



Валерия Фадеева

Беременность и роды – обыкновенное чудо



Первая книга
будущей мамы



Валерия Вячеславовна Фадеева

Беременность и роды

– обыкновенное чудо.

Первая книга будущей мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2772485

*В.Фадеева / Беременность и роды – обыкновенное чудо. Первая книга будущей мамы: АСТ, Астрель; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-062838-4, 978-5-271-25668-4*

Аннотация

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь, и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня. Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша для вас станет простым и приятным! Кроме того, эта книга расскажет вам о том, как заботиться о вашем ребенке с самых первых минут его жизни, объяснит, как кормить, купать и пеленать малыша, поможет не

растеряться, оставшись один на один с новорожденным после выхода из роддома.

Содержание

Планирование беременности	8
Возраст, подходящий для рождения ребенка	9
Планирование времени зачатия	13
Что нужно сделать до беременности	16
Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым	18
Рекомендуемые обследования	26
Отказ от вредных привычек	33
Здоровый образ жизни	36
Правильное питание	46
Изменение способа предупреждения беременности	52
Потенциальные опасности для будущего ребенка	53
Планирование пола ребенка	59
Программирование пола ребенка в давние времена в разных странах	60
Перинатальное программирование на Руси	63
От чего зависит пол ребенка	67
Оплодотворение в пробирке	75
Подсказка астрологии. Каким будет ваш ребенок	76
Овен	76

Телец	78
Близнецы	80
Рак	82
Лев	84
Дева	86
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Валерия Фадеева

Беременность и роды – обыкновенное чудо. Первая книга будущей мамы

Здравствуйте, дорогие читатели! Прежде всего хочу вас поздравить с тем, что вы решили родить ребенка, а возможно, даже сразу двоих или троих!

Дети – правда, настоящее сокровище! Они наполняют нашу жизнь смыслом, делают ее яркой, насыщенной, похожей на увлекательное приключение. С ними вы уж точно никогда не заскучаете. Они дарят нам столько радости! Когда женщина наблюдает за хохочущим малышом, в ее организме вырабатывается дофамин – «гормон радости», стимулирующий человека к новым свершениям и помогающий справляться со стрессами. Кроме того, демографы доказали, что, несмотря на то что дети делают нашу жизнь более напряженной, они продлевают ее! Одно из объяснений этого факта состоит в том, что тот, кто имеет детей, предпочитает вести более здоровый образ жизни. Безусловно, ребенок изменит вашу жизнь. Вместо авралов на работе у вас появится радость от первой улыбки, первого зубика, первого шага вашего малыша, а вместо нотаций шефа вы услышите слово «мама». При

этом рождении ребенка не означает окончание вашей карьеры. Совсем не обязательно сидеть с ним дома до его 18-летия. И развлекаться время от времени вы тоже сможете. Няня, бабушки, дедушки побудут с вашим малышом, пока вы пойдете в магазин, кино или ресторан. Зато среди бонусов, которые дают роды, – новая чувственность.

Многие женщины только после родов начинают испытывать вагинальный оргазм. Ученые выяснили, что материнство улучшает память женщины и ее способность к обучению. После рождения ребенка изменяются формы и размеры отдельных зон мозга. Гормональные колебания во время беременности, родов и кормления грудью увеличивают размеры клеток в некоторых участках мозга. Кроме того, у родившей женщины обостряется восприятие, она лучше ориентируется в запахах и звуках. Конечно, на родителей возложена большая ответственность, ведь жизнь вашего крохи зависит от вас не только, пока он младенец, но и в дальнейшем. Дело в том, что именно время, проведенное в утробе, и первые годы жизни оставляют в подсознании человека наиболее четкий след, который формирует дальнейшую жизнь и определяет различные события, которые сделают его несчастным или счастливым, больным или полным сил и здоровья. Но вы справитесь! Главное – любить свое чадо всей душой!!!

Валерия Фадеева

Планирование беременности

Народная мудрость гласит, что дети любви – прекрасные дети. Когда наступает посевная, отбирают семена и готовят почву. Думающие люди, желающие иметь ребенка, позаботятся о качестве «семян», постараются подготовить «почву» наилучшим образом. Доказано, что состояние здоровья женщины за несколько месяцев до попытки забеременеть оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды. Многие осложнения можно предотвратить, если правильно к ним подготовиться. Во время беременности ребенок копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья. Физическое состояние отца также играет важную роль в здоровье будущих поколений. Известно, что новое поколение сперматозоидов в мужском теле вызревает в среднем за 72 дня. Так что при систематическом отравлении организма сигаретами и алкоголем говорить о здоровых наследниках не приходится. Поэтому к счастливым девяти месяцам беременности следует начинать готовиться заранее обоим будущим родителям.

Возраст, подходящий для рождения ребенка

Оптимальный для первой беременности возраст

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период от 21 до 26 лет. К этому времени уже завершен период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок, суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов. Тем не менее, в большинстве развитых стран возраст женщин, ждущих первенца, увеличился. Раньше желание стать мамой возникало у женщин к 20–23 годам. Женщины XXI века становятся психологически готовы к материнству в 27–30 лет, а иногда и позже. А все дело в том, что изменилась роль женщины в обществе. До рождения ребенка ей нужно успеть получить одно или несколько высших образований, сделать карьеру, сменить несколько сексуальных партнеров и только после этого решиться на материнство. Уровень современной медицины позволяет женщина рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

Особенности позднего материнства и отцовства

У позднего материнства (причем речь идет именно о первых родах) есть и свои преимущества. В зрелом возрасте женщина, как правило, ответственно подходит к рождению первенца, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность. Однако «по старению» первородящих вызывает тревогу у врачей. Они не возражают по поводу эмоционально-психологического состояния женщины, но уверены, что физиологически для первых родов оптимален более молодой возраст. Действительно, не стоит откладывать рождение первого малыша на далекое «потом». По скольку, во-первых, с возрастом снижается способность к зачатию, шанс забеременеть, по сравнению с двадцатилетними, уменьшается в 2 раза, а к 40 годам вероятность спонтанной беременности составляет всего 10 % по сравнению с ними. А во-вторых, у женщин старше 35–40 лет повышается вероятность различных генных нарушений на уровне половых клеток, а это может стать причиной врожденных заболеваний, в том числе и генетических, и пороков развития у ребенка. Кроме того, у женщин старше 35 лет во время беременности существует риск обострения хронических заболеваний (гипертония, диабет, осложнения с почками или печенью и т. д.). А ведь осложненное течение беременности неблагоприятно сказывается и на здоровье ребенка. Нередко

женщинам старше 35 лет приходится делать кесарево сечение, так как возрастает вероятность долгих и более тяжелых родов. Поэтому, чтобы снизить риск осложнений, позаботьтесь о своем здоровье сейчас, до беременности. Кроме общепринятого обследования, женщинам старше 35 лет до наступления беременности надо сделать маммограмму. Обоим родителям также желательно проконсультироваться у генетика. Не пугайтесь трудностей. Большинство женщин старше 35 лет рожают здоровых малышей.

