействия себя и своего будущего ребенка?

⇨ Не делитесь своими планами и желаниями с завистливыми и недоброжелательными людьми. Не рассказывайте им про себя и свою семью. Старайтесь избегать общения с ними. Такие люди посылают в вашу сторону отравленные стрелы отрицательно заряженной энергии, которые могут помешать вам в осуществлении планов.

⇨ Представьте себя со всех сторон окруженной стеной из одного, двух или трех рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта слоем зеркал, обращенных во внешний мир. С какой бы стороны нападающий ни пытался на вас напасть, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар. Применяя «зеркальную стену», никогда не показывайте человеку, пытающемуся влиять на вас отрицательно, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие заставят его наносить более сильные удары, которые все с большей силой будут к нему возвращаться.

⇨ Не выходите на улицу и не гуляйте в людных местах, если вы сильно чем-то расстроены или нездоровы. В таком состоянии из вас легко можно

черпать энергию. Лучше всего отправиться в парк или в лес – там можно быстро вернуть себе душевное равновесие и пополнить жизненные силы.

⇨ Важно замкнуть контур энергетического поля. Добиться этого можно любым скрещиванием рук и ног. Постоянно соединяйте сначала указательные и большие пальцы обеих рук, а затем дайте соприкоснуться между собой средним, безымянным пальцам и мизинцам.

⇨ После общения с людьми очень полезно умываться проточной водой и при этом произносить любую молитву или просто просить Господа очистить вас от всякого зла, всякой дурной мысли и слова, просить, чтобы водичка омыла вас и унесла все плохое в землю. Прodelайте такое умывание троекратно.

⇨ В конце дня примите душ. Представляйте себе, как вода смывает вместе с потом и грязью ваши обиды, ваше раздражение или усталость, чужие злые мысли и чувства, которые могли коснуться вашего биополя в течение дня.

⇨ То же самое надо представлять себе и когда вы просто моете руки. Вообще руки надо обмывать почаще в течение дня, чтобы таким образом освободиться от усталости и любых негативных зарядов.

⇨ Для того чтобы избавиться себя от «телефонного вампиризма», предупредите всех знакомых, что больше пяти минут вы по телефону ни с кем общаться не будете, а неприятный разговор заканчивайте сразу же, не стесняясь.

⇨ Есть святые слова, переданные нам нашими предками. В них каждый звук имеет смысл. Выстроенные определенным образом, они приобретают значение целостной энергетической защиты. Молитвы с просьбой о защите имеют двойной смысл – это не только обращение и покаяние, это наш «уход» от отрицательной энергетики, отвлечение от «темных» мыслей и победа над неверием в себя и в Высшую Силу Разума.

*МОЛИТВА ГОСПОДНЯ (ОТЧЕ НАШ) Отче наш. Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Яко Твое есть Царство, и сила, и*

*слава во веки веков. Аминь.*

## **МОЛИТВА АНГЕЛУ-ХРАНИТЕЛЮ**

*Ангеле Божий, хранителю мой святой, на соблюдение мне от Бога с небесе данный, прилежно молю Тя. Ты мя днесь просвети и от всякого зла сохрани, ко благому деянию настави и на путь спасения направи. Аминь.*

*ПСАЛОМ 90 Живущий под кровом Всевышнего под сению Всемогущего покоится. Говорит Господу: «Прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю!» Он избавит тебя от сети ловца, от губельной язвы. Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение – истина Его. Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень. Падут подле тебя тысяча и десять тысяч одесную тебя; но к тебе не приблизится. Только смотреть будешь очами твоими и видеть возмездие нечестивым. Ибо ты сказал: «Господь – упование мое»; Всевышнего избрал ты прибежищем твоим. Не приключится тебе зло, и язва не приблизится к жилищу твоему. Ибо Ангелам Своим заповедает о тебе – охранять тебя на всех путях твоих. На руках понесут тебя, да не преткнешься о камень ногою твоею. На аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и дракона. «За то, что он возлюбил Меня, избавлю его; защищу его, потому что он познал имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его, и прослаблю его; долгою дней насыщу его, и явлю ему спасение Мое». Аминь.*

—

## **Определение пола ребенка**

Как определяли пол будущего ребенка на Руси?

- ☞ Если беременная женщина утром вставала с кровати с левой ноги, говорили, что у нее будет сын, если с правой – дочка.
- ☞ Пусть будущая мама возьмет со стола ключ (без колечка и не в связке!).

Если она возьмется за круглую часть, то у нее родится мальчик, если за длинную узкую часть – девочка, а если посередине – пусть ждет двойняшек.

⇨ Если беременная во время еды поперхнулась, попросите ее назвать любое число. Потом вычислите, какой букве алфавита оно соответствует (а – 1, б – 2 и т. д.) и попросите ее назвать имя, начинающееся с этой буквы. Если она выберет имя девочки, то у нее родится девочка, а если имя мальчика, то мальчик.

⇨ Если у вас есть старшие дети, вспомните первое слово предыдущего ребенка. Если он сначала сказал «мама», то родится девочка, а если «папа», то мальчик.

⇨ Сравните год зачатия и возраст матери на момент зачатия. Если оба числа четные или оба нечетные, то родится девочка, а если одно четное, а другое нечетное, то мальчик.

⇨ Если во время беременности у женщины опухают ноги, родится мальчик, а если с ногами все в порядке – девочка.

⇨ Если будущая мама раздражительна, то у нее родится девочка, а если у нее большей частью хорошее настроение, то мальчик.

⇨ Если женщина ест горбушки, то у нее родится мальчик, а если берет куски хлеба из середины, то девочка.

⇨ Если руки беременной стали сухими и кожа на них трескается, то родится мальчик, а если руки стали более мягкими, то девочка.

⇨ Будущая мама, ожидающая мальчика, ест больше той, у которой родится девочка.

⇨ У женщины, беременной мальчиком, живот ниже, чем у той, которая ждет девочку.

⇨ Проденьте через обручальное кольцо беременной женщины цепочку и подвесьте его над ее животом (женщина должна при этом лежать). Если кольцо будет качаться вперед-назад, то родится девочка, а если по кругу, то мальчик. Это гадание существует и в другом варианте: над ладонью



беременной можно повесить любой медальон на цепочке. Если он движется по кругу то родится девочка, а если качается из стороны в сторону, то мальчик. Существует мнение, что это гадание верно только в том случае, если ожидаемый ребенок не первый.

⇨ Если беременная женщина неуклюжа и постоянно спотыкается, то у нее родится мальчик, а если она более грациозна, то пусть ждет девочку.

⇨ Если мальчик, уже начинающий ходить, проявляет интерес к беременной женщине, у нее родится девочка, а если он не обращает на нее внимания, то мальчик.

⇨ Если будущая мама спит на левом боку, у нее родится мальчик, а если на правом – девочка.

Есть ли способы предсказания пола будущего ребенка, которые подтверждают врачи?

**Гадание по внешности.** Ухудшение внешности женщины во время беременности списывали на девочку, поселившуюся внутри.

Эта примета подтверждается медицинской практикой. Обычно мамы девочек во время беременности меняются внешне: лицо становится одутловатым, отечным, появляются пигментные пятна. Все потому, что маленькая кокетка уже в утробе претендует на мамины женские гормоны. Мальчиков же такие мелочи, как правило, не интересуют, потому будущая мама хорошеет с каждым днем.

**Гадание по возрасту.** В основе этого способа предсказания пола лежат данные, подтвержденные научно. Согласно им, у молодых матерей в возрасте до 20 лет чаще рождаются мальчики (примерно в 55 % случаев). Если же будущей маме хорошо за 30, шанс, что она разрешится девочкой, равен 53 %. Мальчики нежнее и уязвимее, организму не очень молодой и не очень здоровой матери труднее их защитить – вот и посылает ей природа более выносливую девочку. Кроме того, при первых родах велика вероятность рождения мальчика, а при каждом последующем она снижается на 1 %.

Каковы достоверные способы определения пола ребенка?

В отличие от догадок и примет, пренатальная диагностика гарантирует 100 %-ную достоверность определения пола малыша. Этот комплекс медицинских мероприятий позволяет оценить в первую очередь здоровье еще не рожденного ребенка. Однако здоровье и пол очень часто связаны друг с другом. Ни один врач не будет делать перечисленные далее процедуры, повинаясь только любопытству будущих родителей, так как для проведения исследований нужны более серьезные причины.

**УЗИ.** На сегодняшний день каждой женщине во время беременности обязательно проводят ультразвуковое исследование. Этот метод исследования считается самым безопасным для матери и ребенка, самым надежным и распространенным. Он не имеет противопоказаний к проведению. Вся процедура занимает 5–10 минут и позволяет увидеть положение плода и плаценты, уточнить срок беременности, убедиться в правильном развитии плода. При УЗИ половые органы малыша можно увидеть, уже начиная с 14–16-й недели. Случается, что малыш попадает стеснительный и вводит даже опытного врача в заблуждение. Однако если вам четко сказали – мальчик, то это, как правило, мальчик и есть, так как не заметить его половые признаки невозможно. А вот если врач увидел «вроде бы девочку», то это может быть и девочка, и мальчик (просто очень скромный). Прояснить ситуацию поможет повторное УЗИ на более позднем сроке.

...

↓ При исследовании врач сначала обязан спросить, желает ли мама узнать пол своего малыша.

**Инвазивные методы** исследования предполагают проникновение в полость матки беременной женщины. К ним относятся:

- амниоцентез (исследование околоплодных вод),
- кордоцентез (забор пуповинной крови),

- *биопсия хориона* (исследование хориона).

Это достаточно серьезные манипуляции, связанные с определенным риском для ребенка. Именно поэтому их проводят только по особым, медицинским показаниям (например, при подозрении на наследственное или врожденное заболевание). При этом основным объектом исследования становится хромосомный набор будущего ребенка. Именно он позволяет ответить на вопрос, кто у мамы в животике – мальчик или девочка. Достоверность получаемых результатов очень высока – 99 %.

Исследование пола по медицинским показаниям можно провести начиная с 8-й недели беременности. Если выявился нежелательный пол, по медицинским показаниям и желанию супругов беременность можно прервать, таким образом предотвратив рождение больного ребенка. К счастью, заболевания, связанные с полом, встречаются крайне редко.

## **Пользование сотовым телефоном**

Безвреден ли сотовый телефон для здоровья беременной женщины?

Будущая мама должна знать, что общение по сотовому телефону в течение долгого времени вовсе не безобидно для нее.

Во время разговора по сотовому телефону практически все тело беременной подвергается воздействию электромагнитного поля, включая развивающийся плод. Доказано, что оно может негативно влиять на женщину, а чувствительность эмбриона к повреждающим факторам значительно выше, чем чувствительность материнского организма.

⇒ Установлено, что внутриутробное повреждение плода электромагнитным полем может произойти на любом этапе его развития: во время оплодотворения, имплантации, развития. Электромагнитное поле сужает периферические сосуды и тем самым препятствует необходимому поступлению крови к матке и плоду. Из-за этого нерожденный малыш начинает страдать от *гипоксии*.

- ⇨ Помимо этого до 50 % увеличивается риск *преждевременных родов*.
- ⇨ Электромагнитные волны способны вызывать гормональные сдвиги в организме женщины, а это может стать причиной *выкидыша на ранних сроках беременности*.
- ⇨ Если беременная страдает заболеванием эндокринных желез (сахарный диабет, тиреотоксикоз), то использование сотового телефона в течение длительного времени может вызвать *резкое ухудшение ее здоровья*, а следовательно, нанести вред и малышу.
- ⇨ У ребенка, который длительное время подвергался излучению внутриутробно, возможны *нарушения высшей нервной деятельности* (например, неадекватное поведение, аутизм и т. д.).

Каковы рекомендации по использованию сотового телефона?

- ⇨ Пользуйтесь сотовым телефоном только, если это действительно необходимо.
- ⇨ Разговаривайте непрерывно не более 3 минут. Минимальный период между разговорами должен составлять 15 минут.
- ⇨ При покупке выбирайте сотовый телефон с меньшей максимальной мощностью излучения. Относительно безопасным уровнем излучения считается 1 Вт на 1 кг веса. Поэтому, покупая мобильный телефон, обязательно ознакомьтесь с его техническими характеристиками.
- ⇨ Не носите включенный сотовый телефон в кармане или на груди. Старайтесь держать его в сумочке или в кармашках из специальной ткани, предотвращающей воздействие излучения.
- ⇨ Пользуйтесь устройством «hands-free» (свободные руки).
- ⇨ Не оставляйте на ночь включенный телефон около себя (под подушкой, на прикроватном столике).
- ⇨ Аппарат, которым вы пользуетесь, должен быть сертифицирован и соответствовать принятым стандартам. Покупайте телефон только в специализированных магазинах.

...

↓ Постарайтесь подолгу не разговаривать по сотовому телефону.

Как влияет сотовый телефон на сон?

Если вы не будете расставаться с сотовым телефоном даже во сне (например, привыкли использовать его в качестве будильника и для этого кладете рядом с подушкой), не удивляйтесь, если перестанете высыпаться. Работающий в режиме ожидания мобильник способен сократить и расстроить фазы ночного отдыха – быстрый и медленный сон.

## **Беременность и вредные привычки**

Как влияет курение матери на будущего ребенка?

Курящая женщина подвергает угрозе не только свое здоровье, но и здоровье и жизнь своего будущего ребенка, который начинает свою жизнь в условиях никотинового отравления (интоксикации). По сути, находясь в утробе, малыш выступает в роли пассивного курильщика.

⇨ Риск *спонтанного аборта* у женщин, курящих во время беременности, на 30–70 % выше, чем у некурящих. Считается, что выкуривание женщиной даже четырех сигарет в день представляет серьезную опасность для возникновения *преждевременных родов*, которая удваивается при выкуривании 5–10 сигарет в день.

⇨ *Отставание во внутриутробном развитии плода* у курящих женщин встречается чаще (у первородящих – в 4 раза, у повторнородящих – в 3 раза), чем у некурящих.

⇨ *Анемия плода* также чаще регистрируется у курящих женщин.

⇨ Ребенок рождается *с маленьким весом*. У курящих женщин в 2,2 раза чаще рождаются дети массой тела менее 2500 г. В целом масса тела детей, рожденных у курящих матерей, на 150–350 г меньше массы тела детей, рожденных у некурящих женщин.

⇨ В *физическом развитии* такие дети *значительно отстают* от своих сверстников и в целом не полностью реализуют заложенный в них природой потенциал из-за негативного воздействия курения.

⇨ У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с *пороками сердца и дефектами развития носоглотки, паховой грыжей, косоглазием*.

⇨ Курение *неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода*, ведет к рождению младенцев с *врожденными аномалиями умственного развития, с «волчьей пастью» и «заячьей губой»*.

⇨ Дети, родившиеся у курящих женщин, характеризуются *замедлением интеллектуального, в том числе эмоционального, развития*.

Как протекает беременность у курящих женщин?

У курящих женщин беременность протекает более тяжело, чем у тех, кто никогда не курил или бросил еще до зачатия. Они чаще страдают от *раннего токсикоза, гестоза, варикозного расширения вен, запоров и головокружения*. Вне зависимости от количества и качества выкуриваемых сигарет при курении ускоряется разрушение витамина С, и возникает его дефицит. Последствия этого дефицита могут быть достаточно серьезными – нарушение обмена веществ, снижение иммунитета, ухудшение усвоения белков, депрессия и сонливость. Кроме того, никотиновое отравление будущей мамы в момент зачатия в 8–10 раз увеличивает риск *выкидыша*.

Безопасно ли выкуривать несколько сигарет в день?

Беременным женщинам курение абсолютно противопоказано. Поэтому ошибочно полагать, что 4–5 сигарет в день не принесут никакого вреда, а риск появления разного рода проблем находится в прямой зависимости от количества потребляемого табака, т. е. выкурить одну сигарету лучше, чем две и т. д. Правда, исходя из этой логики, выкуренные 4–5 сигарет,

конечно, лучше, чем 7 или 10.

Необходимо просто бросить эту вредную привычку совсем и как можно скорее. Ведь уже доказано, что у женщины, переставшей курить до 16-й недели беременности, шансы родить полноценного ребенка такие же, как и у некурящей.

Как бросить курить?

Вопреки распространенному мнению сигареты – это не наркотики. Практически любая психически здоровая женщина в состоянии отказаться от этой пагубной привычки. Самое трудное – продержаться первый день без сигарет. Вам будет некуда деть руки, вы будете постоянно хотеть есть, спать и быстро раздражаться по пустякам. Никотиновая зависимость в отличие от алкогольной и наркотической довольно слабая (независимо от стажа курильщика). Психологи утверждают, что если вы перетерпите 24 часа без сигарет, то больше они вам не понадобятся. На следующий день к сигаретам вас будет толкать уже все что угодно, только не никотиновая зависимость. Теперь главное понять, зачем вам это надо. Стимулы взять в руки сигарету могут быть самые разные: за компанию, желание вписаться в «курящий» коллектив, по привычке, желание принять эффектную позу, от нечего делать и т. д. Каждый раз, когда рука тянется к сигарете, честно спрашивайте себя: «Зачем мне это надо?» Ответив, придумайте себе другой, более безопасный способ снять раздражение и расслабиться.

Насколько опасно пассивное курение во время беременности?

Ученые установили, что при курении в окружающую среду токсичных веществ попадает в несколько раз больше, чем в организм курильщика. Поэтому пассивным курильщиком быть опасно.

Если будущая мама находится рядом с курильщиком, то она вынуждена дышать токсинами, которые оседают глубоко в легких, а после разносятся током крови по всему организму, накапливаясь в тканях печени, поджелудочной железы, костном мозге и т. д.

В табачном дыме также содержится и окись углерода (угарный газ), которая очень пагубно влияет на организм беременной женщины и ее будущего ребенка. Чем больше дыма вдыхается матерью, тем больше выражена степень **гипотрофии** у малыша (уменьшение роста и веса

плода).

...

↓ ⇨ Беременные женщины должны избегать сильно накуренных мест!

⇨ Если кто-либо из членов вашей семьи курит, постарайтесь убедить его хотя бы не курить дома.

Повредит ли ребенку выпитый алкоголь, курение, принятые лекарства в период, когда женщина еще не знала, что беременна?

Стопроцентной гарантии, что ребенок будет абсолютно здоров, ни один врач дать не сможет. Даже если женщина не пила и не курила никогда в жизни. Но вероятность того, что с малышом все нормально, действительно велика. Дело в том, что примерно первые десять дней жизни эмбрион еще не прикрепился к стенке матки и не присоединился к кровообращению матери. Поэтому вредные вещества, которые попадают в кровь женщины, к ребенку не поступают. Окончательная имплантация плодного яйца происходит к концу 2-й недели беременности, если считать от даты зачатия. Это время как раз совпадает с первыми днями задержки менструации и установлением факта беременности. Как правило, после этого будущая мама старается вести здоровый образ жизни.

...

↓ Если в первые дни беременности на эмбрион было оказано вредное влияние, и в его развитии что-то пошло не так, то беременность прерывается самостоятельно на раннем сроке. Иногда женщина может и не догадываться о том, что она была беременна. Просто месячные приходят



на пару дней позже, чуть более болезненные и обильные.

Если беременность протекает нормально, угрозы выкидыша нет, то, скорее всего, с ребенком все хорошо.

Что делать, чтобы убедиться в том, что будущий ребенок здоров?

Если вопрос о здоровье ребенка продолжает волновать молодую маму и ее врача, то в 12 недель нужно сделать подробное **ультразвуковое исследование**, а после 15-й недели сдать специальный анализ крови, так называемый **тройной тест**. Этот анализ оценивает уровень трех гормонов в крови женщины – альфа-фетопротеина (АФП), хорионического гонадотропина (ХГЧ) и эстриола (Е3). По уровню этих гормонов определяется вероятность врожденных патологий у будущего ребенка. Беременной женщине нужно набраться сил и терпения, так как вполне вероятно, что этот анализ ей придется сдавать не один раз, а два или даже три. Дело в том, что концентрация данных гормонов в крови зависит от множества различных причин, поэтому у этого теста очень много ошибочных результатов. По результатам тройного теста и УЗИ врач оценивает вероятность отклонений в развитии ребенка.

Каково влияние наркотических веществ на будущего ребенка?

Некоторые наркотические вещества, в основном вызывающие галлюцинации (ЛСД), могут пагубно действовать уже на стадии образования гамет, приводя к **разрывам хромосом**. Хромосомные аномалии всегда обуславливают неблагоприятные последствия для потомства. Большинство зародышей с подобными нарушениями погибают и abortируются. У живых формируются пороки развития – уродства.

Наркотические вещества обладают малой молекулярной массой и легко проникают через плаценту. Из-за незрелости ферментных систем печени плода наркотики медленно обезвреживаются и долго циркулируют в его организме.

Отравление наркотиками в первые три месяца беременности приводит к разнообразным **аномалиям скелетно-мышечной системы, почек, сердца и других органов** ребенка. В более поздние сроки наблюдается **задержка**

*роста плода. У 30–50 % матерей-наркоманок младенцы имеют низкую массу тела.*

У плода, при употреблении наркотиков матерью, может сформироваться *физическая зависимость от наркотических веществ*. В этом случае ребенок рождается с **синдромом абстиненции**, который возникает из-за прекращения регулярного поступления наркотиков в его организм после рождения. Новорожденный возбужден, пронзительно кричит, часто зевает, чихает. У него повышена температура, изменен по сравнению с нормой мышечный тонус.

Из-за длительной внутриутробной гипоксии дети у матерей-наркоманок рождаются с *нарушениями дыхания, расстройствами деятельности центральной нервной системы, разнообразными пороками развития*.

Если отец – наркоман, то это тоже может пагубно сказаться на здоровье будущего ребенка. У человека, употреблявшего хоть раз в жизни наркотическое вещество (даже «легкое») в дозе, приводящей к галлюцинации, с вероятностью 100 % *ребенок родится с геном наркотической зависимости*. Грудные дети, отцы которых курили марихуану, подвержены вдвое большему риску *внезапной младенческой смерти во время сна*.

...

↓ Люди, принимавшие наркотические вещества, но признанные здоровыми и желающие иметь детей, должны воздерживаться от зачатия до тех пор, пока полностью не будут устранены физические и психологические последствия воздействия этих веществ. На это может потребоваться до 10 лет.

## **Питание будущей мамы**

Каким должно быть питание женщины в первой половине беременности?

В первой половине беременности диета женщины не должна значительно отличаться от ее питания до этого периода. Однако важно помнить, что в I триместре происходит закладка и дифференцировка органов плода, поэтому особенно важно, чтобы в этот период в ваш организм поступало достаточное количество полноценных белков, витаминов и минеральных соединений.

Чтобы узнать, какова должна быть калорийность суточного рациона женщины в первой половине беременности, содержание в нем белков, жиров и углеводов, воспользуйтесь следующей таблицей.

Рост, см	Вес, кг	Калор. сут. рациона, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
150—155	50—55	2100—2400	90—100	55—65	290—320
155—170	55—60	2400—2700	110	75	350
170—175	60—65	2700—2900	120—125	75—85	360—400

⇨ В первой половине беременности идет активная перестройка организма и адаптация к новому состоянию. Теперь женщина подчинена не только себе, своим желаниям и прихотям, но и желаниям и потребностям малыша. В этот период рекомендуется перейти на низкокалорийную диету, включающую *больше фруктов, соков, отвары из сухофруктов, в том числе из шиповника.* ⇨ В самом начале беременности рекомендуются *более частые, но менее обильные приемы пищи.*

...

↓ Проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема мультивитаминных препаратов; один из важных витаминов в I триместре – *фолиевая кислота.*

Что должно ежедневно присутствовать в рационе будущей мамы?

Эти продукты беременной женщине нужно есть каждый день:

- молоко (0,5–1 л) и молочные продукты (сыр, творог, кефир, йогурт);
- мясо или рыба;
- яйцо (одно в день);
- свежие или вареные овощи и фрукты;
- хлеб;
- каши (овсяная, гречневая и др.);
- масло (сливочное и растительное).

Что следует исключить из своего питания?

Из рациона необходимо **исключить**:

- копчености;
- соленые блюда;
- алкогольные напитки;
- консервы.

Употребление каких продуктов следует ограничить?

⇨ *Общее количество жидкости* ограничьте до 1–1,2 л в день, включая суп, молоко и компот.

⇨ Если вы хотите оградить ребенка в будущем от диатеза и аллергии, не

злоупотребляйте такими продуктами, как *шоколад, кофе, какао, цитрусовые, клубника, малина, персики, орехи, ананасы, мед, куриное мясо, креветки, копчености, колбасные изделия, острые приправы и яйца.*

⇨ Будущим мамам, склонным к полноте, следует ограничить потребление *сладостей, кондитерских изделий, мучных блюд*, так как чрезмерная полнота затрудняет роды.

Каковы принципы правильного питания во время беременности?

⇨ *Правильно распределяйте суточный рацион* : 30 % – первый завтрак, 20 % – второй, 40 % – обед, 10 % – ужин.

⇨ Постарайтесь принимать наиболее калорийную и трудно усваиваемую пищу в первой половине дня, оставляя на вечер более легкую пищу: легкий нежирный творог, кисломолочные продукты, овощные салаты с растительным маслом или сметаной.

⇨ *После 7–8 часов вечера есть нежелательно*, так как и ваш организм, и организм ребенка, который уже подстроился под материнский ритм, готовится ко сну. Если вы ощущаете сильное чувство голода, ешьте сухофрукты, орехи, отруби – попав в желудок, эти продукты разбухают и создают ощущение сытости даже при небольшом объеме, обладая при этом высокой энергетической ценностью.

⇨ *Пейте витаминные чаи, настой шиповника, соки.* Особенно полезны натуральные соки домашнего приготовления: яблочный сок, сок моркови, сок тыквы, сок клюквы или лимона. Соки необходимо пить разбавленными водой в два раза.

⇨ Включайте в свой рацион *только цельные продукты* – фрукты с кожурой и зернышками, овощи с шелухой и ботвой, цельнозерновые продукты, отруби – источники белков, углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

⇨ *Не ешьте слишком много мяса* – существует много других более полезных источников белка как животного, так и растительного происхождения: морепродукты, птица, яйца, молочные и молочнокислые продукты, грибы, баклажаны, орехи, соя, бобовые, гречневая крупа, отруби и т. д. Мясо же следует употреблять в основном постное и не чаще 1–2 раз

в неделю.

⇒ *Сократите время тепловой обработки продуктов до минимума: варите на пару тушите с кожурой, запекайте в закрытом виде.*

⇒ *Избегайте жарки продуктов в масле.*

...

↓ Если не возражает врач, употребляйте в пищу *чеснок*, используйте *пищевые добавки и травяные чаи*, повышающие защитные свойства организма.

Должна ли беременная женщина есть «за двоих»?

Во время беременности количество калорий, которые потребляет женщина, должно быть увеличено, но это совсем не означает, что она должна есть «за двоих». В первые три месяца беременности будущей маме нужно дополнительно 100 калорий в день. В последующие 6 месяцев беременности потребность в энергии возрастает до 300 калорий в день в дополнение к обычному рациону.

Сейчас уже научно доказано, что у матери, которая питается низкокалорийной пищей и испытывает физические нагрузки, плод двигается намного активнее, а движение – жизненно необходимо и к тому же является отличной подготовкой к благополучным родам.

Каким должно быть питание женщины во второй половине беременности?

Во второй половине беременности калорийность пищи можно повысить. Женщина должна подойти к родам физически крепкой, не истощенной. Начиная со второй половины беременности, ей рекомендуется увеличить физическую активность (выполнять упражнения, готовящие мышцы и связки к родам, посещать бассейн, больше двигаться, бывать на свежем

воздухе), а все это требует сил и энергетических затрат.

⇨ Так как животные белки дольше задерживаются в желудке, оказывая возбуждающее действие на нервную систему, *мясо и рыбу лучше есть в первой половине дня*, на завтрак и обед, а *на ужин готовить молочно-растительные блюда*: сырники, творожно-овощные запеканки, тушеные овощи.

Каковы должны быть калорийность суточного рациона и содержание в нем белков, жиров и углеводов, видно из следующей таблицы.

Рост, см	Калор. сут. рациона, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
150—155	2400—2600	100—110	70—74	330—360
155—170	2600—3000	120	85	400
170—175	3000—3300	120—140	85—100	410—440

Во второй половине беременности особенно важно, чтобы в пищевом рационе будущей мамы было достаточно железа, фолиевой кислоты и кальция. В это время происходит активное развитие кроветворной системы и скелета будущего ребенка, и поэтому потребность в этих компонентах увеличена. ⇨ Источниками *железа* являются говядина, печень, гранаты, салат, капуста белокочанная, фасоль, чернослив, гречневая и овсяная крупы; *фолиевой кислоты* – брокколи, шпинат, говяжья печень, соя, орехи, зеленые листовые овощи; *кальция* – молоко и молочные продукты, лосось, миндаль, сухофрукты.

⇨ В России большинство населения живет в йододефицитных районах, поэтому в рационе будущей мамы должна присутствовать как минимум дважды в неделю морская капуста, которая является незаменимым источником *органического йода*.

⇨ Морепродукты богаты *белком* и *цинком* (очень важный микроэлемент). Если вы не любите морскую кухню, то источником *йода* и *цинка* для вас могут служить мясо, рыба, субпродукты, грецкие орехи и тыквенные семечки.

Употребления каких продуктов следует избегать во второй половине

↓ *потребления каких продуктов следует избегать во второй половине беременности?*

⇨ Если в первой половине беременности можно иногда съесть жареное мясо, то во второй половине *жареного лучше избегать* (так как из-за этого у женщины может появиться изжога).

⇨ Старайтесь свести к минимуму прием *консервов, копченостей, соленостей и маринадов*, а также *острых приправ и жирной пищи, сосисок, колбас*.

Какой должна быть диета будущей мамы в III триместре?

⇨ В это время сделайте основной упор на *овощи, фрукты, орехи, салаты, зелень, молочнокислые и молочные продукты, цельнозерновые продукты, сухофрукты*.

