

Под редакцией Елены Гируцкой,  
главного редактора журнала  
«Лиза. Мой ребенок»

—Я—  
будущая  
мама!

Беременность,  
роды  
и первый год  
жизни ребенка

Лиза  
**МОЙ РЕБЕНОК.**  
рекомендует

желанное  
зачатие

спокойная  
беременность

легкие  
роды

счастливая мама • здоровый малыш

**Надежда Александровна Андреева**  
**Я – будущая мама!**  
**Беременность, роды и**  
**первый год жизни ребенка**  
**Серия «Мамина главная книга»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=13213097](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=13213097)*

*Надежда Андреева. Я – будущая мама! Беременность, роды и первый год жизни ребенка: АСТ; Москва; 2015  
ISBN 978-5-17-090547-8*

### **Аннотация**

Современная книга для российских родителей поможет вам пройти весь путь от планирования беременности и зачатия до появления на свет долгожданного малыша. Медицинская и юридическая информация, интересные факты и открытия последних лет в области репродукции, советы будущему папе и подробный рассказ о тайнах женского тела, подробные рекомендации по подготовке к родам и уходу за новорожденным – все это вы найдете на страницах книги, написанной с теплом и любовью. Книга создана при участии обозревателя журналов для родителей, фармацевта и специалиста по детскому массажу.

Подробное приложение дает исчерпывающую информацию о правах будущей мамы и молодых родителей.

# Содержание

Планирование беременности	10
Мысли о продолжении рода	11
Что вами движет?	14
Как происходит зачатие	17
Женская репродуктивная система	17
Мужская репродуктивная система	25
Оплодотворение	26
Как подготовиться к зачатию	33
Обратитесь к специалисту!	33
Анализы	39
Ваш образ жизни	40
Правильное питание – залог успешного зачатия	44
«Три кита» здорового питания	44
Витамины и минералы	48
Нежелательные вещества	54
Как правильно выбрать время для зачатия	57
Температурный метод	59
Экспресс-тест на овуляцию	62
Важна ли поза	64
Чудо свершилось!	66
Беременны ли вы?	68
Косвенные признаки беременности	69

Тесты на беременность	71
Что вы чувствуете?	78
Токсикоз первой половины беременности	78
Изменения эмоционального фона	79
Метаморфозы тела	80
Советы будущему папе	82
Помощь в быту	83
Поддержка и уважение	86
Приоткроем завесу тайны	88
Конец ознакомительного фрагмента.	92

# **Надежда Андреева**

## **Я – будущая мама!**

### **Беременность, роды и первый год жизни ребенка**

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

Под редакцией Елены Гируцкой, главного редактора журнала «Лиза. Мой ребенок».

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Андреева Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Очень полезная книга для тех, кто решил стать родителями!

В ней вы найдете много важной и нужной информации для будущих мам: как правильно питаться, как укрепить мышцы спины и таза, как освоить техники дыхания во время родов, какие витамины особенно полезны будущей мамочке, как сохранять хорошее настроение все 9 месяцев, ну и, конечно, массу практических советов по уходу за новорожденным.

Книга написана легким и доступным языком, полна мягкого юмора и интересных фактов.

*Елена Гируцкая, главный редактор журнала «Лиза. Мой ребенок»*

Эта замечательная книга не только дает будущей маме возможность получить всю необходимую информацию о беременности, родах, уходе за ребенком, но и – самое главное – она вселяет уверенность в своих силах, формирует позитивный, оптимистичный настрой, а это так важно!

*Елена Г., Самара*

Огромное спасибо авторам книги от счастливой бабушки! Читала книгу вместе с дочерью и осталась очень довольна. Большинство изданий из года в год перепечатывают тексты времен моей молодости, а ведь сейчас столько новых открытий, так изменились взгляды на период ожидания ребенка и процесс родов... Эта книга не просто полезна – ее интересно почитать. Очень, очень познавательная книга даже для тех,

кто уже проходил по этому пути когда-то!

*Марина Владимировна, Пенза*

Отличная книга для российской мамы! Переводные книги хороши, но все-таки в них обсуждается множество реалий, далеких от наших, даются подходы зарубежных врачей, это часто запутывает, сбивает с толку. Прочитав эту книгу, точно знаешь – чего тебе ждать и как себя вести!

*Алиса Р., Москва*

В отличие от большинства книг о беременности и родах, ориентированных на женщин, эта книга часто «вступает в диалог» с будущими отцами. Это замечательно! Возможность чувствовать себя включенным в процесс, получить ответы на вопросы, которые не понимаешь кому задать, ощущение, что ты не одинок в своих тревогах, что «тебя понимают», – большой респект авторам книги за это!

*Евгений М., Санкт-Петербург*

С нетерпением жду выхода книги – буду дарить своим подругам, задумавшимся о материнстве, ведь именно ее советы помогли мне осуществить свою мечту – стать мамой! Сейчас я жду своего малыша, и книга снова приходит мне на помощь – дает ответы на самые важные вопросы, успокаивает, объясняет, настраивает на активную работу в родах.

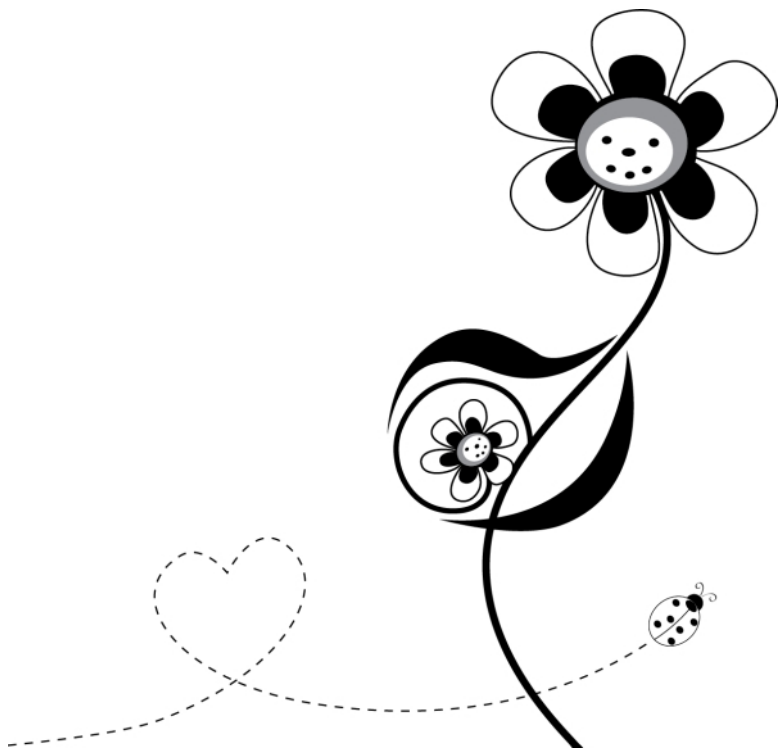
*Ирина К., Орел*



Очень удобно, что в книге есть приложение с объяснением прав беременных женщин и будущих мам. Легко получить всю нужную актуальную информацию – и на что можно рассчитывать в отношениях с работодателем, и как правильно оформить пособия на ребенка.

*Дмитрий и Милена В., Краснодар*

# Планирование беременности



# Мысли о продолжении рода

Нашим предкам была недоступна такая роскошь, как планирование семьи и контрацепция. В прежние времена, выйдя замуж, женщины рожали детей одного за другим, пока позволяло здоровье. Благодаря этому человечество эволюционировало в древнейшие времена – большое количество потомков давало возможность закреплять полезные мутации в популяции, благодаря этому же человечество выжило и увеличило свою численность в те эпохи, когда младенческая и детская смертность была высока, да и взрослые люди подвергались риску лишиться жизни гораздо чаще, чем наши с вами современники.

Согласно официальным данным, самой плодовитой матерью была жена русского крестьянина Федора Васильева. В период с 1725 по 1765 гг. женщина рожала 27 раз, при этом на свет появились 16 двойняшек, 7 тройняшек и 4 раза по 4 младенца. Почти все дети выжили – скончались в младенчестве только двое.

В Америке рекордсменкой считают Леонтину Альбину из Сан-Антонио, Чили. Пятьдесят пять ее малышей появились на свет в период с 1943 по 1981 гг. Интересно, что первые пять беременностей заканчивались рождением исключительно мальчиков-тройняшек.

Все изменилось в 20 веке, когда для большинства людей

стали доступны средства контрацепции. Средства эти различны, их эффективность также может довольно сильно различаться, но их объединяет одно: все они, с той или степенью вероятности, дают человеку возможность избегать нежелательного зачатия. А значит, дают и возможность сознательно **планировать наступление беременности**.

А зачем вообще необходимо планировать рождение детей? Ответов на этот вопрос может быть множество. В первую очередь, когда вы сознательно решаетесь на зачатие и следите за всеми процессами, происходящими в вашем организме, вы можете узнать о своей беременности гораздо раньше, чем те женщины, для которых она становится неожиданностью. Это важно, потому что уже с первых дней вы можете принять все меры для того, чтобы обеспечить будущему малышу наилучшие условия для развития, позаботиться о его и своем здоровье, как-то изменить свой образ жизни и условия работы.

Ранняя диагностика беременности увеличивает шансы на ее сохранение в случае внезапного возникновения каких-то проблем!

Не стоит забывать и о том, что и экологическая обстановка в современном мире, и здоровье большинства населяющих его людей, к сожалению, оставляют желать лучшего. И если устранить негативное влияние большинства факторов внешней среды мы не можем, то улучшить собственное здоровье – вполне в наших силах.

Для того чтобы нормальному возникновению и развитию беременности не помешали проявления каких-то заболеваний, о которых человек может и не догадываться, и последствия его вредных привычек, об их устранении следует позаботиться заранее. В полной мере эту возможность могут реализовать те люди, которые сознательно принимают решение о зачатии ребенка и не отказываются от возможности всесторонне подготовиться к нему!

У этой проблемы существует и психологический аспект. Ни для кого не секрет, что оптимальным временем появления малыша на свет является тот период, когда оба будущих родителя уже готовы к своей новой роли и – что очень важно! – вместе пришли к этому решению.

**С рождением ребенка жизнь семьи меняется раз и навсегда, это событие несет и радости, и сложности, предвидеть которые в полной мере, конечно же, невозможно, однако психологическая готовность родителей к этим переменам – очень важный фактор в развитии их новых отношений.**

Далеко не всегда о степени готовности человека взять на себя ответственность за новую жизнь свидетельствует его возраст. Нередко и из очень молодых мужчин получаются отличные отцы, а некоторые достаточно взрослые и самостоятельные люди не чувствуют в себе сил заботиться о маленьком человечке. У каждого человека есть право самостоятельно делать выбор – становиться ему

родителем сейчас или отложить это на некоторое время. Самое главное, чтобы этот выбор был сделан обдуманно и взвешенно!

Немаловажным фактором является и материальная составляющая вопроса. Как правило, семья принимает решение о рождении ребенка, тщательно оценив свое материальное положение. Достаточно ли денег зарабатывают родители, чтобы обеспечить будущую маму и малыша всем необходимым? Позволяет ли квартира выделить место для еще одного полноправного члена семьи? Стоит так же хорошо обдумать и то, можете ли вы рассчитывать на чью-то помощь и поддержку, и заручиться согласием на это своих родных и близких.

