



Мама Мира

Катя Матвеева

Лёгкая беременность



Три основных правила для хорошего самочувствия и подготовки к родам

<http://беременность.мама-мира.ru>

Введение.

Когда-то давно я мечтала стать Мамой так, как ни о чем другом. Знаете, это было такое первобытное чувство, когда ты ощущаешь глубоко внутри, где-то в районе солнечного сплетения, чуть ниже него, такое томление и желание отдавать любовь частичке себя. И когда смотришь на человека, и вдруг тебя охватывает неожиданно сильное желание «я хочу от него ребенка». И это не романтические мысли, сознание не рисует радужных картинок, а тебя охватывает почти животный инстинкт. Никогда не поверила бы, что такое бывает, если бы не пережила сама эти моменты. Путь к беременности был не простым, но вот случилось! Радости не было конца! Но оказалось, что беременность – это только начало большого пути в жизнь.

Да, начало беременности – это начало пути. И, как бы ни казалось странным, от нас с вами, то есть от будущих родителей, зависит успех нашего путешествия. И дорогу, по которой идти, выбирать нам самим.



Правило первое: Движение – жизнь.

Пожалуй, каждой будущей Мамочке хочется, чтобы это путешествие не оставило какого-то негативного «послевкусия». Что же, всё в наших силах! Для начала нужно усвоить всего лишь три основных правила движения на нашей «дороге жизни». И правила эти устанавливают не родственники, не врачи, не наши страхи. Их устанавливает природа. Например, самые широко распространённые предостережения беременным: не напрягаться, не поднимать тяжести, побольше лежать и отдыхать. Дело всё в том, что если у женщины были для неё изначально привычны высокие достаточно физические нагрузки, то во время беременности это не имеет смысла тоже ограничивать. В принципе, женщина обычно ведет довольно физически-активный образ жизни. Если это не принцесса на горошине, то она выполняет довольно много домашней работы, бегают по магазинам, гуляет, ходит в фитнес-клуб, танцует, радуется мужа и так далее. Её организм привычен к нагрузкам и к переносу небольших тяжестей (у некоторых это даже большие тяжести). Но самое печальное, что у нас, в нашем менталитете, почему-то сложилось, что беременность считается какой-то болезнью. Беременность считается настолько нежным периодом, что здесь нельзя ни вздохнуть, ни пукнуть, извините. Потому что не дай бог что! Не поднимать тяжести, не поднимать руки, не бегать, не напрягать живот, не...



Есть куча разных предрассудков, которые вкладываются в сознание женщины, что называется, с молодых ногтей. И когда она наконец беременеет, тут ещё и врачи подключаются, говоря, что очень многого нельзя, особенно в начале беременности. Чем они руководствуются – тема ни одной книги.

<http://беременность.mama-mira.ru>

Немного о прошлом.



Но на самом деле, если мы с вами обратимся к истокам, к истории, то сможем заметить, что как раз легче всего переносили беременность и роды те женщины, которые всё время физически трудились. Женщины из деревень всегда гораздо легче рожали. Представительницы традиционных культур, где считается нормальной физическая работа и не считается нужным ограничивать в ней беременных, рожают гораздо легче и дети у них гораздо крепче.

Все несчастные случаи, о которых нам часто говорят, выдёргивая из контекста истории и статистики догоспитальной эпохи, связаны именно с теми слоями населения, в которых женщину ограничивали в движении и пространстве как только они объявляли, что ждут ребёнка. Их сажали возле окошка, давали им пальцы в руки и те должны были вышивать приданное малышу. Всё. Двигаться нельзя. Неприлично. Именно поэтому эти несчастные женщины, переносили беременности тяжело и роды у них случались, как правило, сложными. Несчастных случаев было очень много именно в дворянской среде.