⇨ В III триместре соблюдайте *пятиразовый режим питания*. Вырастая, будущий малыш несколько оттесняет желудок вверх. Кроме того, сердечно-сосудистая система испытывает повышенную нагрузку, поэтому частое питание малыми порциями создает щадящий режим.

...

↓ В настоящее время известно, что последствия голодания и недоедания для плода колеблются в очень широких пределах – от легких степеней внутриутробной гипотрофии до возникновения аномалий развития и мертворождений!

⇨ *До минимума сократите употребление поваренной соли*. В последние два месяца беременности ее суточное количество не должно превышать 5 г.

⇨ Начиная с середины III триместра рекомендуется *уменьшить калорийность пищи* в основном за счет кондитерских и мучных изделий,



меньше употреблять жирного мяса, жиров, в том числе жирных сортов сыра, сметаны. Особенно это важно, если женщина немного перенашивает ребенка! Желательно перед родами немного сбросить вес, это увеличит гибкость и эластичность мышечных волокон. В родах участвуют мышцы, а не жировая ткань.

...

↓ У женщин, следующих этим рекомендациям, вес ребенка к родам составляет 3000–3400 г (идеальный вес для новорожденного), диаметр головки не более 35 см, а сами роды проходят значительно легче и с минимальными повреждениями.

⇨ Приблизительно за *один месяц до предполагаемых родов* будущей маме следует кое в чем себя ограничить. В первую очередь это касается мяса. Также рекомендуется убрать из рациона рыбу, яйца, масло, молоко. Желательно перейти на кисломолочные продукты, растительную пищу, каши на воде, печеные овощи, свежие соки, минеральную воду, травяные чаи (кроме чабреца, он стимулирует сокращения матки.)

⇨ Еще через две недели постарайтесь убрать из своего рациона каши и хлеб, оставляя только растительную пищу и кисломолочные продукты. Это поможет кишечнику оставаться незагруженным.

⇨ Желательно, чтобы за *неделю до родов* вы питались только растительной пищей. Вегетарианская диета делает ткани мягкими и податливыми, а это значит, что вы сможете родить без разрывов.

⇨ *Накануне родов* следует полностью отказаться от цитрусовых, шоколада, меда – всего того, что может вызвать аллергию.

⇨ *В день родов*, если уже чувствуются схватки или отошли воды, *лучше ничего не есть*. Это связано с двумя причинами: во-первых, во время схваток часто появляется тошнота, а во-вторых, кишечник должен быть

пустым, так как после родов очень тяжело ходить в туалет.

По каким признакам можно судить о правильном выборе продуктов?

О правильном наборе пищевых продуктов можно судить по общему состоянию женщины (ощущение бодрости, легкости), по результатам анализов и обследований (врач особенно обращает внимание на анализы мочи, крови и на артериальное давление), по прибавке массы беременной. Однако вес – это не главный показатель нормально протекающей беременности, гораздо важнее ваше самочувствие.

## **Уход за собой**

Почему беременной необходимо следить за чистотой кожи?

Беременной женщине необходимо тщательно следить за чистотой кожи, так как с потом выходят вредные для организма продукты обмена веществ. Мыться желательно под душем.

Можно ли во время беременности использовать различные косметические средства по уходу за телом?

Для гигиенических процедур будущей маме можно использовать те же средства – гели для душа, бальзамы, которые она использовала до беременности, если ее реакция на них не изменилась. Учтите, что во время беременности, в результате гормональной перестройки, может усилиться чувствительность кожи и увеличиться склонность к аллергическим реакциям, может даже поменяться тип кожи: она станет более жирной, легко воспаляющейся или сухой, склонной к раздражению, шелушению. В таком случае женщине придется расстаться с некоторыми косметическими и гигиеническими средствами, которые раньше ей подходили.

Лучше всего в этот период использовать *низкоаллергенные средства с натуральными компонентами*. Мыло обычно вызывает избыточную сухость кожи, ощущение стянутости, может усиливать шелушение, поэтому лучше использовать увлажняющие гели для душа, а после мытья –

увлажняющие масла из серии детской косметики.

Какой должна быть интимная гигиена во время беременности?

Обилие сальных желез в области половых органов и усиленный к ним прилив крови во время беременности способствуют увеличению секрета из влагалища, где могут размножаться болезнетворные микробы. С целью профилактики воспалительных заболеваний врачи рекомендуют 2–3 раза в день теплой водой обмывать наружные половые органы. Можно с детским мылом.

...

↓ При появлении обильных белей беременной следует **немедленно обратиться к врачу женской консультации**, так как может произойти внутриутробное инфицирование околоплодных вод и самого плода.

Можно ли пользоваться антицеллюлитными кремами?

Если у женщины существуют проблемы с почками, конечно, ей лучше отложить борьбу с целлюлитом. Но если будущая мама здорова, она может не откладывать лечение на послеродовой период. Но при этом она должна помнить, что использование антицеллюлитных кремов во время беременности не столько вредно, сколько бесполезно. Природой так задумано, что во время вынашивания плода организм женщины активно откладывает жир «про запас», а значит, антицеллюлитное лечение в течение 9 месяцев будет носить скорее профилактический характер. Поэтому я советую заняться этой проблемой позже, когда вы родите.

Можно ли будущей маме красить волосы, делать химию, стричься?

Во время беременности **не рекомендуется** окрашивание и химическая завивка волос. Во-первых, эти процедуры могут вызвать *аллергическую реакцию*. Во-вторых, структура волос в период беременности подвергается

изменениям и *невозможно предсказать, какими станут волосы под действием химических реагентов*. В-третьих, в I триместре беременности эти процедуры считаются *потенциально опасными для плода*. Кстати, и на более поздних сроках беременности к ним лучше не прибегать – риск для будущего ребенка сохраняется.

Если уж очень хочется привести в порядок прическу, окрашивание волос можно произвести при помощи натуральной хны или ромашки. Это придаст волосам более живой оттенок и не повредит будущему малышу.

Стричься можно. Хотя наши предки не рекомендовали это делать.

Если у беременной женщины перхоть, можно ли ей пользоваться лечебным шампунем?

Если будущая мама будет часто менять марку шампуня, у нее может появиться небольшое шелушение кожи головы. В этом случае достаточно выбрать какой-то один хороший шампунь, пользоваться только им, и шелушение исчезнет. Если же перхоть сопровождается зудом, повышенной салностью кожи головы и волос, тогда нужно начинать борьбу с этим заболеванием с помощью лечебного шампуня. Ничего страшного в этом нет.

Можно ли будущей маме пользоваться декоративной косметикой?

Нет никаких оснований для того, чтобы совсем прекратить ею пользоваться во время беременности. **Но и злоупотреблять не нужно!** Пользуйтесь только проверенными косметическими средствами, приобретенными в специализированных магазинах и не вызывающими аллергической реакции.

Для корректировки пятен, прыщиков, сосудистых звездочек можно смело применять специальные тональные корректоры, кремы, карандаши.

...

☞ Помните, что любая косметика, и даже для беременных— это результат работы химического производства, и вряд ли какой-либо фирме удастся сохранить свою продукцию без использования консервантов.

Можно ли пользоваться духами во время беременности?

Осторожнее пользуйтесь духами. Дело в том, что многие запахи, которые вам нравились, во время беременности могут спровоцировать появление тошноты и головокружений. Выбирайте легкие ароматы. Вместо спрея можно использовать шариковые духи или дезодорант.

От каких косметических процедур будущей маме лучше отказаться?

*Безопаснее всего на время беременности отказаться от более изощренных косметических процедур, таких, как депиляция, лифтинг, маски и грязи (обычно содержащие гормональные препараты, ртуть и сенсibiliзирующие вещества).*

Можно ли делать маникюр?

Если будущая мама правильно питается и принимает специальные витамины, то ее ногти не должны пострадать. На этот период можно заменить обычный лак лаком с повышенным содержанием кальция. С помощью такого средства вы не только не навредите ногтевым пластинкам, но и поможете им быть в отличной форме.

Что касается жидкости для снятия лака, то, чтобы не пересушивать ногтевую пластинку, смазывайте ее после использования жидкости либо специальным кремом, либо обычным кремом для рук.

...

☞ Снимать старый лак с ногтей нужно не в маленьком закрытом помещении, как, например, ванная, а в комнате с открытой форточкой.

Почему беременной необходимо соблюдать гигиену полости рта?

Так как плод использует минеральные соли матери, в том числе кальций и фосфор, на построение своих органов и систем, у беременных часто появляется заболевание зубов. Вот почему в эти 9 месяцев необходимо особенно тщательно следить за гигиеной полости рта.

Врачи рекомендуют чистить зубы утром и вечером, обязательно полоскать рот после еды. Каждая беременная должна пройти *осмотр у врача-стоматолога*. Больные зубы нужно вылечить, так как они могут являться источником инфекции для матери и плода. Это же относится и к больным миндалинам: при хроническом тонзиллите или гнойных пробках нужно *обратиться к врачу-отоларингологу*.

Как подготовить грудь к будущему кормлению малыша?

После 30-й недели настает время начинать готовить грудь к кормлению вашего будущего ребенка.

⇨ Регулярно принимайте воздушные ванны.

⇨ Обмывайте грудь прохладной водой.

⇨ Обтирайте соски грубым полотенцем, также полезно положить в бюстгальтер грубую по фактуре ткань.

⇨ Ежедневно выполняйте упражнение для грудных мышц: вытяните руки перед собой, согните их в локтях, соедините ладони перед собой на уровне груди и надавливайте одной рукой на другую по 5 секунд. Делайте это упражнение сначала 5 раз, постепенно доведите до 20–30 раз в день. Это упражнение можно делать стоя, лежа, сидя по-турецки или на гимнастическом мяче.



⇨ Если у вас плоское строение сосков, начинайте понемногу их вытягивать. Вытягивайте сосок и покручивайте его вправо-влево. Таким образом вы постепенно добьетесь того, что сосок обретет удобную для ребенка вытянутую форму. Вы это оцените, когда будете кормить своего малыша. Кроме того, соски после такого упражнения станут менее чувствительными к прикосновениям. Это значит, что вероятность образования трещин уменьшится. ⇨ Начиная с 30-й недели, делайте легкий массаж груди: сначала примите душ, затем слегка разотрите грудь полотенцем, на соски и ореолы на 15 минут наложите коньячный компресс, затем прямо из капсулы втирайте в них витамин Е. Коньяк обладает дубильными свойствами, а витамин Е, наоборот, размягчает.

...

↓ Заранее сильно стараться не надо, потому что стимуляция сосков вызывает сокращения матки!

Можно применить и другой способ массажа: налейте на ладони миндальное масло или масло с витамином Е и массируйте по часовой стрелке вокруг всей груди, поглаживая ее от «периферии» к соску, нежно и равномерно. Сосок помассируйте пальцами, собранными в горсть. Только

будьте осторожны и не надавливайте слишком сильно.

⇒ Позаботьтесь о чистоте груди. По несколько раз в день обмывайте ее теплой водой с мягким мылом – глицериновым, ланолиновым, детским. Можно пользоваться мочалкой, но не тереть грудь слишком сильно. Под бюстгальтер – на сосок – подкладывайте марлевые или мягкие хлопчатобумажные салфетки. Они впитают секрет желез и предохранят одежду от загрязнения.

⇒ Случается, что в период отделения молозива соски затвердевают. В таком случае их нужно регулярно смазывать ланолином или какой-нибудь мазью, которую порекомендует доктор.

...

↓ Если на сосках появятся трещины, **немедленно сообщите об этом своему врачу!**

## **Одежда и обувь во время беременности**

Какой должна быть одежда для беременных?

⇒ Одежда будущей мамы должна быть чистой, мягкой, легкой, просторной и удобной – теплой в зимнее время и нежаркой летом. Выбирайте натуральные ткани.



...

↓ ⇨ **Не носите** вещи, которые стесняют движения, стягивают живот и молочные железы или затрудняют кровообращение в ногах, например, тугие гольфы.

⇨ **Откажитесь** от приталенного платья и остановите свой выбор на свободном покрое.

⇨ **Не пользуйтесь** поясами и ремнями.

⇨ Бретельки **не должны** давить на плечи – иначе в плечах, в спине нарушается кровообращение и лимфообращение, что влечет за собой скорую утомляемость, ощущение дискомфорта и повышенную раздражительность.

⇨ Во время беременности живот и бедра округляются, а вес растет. Но это вовсе не означает, что фигура становится хуже – она просто становится другой. Значит, сейчас самое время и одеваться по-другому. Сместите акценты с линии «талия – ноги» и перенесите их на «грудь – плечи», которые так прекрасны у любой женщины в пору беременности. Тем более что дизайнеры всю воспевают платья и кофты с лифами, обтягивающими грудь или открывающими одно плечо.

Чего следует избегать при выборе одежды?

### **Избегайте:**

- крупных безвкусных рисунков;
- землистых оттенков, ухудшающих цвет лица;
- сложных застежек;
- пышных юбок;
- «недышащих» тканей, которые создают опасность перегрева;

- сдавливающих вещей – они ухудшают кровообращение.

Какую одежду выбрать?

⇒ Придерживайтесь своего стиля, носите то, к чему привыкли и в чем вам удобно.

⇒ Необходимая вещь в современном гардеробе беременной – не традиционное широкое платье, а брюки, близкие к классическим. К ним нужно подобрать несколько блузок того стиля, которого придерживается женщина (желательно из натуральных тканей). В дополнение к брюкам и блузке в прохладную погоду пригодится свитер.

⇒ Альтернативой ставшему в последние годы униформой беременных джинсовому комбинезону может быть сарафан. Он подходит для самых разных случаев. Под него можно надеть майку или рубашку с рукавчиками. При этом учтите, что одежда для будущих мам спереди должна быть на 2–3 см длиннее, чем сзади.

⇒ Вам подойдут и обтягивающая юбка-труба, укороченные брюки с отделкой и вышивкой, с карманами карго, брюки, на поясе которых впереди есть эластичные, постепенно растягивающиеся вставки. Также обратите свое внимание на мини-платье в комплекте с короткими или длинными леггинсами. В них вы будете выглядеть очень привлекательно.

⇒ Спортивная мода для беременных призвана создать модный, но вместе с тем легкий образ. Повседневность и удобство являются частью настроения будущей мамы, поэтому спортивная одежда функциональна. Болоньевые брюки снабжены трикотажными вставками для поддержки живота, куртки из флиса дополнены кармашками на молнии, которые регулируют объем. Длинные болоньевые куртки и пальто, отделанные мехом, исключительно теплые и устойчивы к воздействию влаги.

Как «скрыть» живот?

⇒ Брюки скрывают беременность лучше, чем платье!

⇒ Небольшая отделка (узор, тесьма, бахрома) по низу, рукавам, горловине изделия отвлекает внимание от живота.

⇨ Не носите полосатое: горизонтальные полосы зрительно увеличивают все поперечные размеры и «расширяют» фигуру, а вертикальные сделают живот похожим на арбуз.

⇨ Помните: темное уменьшает, светлое увеличивает. Чтобы «замаскировать» живот, используйте ниже пояса темный цвет (сарафан с подрезом под грудью, верхняя часть светлая, нижняя темная; темный комбинезон со светлой водолазкой и т. п.).

⇨ Асимметричные складки и балахоны позволяют выглядеть так, «чтоб никто не догадался».

Какие трусики выбрать?

Трусики должны быть мягкими, эластичными, удобными, не сдавливающими живот. Можно просто носить хлопчатобумажные трусы больших размеров, а можно купить специальные *трусы для беременных*. Они должны быть специальной конструкции: высокая линия края бедер обеспечивает нормальное кровообращение, поскольку именно в паховой зоне проходят крупные вены; резинка, сделанная из особо мягкого материала, не перетягивает живот. Она скрыта в ткани и не касается тела. Бывает два вида таких трусиков:

- *мини (под живот)* – располагаются под выступающей частью живота и хорошо подходят независимо от его размера, часто такие трусы можно носить и после родов. Их обычно производят из хлопка в сочетании с каким-нибудь эластичным синтетическим материалом типа лайкры;
- *макси (высокие)* – имеют эластичную переднюю вставку на талии и с боков. Удобно, если они снабжены задним поддерживающим ремнем, подгоняемым по фигуре.

Размер трусиков для беременных определяется в зависимости от окружности бедер, а не от окружности талии.

...

↓ ⇨ *Стринги* при беременности носить часто **не рекомендуют**, но тем не менее многие женщины не видят повода изменять своим привычкам.

⇨ Трусики из синтетических тканей также **не рекомендуются**, они могут вызывать раздражение, кроме того, они способствуют нарушению нормальной микрофлоры.

Какой бюстгальтер предпочесть?

В течение беременности под влиянием гормональных изменений молочные железы и жировые ткани груди начинают стремительно увеличиваться в размерах. Примерно к 10–12-й неделе она заметно набухает и начинает расти буквально не по дням, а по часам.

Если вы хотите сохранить красивую грудь, то во время беременности бюстгальтер нужно носить обязательно! Он спасает грудь от «отвисания», при ношении хорошо подобранного бюстгальтера меньше риск появления растяжек. Необходимо, чтобы он соответствовал величине ваших молочных желез. На протяжении беременности его размер будет меняться.

Как выбрать правильный бюстгальтер:

- он *не должен быть тесным*. Бюстгальтер, слишком сильно сдавливающий грудь или поднимающий ее, может послужить причиной возникновения уплотнений в молочной железе;

*лента, поддерживающая грудь, и бретельки должны быть широкими и ни в коем случае не должны «впиваться» в тело;*

- и *никаких «косточек»*: они затрудняют кровообращение и лимфоток;

- он *не должен сидеть чересчур свободно*. Во время беременности это особенно важно, поскольку поможет вам уберечься от обвисания груди;

- у бюстгальтера должны быть *удобные чашечки*, соответствующие форме вашей груди. Наличие швов внутри чашечек нежелательно, так как из-за

повышения чувствительности кожи груди во время беременности они могут вызвать раздражение.

...

↓ Если бретельки бюстгалтера врезаются вам в плечи, если он «морщит» или «уползает» вверх по спине – значит, вы неверно подобрали размер!

Для того чтобы правильно определить размер бюстгалтера, необходимо знать две величины: окружность грудной клетки (измеряется под грудью) и объем груди (измеряется на уровне сосков).

⇒ Существуют специальные *бюстгалтеры для беременных*. При выборе модели обратите внимание на:

*чашечки*. Оптимальный вариант материала – сочетание хлопка и эластичной синтетики (нейлон, эластан). Удобны вставки из плотной хлопчатобумажной ткани. Такие чашечки соответствуют индивидуальной форме груди, хорошо поддерживают ее и «растут» вместе с ней;

*бретельки*. Они должны быть широкими, мягкими, эластичными, с регулируемой длиной. В некоторых моделях предусмотрены бретельки с наполнителем или специальные маленькие подушечки, уменьшающие давление на плечи;

*застежку*. Она должна быть многоуровневая, поскольку во время беременности увеличивается не только объем молочных желез, но и объем грудной клетки в целом.

⇒ Если у вас *небольшая грудь*, и до беременности вы большую часть времени обходились вовсе без бюстгалтера, вас, возможно, выручит хлопчатобумажная *майка-топ* с добавлением небольшого количества эластичной синтетики. В ней, кстати, можно еще и спать, и заниматься спортом. Если вы приобретете модель с отстегивающимися чашечками, то

она пригодится вам и после родов, во время кормления малыша. Ее можно порекомендовать и женщинам с очень чувствительной грудью.

...

↓ Бюстгальтер ни в коем случае не должен стягивать грудь, так как это способствует *лактостазу* [6] .

Можно ли носить чулки?

Беременным женщинам ни в коем случае **нельзя носить чулки на круглых резинках!** Сдавливая сосуды, они способствуют расширению вен на ногах, а беременность сама по себе создает предрасположенность к возникновению этого заболевания, поскольку затруднен отток крови из нижних конечностей.

Нужно ли носить бандаж?

Дородовый бандаж должен обеспечивать поддержку живота, не сдавливая его. Он помогает ребенку внутриутробно занять правильное положение, предотвращает его преждевременное опускание. Правильно подобранный бандаж предохраняет от перерастяжения мышц передней брюшной стенки и кожи на животе, боках и бедрах, уменьшает нагрузку на внутренние органы и позвоночник, избавляет женщину от болей в спине и пояснице. Поэтому, *начиная с 7-го месяца беременности, врачи рекомендуют носить бандаж.*

Противопоказаний к использованию дородовых бандажей практически нет, но для выбора наиболее подходящей вам модели необходимо проконсультироваться с врачом. Он же научит вас, как им пользоваться.

Бандаж не только поддерживает живот, но и предотвращает появление на нем растяжек (стрий), которые не всегда исчезают после родов.

Какой должна быть обувь для будущей мамы?

...и обувь должна быть удобной для будущей мамы.

⇒ Обувь должна быть кожаная или матерчатая, позволяющая ноге «дышать», свободная, так как ноги беременной женщины обычно слегка опухают.

⇒ Каблук должен быть устойчивым, не выше 5 см.

⇒ Подошвы должны быть не скользкими.

⇒ Приобретайте обувь с ортопедическими вкладышами, которые корректируют центр тяжести во время беременности, – это поможет вам облегчить состояние при отеках ног и болях в спине.

⇒ Если возможно, на работе носите домашние туфли.

⇒ Желательно, чтобы обувь была без шнурков, так как завязывать их будет трудно.

⇒ Покупайте туфли немного больше вашего размера или выбирайте их во второй половине дня.

Видимые дефекты на коже

Что такое растяжки и как они выглядят?

Растяжки (стрии) – рубцы на коже, которые появляются в местах разрыва соединительной ткани вследствие перерастяжения кожи и гормональных изменений. Во время беременности они встречаются довольно часто и бывают выражены в разной степени. Обычно имеют вид красноватых полос, иногда слегка возвышающихся над поверхностью кожи.

Растяжки при беременности чаще всего видны на молочных железах, боковых поверхностях живота и бедер. После родов они сохраняются, но бледнеют и перестают выделяться на коже.

...

↓ Растяжки – это прежде всего косметический дефект, а не заболевание, поэтому угрозы для здоровья они не представляют.

Каковы причины возникновения растяжек?

Многие специалисты утверждают, что предрасположенность к растяжкам передается *по наследству*, поэтому, если у вашей мамы их не было, возможно, их не будет и у вас.

Повреждение кожи (так называемые растяжки) в результате *увеличения объема матки* зависит, конечно, от темпов роста живота, но большей частью их появление определяется *особенностями кожи женщины*. Конечно, вероятность появления растяжек несколько повышается, если плод крупный, быстро прибавляет массу или если имеется многоводие.

Что можно сделать для предотвращения образования растяжек во время беременности?

⇨ Для профилактики растяжек, особенно во время интенсивного роста живота – в III триместре беременности – можно использовать средства, улучшающие состояние кожи. Это специальная *косметика для беременных, содержащая витамины А, Е*, а также вещества, улучшающие кровообращение кожи.

⇨ Поскольку во время беременности кожа часто становится более сухой, то можно использовать и *увлажняющие кремы для беременных*. Они также помогут предотвратить появление стрий.

⇨ Предотвратить их появление можно с помощью *массажа, улучшающего кровообращение кожи*. Методика этого массажа не сложна: следует поглаживать живот круговыми движениями, пощипывать кожу по периферии живота.

...



↓ *При угрозе прерывания беременности* такой массаж проводить **не следует**, так как он может спровоцировать *повышение тонуса матки*.

Что делать, если на животе появился легкий пушок?

По приметам, он появляется, когда женщина ждет мальчика. С медицинской точки зрения волосы на животе (так же как и прыщики на коже) – результат увеличения количества мужских гормонов в организме. По результатам гормональных анализов врач решит, нужно исправлять ситуацию или нет.

Нормально ли, если на месте пупка возникает бугорок?

Так как во время беременности растет внутрибрюшное давление, в области пупка действительно может обнаружиться так называемое выпячивание. Но *это – абсолютно нормальное явление*. Если, конечно, речь не идет о пупочной грыже, которая иногда дает о себе знать во время беременности. Впрочем, в большинстве случаев о ее существовании будущая мама знает сама.

Стоит ли волноваться из-за того, что на животе появилась коричневая вертикальная полоска?

*Нет никакого повода для волнения*. Коричневая полоска, которая тянется от пупка до лобка, во время беременности обычно появляется почти у всех женщин. Чаще всего она становится более заметна ближе к седьмому месяцу беременности. Все дело в гормонах. Мазать ее ничем не надо. Она исчезнет вскоре после родов.

## **Загар во время беременности**

Есть ли польза от загара во время беременности?

*При разумной дозировке* солнечные ванны оказывают благотворное

влияние на организм будущей матери и ее плода.

Ультрафиолетовые лучи солнечного спектра активизируют деятельность нервной и эндокринной систем, повышают защитные силы. Под их воздействием в организме образуется витамин D, принимающий участие в обмене кальция и фосфора. Это положительно сказывается на формировании и развитии костного скелета плода, предупреждает рахит у будущего ребенка.

К чему может привести длительное пребывание на солнце?

Для беременной женщины долгое пребывание на солнце превращается в нездоровое времяпрепровождение.

⇒ Гормоны, концентрация которых во время беременности повышается, особенно эстрогены, под воздействием солнца могут вызвать на лице образование так называемой *маски беременности* – темных пятен, появляющихся преимущественно на лбу и носу. В некоторых случаях они исчезают после родов, а иногда остаются на всю жизнь.

⇒ Может повыситься температура внутренних органов беременной женщины, что, в свою очередь, повышает температуру плода. Если плод находится в «перегретом» состоянии продолжительное время, это может вызвать *повреждение его мозга*.

⇒ Некоторые исследователи находят связь между ультрафиолетовым излучением и *пороками развития нервной системы ребенка*. Они основываются на том, что под воздействием излучения снижается уровень содержания в организме фолиевой кислоты. Если это происходит незадолго до зачатия или в ранние сроки беременности, повышается риск рождения ребенка со *spina bifida* (расщепление остистых отростков позвонков) и другими дефектами развития нервной трубки.

Как правильно загорать?

⇒ Лучшее время для приема солнечных ванн – утро с 8 до 11 часов и вечер с 17 до 19 часов.

⇒ Загорать следует не более одного часа в день и не под прямыми лучами солнца, а под тентом, в тени деревьев, чтобы избежать перегрева, который

нежелателен для беременной.

⇨ Прислушивайтесь к своему самочувствию. Если вам станет не слишком комфортно, значит – на сегодня достаточно.

...

↓ Не спите на пляже, поскольку полное отсутствие контроля повышает *риск перегрева*, а кроме того – предоставляет идеальную возможность «обгореть», т. е. получить *ожог кожи*.

Прикройте голову шляпкой или солнцезащитным зонтом.

В каких случаях загорать запрещено?

Врачи запрещают загорать:

- если беременность осложнилась *токсикозом RIGHT SQUARE BRACKET'*,
- если женщина страдает *сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями печени и почек*:
- если у кого-то из членов семьи была *меланома* (злокачественная опухоль, появляющаяся на коже под воздействием ультрафиолетового излучения, в том числе – и солнечного. Она чрезвычайно быстро метастазирует и может привести к фатальному исходу за считанные месяцы). Сходную роль солнечные лучи могут играть в развитии другого серьезного заболевания – *красной волчанки*, также в немалой степени зависящего от наследственной предрасположенности;
- при наличии таких заболеваний, как *пигментная ксеродерма, синдром Блума, синдром Фанкони*:

если в организме беременной женщины имеется *дефицит никотиновой*

кислоты (витамина РР);

- при наличии *кожных заболеваний* (псориаз, лишай Жибера и др.). Они могут модифицировать свое течение под воздействием солнечного излучения и не всегда в лучшую сторону.

...

↓ Вероятность наличия ранее названных болезней, генных комбинаций у среднестатистической беременной женщины ничтожна. Однако солнечное излучение само по себе не относится к совершенно безобидным явлениям, особенно в последние годы. Поэтому поинтересуйтесь своей наследственностью, а при наличии у вас кожных заболеваний проконсультируйтесь с дерматологом.

Можно ли беременной посещать солярий?

Устройства для получения искусственного загара используются не так давно, и их воздействие на организм, особенно в период беременности, практически никогда не было предметом серьезных научных исследований. Поэтому многие врачи на вопрос беременной пациентки о том, можно ли ей посещать солярий, *советуют на всякий случай воздержаться от искусственного загара.*

Хотя при искусственном загаре снижается, по сравнению с солнечным, риск перегрева, прочие проблемы остаются.

Безопасно ли использование кремов для искусственного загара во время беременности?

Эффект от применения кремов и лосьонов для искусственного загара основан на действии дигидроксиацетона (ДГА), который проникает через кожу в кровоток. У беременных ДГА проходит через плаценту и попадает к плоду, оказывая на него неблагоприятное воздействие. В каком

количестве – зависит от частоты применения средств для загара, площади поверхности кожи, на которую они наносятся, и наличия на коже поврежденных участков (царапин, ссадин и т. п.). Поэтому *лучше не рисковать и не пользоваться кремами для искусственного загара во время беременности.*

## **Физическая активность во время беременности**

Какое влияние оказывает физкультура на здоровье будущей мамы?

*Разумные занятия спортом оказывают положительное влияние на здоровье и самочувствие беременной женщины.*

⇨ В результате занятий *дыхательной гимнастикой* можно добиться увеличения легочной вентиляции, снижения гипоксии и усиления окислительных процессов, а также приобретаются навыки управления дыханием, что является профилактикой внутриутробной асфиксии плода во время родов. Брюшное дыхание, усиливая венозный кровоток в сосудах брюшной полости, способствует устранению застойных явлений в органах брюшной полости и таза и обеспечивает благоприятные условия для работы сердца.

⇨ Применение *физических упражнений* является профилактикой опущения внутренних органов брюшной полости после родов (из-за растягивания брюшной стенки).