Важно!

Ранее считалось, что возраст отца оказывает меньшее влияние на здоровье будущего малыша. Теперь же французские ученые выяснили, что начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются и откладывание отцовства грозит выкидышами у партнерш. Поэтому они считают, что гинекологам стоит обращать внимание и на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте матери. Кроме того, солидный возраст отца (больше 50 лет) может стать причиной такого врожденного заболевания, как синдром Дауна.

Мнение, что роды омолаживают женщину, – миф. В любом возрасте, вынашивая плод, женщина переживает сильнейший стресс. Рождение позднего ребенка не задерживает приход менопаузы, хотя и уменьшает количество климакте-

рических жалоб.

Важно!

Если женщина практически здорова, у нее нет хронических заболеваний: гипертонии, ожирения, диабета, порока сердца, осложнения с почками или печенью, то она вполне может рожать и после 40.

Определите свой лучший возраст для зачатия

Возраст при первой менструации	Интервалы благоприятных возрастов			
10		18–22	25–29	32–37
11		19–23	26–30	33–38
12	17	20–24	27–31	34–39
13	17–18	21–25	28–32	35–40
14	17–19	22–26	29–33	36–41
15	17–20	23–27	30–34	37–42
16	17–21	24–28	31–35	38–43

Планирование времени зачатия

Сезонные особенности планирования времени зачатия

Зачатие летом – роды весной. Зачатие происходит в один из самых благополучных по погодным условиям и насыщенности организма витаминами период. Это время благоприятно для наиболее уязвимого первого триместра беременности. Рождение малыша и период лактации произойдут в весенний сезон. Это период гиповитаминоза, поэтому и мама, и малыш будут нуждаться в достаточном количестве витаминов.

Зачатие осенью – роды летом. Осенью организм насыщен витаминами, и это благоприятно для зарождения новой жизни. Однако в осенний сырой период повышается процент заболеваемости ОРВИ, гриппом. Последний триместр беременности приходится на длинные летние деньки. Из-за долгого светового дня у будущей мамы могут быть проблемы с засыпанием. Также в это время ухудшается выработка гормона мелатонина, который очень важен для благополучного течения последних недель беременности. Помимо этого в летнюю жару усиливается склонность к отекам.

нию. Но зато летом в последние месяцы беременности вам не нужно будет носить тяжелую одежду! А для учащихся будущих мам лето – оптимальное время года для родов. Самые трудные первые месяцы жизни младенца с помощью родственников мама-студентка может провести со своим ребенком и даже продолжить учебу без перерыва.

Зачатие зимой – роды осенью. Зачатие и первые месяцы беременности приходятся на эпидемиологически неблагоприятный сезон. В это время увеличивается процент заболеваемости ОРВИ и гриппом. А ведь эмбрион в первом триместре очень чувствителен к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Роды и первые месяцы жизни ребенка будут проходить осенью. Плохая осенняя погода может помешать прогулкам с малышом на свежем воздухе, а пасмурные дни и дожди испортить ваше настроение. Однако если последние месяцы беременности приходятся на прохладные осенние или зимние месяцы, то последний триместр протекает более легко. У будущей мамы меньше выражена склонность к отекам, бессоннице.

Зачатие весной – роды зимой. Зачатие приходится на тот период, когда материнский и отцовский организмы ослаблены весенним гиповитаминозом. Поэтому при планировании зачатия и беременности врач назначит будущим родителям необходимые витамины, которые важны для нор-

мального развития малыша. Во время третьего триместра нужно быть очень бдительной, так как в это время года холодно и скользко. Падения и травмы очень опасны для мамы и малыша. Зато зимой происходит хорошая выработка мелатонина. Благодаря этому будущая мама нормально засыпает. Кроме того, последние месяцы беременности легче переносятся в холодное время года, чем в летнюю жару.

Биоритмы

Космобиологи – специалисты, которые изучают жизненные ритмы человека, считают, что в первые 2 месяца после вашего дня рождения и 2 месяца перед ним жизненная активность резко падает. По этому постарайтесь не беременеть в эти периоды, так как в первые недели ожидания ребенка энергия вам очень понадобится.

Что нужно сделать до беременности

Вопросы, которые необходимо обсудить с мужем

1. Будете ли вы работать во время беременности и после рождения малыша.
2. Обсудите все предполагаемые траты, связанные с беременностью и появлением крохи.
3. Кто будет помогать вам ухаживать за малышом.
4. Может ли муж обеспечивать семью пока вы присматриваете за ребенком.
5. Где вы будете жить вместе с ребенком.
6. Кто сделает ремонт в детской или во всей квартире.

Провести активно отпуск

Отпуск лучше планировать до наступления беременности. Дело в том, что поездки, перелеты, смена климатических и часовых поясов могут неблагоприятно повлиять на течение беременности и развивающийся организм малыша. Если вы с мужем любите экстремальные виды спорта, то займитесь ими сейчас. Во время беременности эти занятия будут противопоказаны.

Сделать ремонт в квартире

В комнате, где будет жить малыш, рекомендуется сделать ремонт. Пусть этим займется будущий папа, другие родственники или специалисты. Будущей маме необходимо полностью исключить контакт с различными строительными материалами и производными лакокрасочной промышленности во время беременности, так как они могут отрицательно повлиять на ее здоровье и жизнь ее будущего ребенка.

Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым

Необходимые консультации с врачами и медицинские обследования

Чтобы быть уверенными в здоровье своего будущего ребенка, не только маме, но и папе необходимо пройти некоторые обследования и консультации специалистов. И начинать делать это желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия. Прежде всего будущим родителям стоит посетить терапевта и стоматолога, папе – еще и уролога, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – отоларинголога, окулиста и гинеколога. Обследование поможет выявить проблемы, которые следует решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития. Кстати, доказано, что инфекции десен у мужчин снижают оплодотворяющую способность спермы.