<http://беременность.mama-mira.ru>

Олимпиада. На самом деле, если представить себе и понять, что роды – это очень наполненный физически процесс, что это сложная и довольно тяжелая работа для всего организма, ведь здесь включаются в работу и сердечно-сосудистая система, и костно-мышечный аппарат, и эндокринная система, и связочный аппарат... Всё работают на максимуме возможностей. Выходит, что сами по себе роды – как олимпийский забег, как финишный рывок.



Так вот, если мы с вами в ожидании Олимпиады будем лежать и отдыхать аккуратненько на диване, стараться не напрячься, чтобы не дай бог чего было не так, то, по сути и разбежаться-то не сможем, не говоря уже о том, чтобы рвануть к финишу. Также и у будущих Мамочек: если они будут лежать на перине ровненько, а Папочки будут приносить своей любимой побольше вкусенького, то родить самим им вряд ли удастся, как бы это сейчас не звучало грозно.

Поэтому первое правило подготовки к родам: Движение – это жизнь! Нужно двигаться много, нужно двигаться часто и не позволять себе (или своей любимой) расслабляться. И мужчины должны понимать, что у них сейчас очень серьезная ответственная миссия - всё время поддерживать жену в тонусе.

Как поддерживать себя в тонусе без усилий и стрессов?

Прогулки



Ежедневный моцион необходим, как воздух! Мало того, что это хорошая аэробная нагрузка, ведь речь не о медленном прохаживании от лавочки к лавочке, а о довольно интенсивной ходьбе на длинные расстояния, так это еще и совершенно необходимое обогащение крови будущей Мамы кислородом, что является профилактикой патологического снижения гемоглобина в крови.

<http://беременность.mama-mira.ru>

Гимнастика



Для хорошего хода беременности и успешных мягких родов просто необходима гимнастика. Причём гимнастика гимнастике рознь. В хорошей гимнастике для беременных обязательно должны быть не только элементы йоги и растяжки, которые являются неотъемлемой частью подготовки к родам. Не менее важны и обязательные силовые и аэробные нагрузки для того, чтобы у женщины были силы на тот самый олимпийский забег. Потому что когда начнутся схватки, и организм должен будет работать на полную катушку, у неё должны быть силы справиться с этим самой, без дополнительных медикаментозных вливаний и хирургических вмешательств. А мы с вами знаем, что лекарствами вообще лучше не злоупотреблять, тем более во время беременности и родов – это вообще крайне нежелательно. Кроме растяжки и тренировок выносливости необходимо работать с мышцами пресса. Именно необходимо! Потому что на них возлагается важнейшая миссия – «изгнание плода». Это научное определение, которое я не люблю, обозначает самый физически-ёмкий процесс – потуги, когда, образно говоря, Мамочка животиком должно выдавить своего малыша наружу и тут пресс играет роль поршня. Неподготовленные слабые мышцы живота сами сделать этого не смогут. И тут в работу включаются отчаянные врачи, начиная выдавливать или тянуть за головку нашего малыша. И одно и другое невероятно опасно. Наша задача этого не допустить.

Нужно сказать, что гимнастика оказывает просто чудесный целительный эффект на ход самой беременности. Если у берегущей себя от нагрузок мамочки случаются различные недомогания, головокружения, боли в ногах, спине, отёки, судороги. Если она плохо спит. Если она видит, как расплывается ее фигура. Если ее настроение часто оставляет желать лучшего, то ей нужно срочно вставать с дивана и начинать заниматься! Уже после первой тренировки она почувствует прилив сил и хорошего настроения, и с каждым разом тело будет всё благодарнее ей, Мамочка будет бодрее и радостнее, уйдут боли, отёки, подтянется фигура. Она научится слушать себя и свой организм, что крайне важно в предстоящих родах.

Но и это еще не всё! Запомните: тренируясь сами вы тренируете своего малыша, делая его более сильным и выносливым! А это невероятно важно, ведь и ему предстоит поработать в родах.