⇨ Для предупреждения разрывов промежности необходимо укрепить мышцы тазового дна и увеличить их эластичность, а *тренировка мышц промежности* послужит профилактикой опущения тазового дна в послеродовом периоде и осложнений, обусловленных слабостью тазовой диафрагмы (опущение влагалища, функциональное недержание мочи).

⇨ *Лечебная гимнастика* эффективна для профилактики часто развивающегося во время беременности плоскостопия, а также для предотвращения варикозного расширения вен на ногах.

Какие виды физической нагрузки полезны для будущей мамы?

Для беременной женщины наиболее подходят:

- аквааэробика и плавание;
- гимнастика для беременных;
- пилате с;
- упражнения с фитболом;
- йога;
- танец живота для беременных.

...

↓ Перед началом занятий **необходимо проконсультироваться с врачом.**

Можно ли продолжать заниматься спортом при наступлении беременности?

Если женщина активно занималась каким-либо спортом до беременности, то – при условии, что ее вид спорта безопасен, и с соответствующим снижением ритма занятий – можно продолжать «спортивную карьеру» и в I триместре беременности.

...

↓ Тяжелые физические тренировки **категорически запрещены !**

Что делать, если вы не занимались спортом до беременности?

Врачи считают, что если до беременности женщина совсем не занималась спортом, то при составлении комплекса гимнастических упражнений следует исходить из минимальной нагрузки – вплоть до середины II триместра, т. е. до 20-й недели, когда плацента начинает работать «в полную силу» и может адекватно обеспечить растущего малыша кислородом.

Какие виды спорта запрещены для беременных?

Во время беременности недопустимо заниматься такими видами спорта, как:

- тяжелая атлетика;
- занятия на силовых тренажерах;
- скалолазание, рафтинг;
- конный спорт;
- сноуборд, горные лыжи;
- борьба, каратэ;
- прыжки в воду;
- дайвинг;
- баскетбол, волейбол, футбол;
- игра в пейнтбол;
- катание на коньках и роликах;
- парашютный спорт;
- бег.

...

↓ Угроза прерывания беременности и аномалии строения матки являются **противопоказанием** для любой физической нагрузки!

Какие упражнения нельзя выполнять во время беременности?

...

↓ Беременной женщине **нельзя качать пресс**, а также выполнять упражнения, связанные с разного рода *прыжками* и *рывками* (причем не только в I триместре, но и на протяжении всей беременности)!

Первое связано с *риском прерывания беременности на ранних сроках*: напряжение мышц живота может повышать тонус матки и способствовать ее сокращениям, что крайне нежелательно. Второе объясняется тем, что во время беременности вырабатываются вещества, размягчающие связки. Это очень важно, поскольку позволяет соединениям костей таза «расходиться» во время родов. Однако с таким состоянием связок сопряжен *повышенный риск травматизма* при выполнении прыжков или рывков.

Каковы противопоказания к применению физических упражнений во время беременности?

Беременной женщине нельзя выполнять физические упражнения, если у нее:

- острое лихорадочное состояние и есть инфекционное заболевание;



- гнойные процессы;
- декомпенсированное состояние при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- прогрессирующая и декомпенсированная форма туберкулезного процесса;
- выраженный токсикоз беременных;
- маточные кровотечения;
- предлежание плаценты;
- многоводие;
- привычная невынашиваемость;
- существует угроза прерывания беременности;
- аномалии строения матки;
- какие-либо боли;
- слабость или она чувствует сильную или возрастающую усталость;
- какие-либо другие беспокоящие симптомы.

Когда следует ограничить нагрузку и с особым вниманием относиться к выбору упражнений?

Будущей маме следует **ограничить** нагрузку и с особым вниманием относиться к выбору упражнений, если:

- она страдает болезнями сердечно-сосудистой системы;
- у нее повышенное или пониженное кровяное давление;
- у нее очень низкий вес или ожирение;
- она страдает болезнями мышц и/или суставов;

- ранее имели место преждевременные роды;
- она ожидает двойню (тройню и т. д.);
- у нее была (есть) истмико-цервикальная недостаточность (состояние шейки матки, не позволяющее ей справляться с нагрузкой, которую несет плод);
- положение плаценты не соответствует норме (низко расположена, предлежание и т. п.);
- имеются другие факторы, обуславливающие угрозу невынашивания беременности.

Когда нужно немедленно прекратить выполнение упражнений?

Беременной женщине следует **немедленно прекратить** выполнение упражнений, если:

- у нее закружилась или заболела голова;
- окружающие предметы вдруг стали нечетко видны;
- появилась одышка;
- начались интенсивные сокращения матки (незначительные сокращения представляют собой нормальную реакцию на физическую нагрузку);
- она ощущает сильное сердцебиение (обычно частота пульса у беременной в состоянии покоя составляет до 100 уд./мин, при физической нагрузке пульс может учащаться до 140 уд./мин).

Каковы основные принципы занятия физкультурой для беременных?

Для того чтобы физические упражнения принесли будущей маме максимальную пользу, ей необходимо следовать нескольким *общим правилам*.

⇒ Занятия должны быть регулярными – минимум три раза в неделю по 15–20 минут.

⇨ Необходимо выбрать систему, состоящую из упражнений, подобранных с учетом физической подготовки женщины, особенностей течения и срока беременности и индивидуальных пристрастий.

⇨ Для достижения максимального эффекта упражнения необходимо выполнять на протяжении длительного времени – желательно в течение всей беременности (а также после родов).

⇨ Нагрузка должна нарастать постепенно – это позволяет развить навыки управления собственным телом, координацию движений, умение сохранять равновесие.

⇨ Во время выполнения комплекса упражнений необходимо *постоянно контролировать свое самочувствие!*

## **Работа во время беременности**

Какие права есть у беременной женщины?

В период беременности и ухода за грудными и малолетними детьми женщина имеет право :

- не работать в ночное время суток, сверхурочно, в выходные и нерабочие праздничные дни;
- отказываться от командировок и работы, выполняемой вахтовым методом.

...

↓ Уволить беременную женщину работодатель не вправе, за исключением случаев полной ликвидации организации или прекращения деятельности

работодателем.

Беременным в соответствии с медицинским заключением снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо они переводятся на другую работу, более легкую и исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка на прежнем месте работы.

До решения вопроса о предоставлении женщине другой – более легкой и исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов – работы она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств предприятия.

Какие виды деятельности запрещены будущим мамам?

⇨ Работа не должна вызывать повышенной сосредоточенности зрения, не должна сопровождаться нервно-эмоциональным напряжением.

⇨ Для беременных женщин исключаются виды деятельности, связанные с намоканием одежды и обуви, работы на сквозняке, в условиях резких перепадов барометрического давления – это касается летного состава, стюардесс и т. п.

⇨ На рабочем месте будущей мамы не должно быть наличия воздействия на нее: вредных химических веществ, промышленных аэрозолей, вибрации, ультразвука.

⇨ Женщинам, работающим с компьютерами, следует принять во внимание следующее обстоятельство. Каких-либо достоверных данных о влиянии работы с дисплеем на течение беременности пока нет ни в нашей стране, ни за рубежом. И тем не менее в Германии работа за компьютером отнесена к одной из сорока наиболее вредных и опасных профессий. В США и Канаде по требованию профсоюзов беременных женщин отстраняют от такой работы. В НИИ гигиены труда и профзаболеваний РАМН получены данные, которые позволяют предполагать, что комбинированное действие нескольких видов излучений может вредить здоровью беременных, работающих с компьютерами.

⇒ Беременные женщины не допускаются к выполнению работ, связанных с воздействием возбудителей инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

⇒ Занятые в сельскохозяйственном секторе женщины должны освобождаться от работ, связанных с животноводством и растениеводством, с момента подтверждения беременности.

Что происходит, если будущая мама занимается тяжелым физическим трудом?

Сразу после установления беременности следите за тем, чтобы нагрузки, испытываемые вами во время работы, были посильными. При тяжелом физическом труде больше крови притекает не к плаценте, а к мышцам. В результате ребенок начинает страдать от недостатка кислорода.

...

↓ Беременной женщине **нельзя** *поднимать и переносить тяжести*, ей нужно **избегать сотрясений тела!**

Когда беременная женщина может взять отпуск?

По действующему в нашей стране законодательству очередной отпуск беременной женщине предоставляется *в любое время года и по ее желанию*. Рекомендую вам использовать его с 4-й по 7-ю неделю беременности, когда наиболее интенсивно закладываются органы и ткани ребенка. В этот период женщине следует быть особенно осторожной!

**Домашние дела**

Можно ли беременной женщине заниматься домашней работой?

Если вы хорошо себя чувствуете, то можете заниматься практически любой домашней работой без ограничений. Само собой, ко всему надо подходить *разумно*. Совершенно необязательно перед появлением ребенка переворачивать всю квартиру вверх ногами. Во время беременности важнее всего ваш физический и психологический покой. Для многих дел по дому, таких, например, как поклейка обоев или малярные работы, лучше пригласить мастера. Не стесняйтесь просить будущего отца помогать вам по дому. Помните о том, как правильно поднимать тяжести и снимать что-то тяжелое с высоты своего роста.

При выполнении домашней работы учитывайте следующие рекомендации.

⇨ Мойте пол шваброй с длинной ручкой. Если вы делаете подобную работу наклонившись, то живот слишком сильно сдавливается и уменьшается приток крови к ногам.

⇨ Не поднимайте тяжелое ведро (таз) с водой, наливайте или освобождайте его при помощи ковшика.

⇨ При приготовлении пищи, глажении белья, мытье посуды женщине приходится долго стоять на одном месте, что может привести к застаиванию крови и лимфатической жидкости в сосудах ног, вызывая отеки и варикозное расширение вен. Ваша задача – найти правильное, наиболее удобное положение тела. Во время стоячей работы широко расставляйте ноги, чтобы правильно распределить вес тела. Для более комфортного стояния по возможности воспользуйтесь низенькой скамейкой высотой 20–30 см. Если на нее опираться поочередно то одной, то другой ногой, согнутой в колене, то можно предотвратить чрезмерное напряжение мышц спины.

⇨ Если вы идете за покупками, то пусть вам кто-нибудь поможет. Если все-таки придется нести тяжести самой, то распределите их в две руки равномерно, но их суммарный вес не должен превышать 3 кг.

⇨ Отдыхайте так часто, как это возможно.

...

↓ ⇨ Работайте с моющими средствами только в перчатках!

⇨ Не развешивайте белье, вставая на табуретку или стремянку, – лучше приобретите сушилку, высоту струн которой можно регулировать!

⇨ Работая в огороде или саду, не наклоняйтесь, а вставляйте на колени!

Какие виды домашней работы противопоказаны будущей маме?

Беременной женщине **противопоказаны** :

- работа, требующая резких и порывистых движений (например, выбивание ковров и т. д.);
- работа, для которой необходимо подниматься на табурет или стремянку (замена лампочки в люстре, развешивание белья, снятие штор с окна для стирки);
- работа, требующая подъема тяжестей (покупка продуктов на всю семью);
- работа с использованием средств бытовой химии, особенно средств с выраженным запахом;
- работа, которая предполагает длительное стояние на одном месте (глажение белья, приготовление пищи);
- любые работы, связанные с ремонтом.

Можно ли беременной заниматься ремонтом?

Нередко женщина во время предродового отпуска, готовясь к появлению малыша, ремонтирует квартиру сама. Ремонт квартиры – не только тяжелый труд, он, как правило, еще связан и с окраской пола, дверей, оконных рам. Беременной приходится дышать парами растворителей, что крайне вредно и для нее, и для плода. Поэтому пусть ремонтом квартиры

или дома займется муж или родственники.

## **Путешествия и поездки**

Можно ли беременной путешествовать?

Если беременность протекает без осложнений, то нет смысла лишать себя радости, которую могут доставить путешествия.

Большинство врачей считают, что будущая мама может отправляться в поездку вплоть до 27 недель, соблюдая при этом некоторые правила.

Совершенно неразумно отправляться в велосипедные и лыжные походы. На время забудьте и о вашем увлечении экстремальными видами спорта (серфинг, альпинизм, подводное плавание с аквалангом, горные лыжи). Иначе может возникнуть ситуация, когда вам придется рожать в непригодном для этого месте. Так что лучше отправляйтесь на отдых в менее экзотические места: к морю, на курорт, в пансионат.

Какой период лучше всего подходит для путешествий?

Врачи считают, что II триместр беременности – идеальное время для путешествий. Позади остались утренние недомогания, организм женщины уже привык к новому состоянию, она полна сил.

Что нужно учесть при выборе места отдыха?

Выбирая место отдыха и транспорт, которым вы будете добираться, учтите все их плюсы и минусы, подойдут ли они вам в вашем положении.

⇨ Перед тем как отправиться в путь, заранее поинтересуйтесь, соответствуют ли жилищные и санитарные условия в выбранном месте отдыха вашему положению.

⇨ Собираясь ехать в Азию, Африку или Южную Америку, узнайте, где и какие вакцинации обязательно потребуются при въезде в страну. Так как в



вашем положении лучше избегать употребления каких-либо лекарств, проконсультируйтесь у врача, какие медикаменты вам противопоказаны.

⇨ Будущей маме нежелательно посещать страны с жарким влажным климатом, там велика опасность подхватить грибковую инфекцию.

⇨ Заранее узнайте, насколько оперативную и квалифицированную медицинскую помощь вы можете получить на месте, куда направляетесь.

...

↓ Самую сильную жару (вторую половину июля – первую половину августа) лучше провести в привычном климате, чтобы не страдать от перегрева, пусть даже на хорошем курорте.

⇨ Обязательно возьмите в поездку все анализы и результаты исследований, которые вам сделали во время беременности, последние выписки, если вы страдаете серьезными заболеваниями, фамилию и координаты своего гинеколога. Не забудьте необходимый запас лекарств, которые вы принимаете. Не надейтесь на ассортимент местных аптек. К тому же за границей многие лекарства выходят под другими названиями и продают их только по рецепту врача.

В чем опасность путешествий в дальние страны во время беременности?

⇨ Перемена часовых поясов, резкое изменение климата и питания требуют от организма больших усилий по адаптации и приводят к *усталости*. Поэтому путешествия в отдаленные страны несут в себе известную опасность.

⇨ Особенно избегайте тропических стран: вакцина против *желтой лихорадки*, обязательная при поездке во многие страны, противопоказана во время беременности. А ведь это – *смертельно опасная болезнь!* А еще существует *малярия* и другие инфекции.

⇨ *Диарею* , от которой часто страдают туристы, практически ничем нельзя предупредить. Ее опасность заключается в *сильном обезвоживании организма*.

Каковы правила безопасности во время отдыха?

⇨ Куда бы вы ни ехали, возьмите с собой свою обменную карту.

⇨ Сразу, как приедете, найдите ближайший родильный дом и врача.

⇨ Немедленно обращайтесь к врачу при малейших настораживающих симптомах: повышение температуры, схватки, кровотечение.

⇨ Не перенагружайте себя. Отдохнуть в тени намного лучше, чем отправиться осматривать замок, к которому ведут 400 ступенек.

⇨ Во время поездки следите за своим питанием.

...

↓ ⇨ Не пейте сырой воды, не ешьте сырых продуктов (салаты, незрелые фрукты, ракообразные), особенно в тропических странах.

⇨ Не купайтесь в речках, озерах и прудах. В воде часто находятся паразиты, которые могут проникнуть через кожу.

⇨ Не ходите босиком по грязи или сырой земле.

Что нужно учесть при выборе транспорта?

⇨ Если вы собираетесь лететь на самолете или плыть на корабле, получите *письменное заключение врача, что в ближайшие 72 часа роды маловероятны* (при большом сроке беременности). При покупке билета вас, скорее всего, не спросят о сроке беременности, но при регистрации могут поинтересоваться запланированной датой родов и без медицинского

заклучения могут не пустить на борт.

⇨ При покупке билета не стесняйтесь попросить для себя *лучшее место в транспорте*.

⇨ Во время поездок нужно *устраиваться особым образом*, чтобы не нагружать позвоночник, особенно в области поясницы. Дело в том, что напряжение мышц и связок чревато болевыми ощущениями, увеличением нагрузки на мышцы живота и матку. В результате кровообращение в матке может нарушиться и малыш не получит необходимое ему количество кислорода.

Можно ли беременной кататься на велосипеде?

Это транспортное средство подвергнет ваше тело многочисленным толчкам и потребует мускульных усилий, не рекомендуемых при беременности, особенно с 4-го месяца. Поэтому лучше откажитесь от него с того момента, когда округлится живот, чтобы избежать падения, при котором ваш будущий ребенок может пострадать.

Что нужно учесть при поездке на автомобиле?

⇨ Перед поездкой получите от своего врача разрешение на нее.

⇨ Прежде чем тронуться в путь, *устойтесь в автомобиле поудобнее*. Для этого отрегулируйте спинку. Она не должна располагаться под углом 90°, лучше опустите ее до 100–110°. Спина и голова должны соприкасаться со спинкой кресла и подголовником. Еще лучше, если вы подложите под голову мягкий надувной воротничок. Под поясницу поместите валик, сделанный из свитера или полотенца, чтобы не уставала поясница. На полу автомобиля постелите пушистый коврик, чтобы можно было разуться, если вам этого захочется. Садитесь поглубже в кресло. Это предохранит вас от резких толчков во время разгона и торможения.

...

↓ При поездке на автомобиле всегда пользуйтесь ремнями безопасности.

⇨ Каждые два часа делайте остановки, чтобы немного отдохнуть.

⇨ Машина должна передвигаться спокойно, на невысокой скорости, ехать без толчков и резкого торможения.

⇨ Приехав на место, отдохните.

...

↓ Начиная с 7-го месяца поездки на машине длительностью более 3 часов не рекомендуются, так как они могут привести к аномальным сокращениям матки.

Можно ли беременной женщине самой садиться за руль?

Многие современные женщины водят машину сами и благодаря этому становятся независимыми. Во время беременности водить машину *не запрещено*, однако необходимо помнить о некоторых ограничениях.

⇨ У беременной женщины реакция на внезапные и непредвиденные ситуации может быть замедленной, поэтому она подвергается более высокому риску возникновения аварий.

⇨ Если вдруг произойдет авария, женщине необходимо обратиться к врачу даже в том случае, если она не травмировалась.

⇨ Если вас укачивало в машине до беременности, то в начале беременности укачивать будет сильнее.

На большом сроке беременности женщине может быть неудобно сидеть за рулем. К тому же это небезопасно. При резком торможении руль может

надавить на живот, травмировать плод и нарушить дальнейшее течение беременности. Поэтому на большом сроке беременности лучше перестать водить и пересесть на сиденье пассажира.

...

↓ Будущая мама ни в коем случае не должна сама за рулем ехать в роддом!

Как правильно пристегивать ремень безопасности во время беременности?

Нижний пояс идет под животом (под маткой), верхний – через грудь, над животом. Замок ремня должен функционировать безупречно и ляжки не должны быть повреждены. Верхний ремень не должен соскальзывать с плеча!

Пристегивайтесь и тогда, когда машину ведет кто-то другой, и даже если вы сидите на заднем сиденье! Даже маленький толчок может привести к большим неприятностям для вас и вашего будущего ребенка.

Как комфортно путешествовать на поезде?

Если вы отправляетесь в путешествие на большие расстояния, то это – ваше транспортное средство. Вам не придется сидеть неподвижно часами, вы сможете перемещаться внутри вагона, а ночь провести лежа.

⇒ Постарайтесь выбрать место, где можно вытянуть ноги. В современных поездах есть специальные места для инвалидов и пассажиров с детьми. Их можно занимать и будущим мамам.

⇒ Поставьте под ноги дорожную сумку или чемодан. Еще лучше, если напротив вас будет свободное место. Не стесняйтесь, снимите обувь и положите ноги прямо на сиденье.

⇒ Под поясницу подложите валик.

Можно ли беременной женщине летать на самолете?

Некоторые врачи советуют женщинам воздержаться от полетов в I триместре, так как есть *риск возникновения аномалий развития плода* или *угроза прерывания беременности*.

Вообще полет на самолете не представляет собой повышенной опасности для матери и плода, но многие авиакомпании не перевозят женщин с 34-й недели беременности из-за возможности *преждевременных родов*. Их могут вызвать перепады давления во время полета. К этому же могут привести переживания, страх перед полетом и высотой, а также недостаток кислорода в салоне. Особенно если у будущей мамы есть патология плаценты, анемия. На больших самолетах, в отличие от ультралегких и безмоторных, существует оборудование для выравнивания давления, и поэтому риск преждевременного отхождения вод минимальный.

Почти все авиакомпании требуют представить *справку от врача* о том, что беременность протекает без осложнений. Большинство будущих мам благополучно преодолевают большие расстояния на самолете, но ведь роды в воздухе все-таки случаются. На этот случай в любом самолете имеется аптечка и гигиенический пакет. Все стюардессы проходят специальный курс обучения по оказанию медицинской помощи и могут принять роды.

⇨ При покупке билета объясните, что вы в положении, и попросите подобрать вам место в первом ряду, где вы сможете вытянуть ноги и положить их на подставку или на сумку.

⇨ Перед тем как зайти в самолет, непременно посетите туалет, потому что взлет может затянуться и у вас может не быть возможности сходить в туалет.

⇨ Перед полетом старайтесь не есть плотно, потому что во время беременности вы больше склонны к тошноте.

В каждом случае вы должны быть уверены, что полет на самолете безопасен, что его нельзя отложить до конца беременности, и обязательно перед поездкой посоветуйтесь с врачом.

Как вести себя во время полета?

⇨ Оказавшись в салоне, опустите спинку кресла в горизонтальное положение.

⇨ На время обеда, когда вам придется сидеть прямо, подложите под поясницу валик, чтобы не устала спина.

⇨ Во время полета питайтесь умеренно и пейте много воды.

⇨ На большой высоте ноги могут опухнуть. Поэтому устройтесь поудобнее, снимите обувь, сделайте несколько движений, чтобы расслабиться, и обязательно походите по проходу по крайней мере один раз в час, чтобы активизировать кровообращение в ногах.

Как правильно себя вести в общественном транспорте?

Одной из основных опасностей, подстерегающих будущую маму в пути, остаются возможные травмы. Для того чтобы избежать досадных случайностей во время поездки в общественном транспорте, соблюдайте основные принципы собственной безопасности.

⇨ Если у вас нет возможности не ездить на транспорте, попробуйте поговорить с начальством о переносе времени работы на несколько часов назад или вперед, чтобы хотя бы не попадать в час пик, когда опасность подвергнуться травмам больше.

...

↓ Не садитесь в переполненный транспорт в часы пик, где могут толкнуть, пихнуть и т. д. Лучше пропустите его и подождите следующий.

⇨ Во время посадки не торопитесь войти первой. Пропустите основной поток. Заходя, старайтесь оберегать живот от возможных толчков и ударов.

⇨ Если вам тяжело стоять, попросите сидящих пассажиров уступить место.

⇨ Если вам удалось сесть, не кладите ногу на ногу: в таком состоянии приток крови и кислорода к матке, плаценте и плоду затрудняется.

⇨ Если вы стоите, то держитесь за поручни, в том числе и за верхние, но только если вы при этом не испытываете чувства дискомфорта. Слухи о том, что малыш запутается в пуповине, если будущая мама поднимает руки выше головы, – не более чем суеверие.

...

↓ Не спускайтесь и не поднимайтесь бегом по эскалатору метро: вы можете споткнуться и упасть.

⇨ Общественный транспорт – это *источник различных заболеваний и инфекций*. Чтобы защитить себя от вирусов, особенно во время сезонных эпидемий ОРВИ, используйте вирулицидные средства (препараты, убивающие вирусы): самым распространенным и безопасным для беременной женщины остается оксолиновая мазь, которую следует наносить за 30–60 минут до выхода на улицу, а можно воспользоваться обычной марлевой маской.

⇨ Если вам покажется, что начинаются роды, постарайтесь не паниковать. Продолжительность первых родов в среднем составляет 12–18 часов, повторных – чуть меньше. В любом случае с момента первой схватки или излития околоплодных вод вы успеете добраться до роддома. Однако если вы уже давно, еще до поездки, стали ощущать тянущие боли внизу живота, в пояснице и все же решились на поездку в общественном транспорте, то при усилении болей может оказаться, что роды уже идут полным ходом.



...

↓ В любом случае не пытайтесь добраться до дома, попросите медицинской помощи здесь же и не отказывайтесь от госпитализации. Если подозрение на начало родов окажется необоснованным, вас отпустят домой, и никто вас не осудит.

Что делать, если в общественном транспорте вам стало плохо?

1. Если вы стоите, немедленно присядьте. Попросите, чтобы вам уступили место. Объясните, что вы беременны, вам очень плохо.
2. Если есть возможность, лучше с чужой помощью выйдите из транспорта на остановке и сядьте или даже прилягте на скамейку.
3. Если такой возможности нет, попросите пассажиров открыть окно, расстегните воротник или мешающую дышать одежду.
4. Дышите как можно глубже. Если удалось лечь, под голову ничего не подкладывайте, лучше приподнимите ноги, чтобы улучшить поступление крови и кислорода к головному мозгу. Голова должна находиться как минимум не выше тела!
5. Постарайтесь успокоиться: появляющийся испуг может вызвать спазм сосудов головного мозга и увеличить кислородное голодание мозга.
6. Побрызгайте себе на лицо холодной водой или поднесите к носу ватку, смоченную нашатырем (его нужно носить с собой, особенно если у вас до беременности или хотя бы один раз во время беременности отмечались обмороки).

## **Интимная жизнь во время беременности**

Можно ли заниматься сексом во время беременности?

Сексом во время беременности заниматься, конечно же, можно. Вы можете сохранить прежний уровень половой активности. Частые половые контакты не мешают здоровой беременности.

Многие партнеры тревожатся, что «это может навредить ребенку». Ни половой акт, ни оргазм не доставляют проблем, если у вас здоровая беременность. Ребенок защищен плодным пузырем и находящейся в нем жидкостью, слизистая пробка закрывает вход в матку.

...

↓ Если вы продолжаете вести активную половую жизнь, обоим будущим родителям *необходимо обследоваться на наличие инфекций, передающихся половым путем*. Этим вы обезопасите и себя, и ребенка от инфекций. Другой вариант – при половом акте *используйте презервативы*.

От чего будет зависеть частота близости?

Ритм половых сношений будет зависеть от состояния здоровья женщины. У некоторых во время беременности усиливается половое влечение, что связано с повышением гормональной активности и увеличением притока крови в область таза. Но в начале беременности у многих женщин снижается интерес к сексу, этому способствуют усталость, тошнота, рвота, болезненные ощущения в груди. В конце беременности увеличившийся живот, болезненность груди и другие проблемы также могут вызвать снижение полового влечения.

Какие позы наиболее подходят для занятий сексом?

Из-за увеличения животика для будущей мамы приемлемы не все позиции. Женщине **нельзя ложиться на спину** после 20 недель беременности, возможно развитие *синдрома сдавливания нижней полой вены* (поскольку эта самая вена принимает на себя вес не только матки с плодом, но и супруга). Коленно-локтевое положение также не совсем комфортно из-за

нагрузки на поясницу. Поэтому, возможно, придется подобрать другие позы.

Будущей маме лучше лежать на боку или занимать позицию сверху. Орогенитальные контакты также допустимы во время беременности. Нежность и взаимопонимание помогут вам.

В каких случаях противопоказано заниматься сексом?

*В первые два месяца беременности*, когда происходит имплантация плодного яйца и формирование плаценты, от половых отношений следует воздержаться.

Противопоказана половая жизнь также и *в последние два месяца беременности*, поскольку это может привести к преждевременным родам и инфицированию половых путей женщины.

**Противопоказания для занятий сексом:** • повышенный тонус матки, который может сопровождаться болями внизу живота;

- кровянистые выделения из половых путей;
- боли при половом контакте;
- угроза выкидыша;
- угроза преждевременных родов;
- у партнера обострение генитального герпеса;
- предлежание хориона на ранних сроках беременности по данным ультразвукового исследования (состояние, при котором хорион – будущая плацента полностью перекрывает выход из матки, что опасно появлением кровотечения при половом контакте);
- на поздних сроках низкое прикрепление или полное предлежание плаценты;
- истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН), при которой шейка матки не выполняет свою запирающую функцию;

- многоплодная беременность, беременность после ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение – зачатие «в пробирке»);
- привычное невынашивание беременности (если у женщины было две потери беременности и более на любых сроках беременности).

...

👉 В случае вынужденных ограничений обычного вагинального секса используйте альтернативные способы, предварительно безо всякого стеснения проконсультировавшись с врачом об их безвредности в вашей ситуации.

Может ли оргазм в последние месяцы беременности спровоцировать преждевременные роды?

Если матка не готова к родам, а ребенок еще не созрел, то сокращения матки во время оргазма не могут быть причиной начала родовой деятельности. Однако если времени до родов осталось немного, оргазм может послужить толчком к их началу. Половой акт непосредственно перед родами тем более может вызвать схватки. При сексуальном возбуждении в кровь женщины выбрасывается *окситоцин* – гормон, стимулирующий сокращения матки. Такое же действие оказывает *простагландин* – гормон, содержащийся в семенной жидкости.

Причиняют ли занятия сексом вред ребенку?

Ближе к концу 6-го месяца ваш будущий ребенок будет активно напоминать о себе: появляются и нарастают по интенсивности его шевеления и перемещения внутри матки. У некоторых супругов в это время появляются опасения насчет возможности механической травмы ребенка, его инфицирования и осознания им того, чем родители занимаются.

Не беспокойтесь:

НЕ БЕСПОКОИТЕСЬ.

- при нормально протекающей беременности плод надежно защищен своими оболочками, околоплодными водами, поэтому повредить ему обычным половым актом практически невозможно;
- если нет острой или хронической инфекции мочеполовых путей у мужчины, риск инфицирования плода нулевой;
- хотя и трудно поручиться за ощущения плода во время любовного акта его родителей на все сто, вероятность осознания им этого явления невелика.

Какой период беременности наиболее благоприятен для занятий сексом?