Осмотр терапевта

Обследования, которые он назначит, важно провести до наступления беременности, т. к. обострения ранее скрытой инфекции или хронического заболевания во время беременности могут нанести большой вред и матери, и ребенку. Помимо этого могут возникнуть сложности с лечением, т. к. многие препараты противопоказаны во время беременности. Поэтому обнаруженные заболевания, если это возможно, должны быть вылечены до наступления беременности.

Осмотр гинеколога

На ближайший год – это самый главный доктор будущей мамы. Желательно посетить того гинеколога, который в дальнейшем будет наблюдать беременность. Во время визита врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт, спросит о предыдущих беременностях, абортах, методах контрацепции, перенесенных и имеющихся заболеваниях; проведет первичный осмотр, для того чтобы определить, в каком состоянии находится ваша репродуктивная система; возьмет влагалищный мазок для анализа; даст направления на необходимые обследования и анализ крови; посоветует витамины и диету; при необходимости порекомендует вам посетить генетика и эндокринолога.

Важно!

Если вы страдаете диабетом, астмой, эпилепсией или ка-

ким-нибудь другим серьезным заболеванием, вам, прежде чем решиться на беременность, стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Возможно, он предложит вам перейти на другое лечение, так как некоторые препараты вредны для будущего ребенка или могут препятствовать зачатию.

Сообщите гинекологу о своих нынешних или бывших проблемах со здоровьем, чтобы оценить, могут ли они повлиять на вашу фертильность (способность к деторождению. – *Прим. автора*), ваше состояние во время беременности, на развитие плода. Расскажите врачу обо всех лекарствах, витаминах, пищевых добавках, которые вы принимаете. Доктор решит, что и в каких дозах можно оставить, а что – исключить, чтобы избежать врожденных болезней плода.

Осмотр стоматолога

Лучше всего заняться лечением зубов и десен сразу после того, как вы запланировали рождение малыша, чтобы во время беременности эта проблема вас больше не беспокоила. Стоматологи советуют проверять состояние зубов каждые полгода, по этому за 9 месяцев встреча с доктором должна состояться минимум один раз. Иначе вы рискуете дождаться кариеса или воспаления десен, и тогда инфекция из больного зуба может отправиться в путешествие по всему организму и добраться до малыша. Во время беременности меняется гормональный фон, а это приводит к изменению кровообраще-

ния в коже и слизистых оболочках, в частности к ухудшению кровообращения в слизистых оболочках десен. В результате этого может проявиться их кровоточивость, возникнет или обострится пародонтит.

Помимо этого при беременности резко снижаются защитные свойства слюны. В связи с этим в полости рта происходит интенсивное размножение микробов, вызывающих кариес. Все эти факторы приводят к крайне высокому риску заболеваемости пародонтитом и кариесом. А если у вас уже были «дырочки», то разрушение зубов будет идти стремительно. Кроме того, согласно последним исследованиям, наличие пародонтита может иметь связь с возникновением такого опасного состояния беременности, как преэклампсия (поздний токсикоз беременных, характеризующийся головной болью, нарушением зрения (мелькания, затуманивание), тошнотой, болями в животе и поносом. – *Прим. ред.*)

Воспалительные заболевания представляют опасность не только для зубов, но и для организма матери в целом и будущего ребенка. У беременных женщин, имеющих скрытые очаги инфекции, в 30 % случаев наблюдается инфицирование плода. У детей значительно чаще встречается снижение иммунного статуса, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и других заболеваний. Это объясняется тем, что в больных зубах задерживаются частички пищи, которые приводят в действие процессы гниения и размножения болезнетворных микробов. А продукты хронического бактери-

ального воспаления (токсины) могут проникать в кровеносные и лимфатические сосуды. Все это может стать причиной тяжелых послеродовых заболеваний. У таких женщин нередко диагностируют стафилококк и другие инфекции в грудном молоке, а у их крошек из-за этого развивается дисбактериоз. Врач изучит состояние полости рта, проведет обследования и при необходимости составит план лечения. Если у вас есть проблемы, например чувствительность эмали, кровоточивость десен, попросите стоматолога порекомендовать вам зубную пасту и лечебный ополаскиватель полости рта.

Осмотр отоларинголога

Рекомендуется посетить этого специалиста для того, чтобы выявить скрыто текущие ЛОР-заболевания, так как они могут обостриться во время беременности и стать очагами инфекции. Во время приема врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт; задаст вопросы о том, как часто вы болеете респираторными заболеваниями, как они протекают, какие ЛОР-органы вызывают беспокойство, как обычно вы справляетесь с первыми признаками респираторных заболеваний (кашель, насморк); при необходимости врач возьмет мазки из горла и выпишет направление на анализ крови.

Осмотр окулиста

Посетить окулиста нужно для того, чтобы быть уверенной

в том, что предстоящая беременность и роды не отразятся отрицательным образом на зрении будущей мамы. А если у вас уже есть отклонения в остроте зрения, то вам необходимо проконсультироваться со специалистом. Во время вашего посещения врач проведет обычную оценку остроты зрения; изучит состояние глазного дна. Длится эта процедура около 20 минут. Сначала врач закапает в оба глаза препарат для расширения зрачка. Потом придется подождать около 15 минут, пока зрачки расширятся. После этого с помощью специального аппарата окулист исследует глазное дно через расширившиеся зрачки. В этой процедуре нет ничего неприятного, однако после нее зрачки еще некоторое время остаются расширенными, поэтому в этот период не рекомендуется читать и ездить за рулем. Зрение приходит в норму обычно через 2–3 часа. Помимо этого врач измерит внутриглазное давление; даст рекомендации по питанию и витаминам.

Генетическая консультация

Генетическая консультация нужна, если:

1. У родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого неба («волчья пасть»), карликовый рост, спинномозговая грыжа и т. д.

2. Один из будущих родителей страдает вышеперечисленной болезнью.

3. Будущие родители состоят в кровном родстве.

4. Обоснованы опасения, что еще не рожденному ребенку может быть нанесен ущерб в результате приема каких либо медикаментов (успокаивающих средств, снотворных, антибиотиков и т. п.), перенесенных инфекционных болезней или рентгеновского облучения.

5. Если будущая мама старше 35 лет, а будущий отец старше 40 лет.