## Что вами движет?

В идеале зачатие ребенка родители планируют, побуждаемые несколькими **мотивами**. Так, например, у них появляется непреодолимая потребность дарить свою любовь и заботу маленькому существу, отдавать ему то тепло, которое невозможно отдать кому-то еще. Этому обычно сопутствует готовность принимать и любить своего ребенка таким, каким он будет, а не считать его жизнь возможностью реализовать то, что не удалось им.

Когда на рождение малыша решается пара, то, как правило, ими движет любовь и привязанность друг к

**другу, стремление еще больше объединиться в этой новой жизни.**

Однако с зачатием не следует спешить, если на ваше решение влияет желание «не отставать» от своих знакомых, которые давно уже обзавелись потомством. Не стоит заводить ребенка под нажимом родственников, которые считают «что вам уже давно пора», «возраст поджигает», или же, напротив, доказывать таким образом свою самостоятельность родителям, которые не воспринимают вас всерьез. Также отрицательным мотивом психологи считают установку на рождение ребенка для того, чтобы обеспечить себе поддержку в старости.

Конечно, с появлением малыша вы станете более тесно общаться с теми из своих друзей, кто уже познал радость родительства, забота о нем будет способствовать укреплению отношений с родными, а радость бабушек и дедушек при виде внука не раз заставит вас растрогаться.

**Да, этот маленький человечек как никто заставит вас осознать собственную взрослость, самостоятельность и ответственность!**

И, несомненно, он станет вам опорой в будущем. Но все это должно быть лишь следствиями его появления на свет. А в качестве причины должны выступать ваша любовь к нему и сознательное желание отдать ему эту любовь.

Итак, вы готовы дать однозначный ответ на вопросы о

психологической и материальной готовности к непостижимому чуду, появлению на свет нового человека. Теперь важно понять, как именно происходит это чудо.



# Как происходит зачатие

Для того чтобы наглядно представить себе, как происходит чудо зарождения новой жизни, рассмотрим строение мужских и женских органов размножения.

## Женская репродуктивная система

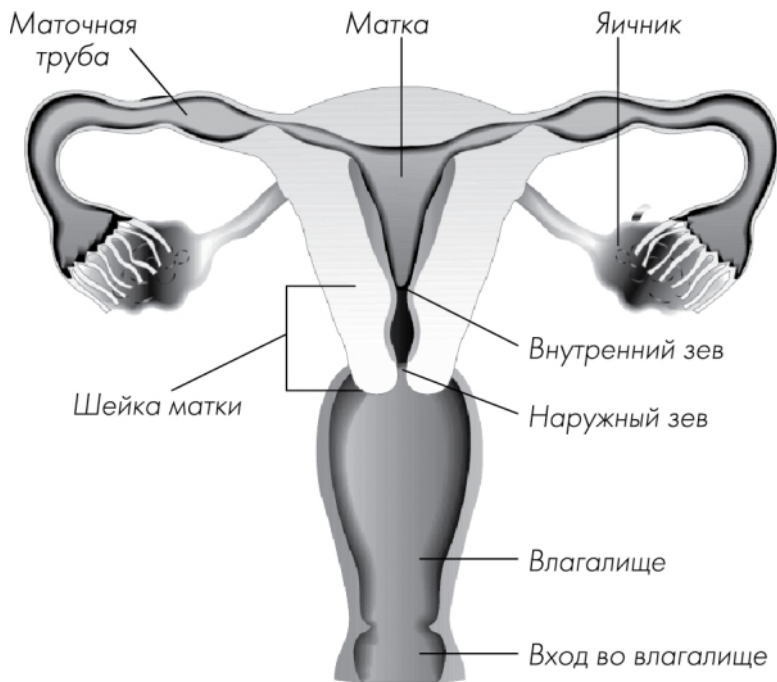
К женским половым органам, обеспечивающим возможность деторождения, относятся **яичники, фаллопиевы трубы и матка**.

**Матка** – полый мышечный орган грушевидной формы, расположенный в средней части малого таза, между мочевым пузырем и прямой кишкой. Длина матки взрослой женщины в среднем составляет 6–8 см, ширина – 4–5 см, толщина – 2–3 см, объем ее полости – 5–6 см<sup>3</sup>. Матка нерожавшей женщины весит около 50 г, рожавшей – несколько больше, около 80 г.

Матка состоит из трех частей: нижнюю часть этого органа, округленную и суженую, называют **шейкой матки** (нижняя часть шейки вдается во влагалище – именно через этот канал сперматозоиды попадают в матку и фаллопиевы трубы, и через него выходит на свет ребенок), большая часть органа, имеющая конусовидную форму – **тело матки**, и верхняя выпуклая часть, которая несколько выступает над местом при-

соединения к органу маточных труб, – **дно матки**.

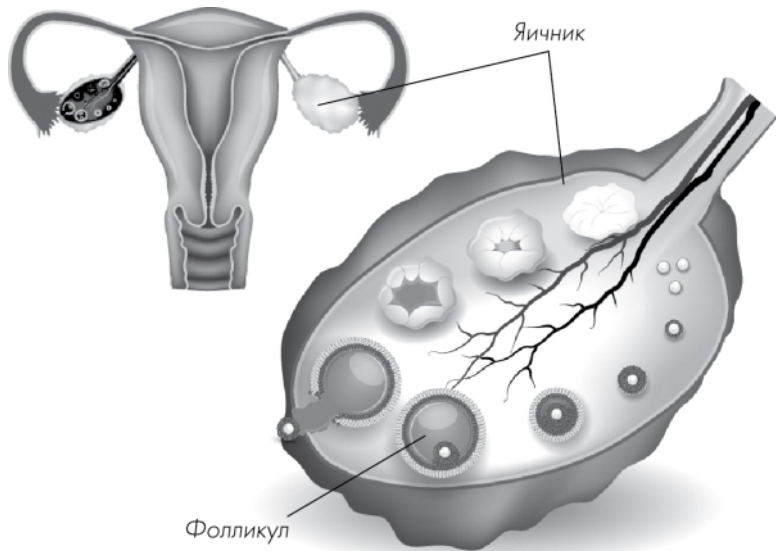
**Яичники**, или, как их нередко называют, **придатки**, представляют собой две железы в форме миндального ореха, которые располагаются справа и слева от матки.



По виду отверстия, ведущего из влагалища в канал шейки матки, врач без труда может определить, рожала его пациентка или нет: у нерожавших женщин это отверстие имеет более округлую форму, тогда как у

рожавших приобретает вид поперечной щели.

В яичниках каждой женщины содержатся **яйцеклетки**, которые имеют еще одно название, – **овоциты**. Количество овоцитов обычно составляет от 300 до 400 тысяч. Каждая яйцеклетка находится в **фолликуле**, погруженном в ткань яичника. К моменту появления на свет каждая девочка обладает значительным запасом овоцитов, способных к созреванию – ее яичники содержат 1–2 млн яйцеклеток. Однако к периоду полового созревания количество фолликулов уменьшается до 300 тысяч – и даже эта цифра поражает воображение, ведь за всю жизнь женщины успеет созреть не более 500 яйцеклеток, остальные просто постепенно рассосутся.



Начало созревания фолликулов приводит к установлению у девушки менструального (месячного) цикла.

Примерно раз в месяц под действием определенных гормонов один из яичников производит яйцеклетку, которая готова к оплодотворению и носит название «яйцо».

Менструальный цикл женщины – явление очень индивидуальное, и его длительность может составлять в среднем от 22 до 36 дней.

Созревание фолликулов, содержащих яйцеклетку, на поверхности яичника начинается в первый день цикла, одно-

временно с появлениями кровянистых выделений. Этот процесс начинается одновременно в 15–20 фолликулах.

На 5–7 день цикла (для примера рассмотрим цикл продолжительностью 28 дней) в яичнике присутствуют 10–12 созревающих фолликулов, размер каждого из которых составляет 2–6 мм.

На 8–10 день цикла некоторые женщины ощущают легкую пульсацию, «покалывание» в области одного из яичников – в это время среди группы созревающих фолликулов выделяется один – **доминантный**. Его размер равен 12–15 мм. Он-то и скрывает в себе яйцеклетку, которая уже неделю спустя сможет дать начало новой жизни. Однако у большинства женщин этот процесс проходит без ощущений, и они даже не догадываются о том, что в эти дни, возможно, определилась «половинка» их будущего малыша.

В ближайшие дни размер фолликула будет увеличиваться примерно на 2–3 мм в день и к 12–14 дню составит 18–25 мм.

Обычно яичники активно функционируют по-очереди, однако возможно и одновременное созревание яйцеклетки в обоих органах.

Кульминация менструального цикла – **овуляция**. Примерно к 12–14 дню после начала менструации под действием гормона *эстрогена*, стимулирующего выброс *лютеинизирующего гормона*, стенка фолликула разрывается и из него выходит и яйцеклетка (остальные фолликулы подвергаются

атрезии – уменьшаются и исчезают). Этот момент и становится первым шагом на пути к зачатию!

Для большинства женщин этот момент совершенно не заметен, однако, согласно медицинской статистике, каждая пятая женщина может испытывать комплекс ощущений, получивших название **овуляторные боли**.

Боли во время овуляции считаются физиологическим явлением и не становятся причиной каких либо заболеваний мочеполовой системы, однако вам стоит посетить гинеколога, чтобы убедиться, что болевые ощущения не являются следствием каких-то нарушений в работе вашей репродуктивной системы. При боли с правой стороны живота необходимо исключить возможность воспаления аппендикса!

Болевые ощущения обычно возникают в нижней части живота (справа или слева – в зависимости от того, какой яичник активен в этом цикле), а так же отдающие в пах, крестец и поясничную область, и их причина – небольшое кровотечение из яичника в момент выхода яйцеклетки, раздражающее брюшную стенку.

**Если овуляторный синдром у вас имеет выраженные симптомы – например, боль довольно интенсивная, усиливается после физической нагрузки, полового акта, сопровождается тошнотой и рвотой, головокружением и слабостью, обязательно ведите кален-**

**дарь менструального цикла и в эти дни обеспечьте себе максимальный комфорт и полноценный отдых. Снять неприятные симптомы обычно помогает теплая ванна или грелка на область живота и поясницы.**

У некоторых женщин канун овуляции может напоминать дни перед началом нового менструального цикла – увеличиваются и становятся болезненно чувствительными молочные железы, резко меняется настроение и аппетит, нарушается сон. Один из типичных спутников этого периода также усиление полового влечения, что объясняется изменением гормонального фона в женском организме.

Из яичника овоцит попадает в брюшную полость, а оттуда – в воронку **фаллопиевой трубы** – одного из двух каналов, которые соединяют яичники с маткой. Поскольку яйцеклетка лишена способности к самостоятельному движению, ее перемещение обеспечивается «захватом» фимбриями маточной трубы, а так же током фолликулярной жидкости при разрыве фолликула.