Второй триместр часто называют «золотым периодом беременности», так как в это время большинство будущих мам начинает проявлять повышенный интерес к близкому общению. Действительно, токсикоз отступает, состояние улучшается, и в организме начинают происходить различные изменения: объем циркулирующей крови увеличивается, что приводит к усилению кровенаполнения сосудов влагалища и наружных половых органов во время полового возбуждения. Повышается и лубрикация (увлажнение женских половых органов). Все эти процессы способствуют возникновению интенсивных приятных ощущений во время полового акта.

Многие женщины впервые испытывают оргазм именно в этот период. Вы можете обнаружить у себя даже мультиоргастичность, о существовании которой раньше не подозревали. Вы уже осознали факт собственной беременности, а значит, перестали напряженно думать (как правило, в самый неподходящий момент) про нежелательное зачатие. Именно поэтому ваши сексуальные переживания во время близости так сильны и приятны!

## **Подготовка к родам**

## Правильное поведение во время родов

Почему важно уметь расслабляться?

Расслабление помогает свести до минимума проявления стрессового состояния (головные боли, бессонница, ощущение общей напряженности, раздражительность, вспыльчивость и др.). Релаксация поможет вам держать под контролем все реакции вашего организма, успокаиваться и снимать напряжение. К тому же умение расслабляться понадобится вам во время родов.

Причина болезненных ощущений в процессе родов – мышечное напряжение, которое мешает нормальным физиологическим изменениям, происходящим в этот момент в организме женщины. *Чтобы ослабить боль, роженице важно уметь расслабляться.* Тогда во время родов ее сознание и тело легче войдут в нужное состояние. Дело в том, что расслабление мышц тела невозможно без аналогичного состояния сознания. Поэтому внутреннее напряжение, чувство страха или тревога могут нарушить нормальное течение родов.

Как заниматься мышечной релаксацией?

1. *Уединитесь* , чтобы вам никто не мешал, выключите телефон. Включите спокойную музыку, приглушите свет, наполните комнату приятными ароматами эфирных масел – лаванды, мяты или розмарина.
2. *Примите удобное положение.* Вы можете лежать или сидеть, как вам больше нравится.
3. Закройте глаза, руки положите свободно, ноги не должны быть скрещены. *Ощутите, как ваше тело становится тяжелым и безвольным.* Сосредоточьтесь на слове «расслабиться» и постарайтесь ощутить, как напряжение постепенно спадает. Чувство неги все больше и больше охватывает вас.
4. *Дышите произвольно, равномерно, спокойно, без напряжения,*

*сохраняйте естественный ритм дыхания.* Вдыхайте и выдыхайте воздух через нос. Делая вдох, почувствуйте, как живот слегка приподнимается. Делая выдох, почувствуйте, как он опускается, и вы полностью расслабляетесь.

5. Поочередно напрягая и расслабляя разные группы мышц, вы научитесь различать ощущения, возникающие при их напряжении и расслаблении:

- сфокусируйте внимание на *мышцах ног и ступней*. Напрягите мышцы голени и ступни, вытянув вперед выпрямленные ноги с вытянутыми носками, тяните мышцы изо всех сил, как вы это делаете, когда потягиваетесь. Оставайтесь несколько секунд в таком положении, ощутите напряжение в икрах и лодыжках, затем расслабьте мышцы;
- поочередно напрягите и расслабьте *мышцы бедер, поясницы и нижней части спины*;
- следующая группа мышц – *мышцы живота*. Напрягите пресс, с силой втянув живот, затем медленно расслабьтесь;
- сосредоточьте свое внимание на *мышцах груди*. Вдохните как можно глубже и задержите дыхание, почувствуйте, как напряглись мышцы, затем медленно выдохните. Восстановите нормальный ритм дыхания, дышите ритмично и спокойно. При выдохе каждый раз повторяйте про себя слово «расслабься», и вы почувствуете, как напряжение покидает вас;
- напрягите *мышцы плечевого пояса*: сделайте движение, как будто вы пожимаете плечами, только более интенсивно. Поднимите плечи вверх. Оставайтесь несколько секунд в таком положении, затем опустите плечи и расслабьтесь. Почувствуйте, как спадает напряжение, как отдыхают мышцы. Опустив и полностью расслабив руки, сделайте выдох, расслабьтесь, затем потянитесь, поднимите руки ладонями вверх и соедините их над головой, как можно плотнее прижимая друг к другу. Затем медленно разъедините руки, не ослабляя напряжения мышц. Сосредоточьтесь на ощущении напряжения, а затем на расслаблении. Прикоснитесь пальцами рук к плечам, кисти при этом не должны быть напряжены, уроните руки вдоль тела;
- напрягите *мышцы кистей рук и предплечий*: сожмите руки в кулаки со всей силой, на которую вы способны, стисните пальцы так сильно, как

только возможно. Ощутите напряжение рук, затем разожмите кулаки, расслабьте мышцы;

- сконцентрируйте свое внимание на *мышцах шеи* : откиньте голову назад и напрягите мышцы. Зафиксируйте голову в таком положении несколько секунд, затем расслабьтесь. Положите ладони на лицо и проведите ими вниз, как будто умываясь. Таким образом вы «сотрете» напряжение с лица.

После сделанных упражнений вы почувствуете приятную расслабленность во всем теле. Насладитесь этим состоянием еще несколько минут, полежите спокойно, концентрируясь на дыхании и избавляясь от любых мыслей. Сделайте напоследок трижды глубокий вдох, на выдохе кивая головой и повторяя про себя: «Я расслабляюсь правильно! Мне хорошо!», потянитесь и завершите упражнение.

Почему важно правильно дышать во время родов?

Во время беременности женщине необходимо научиться разным способам дыхания. Ежедневно тренируясь, к концу беременности она будет готова помочь себе и малышу во время родов. Умение правильно дышать поможет не только расслабиться и успокоиться во время схваток, но и контролировать сокращение мышц.

Правильно дышать во время родов важно еще и для того, чтобы:

- *мышцы матки получили достаточно кислорода и схватки были менее болезненными*. Наш организм устроен так, что нехватка кислорода (гипоксия) вызывает боль;

*контролировать потуги и защитить малыша от родовой травмы* (в конце первого периода родов);

*сделать потуги эффективными* (т. е. обеспечить давление диафрагмы на матку, которое поможет малышу родиться) во втором периоде родов. Если же будущая мама наберет воздух в щеки, малыш не продвинется, и потуга будет бесполезной;

*головка малыша родилась мягко, не травмируя родовые пути мамы;*

*малыш не страдал от нехватки кислорода (гипоксии).*



Как научиться правильно дышать во время родов?

Эти упражнения можно выполнять лежа или сидя по-турецки, опираясь на что-нибудь спиной.

**Грудное дыхание.** Одну руку положите на живот, а другую – на грудь. Сделайте полный выдох, затем, вдыхая через нос, наберите в легкие как можно больше воздуха. При этом рука, лежащая на животе, должна быть почти неподвижной. Другая же должна подниматься за счет того, что при вдохе ребра поднимаются, а диафрагма опускается. Сделав полный вдох, задержите дыхание, а затем медленно выдыхайте через нос.



Освоив это упражнение, переходите к изучению других разновидностей грудного дыхания: поверхностного, задержанного и прерывистого.

**Поверхностное дыхание** . Попробуйте дышать легко, быстро, ритмично и бесшумно. Дышите через рот, заполняя воздухом только верхушки легких. При этом пусть кто-нибудь, положив руки вам на лопатки, говорит, чувствуется ли их движение. Старайтесь, чтобы с каждым вдохом дыхание становилось легче и легче. Во время схваток важно, чтобы диафрагма – мышца, разъединяющая грудную и брюшную полости, которая напрягается и опускается при вдохе, – не давила на матку. Поэтому чем легче будет ваше дыхание, тем меньше будет опускаться диафрагма, что и требуется в данный момент.

Выполняя это упражнение, помните: двигаться должна только верхняя часть грудной клетки, а не живот. Следите за тем, чтобы вдох был равен выдоху. Постарайтесь постепенно увеличивать продолжительность

поверхностного дыхания до 10,20, 30 секунд, а к концу беременности – до 60. Поверхностное дыхание должно быть ритмичным: вдох и выдох за 2 секунды. Это упражнение легче делать с закрытыми глазами.

...

☞ Поверхностное дыхание поможет при сильных схватках во время раскрытия шейки матки потому, что в нем не участвует диафрагма (I период родов).

***Дыхание с задержкой*** . Глубоко вдохните воздух через нос, в конце вдоха задержите дыхание, сосчитайте мысленно до 10, а затем резко выдохните через рот. В процессе тренировок можно попытаться довести счет до 20 или даже до 30.

...

☞ Дышать таким образом надо в тот момент, когда малыш выходит наружу (конец II периода родов).

***Прерывистое дыхание (дыхание «собачкой»)***. Приоткройте рот, высуньте язык, вдыхайте и выдыхайте шумно, как собачка. Ритм дыхания должен быть учащенным: делайте по одному вдоху-выдоху в секунду. В процессе тренировок постарайтесь дышать таким образом сначала 30 секунд, затем 45, а позднее 60.

Прерывистое дыхание будет полезно в конце I периода родов, когда у женщины появляется желание тужиться, но делать этого нельзя до тех пор, пока головка малыша не опустится, и в конце II периода, когда она уже

рождается.

**Брюшное дыхание (дыхание животом).** Положите одну руку на живот, другую – на грудь. Перед началом упражнения сделайте полный выдох. Затем вдохните через нос, поднимая брюшную стенку (т. е. надув живот). Рука, лежащая на животе, должна двигаться, а другая (на груди) оставаться почти неподвижной. Затем медленно выдохните через рот, постепенно опуская брюшную стенку (к концу выдоха она должна вернуться в исходное положение). Это дыхание будет полезно в I периоде родов, при схватках. Правильное дыхание во время схваток поможет вам обогатить кровь кислородом и немного уменьшит боль, которую вызывает в том числе и недостаток кислорода в мышцах матки. Одновременно вы дадите кислород своему младенцу, который во время схваток также может страдать от его недостатка.

**Полное дыхание.** Перед началом упражнения сделайте полный выдох. Затем медленно вдыхайте, поднимая брюшную стенку (живот). Задержите дыхание в конце вдоха и медленно выдохните через рот, опуская сначала грудь, а затем ребра. Полное дыхание необходимо для того, чтобы отдыхать между схватками.

...

👉 Это упражнение может вызвать *головокружение*.

Поэтому делать его лучше лежа и не более 3–4 раз подряд.

**Резкое выдыхание** . Возможно, уже после первых схваток, хотя шейка матки еще раскрыта неполностью, у вас начнутся потуги. Этому можно воспрепятствовать, сделав два коротких вдоха, а затем очень длинный, шумный выдох: «уф-фу-у-у-у».

Почему важно уметь правильно кричать во время родов?

...

неумение давать себе естественную разрядку при помощи громких «открытых» звуков отнимает у рожениц много сил. Беспорядочный крик или попытки сдержать его во время родов увеличивают напряжение тела и тормозят процесс продвижения ребенка по родовому каналу.

Поэтому стоит научиться кричать правильно, громко и от души.

Как научиться правильно кричать?

Сядьте или лягте, чуть запрокинув голову, так, чтобы ваши легкие, глотка и гортань находились на одной плоскости. Наберите полную грудь воздуха и сделайте глотательное движение, выпятив живот, чтобы наполнить кислородом самые нижние отделы легких. Опустите и расслабьте нижнюю челюсть, немного приоткрыв рот. Медленно, без напряжения, постепенно поджимая живот, пойте или «мычите» низким вибрирующим голосом звук «а», не напрягая голосовые связки. Старайтесь, чтобы звук возникал не в гортани, а в груди и звучал до полного завершения выдоха.

Повторите крик громко и протяжно 3–5 раз, делая в перерывах по три глубоких вдоха-выдоха, кивая на выдохе головой и повторяя про себя: «Я кричу правильно! Мне хорошо!»

## **Разрывы и надрезы промежности**

Все ли женщины рвутся во время родов?

По статистике, самопроизвольный разрыв промежности происходит у 7–15 % рожениц. Смогут ли мышцы промежности выдержать давление плода при родах и растянуться настолько, чтобы пропустить головку малыша, зависит от того, насколько они эластичны.

*Причины разрывов* могут быть следующими:

- высокая промежность с развитой мускулатурой – расстояние между задним проходом и входом во влагалище более 7–8 см;

- женщина старше 30–35 лет;
- анатомически узкий таз;
- крупный плод;
- воспалительный процесс во влагалище на период родов;
- быстрые и стремительные роды;
- отечность промежности (слабость родовой деятельности и длительные потуги).

Если женщина рождает во второй раз, то к факторам, повышающим риск разрыва промежности, относят и рубцы после травм, полученных во время предыдущих родов. Соединительная ткань, из которой состоят эти рубцы, почти не способна к растяжению и из-за своей неэластичности рвется при вторых родах, как правило, по старому шву. Но так происходит не всегда. Акушеры, знающие о таких осложнениях в предыдущих родах, будут с особой тщательностью защищать промежность. Если рубцы на месте прежних разрывов были небольшими и зажили в срок, они могут и не помешать нормальным повторным родам без разрывов, особенно если плод некрупный.

Если в первых родах разрывов не было, то у повторнородящей женщины риск их получить небольшой, так как мышцы промежности после первых родов становятся более эластичными.

Что такое эпизиотомия?

Эпизиотомия – это хирургический надрез тканей промежности (области, которая находится между влагалищем и задним проходом) для увеличения вагинального отверстия во время родов. Такое несложное оперативное вмешательство встречается довольно часто (от 20 % до 70 % родов происходит с проведением эпизиотомии).

Как проводят эпизиотомию?

Как правило, такой надрез делается перед появлением головки ребенка на свет. Врач разрезает натянутую кожу и подкожные ткани влагалища

примерно на 8 см.

Промежность разрезают либо по направлению к заднему проходу ( *перинеотомия* ), либо книзу и несколько вбок под углом  $45^\circ$  { *срединно-латеральная эпизиотомия* }. Первый тип надреза более эффективен, но иногда чреват серьезными осложнениями (особенно если разрез рвется до прямой кишки). Второй тип менее опасен, но, к сожалению, может хуже заживать. Гораздо чаще в родах используют второй тип надреза, так как при необходимости он может быть продлен и нет опасности задеть анус.

Сам надрез обычно проводится без анестезии. Но не волнуйтесь. Даже если эпизиотомию придется делать в самый последний момент, голова ребенка так сильно сдавливает ткани, что они немеют, и женщина не чувствует боли.

...

👉 Не соглашайтесь на местное обезболивание промежности, если ее все-таки придется резать. Анестезирующие препараты, которые вводят врачи до или в момент появления ребенка, мешают естественному растяжению промежности, и ткани трескаются, как переспелый арбуз.

Перед тем как врач начнет сшивать края разреза, проводится местная анестезия (например – новокаином). Но тем не менее это довольно болезненная процедура.

Что лучше: разрыв или надрез?

Споры насчет того, что лучше: порваться или сделать эпизиотомию, ведутся очень давно, но врачи до сих пор не пришли к единому мнению. В российских роддомах предпочитают именно эпизиотомию.

При разрывах рана рваная, а эпизиотомия дает разрез с ровными краями,

который, по мнению большинства врачей, заживает лучше. Хотя есть медики, опровергающие и этот факт. Они утверждают, что идеально гладкие края раны препятствуют нормальному тромбообразованию, что тормозит процесс заживления (это мнение, кстати, тоже весьма логично).

Когда необходимо делать эпизиотомию?

Эпизиотомия делается только в тех случаях, когда ее нельзя избежать (так же, как и кесарево сечение).

Показания к рассечению промежности

⇨ *Угрожающий разрыв промежности* (происходит при крупном плоде, высокой промежности, плохой растяжимости тканей промежности и т. д.). Если врач замечает, что женщина вот-вот порвется (ткани промежности побледнели и максимально напряжены), то производят надрез.

⇨ *Преждевременные роды* – чтобы избежать давления тканей промежности на хрупкие кости черепа недоношенного ребенка.

⇨ *Тазовое предлежание плода* – чтобы избежать затруднений рождения головки, размер которой превосходит размер уже родившихся ягодич.

⇨ *Оперативные роды* (при необходимости наложения щипцов, вакуум-экстрактора).

⇨ *Необходимость укорочения периода изгнания* из-за состояния роженицы (повышенное артериальное давление, врожденные и приобретенные пороки сердца, миопия и т. д.).

⇨ *Внутриутробная гипоксия (опасное длительное кислородное голодание) плода*. Надрез помогает уменьшить давление со стороны промежности на головку ребенка и ускорить процесс рождения, тем самым спасти малыша от гипоксии.

...

↓ Решение о проведении эпизиотомии принимает врач-акушер, участвующий в родах. И это решение зависит от особенностей каждого конкретного рода.

Как избежать разрывов и надрезов промежности?

*Массаж.* Во время беременности, с целью профилактики разрывов и надреза промежности, можно делать *массаж кожи промежности*:

- 1) перед массажем разогрейте кожу теплой грелкой или в теплой ванне. Лучше всего проводить массаж вечером после душа;
- 2) высушите кожу;
- 3) тщательно вымойте руки (ногти должны быть коротко острижены);
- 4) смочите руки растительным маслом (оливковым, миндальным, из зародышей пшеницы, календулы или ромашки);
- 5) встаньте на одно колено, присядьте на корточки или поставьте одну ногу на край ванной;
- 6) неглубоко (на 2–3 см) введите во влагалище один или несколько пальцев и начинайте слегка давить на заднюю стенку влагалища (ту, что ближе к кишечнику), пока не появится чувство натяжения и покалывания. Минуту подержите, отпустите и повторите еще несколько раз. Затем осторожно около трех минут помассируйте область между влагалищем и анальным отверстием.

Поначалу мышцы влагалища будут напряжены, но со временем вы привыкнете и перестанете испытывать неприятные ощущения.

С 34-й недели делайте массаж два раза в неделю, с 38-й – каждый день.

Упражнения для растяжения мышц и связок промежности



⇨ Встаньте боком к спинке стула, упритесь в нее руками и отводите ногу в сторону так высоко, как это комфортно, затем верните ногу в исходное положение. Повторите 6–10 раз каждой ногой.

⇨ С таким же упором, как в предыдущем упражнении, поднимайте согнутую в колене ногу к животику.

⇨ Расставьте широко ноги, медленно присядьте и на несколько секунд зафиксируйтесь в таком положении, можно попружинить. Затем также медленно встаньте и расслабьтесь. Повторите 3–5 раз.

⇨ Присядьте на корточки, одну ногу выпрямите и отставьте в сторону. Переносите вес с одной ноги на другую несколько раз подряд. Руки вытяните вперед, они помогут вам удержать равновесие.

⇨ Сидя на полу или на кровати, соедините пятки и подтяните их к промежности. Зафиксируйте ноги в таком положении на несколько секунд. Повторите 5–10 раз.

⇨ Встаньте на колени, плотно соедините их и плавно сядьте на пятки. Оставайтесь в таком положении 5–10 секунд. Повторите 5 раз.

⇨ Просто сидите на корточках, занимаясь своими делами, а можно на корточках мыть пол.

⇨ Ходите «гуськом» из кухни в комнату.

...

**↓ Очень важно! Во время родов обязательно слушайте и выполняйте то, что говорит вам врач! Именно он контролирует всю ситуацию.**

## Осознанный подход к родам

Что подразумевает осознанный подход к родам?

Осознанный подход к родам подразумевает активное участие женщины во всех событиях, связанных с появлением ребенка на свет. Женщине важно научиться ориентироваться в своих ощущениях, понимать их смысл и иметь возможность выбирать тот вариант поведения, при котором она чувствует себя максимально комфортно. Понимание того, насколько необходима ребенку поддержка матери во время родов, помогает многим женщинам переключить внимание с собственных неприятных ощущений на переживания малыша, которые в момент родов сильнее, чем переживание матери.

Поэтому к родам необходимо готовиться как к серьезному и ответственному событию, в котором женщине принадлежит главная и ответственная роль.

Как справиться со страхом перед предстоящими родами?

Если вы боитесь предстоящей боли, стоит пересмотреть свое отношение к родам. Постарайтесь научиться доверять своему телу и тем процессам, которые в нем происходят. Отнеситесь к боли не как к неизбежному испытанию, а как к хорошему советчику. Именно она подскажет вам, что необходимо расслабиться или активнее двигаться, чтобы помочь телу выполнить эту нелегкую работу – раскрыться и выпустить ребенка.

⇒ *Не давайте запугать вас.* Выслушивая рассказы уже состоявшихся мам об их тяжелых переживаниях, говорите себе: «У меня все будет иначе, все пройдет хорошо». Жизненный опыт индивидуален, течение родов определяется большим количеством факторов, одинаковых родов не бывает. А вот ваш положительный настрой очень важен для того, чтобы все прошло благополучно.

⇒ *Узнайте как можно больше о том, как проходят роды.* Для многих, например, становится открытием тот факт, что родовая боль, как правило, длится не более 1,5–2 часов – при том, что сами роды, особенно первые, сравнивают с многочасовым марафоном. *Заранее выясните все детали:*

- какие существуют методы обезболивания;
- что предлагают разные роддома;
- какими бывают способы поведения в родах.

Чем большей информацией вы будете располагать, тем спокойнее будете себя чувствовать. Ведь одно дело – готовиться к тяжелой, но в принципе понятной работе, и совсем другое – к чему-то неизвестному и потому пугающему. Самый лучший вариант – как следует подготовиться: со знанием дела выбрать роддом и, может быть, даже врача, познакомиться со всеми существующими способами поведения в родах и самопомощи (самомассаж, особые техники дыхания и т. д.) и опять-таки выбрать то, что подходит именно вам.

⇒ Важнее всего понять, что *роды – это, прежде всего, встреча с долгожданным ребенком*. Рассматривайте этот процесс не с точки зрения «мне больно», а как «ОН старается вместе со мной». Тогда роды для вас станут совместной работой. Такое представление может помочь совершенно изменить отношение к боли. Думайте о том, что каждая болезненная схватка – не только мучительная судорога, но и нечто очень ценное: с очередной схваткой еще не рожденный ребенок совершает новый шаг навстречу вам, своей матери. Попробуйте сконцентрироваться не на своих болевых ощущениях, а на работе малыша. Ему сейчас тоже трудно. Мысль о человеке, которому еще труднее, всегда помогает переносить собственные страдания.

⇒ *Попробуйте думать о родах как об испытании, которое выпадает на долю многих женщин*. Мысли об опыте миллиардов женщин могут вам помочь и даже наполнить ваше сердце гордостью. Есть ведь и нечто приятное в сознании того, что ты сумела выполнить свое важнейшее предназначение на Земле и войти в круг избранных – тех, кто дал жизнь человеку.

⇒ *Ничего не бойтесь! Прав был Д. Дефо, когда сказал: «К каким только нелепым решениям не приходит человек под влиянием страха! Страх отнимает у нас способность распоряжаться теми средствами, какие разум предлагает нам в помощь»*.

Что испытывает ребенок во время родов?

Во время беременности ребенок ощущает маму как огромную водную Вселенную, центром которой он является. Психика женщины и ребенка – как единое целое, и поэтому часто будущая мама ощущает себя центром Вселенной, она становится связующим звеном между ребенком и тем миром, в который предстоит ему выйти. Именно в этот период закладывается любовный контакт малыша со своими родителями и способность человека любить весь мир. Тогда ребенок легко переживает любой стресс, который воспринимает как ступень, которую он с интересом может преодолеть.

В самом начале родов ребенок начинает прощаться с тем миром, в котором он жил и рос на протяжении девяти месяцев. И первые легкие сокращения матки воспринимаются им как прощальные объятия любимого мира. Постепенно пространство, к которому он привык, начинает сжиматься вокруг него, и у малыша возникает ощущение, что он умирает в своем привычном мире. В этот момент объединяются рождение и смерть.

Во время схваток ребенок ощущает удушье, которое становится все длиннее, тесное замкнутое пространство сжимается вокруг него и давит. Именно этим некоторые медики в 60-е годы оправдывали операцию кесарево сечение, считая, что незачем подвергать ребенка таким испытаниям, если можно его безболезненно достать из утробы матери. Американский сенат запретил использование этой операции без медицинских показаний, так как было доказано, что в результате рождаются дети, неспособные противостоять любым жизненным трудностям.

...

👉 Во время родов ребенок испытывает очень серьезные нагрузки.

При каждом сокращении матки во время схваток пульс малыша мгновенно

подскакивает от 140 до 180 уд./мин. В высшей точке каждой схватки плацента сжимается, из-за чего на короткий срок сокращается приток крови к мозгу ребенка и он несколько секунд вообще ничего не чувствует. Как только давление, обусловленное схваткой, спадает, кровоснабжение снова нормализуется.

Сразу же после появления на свет новорожденный подвергается воздействию силы тяжести, а ведь перед этим он девять месяцев почти невесомо парил в околоплодной жидкости.

Впервые в легкие ребенка проникает воздух, почти мгновенно раздувая их.

В родильном зале, как правило, на 10–15° прохладнее, чем в утробе матери.

На уши и глаза воздействуют чуждые шумы и яркий свет.

...

👂 Все, что напоминает новорожденному время, проведенное в утробе матери, облегчает ему приспособление к новой жизни.

У ребенка, который в первые минуты жизни получает возможность находиться в тесном контакте с мамой при приглушенном свете, быстрее стабилизируются дыхание, кровообращение и температура кожи. В животе ребенок в условиях невесомости был более свободен: он мог шевелить ножками и ручками, вращаться. Родившись, малыш лишается свободы перемещения из-за силы тяжести. Некоторые психологи даже утверждают, что в это время ребенок тоскует по утраченной свободе.

Новорожденный, появившись на свет, прекрасно слышит все, что происходит вокруг. Громкие голоса врачей гремят в его ушах. Во время домашних родов голоса мамы и папы успокаивают ребенка. Кроме того, можно поставить тихую музыку, которую он слышал еще в утробе, она тоже расслабит его.

Также у новорожденного «включено» и зрение. Он хорошо видит все, что находится в пределе 30 см. От яркого света, который «встречает» ребенка в родах, он щурится, и у него начинают болеть глаза. Во время домашних родов яркий свет обычно не используется, в комнате или ванной горит свеча или ночник.

Шлепок по попе, который практикуется в родильных домах, также отрицательно влияет на ребенка. Дело в том, что после рождения он находится в состоянии сильного стресса. Затем наступает фаза расслабления и умиротворения, и малыш может отдохнуть. Поэтому после шлепка он начинает громко кричать.

*Первое главное желание новорожденного – попасть на руки к маме. Он чувствует ее, слышит биение ее сердца, ощущает ее теплоту.*

## **Подготовка «приданого» для крохи**

Можно ли готовить «приданое» заранее?

Многие женщины верят, что вязать или шить для ребенка заранее, а также покупать другие необходимые для крохи вещи – плохая примета. Это не так! В утробе матери дитя чувствует ее настроение и реагирует на него. Так пусть ваш малыш будет уверен, что его ждут с радостью.

Лучше, чтобы все было готово до вашего возвращения со своим сокровищем из роддома. Тогда вам удастся избежать лишнего психического напряжения, которое очень вредно для молодой мамы.

Не стоит доверять подготовку приданого для малыша своим близким, пока вы в роддоме. Они могут купить совсем не то, что нужно. И к тому же вы просто не будете знать, где что лежит. Первый месяц дома – это время, когда мама и малыш привыкают друг к другу, и женщине просто необходимо чувствовать себя уверенной и самостоятельной, а неспособность отыскать чистую пеленку в собственном доме еще никому не прибавляла самоуважения.

Зато какое удовольствие, не торопясь, собирать «приданое» для крохи! *Забываясь о ребенке еще до его появления, вы уже почувствуете себя матерью.* Размещая в квартире все необходимое, вы налаживаете быт и предотвращаете неприятности, которые могут привести к послеродовой депрессии. Успехи в изучении рынка детских товаров и сознание того, что к появлению малыша все готово, придают уверенность в себе.

*Подготовьте самое необходимое – остальное можно приобрести после рождения ребенка.*

Если вам не удастся с помощью разума преодолеть мистический страх перед плохими предзнаменованиями, *вспомните о добрых приметах:*

- кроватку или коляску заранее покупать можно. Просто она не должна пустовать до рождения малыша. Посадите туда куклу, одетую в детскую одежду, – она «постережет» место для будущего хозяина;
- вы можете приобрести, постирать и погладить одежду, пеленки и постельное белье для малыша. Сложите эти вещички туда, где они будут храниться, и держите шкафчики открытыми до появления ребенка на свет. Это символизирует легкие роды.

Что необходимо купить для ребенка?

Вашему малышу понадобятся:

- автомобильное кресло-переноска;
- слинг;
- кроватка;
- *в кроватку:* матрас, прокладка – «книжка» (бамперы), хлопковые пледы, спальный мешок, два комплекта постельного белья;
- *для купания:* детская ванночка, ковшик, 2 мягких махровых полотенца, махровые рукавички для купания, термометр для измерения температуры воды, мыльница с детским мылом, детский шампунь, трава (череда, ромашка, душица), кора дуба, корни валерианы;

- *косметика*: расческа (щетка), крем от опрелостей, детские влажные салфетки, очистительное масло, детские маникюрные ножнички с закругленными концами, бальзам для губ (гигиеническая помада), ватные жгутики;
- если вы решили, что будете пользоваться одноразовыми подгузниками, на первое время вам понадобятся 2–4 пачки на размер 3–6 кг или 2–5 кг;
- если вы остановили свой выбор на многоразовых подгузниках, можно купить уже готовые или сшить их самим. На каждый подгузник уходит 90х90 см марли. Вам их понадобится не меньше 20 штук;
- хлопчатобумажные пеленки (10 шт.) размером 80х130 см. Тогда вы сможете использовать их и когда малыш подрастет;
- фланелевые пеленки (10 шт.) размером 80х100 см;
- хлопчатобумажные пеленки (10 шт.) размером 80х 100 см;
- комнатный термометр;
- ведро для грязного белья;
- тазик для стирки;

...