6. Если будущие родители долгое время проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве.

7. Если в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями, а также были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка (если в медицинской карте женщины есть отметка о выкидышах, мертворождении или «привычном невынашивании»).

8. Родители хотят ребенка определенного пола.

Генетик поможет оценить риск рождения у вас ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными уродствами. Для этого врачу необходимы данные о семьях будущих родителей и точность поставленных диагнозов. Поэтому к визиту к генетику нужно подготовиться. Важно со-

брать информацию о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях. Врач проводит анкетирование обоих будущих родителей. Они отмечают в родословной наличие или отсутствие ситуаций, которые могут иметь наследственное происхождение. Также генетик может назначить супругам дополнительное обследование, если присутствуют факторы генетического риска.

Важно!

Генанализ показывает вероятность рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

Рекомендуемые обследования

Существует список рекомендуемых обследований. Они делятся на две группы: обязательные и специальные – анализы, которые назначают будущим родителям при определенных обстоятельствах (зрелый возраст родителей, риск возникновения пороков развития и т. п.). Специальные анализы и обследования назначаются врачом для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-то хронические заболевания, то потребуется консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Важно!

Если в результате анализа была выявлена какая-то проблема, то обследование стоит провести трижды и только после этого делать окончательные выводы.

Обязательные анализы для будущей мамы

Общий клинический анализ крови	Этот анализ нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе анемии (малокровие). Она может неблагоприятно сказаться на течении беременности, поэтому требует своевременного лечения.
Биохимический анализ крови	Этот анализ помогает оценить работу основных органов и систем организма.
Определение группы крови и резус-фактора	Этот анализ позволяет прогнозировать группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы. При этом оценивается риск возникновения резус-конфликта.
Анализ крови на сахар	По результатам этого анализа судят о том, входит ли будущая мама в группу риска по диабету. Если уровень сахара в крови у нее выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

Общий анализ мочи	Этот анализ позволяет заранее оценить состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.
Анализ на инфекции	<p>Этот анализ позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и даже выкидыш. Некоторые из этих заболеваний протекают бессимптомно, поэтому женщина может даже не догадываться об их существовании.</p> <p>В эту группу анализов входят:</p> <ul style="list-style-type: none">• анализ на ВИЧ, RW (сифилис), гепатиты В и С;• анализ на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем);• анализ крови на наличие антител к инфекциям TORCH-комплекса. <p>Аббревиатура TORCH-комплекса образовалась от первых букв названий инфекционных болезней: Toxoplasmosis — токсоплазмоз, Rubella — краснуха, Cytomegalovirus — цитомегаловирус, Herpes — герпес.</p> <p>Эти заболевания очень опасны для плода, если женщина заразится ими во время беременности, поэтому так важно еще до зачатия убедиться в том, что у вас есть иммунитет к этим инфекциям, то есть в крови имеются соответствующие антитела. Если они отсутствуют, то необходимо сделать соответствующую прививку. А при наличии инфекции нужно пролечиться еще до зачатия.</p>

Бактериологический посев	При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры влагалища и наличие условно патогенной флоры.
ПЦР (полимеразная цепная реакция)	Этот современный метод исследования помогает выявить те инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании. Это — хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, генитальный герпес, папилломавирусная и цитомегаловирусная инфекции.
УЗИ органов малого таза	Оценивается общее состояние органов малого таза, для того чтобы исключить наличие проблем.

Обязательные анализы для будущего папы

Определение группы крови и резус фактора	Это исследование проводится, если в результате обследования мамы выяснилось, что у нее первая группа крови и резус-отрицательная принадлежность.
Анализ на инфекции	Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему папе. Имейте в виду, что мужчины часто бывают носителями возбудителей молочницы. Вылечиться, конечно же, необходимо до зачатия.

Специальные анализы и обследования для будущей мамы

Гормональное обследование

Гормональный анализ назначается, если женщина не может забеременеть в течение долгого времени; если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборт или ранние роды. Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет. В ходе этого исследования определяют уровень содержания в крови женских половых гормонов.

Измерение базальной температуры

Этот метод используют врачи для того, чтобы определить дни овуляции в случаях, когда у пары возникают проблемы с зачатием. Суть метода состоит в следующем: с утра, в одно и то же время, не вставая с постели, будущая мама измеряет ртутным градусником температуру в прямой кишке. На основе полученных данных за период измерений (обычно 3 цикла) строят график. По нему врач и определяет ориентировочное время овуляции.

Альтернативным вариантом являются домашние тесты на овуляцию. Их можно купить в аптеке.

Обследование щитовидной железы

Это обследование назначается, если у будущей мамы были какие-то проблемы с эндокринной системой (в частности, с щитовидной железой).

В ходе исследования оценивается содержание в крови гормонов, характеризующих состояние и функции щитовидной железы. Также могут назначить УЗИ этого органа.

Гемостазиограмма	В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом анализе указывают на имеющиеся нарушения, которые могут быть ликвидированы соответствующими назначениями лекарств.
Выявление аутоантител	<p>Это обследование назначается, если у будущей мамы раньше были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием.</p> <p>В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания — волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадотропину, антител к фосфолипидам.</p> <p>Определение волчаночного антикоагулянта также часто включают в анализ «гемостазиограмма». При этом анализ на наличие аутоантител делают отдельно.</p>
Проверка проходимости маточных труб	<p>Это обследование назначается в случае, если у будущей мамы раньше случался аборт или она переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передаваемым половым путем или существуют проблемы с зачатием.</p> <p>Оно позволяет своевременно принять меры, чтобы предотвратить внематочную беременность</p>

Специальные анализы и обследования для будущего папы

Спермограмма

Если беременность у партнерши не наступает в течение года, то мужчине нужно обратиться к андрологу и сделать спермограмму. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом.

Для точности результата перед сдачей анализа необходимо половое воздержание от 2 до 7 дней. На качество спермы оказывают влияние употребление алкоголя, лекарственных препаратов, курение, воздействие высоких температур. Поэтому постарайтесь исключить подобные внешние факторы примерно на неделю перед исследованием. Сдавать анализ предпочтительно непосредственно в лаборатории — там для этого созданы все условия.