Плавание



<http://беременность.mama-mira.ru>

Конечно же очень полезно для будущих Мамочек плавание в бассейне. Вода способствует, как вы знаете, равномерной тренировке всех систем организма, включая те же самые сердечнососудистую и костно-мышечную систему, связочный аппарат, которые претерпевает огромные изменения во время беременности. Поэтому это первое, что нужно делать для того, чтобы физически заботиться о себе.

К тому же, иногда бывают действительно серьёзные противопоказания против физических нагрузок, такие как гипертония, например. Бывает тонус матки, бывают патологии тазобедренных суставов, случаются разные неприятности. А бассейн полезен и показан абсолютно всем, поэтому это совершенно универсальное средство для того, чтобы чувствовать себя лучше.

Нет, бассейн не опасен в плане быстро распространяемых инфекций. Это не так. Нужно просто выбрать бассейн, который не находится в большом фитнес клубе. Пожалуйста, выбирайте небольшой бассейн с небольшим проходом людей. Узнайте, есть ли в вашем городе бассейн с несколькими степенями дезинфекции, то есть, не просто хлорирование. Сейчас есть во многих городах бассейны с озонированной морской водой. Узнайте, есть ли такие рядом с вами, потому что этот способ дезинфекции ещё более мягкий для беременных и маленьких деток. И в то же время он более безопасен относительно инфекций.

Правило второе: Лучший друг – ВОДА

Вообще вода – это действительно наш самый большой друг. Мы знаем, что новорожденный состоит на 90% из воды, а пожилой человек состоит на 60%. Вода – это дружественная для нас среда. К тому же, она действительно работает совершенно замечательно, как релаксант и как средство очищения организма. И поэтому во время беременности нужно с ней крепко подружиться.

Ванна



Помимо плавания в бассейне можно и нужно принимать расслабляющие ванны. Их можно принимать до самых родов, несмотря на то, что нам врачи иногда не рекомендуют в последний месяц этого делать. Единственное специальное требование – вода в ванне для беременной должна быть не горячее 38 градусов. А при соблюдении обычной домашней гигиены можно принимать ванны до самых родов. Более того, при недомоганиях, таких как боли в спине, тонус матки, боли или судороги в ногах, отёки, нервное состояние, стресс, ванна показана всем беременным. Вы можете даже жить в тёплой воде, если вам хочется))) К тому же можно добавлять травы или эфирные масла, которые обладают терапевтическим действием в воду.

<http://беременность.mama-mira.ru>

Всего несколько капель масла лаванды и фенхеля снимут спазмы и боли, успокоят нервы, помогут расслабиться. Масло бергамота и лимона помогут восполнить энергию. Масло апельсина улучшит состояние кожи. Масло пихты и полыни окажут противовирусное действие. А масло розы, нероли и жасмина помогут выстроиться гормональному фону к родам. Только будьте осторожны с маслом мяты! Оно способно вызвать ожог кожи и слизистых, поэтому ее на ванну можно добавлять не более 2 капель!

Много пить

Помимо этого беременным необходимо много пить. Будущая Мама должна пить не меньше 2,5 литров жидкости в день. Единственная поправка здесь, что пить эту жидкость надо дробно. В таком случае она будет полноценно «работать», не нанося ущерб вашему здоровью, не нагружая выделительную систему. Вообще человеку для полноты жизни нужно пить как можно больше. Есть определённая формула, которая помогает определять необходимое количество воды для конкретного человека. На каждый килограмм своего тела обычный здоровый индивидуум должен употреблять 30 мл воды в день. Для человека, который находится в экстремальной ситуации (а беременность – это экстремальная ситуация), лучше увеличить соотношение 1кг к 40 мл. То есть, получается, что ближе к родам женщина должна будет пить всё больше и больше. И это правильно. Знаете, почему? Потому что околоплодные жидкости, в которых находится малыш, наполняющие матку, обновляются постоянно. Полное обновление этих вод происходит в течение двух часов. В случае если мама пьёт недостаточно жидкости, например какой-нибудь добрый доктор ей сказал: «Если пить много, то у тебя будут отёки, а если у тебя будут отёки, у тебя будет ещё куча всяких проблем», - Мама мало пьёт и чувствует, как ее состояние все ухудшается, начинаются отёки, болит голова, горечь во рту, анализы становятся плохими... И не мудрено – началась интоксикация.