👉 Детское белье необходимо стирать отдельно от <sup>TM</sup> взрослого!

- пеленальный стол или подходящий для этого стол;
- пеленальный коврик;
- радионяня – это удобное изобретение, которое позволяет услышать ребенка, если он находится в другой комнате;



- *посуда*: маленькая серебряная ложечка, комплекты бутылочек с сосками, если вы не собираетесь кормить грудью (5–7 бутылочек емкостью 250 мл) или одна маленькая, если ваш малыш будет «естественником», соски;

*гардероб*: 10 рубашечек или распашонок (ситцевые, трикотажные или из хлопкового велюра), «конверт» и «праздничный набор» для выписки из роддома, 7 комбинезончиков с застежкой на кнопках спереди, 2 вязаные кофточки, 2 спальные рубашки, 3 пары тонких носков, теплые носочки, 3 чепчика, шерстяная шапочка, варежки, чтобы малыш не поцарапал сам себя, пинетки,

5 нагрудников (слюнявчиков).

...

👉 Приобретайте вещи на рост 62 см, этого вам хватит на первые 2–3 месяца.

Что должно быть в аптечке для новорожденного?

В детской аптечке должны быть:

- зеленка (раствор бриллиантового зеленого 1 %-ный);
- перекись водорода (3 %-ный раствор) – для обработки пупочной ранки;
- синька (метиленовый синий на водной основе) – для обработки пупка и опрелостей;
- марганцовка (перманганат калия) – для гигиенических ванн при опрелостях кожи;

...

☞ Кристаллы марганца необходимо разводить в кипяченой воде так, чтобы получился раствор нежно-розового цвета. Обязательно его процеживайте.

- стерильные марлевые салфетки – после обработки пупочную ранку можно прикрыть стерильной салфеткой, чтобы ограничить контакт с инфекцией;
- бепантен – крем от раздражений и опрелостей;
- эспумизан (эмульсия), саб симплекс (суспензия) – дают ребенку при кишечной колике и болях в животе;
- альбуцид – капли в глаза (конъюнктивит);
- парацетамол (суспензии или ректальные свечи) и препараты, его содержащие (детский панадол), – детское жаропонижающее и болеутоляющее средство;
- називин 0,001 % – капли от насморка;
- аспиратор для удаления слизи из носа – это маленькая клизма с мягким наконечником;
- вазелиновое масло;
- ватные палочки;
- вата стерильная, бинт и марля, бактерицидный лейкопластырь различной формы и размера;
- пипетки – ими хорошо пользоваться, когда крохе нужно дать жидкое лекарство для приема внутрь. Ими же удобно поить малыша водичкой в первые недели жизни;
- 2 маленькие клизмы № 1;

...

👉 Перед тем как использовать клизму, ее надо прокипятить и обработать кончик стерильным маслом.

- грелка;
- термометр для измерения температуры тела;
- ароматические масла: ромашки, лаванды, эвкалипта, мандарина, нероли, эвкалиптовое и др.;
- ромашка или череда – эти травы обладают противовоспалительным и бактерицидным действием. Их заваривают и добавляют в ванночку для купания малыша первые две недели, пока не заживет пупочек;
- семена укропа и фенхеля – отвары из них помогают при повышенном газообразовании. Можно использовать готовые гранулированные чаи для новорожденных;
- телефонный номер службы неотложной помощи и справочник по оказанию первой помощи.

## **Выбор места родов и способа их проведения**

Где лучше рожать – в доме родильном или родном?

Вам предстоит принять важное решение – где рожать ребенка. Большинство женщин предпочитают, чтобы их малыш появился на свет в родильном доме, но можно рожать и дома.

Прежде чем сделать выбор, взвесьте все «за» и «против».

...

↓ Если женщина ждет близнецов, то рожать их надо обязательно в больнице, так как для их извлечения часто используют щипцы. Вероятно, ей предложат эпидуральную анестезию. Первый период родов будет один. Вторых – потужных – два: сначала выходит один ребенок, за ним – второй. Интервал между рождением близнецов 10–30 минут.

В чем особенности родов в роддоме?

⇨ В роддоме имеется необходимое оборудование для контроля родовой деятельности и оказания медицинской помощи во время родов.

⇨ Рядом с вами постоянно будут специалисты, которые готовы найти оптимальное решение в любой, даже самой сложной ситуации.

⇨ Несколько дней после родов, проведенные в больничной палате, куда вас поместят через 2–4 часа после рождения ребенка, помогут вам немного отдохнуть, прежде чем вы приступите к домашним обязанностям. Обычный срок пребывания в стационаре от 3 до 7 дней.

⇨ Если роды у вас первые, здесь вы всегда можете рассчитывать на совет и поддержку.

⇨ В некоторых больницах есть отделения совместного пребывания матери и ребенка.

⇨ В крупных городах есть стационары, где без риска для здоровья матери и ребенка можно воплотить все преимущества домашних родов.

⇨ Уже появились роддома с семейным принципом работы: любой родственник может не только присутствовать на родах, но и жить вместе с мамой и малышом в одной палате, напоминающей обычную жилую комнату.

⇒ Если вы выбираете коммерческие (платные) роды, по договоренности с администрацией, будущие родители могут официально оформить отказ от стимуляции и обезболивания, взяв на себя всю ответственность за последствия этого шага. Там же оговаривают и другие подробности: отказ от бритья лобка и очистительной клизмы, просьба о прикладывании ребенка к груди сразу после рождения, об отсрочке пересечения пуповины и т. д.

⇒ Медицинский персонал роддома работает посменно, поэтому нет гарантий, что вами всегда будет заниматься один и тот же врач. Имейте в виду, что в палатах большинства роддомов находятся одновременно несколько рожениц, так что обстановка там может оказаться довольно шумной.

⇒ *Психологический дискомфорт*, который роженица испытывает в роддоме, многие считают одной из причин родовых аномалий, например, слабости родовой деятельности. Психологи сравнивают раскрытие родовых путей в момент прохождения ребенка с эмоциональным раскрытием, требующим полного доверия женщины к людям, которые присутствуют при появлении ее крохи на свет. Это оправдано и с точки зрения медицины: родовую деятельность регулирует центральная нервная система (мозг) роженицы, так что спокойствие и уверенность в собственной безопасности влияют на благополучное завершение «процесса». Понятно, что родблок и незнакомые люди в белых масках вызывают скорее панику, чем радость. К тому же они не всегда вежливы и доброжелательны. Женщина «зажимается», стыдится и это мешает естественному ходу событий.

Страх усиливает болевые ощущения. В результате сейчас в роддомах около 80 % всех родов проходят с применением стимуляторов, из-за чего у новорожденных наблюдается ослабленное дыхание, снижение иммунитета, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Тот же самый вызванный незнакомой обстановкой страх сделал чрезвычайно популярным и обезболивание.

Что означают роды по договору?

Все большую актуальность в наши дни набирает такое понятие, как роды по договору. Это выгодное решение, если роженица заинтересована в присутствии кого-либо из родных при родах. а также в более частом

посещении ее близкими и родными. При бесплатных родах с этим довольно строго. В таких условиях будущая мама чувствует поддержку не только от медиков, но и от своей семьи. Это повышает настроение и улучшает общее состояние перед важнейшим событием в жизни любой женщины. Кроме душевного спокойствия, роды по договору обычно гарантируют и реальные физические удобства.

*В стандартном договоре обговариваются:*

- порядок и условия госпитализации женщины на роды;
- перечень медицинских услуг, предоставляемых в стационаре;
- конкретный лечащий врач, который будет вести роды (предусматривается его замена);
- правила посещения.

Обычно женщине, решившейся на роды по договору, предоставляют отдельную палату, есть отдельные палаты для мамы с младенцем. В них имеются телефон, телевизор, холодильник и так далее, а что еще более насущно и важно, душ и санузел.

Но у родов по договору есть и свои *минусы*, например:

- если вы указали в договоре и оплатили обезболивающие уколы или какие-либо другие процедуры (положенные по схеме), то будьте уверены, вам их сделают! Независимо от того, действительно это потребуется или нет (это касается обезболивающих). Правда, сейчас некоторые роддома предлагают оплачивать обезболивающие средства «по факту», т. е. после родов. В этом случае вы заранее пишете расписку, что обязуетесь оплатить все дополнительное;
- нередко женщины пользуются страховкой, которая позволяет им выбрать врачей и акушеров, но при этом они не могут отступить от назначений и схем;
- при внезапно начавшихся родах женщина попадет к дежурной бригаде врачей;

- очень важный момент – распределение дохода между «участвующими». Из того, что вы заплатите за роды, врачу «достанется» примерно 20-я часть, а акушерке и медсестрам еще меньше. Поэтому душевного и человеческого отношения иногда не хватает даже при платных родах. Врачи просто не заинтересованы. Они выполняют свой долг, как могут, старательно и честно. Получается, вы платите за лекарства, за процедуры, за отдельную палату, душ и холодильник...

Стоимость родов по договору зависит от профессиональности специалистов, региона и многих других факторов, которые уточняются индивидуально.

*Заключение договора на роды* подразумевает два варианта:

- напрямую с тем медицинским учреждением, где женщина собирается рожать;
- со страховой компанией. В этом случае в договоре указывается не единственный родильный дом, а, как правило, перечень специализированных медицинских учреждений, из которых вы можете выбрать.

Перед тем как подписать договор, узнайте как можно подробнее и больше об оснащении роддома, об услугах и условиях, которые он предлагает. Уточните, когда, сколько и за что вы будете платить. Детально обсудите все интересующие вас вопросы.

Можно ли рожать дома?

В последние годы растет интерес к родам дома.

В России традиция родов дома утрачена. Система отечественного родовспоможения не предусматривает и практически исключает такую возможность.

...

👉 Женщину, родившую дома, полагается госпитализировать вместе с новорожденным, причем в наблюдательное (инфекционное) отделение.

Если вы приняли решение рожать в домашних условиях, к родам надо хорошо подготовиться как маме, так и папе.

Каковы аргументы в пользу домашних родов?

⇨ Знакомая обстановка избавляет женщину от неприятных процедур и психологического дискомфорта. Она может ходить, сидеть, как ей удобно, а не как «положено» в роддоме, ей не нужно проходить унижительных, по мнению большинства женщин, брития лобка и очистительной клизмы, обязательных в большинстве роддомов. И самое главное: в ее распоряжении сколько угодно времени, она не ограничена ни рамками больничной смены, ни нормами «Руководства по родовспоможению», принятого Минздравом.

⇨ На родах может присутствовать муж, если и мужчина, и женщина этого хотят (это разрешено не во всех роддомах).

⇨ Женщина не нуждается в стимуляции и обезболивании. Дело в том, что в знакомой, домашней обстановке, в обществе хорошо знакомого акушера из центра поддержки домашних родов роженица подвергается меньшему стрессу. Отсутствие обезбоживания в течение домашних родов объясняется тем, что женщина ничего не боится, спокойно относится ко всем ощущениям и полностью подготовлена к «процессу».

⇨ Новорожденный с первых минут видит, слышит и чувствует только родных, любящих его людей. Это несомненно способствует его будущему гармоничному развитию.

⇨ Мама может сразу взять малыша на руки, дать ему грудь, а в последующие дни кормить «по требованию».

⇨ Первородную смазку не смывают с крохи, как это принято в роддомах, и она впитывается кожей младенца, увлажняя ее.



⇨ Малыш избавлен от практикуемого в роддомах шлепка «для развития легких» и профилактического закапывания в глазки *альбуцида* – мероприятий, которые считают ненужными даже многие приверженцы «традиционных родов».

⇨ Не очень благополучные младенцы (например, маловесные или с признаками незрелости), родившиеся дома, раньше и успешнее адаптируются к внеутробной жизни. Видимо, это происходит благодаря контакту с близкими, исцеляющей ауре любви и, разумеется, отсутствию госпитальной флоры. Ведь в современных роддомах живет в 15 раз больше различных бактерий, чем в квартирах.

⇨ Отсутствует родовой травматизм.

⇨ Младенца не травмируют *оксипюцином*, провоцируя у крохи синдром гипервозбудимости, продолжительную желтуху новорожденных, эмоциональные и поведенческие нарушения, трудности в социальной адаптации.

Каковы аргументы «против» домашних родов?

**Главный аргумент – большой риск.** По мнению медиков, даже у абсолютно здоровой женщины за одно мгновение может развиваться патология, которая уже через 10–15 минут приведет к ее смерти. Спасти роженицу будет чрезвычайно трудно, когда нет ни специалиста, ни оборудования.

Таким образом, домашние роды как альтернатива больничным достаточно совершенны в психологическом отношении, но почти не дают гарантий в случае экстренной ситуации, особенно когда женщине или младенцу необходимы реанимационные мероприятия.

Как максимально обезопасить процесс, если вы решили рожать дома?

⇨ Позаботьтесь о своем полном медицинском обследовании. Исключите все возможные нарушения в состоянии здоровья, способные повлиять на течение родов.

⇨ Заранее обсудите с акушеркой, что вам нужно приобрести и что принесет на роды она.

⇒ За несколько дней до предполагаемой даты рождения крохи попросите родственников забрать ваших старших детей и домашних животных.

⇒ Если вам позволяет финансовое положение, позаботьтесь о том, чтобы в день родов под вашими окнами дежурила машина коммерческой «скорой помощи», чтобы при малейшей нестандартной ситуации вы смогли отправиться в ближайший роддом.

Когда необходимо рожать в родильном доме?

Если возможны отклонения от нормального течения родов из-за крупного плода, многоводия, многоплодной беременности, безусловно, нужно рожать в родильном доме.

В каких случаях можно рожать дома?

Будущая мама может рожать дома, если:

- у нее уже есть ребенок, и первые роды прошли без отклонений;
- она практически здорова, а состояние плода не вызывает сомнений в его здоровье;
- в течение беременности не было осложнений;
- в случае осложнений родов есть возможность быстро доставить женщину и ребенка в больницу.

...

↓ Даже если все у вас хорошо, **обязательно пригласите на роды опытного врача-акушера!**

Однако может случиться и так, что роды начнутся неожиданно и будут быстро развиваться. Чаще всего это бывает у женщин, рожавших много

раз, а также при бурной родовой деятельности, преждевременных родах, небольших размерах плода. То есть случится непредвиденное – вы родите дома. Естественно, что такие роды (их называют *домашними*) ничуть не соответствуют понятию «роды дома», к которым специально готовятся и которые, как правило, ведет врач.

...

↓ После домашних родов **женщину и новорожденного следует срочно доставить в родильный дом** для осмотра, введения противостолбнячной сыворотки, проведения других мероприятий.

В чем суть метода родов в воду?

С начала 80-х годов во всем мире стал распространяться необычный способ родов – в воду. Он был разработан нашим соотечественником и современником И. Б. Чарковским.

Суть метода заключается в том, что плод попадает из матки по родовому каналу не в воздушную, а в водную среду, а это значительно смягчает воздействие внешних факторов на новорожденного.

Важно и то, что в водной среде женщина находится в расслабленном, комфортном состоянии и ей проще контролировать напряжение матки. Почти все родившие в воду говорят о том, что подобные роды дают ощущение «ни с чем не сравнимого блаженства».

Дети, рожденные в воду и начавшие плавать с первых же дней жизни, демонстрируют чудеса здоровья, физического и психического развития. Они начинают ходить с 6–8 месяцев, не боятся простуды, рано начинают говорить и хорошо учатся в школе.

...

↓ Одного желания женщины рожать в воду недостаточно! Это можно делать **только под контролем врача**, хорошо владеющего этой необычной методикой.

Хорошо ли, если на родах будет присутствовать близкий человек?

Трудно однозначно ответить на этот вопрос. Есть женщины, которые считают, что им необходимо присутствие близкого человека на родах, его поддержка и участие. Другие же являются противниками этого.

Если во время родов рядом с вами будет кто-нибудь из близких, это придаст вам уверенности в себе. Поскольку главная задача человека, находящегося рядом, оказать вам, прежде всего, *психологическую поддержку*, то лучше всего взять с собой того, кому вы действительно доверяете и кто вас хорошо знает и понимает.

Конечно, первым помощником должен быть отец ребенка. Но всегда ли это лучший вариант? Зачастую оказывается, что муж идет на роды только потому, что его просила об этом жена или вынудили обстоятельства. Если вы понимаете, что мужу будет тяжело присутствовать при родах и что он не только не сможет оказать вам психологическую поддержку, но, возможно, она понадобится ему самому, не настаивайте. Не все мужчины способны выдержать такое физическое и психологическое напряжение. В этом случае гораздо большую помощь при родах вам могут оказать мама или сестра, или лучшая подруга (с опытом). Поэтому хорошо подумайте, кого вы возьмете на роды, и не бойтесь высказывать свои опасения.

Роды – это такой процесс, который присутствие других людей в родовом зале совсем не изменит. Но само чувство, что рядом с вами есть близкий человек и что вы можете с ним поговорить и поделиться своими ощущениями, дорогого стоит. Важна также практическая поддержка.

И все же хотелось бы дать несколько советов тем мужчинам, которые не испугаются присутствовать при родах, чтобы помочь своей любимой

женщине в самый ответственный момент в их совместной жизни.

### Советы для будущего отца

⇨ Ваша роль очень ответственная. Помните, что самое главное во время родов – это чувства и ощущения женщины, которые будут часто меняться. От вашей интуиции и степени близости с женой зависит понимание того, что и когда ей нужно.

⇨ Вы должны оказывать ей прежде всего моральную поддержку. Говорите с ней ласково и нежно, будьте очень терпеливы. Все время прикасайтесь к ней и старайтесь выполнить все ее просьбы.

⇨ Разумеется, наиглавнейшей помощью будет ваша уверенность, психологическая опора и ободрение жены. Помните, что в конце I периода родов женщине будет казаться, что это никогда не закончится. Поддержите ее и не бойтесь, что у вас ничего не получится.

⇨ Не бойтесь, что вас что-то напугает и что вы не будете знать, что делать. Ваше участие в родах не означает, что вы должны отлично знать акушерское дело и что медицинский персонал будет давать вам задания.

⇨ Вы боитесь, что от того, что вы увидите, присутствуя при родах, вам станет дурно или вы не сможете в нужную минуту оказать жене необходимую помощь? Такие страхи понятны, но от них можно избавиться, если правильно подготовиться. Во время родов женщина будет рассчитывать на вашу психологическую поддержку, а иногда и на физическую. Вместе посетите несколько лекций дородовой подготовки, где вы сможете получить практические советы и больше узнать о родах.

⇨ Это естественно, что ваша жена хочет в самые главные в жизни минуты быть с вами, а не с акушеркой, которую видит впервые в жизни. Вы ей близки, она доверяет вам. Малыш – ваш общий ребенок. Не бойтесь, что вы не справитесь с ролью «партнера в родах»! Это намного ближе и естественнее, чем вы себе представляете. Поговорите обо всем с женой еще задолго до родов. Составьте совместный план действий, как лучше всего встретить вашего ребенка.

⇨ Если вы все-таки примете решение присутствовать при родах, ведите себя адекватно. Не спорьте с врачами и медсестрами, этим вы только

ухудшите ситуацию, не задавайте лишних вопросов. Лучше с самого начала скажите врачу, что вы хотели бы знать обо всем, что будет происходить.

Как выбрать подходящий роддом?

Если вы решили рожать в роддоме, необходимо заранее определиться с местом. Предварительно соберите как можно больше информации о роддомах и посетите, на ваш взгляд, лучший из них. Осмотрите интерьер, познакомьтесь с врачами, акушерками.

Предлагаем вам ряд вопросов, которые стоит задать.

- ⇨ Можно ли близкому человеку присутствовать при родах?
- ⇨ Позволят ли мне ходить по палате во время схваток и выбирать удобное положение?
- ⇨ Как здесь относятся к обезболиванию, электронному мониторингу и стимуляции?
- ⇨ Могу ли я сама выбрать позицию для родов? Есть ли в палате стулья, большие подушки и родовые кресла?
- ⇨ Долго ли я буду находиться в больнице после родов?
- ⇨ Будет ли находиться ребенок со мной постоянно?
- ⇨ Разрешено ли свободное посещение?
- ⇨ Имеется ли отделение интенсивной терапии для новорожденных? Если нет, то куда переведут моего ребенка, если ему понадобится специальный медицинский уход?
- ⇨ Какие лекарства и вещи необходимо взять с собой?

Если вас устроят условия, которые предлагают в роддоме, договоритесь о проведении предстоящих родов.

Что понадобится в роддоме?

Сумку с вещами в роддом желательно приготовить за месяц до родов, чтобы не собираться во время схваток; малыши редко рождаются в точно предполагаемый срок. В этот момент вам будет трудно сосредоточиться, и вы обязательно что-нибудь забудете. Вы проведете в больнице всего несколько дней и у вас там будет только маленькая тумбочка, поэтому не надо брать с собой много вещей.

...

👉 Некоторые роддома дают список вещей, которые надо взять с собой. Поэтому, перед тем как начнете собираться, уточните этот момент.

Кстати, брать все сразу необязательно, некоторые вещи вам могут передавать по мере надобности, например вещи для выписки для вас и малыша. Постарайтесь приготовить их заранее. Обязательно объясните мужу, где что лежит, даже лучше, если вы подпишете пакеты, чтобы на радостях он ничего не перепутал и не забыл.

Примерный список вещей

### ***Документы:***

- обменная карта;
- паспорт;
- полис обязательного медицинского страхования или полис добровольного медицинского страхования;
- родовой сертификат;
- контракт на роды, если вы рожаете платно;
- паспорт мужа и справка о состоянии его здоровья (если вы решились на совместные роды).

**Вещи для родильного отделения:** • резиновые (кожаные) моющиеся тапочки (во время родов они могут испачкаться водами или кровью);

- просторная футболка или ночная рубашка;
- теплые носки, даже если вы рожаете летом (многие женщины испытывают озноб во время схваток или сразу же после родов);
- бутылка негазированной минеральной воды или травяной чай из крапивы и тысячелистника для увлажнения рта;
- мобильный телефон (поинтересуйтесь заранее, можно ли будет взять его с собой на роды, в некоторых роддомах это не приветствуется);
- компрессионные чулки для родов или эластичные бинты, если вы страдаете варикозной болезнью;
- пара пеленок или простынка;
- салфетки для лица.

**Вещи, которые вам понадобятся после родов и если вы ляжете заранее:** • халат;

- 2 ночные рубашки с застежкой спереди;
- хлопчатобумажные носки;
- несколько темных хлопковых трусов;
- 2 полотенца;
- предметы туалета (зубная паста, зубная щетка, расческа, шампунь, жидкое антибактериальное мыло, влажная туалетная бумага или обычная (чем мягче, тем лучше), косметика и т. д.);
- влажные салфетки;
- столовые приборы и посуда;
- 2 бюстгалтера для кормления;



- одноразовые прокладки в бюстгальтер, впитывающие молоко;
- крем для профилактики появления трещин на груди;
- одноразовые трусики (их меняют не менее двух раз в день);
- 2 уп. одноразовых послеродовых гигиенических прокладок (во многих роддомах врачи не приветствуют их использование, так как, осматривая женщину, доктор может по различным характеристикам послеродовых выделений, в том числе по их количеству, определить, насколько хорошо восстанавливается матка);
- мешочки для грязного белья и мусора;
- блокнот и ручка;
- сотовый телефон с зарядным устройством или телефонная карта;
- деньги;
- для досуга (книга, плеер и т. п.).

**Вещи для младенца:** 1 уп. одноразовых подгузников для новорожденных;

- влажные салфетки;
- средства по уходу за кожей новорожденного (по согласованию с неонатологом [7] );
- 3 пеленки;
- 2 тонких чепчика;
- 4 распашонки;
- если вы против пеленания, еще приготовьте 6 пар ползунков (лучше со спинкой), 2 пары носочков, специальные рукавички «царапки» или распашонки с защитными наглухо рукавами обязательны, кофточки;
- одеяльце.

### ***Вещи, необходимые при выписке из роддома: для мамы***

- одежда (не повторяйте ошибку многих молодых мам, реально оцените свой новый размер и подготовьте что-нибудь посвободнее) и обувь;
- косметика (соберите ее заранее).

### *для малыша (в зависимости от времени года)*

- одноразовый подгузник;
- кофточка с длинным рукавом или боди;
- ползунки;
- чепчик и теплая шапочка;
- пеленка байковая или трикотажный комбинезон;
- одеяло (теплое или легкое), уголок и ленты или конверт (легкий или теплый), или комбинезон-трансформер.

### *для папы* видеокамера, фотоаппарат;

- 2 букета цветов (для сотрудников роддома и для жены);
- пакет с подарками для сотрудников роддома (конфеты, шампанское и т. п.).

### Что нужно подготовить для родов дома?

#### *Необходимо соблюсти ряд условий:*

- хорошее отопление в доме;
- наличие горячей воды и туалета;
- близость телефона для вызова «скорой помощи».

#### *Вам понадобятся:*

кровать с твердым матрасом (если нужно – подложите доски). Положите на нее простыню, накройте полиэтиленом, а сверху – второй простыней, которую можно легко снять после родов, – и у вас будет чистая постель;

- 2 стола: для акушерских инструментов и для осмотра новорожденного;
- чистые полотенца, простыни;
- широкая полиэтиленовая пленка;
- большие мусорные мешки;
- 2 уп. гигиенических прокладок;
- ночная рубашка с застежкой впереди;
- бюстгальтер;
- трусы;
- пеленки, маечка, комбинезончик, одеяло для малыша;
- одноразовые подгузники для малыша.

## **Обезболивание во время родов**

Почему возникает боль во время родов?

Боль во время родов возникает из-за растяжения шейки матки, влагалища, промежности и сдавливания мягких тканей продвигающейся головкой плода. Все женщины испытывают разные болевые ощущения. Во многом это зависит от способности переносить боль, размеров плода, силы сокращений матки.

*Высока вероятность болезненных родов в следующих случаях:*

имевшиеся до наступления беременности нарушения менструального

цикла и болезненные менструации;

- первые роды,
- первые роды у женщин в возрасте 30 лет и старше;
- крупный плод;
- неправильное предлежание плода;
- наличие изменений на шейке матки (наложение кругового шва на шейку матки, коагуляция, эрозия);
- преждевременные роды;
- стимуляция родовой деятельности окситоцином;
- недостаточная подготовка роженицы к родам;
- незапланированная или нежелательная беременность;
- роды у матерей-одиночек;
- наличие у роженицы очень низкого порога индивидуальной переносимости боли.

В чем преимущество естественных родов перед родами, в которых используют обезболивающие средства?

*Рождение – это не только физиологический процесс, это совместное духовное переживание двух людей – мамы и ребенка. От того, насколько хорошо они понимают друг друга, зависит не только благополучное появление на свет малыша, но и его дальнейшие отношения с мамой, близкими людьми и всем миром.*

Женщина, тело которой лишено чувствительности, перестает вместе с болью чувствовать и ребенка, не может ему помочь в появлении на свет, не сопереживает его ощущениям.

Естественные роды позволяют маме полноценно общаться с малышом с самых первых секунд его жизни. Ведь использование обезболивающих

препаратов зачастую превращает женщину из матери в пациентку. Когда ребенок появится на свет, ей еще придется какое-то время приходить в себя после анестезии.

Многие женщины, лишенные возможности чувствовать, как рождался их ребенок, сожалеют об этом. Вместе с болевой чувствительностью они потеряли то непередаваемое чувство восторга от встречи с ребенком, которое бывает только после естественных родов. Женщина, роды которой были обезболены, часто недоумевает, почему малыш не вызывает в ней любовных чувств.

Поэтому, облегчая физические неудобства родов, задумайтесь о возможных душевных переживаниях, сожалении об упущенной возможности родить малыша естественно.

Какое воздействие на жизнь человека оказывают кесарево сечение и применение наркотических препаратов?

Использование обезболивающих препаратов без медицинских показаний лишает ребенка опыта проживания схваток, он «остается» в них, в этот момент прерывается связь и контакт ребенка с мамой, а вместе с ним остается ощущение безысходности, безвременья. Люди с таким опытом рождения воспринимают жизнь как бесконечные страдания, которые нельзя изменить.

Последствия кесарева сечения и применения наркотических препаратов в родах без медицинских показаний – это одна из причин появления волны асоциального поведения. Оказывается, что опыт рождения очень нужен. Помимо негативных аспектов он дает опыт преодоления трудностей, необходимый каждому человеку для продвижения вперед. Проходя через этапы рождения, человек приобретает качества «героя», позволяющие не ломаться в трудных ситуациях, не впадать в депрессию, а стойко переносить их и бороться, зная, что гармония наступает через конфликт, а радость воссоединения с мамой после рождения будет ему наградой.

Какие виды и методы обезболивания являются медикаментозными?

В настоящее время существует много разных видов и методов обезболивания. Врач выбирает один или сразу несколько вариантов в зависимости от желания женщины (если они это обговорили заранее),

состояния роженицы и ребенка на момент родов.

...

☞ Обезболивание родов может осуществляться по желанию женщины при отсутствии медицинских противопоказаний.

Широко применяются *синтетические наркотические анальгетики*, обладающие морфиноподобными свойствами (например, промедол). Их часто сочетают со *спазмолитиками* (папаверином, но-шпой и др.). Эффективны готовые лекарственные *препараты-спазмоанальгетики*, в состав которых входят наркотический или ненаркотический анальгетик и спазмолитик (баралгин, спазмалгон).

...

↓ ☞ При использовании *нейротропных средств* следует помнить об опасности угнетения родовой деятельности, *сосудодвигательных и дыхательных центров роженицы и плода, возможности развития аллергических реакций.*

☞ При нарушении функции печени, нефропатии беременных возникает реальная угроза передозировки препаратов.

☞ У недоношенных новорожденных возможны отсроченные (через 2–3 суток после родов) волны наркотической депрессии.

Для обезболивания родов используют препараты, снимающие боль, спазм и успокаивающие нервную систему.

Для лекарственного обезболивания родов используют препараты, не оказывающие вредного влияния на плод. Некоторые из них даже активизируют родовую деятельность. Обычно для фармакологического обезболивания родов лекарство вводят внутривенно. Действие препарата длится от двух до шести часов.