При диагностике определяют объем эякулята — семенной жидкости. Ее снижение может свидетельствовать о недостаточной функции желез мужской репродуктивной системы. Оценивается количество и подвижность сперматозоидов, поскольку только активно подвижные способны оплодотворить яйцеклетку. На основании этого специалисты дают заключение о «работе» репродуктивной системы мужчины. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Специальные анализы и обследования для обоих будущих родителей

Анализ крови на исследование хромосомного набора

Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по каким-либо генетическим заболеваниям и можно ли им вообще иметь ребенка.

Сами родители могут быть здоровы, однако уникальное сочетание их хромосом может вызвать хромосомный дисбаланс в организме ребенка и привести к тяжелым заболеваниям.

Важно!

Во многих странах генетическое обследование является обязательным. Вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании из-

бежать рождения больного ребенка. В России это обследование не является обязательным. Но его лучше сделать, чтобы подстраховаться.

Отказ от вредных привычек

Для того чтобы ваш ребенок родился здоровым, обоим будущим родителям придется распрощаться с вредными привычками.

Когда необходимо прекратить употребление алкоголя и курение

Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Немного хорошего красного вина изредка не повредит. Но непосредственно перед зачатием обоим супругам, конечно, надо полностью отказаться от алкоголя. С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш супруг курит, уговорите его сделать то же самое. Тогда вы избежите роли пассивной курильщицы, а он сохранит свой репродуктивный потенциал. Мужчине достаточно расстаться с этой вредной привычкой всего за четыре месяца до планируемого зачатия. Именно за такой срок обновляются сперматозоиды.

Влияние курения, алкоголя и наркотиков на будущего ребенка

Курение ограничивает плодovitость как женщин, так и мужчин и приносит огромный вред плоду. 61 % случаев внезапной детской смерти можно было бы предотвратить, если бы мамы не курили во время беременности. Курение женщины во время беременности на 50 % повышает вероятность задержки умственного развития у ее ребенка. Риск прерывания беременности у курящих женщин на 30–0 % выше, чем у некурящих. Выкуривание беременной женщиной более 10 сигарет в день может привести к преждевременным родам. У курящих женщин в 3– раза чаще ребенок отстает во внутри утробном развитии. Вредное действие алкоголя на развивающийся плод было замечено давно. Еще в Древнем Риме всем беременным женщинам запрещалось пить вино. На Руси в древности существовал обычай, запрещающий молодым супругам пить вино на свадьбе. Если во время зачатия в вашей крови присутствует алкоголь, ваш малыш может родиться со многими скрытыми нарушениями в обменной и эндокринной системах и даже изначально не вполне полноценным психически. Злоупотребление алкоголем матерью во время беременности приводит к учащению самопроизвольных абортов и преждевременных родов, а также к дефициту массы тела новорожденных и замедленному их

психическому развитию. Алкогольный синдром плода развивается у 30–40 % детей, рожденных женщинами, во время беременности часто употреблявшими алкоголь, хотя бы и в малых дозах. От 10 до 20 % случаев легкой и умеренной степени задержки интеллектуального развития у детей разного возраста связано с воздействием разных доз алкоголя алкоголя во внутриутробном периоде.

Здоровый образ жизни

Для того чтобы передать крохе достойный запас полезных веществ, нужно иметь этот запас в своем организме. Возможно, вам придется пересмотреть свой режим дня. Необходимо разумно планировать свой рабочий день, чтобы иметь достаточно времени и для отдыха. Женщине следует спать не менее 8 часов в день. При таком режиме яичники работают нормально. Помните, что час сна до полуночи равен двум после! Даже для «сов». Перед сном хорош такой ритуал: омыть ноги водой, растереть их хорошенько, размять с кремом; выпить полчашки теплого липового или ромашкового чая с медом; подышать 5 минут глубоко и спокойно аромамаслом лаванды или другим, помогающим уснуть и приятным (лучше на этот счет получить консультацию врача). Полезен короткий сон в середине дня. Несколько раз в день целесообразно также полежать на спине на полу или жестком ложе, чтобы полностью разгрузить позвоночник. Уделите утренней зарядке хотя бы 3 минуты. Достаточно будет даже одних потягиваний плюс 3 спокойных глубоких медленных вдоха и выдоха. Только обязательно осмысленно и с удовольствием, желая здоровья и бодрости каждой клеточке своего тела, особенно своему позвоночнику. Потом выгляните в окошко и мысленно поздоровайтесь с миром, от всего сердца пожелайте добра всем людям, особенно тем, с кем встретитесь

сегодня. Часто проветривайте комнаты, гуляйте на свежем воздухе. Полезна ритмичная ходьба в удобном для себя темпе, в комфортной обуви (не тесной, с устойчивым каблуком, с вложенным супинатором – можно подобрать даже магнитный). Постарайтесь укрепить сосуды. Помимо гимнастики, регулярных пеших прогулок на свежем воздухе, этому способствует и плавание. Полезно также провести полный курс общего массажа, включая регулярный массаж воротниковой зоны, и контрастный душ. Начните с температуры, которая вам приятна, хорошо согрейтесь и успокойтесь. Разотрите все тело жесткой мочалкой (рукавичкой), можно соляным раствором (2 ст. ложки поваренной или морской неароматизированной соли на 1 л воды). Это очень хорошо тонизирует (проводите циклами по 10 процедур раз в 2 месяца). Опять встаньте под душ и каждые полминуты меняйте воду попеременно на сравнительно более горячую или холодную. Достаточно 5 минут каждый день.

Важно!

До того, как медленно и плавно встать, разотрите хорошенько ладони, потянитесь, зевните и повернитесь на правый бок, чуть полежите на нем, согнув правую ногу в колене и положив ладошки под щеку.

Когда у вас нет возможности принять душ, попеременно обливайте то теплой, то прохладной водой лицо, руки

по локоть или ноги по колено. Главное в этом деле – регулярность и сознательное отношение к процедуре. Ее польза в тренировке сосудов и нервов, ответственных за сосудистый тонус. Когда имеются соответствующие условия и возможность, принимайте теплые ванны. Они снимают стресс. Можно и без аромамасел, просто капните в ванну 5–6 капель валерианки. Главное, соблюсти следующие условия:

1. Температура воды – комфортная для вас.
2. Продолжительность от 5 минут (минимум!) и постепенно до 15–20 (максимум!).
3. 2–3 раза в неделю.
4. За час до еды или через два – после.
5. За полчаса до ночного сна.
6. После ванны лучше полежать 20 минут.