Ведь околоплодная жидкость меняется постоянно. Если в маме будет постоянно циркулировать одна и та же «водичка», ее почки будут испытывать колоссальную нагрузку, потому что они не будут справляться с тем самым количеством веществ, которые предназначены для выведения. Ведь в данной ситуации мамины почки работают ещё и на малыша.

<http://беременность.mama-mira.ru>



Что же можно пить помимо простой воды? Это может быть минеральная вода. Это могут быть морсы. Это могут быть соки, разбавленные с водой 1 к 1. Это может быть чай, компоты и т.д. То есть, не обязательно выпивать 2 с половиной литра чистой-чистой воды. Это может быть вода, например, с лимоном и мёдом..

<http://беременность.mama-mira.ru>

Контрастный душ



Помимо всего этого вода несёт ещё и определённую очистительно-целительную функцию, о чём я немножко говорила выше. При помощи воды мы с вами можем не только расслабиться, не только потренироваться, не только подпитать свой организм изнутри, когда мы пьём много. При этом мы можем простимулировать немножко свой организм. Я имею в виду контрастный душ. Зачем нужен контрастный душ? Он совершенно замечательно работает, как иммуно-стимулирующая процедура. И он очень полезен для сосудов.

А мы уже знаем, что в беременности сосудистая система испытывает большую нагрузку, потому что даже объём крови увеличивается вдвое в организме женщины. Вы только представьте себе, чего там только не происходит.

Однако, не такая уж и простая эта процедура. Большинство из нас с вами понимает, что контрастный душ – это просто обливание холодным и горячим. На самом деле для оздоровительной процедуры это не совсем правильно, потому что она будет работать тогда, когда контраст температур нарастает.

То есть, если мы начинаем контраст температур с маленькой разницы и заканчиваем максимальной, которую только можем себе устроить.

Схема на самом деле очень понятна. Вы начинаете процедуру всегда с тёплой воды. Причём тёплая должна быть такой приятной - на ещё не греет, но уже не охлаждает. Минуту стоим под тёплым душем. Через минуту меняем эту тёплую воду на слегка прохладную. Вашей коже стало прохладно. Приятная прохладца течёт по вашему телу ещё минуту. Следующая серия будет короче и сильнее в разнице. Вы берёте по-настоящему тёплую воду и уже обливаете себя 50 секунд. Меняете на достаточно ощутимо прохладную воду и опять 50 секунд. Через 50 секунд у нас уже горячая вода, но она такая приятная, тепло, которое греет, это будет уже только 40 секунд. Меняем на холодную воду. Она холодная, но вы не мёрзнете. Опять 40 секунд. Дальше ещё сильнее усиливаем контраст. Вы обливаетесь в течение 30 секунд по-настоящему горячей водой. После чего обливаетесь в течение 30 секунд по-настоящему холодной водой.

И последняя серия у вас будет по 20 секунд. Горячая «терплю», и холодная «обжигает». Когда вы под горячей постояли, потерпели эту горячую воду, то холодная вас будет не охлаждать, вы не замёрзнете под ней, она вас будет обжигать. Вы почувствуете покалывание по всей коже – это проснулись ваши кожные капилляры. Вот это тот эффект, которого мы хотим добиться.

У вас постепенно усилилась циркуляция крови в кожных капиллярах. Соответственно, пошли мощные выделительные функции. Усилилось кожное дыхание. Кожа стала работать, как третье лёгкое, третья почка, вторая печень. Ваши сосуды и ваш организм стимулировались. К тому же, в такой ситуации возникает мощный выброс эндоморфинов, улучшающих настроение и общее состояние и иммуноглобулинов, которые стимулируют иммунитет.