Иногда, при затянувшихся родах, чтобы дать женщине отдохнуть, применяют *лечебный акушерский наркоз*. Двухчасовой сон позволяет женщине набраться сил для продолжения родов.

Другим способом обезболивания родов является *эпидуральная анестезия*. При ней обезболивающий препарат через тонкую иглу вводят в пространство около спинного мозга. Чувствительность теряется полностью. Однако эпидуральная анестезия – процедура небезопасная и способна вызвать серьезные осложнения.

*Местная анестезия* применяется для обезболивания после родов при необходимости осмотра родовых путей и зашивания разрывов или надрезов.

Какие методы обезболивания относятся к немедикаментозным?

Немедикаментозные методы обезболивания родов включают *психопрофилактику* (психопрофилактическая подготовка беременных), *электроанестезию* (в том числе чрескожную электронейростимуляцию), *гипноз*, *рефлексотерапию* (в том числе акупунктуру). Последние два метода применяются редко.

В чем состоит предродовая подготовка?

Боль будет ослабляться или лучше переноситься, если у женщины есть уверенность в успешном завершении родов, правильное понимание процесса родов.

Для повышения эффективности обезболивания большое значение имеет предродовая подготовка, целью которой является *снятие страха перед неизвестностью предстоящих родов*. В процессе такой подготовки беременную необходимо информировать о сути процессов,

сопровожающих беременность и роды. Женщину обучают правильному расслаблению, упражнениям, укрепляющим мышцы живота и спины, повышающим общий тонус, положениям в родах, разным способам дыхания во время схваток и в момент рождения головки плода.

Как облегчить боль при помощи дыхания?

Для эффективного обезболивания схваток важно не сбиваться с дыхания.

По мере усиления схваток вы почувствуете, что медленное глубокое дыхание уже не приносит прежнего облегчения. Теперь можно перейти на *учащенное дыхание на пике схватки*. В начале схватки применяйте медленное глубокое дыхание, а когда боль усиливается, перейдите на дыхание верхней частью легких «по-собачьи», открытым ртом: хи-ха-хи-ха (на каждый слог и вдох, и выдох, т. е. вдоха практически не слышно). В конце схватки снова вернитесь к медленному глубокому дыханию.

*После схватки* наступает пауза, за время которой попробуйте расслабиться и отдохнуть. Вдыхайте и выдыхайте ровно и спокойно, как во сне.

...

☞ Помните, что дышать нужно не плечами, а всей грудной клеткой, отправляя поток воздуха в самые отдаленные уголки легких, где кровь насыщается кислородом.

*Во II периоде родов* шейка матки полностью открывается, и голова ребенка направляется к выходу из малого таза. Если у вас появится желание тужиться, но делать это будет еще рано (об этом вам сообщит врач или акушерка), потугу придется сдержать. Подышите «по-собачьи». При этом следите за тем, чтобы не закружилась голова. После того как позывы к потуге пройдут, дышите глубоко и спокойно, чтобы насытить организм кислородом.



*Перед потугой* вдохните полной грудью, как перед прыжком в воду, задержите воздух в грудной клетке (но не в щеках!) и тужьтесь что есть силы. Старайтесь, чтобы сила потуги нарастала постепенно, а не резко. После выдохните воздух, наберите новую порцию и потужьтесь еще раз.

*В промежутках* дышите глубоко и спокойно. Это нужно делать не только для себя, но и для ребенка, который в момент схватки тоже испытывает недостаток кислорода.

Существует ли эффективный и при этом безопасный метод обезболивания родов?

Достаточно эффективного и при этом безопасного для роженицы и плода метода обезболивания родов в настоящее время не существует. Поэтому при проведении обезболивания врач должен учитывать показания, противопоказания и возможности применяемых методов.

Для достижения максимального эффекта выбор метода обезболивания должен осуществляться индивидуально. При этом необходимо принимать во внимание физиологическое и психологическое состояния роженицы, состояние плода и акушерскую ситуацию.

В каких случаях обязательно проведение обезболивания?

Обезболивание обязательно при появлении у женщины *признаков нарушения вегетативного равновесия:*

повышение АД;

- учащение пульса;
- двигательное возбуждение;
- потливость.

Есть ли противопоказания к обезболиванию родов?

Абсолютные противопоказания к обезболиванию родов практически отсутствуют. С осторожностью следует подходить к обезболиванию родов *при рубце на матке, узком тазе, преждевременных родах, аномалиях*

прикрепления плаценты.

...

↓ **Не рекомендуется** использовать препараты длительного действия менее чем за 2 ч до предполагаемого времени рождения ребенка.

Что чувствует женщина при применении анестезии?

Ощущения роженицы зависят от сочетания лекарства, стадии родов и множества других факторов. Некоторые женщины чувствуют схватки, однако не ощущают их болезненности. Другие вспоминают, что абсолютно ничего не чувствовали – от сосков до самых колен их тело онемело. Непременно обсудите с анестезиологом свои возможные ощущения, чтобы они не стали для вас неожиданностью!

Какая анестезия предпочтительнее?

Если вам будет очень больно, скажите об этом врачу. Он в зависимости от ситуации найдет способ вам помочь.

Желательно все-таки обойтись без *анальгетических средств*. После применения больших доз этих препаратов ребенок может родиться в состоянии *наркотической депрессии*, что сильно затруднит его адаптацию к новым условиям жизни.

Наиболее современным и безопасным методом обезболивания как для матери, так и для плода является *региональная (эпидуральная или спинальная) анестезия*. Также используется *общий наркоз*. Если об анестезии известно за несколько недель, женщина может сделать выбор, принимая во внимание противопоказания, о которых она узнает во время предварительной консультации с анестезиологом.

Если **кесарево сечение** приходится делать уже во время родов, тип

анестезии выбирают в соответствии со степенью срочности появления ребенка на свет. При крайней срочности необходим *общий наркоз*, даже если уже сделана эпидуральная анестезия. При кесаревом сечении придется увеличить дозу анальгетика, введенного для эпидуральной анестезии, но для этого требуется около 20 минут.

Если нет жизненной необходимости действовать срочно, вам предложат *эпидуральную (перидуральную)* или *спинальную (рахианестезию)* анестезию.

Что представляет собой эпидуральная анестезия?

Эпидуральная (перидуральная) анестезия позволяет обеспечить полное обезболивание на любом этапе родов, блокируя проведение болевых импульсов на уровне задних корешков спинного мозга.

Эпидуральную анестезию обычно выполняют, когда роженица сидит прямо или лежит на боку, свернувшись калачиком, чтобы анестезиолог получил оптимальный доступ к позвоночнику. После принятия женщиной нужного положения ее спину протирают очень холодным очищающим раствором. Если перед этим роженице для обезболивания не делали местную анестезию, она почувствует укол иглы в позвоночник. Обезболивающее вещество вводят в эпидуральное пространство, между поясничными позвонками. Это вещество блокирует корешки крупных нервов и в результате достигается весьма длительный и выраженный обезболивающий эффект.

Вначале вводят пробную дозу анестезии, чтобы проверить точность попадания. Затем достают иглу, а вместо нее вставляют тонкий пластиковый катетер, который закрепляют лейкопластырем.

Если пробная доза проходит успешно, роженицу подсоединяют к резервуару с лекарством, которое бесперебойно поступает в позвоночник до тех пор, пока катетер не будет удален. В зависимости от ситуации лекарство заменяют или увеличивают дозу.

В качестве анестетика используют *тримекаин*. Дозу его определяют индивидуально. Вначале вводят тест-дозу (2 мл 2 %-ш раствора тримекаина), затем дробно, в соответствии с росто-весовыми показателями, основную дозу (6–12 мл). Интервалы между введениями в начале родов:

60–90 минут, на пике схваток: 30–40 минут.

Трудность заключается в том, что анестезиолог должен уменьшить или снять боль, не замедлив при этом роды и не нанеся вред матери и ребенку.

Женщины, прошедшие эту процедуру, описывают ее самыми разнообразными эпитетами, от «неприятной» до «очень болезненной». Часто из-за схваток роженице бывает очень трудно согнуться. Местная анестезия более болезненна, чем введение эпидуральной иглы, поскольку на момент ее введения роженица уже ничего не чувствует. Большинство женщин ощущают в этот момент «толчок и покалывание».

...

👉 В редких случаях игла может зацепить нерв, что вызывает *судорогу ноги* или *внезапную («стреляющую» боль*. Это нормально и не означает, что вам угрожает паралич.

Есть ли противопоказания к проведению эпидуральной анестезии?

**Противопоказаниями** к проведению эпидуральной анестезии являются:

- заболевания позвоночника и мозговых оболочек;
- черепно-мозговые травмы;
- эпилепсия;
- тяжелые неврологические заболевания;
- нарушение свертывания крови у роженицы;
- необходимость выполнения экстренных акушерских операций, сопровождающихся массивной кровопотерей;

- наличие инфекции у беременной;
- наличие гнойничковых высыпаний в области предстоящей пункции;
- отказ пациентки от данного метода обезболивания.

Когда используют эпидуральную анестезию?

Этому виду обезболивания отдается предпочтение при наличии у роженицы *тяжелых форм позднего токсикоза, экстрагенитальной [8] патологии* (гипертоническая болезнь, пороки сердца, заболевание органов дыхания, высокая степень миопии [9] ).

В чем преимущества эпидуральной анестезии?

Эпидуральная анестезия может стать настоящим спасением, если возникают нарушения родовой деятельности, которым сопутствует сильная боль (вовсе не свойственная нормальным физиологичным родам).

Эпидуральная анестезия имеет ряд преимуществ:

- легче переносится роженицей;
- женщина остается в полном сознании;
- лекарственное вещество, используемое при эпидуральной анестезии, не поступает в кровь ребенка и не оказывает угнетающего влияния на его состояние после рождения;
- женщина не чувствует родовой боли, у нее улучшается кровоснабжение матки и почек.

В чем недостатки эпидуральной анестезии?

Наиболее распространенное осложнение – *падение кровяного давления матери* (это можно быстро исправить с помощью лекарств или изменения позы). Другие осложнения: *угнетение плода, увеличение риска кесарева сечения.*

*Паралич, онемение, поражение нервов и инфицирование матери (при*

*проколе или длительном стоянии катетера)* – редкость, но, к сожалению, не исключены!

Эпидуральная анестезия (как и любое обезболивание) может стать *препятствием для глубокого взаимодействия мамы и малыша*, если используется заранее, только из-за страха перед возможной болью.

В чем отличие спинальной анестезии от эпидуральной?

Спинальная анестезия выполняется в том же месте, что и эпидуральная, но с некоторыми отличиями: используется более тонкая игла, доза анестетика для спинального блока значительно меньше и вводится он ниже уровня спинного мозга в пространство, содержащее спинномозговую жидкость. Сразу после инъекции спинального анестетика быстро развивается чувство «онемения» в нижней части туловища.

В чем преимущества спинальной анестезии перед эпидуральной?

- ⇨ Эффект развивается в течение нескольких минут: пригодна для обеспечения большинства срочных операций (кесарева сечения).
- ⇨ Качество обезболивания выше, чем при эпидуральной анестезии, реже возникает неполное обезболивание.
- ⇨ Спинальная анестезия технически проще, следовательно, снижает количество неудачных попыток и осложнений.
- ⇨ Меньшие дозы местных анестетиков (в несколько раз) сводят к нулю риск токсических реакций.
- ⇨ Отсутствует такое грозное осложнение при эпидуральной анестезии, как *тотальный спинальный блок* при непреднамеренном проколе твердой мозговой оболочки.

Какие существуют противопоказания к проведению спинальной анестезии?

Противопоказаниями являются:

- кровопотеря, обезвоживание;

- нарушение свертывания крови у женщины, в противном случае может развиться тяжелая гипотония;
- повышенное внутричерепное давление;
- брадикардия, нарушения сердечного ритма;
- лечение женщины антикоагулянтами (гепарин, варфарин);
- сепсис;
- инфекция кожи в месте предполагаемой пункции;
- обострение герпетической инфекции;
- аллергическая реакция на местные анестетики;
- заболевания центральной нервной системы;
- дистресс, гипоксия плода;
- пороки развития плода, гибель плода;
- экстренность, отсутствие времени;
- отказ пациентки от данного метода обезболивания.

Какие осложнения возможны при спинальной анестезии?

После спинальной анестезии может возникать характерная *головная боль*, которая может усиливаться при вставании или при подъеме головы и уменьшаться при горизонтальном положении. Она может появиться как в день операции, так и на второй или на третий день. Локализация боли может быть любой.

*Боль в спине* (в поясничном отделе позвоночника) после анестезии; проходит самостоятельно через несколько дней. Обычно не требуется даже анальгетиков.

Кроме того, к осложнениям спинальной анестезии относят: *тошноту*; *высокий спинальный блок*; *эпидуральную или спинномозговую гематому*;

*спинномозговой абсцесс или менингит; аллергические реакции.*

## **Последние недели перед родами**

Каковы особенности поведения женщины в последние недели до родов?

Последние недели беременности для многих будущих мам являются непростым испытанием.

У женщины ухудшается самочувствие, она быстрее устает, двигаться становится труднее, часто ухудшается сон. Повышаются тревожность, страх родов, беспокойство по поводу послеродового периода. Вместе с этим снижается интерес ко всему не связанному с ребенком. Повышается активность, связанная с подготовкой к родам и послеродовому периоду.

Некоторые женщины стараются использовать этот период, чтобы «набраться сил» перед родами и будущими заботами, связанными с уходом за ребенком. Другие переживают этот период как неприятный, тяжелый, остро реагируют на связанные с большим животом неудобства.

Практически все будущие мамы желают, чтобы «скорей бы уж все закончилось», но одни хотят поскорее увидеть своего ребенка, а другие – как избавление от неудобств беременности.

Довольно часто женщины начинают представлять своего ребенка: как он выглядит, ведет себя.

В этот период поведение женщины может быть непредсказуемым и несвойственным ей. Настроение может меняться сто раз в течение дня. И это нормально!

...



☞ Предупредите близких, что у вас, как и у всех беременных на последнем месяце, возможны всплески и перепады настроения, подъем и спад активности.

И капризничайте на здоровье! (пока еще есть такая возможность).

Как следует себя вести будущей маме?

В последние недели перед родами важно испытывать как можно больше положительных эмоций и убирать источники напряжения.

Для этого:

☞ Постарайтесь закончить работать (особенно если работа нервная) не позднее 35-й недели беременности. Тогда вы сможете начать сосредотачиваться на будущем ребенке. Это важно, так как успех в родах напрямую зависит от погруженности женщины в свое особое состояние и предстоящее материнство.

☞ Закончите все хлопоты, связанные с ремонтом, покупкой и перестановкой мебели, к 35-й неделе.

☞ Распределите все дела, оставшиеся до родов. Тогда у вас не будет гнетущего ощущения, что неоконченных дел осталось слишком много, а времени слишком мало.

☞ Подготовьте приданое для малыша (до 38-й недели), чтобы было время его постирать, погладить и дать ему полежать именно в вашем доме.

☞ Прекратите общение с неприятными вам людьми. Это очень важно и для вас, и для маленького. Когда вы расстраиваетесь, гормоны стресса проникают через плаценту, и малыш испытывает те же негативные эмоции. Только в отличие от вас он еще и беспомощен в этой ситуации. Поэтому, пресекая неприятное общение, вы заботитесь о благополучных родах и о здоровье своего ребенка.

☞ *Доставляйте себе радость.* Смотрите фильмы, от которых вы получаете удовольствие. Слушайте музыку, которая вам приятна. Чем больше в

вашей жизни будет положительных эмоций, тем легче пройдут роды.

Каковы предвестники приближающихся родов?

...

↓ После 38 недель беременности роды могут начаться в любой день.

С приближением предполагаемой даты родов у некоторых женщин появляются определенные признаки, свидетельствующие о том, что скоро произойдут роды.

**Опущение живота.** Женщина может заметить, что живот сместился вниз. Теперь он стал более полным в его нижней части. Это происходит за счет опускания и вставления предлежащей части плода во вход малого таза и отклонения дна матки кпереди вследствие некоторого снижения тонуса брюшного пресса. Ребенок начинает глубже опускаться в область таза. У первородящих это наблюдается за 2–4 недели до родов. У повторно родящих – накануне родов. **Становится легче дышать.** Это происходит потому, что в результате перемещения ребенка вниз снимается давление с диафрагмы и желудка.

**Учащение мочеиспускания и дефекации.** Позывы к мочеиспусканию становятся чаще, так как увеличивается давление на мочевой пузырь. Гормоны родов воздействуют и на кишечник женщины, вызывая так называемое предварительное очищение. У некоторых будущих мам могут наблюдаться легкие спазмы в животе и понос. Происходит это за несколько дней до родов.

**Боли внизу спины.** После смещения ребенка вниз женщина может испытывать некомфортные ощущения в области поясницы.

Они вызваны не только давлением со стороны плода, но и увеличением растяжения крестцово-подвздошной соединительной ткани.

**Изменение двигательной активности плода.** Малыш может то немного затихать, то очень активно двигаться. Он как бы выбирает ритм и самый подходящий момент для своего рождения.

**Изменение аппетита.** Перед самыми родами у женщины может меняться аппетит. Чаще он уменьшается. Хорошо, если будущая мама в это время будет больше доверять своей интуиции при выборе продуктов. Не следует есть «за двоих»!

**Уменьшение массы тела.** Перед родами женщина может немного похудеть. Масса тела беременной женщины может уменьшиться примерно на 1–2 кг. Так организм естественным образом готовится к родам. Перед родами тело должно быть гибким и пластичным.

**Неожиданная смена настроения.** Женщина с нетерпением ждет «своего часа». Ей не терпится родить («поскорей бы уж...»). Смена настроения во многом связана с нейроэндокринными процессами, происходящими в организме беременной перед родами. Возможны взрывы энергии. Состояние усталости и инертности может неожиданно сменяться бурной деятельностью. Проявляется *инстинкт «гнезда»* – возникает неумное желание мыть и чистить свой дом, готовя его к появлению нового обитателя.

...

👉 Не старайтесь подавлять его, но и не доводите себя до изнеможения, ведь вам еще понадобится немало сил!

**Отхождение слизистой пробки из шейки матки.** Происходит это, как правило, за неделю до «события». Слизистая пробка похожа на полурасстворившееся желе и может быть разного цвета – от белой или прозрачной до желтовато-буровой или розово-красной. Если в ней нет алой крови, значит, роды начнутся в течение недели. Если же видны «живые» кровяные прожилки или капельки, то процесс либо уже начался,

либо произойдет в течение ближайших суток, максимум двух. Расслабьтесь, успокойтесь, подождите и посмотрите, как будут развиваться события.

**Подготовительные схватки.** В этот же период могут появиться нерегулярные, так называемые подготовительные, или вводные схватки. Это не просто знакомые многим беременным ощущения, когда матка напрягается в тонусе, а именно схватки, *сокращения, как при болезненной менструации, только в несколько раз сильнее.* Боль локализуется либо в пояснице, либо внизу живота. Она может продолжаться в течение одного или нескольких дней, может начаться с вечера, а к ночи прекратиться, т. е. постоянством не отличается.

...

👉 Как поступать в данном случае? На этот счет есть мудрая поговорка, которая гласит: «Если вы сомневаетесь, значит, роды еще не начались».

Именно сейчас вы нуждаетесь в отдыхе. Вот здесь-то и пригодятся приемы релаксации. Полежите, в перерывах между схватками постарайтесь поспать, но ни в коем случае не напрягайтесь и не паникуйте. Ваши силы и воля пригодятся в самое ближайшее время. Попейте отвар валерианы или пустырника – это поможет несколько уменьшить силу схваток. Можно принять теплую расслабляющую ванну с морской солью.

...

👉 Бывает, что этот период переходит в роды!

Вы убедитесь, что у вас начинаются роды, если схватки будут все чаще, сильнее и беспокойнее. Постепенно они станут восприниматься как периодические приступы боли и могут сопровождаться болью в пояснице, бедрах, икрах и прямой кишке.

**Дородовое подтекание вод.** Речь идет не о ситуации, когда воды буквально льются, а когда в течение дня женщина ощущает выделение нескольких десятков капель жидкости. Причем, если «влажность» появилась после сна – скорее всего, вышла слизистая пробка, а если в течение дня – то это и есть подтекание вод.

...

☞ Для малыша этот процесс никакой опасности не представляет, хотя в официальной гинекологии является поводом для немедленной стимуляции родов.

Но, как показывает практика, зачастую ситуация этого вовсе не требует. Многие женщины избегают искусственной стимуляции родов только потому, что при виде этих капель не бегут к врачу, а ждут дальнейшего естественного хода событий.

...

⌋ Если один из признаков приближающихся родов появится у вас раньше 36–37-й недели, **немедленно свяжитесь с врачом или вызовите «скорую помощь»**, поскольку у вас могут начаться *преждевременные роды*. В стационаре вам дадут соответствующие препараты, чтобы остановить их.

## Православные традиции

Какими предосторожностями сопровождалось рождение ребенка на Руси?

⇨ Считалось, что нельзя задерживаться на пороге, на дороге (будут тяжелые роды).

⇨ Перед родами в доме должны быть разомкнуты все замки, на одежде роженицы развязаны все узлы, расплетены ее волосы; роженица должна пить воду, слитую с иконы Божьей Матери.

⇨ При выходе роженицы из дома все двери необходимо открыть настежь, а на ее пути надо положить мужские брюки, через которые она должна переступить.

Роженица, заходя в роддом, пусть наступит на порог правой ногой, а левой будет дверь открывать и при этом скажет: *Троеручица Святая, Божия Мать дорогая.*

*Тремя ручками мое тело укрой. Пошли мне плод дорогой.*

*Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь.* Какие существуют молитвы для облегчения родов?

### НА ЛЕГКИЕ РОДЫ

*Отче наш. Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Яко Твое есть Царство, и сила, и слава во веки веков. Аминь.*

И затем читать: *Гора с горой сходится, лодка с лодкой сощепляется. Шел Иисус Христос через поле, нес золотые ключи в приполе, младенцу ворота открывать и на руки брать. Пора – поросла трава, дал пору, как пращуру. Аминь.*

*ПРИ ТРУДНЫХ И МУЧИТЕЛЬНЫХ РОДАХ Дева прекраснейшая, мудрая, пречудная, св. великомученица Екатерина! Всю эллинскую мудрость совершенно изучивши, ораторское искусство и философию, и врачебную науку хорошо узнав, просвещения большего ты возжелала, уверовав же во Христа, в видении узрела Предвечного Младенца на руках Его Пречистой Матери, даровавшего тебе перстень бессмертного учения с ним. Лютые затем муки претерпев, тяжкие удары, и жестокие раны, и мрак темничный, и членов раздробление на колесах, силою Христовою ты от всего этого исцелена была. На казнь же идя, так молилась ты, великомученица преславная: «Господи, Иисусе Христе! Тем, елицы призовут мною всесвятое имя Твое, исполнити во благих прощение всего, аще на потребу им, да от всех воспевается величие Твое во веки». Женам, мучимым болезнями рождения и на помощь Тебя призывающим, заступление являя, ты Екатерина святая; поэтому и ныне с любовью и благоговением молящихся тебе, и с верою теплою, и слезами от всего сердца прибегающих к тебе жен, не отринь, поспеши им на помощь и освободи их от трудных родов, чтобы, родивши детей, оне в страхе Божьем воспитывали их благодаря тебя, Екатерина преславная за помощь. Явленную им, и славя за тебя Бога со всем домом их. Аминь.*

Роженица или женщина, принимающая роды, должна читать специальную молитву. Стану, благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверьми, из двора воротами, во чистое поле, во синее море. Есть там у Христа на престоле сидит Пресвятая Мать Богородица, держит золотые ключи, отмыкает мясные ларцы, отпускает младенца из плоти, из утробы; отпускает младенца из плоти, из горячей крови, чтобы не чуют ни щипоты, ни ломоты. Аминь.

**МОЛИТВА СВЯТОЙ ВЕЛИКОМУЧЕНИЦЕ АНАСТАСИИ, ИМЕНУЕМОЙ УЗОРЕШИТЕЛЬНОЙ** О многострадальной и премудрой великомученице Христова Анастасие! Ты душею на небеси у престола Господня предстоиши, на земле же, данную тебе благодатью, различная совершаеши исцеления: призри убо милостивно на предстоящия люди и молящияся пред мощами твоими, просящия твоя помощи: простри ко Господу святых молитвы твоя о нас, и испроси нам оставление согрешений наших, недужным исцеление, скорбящим и бедствующим скорую помощь: умоли Господа, да подаст всем нам христианскую кончину и добрый ответ на Страшном суде Своем, да сподобимся и мы купно с тобою славити Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь

## МОЛИТВА ПЕРЕД РОДАМИ

*Укрепи, Господи, веру мою и дай силы вынести тяжелые испытания телу моему, дай ему облегчение от мук телесных, найди пути выхода плоду тела моего такие, что не будет травм ни мне, ни плоду, и не причинят лишнего страдания связанным общей привязью телам до разрыва их и освобождения нового существа, ибо нет для меня радости большей, чем дать ему жизнь. Свет Господний озарит прикосновением своим новую жизнь, и не будет уже страданий, а только счастье и благо войдут в меня Светом этим. Чудо Господнее свершится, и я благодарю заранее Господа за помощь Его. Аминь.*

-

## Роды

### Когда вызывать «скорую помощь»?

Роды – процесс продолжительный, особенно если они первые. Поэтому вызывайте «скорую помощь», когда регулярность схваток будет 15–20 минут продолжительностью по 20–30 секунд.

...

↓ Иногда до родовой деятельности или сразу после начала схваток подтекают или изливаются околоплодные воды.



В этом случае, как и *при кровяных выделениях из половых путей* , нужно **немедленно вызвать машину «Скорой помощи»** и лечь в постель!

При повторных родах, которые обычно происходят быстрее, чем первые, вызывать машину нужно сразу после появления первых схваток.

## **Что делать, если роды начались в дороге?**

Если роды начнутся в поезде или самолете, прежде всего обратитесь к проводнику или стюардессе. Они постараются найти среди пассажиров медика. Если специалиста не окажется, помощь вам может оказать любой человек, сопровождающий вас, – муж, мать, сестра или женщина из числа пассажиров.

1. Во время родов необходимо соблюдать максимально возможную чистоту. В аптечке любого транспортного средства всегда найдутся стерильный бинт и йод. Вам потребуется и чистое белье.

...

↓ **Неспециалисту нельзя вмешиваться в течение родов** и прикасаться к животу и половым органам роженицы. В данном случае пусть природа распорядится сама процессом появления на свет нового человека.

2. Оказывающий помощь должен тщательно вымыть руки с мылом, затем протереть их одеколоном и смазать кончики пальцев и ногти спиртовым раствором йода.

3. Ребенка сразу после рождения его головки и плечиков нужно положить на чистое белье или простыню между ногами матери и стерильным бинтом удалить слизь из его ротика и ноздрей. Делать это следует осторожно, ведь слизистые оболочки новорожденного чрезвычайно нежны.

...

📌 Важно, чтобы пуповина не натягивалась.

4. Приблизительно через минуту после рождения ребенка пуповину перевязывают в двух местах – на расстоянии 10 и 15 см от пупка новорожденного. Узел, завязанный ближе к ребенку, должен быть особенно надежным. Пуповину между узлами обрабатывают спиртовым раствором йода. Ножницы или бритву (перочинный нож) обжигают в пламени спички или зажигалки и обрабатывают раствором йода, а затем перерезают пуповину между узлами. Поверх конца пуповины со стороны ребенка нужно наложить повязку из стерильного бинта.

5. Малыша следует запеленать в чистую простыню и закутать в одеяло или теплую одежду.

6. После рождения ребенка женщине необходимо лежать, поскольку роды еще не закончились. Должно отделиться и родиться детское место.

...

⚠ Ни в коем случае **нельзя тянуть за пуповину**. Это может вызвать нарушение нормального отделения и рождения последа.

После того как послед появится из половых путей, его нужно завернуть в ткань или бумагу, так как плаценту обязательно осмотрит врач больницы, в которую будут доставлены мать и дитя.

Через 10–15 минут, если все прошло благополучно, новорожденный становится розовым, дышит ровно и громко кричит. В таком случае его можно сразу же приложить к груди матери.

...

↓ Как бы ни прошли роды – благополучно или с осложнениями, – **мать и новорожденного нужно как можно быстрее доставить в ближайшее медицинское учреждение** . Лучше, если это будет родильный дом.

## **В чем состоит сущность родов?**

Роды – естественный физиологический процесс, который завершает беременность. Заключается он в изгнании плода и последа (плацента с пуповиной и оболочками) из матки через канал шейки матки и влагалище, называемые в этом случае родовыми путями. Началом родов считается появление родовых схваток.

## **Из каких периодов состоят роды?**

В течение родового акта выделяют три периода:

I – период раскрытия шейки матки;

II – период изгнания плода;

III – последовый период.

Женщину с началом родовой деятельности называют *роженицей*, после окончания родов – *родильницей*.

### **Что делать, если воды подтекают, а схваток нет?**

Если воды подтекают, а схваток все нет, или если прошло 42 недели от начала беременности и вас вызывают в больницу на стимуляцию, то желательно вызвать роды самостоятельно (гормональная стимуляция вызывает очень болезненные роды в отличие от естественной).

Способы естественной стимуляции: • дальняя прогулка;

- хождение босиком по земле;
- клизма с кипяченой водой;
- поза на четвереньках (постоять);
- массаж мизинца и уха;
- эффективен массаж сосков: покатайте их между пальцами, помассируйте, пощипайте. Схватки начнутся максимум через два часа.

### **Когда нужно ехать в роддом?**

В больницу нужно ехать, когда:

- время между схватками 5–10 минут (если роды не первые, то 10 минут – достаточный повод);
- отошло большое количество околоплодных вод;
- началось кровотечение;
- вышла слизистая пробка – сгусток крови и слизи – желтого или зеленого цвета. Это означает, что ваш малыш задыхается.