Позаботьтесь о контрацепции, чтобы избежать аборта. Начните принимать витамины. Важно принимать их еще до зачатия, когда беременность только планируется. Дело в том, что некоторые витамины имеют наиважнейшее значение для беременности. Так, витамин Е (токоферол) благотворно влияет на способность женщины к зачатию и вынашиванию беременности. Даже само название витамина Е – токоферол – говорит само за себя: *tos* – (греч.) деторождение, а *phero* (греч.) – рождать.

Другой важный для будущих мам витамин – фолиевая кислота (витамин В₉), влияет на формирование нервных клеток эмбриона, что очень важно для его нормального разви-

тия. Известно, что прием фолиевой кислоты до беременности и на ранних ее сроках в 75 % случаев может предупредить серьезные дефекты нервного ствола плода (например, spina bifida – расщепление позвоночника). Желательно, чтобы будущий папа тоже принимал витамины, так как часть генетического материала малышу несут сперматозоиды. Также будущему отцу полезно принимать L-карнитин, химическое вещество, сходное с аминокислотами и родственное витаминам группы В, способное повысить число сперматозоидов и их подвижность. А прием женшена по 100–50 мг в день будет стимулировать сперматогенез и повышать количество сперматозоидов. Займитесь фитнесом. Аквааэробика, пилатес, йога, гимнастика... Выбирайте, что вам больше нравится. Только придерживайтесь разумных нагрузок, поскольку чрезмерные физические нагрузки могут препятствовать наступлению овуляции, без которой вы не сможете забеременеть.

Гимнастика

1	Лежа на спине, поднимать и опускать прямые ноги плавно, медленно (голову не поднимать!). Вдох — ноги поднимаются вверх, выдох — ноги опускаются вниз.	Это упражнение можно выполнять утром в постели (только если она достаточно жесткая), держась руками за спинку кровати на уровне груди. Начать с 3–5 раз, постепенно довести до 20 и по желанию (возможности) больше. Главное — систематичность и плавность движений.
2	Вращение бедрами попеременно вправо-влево в дверном проеме, держась руками по обе стороны за раму двери. Медленно и спокойно. Дыхание произвольное.	Выполнять, чем чаще, тем лучше — при каждом удобном случае.
3	Растянуть позвоночник, прислонившись к дверному косяку спиной, прижав к нему пятки, ягодицы, плечи, затылок и зацепившись за дверную коробку кистями рук у себя над головой. Дышать произвольно.	Стоять так не меньше 1 минуты. Выполнять при каждом удобном случае.
4	Лежа на спине (на полу), согнуть ноги в коленях. Сделать спокойно полный вдох. Не поднимая головы и не отрывая плечи от пола, опустить медленно и плавно обе ноги на пол справа от себя (выдох). Потом повторить то же в другую сторону.	Выполнять 10–15 раз в каждую сторону (постепенно довести до этого количества).
5	Наклоны вперед: медленно, плавно, низко в пол, слегка сгибая колени.	До 40 наклонов (постепенно довести до этого количества).

Важно!

Гимнастика и даже спортивные занятия, если они не вызывают у вас дискомфорта, полезны и для вас, и для буду-

щего отца вашего ребенка. Умеренные физические нагрузки благоприятно влияют на жизнеспособность и подвижность сперматозоидов. Желательно уделять им не менее получаса в день 5 раз в неделю.

Важно!

Мужчине следует избегать горячих ванн, так как они угнетают сперматогенез.

Важно!

Мужчинам полезно знать, что бег трусцой (до 50 км за неделю) способен существенно повысить потенцию и способность к зачатию.

Важно!

Прежде чем начать прием витаминов, проконсультируйтесь с врачом. Он подберет препарат, подходящий именно вам! Чаще всего курс витаминотерапии назначается за один месяц до предполагаемого зачатия.

Йога

С помощью простейших поз (асан) хатха-йоги вы сможете укрепить свое здоровье. Лучше всего, после консультации врача, посещать групповые занятия йогой, которые проводит опытный инструктор. Но можно заниматься и самому

дома.

Условия занятий:

1. За час до еды, через два после.
2. Не на ночь.
3. На шерстяном коврикe или льняной простынке (использовать только для занятий йогой!).
4. В эластичной или свободной одежде из преимущественно натуральных тканей (лен, хлопок).
5. Можно под плавную медленную тихую музыку.
6. Полезно выпить перед занятием стакан чистой воды.
7. Выполняя асаны (позы), глаза лучше держать закрытыми во избежание рассеивания энергии. Чтобы быть здоровой, физических движений мало. Нужно сочетать их с душевными самыми здоровыми устремлениями. На Востоке это известно с древних времен, оттого у них и ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ, а не просто физическая культура. Кстати, в качестве разминки и легкой утренней гимнастики подходит 3 минутный танец под музыку типа рок-н-ролл, т. е. ритмичные разнообразные (фантазируйте) движения в свободном стиле. А завершив легкую разминку, можно начать занятия хатха-йогой с самых простых поз (асан).

Предлагаю вам следующие позы, легкие в исполнении:

ПОЗА ЗАРОДЫША



Лежа на спине. Спокойный вдох-выдох. На вдохе подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, охватить их руками и поднять к ним голову. Задержать дыхание на вдохе и остаться в этом положении, сколько захочется (достаточно 3–4 сек). Опустить голову, руки и ноги на пол (выдох). Помнить о плавности движений. Повторить упражнение 3–5, позднее 7 раз.

Эта поза — самая энергетически экономная. Восстанавливает жизненную силу организма.

ПОЗА РЕБЕНКА (ИЛИ МОЛЯЩЕГОСЯ)



Сидя на пятках. Вдох-выдох, затем вдох и наклониться вперед головой к коленям, не отрывая ягодиц от пяток (выдох). Руки при этом вытянуть вперед ладонями к полу или оставить позади ладонями вверх (как удобно). Остаться в таком положении, сколько захочешь, произвольно дыша. Медленно вернуться в исходное положение (вдох).

ПОЗА КОШКИ



На четвереньках, слегка прогнувшись в пояснице. Вдох-выдох. И на вдохе сильно выгнуть спину вверх горбом, задержать дыхание и остаться в этой позе, сколько захочется. Вернуться в исходное положение (выдох). Повторять до 16 раз (постепенно довести до этого количества).