Именно во время движения в полости трубы к матке яйцеклетка может встретиться с мужской половой клеткой – **сперматозоидом**.

Овуляция происходит примерно за 1 час, а срок жизни овоцита – около 12–24 часов. Если по каким-то причинам встреча клеток или их слияние не произошло, то неоплодотворенная яйцеклетка, попав в полость матки, не будет внед-

ряться в ее стенку, а просто разрушится.

Сразу после момента овуляции оставшиеся клетки фолликула образуют **желтое тело**, продуцирующее гормон ***прогестерон***, тормозящий отторжение функционального слоя эндометрия матки (начало менструации).

Если же желтое тело включается в работу недостаточно быстро, падение уровня гормона ***эстрадиола*** может стать причиной небольшой отслойки эндометрия и вызвать небольшие мажущие кровянистые выделения, которые наблюдаются в течение 2–3 дней после овуляции.

Проходит еще около двух недель. Примерно на 14-й день после овуляции, если беременность не наступила, желтое тело прекращает выработку прогестерона, уровень гормона заметно снижается, слизистая оболочка матки начинает отторгаться, появляются кровянистые выделения – у женщины начинается менструация, а вместе с ней – и новый цикл.

Эти процессы происходят в течение всей жизни женщины, начиная с периода полового созревания и заканчивая моментом наступления менопаузы.

Однако по ряду причин, о которых будет рассказано ниже, отнюдь не каждый месячный цикл женщины может закончиться беременностью.

Если же происходит чудо зачатия, то женский организм ведет себя совсем иначе – оплодотворенное яйцо по фаллопиевым трубам попадает в матку, которая представляет собой полый мышечный орган. Ее стенки изнутри выстланы



слизистой оболочкой, специально предназначенной для того, чтобы принять оплодотворенную яйцеклетку и дать ей возможность развиваться сначала в эмбрион, а потом — и в плод.

Матка — удивительно эластичный орган: если у небеременной женщины она имеет размеры около 4 см в ширину и 6 в длину и весит примерно 50 г, то по мере роста плода она увеличивается настолько, что в ней с комфортом помещается малыш, вес которого к концу беременности редко составляет меньше 3 кг.

## Мужская репродуктивная система

А что же происходит в организме мужчины? Его половые железы, **яички**, научное название которых «**тестикулы**», постоянно вырабатывают **сперматозоиды**.

Развитие мужских половых клеток начинается в **семенных трубах**, которые имеются у каждого яичка, и завершается в длинных каналах, расположенных справа и слева от **предстательной железы** и соединенных с **семенными пузырьками**. Новые сперматозоиды образуются каждые 120 дней.

За всю жизнь каждого мужчины его тестикулы производят миллиарды половых клеток.

В момент **семяизвержения**, или **эякуляции**, при котором происходит выделение 2–3 мл спермы, сперматозоиды

через уретру выбрасываются из пениса. Попав во влагалище женщины, они продвигаются в матку и фаллопиевы трубы. Обычно срок жизни сперматозоидов во внешней среде не превышает нескольких часов, однако в женском организме он составляет от 2 до 4 суток (и, как показывают некоторые исследования, иногда даже больше!), что дает им возможность дожидаться выхода яйцеклетки из яичника и оплодотворить ее.

Ряд исследований дает ученым основание утверждать, что в некоторых случаях сперматозоиды способны жить до 7-11 и даже 14 дней!

## Оплодотворение

Мужская и женская половые клетки – сперматозоид и яйцеклетка – носят название **гамет**. Каждая из них содержит гаплоидный (одинарный) набор хромосом, что позволяет им при слиянии дать начало организму с полноценным, двойным (диплоидным) хромосомным набором.

**И в момент слияния двух гамет внутри одной из фаллопиевых труб женщины и совершается это чудо – образование первой клетки, из которой в течение 9 месяцев будет развиваться новый человеческий организм.**

Женский овоцит – более крупная клетка, ее размер обычно составляет около 0,1 мм, она имеет округлую форму и

прозрачную поверхность. Внутри этой клетки находится ее ядро и цитоплазма, которая содержит запасы питательных веществ, обеспечивающие выживание оплодотворенной яйцеклетки на пути к матке. У этих клеток нет способности к самостоятельному передвижению, по фаллопиевой трубе они продвигаются за счет движения «ресничек» и мышечных сокращений самой трубы.



У сперматозоидов имеется **головка**, в которой находится ядро клетки, и длинный **хвостик**, помогающий им перемещаться внутри женского организма. Их размер не превышает 0,05 мм, а скорость движения равна 2–3 мм в минуту.

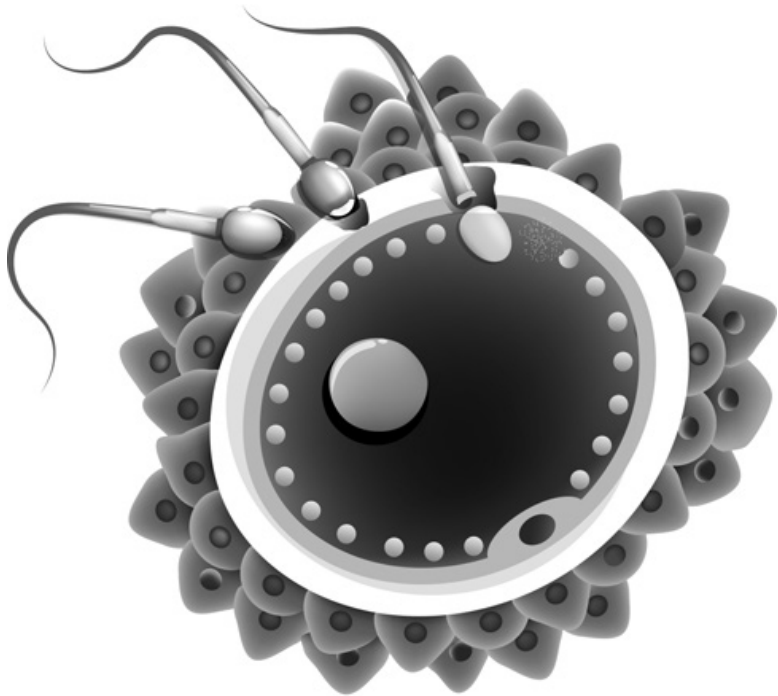
Для того чтобы пройти путь из влагалища до фаллопиевой трубы, сперматозоидам требуется около

1,5–2 часов.

Из сотен миллионов сперматозоидов, которые были выброшены из мужского организма в момент эякуляции, только несколько миллионов попадут во влагалище и всего несколько сотен смогут оказаться около яйцеклетки. Но начало новой жизни даст только один из них – тот, который проникнет сквозь цитоплазму овоцита и оплодотворит его!

По мнению ряда ведущих андрологов мира, для обеспечения успешного зачатия в организм женщины должно попасть не менее 10 млн сперматозоидов.

Добравшись до **ампулярной части** маточной трубы (расширенной области около яичника) и окружив яйцеклетку, сперматозоиды начинают процесс **пенетрации** – проникновения. До слияния с яйцеклеткой спермиям необходимо преодолеть две окружающие ее оболочки – лучистый венец и блестящую оболочку.



## Сперматозоид проникает в яйцеклетку

Для размягчения оболочки женской половой клетки сперматозоиды выделяют специальные вещества – **ферменты**, расположенные на их головках. Однако для разрушения лучистого венца одного сперматозоида не достаточно – только большое количество мужских половых клеток могут разрыхлить и рассеять клетки лучистого венца настолько, чтобы

один из спермиев мог достичь блестящий оболочки и преодолеть ее.

**И вот, после того как сперматозоид проникает внутрь яйцеклетки, и происходит зачатие – слияние 23 хромосом женской половой клетки с 23 мужскими хромосомами.**

Однако самое путешествие клеток на этом не заканчивается. Вы помните, что оплодотворение произошло в фаллопиевой трубе? А для развития зародыша ему необходимо внедриться в стенку матки. Поэтому оплодотворенная яйцеклетка продолжает свое движение и через три-четыре дня достигает своей цели. Все это время клетки делятся, быстро увеличивая свое количество, и, попав в матку, прикрепляются к ее стенке. Этот процесс называется **имплантацией** и считается началом беременности.

Внедрение оплодотворенной клетки в слизистую оболочку матки может сопровождаться появлением скудных мажущих кровянистых выделений из влагалища женщины – возникает так называемое имплантационное кровотечение, вызванное микроскопическими повреждениями кровеносных сосудов стенок матки. Оно может продолжаться от нескольких часов до двух суток и по интенсивности заметно уступает обычному менструальному кровотечению.

**Вы видите, как в считанные часы и дни, незаметно для окружающих, да и для самих будущих родителей, в организме матери происходят такие сложные и важные процессы, которые становятся началом жизни нового человека!**



# Как подготовиться к зачатию

Вы приняли взвешенное решение родить ребенка и полны решимости сделать для его будущего счастья все, что в ваших силах. С чего же нужно начать подготовку к одному из самых прекрасных событий в вашей жизни?

**В первую очередь проанализируйте свой образ жизни и уделите внимание своему здоровью – ведь именно в этом залог здоровья вашего будущего малыша!**

Обоим супругам следует посетить врача и – в идеале – пройти всестороннее обследование. В настоящее время многие клиники предлагают будущим родителям специальные программы обследования, в которые обычно входит консультация гинеколога и андролога, сбор анализов и посещение генетика. Давайте рассмотрим все эти этапы и выясним, какое значение они имеют.

## Обратитесь к специалисту!

Женщине, желающей выносить и родить здорового ребенка, в первую очередь следует посетить гинеколога. Хорошо, если это будет тот врач, у которого вы наблюдаетесь постоянно; если же вы обращаетесь к новому врачу, то будьте готовы к тому, что вам нужно будет ответить на ряд его вопросов.

Так, например, особое внимание врач обратит на то, бы-

ли ли у вас в прошлом самопроизвольные выкидыши или аборты. Ведь после такого прерывания беременности врачи не рекомендуют предпринимать попытки зачатия в течение полугода. Это время требуется для того, чтобы организм будущей матери мог полностью восстановиться после пережитого потрясения, а медики за это время смогли бы выявить и устранить причины, вызвавшие выкидыш или ставшие показанием для аборта.

Если же у вас уже есть дети, то следует учесть, что оптимальный промежуток между родами и зачатием следующего ребенка составляет около двух лет. Это время необходимо матери для того, чтобы прийти в норму после рождения и вскармливания первого малыша. Также не лишним станет полугодовой перерыв между новым зачатием и прекращением кормления старшего малыша.

Особенно строго нужно следить за интервалом между беременностями, если предыдущая завершилась кесаревым сечением. В этом случае вам следует регулярно посещать гинеколога, который будет проверять состояние швов на матке, и согласовать вопрос о возможности следующей беременности с ним.

Большое значение для здоровья вашего будущего малыша имеет то, какие способы предохранения вы использовали ранее. Если *средства барьерной контрацепции*, такие как диафрагма и презерватив, не окажут на возможность зачатия никакого влияния, то в случае применения *перораль-*

**ных контрацептивов** вам следует отказаться от них не менее чем за два-три месяца до планируемой беременности.

Не секрет, что противозачаточные таблетки оказывают определенное влияние на гормональный и витаминно-минеральный баланс в женском организме и после прекращения их приема женщине необходимо некоторое время для полного восстановления.