Это очень простая в исполнении схема, которая действительно работает. Причём в профилактических, как поддержка для организма, стимуляция иммунитета и стимуляция сосудов, достаточно 5 таких серий контраста. Если же вы, не дай бог, чувствуете, что заболеваете, или уже давно заболели и никак не можете выздороветь, то вы можете продлить эту процедуру до 7 контрастов.

Баня



И немного об одном из старинных способов улучшения состояния здоровья – о бане. В результате исследования немецких учёных было установлено, что женщины, которые принимают банные процедуры во время беременности, в среднем имеют роды продолжительностью на треть меньше, чем те женщины, которые не посещали баню. Почему?

У будущих Мамочек, имеющих возможность посещать баню регулярно в течении беременности, больше возможностей для того, чтобы чувствовать себя лучше. Во-первых, это еще один вариант тренировки организма. Во-вторых, это размягчение организма, что особенно важно, потому что, чем ближе к родам, тем более эластичным должен становиться организм женщины. Я думаю, вы все понимаете, для чего это нужно. Для того, чтобы спокойно и легко выпустить малыша. А именно в бане мы можем мягко и постепенно размягчить свой организм, делая наши связки и мышцы податливыми и резиновыми, что особенно хорошо работает в сочетании с гимнастикой.

<http://беременность.mama-mira.ru>

К тому же, баня – это отличный способ, даже, пожалуй, один из самых лучших для избавления от отёков - снимаются спазмы с мочевых протоков, и после бани Мама прекрасно и легко освобождается от лишней жидкости. Она удивительно легко себя чувствует. Особенно если вы совмещаете бассейн с баней, а если после бани вы ещё сходили и окунулись в ледяную купель, то ощущаете себя как воздушное фееричное существо.

Противопоказаний к бане не много: это гипертоническая болезнь в стадии обострения, нефропатия и онкологические заболевания, а так же реальная угроза выкидыша (схватки и кровь). Но необходимо контролировать температуру в парной, где парится беременная. В сауне она должна быть не более 80 градусов, а в русской бане не более 60. На самом деле и для всех остальных именно такие температурные режимы в парной единственно-полезные.