ПОЗА ЛУКА



Лежа на животе. Вдох-выдох. Захватить кистями свои ноги у щиколоток и, подняв голову, прижав затылок к спине, прогнуться, потянув вверх и ноги (вдох). На задержке дыхания покачаться на животе вперед-назад, спокойно опустить ноги и голову на пол (выдох). Отдохнуть немного полежав на животе, положив правую щеку на руки, расслабиться и повторить упражнение.

Постепенно довести до 3–5 повторов.

ШАВАСАНА (ПОЗА «МЕРТВОГО ЧЕЛОВЕКА»)



Это — основная поза, поза полного расслабления. Лежа на спине. Пятки вместе, носки врозь. Руки ладонками в пол — не дальше, чем на 30–35° от корпуса. Голова лежит свободно, чуть набок в удобную сторону, затылок не запрокидывать. Глаза закрыты без усилия (не зажмурены). Полностью расслабьте тело, представьте, что под вами сплошные кудрявые белые пуховые облака, ничего кроме, и вы свободно над ними парите.

Минут через 10–15 потяните пятки вниз, а руки далеко за голову. Если хочется, зевните. Потом разотрите ладони и вернитесь в свою комнату, открыв глаза. Затем повернитесь на правый бок, согните под собой правую ногу в колене и полежите еще немного на правом боку, отдохните. Потом можно, опершись на руки, медленно встать.

Правильное питание

ЧТО нужно есть

Дефицит фолиевой кислоты, селена, цинка, незаменимых жирных кислот, витаминов С, Е и комплекса В может привести к бесплодию или, по крайней мере, будет препятствовать вынашиванию здорового плода и нормальному рождению ребенка. Поэтому употребляйте больше пищи, богатой именно этими веществами. Большое количество фолиевой кислоты содержат зеленые листовые овощи, печень, цельнозерновые продукты, фрукты, орехи. Селен содержится в молоке, рыбе, мясе, цельнозерновых продуктах, бобовых, листовых овощах, грибах, чесноке. Цинка много в мясе, яичных желтках, корнеплодах, бобовых, орехах, грибах и в продуктах из цельного зерна. Незаменимые жирные кислоты организм может получить вместе с растительными маслами холодного отжима (особенно льняным), жирной рыбой, бобовыми, орехами и семечками (особенно тыквенными). Витамином С богаты свежие овощи и фрукты, особенно цитрусовые. Витамином Е богаты растительные масла, яйца, рыба, цельнозерновые продукты, бобовые, орехи, семечки. Составщиками комплекса витаминов В являются мясо, рыба и молочные продукты. Витаминами этой группы богаты также

продукты из цельного зерна, яичные желтки, бананы, авокадо, орехи, семечки, темно-зеленые листовые овощи. Обратите внимание, что усвоение железа из сыра, печени, яичных желтков, морепродуктов и зеленых овощей улучшается присутствующей в тех же продуктах медью. А вот цельные зерна, хоть и богаты железом, одновременно содержат и фитаты – вещества, препятствующие его усвоению, поэтому лучше их есть отдельно от других железосодержащих продуктов. Не стоит увлекаться шпинатом и ревенем, также снижающими усвояемость железа. Даже в самом начале беременности, когда еще ни врач, ни вы сами можете о ней не знать, недостаток фолатина создает опасность формирования пороков развития у будущего малыша. Это не повод для тревоги, ведь дефицита фолатина так просто избежать. Достаточно включить в свой рацион хлеб из муки грубого помола. Чаще готовьте каши из цельных круп – овсяной, гречневой, пшенной. Также богаты фолатином грибы и фасоль. Полезно хотя бы раз в неделю готовить блюдо из парной печени. Ешьте творог. К сожалению, при отваривании, тушении и жарке теряется до 80 % этого витамина. Зато фолатина много в зеленом луке, есть он в моркови, стручковой фасоли, а их можно употреблять сырыми. Свежемороженая стручковая фасоль не требует долгой обработки, и ее считают хорошим источником фолатина.

Важно!

Постарайтесь начать правильно питаться за год до планируемой беременности. Если не получилось, то хотя бы за три месяца.

Выложите стручки на раскаленную сковороду с маслом, обжарьте с яйцами, вот вам и вкусное витаминное блюдо за 10 минут. Гинекологи подсчитали: 76 мг железа в день на 60 % увеличивает шансы забеременеть для тех женщин, у кого есть проблемы с зачатием. Для зачатия имеет значение железо, получаемое из продуктов растительного происхождения. Та же доза, но полученная из говядины или свинины, тоже богатых этим микроэлементом, не влияет на вероятность зачатия.

Еда, богатая железом	в 100 г продукта
Овсяная крупа	116 мг
Сухой горох	107 мг
Фасоль	103 мг
Гречневая крупа	98 мг
Пшеничный хлеб	65 мг

КАК нужно есть

Самое главное НЕ ПЕРЕЕДАТЬ! Женщине с избыточным весом труднее зачать, так что в беременность желательно «вступить» с нормальным весом тела. Переходить на раз-

грузочную диету во время беременности нельзя – вы можете лишить себя и ребенка важных питательных веществ, а также витаминов и минеральных солей. Вес будущего папы также играет роль, поскольку у тучных мужчин, как правило, нарушен процесс сперматогенеза. Так что если у вас есть лишние килограммы, постепенно избавляйтесь от них. В случае недовеса надо наоборот набрать недостающие килограммы. В последние годы среди девушек и молодых женщин появилась мода на «приобретение» чрезмерно стройной фигуры, сопровождающейся уменьшением объема жировой ткани и дефицитом массы тела. Это тормозит нормальную выработку эстрогенов яичниками, приводя к нарушению менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций и развития бесплодия. Такое заболевание часто носит стойкий характер, трудно поддается лечению и требует совместного усилия гинекологов, эндокринологов и психиатров. Употребляйте в пищу исключительно свежеприготовленные блюда из свежих продуктов.