Те же рекомендации – подождать с зачатием в течение двух-трех циклов – даст вам врач, если вы удалили **внутриматочную спираль**, так как под действием ВМС определенным образом изменяется активность маточных труб, изменениям подвергаются и стенки матки.

Если вы обычно пользуетесь различными спермицидными средствами, то зачатие здорового ребенка возможно уже в следующем цикле после отказа от этих препаратов.

**Помните о том, что наступление зачатия на фоне их применения крайне нежелательно, так как оно может сопровождаться пороками развития плода!**

Если один из супругов, решившихся на рождение ребенка, перенес какое-либо острое заболевание (или обострение хронического), то зачатие следует планировать не раньше чем через два месяца после полного излечения. В случае наличия хронических соматических заболеваний (особое значение это имеет для женщины) планировать беременность нужно после консультации с врачом, который вас постоянно наблюдает. Как правило, в период стойкой ремиссии, сроки

которой определяются для каждого заболевания индивидуально, вполне возможно зачатие и рождение здорового малыша!

Во многом ваше здоровье, а значит – и здоровье будущего крохи, определяется не только наличием или отсутствием у вас каких-либо заболеваний, но и вашими привычками. Среди них есть те, которые традиционно относятся к разряду вредных? От них обязательно следует отказаться обоим супругам за несколько месяцев до планируемого зачатия!

**Курение, алкоголь и применение наркотиков не способствует укреплению здоровья и взрослого человека, а на жизни и здоровье будущего ребенка все это может сказаться роковым образом. Стоит ли рисковать? Конечно, нет!**

Сделайте все возможное для того, чтобы ваш малыш появился на свет здоровым – в течение двух-трех месяцев до планируемого зачатия избегайте употребления всех вышеперечисленных веществ, а также старайтесь не находиться в обществе курящих людей, так как пассивное курение наносит организму не меньший вред, чем активное. А в случае наступления беременности вам вообще нужно забыть о сигаретах – курение беременной женщины – страшный удар по здоровью ее малыша.

Споры об опасности употребления алкоголя будущими родителями непосредственно перед зачатием продолжались на протяжении десятилетий, однако исследования послед-

них лет, проведенные в Канаде, позволили дать компетентный ответ на все вопросы. Несмотря на то, что к яйцеклетке устремляются сперматозоиды, сформировавшиеся задолго до данного полового акта, и, казалось бы, алкоголь, только что поступивший в организм, не должен оказывать на них никакого влияния, ученые утверждают: спиртное перед зачатием недопустимо! Дело в том, что семенная жидкость мужчины в норме содержит около 25 % патологических сперматозоидов. Обычно они не выдерживают «конкуренции» со здоровыми клетками, так как двигаются гораздо медленнее, и их шансы принять участие в зачатии стремятся к нулю. Но все изменяется при поступлении в организм мужчины алкоголя – содержащиеся в нем вещества изменяют состав спермы таким образом, что движение полноценных сперматозоидов замедляется и дефектные клетки получают равные с ними шансы достичь яйцеклетки и дать начало новой жизни!

Как правило, небольшое количество алкоголя, поступившее в организм женщин в первую неделю после зачатия, не оказывает вредного воздействия на плод – будущий эмбрион еще не связан с организмом матери. Однако с момента имплантации зародыша в матку на употребление спиртных напитков налагается строжайший запрет! Ошибочно полагать, что алкоголь не вредит плоду до момента формирования плаценты!

**Небольшое количество некрепких спиртных напитков может быть допустимо во второй половине бере-**

**менности, в первые же месяцы избегайте даже употребления пива.**

Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарственные препараты, также посоветуйтесь со своим врачом и узнайте, насколько они безопасны для будущего малыша. Возможно, он предложит вам заменить их какими-то другими.

Что еще ждет вас при визите к врачу? Конечно же, обычный гинекологический осмотр. Доктор убедится в том, что ваши половые органы хорошо развиты для того, чтобы вы могли выносить ребенка. В случае обнаружения каких-либо особенностей строения, таких как, например, загиб матки, врач даст вам рекомендации по подбору наиболее благоприятных в плане зачатия поз.

При необходимости уточнить свои наблюдения врач может направить вас на ультразвуковое обследование. Вам не следует пугаться этого назначения – это исследование абсолютно безопасно и безболезненно, при этом оно дает возможность в полной мере убедиться в том, что у вас все в порядке.

**А вот рентгенологических обследований в этот период лучше не проходить, особенно будущему отцу!**

Если врач обнаружит признаки воспалительного процесса, о существовании которого вы можете и не подозревать, то вам следует пройти полное обследование, выявить причины воспаления и тщательно соблюдать все рекомендации гине-

колога по приему лекарственных препаратов. Как правило, от этих нежелательных явлений удастся избавиться в достаточно короткие сроки, после чего вы сможете зачать и выносить вашего ребенка.

## Анализы

Каждый ответственный человек понимает, что подготовка к беременности следует начинать с ряда медицинских обследований и анализов, причем их имеет смысл проходить обоим партнерам. Врач даст направления на анализ крови и мочи, мазки (для женщины – из влагалища, для мужчины – из уретры) помогут выявить инфекции, о которых сами пациенты могут даже не догадываться.

Помните о том, что многие заболевания могут протекать в хронической форме и не иметь каких-то заметных внешних проявлений. Однако они не только обостряются во время беременности, но и могут оказать негативное воздействие на формирующийся организм вашего малыша. Не говоря уже о том, что некоторые инфекции могут стать причиной невозможности зачатия!

Обычно производится обследование пар на **хламидиоз, гонорею, трихомониаз, уреаплазмоз, микоплазмоз** и **грибковые инфекции**, а также на **СПИД** и на **сифилис**.

Вы можете сдать анализы и на **токсоплазмоз, цитомегаловирус** и **вирус простого герпеса**.

При обнаружении какого-либо из заболеваний, передающихся половым путем, не стоит отчаиваться – лучше выявить и вылечить все болезни заранее, чем узнать об их существовании уже после того, как произойдет зачатие. Тем более что современный уровень развития медицины позволяет избавиться от большинства из них без особого труда и последствий, как для вас, так и для вашего потомства. Пройдя курс лечения и восстановительной терапии для повышения уровня иммунитета, после повторного обследования вы можете думать о зачатии.

В наше время беременным и парам, планирующим беременность, все чаще предлагают анализ, который принято называть Т.о. R.C.H. Эта аббревиатура сложена из первых букв названий наиболее опасных для плода инфекций – *Toxoplasma* (токсоплазменная инфекция), *Rubella* (краснуха), *Cytomegalovirus* (цитомегаловирус), *Herpes* (герпес). Симптомы этих заболеваний могут быть настолько мало выражены, что женщина и не заметит, что перенесла одно из них. Однако первичное заражение во время беременности чревато серьезными отклонениями в развитии плода. Поэтому так важно еще до беременности точно установить, имеются ли в организме антитела к этому ряду инфекций.

## **Ваш образ жизни**

Выше мы говорили о вредных привычках, от которых сто-



ит отказаться, а что можно сказать о привычках полезных? С детства нас убеждают в пользе утренней зарядки, но многие ли из нас следуют этому совету педагогов и врачей? Немногие, и совершенно напрасно.

Какие вопросы чаще всего волнуют женщину, собирающуюся стать матерью? Правильно – насколько сильно изменится ее фигура, как ее тело справится с нагрузкой, которая ожидает ее во время беременности и родов, как быстро она сможет восстановиться после рождения малыша. Решить все эти проблемы помогает регулярное выполнение ряда упражнений, укрепляющих мышцы и связки, которые подвергнутся наибольшей нагрузке.

Лучше всего начинать вводить эти комплексы в свою повседневную жизнь за несколько лет до планируемого зачатия. Но начать никогда не поздно, тем более что для благоприятного течения беременности вам также будет нужно регулярно заниматься специальной гимнастикой!

И помните, что речь идет не о тренировках в тренажерном зале до изнеможения, а о доступных любой женщине упражнениях, выполнение которых не требует больших временных затрат и при соблюдении регулярности приносит замечательные результаты. Такие комплексы обычно включают в себя упражнения, рассчитанные на укрепление мышц пресса и спины, что очень поможет вам во время беременности, когда масса вашего тела начнет увеличиваться и нагрузка на эти мышцы возрастет, а также во время потуг в родиль-

ном зале, где мышцам вашего живота придется потрудиться.

**Хорошо развитый пресс – залог того, что животик молодой мамы довольно быстро подтянется и обретет ту форму, которую имел до беременности!**

Не стоит пренебрегать и упражнениями, укрепляющими мышцы ног и способствующими профилактике варикозного расширения вен, и комплексами, которые направлены на развитие мышц, помогающих поддерживать грудь.

Постоянные упражнения подарят вашему телу гибкость и легкость, вы заметите, как изменилась ваша осанка, а привычные физические нагрузки станут даваться вам гораздо легче, чем раньше. Поэтому займитесь и физической подготовкой своего тела к зачатию и беременности, и результат не разочарует вас.

**Однако при выборе для себя комплекса упражнений не забудьте проконсультироваться с врачом – пусть он даст вам конкретные рекомендации, учитывая особенности вашего организма, вашу конституцию и перенесенные острые или хронические заболевания.**

Прекрасным способом поддерживать свое здоровье в норме, улучшить осанку и укрепить мышцы и связки, а так же освоить искусство полноценного расслабления и избавиться от последствий стресса, окажутся занятия пилатесом. Система упражнений, разработанная Джозефом Губертусом Пилатесом

в начале 20-го века, в основе которой лежат концентрация, контроль над дыханием, согласованная работа мышц и развитие гибкости, прекрасно подходит женщинам и на этапе планирования беременности, и при подготовке к родам, и в период восстановления после появления малыша на свет.

# **Правильное питание – залог успешного зачатия**

Еще до зачатия важно задуматься о том, чтобы вести максимально здоровый образ жизни. Медицинские обследования – только полдела, нужно позаботиться о том, чтобы ваше тело оказалось «на пике формы». Необходимо, чтобы с первых дней беременности ваш организм был обеспечен всеми необходимыми ему веществами. Ведь расход их постепенно будет возрастать, часть их будет тратиться на формирование организма малыша, а часть – на поддержание сил и здоровья будущей мамы.

**Поэтому здоровое питание будет залогом не только успешного зачатия, но и рождения здорового ребенка!**

## **«Три кита» здорового питания**

Из чего состоит наша пища? Конечно же, это три «кита» – белки, жиры и углеводы, к которым добавляются различные витамины и минеральные вещества. Давайте рассмотрим их роли в питании мужчин и женщин, собирающихся стать родителями.

## Белки

Это «строительный материал» вашего организма. Именно белки станут основой для построения тела маленького человечка, которому вы дадите жизнь.