Третье правило: Легкая еда

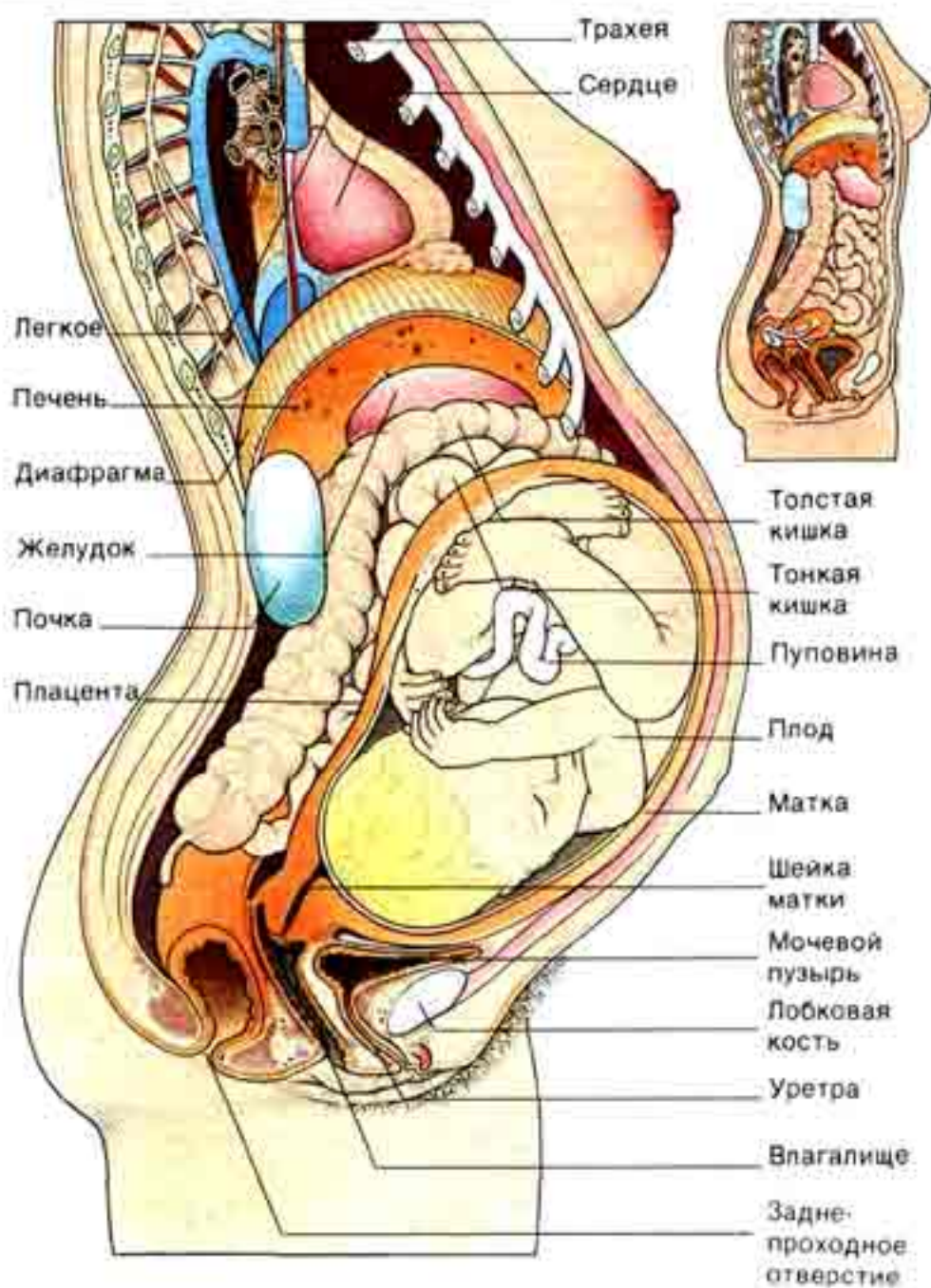


Третье простое правило здоровой легкой беременности, которое так же способствует хорошему течению родов – это простая и лёгкая пища. Женщины иногда очень любят покушать во время беременности. Но встречаются и Мамочки, которым, наоборот, очень тяжело вообще наладить отношения с едой во время беременности. И в обоих случаях простая лёгкая пища, особенно в сочетании со специями и соблюдением водного режима, можно выправить ситуацию вполне успешно.

О пользе лёгкой еды сказано уже очень много. Сейчас вообще такая тенденция к лёгкоедению стала модным трендом. Наверное, у этого есть свои причины, но тем не менее мы обращаемся ближе к беременным.

<http://беременность.mama-mira.ru>

Что происходит внутри.



Когда у мамы растёт животик, то все её внутренние органы поднимаются и прижимаются растущей маткой. Она растёт в животе у мамы, как шарик, который надувается, и поднимает, подпирает вверх кишечник и желудок. И в результате, вы можете себе представить, что её желудок выглядит, как блинчик, который лежит на матке. Он очень сильно придавлен снизу и чем ближе к 9 месяцу беременности, тем меньше места в животике для еды и всё больше пространства матка завоёвывает для малыша.

И поэтому Мамочка наедается все меньшими порциями. Но некоторые «доброжелатели» начинают бить тревогу, мол «ты почти ничего не ешь, у тебя же сил не будет» или «ты должна кушать мясо, а-то гемоглобин будет низким». И куча других причитаний из разряда «надо кушать за двоих». А зря.