## **Через что предстоит пройти роженице при поступлении в роддом?**

Женщину доставляют в приемное отделение родильного дома.

Медицинская сестра измеряет температуру, осматривает кожу и слизистые оболочки полости рта. При повышенной температуре, насморке, катаральных явлениях роженицу направляют в наблюдательное отделение, так как она может служить источником инфекции. Роженица с выраженными симптомами инфекционной болезни (грипп, ангина, вирусный гепатит и т. д.) доставляется в специализированный родильный дом.

Если женщина здорова, то после санитарной обработки (очистительная клизма, сбривание волос на наружных половых органах, душ) и акушерского обследования в смотровой комнате ее переводят в предродовую палату, в которой она проведет весь I период родов.

## **Что происходит в I периоде родов?**

Первый период самый продолжительный. Его называют периодом раскрытия шейки матки. Он длится 13–18 часов у первородящих женщин

и 10–12 часов у тех, кто уже рожал. В это время за счет схваток происходит раскрытие шейки матки.

Частота, сила и продолжительность схваток увеличиваются. Однако плод практически не перемещается по родовому каналу, так как этому препятствует шейка матки. Каждое сокращение матки начинается с одного из участков ее мышцы (он остается постоянным на протяжении всех родов и обычно расположен ближе к ее дну) и постепенно распространяется на весь орган. При этом мышечные волокна мало-помалу перемещаются ко дну матки, где толщина мышечного слоя все увеличивается, а в нижних отделах становится тоньше. Шейка матки при этом укорачивается, сглаживается и, наконец, полностью раскрывается.

К этому же времени раскрывается плодный пузырь и изливаются околоплодные воды.

Основными показателями, по которым судят о правильности течения I периода родов, являются частота, регулярность и сила схваток, а также скорость раскрытия шейки матки.

Состояние шейки матки в родах определяет врач, производя влагалищное исследование, а качество схваток оценивается с помощью специальных приборов – мониторов, которые кроме показателей родовой деятельности регистрируют и частоту сердечных сокращений плода.

Если монитора нет, схватки просто подсчитывают, определяя их продолжительность и интервалы между ними по секундомеру, а их силу – по тому, как напрягается матка во время схватки. Для этого кладут ладонь на живот беременной.

Как вести себя во время I периода родов?

⇒ Как только вы почувствовали регулярные схватки (1 раз в час), лучше на некоторое время забыть о еде. Через три часа после последнего приема пищи желательно сделать клизму (1,5 литра воды), лежа на левом боку. Делать эту процедуру нужно «до чистой воды».

...

👉 **Есть до самых родов больше нельзя**, но можно пить чай с лимоном или медом и есть горький шоколад, так как он способствует раскрытию шейки матки.

⇨ На этом этапе можно походить. Главное – не лежать, так как родовая деятельность в горизонтальном положении часто прекращается. Если есть такая возможность, проводите как можно больше времени в вертикальном положении, на четвереньках или на корточках. Это ускорит раскрытие шейки матки. Вообще, этот этап лучше пройти побыстрее, иначе к самим родам вы будете совершенно обессилены отсутствием отдыха и сна.

⇨ В I периоде родов во время каждой схватки ухудшается снабжение плода кровью. Женщине при этом невольно хочется дышать глубже, к тому же у нее учащается сердцебиение. Благодаря таким рефлекторным реакциям на схватку ребенок получает больше кислорода. Если вы во время схватки будете дышать спокойно, ровно и глубоко, тем самым вы поможете своему малышу справиться с временной гипоксией.

Правда, глубокое дыхание во время родов – понятие относительное. Из-за высокого стояния диафрагмы женщина в родах может дышать только за счет верхних отделов легких. Но при каждом вдохе воздух должен как бы вливаться в легкие, свободно заполняя верхнюю часть грудной клетки. И так же легко нужно делать выдох.

...

👉 **Нельзя** втягивать воздух судорожно, с усилием, а выдыхать – толчками.

⇨ В I периоде родов у многих женщин возникает рвота. Если при этом нет других патологических симптомов – например, болей в желудке, головной

боли, «мелькания мушек» перед глазами, это не страшно и обычно бывает связано с изменением тонуса вегетативной нервной системы во время родов, а также с раскрытием шейки матки. Такая рвота обычно длится недолго и не требует лечения.

После прекращения позывов на рвоту нужно прополоскать рот водой и сделать 1–2 глотка, но не более, чтобы не спровоцировать новый приступ тошноты.

Каким может быть положение роженицы во время схваток?

Положение роженицы во время схваток может быть различным. Одни женщины предпочитают стоять, другие – ходить. И это вполне допустимо, если нет противопоказаний из-за *многоводия, многоплодной беременности, высокого артериального давления* и т. д.

Расслабление во время схватки не менее важно. Если женщина зажимает боль, сковывается, то раскрытие идет медленнее, и страдания продлятся дольше. Поэтому важно думать о том, что с каждой схваткой встреча с долгожданным ребенком все ближе и что ему тоже приходится нелегко. Постарайтесь расслабить мышцы тазового дна, это поможет раскрытию.

Существуют *положения, способствующие расслаблению этих мышц* **RIGHT SQUARE BRACKET**

- на корточках, с разведенными в стороны коленями;
- сидя на полу (или на кровати) на широко разведенных коленях (но не ягодицах!);
- сидя на краю стула лицом к спинке, опираясь на нее локтями.

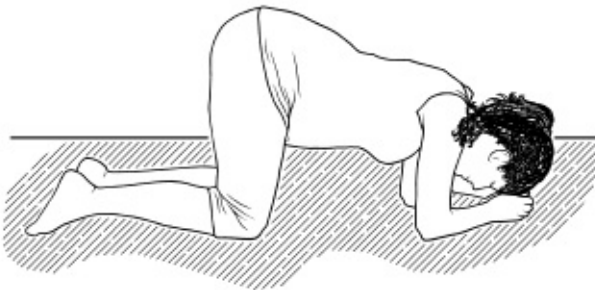
...

↓ *Сидеть на ягодицах в этой фазе родов нельзя, потому что головка ребенка может пострадать.*



Эффективны также позы с «повисанием» на перекладине, на косяке двери, на шее мужа. В этом случае роженице помогает сила тяжести.

Облегчить боль помогают позы с упором на руки и наклоном вперед. При этом расслабляются мышцы живота, что также способствует уменьшению болевых ощущений.



Можно попробовать положение на четвереньках или стоя, с упором на кушетку или на спинку стула. Попробуйте раскачиваться в такт дыханию. Некоторым помогают круговые движения тазом. Чем может помочь близкий человек?

Роль мужа (близкого человека) на этой стадии родов трудно переоценить.

⇒ Во время схватки он может массировать роженице поясницу, поглаживать спину. Некоторым помогает поглаживание живота.

⇒ В промежутке между схватками его задача – отвлечь женщину. С ней нужно разговаривать, можно включить музыку. Некоторые пары в промежутках между схватками разгадывают кроссворды. Важно, чтобы женщина расслабилась и набралась сил перед новой схваткой, не закливаясь на ее ожидании.

**Что происходит во II периоде родов?**

Второй период – *период изгнания плода*. Можно считать, что роды идут полным ходом, когда шейка матки раскрыта на 8–10 см. Схватки становятся чаще и болезненнее, перерывы между ними постепенно сокращаются.

После этого происходит переход плода в родовой канал. Основные болевые ощущения женщина испытывает именно на этом этапе. Длительность II периода у первородящих 30–45 минут.

После излития околоплодных вод схватки ненадолго прекращаются или ослабевают. Объем полости матки значительно уменьшается, ее стенки приходят в более тесное соприкосновение с плодом. Затем схватки вновь усиливаются и способствуют продвижению плода по родовому каналу, которое началось во время периода раскрытия. Предлежащая часть плода приближается к тазовому дну и оказывает на него все возрастающее давление, в ответ на которое появляются потуги. Включается рефлекторный механизм, заставляющий сокращаться мышцы передней брюшной стенки (как при акте дефекации), а также мышцы промежности, живота, бедер и ряд других мышц. Такие мышечные напряжения, синхронные с сокращениями матки, называют *потугами*. При потугах резко увеличивается давление в брюшной полости и полости матки, благодаря чему плод и продвигается по родовому каналу.

...

📖 Болезненность потуг во многом зависит от того, правильно ли вы тужитесь и правильна ли ваша поза.

В это время роженицу переводят в родовой зал. Она может управлять потугами под руководством акушерки и врача.

Те движения, которые совершает плод в процессе рождения, связаны с

особенностями размеров малого таза и формой головки плода. Головка вначале сгибается так, чтобы проходить через плоскости малого таза наименьшими размерами, затем, по мере продвижения, повторяя форму родового канала, головка совершает внутренний поворот, потом показывается из половой щели, разгибается и рождается. После рождения головки внутренний поворот совершает плечевой пояс плода. Плечики его опускаются по родовому каналу и рождаются. Вслед за ними без затруднений рождается туловище и ножки, поскольку размеры их существенно меньше уже родившихся головки и плечевого пояса.

...

☞ Бывают случаи, когда размеры плода (прежде всего его головки) больше размеров малого таза женщины, через которые они должны пройти. Это встречается при рождении *крупного ребенка* и даже ребенка нормальных размеров, если у *женщины узкий таз*. Естественные роды при этом становятся невозможными, и родоразрешение производится путем операции **кесарева сечения**.

После рождения ребенка из его носовых ходов и полости рта удаляют слизь, чтобы она не попала в дыхательные пути, когда он начнет самостоятельно дышать. Родившегося малыша отделяют от плаценты, которая еще находится в полости матки. Для этого пуповину перерезают между двумя зажимами. С момента первого вдоха (крика) плод становится *новорожденным*. Рождением ребенка завершается II период родов.

Как вести себя во время II периода родов?

В самом начале периода, до перехода ребенка в родовой канал можно охать, стонать, ойкавать, но нельзя *кричать*, так как это вызывает гипоксию плода, и *кусать губы* (они связаны с шейкой матки, поэтому их лучше держать приоткрытыми, тогда шейка раскроется легче).

В период перед началом потуг, когда головка уже опустилась и ребенок

готов родиться, но шейка запаздывает и еще не раскрылась полностью, схватки очень сильные и болезненные, но тужиться женщине еще нельзя из-за опасности разрывов. Это время лучше всего провести, сидя на корточках с широко разведенными коленями или стоя на четвереньках, в крайнем случае – лежа на боку.

С началом потуг от женщины требуется максимум усилий, чтобы вытолкнуть ребенка. В это время роженица уже лежит на родовом столе, ее плечи немного приподняты.

Упритесь стопами в стол, ухватитесь руками за поручни родильного стола и, глубоко вздохнув, задержите дыхание, плотно закрыв рот, и натужьтесь. Так вы усилите потуги. Затем расслабьтесь и глубоко, спокойно дышите без задержек на вдохе.

Потуги становятся наиболее сильными, когда головка проходит через таз. Как только она появится из наружных половых органов, акушерка поможет вам, чтобы защитить мышцы промежности от разрыва.

...

👉 В это время **необходимо очень точно выполнять и все указания акушерки (врача).**

Помните о том, что шловка плода выводится из половых путей вне потуги. Для этого, несмотря на возникающий рефлекс потуги, нужно сдерживать ее – расслабиться и дышать через рот без малейшей задержки на вдохе.

⇨ С началом схватки наберите воздух, тужьтесь только в промежность и выдыхайте воздух до конца. Повторите трижды за схватку. Очень важно не тужиться в голову. В этом случае все усилия уходят впустую и проявятся в виде полопавшихся сосудов в глазах и на лице. Потужные усилия нужно контролировать. Потренируйтесь заранее: сядьте на пол, опершись спиной на перевернутый стул, прижмите подбородок к груди, руками обхватите

колени. Наберите побольше воздуха и попробуйте потужиться. При этом воздух нужно удерживать голосовой щелью, с открытым ртом.

⇒ Когда родится головка, прекратите тужиться и дышите «по-собачьи», только ртом. В это время акушерка повернет ребенка, чтобы легче могли выйти плечи и все тело. При следующей потуге малыш родится целиком. В промежутках следует расслабиться, глубоко дышать.

В чем недостатки «традиционной» позы роженицы?

На сегодняшний день традиционной позой роженицы считается положение лежа на спине. К недостаткам этого способа родоразрешения можно отнести то обстоятельство, что самой роженице при «горизонтальных» родах отводится *пассивная роль*. Но гораздо важнее то, что и физиологически это положение нельзя назвать оптимальным ни для рожаящей женщины, ни для рождающегося ребенка.

Происходящее при горизонтальном положении роженицы *сдавливание сосудов*, в том числе аорты, отходящей непосредственно от сердца и несущей к органам и тканям кровь, богатую кислородом, и нижней полой вены, по которой вся кровь от нижней половины тела возвращается к сердцу, вредно и для матери, и для ребенка. Сдавливание аорты приводит к тому, что в матку начинает поступать недостаточное количество крови, а следовательно, кислорода.

В этом случае возможно развитие кислородного голодания – *гипоксии плода*. Сдавливание нижней полой вены чревато уменьшением возврата крови к сердцу и застою венозной крови во внутренних органах, в том числе и в матке, что, в конечном итоге, опять же приводит к *недостаточному кровоснабжению плода*.

Получается, что положение лежа на спине, не слишком удобное для двух главных участников родов – матери и ребенка, оказывается наиболее удобным лишь для тех, кому при родах отводится вспомогательная роль, – для врачей и акушеров.

В чем преимущества вертикальных родов?

...

🖨 Вертикальные роды с давних времен считаются наиболее удобными. Например, в Центральной Африке женщина уходила в лес. Там между деревьями ей клали шест, держась за который роженица то приседала, то вставала. А сами роды проходили на корточках. Индианки рожали, повиснув на лианах или ветках деревьев. На Руси бабки-повитухи распаривали рожениц в банях и заставляли ходить, а рожали женщины, повиснув на шее у мужей.

Но в XVII веке Людовик XIV сломал многовековую традицию. Так во время родов женщину впервые положили на спину, чтобы удобнее было наблюдать за процессом. С тех пор в современном акушерстве силен стереотип, что роды требуют обязательного пребывания роженицы в постели.

В последние два-три десятилетия все больше женщин в Европе и Америке рожают стоя на четвереньках или сидя на корточках.

📖 В Москве официальное разрешение на проведение вертикальных родов имеет только один родильный дом – № 4.

Аргументы сторонников вертикального положения роженицы достаточно убедительны.

⇒ При вертикальном положении женщины *уменьшается давление матки на крупные сосуды*. Это препятствует развитию гипоксии у ребенка: как в первом, так и во втором периоде родов.

⇒ При вертикальном положении роженицы *значительно сокращается время схваток*. Происходит это за счет того, что давление плодного пузыря и головки ребенка на нижний маточный сегмент и шейку матки при таком положении женщины обеспечивает более эффективное, плавное и быстрое открытие маточного зева.

...

📖 По статистике, I период родов, проводящихся в вертикальном положении, сокращался на 2–3 часа по сравнению с родами в горизонтальном положении.

⇒ Немалую роль играет *активная позиция женщины*, которая может сама выбрать удобную для себя позу и тем самым влиять на процесс схваток. Следовательно, она меньше напугана, менее зажата, и поэтому раскрытие идет быстрее и легче.

⇒ При вертикальных родах роженицы говорят о гораздо *менее интенсивной боли*, а раз болевые ощущения меньше, следовательно, нет необходимости в применении обезболивающих средств, которые могут быть небезопасны для ребенка.

⇒ *Уменьшается вероятность инфицирования матки.*

⇒ При вертикальных родах *практически никогда не возникает необходимости в том, чтобы «тянуть» ребенка с помощью щипцов*: он легко продвигается по родовым путям с наименьшими для себя энергетическими затратами.

⇒ Кровопотеря при родах тоже снижается, благодаря тому, что *рождение плаценты происходит быстрее*, чем при обычных горизонтальных родах.

⇒ Во время потуг вертикальное положение роженицы тоже предпочтительнее горизонтального. При вертикальных родах продолжительность II периода увеличивается по сравнению с «традиционными» родами, но это увеличение идет во благо и маме, и ребенку, так как плод продвигается вниз не только более медленно, но и более плавно. Следовательно, при вертикальных родах *снижается риск родового травматизма как у матери, так и у ребенка.*

⇨ Во время потуг достигается оптимальная координация работы мышц брюшного пресса, спины, тазового дна и всей скелетной мускулатуры, кроме того, роженице помогает сила тяжести, направленная в ту же сторону, что и плод. Значит, *от женщины на потугах требуется меньше усилий, они становятся продуктивнее.*

⇨ *Случаев травм новорожденных при вертикальных родах меньше.* Исследователи пришли к выводу, что при вертикальных родах, несмотря на более быстрое их течение, число осложнений у детей составляет 3,5 %, а при традиционных родах – 35 % (в основном кефалогематомы [10] ).

⇨ *Рожденные «вертикально» дети имеют более высокие показатели по шкале Апгар [11] , быстрее восстанавливают потерю в весе после рождения, у них реже выявляются различные неврологические синдромы.*

...

↓ Любые осложнения в родах, как со стороны матери, так и со стороны плода, требуют медицинской помощи, которую врачу удобнее оказывать при горизонтальном положении роженицы. То же самое касается возможности использования аппаратуры, необходимой при осложненных родах. Так что *любые осложнения в родах можно рассматривать как противопоказания к вертикальному ведению родов.*

Если же роды протекают нормально, то вертикальное положение роженицы имеет много преимуществ перед горизонтальным. Поэтому можно предположить, что будущее именно за этим способом родов, проверенным веками.

**Что происходит в III периоде родов?**



После рождения плода наступает III период родов – *последовый*. Объем матки после рождения ребенка значительно уменьшается. Требуется некоторое время, для того чтобы она вновь обрела тонус – отделение и рождение последа также происходят благодаря ее сокращениям. Обычно они начинаются через 5–10 минут после окончания II периода у первородящих и несколько позже – у повторнородящих, так как мышца матки у них обладает уменьшенным тонусом из-за растяжения в предыдущих родах.

Обычно послед рождается за 15–30 минут. Это происходит совершенно безболезненно. По команде акушерки нужно лишь слегка потужиться. Сразу после родов для остановки кровотечения на живот кладут грелку со льдом.

*Если плацента под действием сокращений матки не отделяется от ее стенки и не рождается в течение 30 минут, ее приходится либо отделять и удалять под наркозом, либо выжимать (это специальная медицинская процедура). При выжимании у женщин возникают кратковременные неприятные ощущения, и роды заканчиваются.*

Продолжительность родов при правильном их течении составляет у первородящих 15–20 часов, а у повторнородящих – 10–12 часов. Женщина, которая в родах была роженицей, теперь становится *родильницей*.

После окончания родов молодая мама еще 2 часа остается в родильном зале. Врач обязательно осматривает плаценту и родовые пути. **Третий период родов наиболее часто осложняется кровотечением**, которое может продолжаться и после родов.

Причиной кровотечения может быть:

- аномальное прикрепление плаценты к стенке матки;
- снижение сократительной способности матки;
- травма родовых путей.

В таких случаях принимают необходимые меры: или удаляют вручную неродившуюся часть плаценты; или массируют матку через переднюю брюшную стенку, назначают лед на низ живота (на 15–20 минут), вводят

лекарства, сокращающие матку; или зашивают повреждения родовых путей.

## **В чем особенности проведения многоплодных родов?**

Подход к ведению многоплодных родов очень индивидуален и определяется сложившейся ситуацией. Способами родоразрешения при многоплодной беременности являются: естественные роды, плановое или экстренное кесарево сечение, родовозбуждение.

В связи с повышенным риском для женщины и ее будущих детей врачи отдают предпочтение кесареву сечению. Эту операцию проводят примерно половине многоплодных беременных.

Ведение естественных родов при мношплодной беременности имеет свои особенности. Часто наблюдается преждевременное или раннее излитие околоплодных вод, инфицирование родовых путей (матки), асфиксия плода слабость схваток, которая приводит к утомлению роженицы и поэтому к затяжному течению родов. До рождения первого плода и особенно после его рождения может наступить преждевременная отслойка плаценты. Иногда после рождения первого плода второй плод может принять поперечное положение.

Роды близнецов у первородящих женщин чаще всего длятся около 7–8 часов, а у повторнородящих – 4–5 часов.

*Неосложненные естественные роды близнецов* начинаются, как и обычные, с появлением регулярных родовых схваток. В конце периода схваток рвется плодный пузырь и отходят воды. Затем следует период потуг и рождение первого ребенка. После появления на свет первого малыша акушер перевязывает плодовый и материнский концы пуповины. В противном случае второй плод может погибнуть от кровопотери, так как кровообращение у близнецов общее. Затем наступает пауза в родовой деятельности – от 15 минут до 1 часа. За это время матка приспособляется к уменьшенному размеру и родовая деятельность возобновляется. Разрывается второй плодный пузырь и рождается второй

малыш. Чаще всего разница между рождением близнецов составляет 20–30 минут. Затем наступает III период родов: оба последа отделяются и одновременно изгоняются из родовых путей.

Нередки случаи, когда один плод находится в головном пред-лежании, а второй – в тазовом или поперечном. В таком случае возможны естественные роды для первого ребенка и кесарево для второго.

При многоплодной беременности список показаний к оперативному вмешательству расширен по сравнению с одноплодной.

*Дополнительными показаниями к кесареву сечению при многоплодной беременности являются:*

тазовое или поперечное положение первого или обоих плодов;

- тяжелое течение позднего гестоза;
- чрезмерное перерастяжение матки (чаще всего это бывает при крупных плодах);
- гипоксия одного или обоих плодов;
- сросшиеся близнецы;
- тройня и большее количество близнецов;
- неподготовленность родовых путей (после 38-й недели беременности);
- преждевременные роды (раньше 35 недель).

## **В каких случаях делают операцию кесарева сечения?**

Необходимость кесарева сечения можно предвидеть на 8-м или 9-м месяце беременности в следующих случаях:

- размер головы ребенка, который можно измерить при помощи эхографии,

слишком велик, чтобы пройти через тазовую область матери (ее размеры можно определить при помощи рентгенографии);

- матка после операций по поводу фибромы уже имеет рубцы, которые могут лопнуть во время схваток;
- ребенок лежит в поперечном положении или ягодицами вниз; в последнем случае, правда, не всегда делают кесарево сечение;
- многоплодная беременность (три или четыре близнеца). При двух близнецах тоже может возникнуть потребность в кесаревом сечении, если ребенок, который должен родиться первым, лежит ягодицами вперед или если на матке уже имеются швы;
- у плода имеется большая задержка развития, и он слишком слаб, чтобы родиться естественным путем;
- плацента мешает плоду двигаться вперед через тазовую область. Эту патологию называют *предлежанием плаценты*, и в этом случае риск кровотечения, очень опасного для матери, вынуждает во всех случаях делать кесарево сечение;
- у матери имеются проявления генитального герпеса в конце беременности, так как необходимо не допустить контакта ребенка с зараженными половыми органами женщины;
- у будущей мамы сильная близорукость, болезнь сердца или гипертония, ей нельзя тужиться.

...

↓ Окончательное решение о необходимости кесарева сечения и сроках его выполнения принимают врачи в родильном доме!

В каждом роддоме есть свои особенности проведения самой операции, обезболивания, ведения послеоперационного периода. Поэтому роддом лучше выбрать заранее и задать врачу все волнующие вас вопросы.

## **Можно ли сделать кесарево сечение по желанию, без медицинских показаний?**

Специалисты считают, что кесарево сечение можно выполнять только в тех случаях, когда родоразрешение через естественные родовые пути невозможно или опасно для жизни матери либо плода.

Беременная женщина, не обладая профессиональными знаниями об опасности хирургического вмешательства, не может принимать подобных решений.

## **Как проходит операция кесарева сечения?**

Кесарево сечение проводят под общим наркозом в операционной. Если его проводят под региональной анестезией (эпидуральная или спинальная), женщина остается в сознании, но она не видит операционного поля, которое заслоняет ширма, поставленная вертикально на уровне ее груди.

Лобок предварительно бреют, ставят катетер, чтобы полностью освободить мочевой пузырь.

Во время операции врач делает два разреза: первый разрез – брюшной стенки (кожи, жира и соединительных тканей), второй – матки. Чаще всего хирург делает *поперечный (горизонтальный) разрез* кожи чуть выше лобковой кости, где шрам будет потом почти не виден. При чрезвычайных обстоятельствах, когда необходимо быстро извлечь плод, *делают вертикальный разрез* между пупком и лобковой костью.

Существует три типа разрезов матки: *классический разрез* делается вертикально в верхней части матки (в настоящее время его делают редко, кроме случаев угрозы жизни плода, предлежания плаценты и поперечного положения плода). После классического разреза следующие роды через естественные пути обычно не рекомендуют;

*нижний поперечный разрез* (наиболее часто сейчас практикуется). Он связан с меньшей кровопотерей и меньшим риском послеродовой инфекции. После него следующие роды могут происходить через естественные родовые пути, поскольку этот разрез зарастает хорошо и оставляет прочный рубец;

*вертикальный разрез нижнего сегмента матки* выполняется лишь тогда, когда нижняя часть матки неразвита или слишком тонка для поперечного разреза (как в случае некоторых преждевременных родов).

...

👉 Для последующих родов важно знать, какой разрез матки был при первом кесаревом сечении. Поэтому, если у вас будут такие роды, спросите об этом врача и запомните.

Если на матке уже есть шов, новый разрез будет сделан на том же месте.

Чтобы сдержать кровотечение из разрезов, врач перевязывает или прижигает концы перерезанных кровеносных сосудов. Затем он отсасывает околоплодные воды из матки, извлекает ребенка, быстро показывает его роженице и передает на руки медсестре. Эта операция длится около 10 минут.

Медсестра прочищает рот и нос ребенка, чтобы удалить жидкость и слизь. Ребенка вытирают, оценивают по шкале Апгар, осматривают и оказывают необходимую медицинскую помощь. Если ребенок не нуждается в специальной помощи, мать сможет получить его через несколько минут.

Потом врач вручную отделяет и удаляет плаценту. В этот момент женщина можете ощущать некоторое давление.

Затем проверяют матку и начинают ее восстановление. Разрезы матки и брюшной стенки зашиваются растворимой хирургической нитью. Кожа соединяется растворимой или нерастворимой нитью, зажимами или скобками, которые удаляются перед выпиской из больницы. Зашивание занимает обычно около 30–45 минут. Поверх разрезов накладывается повязка.

Если операции проводилась под местной анестезией, у женщины может появиться тошнота, а также дрожь по всему телу. Если применялся общий наркоз, молодая мама пробудет без сознания еще в течение часа или более после операции.

В течение четырех-пяти дней женщина можете чувствовать боли в области шва. Дренаж, помещенный в мышцы живота, чтобы не скапливалась кровь и не образовалась гематома, вынимают через два-три дня после операции, а швы (или скобки) снимают через 6 дней.

## **На какой день обычно выписывают из роддома?**

⇒ *Если роды были естественными без осложнений*, ребенок родился абсолютно здоровым и послеродовой период протекал тоже без осложнений, то из роддома обычно выписывают через трое суток после родов.

⇒ *Если у женщины было оперативное родоразрешение*, то выписка производится на 8–9-е сутки, поскольку только на 6–7-е сутки снимаются швы, а после этого еще необходимо наблюдение и контрольное УЗИ.

...

📖Помните, что из роддома выписывают, исходя из медицинских показаний, а не из желания молодой мамы!

## Юридический справочник

### Работа

Может ли работодатель отказать будущей матери в приеме на работу?

Трудовой кодекс РФ категорически запрещает отказывать женщинам в приеме на работу «по мотивам, связанным с беременностью или наличием детей» (ст. 64 ТК РФ [12] ). За отказ работодатель может быть привлечен к уголовной ответственности. Статья 145 Уголовного кодекса РФ лишения свободы не предусматривает, но большой штраф и судимость жестокосердному начальнику гарантируются.

Может ли беременная женщина рассчитывать на компенсацию морального вреда в случае отказа в приеме на работу?

Женщина вправе подать в суд заявление о компенсации морального вреда, причиненного дискриминацией и нарушением ее права на трудоустройство (ст. 3 ТК РФ). При определении размера компенсации учитываются физические и нравственные страдания из-за невозможности устроиться на работу и другие обстоятельства, которые суд сочтет заслуживающими внимания (количество и возраст детей, социальное положение будущей мамы и т. д.)

Доказать, что мотивы отказа связаны с беременностью или детьми, помогут свидетельские показания, аудиозаписи, любые письменные доказательства. По требованию женщины работодатель обязан письменно



сообщить ей причину отказа в приеме на работу (ст. 64 ТК РФ).

Может ли работодатель уволить беременную женщину по истечении срочного трудового договора?

Согласно статье 261 ТК РФ «В случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее заявлению продлить срок трудового договора до наступления у нее права на отпуск по беременности и родам». Значит, независимо от того, на каком сроке беременности находится женщина ко дню истечения трудового договора, ее обязаны оставить на работе до появления права на уход в декретный отпуск (за 70 календарных дней до родов, а в случае многоплодной беременности – за 84 дня). Работодатель обязан полностью выплатить декретные как за дородовой, так и за послеродовой период отпуска.

Устанавливается ли для беременных испытательный срок?

При приеме на работу для беременных женщин не устанавливается испытательный срок (ст. 70 ТК РФ). Если же о факте беременности стало известно уже после того, как женщина устроилась на работу, а испытательный срок был установлен, то его следует отменить.

Согласно ТК РФ условие об испытании должно быть прописано в трудовом договоре. Следовательно, отмена испытания также должна быть зафиксирована документально. Для этого работодатель издает приказ об отмене испытательного срока с того дня, когда женщина представила справку, подтверждающую беременность. Кроме того, необходимо оформить дополнительное соглашение к трудовому договору. В нем нужно указать, что пункт трудового договора, в котором содержится условие об испытании, признается недействующим с момента подписания дополнительного соглашения.

Какие действия работодателя по отношению к беременной женщине запрещены?