В среднем женщине требуется около 100 г белка в день, и вы можете получить его из мясных, рыбных продуктов, из молока, сыра и яиц. Также не забывайте и о растительных продуктах, содержащих белок, таких как, например, соевые бобы.

**Белок необходим и будущему папе, так его недостаточное количество может сказаться на качестве спермы!**

## Углеводы

Прекрасный источник энергии – это углеводы. Углеводами богаты многие продукты, но помните, что в основе здорового питания лежит употребление в пищу так называемых *сложных углеводов*, которые содержатся в хлебе, цельных фруктах, а также в большинстве овощей.

Не увлекайтесь сладостями, продуктами, содержащими крахмал, или хлебом из пшеничной муки тонкого помола: входящие в их состав углеводы относятся к *простым*, от-

личаются практически моментальной усвояемостью и очень быстро приводят к увеличению веса.

## Жиры

Жиры так же необходимы человеку, как и другие питательные вещества. В стремлении к стройной фигуре и оптимальному весу женщине, которая собирается зачать ребенка, следует придерживаться правила золотой середины.

Как большой избыток веса может стать фактором, мешающим нормальному зачатию и вынашиванию ребенка, так и его недостаток не скажется на репродуктивном здоровье будущей мамы положительным образом!

Период подготовки к зачатию – не время для соблюдения изнуряющих диет, однако, если ваш вес превышает норму, следует заняться его плавным снижением.

**Помните и о том, что жировые отложения на теле женщины играют определенную роль в выработке женских половых гормонов – именно поэтому у женщин, придерживающихся строгих диет, нередко нарушается менструальный цикл и страдает репродуктивная функция.**

Ниже мы скажем о необходимости для женщин витаминов, сейчас же следует указать на то, что ряд этих веществ, так называемых «жирорастворимых витаминов», не может

быть усвоен организмом без жиров. А в число этих витаминов входят витамины А и Е, недостаток которых приводит к снижению вероятности зачатия! И после наступления беременности жиры, поступающие с пищей, будут играть определенную роль в правильном формировании нервной системы будущего малыша.

**Итак, жиры обязательно должны присутствовать в вашем ежедневном меню!**

Однако жиры бывают разные. В мясе, сыре, молоке содержатся *животные жиры*, в подсолнечном, соевом, кукурузном и ореховом масле – *растительные*. Все они полезны, но лучше всего употреблять их в свежем виде – для приготовления бутербродов и заправки салатов.

Не стоит увлекаться продуктами, в состав которых входят жиры, подвергавшиеся воздействию высоких температур, так как дополнительная нагрузка на печень вам сейчас ни к чему. Поэтому ограничьте в вашем меню количество таких блюд, как жареная картошка, выпечка и сдоба.

**Все эти рекомендации вполне соответствуют требованиям здорового питания, и соблюдать их рекомендуется всем людям. Однако тем женщинам и мужчинам, которые приняли решение стать родителями, следует позаботиться о дополнительном поступлении в организм различных веществ, повышающих вероятность зачатия.**

# Витамины и минералы

О значимости витаминов А и Е уже было упомянуто выше. Рассмотрим влияние витаминов и минералов на организм подробнее.

## Витамин А

Витамин А оказывает благоприятное воздействие на процесс имплантации – прикрепления оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки. Достаточное количество этого витамина, получаемого из печени животных и рыбьего жира, послужит хорошей профилактикой прерывания беременности на раннем сроке.

Провитамин А, называемый также «бета-каротин», вы можете получить, включая в свое меню те овощи и фрукты, кожура и мякоть которых окрашена в оранжевый цвет, – абрикосы, морковь и тыкву, а также салат, шпинат и белокочанную капусту. Оптимально этот витамин усваивается вместе с продуктами, содержащими жиры, так что прекрасными вариантами блюд станут овощной салат, заправленный растительным маслом, тертая морковь со сметаной, тушеная с небольшим добавлением масла тыква...

**Однако помните о том, что передозировка витамина А может представлять определенную опасность**



**для вашего будущего ребенка, поэтому никогда не начинайте принимать витаминные препараты, содержащие это вещество, не посоветовавшись предварительно с врачом!**

### ***Признаки нехватки витамина А***

Сухость кожи, ранки на слизистых.

Слезоточивость или сухость глаз, нарушение зрения в темное время суток.

Подверженность инфекционным заболеваниям.

Диареи.

## **Витамины группы В**

Витамины этой группы повышают вероятность зачатия, поэтому постарайтесь, чтобы в ваше ежедневное меню входили овощи, хлеб грубого помола, а также яйца, рис и бобовые продукты.

**Особенно важно, чтобы в организме будущих родителей было достаточно фолиевой кислоты – витамина В9. Она не только приблизит желанный миг зачатия, но и станет залогом правильного формирования нервной системы будущего малыша.**

Фолиевую кислоту вы можете получить из таких продуктов, как капуста, свежая зелень, морковь, свекла, а также бобовые; высоко содержание этого витамина и в куриной пе-

чени. Не забывайте про отруби, орехи и семечки, а в осенне-зимний период, после консультации с врачом, можно начать дополнительный прием препаратов, содержащих это вещество.

### ***Признаки нехватки витамина B1***

Тошнота и потеря аппетита.

Быстрая утомляемость и повышенная раздражительность.

Снижение концентрации внимания и ухудшение памяти.

Нарушения сна.

Кожный зуд.

Учащение сердцебиения при небольших нагрузках.

### ***Признаки нехватки витамина B2***

Кожные заболевания: фурункулез, себорея, угревая сыпь.

Светобоязнь и раздражение глаз.

«Заеды» в уголках губ.

Воспаление на языке.

Выпадение и замедление роста волос.

Потеря аппетита.

### ***Признаки нехватки витамина B3***

Снижение аппетита.

Головокружения и головные боли.

Воспаления десен.

### ***Признаки нехватки витамина B5***

Зуд кистей рук.

Нарушение пигментации кожи.

Быстрое поседение.

### ***Признаки нехватки витамина B6***

Нарушение кроветворения.

Мышечная слабость или спазмы.

Онемение конечностей.

Повышенная утомляемость и нервозность.

Снижение защитных функций организма.

Сонливость.

Тошнота и потеря аппетита.

Частое мочеиспускание.

### ***Признаки нехватки витамина B9***

Диарея.

Стоматит.

Железодефицитная анемия.

Потливость.

Учащенное сердцебиение и одышка.

### ***Признаки нехватки витамина B12***

Нарушения процесса кроветворения и анемия.

Синдром хронической усталости.

Повышенная раздражительность и утомляемость.

Боль в руках и ногах.

Нарушение сна.

Воспаления кожи и слизистых.

Низкий уровень сахара в крови.

Нарушение памяти.

## Витамин С

Витамин С необходим всем людям, заботящимся о своем здоровье, так как одним из главных его свойств является возможность оказывать благотворное влияние на состояние иммунной системы.

**Однако не все знают, что именно витамин С является веществом, поддерживающим способность к зачатию у мужчин!**

При этом дневная доза этого витамина содержится в одном апельсине, однако курящим мужчинам и тем, чей возраст превышает 45 лет, при подготовке к зачатию следует увеличить дозу аскорбиновой кислоты в дневном рационе в три раза. Это вещество содержится в помидорах, капусте, зеленом горошке, в красном и зеленом перце.

### *Признаки нехватки витамина С*

Кровоточивость десен.

Снижение защитных функций организма.

Плохое заживление повреждений кожи и сухость кожных

покровов.

Боль в суставах.

Подавленность, апатия, раздражительность.

## **Фитоэстрогены и минералы**

Для того чтобы матка женщины была подготовлена к беременности, не следует забывать о таких веществах растительного происхождения, как **фитоэстрогены**. Включив в свой дневной рацион 2 столовые ложки отрубей или 200 г таких овощей, как соя, капуста брокколи, цветная и брюссельская капуста, вы сможете обеспечить свой организм достаточным количеством этих природных веществ.

К минеральным веществам, повышающим вероятность наступления зачатия, относятся **бор** и **марганец**. Постоянно получать достаточное количество бора можно, если не забывать про морковь, такие фрукты, как груши, яблоки, финики и виноград, а также арахис, миндаль и грецкие орехи. При этом достаточно 200 г фруктов или горсти орехов, чтобы ваш организм получил все необходимое.

**Однако помните о том, что избыток бора может оказывать тормозящее воздействие на репродуктивные способности как женщин, так и мужчин, поэтому не увлекайтесь продуктами, в которых он содержится, больше, чем это рекомендуется!**

Очень много марганца содержится в орехах, в ячмене, ку-

курузе, гречихе, рисе и изюме, а также в креветках и мидиях. Растением, считающимся одним из рекорсменов по содержанию этого вещества, является крапива. Порция каши из указанных круп, щи из молодых крапивных листьев, немного орехов или изюма – и вы получите дневную порцию марганца. Достаточное количество этого элемента обеспечивает нормальное развитие женских половых клеток.

## Нежелательные вещества

Выше мы говорили о продуктах, увеличивающих ваши шансы на скорое зачатие и вынашивание здорового ребенка. Но, оказывается, существуют и такие вещества, которые могут препятствовать этим процессам.

К ним относится, например, **кофеин**. Исследования ученых привели к такому выводу: мужчины и женщины, употребляющие в день больше трех чашек крепкого кофе или пяти чашек черного чая, имеют сниженную способность к зачатию. А большое количество шоколада и газированных напитков только ухудшает ситуацию!

Избыток **сахара** и **мясной пищи** может отрицательно сказаться на выработке женских половых гормонов. Поэтому, если вы планируете в ближайшее время завести ребенка, ограничьте употребление этих продуктов.

И наконец – **алкоголь**. Как уже было сказано выше, он относится к тем продуктам, от которых следует воздержаться.

ся будущим родителям при подготовке к зачатию, так как употребление крепких спиртных напитков не только отрицательно сказывается на работе репродуктивных органов как мужчин, так и женщин, но и может привести к порокам развития будущего малыша.

Отдельно следует сказать о вегетарианстве. Женщинам, придерживающимся строгого следования этой системе питания, бывает достаточно сложно обеспечить свой организм всеми необходимыми ему веществами. Поэтому в период подготовки к зачатию вам лучше всего отдать предпочтение лакто- и лактоовоовегетаринству – т. е. тем разновидностям вегетарианства, которые допускают включение в меню молочных продуктов и яиц. Если же вы будете время от времени употреблять и рыбу, то даже при полном отказе от мясных продуктов в ваш организм будет поступать все необходимое.

Подводя итог всего вышесказанного, можно только напомнить о том, что питание будущих родителей<sup>1</sup> должно быть **здоровым питанием**, т. е. включать в себя полезные свежие продукты, содержащие все необходимые для организма вещества.

**При недостатке витаминов или каких-либо минеральных веществ в вашем ежедневном меню, после консультации с врачом, вы можете начать прием ре-**

---

<sup>1</sup> Рекомендации по питанию беременным женщинам приведены ниже – прим. авт.

**комендованного им поливитаминного комплекса. Однако никогда не делайте себе подобных назначений сами – эти препараты должен назначать только врач.**



# **Как правильно выбрать время для зачатия**

Научные данные позволяют говорить о том, что сейчас мы без особого труда можем в домашних условиях рассчитать наиболее благоприятное время для зачатия.