Народ не даром примечает.

В традиционных культурах люди примечали и подмечали. Было замечено и взято на вооружение – сытая женщина плохо рождает слабых детей. Поэтому в большинстве традиционных культур принято было ограничивать беременных в еде. К тому же особо было отмечено, что если женщина ест много мясного во второй половине беременности, то её организм дубеет и ткани теряют эластичность, что неизменно влияет на естественный ход родов. Мама не может раскрыться и выпустить малыша. Поэтому, как правило, в третьем триместре женщин часто ограничивали в мясных продуктах.



Что же делать, если позарез хочется мяса? Тогда можно съесть что-нибудь из белого мяса, то есть кролика, курочки, индейки. Но не крупный рогатый скот, потому что это мясо совершенно точно очень сильно дубит ткани будущей Мамы.

<http://беременность.mama-mira.ru>

Так что же можно кушать?



Обратим внимание ещё раз - очень важно, чтобы еда была дробными маленькими порциями. И лучше, если это будет лёгкая пища с преобладанием свежих овощей и фруктов, в зимнее время различных винегретов и квашеной капусты, кисломолочных продуктов, круп, рыбы и морепродуктов. Важно есть разнообразную пищу, не заикливаться на узком наборе продуктов. Важно избегать приемов БАДов и синтетических витаминов, которые несут несравнимо больше вреда, чем пользы, а заменять их специями.

<http://беременность.mama-mira.ru>

О специях.



Специи очень обширная тема, и это материал для отдельной книги, но два слова о них сказать необходимо. С давних времен они помогали людям не просто усиливать вкус пищи, но и делать ее настоящим лекарством. Еще Авиценна говорил : «Ваше лекарство должно стать вашей пищей, а ваша пища – вашим лекарством». На этом принципе основались и древние создатели Аюрведы – традиционной системы индийской медицины. Специи (они же – пряности) – это кладезь витаминов и минералов, способных самым прямым образом влиять на состояние здоровья. Для беременных специи – один из оптимальных вариантов восполнения дефицита этих необходимых веществ.

Противопоказаний, кроме личной непереносимости, практически нет. Единственное предостережение для беременных – шафран. Шафран очень мощная специя имеющая яркое действие. И употребление больших доз шафрана беременной может вызвать сильные сокращения матки, что в свою очередь может стать угрозой беременности.

В то же время есть специи очень полезные будущим Мамам.

Например имбирь. Помимо того, что он богат витаминами и фитонцидами, что делает его незаменимым в профилактике с инфекциями, имбирь помогает перевариванию пищи, разжигая огонь пищеварения, устраняет газы (именно поэтому его необходимо добавлять в блюда с бобовыми) и снимает тошноту у беременных! Вы можете носить с собой имбирный напиток как горячим, так и холодным и пить по глоточку как только почувствуете приближение тошноты.

А вот кориандр помогает при изжоге. Кроме того, что вы добавляете его во все блюда, можно сделать из него напиток, заварив ½ чайной ложки молотого кориандра стаканом кипятка. Пить его можно как тёплым так и холодным, нося с собой. Это особенно актуально для мамочек на последних месяцах беременности, когда их начинает одолевать изжога.

Это совсем немного о специях, но еще раз давайте сделаем акцент – не стоит употреблять синтетические витамины и БАДы, заменяйте их разнообразным питанием, обогащая его пряностями.

Подведём итог.

Мы поговорили о таких животрепещущих вещах. Я верю в то, что у всех вас будет всё совершенно замечательно, если они будут пользоваться моими рекомендациями. Важно, чтобы вы понимали – беременность – это только самое начало пути длиною в жизнь. И от того, какую дорогу вы выберете сейчас будет зависеть ваш старт, ваш успех ваша жизнь и жизнь ваших детей.

Это не конец. Это начало.

<http://беременность.mama-mira.ru>