Запрещаются: направление беременных женщин в служебные командировки, привлечение их к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, а также к работам, выполняемым вахтовым методом.

Может ли работодатель уволить беременную женщину?

Уволить беременную женщину работодатель не вправе, за исключением случаев полной ликвидации организации или прекращения деятельности работодателем (ст. 261 ТК РФ).

Если беременная женщина уволится по собственному желанию, останется ли за ней право на получение пособия по беременности и родам?

Если женщина уволится сама, то за ней остается право на получение пособия по беременности и родам, но только при одновременном соблюдении двух условий:

- отпуск по беременности и родам наступил в течение месяца после увольнения с работы (т. е. увольняйтесь не раньше, чем пойдет седьмой месяц беременности);
- увольнение было связано с определенными причинами: в связи с переводом мужа на работу в другую местность, с переездом к месту жительства мужа, с болезнью, препятствующей продолжению работы или проживанию в данной местности, с необходимостью ухода за больными членами семьи или инвалидами I группы.

Если эти условия не будут соблюдены, вы не сможете получать пособие по беременности и родам, но сохраните право на пособия вставшим на учет до 12 недель и по уходу за ребенком до полутора лет.

Обязан ли работодатель устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины?

В соответствии со статьей 93 ТК РФ по соглашению между работником и работодателем могут устанавливаться как при приеме на работу, так и впоследствии неполный рабочий день или неполная рабочая неделя. Работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины.

При работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному времени или в

зависимости от выполненного им объема работ.

Работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для женщины каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

Допускаются ли беременные к работе в ночное время?

Ночное время – время с 22 часов до 6 часов утра. Согласно статье 96 ТК РФ беременные женщины не допускаются к работе в ночное время. При этом женщина должна быть в письменной форме ознакомлена со своим правом отказаться от работы в ночное время.

Каков порядок предоставления будущей маме ежегодных оплачиваемых отпусков?

В соответствии со статьей 120 ТК РФ оплачиваемый отпуск должен предоставляться работнику ежегодно. Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении шести месяцев его непрерывной работы в данной организации. По соглашению сторон оплачиваемый отпуск работнику может быть предоставлен и до истечения шести месяцев.

До истечения шести месяцев непрерывной работы оплачиваемый отпуск по заявлению женщины должен быть предоставлен перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него. Отпуск за второй и последующие годы работы может предоставляться в любое время рабочего года в соответствии с очередностью предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков, установленной в данной организации.

Может ли отпуск быть заменен денежной компенсацией?

По статье 126 ТК РФ часть отпуска, превышающая 28 календарных дней, по письменному заявлению работника может быть заменена денежной компенсацией. Однако беременным женщинам такая замена не допускается.

На каких работах ограничивается применение труда женщин?

Применение женского труда **ограничивается** на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на подземных работах, за исключением нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию.

**Запрещается** применение труда женщин на работах, связанных с подъемом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы.

Перечни производств, работ, профессий и должностей с вредными и (или) опасными условиями труда, на которых ограничивается применение труда женщин, и предельно допустимые нормы нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную утверждаются в порядке, установленном Правительством РФ с учетом мнения Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений.

Может ли беременная женщина быть переведена на другую работу, исключаящую воздействие на нее неблагоприятных производственных факторов, с сохранением заработной платы?

Беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключаящую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка на прежней работе.

До решения вопроса о предоставлении беременной другой работы она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя.

Какие документы следует представить для того, чтобы получить отпуск по беременности и родам?

Для того чтобы получить отпуск по беременности и родам, нужно представить листок нетрудоспособности по месту работы или учебы. Листок нетрудоспособности выдается в женской консультации на сроке беременности 30 недель. Его продолжительность – 140 дней, а при осложненных родах или многоплодной беременности срок отпуска

увеличивается.

Какова продолжительность отпуска по беременности и родам?

Женщине по ее заявлению и в соответствии с медицинским заключением врача-акушера-гинеколога, а при его отсутствии – врача ведущего общий прием, предоставляется отпуск по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности – 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов – 86, при рождении двух или более детей – 110) календарных дней после родов с выплатой пособия по государственному социальному страхованию в установленном законом размере.

Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется будущей маме полностью независимо от числа дней, фактически использованных ею до родов.

...

📌 **Отзыв беременной женщины из отпуска не допускается.**

Какие документы следует представить для того, чтобы получить отпуск по уходу за ребенком и какова его продолжительность?

По заявлению женщины ей предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет. На период этого отпуска за молодой мамой сохраняется место работы (должность).

Каков порядок и сроки выплаты пособия в период отпуска по уходу за ребенком?

По заявлению женщины ей предоставляется отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет. Порядок и сроки выплаты пособия по государственному социальному страхованию в период указанного отпуска

определяются федеральным законом.

Может ли отпуск по уходу за ребенком быть использован другим членом семьи?

Отпуск по уходу за ребенком может быть использован полностью или по частям также отцом ребенка, бабушкой, дедушкой, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребенком.

По заявлению женщины или родственников, осуществляющих уход за ребенком, согласно статье 256 ТК РФ во время нахождения в отпусках по уходу за ребенком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию. На период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность).

Засчитывается ли отпуск по уходу за ребенком в стаж?

Отпуск по уходу за ребенком засчитывается в общий и непрерывный стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев назначения пенсии на льготных условиях).

## **Родовой сертификат**

Что такое родовой сертификат?

Родовой сертификат – основной документ по программе «Родовые сертификаты» национального проекта «Здоровье». Он был введен для повышения качества медицинской помощи женщине во время беременности и родов и ее новорожденному малышу. Важно было сделать так, чтобы будущая мама с первого и до последнего дня беременности была окружена вниманием и заботой специалистов и родила здорового ребенка.

Согласно этой программе женщины могут получить бесплатно в женских консультациях некоторые лекарственные средства, например, витаминные

комплексы, препараты йода и другие.

Из чего состоит родовой сертификат?

Помимо корешка, который служит для подтверждения выдачи сертификата и остается в медучреждении, выдавшем документ, родовой сертификат включает три отрывных талона:

- талон № 1 предназначается женской консультации, которая наблюдала женщину на протяжении беременности;
- талон № 2 оставляет себе родильный дом, где проходили роды и послеродовое наблюдение в первые дни;
- талон № 3 поступает в районную детскую поликлинику, к которой прикрепляется малыш после рождения и которая осуществляет его диспансерное наблюдение на первом году жизни.

Еще одна часть – непосредственно сам родовой сертификат, который содержит данные о пациентке. В нем указываются место, дата и время родов, сведения о ребенке: его пол, рост, вес.

Кому положен родовой сертификат?

Право на получение родового сертификата имеют все женщины с российским гражданством, в том числе работающие, неработающие, несовершеннолетние и т. д. Право на родовой сертификат имеют также иностранные гражданки, законно проживающие на территории России, у которых есть вид на жительство или разрешение на временное проживание.

...

↓ Не могут рассчитывать на получение родового сертификата женщины, находящиеся в местах лишения свободы.

Какие документы нужны для получения родового сертификата?

Для получения родового сертификата необходимо представить следующие документы:

- паспорт;
- желательно иметь при себе полис ОМС или СНИЛС [13] . Если этих документов не окажется на момент оформления сертификата, он все равно должен быть выдан. При этом в нем проставляется отметка о причине отсутствия перечисленных документов.

Когда выдается родовой сертификат?

Родовой сертификат выдается женщине на сроке беременности от 30 недель, а при многоплодной беременности – от 28 недель. Будущая мама получает сертификат в той консультации, где состояла на учете по беременности и наблюдалась у врача. Если по каким-то причинам родовой сертификат не был получен в женской консультации, его выдадут в роддоме.

Выдадут ли родовой сертификат, если женщина наблюдалась по беременности в коммерческом медицинском центре?

Если женщина наблюдалась в коммерческом медицинском центре, имеющем лицензию на ведение беременности и выдающем обменные карты, в этом случае она самостоятельно оплатит оказанные ей медицинские услуги. Родовой сертификат ей в частном медицинском центре не выдадут.

Чтобы получить родовой сертификат, ей необходимо обратиться в женскую консультацию по месту жительства, имея на руках выписку из карты наблюдения за беременной, которую вели в медицинском центре. При этом талон № 1 родового сертификата будет погашен штампом «Не подлежит оплате», поскольку женская консультация не наблюдала эту женщину и, соответственно, получить деньги за неоказанные медицинские услуги не может.



Может ли женщина не отдавать сертификат, если ее не устраивает уровень оказанных медуслуг?

Нет, не может, так как родовой сертификат – это финансовый документ, который подлежит учету. Если у женщины возникли претензии к качеству оказанной ей во время беременности и родов медицинской помощи, то, прежде всего, следует обратиться в территориальный орган управления здравоохранением с заявлением, в котором подробно изложить суть претензий. Разбором ситуации будут заниматься специалисты. И если подтвердятся нарушения, допущенные медицинским персоналом, то будут приняты соответствующие меры.

Может ли будущая мама выбирать роддом?

Да, беременная может сама выбрать роддом, в котором хочет рожать. Родовые сертификаты позволяют еще в большей степени реализовать это право, так как у медучреждений появляется заинтересованность в каждом пациенте и, соответственно, в качественном медицинском обслуживании. Но важно при этом учесть, что оказание помощи в рамках обязательного медицинского страхования (то есть бесплатного для населения) все-таки осуществляется по территориальному признаку. Поэтому в случаях, когда требуется срочная медицинская помощь, бригада «скорой помощи» доставит роженицу в ближайший роддом, в котором есть свободные места, в целях сохранения жизни и здоровья матери и ребенка.

Важно учитывать, что некоторые роддома специализируются на оказании помощи женщинам с определенной патологией беременности. И если у будущей мамы есть медицинские показания к госпитализации в один из таких специализированных роддомов, она будет направлена именно туда.

Нужен ли родовой сертификат, если женщина собирается рожать по контракту?

В случае оказания женщине платных медицинских услуг, в том числе по линии добровольного медицинского страхования, родовой сертификат не оплачивается. Если женщина дополнительно оплатила сервисные услуги, к которым относятся улучшенные условия пребывания в роддоме – одноместная палата, телевизор и т. п., тогда талон № 2 не теряет своей актуальности и может быть представлен медучреждением к оплате в

региональное отделение Фонда социального страхования РФ.

Куда поступают деньги от родовых сертификатов? Можно ли их получить наличными, чтобы самим заплатить за роды?

Наличными деньгами стоимость сертификата женщине никто не выдаст. В случае успешного завершения каждого этапа (беременности, родов, наблюдения за малышом в первый год жизни) деньги по сертификату поступают в соответствующее медучреждение из федерального бюджета, они перечисляются региональными отделениями Фонда социального страхования Российской Федерации.

Могут ли отказать новорожденному в медицинском обслуживании в детской поликлинике, если нет родового сертификата?

Осмотр у врачей-специалистов в первый год жизни обязательно должны проходить все малыши, вне зависимости от наличия талона № 3 родового сертификата. Поэтому отсутствие талона не может являться причиной для отказа в постановке новорожденного на учет в детской поликлинике по месту жительства. Более того, детская поликлиника при отсутствии родового сертификата тоже может его выдать.

## **Документы, которые необходимо оформить для малыша**

В какие сроки необходимо оформить свидетельство о рождении ребенка?

Свидетельство о рождении ребенка необходимо получить в течение месяца после родов.

Куда нужно обратиться для получения свидетельства о рождении ребенка?

Свидетельство о рождении ребенка выдается в загсе по месту прописки одного из родителей.

Какие документы необходимо представить для оформления свидетельства о рождении ребенка?

В загс нужно представить следующие документы:

- справку о рождении ребенка, выданную в роддоме;
- паспорт матери;
- паспорт отца;
- свидетельство о браке, если он зарегистрирован.

Должны ли оба родителя приезжать в загс для получения документов?

⇒ Если родители состоят в браке, то в загс может приехать один из них с перечисленными документами.

⇒ Если родители не состоят в официальном браке, то в загс должны явиться оба родителя, чтобы написать соответствующее заявление. В этом случае отцовство будет признано. Если отец не придет в загс, отчество и фамилия ребенка записываются со слов матери, а в графе «отец» по желанию женщины может быть поставлен прочерк.

Какие еще документы помимо свидетельства о рождении ребенка вам нужно получить в загсе?

В загсе помимо свидетельства о рождении ребенка родители получают две справки, необходимые для получения единовременного и ежемесячного пособия на ребенка.

Куда следует обратиться для того, чтобы оформить прописку ребенку?

Для этого необходимо обратиться в ЖЭК по месту прописки того родителя, к которому будет прописан ребенок.

Можно ли прописать ребенка к родственникам?

Несовершеннолетние дети могут прописываться только вместе с родителями. Они не могут быть прописаны к бабушке или другим родственникам.

Требуется ли согласие других членов семьи – собственников на прописку ребенка?

В соответствии со статьей 70 Жилищного кодекса РФ родители имеют право зарегистрировать ребенка на свою жилую площадь без согласия других членов семьи – собственников.

Какие документы понадобятся для оформления прописки ребенка, если родители прописаны по разным адресам?

Если родители прописаны в разных местах, им понадобятся:

- паспорт отца;
- паспорт матери;
- свидетельство о браке;
- свидетельство о рождении ребенка;
- заявление матери (образец можно попросить в ЖЭКе);
- заявление отца (образец можно попросить в ЖЭКе);
- копия финансово-лицевого счета матери (выдается в едином информационно-расчетном центре – ЕИРЦ);
- копия финансово-лицевого счета отца (выдается в едином информационно-расчетном центре – ЕИРЦ);
- выписка из домовой книги отца/матери;
- форма № 6 (выдается и заполняется на месте).

До одного месяца после рождения ребенок прописывается на основе заявления матери. После одного месяца после рождения новорожденный прописывается на основе заявления матери и справки с места жительства отца (копии лицевого счета).

Какие документы понадобятся для оформления прописки ребенка, если родители прописаны по одному адресу?

Если родители прописаны по одному адресу им понадобятся:

- паспорт отца (оригинал и ксерокопия);
- паспорт матери (оригинал и ксерокопия);
- свидетельство о браке, если он зарегистрирован;
- свидетельство о рождении ребенка (оригинал и ксерокопия);
- заявление матери;
- заявление отца;
- копия финансово-лицевого счета (выдается в ЕИРЦ);
- выписка из домовой книги;
- форма № 6 (выдается и заполняется на месте).

...

📌 После этого получите в ЖЭКе справку о прописке ребенка и о совместном его проживании с вами – это понадобится для оформления пособия.

Как оформить медицинский полис на ребенка?

Полис обязательного медицинского страхования (ОМС) на детей выдается по месту постоянного жительства в пунктах выдачи полисов ОМС. Чаще всего они расположены при районных поликлиниках.

Для оформления полиса при себе необходимо иметь:

- свидетельство о рождении ребенка;
- паспорт родителя, который зарегистрирован по адресу, территориально

относящемуся к данному пункту выдачи ОМС.

## **Пособия для беременных и молодых мам**

Какие пособия необходимо оформить после рождения ребенка?

В течение 6 месяцев после рождения ребенка необходимо оформить следующие пособия:

- единовременное пособие женщинам, которые встали на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности;
- единовременное пособие при рождении ребенка;
- ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет;
- ежемесячное пособие на ребенка.

...

☞ Для получения всех пособий могут понадобиться не только подлинники документов, но и копии, поэтому перед тем, как начать процесс получения пособий, сделайте по несколько копий каждого документа.

Каков порядок получения пособия по беременности и родам?

Как только будущая мама уходит в декретный отпуск, она имеет право на пособие по беременности и родам.

Беременным женщинам, которые состоят в трудовых отношениях, или уходящим сумма пособия по беременности и родам рассчитывается как

пособие по временной нетрудоспособности.

Как долго женщина будет получать это пособие, зависит от нескольких факторов: от того, как проходили роды, насколько они были сложными и сколько родилось детей.

Денежные выплаты можно получить за весь период отпуска по беременности и родам, т. е. за 70 дней до родов и 70 дней после них. Но в случае многоплодной беременности выплаты полагаются за 84 дня до рождения малышей и за 110 календарных дней после родов. Если в процессе рождения ребенка возникли какие-нибудь осложнения, то вместо послеродовых 70 дней полагается 86 дней.

...

👉 При подсчете количества дней отпуска по беременности и родам праздничные дни не учитываются.

Чтобы получить это пособие, нужно обратиться по месту работы или учебы и предъявить листок нетрудоспособности, выдаваемый при уходе в декретный отпуск, т. е. больничный лист из женской консультации или другого медицинского учреждения, которое занимается ведением беременности.

...

👉 Пособие выплачивается не позднее 10 дней с момента его предъявления. Оно не облагается налогом на доходы физических лиц, единым социальным налогом, а также взносом на страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

...

↓ Листок должен быть предъявлен в бухгалтерию не позднее 6 месяцев со дня окончания отпуска по беременности и родам, иначе данные выплаты не будут назначены.

Если женщина учится на очном отделении, то институт должен выплатить ей «декретные деньги», даже если обучение проводится на платной основе. Для этого необходимо написать заявление о предоставлении пособия.

...

👉 В случае отказа женщина имеет право обратиться с жалобой в орган социального страхования.

Если женщина учится на заочном отделении, то пособие будут выплачивать в районном управлении социальной защиты населения.

...

↓ Все денежные выплаты женщина может получить только после родов.



Каков порядок получения единовременного пособия при рождении ребенка?

Этот вид пособия распространяется на все российские семьи независимо от места проживания.

Единовременное пособие выплачивается при рождении ребенка одному из родителей либо лицу, его заменяющему.

...

👉 В случае рождения двух или более детей указанное пособие выплачивается на каждого ребенка.

...

⌋ Пособие при рождении ребенка назначается, если обращение за ним последовало не позднее 6 месяцев со дня рождения ребенка.

Для получения единовременного пособия после родов женщине необязательно становиться на учет в женскую консультацию по месту жительства. Это может быть любое медицинское учреждение, поставившее ее на учет на ранних сроках беременности. Однако лучше заранее представить полную информацию об учреждении в кадровый отдел и в органы социальной защиты.

Пособие выдается по месту работы матери или отца или в отделе социальной защиты.

Для получения пособия необходимо представить следующие документы:  
*работающим:*

- заявление о назначении пособия;
- справку из загса о рождении ребенка, которую вы получили вместе со свидетельством о рождении;
- свидетельство о рождении ребенка;
- справку с места работы другого родителя о том, что он не получал пособие. Если второй родитель не работает, надо представить заверенную в установленном порядке выписку из его трудовой книжки;

*неработающим:*

- заявление о назначении пособия;
- справку из загса о рождении ребенка, которую вы получили вместе со свидетельством о рождении;
- свидетельство о рождении ребенка;
- выписку из трудовой книжки, военного билета или другого документа о последнем месте работы, заверенную в установленном порядке;
- выписку из решения суда о предоставлении опеки над ребенком (копию решения суда об усыновлении, копию договора о передаче ребенка (детей) на воспитание) – для лица, заменяющего родителей;
- копию документа, удостоверяющего личность, с пометкой о выдаче вида на жительство или копию удостоверения беженца – для иностранных граждан, лиц без гражданства, проживающих на территории РФ;
- копию разрешения на временное проживание.

В случае отсутствия работы у обоих родителей обращаться следует в районное управление социальной защиты населения по месту жительства одного из них с пакетом документов, в который, помимо указанных, входят трудовые книжки с записями об увольнении обоих родителей.

Если молодые родители вообще никогда не работали, то им нужно представить дипломы или школьные аттестаты и иные документы, подтверждающие отсутствие у них трудовой деятельности (например, справку с биржи труда, если молодые люди встали туда на учет, или справку из территориального органа Пенсионного фонда Российской Федерации, подтверждающую отсутствие начислений страховых взносов на оплату труда).

...

↓ Пособие выплачивается в течение 10 дней с момента представления документов.

Какие ежемесячные выплаты полагаются после рождения ребенка?

После рождения ребенка женщина может рассчитывать на следующие выплаты:

- ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет;
- ежемесячное пособие на ребенка;
- пособие для детей, чьи отцы уклоняются от уплаты алиментов, и детям военнослужащих срочной службы;
- компенсационные выплаты многодетным семьям.

...

Каков порядок получения ежемесячного пособия на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет?

Пособие по уходу назначается, если обращение последовало не позднее 6 месяцев со дня достижения ребенком 1,5 лет.

Пособие выплачивается за весь период, в течение которого женщина имеет право на выплату. Для неработающих женщин – со дня рождения ребенка до 1,5 лет; для работающих – со дня предоставления отпуска по уходу до 1,5 лет, а для женщин, уволенных во время беременности в связи с ликвидацией организации, – по их выбору: с рождения ребенка до 1,5 лет (в случае выбора пособия по уходу) или со дня, следующего за днем окончания отпуска по беременности и родам, по день исполнения 1,5 лет (в случае выбора пособия по беременности и родам).

Для начисления пособия необходимы:

- копия свидетельства о рождении ребенка;
- заявление о предоставлении отпуска по уходу за ребенком и выплате пособия.

Деньги выдаются работающим (учащимся) по месту работы (учебы) матери или любого другого родственника, который осуществляет фактический уход за ребенком (если мама сразу после родов вышла на работу, то с ее малышом может сидеть папа, бабушка или дедушка), неработающим – в отделе социальной защиты.

Если женщина была уволена вследствие ликвидации предприятия, то она должна обратиться в РУСЗН [14] по месту жительства со следующими документами:

- свидетельством о рождении ребенка;
- трудовой книжкой с записью об увольнении;
- справкой органа службы занятости о неполучении ею пособия по безработице.

Молодая мама после окончания отпуска по уходу за малышом до достижения им возраста полутора лет имеет право взять так называемый *дополнительный отпуск* без сохранения заработной платы по уходу за ребенком до достижения им 3-летнего возраста.

...

Что необходимо для оформления ежемесячного пособия на ребенка?

Ежемесячное пособие на ребенка выдается в отделе соцзащиты, если уровень дохода ниже прожиточного минимума.

Для оформления этого пособия необходимы:

- свидетельство о рождении ребенка;
- заявление.

## **Материнский (семейный) капитал**

Что такое материнский (семейный) капитал?

Это мера государственной поддержки российских семей, в которых после 1 января 2007 года появился второй, третий или последующий ребенок. Размер материнского капитала ежегодно индексируется государством.

Государственный сертификат на материнский капитал можно получить в территориальном органе Пенсионного фонда по месту жительства. Срок обращения за сертификатом после рождения второго ребенка неограничен.

...

👉 Сертификат имеет несколько степеней защиты: знаки, проявляющиеся в ультрафиолетовых лучах, защиту от ксерокопирования, от исправлений в полях для заполнения. На каждом бланке стоит индивидуальный номер. В случае утери сертификата его владельцу необходимо обратиться в Пенсионный фонд РФ за дубликатом.

Любую информацию о предоставлении семейного капитала можно получить на сайте Пенсионного фонда РФ ([www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru)), сайтах региональных отделений Фонда, а также по телефону в любом территориальном органе Фонда.

Программа «материнский капитал» ограничена сроками и действует до 31 декабря 2016 г.

Кому полагается материнский капитал?

Это право возникает при рождении или усыновлении ребенка у следующих граждан РФ независимо от места их жительства:

- женщин, родивших или усыновивших второго (либо третьего или последующих детей, если при рождении второго ребенка право на получение этих средств не оформлялось) ребенка с 1 января 2007 г. по 31 декабря 2016 г;
- мужчин, единственных усыновителей второго или последующих детей, если решение суда об усыновлении вступило в законную силу с 1 января 2007 г.;
- если ребенок стал сиротой после смерти одного или обоих родителей, право распоряжаться средствами переходит к оставшемуся в живых родителю или законным представителям ребенка: усыновителям, опекунам. Сам ребенок может распоряжаться сертификатом по достижении совершеннолетия.

Материнский капитал выплачивается только один раз. Это значит, что если женщина, уже воспользовавшаяся правом на его получение, решит родить еще, государство больше не выплатит данную матпомощь. Также не ведет к автоматическому умножению суммы капитала рождение двойни, тройни и т. д. – деньги полагаются только на одного из малышей.

Положен ли сертификат, если мать – гражданка России, но проживает за границей?

Сертификат положен. Но, во-первых, ребенок при этом должен быть гражданином России (двойное гражданство в данном случае не помеха) и, во-вторых, использовать сертификат можно лишь на территории России.

Какова сумма материнского капитала?

Размер материнского капитала ежегодно пересматривается с учетом инфляции. С 1 января 2011 года он составляет 365 700 рублей.

...

☞ Сумма материнского капитала не облагается налогом на доходы физических лиц. Но и социальным вычетом на ту сумму, которая была потрачена из средств материнского капитала на жилье или обучение, воспользоваться уже будет нельзя.

...

⌋ Материнский капитал перечисляется только по безналичному расчету! Наличных денег на руки никто не получит. В подтверждение права на получение средств материнского капитала выдается **сертификат**

**государственного образца.**

Когда можно воспользоваться материнским капиталом?

Материнским капиталом можно воспользоваться по достижении ребенком 3-летнего возраста. Исключением из данного положения являются только те случаи, при которых материнский капитал используется для погашения основного долга и процентов по кредитам или займам, в том числе ипотечным, на приобретение или строительство жилья. Это правило распространяется на все кредиты, полученные до 31 декабря 2010 года. Кредиты, взятые после 31 декабря 2010 года, можно будет погасить материнским капиталом только после того, как ребенку исполнится три года.

На что можно потратить материнский капитал?

Эти деньги могут быть полностью или частично использованы на следующие **цели**.

*Улучшение жилищных условий семьи:*

приобретение (строительство) жилого помещения или индивидуального жилого дома;

- оплата первоначального взноса при получении кредита или займа, в том числе ипотечного, на приобретение или строительство жилья;
- погашение основного долга и уплата процентов по кредитам или займам, в том числе ипотечным, на приобретение или строительство жилья;
- оплата участия в долевом строительстве;
- оплата вступительного взноса в качестве участника жилищных, жилищно-строительных, жилищно-накопительных кооперативов.



...

👉 Приобретаемое жилье должно находиться на территории России.

⇒ *Оплата услуг в сфере образования любого из детей в семье:*

оплата образовательных услуг;

- оплата проживания в общежитии, предоставляемом образовательным учреждением.

...

👉 На дату начала обучения ребенок должен быть не старше 25 лет. Образовательное учреждение должно находиться на территории РФ.

⇒ *Повышение накопительной части пенсии мамы.*

...

👉 Материнский капитал не обязательно тратить целиком и только на одну из перечисленных целей.

Можно расходовать деньги по частям и на разные нужды.

Неизрасходованный остаток будет ежегодно индексироваться.

Что необходимо сделать, чтобы получить сертификат на материнский

(семейный) капитал?

Обратиться за сертификатом можно в любое время, т. е. если родители по какой-либо причине не оформили его вскоре после рождения малыша, то можно сделать это даже спустя несколько лет.

Для того чтобы получить сертификат, необходимо:

- 1) получить в загсе свидетельство о рождении ребенка;
- 2) в паспортном столе поставить в свой паспорт отметку о рождении ребенка и здесь же получить сертификат о его гражданстве;
- 3) подготовить свидетельство о рождении ранее родившегося ребенка (детей), чтобы была ясна очередность их появления на свет;
- 4) обратиться в местное отделение Пенсионного фонда Российской Федерации (ПФР), представить его сотрудникам все собранные документы, а затем заполнить бланк-заявление на выдачу сертификата. Территориальный орган ПФР в течение месяца обязан принять решение о предоставлении материнского (семейного) капитала. Еще 5 дней даются на отправку уведомления о принятом решении. Если оно положительное, то в уведомлении будет указана дата визита претендента на материнский капитал в отделение ПФР для получения сертификата.
- 5) получить сертификат и бережно хранить его.

В каких случаях могут отказать в получении сертификата на материнский капитал?

В получении материнского сертификата могут отказать:

- если в заявлении указаны неверные сведения;
- при появлении второго ребенка, если в отношении первого претендент на материнский капитал лишен родительских прав;
- если появившийся в семье второй или последующий ребенок не является гражданином России;

- если семья однажды уже реализовала право на получение материнского капитала.

Примечания

**1**

Нервная трубка – зачаток центральной нервной системы. – *Ред.*

**2**

Меконий – первородный кал плода и новорожденного. – *Ред.*

### 3

Гемолитическая болезнь новорожденных – заболевание, обусловленное иммунологическим конфликтом из-за несовместимости крови матери и плода по эритроцитарным антигенам. В России регистрируется у 0,6 % новорожденных. – *Ред.*

4

Гемолитическая анемия – групповое название заболеваний, общим признаком которых является усиленное разрушение эритроцитов. – *Ред.*

## 5

Зиверт (Зв) – единица измерения эффективной и эквивалентной доз ионизирующего излучения. – *Ред.*



## **6**

Лактостаз – застой молока в протоках молочных желез. – *Ред.*

7

Неонатолог – педиатр, который, как правило, работает в родильном доме и специализируется на наблюдении и лечении новорожденных. – *Ред.*

## **8**

Экстрагенитальная – находящаяся вне сферы половых органов. – *Ред.*

## 9

Миопия (близорукость) – заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. – *Ред.*

## 10

Кефалогематома – напоминающая яйцо припухлость на голове, возникающая вследствие скопления кровянистой жидкости между костями черепа и мягкими тканями. Чаще всего встречается у новорожденных, которых в процессе родов извлекали щипцами или которые подверглись чрезмерному сдавливанию при прохождении через родовые пути. Никакого лечения обычно не требуется, припухлость исчезает самостоятельно в течение нескольких месяцев. – *Ред.*

# 11

Шкала Апгар – система оценки состояния новорожденного на первых минутах жизни. – *Ред.*

**12**

ТК РФ – Трудовой кодекс Российской Федерации. – *Ред.*

**13**

СНИЛС – страховой номер индивидуального лицевого счета. – *Ред.*



**14**

РУСЗН – районное управление социальной защиты населения. – *Ред.*