Итак, для того чтобы произошло зачатие, сперматозоид должен встретиться с созревшей яйцеклеткой и оплодотворить ее. Давайте вспомним, что было сказано выше о сроках жизни этих половых клеток. Сперматозоид может прожить в женском организме от 2 до 4 суток, женский овоцит способен к оплодотворению лишь в течение 12–24 часов – т. е. по сути в сам день овуляции.

**Исходя из этого, несложно рассчитать, что зачатие может произойти, если сперматозоиды попадут в половые пути женщины за 2, максимум за 4 дня до овуляции, в день выхода яйцеклетки или на следующий день.**

Получается, что наибольшая вероятность зачатия существует в течение 4–6 дней – эти дни принято называть «опасными», в отличие от «безопасных», в течение которых зачатие или невозможно вовсе, или вероятность его минимальна.

Однако для того, чтобы точно рассчитать эти дни, необходимо располагать информацией о дне овуляции. Некоторые женщины, обладающие особенно высокой чувстви-

ностью ко всем изменениям, происходящим в их организме, могут практически безошибочно указать день своей овуляции: в это время могут появиться небольшие тянущие боли в низу живота или в пояснице, напоминающие предменструальные, только не так ярко выраженные. Обычно это является свидетельством разрыва фолликула и выхода яйцеклетки. В эти же дни может отмечаться повышенная чувствительность груди.

У многих женщин изменяется характер обычных влагалищных выделений – их консистенция начинает напоминать куриный белок. Однако при наблюдении у себя схожих симптомов вам нужно быть уверенной в том, что боли и выделения не вызваны присутствием в организме какой-либо инфекции.

Регулярные выделения из влагалища появляются у многих женщин с началом полового созревания – у девочек до 10–12 лет их быть не должно! В норме выделения здоровой женщины слизистые, полупрозрачные или белые или бледно-желтоватые, не имеющие запаха (или слабый чуть кислый запах), не сопровождающиеся зудом и жжением. Они обеспечивают увлажнение слизистых половых органов и защищают их от ряда инфекционных агентов.

Обычно в первой половине менструального цикла – после прекращения кровотечений и до овуляции – выделения не обильны, в период овуляции их объем несколько увеличивается, консистенция становится

более тягучей, цвет может стать бледно-бежевым. Во второй половине цикла выделений снова становится меньше, консистенция может стать кремо- или киселеобразной. За 2–3 до начала менструаций выделения вновь становятся более обильными.

И все же чаще всего женщинам приходится прибегать к каким-то вспомогательным средствам для определения наиболее благоприятного дня для зачатия ребенка.

В наши дни для этого обычно используется несколько методик. Рассмотрим некоторые из них.

## **Температурный метод**

Считается, что в среднем женский менструальный цикл равен 28 дням (вы помните, что первым днем цикла считается первый день появления менструальных выделений). В этом случае днем овуляции, как правило, оказывается 14-й день. При более длительном цикле, протяженность которого составляет 35–36 дней, овуляция, скорее всего, придется на 21-й день, а при коротком цикле длиной в 22 дня днем овуляции будет 8-й.

Однако только у очень небольшого количества женщин организм работает, как часы, и каждый цикл имеет одну и ту же длительность. Небольшие колебания в пределах нескольких дней вполне нормальны, но они могут повлиять на точность ваших расчетов. Поэтому для большей надежности

определения даты овуляции вы можете использовать еще один – так называемый **«температурный метод»**. Для этого вам в течение нескольких циклов следует измерять **ректальную** (или, как ее еще называют, **базальную**) **температуру**.

Важным условием успеха является соблюдение при измерении постоянных условий. Каждое утро, в одно и то же время, до завтрака и не вставая с постели, введите в анальное отверстие кончик обычного медицинского термометра, смазанного вазелином. Для того чтобы как можно меньше двигаться перед началом измерения температуры, приготовьте термометр, ртуть в котором сбита ниже  $36^{\circ}$ , и вазелин с вечера. Положите их так, чтобы вы могли дотянуться до них рукой, не поднимаясь с постели.

**Помните, что и в будние дни, и в выходные разница во времени измерения не должна превышать полчаса!**

После этого следует полежать спокойно в течение 5-10 минут. Выньте термометр, сразу же запишите его показания.

Для получения наиболее достоверных результатов следует проводить измерения базальной температуры в течение не менее чем 3 месяцев, при этом все данные заносятся на специальный листок.

Следует помнить о том, что в некоторых случаях показания термометра могут изменяться под действием каких-либо обстоятельств, например

– общего повышения температуры тела, обострения геморроя или аднексита, наличия воспалений на ногах или ягодицах. Также причиной неверных показаний могут стать половые акты незадолго до измерения температуры, прием ряда медикаментозных препаратов, сон менее 5 часов и некоторые другие.

После того как вы собрали данные за один цикл, можете приступить к построению графика. Для этого вам понадобится листок бумаги в клетку. По горизонтали отмечайте дни цикла, принимая одну клеточку за 1 день, а по вертикали – градусы, считая одну клеточку за  $0,1^{\circ}$ . На уровне  $37^{\circ}$  можно провести жирную линию, которая поможет вам лучше ориентироваться в ваших данных (см. бланк для построения графика на с. 55).

Вы заметите, что базальная температура имеет четко выраженные периоды повышения и понижения, в среднем от  $36,3^{\circ}$  до  $37,4^{\circ}$ . При этом в первой половине цикла температурная кривая представляет собой относительно ровную линию, которая находится на графике ниже отметки в  $37^{\circ}$ . Небольшие колебания температуры в пределах нескольких десятых градуса – нормальное явление.

**Резкое снижение температуры и следующий за ним резкий ее подъем выше  $37^{\circ}$ , как правило, соответствует дню овуляции.**

После этого во второй половине цикла температура держится примерно на одном уровне, выше  $37^{\circ}$ , и снижается

перед началом менструации.

Этими методами определения даты овуляции каждая женщина может воспользоваться в домашних условиях. Однако наиболее точные данные можно получить по результатам ультразвукового исследования, которое позволяет отследить и процесс созревания яйцеклетки, и ее выход из фолликула.

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Дата																																										
6																																										
5																																										
4																																										
3																																										
2																																										
1																																										
37,0																																										
9																																										
8																																										
7																																										
6																																										
5																																										
4																																										
3																																										
36,2																																										
День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		

## Экспресс-тест на овуляцию

Если вам известна средняя продолжительность цикла, вы можете приобрести в аптеке пачку тестов на овуляцию. Они используются примерно так же, как привычные тесты на беременность, то есть тест-полоску нужно окунуть в среднюю порцию утренней мочи. Тесты реагируют на изменение уровня гормонов в моче. К сожалению, этот метод пока не явля-

ется абсолютно достоверным.

## Важна ли поза

Конечно, зачатие возможно в любой позе, однако медицинские исследования и жизненные наблюдения говорят о том, что в некоторых положениях наступление беременности более вероятно.

Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что чем ближе окажутся сперматозоиды к шейке матки после эякуляции, тем больше для них вероятность проникновения в нее. Поэтому минимальные шансы забеременеть у тех, кто практикует позы стоя и сидя, а также различные варианты позы «женщина сверху». В этом случае большая часть спермы сразу же после завершения полового акта вытекает из влагалища. Однако и в этих случаях шанс наступления беременности, безусловно, есть.

Конечно, не существует идеальной позы для зачатия, одинаково подходящей всем парам. Положение, в котором наступление беременности наиболее вероятно, может зависеть от особенностей анатомического строения партнеров, поэтому при необходимости можно проконсультироваться на эту тему с врачом.

Если говорить об общих положениях, то наиболее благоприятными считаются те, при которых член оказывается расположен ближе всего к шейке матки. Как правило, такое возможно в позе «мужчина сзади», при этом используются лю-



бывшие ее варианты – женщина может лежать на боку или на животе. Однако наиболее глубокое проникновение, при котором женщина даже может испытать несколько болезненные ощущения, осуществляется в коленно-локтевой позиции.

Некоторые врачи рекомендуют положение женщины на спине с приподнятым при помощи подушки тазом.

Не следует забывать и о том, что не только поза во время полового акта может способствовать зачатию, но и положение тела женщины после его завершения. Для того чтобы сперма не вытекала из влагалища, женщинам нередко рекомендуют полежать на спине с приподнятыми ягодицами. Можно положить под ягодицы и поясницу подушку, ноги при этом лучше всего согнуть в коленях или даже подтянуть к животу. Некоторые женщины вообще предпочитают поднимать ноги как можно выше – опираясь на стену в позе «березка».

Однако при этом следует также учитывать особенности женской анатомии. При некоторых отклонениях в строении половых органов, например при загибе матки, наиболее благоприятную позу для наступления беременности следует подбирать после консультации с врачом. Так, стандартное положение на спине с приподнятыми ягодицами чаще всего рекомендуется женщинам, у которых имеется загиб матки кзади. При других особенностях строения может быть рекомендована поза, при которой женщина лежит на животе, на боку.

**Чудо свершилось!**



# **Беременны ли вы?**

В Древнем Риме существовал обычай во время празднования свадьбы надевать молодой супруге обруч из золота или серебра, плотно обхватывающий шею. О наступившей беременности судили по тому, что обруч вдруг становился женщине тесен – увеличение щитовидной железы считалось одним из самых первых и достоверных признаков будущего материнства.

Времена изменились, методы диагностики значительно усовершенствовались, однако первые дни беременности по-прежнему заставляют будущую маму мучиться вопросом – да или нет?

Мечтающая забеременеть женщина с удивительной чуткостью анализирует малейшие изменения в своем состоянии. Ей кажется, что она должна почувствовать, если в ней зародится новая жизнь. На самом деле этот процесс не подчиняется рационализации, и мы можем только с восхищением наблюдать за тем, как мудро все устраивает природа.

# Косвенные признаки беременности

## Задержка месячных

Классическим признаком наступления беременности традиционно считается прекращение менструального цикла. Но на самом деле этот признак не всегда достоверен. С одной стороны, задержка может наступить и без беременности – как следствие нервного напряжения или стресса, при резкой перемене климата.

Будьте особенно внимательны при прекращении приема противозачаточных средств или при употреблении некоторых лекарственных препаратов – это может вызвать сбой менструального цикла.

Нерегулярные менструации – не редкость в период приближения менопаузы или при восстановлении цикла после родов. Поэтому задержка не всегда свидетельствует о наступлении беременности.

Однако и наличие менструальных выделений не всегда может указывать на то, что вы не беременны! У определенного процента женщин и после наступления беременности в обычный срок один-три раза могут появляться кровянистые выделения, напоминающие менструальные, но они, как правило, более скудные, «мажущие» и не сопровождаются при-

вычными симптомами.

Поэтому, если вы сознательно планируете наступление беременности или у вас есть подозрения, что зачатие могло произойти, а выделения при менструации отличаются от обычных, вам необходимо посетить врача и пройти тесты для определения беременности.

**Этой ситуации нужно уделить достаточно внимания, так как кровотечения при беременности могут быть признаками угрозы ее прерывания; его можно избежать, своевременно обратившись за медицинской помощью!**

## **Отсутствие спада температуры**

Если вы занимаетесь регулярным измерением базальной температуры, то получить ответ на вопрос «Не беременна ли я?» вам будет достаточно легко. Обычно в случае наступления беременности не происходит снижения температуры, как это бывает перед наступлением менструаций.

Это явление носит название «стабильное температурное плато».

Поэтому, если температура в течение нескольких дней держится выше  $37^{\circ}$ , вполне вероятно, что зачатие и имплантация зародыша в матку произошли. Однако и этот метод не дает стопроцентной гарантии определения беременности,

так как при некоторых нарушениях в работе женских половых органов может происходить повышение базальной температуры и без наступления зачатия. Вместе с тем, этот метод все-таки является одним из самых точных.

## Тесты на беременность

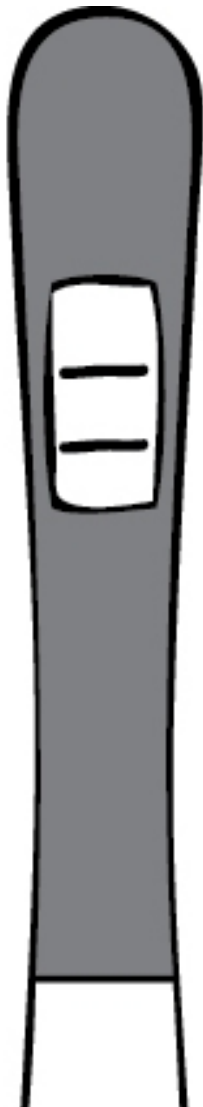
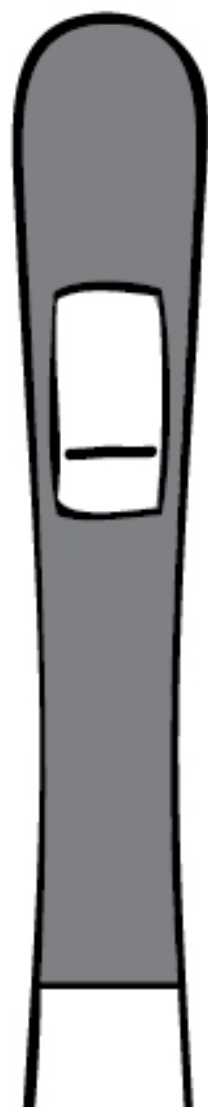
В последние годы популярность приобрели тесты, которые позволяют женщине с большой долей вероятности определить наступление беременности в домашних условиях. Их действие основано на установлении уровня определенного гормона, который появляется в организме женщины при наступлении беременности. Этот гормон носит название **хорионический гонадотропин человека**, сокращенно **ХГЧ**, и начинает вырабатываться с момента имплантации зародыша в стенку матки, т. е. примерно через неделю после оплодотворения яйцеклетки.

Существуют различные разновидности исследований, позволяющие определить уровень этого гормона в крови и моче женщины. По анализу крови, который проводится в медицинских учреждениях, можно получить достоверную информацию о наступившей беременности за несколько дней до предполагаемого начала менструаций. Однако домашние тесты, основанные на исследовании мочи, могут дать более или менее точный ответ только после нескольких дней задержки, когда уровень гормона ХГЧ будет достаточно высок.

## Тест-полоски +

Как правило, в домашних условия используются бесприборные тесты. Самые простые тесты этого вида – знакомые многим **тест-полоски**. Полоска из плотной бумаги пропитывается специальным веществом – реактивом. Погрузив полоску в емкость с мочой и оставив там на 20–30 секунд, через несколько минут обычно вы уже можете оценить результат.





## Тест-полоски

Если на белом фоне проступает одна четкая поперечная линия, обычно – красного цвета, значит, скорее всего, вы не беременны или сделали тест слишком рано. Появление второй, как правило, менее яркой и четкой, полосы, скорее всего, будет указывать на наступление беременности.

При выборе такого теста следует учитывать, что его достоверность будет определяться несколькими факторами. Хотя все производители обещают исключительную чувствительность своих тестов, на самом деле качество их может отличаться очень сильно. Не экономьте на этом и отдайте предпочтение более дорогой продукции солидных фирм. Обязательно обратите внимание на срок годности теста!

Также большее значение имеет состояние беременности. Естественно, что при многоплодной нормально развивающейся беременности выработка гормона будет больше, чем при той, которая находится на грани прерывания.

Немаловажно и соблюдение всех необходимых условий при постановке теста – правильный сбор мочи и погружение в нее полоски. Поэтому перед тем, как открыть упаковку с заветной полоской, внимательно ознакомьтесь с инструкцией по ее использованию.

Даже если вы раньше пользовались подобными тестами, имейте в виду, что продукция разных фирм может иметь

определенные отличия, порой кажущиеся незначительными, но могущими исказить результат.

## Планшетные и струйные тесты

К тестам, обеспечивающим получение более точного результата, относятся **планшетные** тесты. В них слой реактива помещается в одном из двух окошечек, в котором и происходит чтение результата.

Эти тесты более дороги, чем полоски, но тоже несовершенны, поэтому они постепенно вытесняются **струйными** тестами. Эта продукция на сегодняшний день считается самой надежной. Во внутренней части такой тест-системы помещается слой частиц ярко-голубого цвета. Если в капельке мочи, попавшей на этот слой, содержится ХГЧ, то частицы сразу же плотно присоединяются к нему. Эти тесты гораздо более удобны, так как не требуют сбора мочи в определенное время суток, а могут использоваться в любое время и в любом удобном для женщины месте. Подставив тест под струю мочи, не более чем через минуту можно уже оценить результат.

Если же вы хотите ответить на вопрос о наступлении беременности с наибольшей долей вероятности, то вы можете использовать сразу несколько методов ее определения. У вас произошла задержка менструации или выделения гораздо менее обильные, чем обычно? Понаблюдайте в течение

нескольких дней за базальной температурой и сравните ее показания с нормой. Сделайте домашний тест на беременность. Все указывает на то, что зачатие произошло? Замечательно, вас можно поздравить!

**Современные гинекологи рекомендуют для определения беременности на ранних сроках сдать кровь для оценки уровня ХГЧ.**

Кроме таких способов непосредственного определения беременности, вы обратите внимание на изменение вашего самочувствия и состояния тела. Сами по себе эти признаки не могут считаться доказательством наступления беременности, однако в совокупности с результатами тестов они будут служить еще одним подтверждением вашего нового состояния.

Возможность определить беременность на самых ранних сроках интересовала людей со времен глубокой древности.

Так, например, в Древнем Египте «тестом» на беременность был специальный напиток, для приготовления которого траву будудука смешивали с грудным молоком женщины, вскармливающей сына.

Тошнота и рвота после нескольких глотков такого напитка считалась достоверным признаком беременности.

Развитие медицины в Древней Греции уже позволяло судить о наступлении беременности по

тем признакам, на которые нередко ориентируются женщины и в наши дни – прекращение менструаций, изменение аппетита, усиленное слюноотечение, тошнота, появление пигментных пятен на коже шеи и лица. Однако нередко и греческие врачи прибегали к довольно-таки странным методам диагностики – растерев в порошок красный камень перед лицом женщины, он внимательно следили, попадет ли пыль ей в глаза. Если ни одной крошки не оказывалось в глазах, о беременности не шло и речи.

Евреи же в древние времена использовали свой метод – после того как женщина делала несколько шагов по мягкой траве, следовало оценить глубину ее следа – чем глубже он был, тем более высокой считалась вероятность беременности.

# **Что вы чувствуете?**

Ни для кого не секрет, что беременности обычно сопутствуют небольшие недомогания и изменения привычного состояния организма женщины. Это вполне естественно – ведь под действием гормонов, обеспечивающих нормальное течение беременности, начинается перестройка организма. И хотя некоторые женщины на ранних сроках не отмечают никаких перемен, скорее всего, вы заметите, что стали немного больше уставать, утром вам хочется подольше понежиться в кровати, а посреди рабочего дня вдруг появляется желание прилечь и закрыть глаза.

Может измениться и ваш аппетит, причем никто не сможет предсказать – в какую сторону. У вас может появиться непреодолимое желание есть, есть и есть, или – напротив – полное неприятие даже самых любимых блюд. Точно так же может измениться ваше отношение и к некоторым запахам – от сильной тяги до внезапного отвращения.

## **Токсикоз первой половины беременности**

Типичным признаком беременности считается тошнота. Действительно, в той или иной степени это состояние, называемое токсикозом, оказывается свойственно большинству

беременных женщин, и о нем более подробно будет рассказано ниже.

**Если тошнота не мешает полноценному питанию беременной и не сопровождается слишком частыми приступами рвоты (грозящими обезвоживанием организма), врачи не считают ее болезненным состоянием и не назначают какого-то специального лечения.**

Это не очень приятное ощущение, но вам всегда следует помнить о том, что оно, к счастью, не будет длиться все девять месяцев вашей беременности.

## **Изменения эмоционального фона**

Возможно, что вскоре после наступления беременности изменится и ваше эмоциональное состояние – вы можете заметить, что стали более раздражительны и обидчивы, появилась необычная для вас возбудимость и нервозность.

**Не стоит пугаться этих проявлений, если они не выходят за разумные рамки и не начинают угнетать вас: как правило, скачки настроения вызваны изменением гормонального фона (помните, как вы иногда беспричинно нервничали перед наступлением менструаций), а также тем, что вам требуется какое-то время, чтобы и психологически приспособиться к вашему новому состоянию.**

# Метаморфозы тела

Ваше тело начнет меняться задолго до того, как ваша беременность станет заметной для окружающих. Первым признаком станет увеличение груди. У всех женщин оно происходит по-разному, но, скорее всего, очень быстро вы заметите, что ваши молочные железы набухли и увеличились в размерах, они стали несколько болезненны, и в них появилось ощущение напряжения. Через некоторое время болезненные ощущения исчезнут, но ваша грудь будет увеличиваться, создавая условия для успешного кормления будущего малыша, на протяжении всей беременности.

Некоторые признаки наблюдаются далеко не у всех женщин, но вы можете обнаружить их у себя. Так, например, уже на самых ранних сроках беременности у вас может участиться потребность в опорожнении мочевого пузыря. А вот с кишечником могут возникнуть противоположные проблемы – большинству беременных запоры свойственны на поздних сроках, но у кого-то они возникают задолго до того, как окружающие заметят округляющийся животик.

**Эти состояния также вполне естественны, и не нужно их бояться. С учащенным мочеиспусканием вам придется смириться – это один из постоянных спутников беременности, а для борьбы с запорами существуют мягкие естественные средства, о которых бу-**



**дет рассказано ниже.**

# Советы будущему папе

Необходимые обследования закончены, время тревог и стараний позади. Ваша супруга с гордостью и радостью продемонстрировала вам две заветные две полоски на тесте, а может быть – и первую «фотографию» вашего наследника – темное пятнышко, которое уже сейчас можно разглядеть на мониторе аппарата УЗИ.

Итак, вас можно поздравить – пройдет меньше года, и вы возьмете на руки маленький теплый комочек... Но почувствовать себя отцом вы можете уже сейчас. Да, девять месяцев ваш малыш будет неразрывно связан с мамой, однако это совершенно не исключает вашего участия в его развитии и появлении на свет!

Время ожидания ребенка – период, который будет наполнен для вас мечтами и тревогами, новыми радостями и открытиями. Это событие, которое может сблизить вас так, как не сблизит ничто иное, это то, что сделает вашу семейную жизнь более полной и насыщенной, а ваши отношения – более близкими и теплыми.

**В ваших руках – ваше будущее, поэтому самое важное для вас сейчас – создать максимально комфортные условия для вынашивания малыша. И начать следует с заботы о будущей маме.**

## Помощь в быту

Перемены в состоянии женщины, ожидающей ребенка, начинаются задолго до того, как изменения ее тела станут заметны окружающим, и вам следует учитывать это. Помните о том, что начало беременности нередко сопровождается **повышением общей утомляемости, чувством сонливости.**

На этом этапе вашей второй половине уже требуется ваша помощь и физическая поддержка. Конечно, вы всегда берете на себя всю тяжелую работу по дому, крупные покупки и переноску тяжестей. Однако сейчас, когда будущей маме требуется более частый отдых, вам следует быть наиболее внимательным к ее состоянию и, возможно, на какое-то время освободить ее и от обычных обязанностей по дому.

Особенно актуально это в том случае, когда начало беременности сопровождается такими проблемами, как **угроза прерывания** или **токсикоз**. Как правило, эти явления прекращаются ко второму триместру, и женщина на какое-то время снова возвращается к привычному образу жизни. На более позднем сроке, когда физические изменения женского организма становятся максимальными, ей снова потребуется ваша постоянная помощь.

В течение дня вы получите немало поводов проявить свое внимание и заботу, что, несомненно, не останется незаме-

ченным. Например, даже для мужчин не секрет, что одним из симптомов начала беременности является тошнота. Легкий токсикоз бывает у большинства женщин, и, если он не переходит в патологическое состояние, он не опасен для здоровья будущей матери и малыша. Однако даже непродолжительные приступы утренней тошноты могут доставить женщине много неприятных минут. И в ваших силах помочь ей справиться с этой проблемой!

Как правило, избежать рвотных позывов помогает легкий завтрак, во время которого женщина не сидит за столом, а полулежит в постели. Потратьте несколько минут на то, чтобы заварить травяной чай и принести в комнату тарелку с крекерами, – и ваши старания будут вознаграждены хорошим состоянием и настроением будущей мамы.

Вкус и запах каких-то продуктов кажется вашей жене сейчас неприятным? Пойдите ей навстречу и откажитесь от их употребления.

**Всегда помните о том, что это временная мера. Пройдет несколько месяцев, и все вернется в норму, хотя неприятие некоторых блюд может сохраняться у женщины на всем протяжении беременности.**

Вас могут удивить такие перемены ее вкусов – запах лосьона после бритья, подаренного вам женой на недавний праздник, вдруг начинает вызывать у нее отвращение. Поставьте это средство гигиены на дальнюю полку, у вас еще будет возможность вернуться к нему, а сейчас – вы ведь хо-

тите, чтобы ваша супруга обнимала вас с удовольствием?

Бытовые мелочи, на которые люди нередко не обращают внимания, на самом деле очень важны. Увеличивающийся живот делает затруднительными для женщины многие привычные вещи. Например, во второй половине беременности вы сможете помочь будущей маме, застегнув ей обувь, развесив белье после стирки, достав книгу с верхней полки.

Помните о том, что беременным женщинам следует беречься от падений, поэтому, если ваш домашний любимец – это активный сеттер, отстраните свою супругу от прогулок с ним на поводке.

Зимой, в погоду, сопровождающуюся гололедом, нелишне будет проводить будущую маму до работы и встретить оттуда, а поход в магазин переложить на кого-то из членов семьи.

Вы проводите вечер вместе за беседой или просмотром телепередач? Самое время заняться массажем. Врачи рекомендуют беременным легкий массаж для облегчения состояния при варикозном расширении вен, при судорогах в икроножных мышцах, а также для снятия усталости в ногах и спине, которая особенно чувствуется на больших сроках из-за изменения массы тела и смещения центра тяжести.

**Проконсультируйтесь с врачом и следуйте его рекомендациям, и вы не только поможете вашей супруге избавиться от усталости и неприятных ощущений, но и проявите свою заботу о ней!**

Скорее всего, не избежать перемен и в вашей интимной жизни. Сексу во время беременности в этой книге посвящена отдельная глава. Здесь же отметим только то, что по ряду причин женщина может в какие-то периоды беременности уклоняться от такого близкого общения, порой воздержание рекомендует врач. Как бы ни было вам трудно в это время, не делайте это поводом для обид. Помните, что любые ограничения сейчас носят временный характер и не должны препятствовать вашему взаимопониманию!

## **Поддержка и уважение**

Все вышесказанное относится к изменениям, происходящим во время беременности с телом женщины. Однако перемены касаются и настроения будущей мамы. Конечно, есть женщины, совершенно не подверженные этому, но не удивляйтесь, если ваша всегда такая покладистая супруга, вдруг становится нервной и раздражительной: в ее организме сейчас идет колоссальная гормональная перестройка.

Во многом перепады женского настроения объясняются именно действием гормонов, однако в немалой степени они также могут быть вызваны и какими-либо психологическими причинами – например, страхами и неуверенностью будущей мамы в своих силах. В данной ситуации от вас требуется вся ваша любовь и терпение – нередко женщина не может внятно объяснить, что именно ее тревожит, чем она

недовольна, ее состояние описывается одной фразой: «Все не так!»

Будьте терпимы к этому – ей тоже сейчас не очень комфортно. Постарайтесь не выказывать своего недовольства, а лучше попробуйте утешить и успокоить ее, а после этого – доверительно поговорить. Возможно, у вас получится узнать истинные причины ее беспокойства, о многих из которых будет рассказано ниже.

Вы можете оказать немалую психологическую поддержку будущей маме, если будете сопровождать ее во время визитов к врачу, особенно если посещения женской консультации не вызывают у нее положительных эмоций. В обычной поликлинике, конечно, вас не пустят в кабинет гинеколога, однако даже ваше присутствие за дверью будет для нее очень важно.

К сожалению, бывают случаи, когда отношения беременной женщины с наблюдающим ее врачом складываются не лучшим образом, и ее психологическое состояние не всегда позволяет ей самой решить эту проблему. Тут ваше вмешательство может оказаться нелишним.

И непременно отправляйтесь с вашей супругой на ультразвуковое обследование. Ей проще представлять себе вашего будущего малыша – ведь она проводит вместе с ним 24 часа в сутки. А многие отцы впервые осознают его реальность, именно увидев крошечные

кулачки на экране.

В настоящее время во многих роддомах не препятствуют присутствию на родах будущих отцов. Однако это решение должно быть принято вами вместе после детального обсуждения. Но, даже если вы решили ждать появления наследника за стенами родильной палаты, на курсы по подготовке к родам вы можете ходить вместе. Поверьте, вы узнаете много нового о вашем будущем малыше, начнете гораздо лучше понимать суть всех изменений, происходящих с вашей супругой!

## **Приоткроем завесу тайны**

Врачам неоднократно доводилось наблюдать такое явление: будущий папа настолько проникался состоянием ожидания ребенка, что в его организме начинали происходить некоторые изменения, подобные тем, что происходили с его супругой. Мужчину в таком случае могла мучить утренняя тошнота, у него появлялись характерные боли в животе, и даже увеличивался объем талии.

Вероятно, такому мужчине проще всего понять, что чувствует женщина во время беременности. Для тех же, кому трудно примерить это состояние на себя, в некоторых странах врачи предлагают провести такой эксперимент – надеть на себя специально изготовленный фартук, который смодели-



лирован в виде увеличившегося женского бюста и живота, не только добавляющий телу дополнительную массу, но и способствующий смещению центра тяжести. Попробовав выполнить с такой нагрузкой что-то из привычной домашней работы, мужчины получали возможность убедиться, что это не так уж и просто!

Если же у вас нет возможности и желания вот так «примерить» на себя беременность вашей супруги, вам придется подключить все свое воображение, чтобы понять, что она сейчас чувствует.

## **Что происходит с телом беременной женщины?**

С первых недель после зачатия начинается рост матки. Если до беременности ее размеры составляют 4–6 см, то к родам она увеличивается до 32–33 см, вес ее изменяется с 50–60 г до 1 кг и более – все это позволяет ей вместить растущего младенца, плаценту и амниотическую жидкость.

Соответственно, с ростом матки начинается и увеличение окружности живота женщины, постепенно изменяется ее осанка – для сохранения равновесия ей приходится больше, чем обычно, прогибать поясницу. Увеличивается и грудь – молочная железа разрастается, готовясь к выработке молока, что в первые недели может сопровождаться не очень приятными ощущениями – чувством тяжести, набухания, покалыванием и небольшой болью.

За счет роста плода и плаценты, которая обеспечивает его питание, увеличения матки и объема околоплодных вод, а также увеличения груди и объема крови, вес тела будущей матери к концу беременности возрастает минимум на 6–8 кг. К этому следует добавить несколько килограммов, которые прибавляются за счет жировых отложений и накопления жидкости во всех тканях. Несложный подсчет показывает, что в среднем женщина за 9 месяцев прибавляет в весе 8–12 кг.

Можете попробовать набить два туристических рюкзака, потом наденьте один на спину, а второй – на плечи перед собой. Так вы сможете получить примерное представление о том, как себя чувствует женщина ближе к сроку родов.

Вряд ли кому-то из людей хоть раз в жизни не пришлось испытать дискомфорта при изжоге или тошноте. И однократное проявление этих нарушений в работе пищеварительного тракта никому не доставит удовольствия, а если же они повторяются изо дня в день...

Представьте это себе, и вы сможете понять, что чувствует будущая мама во время этих приступов. Эти явления вызваны теми перестройками, которые происходят в ее организме. Первые признаки токсикоза – тошнота и рвота, которые обычно наиболее выражены по утрам, но могут появляться и в течение всего дня, как правило, начинают беспокоить женщину уже спустя 2–4 недели после зачатия.

Считается, что причиной этих утренних неприятностей является повышение уровня вырабатываемых организмом беременной гормонов и начало выработки нескольких специфических гормонов, присущих только этому состоянию. Некоторые средства, о которых будет сказано ниже, позволяют хотя бы частично облегчить это состояние, но в целом женщине следует запастись терпением – как правило, тошнота прекращается к 10–12 неделе беременности, а всем окружающим – проявлять максимум такта и заботы о ней.

Изжога обычно беспокоит женщин на более поздних сроках, когда растущий плод начинает оказывать давление на желудок. Под действием же некоторых гормонов сфинктер, в обычном состоянии препятствующий попаданию пищи из желудка в пищевод, несколько расслабляется, в результате женщина может начать испытывать неприятное чувство жжения, распространяющееся от желудка до горла.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.