По возможности разнообразьте рацион во избежание серьезного нарушения обмена веществ или появления аллергических реакций. Употребление мужчинами преимущественно белковой пищи (мясо, молочные продукты, фасоль, горох) и пренебрежение другими, особенно свежими овощами, зеленью, фруктами, а также рыбой и морепродуктами может существенно нарушить сперматогенез. Хорошо прожевывайте пищу для ее лучшего последующего внутренне-

го усвоения (непереваренная пища – яд). Во время еды думайте исключительно о еде и ее пользе для организма. Не ешьте непосредственно перед ночным сном (иногда, в случае ощущения голода, допускается био-йогурт, крекер, свежее яблоко). Не сочетайте мясные блюда с хлебом (другими мучными изделиями) и картофелем. Ограничьте употребление сладостей, выпечки, солений, консервов и копченостей. Используйте исключительно бездрожжевой хлеб из цельного зерна или муки грубого помола. Регулярно употребляйте в пищу свежие овощи, зелень, ягоды, фрукты. Будьте осторожными с кофе, черным чаем (нарушают всасываемость многих биоактивных веществ) – допустима только одна обычная чашка среднекрепкого кофе или один стакан некрепкого чая в первой половине дня. Избегайте газированных напитков, в особенности сладких и кофеинсодержащих (кола, пепси). Очень полезно пить компоты, морсы и свежавыжатые соки, как фруктово-ягодные, так и овощные.

Мужчинам следует воздерживаться от пива, поскольку содержащийся в нем эстроген снижает число сперматозоидов. Полезно пить кисломолочные продукты (лучше простоквашу или био-йогурт), есть свежие творог и сыр. Используйте растительное масло (лучше «живое», холодного отжима) и для приготовления горячих блюд, и для непосредственной добавки в готовые блюда и салаты из свежих овощей, и сливочное (не более 30–40 г в день). Ешьте морковь в сочетании с чем-то жирным, например, со сметаной, иначе каротино-

иды (провитамин А) не усваиваются. Для питья и приготовления пищи используйте покупную воду (негазированную, лучше родниковую или артезианскую). Среди продуктов питания издавна известны некоторые, способствующие плодовитости. Например, народная медицина при бесплодии рекомендует регулярное употребление в пищу лука порея (он богат фолиевой кислотой), а также ягод малины в сочетании с семенами подорожника и китайским лимонником (хорошо тонизируют).

Важно!

Женщины с избыточным весом рискуют родить ребенка с врожденными дефектами.

Изменение способа предупреждения беременности

Если вы принимаете гормональные контрацептивы, то желательно прекратить их прием за три месяца до того, как вы решили стать мамой, чтобы до момента зачатия прошло три менструальных цикла. За три месяца до предполагаемого момента зачатия необходимо также удалить внутриматочную спираль или гормональный имплантат. Если беременность наступит раньше, чем снова установится регулярный цикл, предсказать дату рождения ребенка и грамотно курировать такую беременность будет труднее. От сперматозоидо-подавляющих субстанций лучше отказаться за 4–6 недель до того времени, когда вы планируете забеременеть. В качестве противозачаточного средства в этот период лучше использовать презерватив.

Потенциальные опасности для будущего ребенка

Лекарства

Некоторые лекарства могут вызвать возникновение дефектов развития у будущего ребенка. Кроме того, такие широко распространенные антибактериальные препараты, как сульфаниламиды, могут привести к бесплодию, поскольку существенно уменьшают содержание в организме фолиевой кислоты. Поэтому откажитесь от приема медикаментов, по меньшей мере за месяц (иногда от 3 до 6 месяцев) до начала попыток зачатия ребенка. А лучше всего, не принимайте вообще никаких лекарственных средств, даже тех, что выдаются в аптеке без рецепта, не посоветовавшись предварительно с курирующим вас терапевтом и особенно с акушером-гинекологом.

Прививки

Если возможно, в течение беременности и 6 месяцев до зачатия избегайте прививок живыми вакцинами, в том числе от кори, свинки, краснухи, полиомиелита и желтой ли-

хорадки. Если вы забеременели вскоре после такой прививки, немедленно сообщите об этом врачу. Если вы не болели краснухой, то необходимо сделать прививку, а затем подождать полгода перед попыткой забеременеть. Дело в том, что краснуха во время беременности, особенно на ранней стадии, когда формируются внутренние органы плода, может серьезно повредить здоровью ребенка. Он может родиться глухим или слепым. Чаще предлагают сделать аборт или вызвать преждевременные роды. Вопрос о других, в том числе вышеприведенных, прививках решается также врачом, с учетом эпидемиологических и индивидуальных показаний и противопоказаний.

Инфекционные болезни

Постарайтесь избежать заражения инфекцией в период перед зачатием и во время всей беременности. Оба партнера должны держаться подальше от всех, страдающих простудой, кашлем, гриппом, детскими болезнями или другими вирусными инфекциями. Примите предосторожности против заражения токсоплазмозом (вызывает поражение головного мозга, глаз плода или даже его гибель). Если у вас живет кошка, попросите кого-то другого чистить ее туалет. Если придется это делать самой, надевайте маску и резиновые перчатки. Обязательно мойте руки после того, как дотрагивались до сырого мяса. Употребляйте в пищу только тща-

тельно прогретые мясные продукты. Примите меры, чтобы избежать листериоза – болезни, которой можно заразиться через еду, и вызывающей выкидыш. Не употребляйте в пищу паштетов, мягких формованных сыров, сыров с пищевой плесенью и брынзы, мороженого, непастеризованного молока, полуфабрикатов и готовых продуктов из птицы, упакованных салатов (если их нельзя заново помыть) и готовой замороженной пищи, если нет возможности ее как следует прогреть.

Важно!

Сперма обновляется в мужском организме каждые четыре месяца, поэтому вредные вещества могут испортить ее задолго до момента зачатия.

Химические вещества и излучения

Избегайте излучений любого рода. Если вам предстоит рентгенологическое обследование, убедитесь, что применяются минимальные дозы и что ваши половые органы защищены. Определенную опасность может представлять ваше рабочее место, если оно сопряжено с использованием ядовитых или аллергенных веществ (химикатов: в том числе пестицидов, тяжелых металлов, клеев, растворителей, красок и т. д.), а также радиации. В некоторых офисных зданиях вентиляция не обеспечивает достаточного поступле-

ния свежего воздуха, повышен уровень электромагнитных излучений на сверхнизких частотах (от компьютеров и другого электрооборудования) и повышена концентрация в воздухе вредных химических веществ, таких как формальдегид, выделяющийся из синтетической облицовки стен и покрытий полов. Некоторые профессии статистически связаны со сниженной способностью к зачатию у женщин (!). Среди них – медицинские сестры в зубо врачебном кабинете, а также профессии, при которых неизбежен контакт с текстильной пылью. Если ваша работа или работа вашего мужа связана с постоянным или выраженным воздействием указанных выше неблагоприятных факторов, да к тому же никаких официальных мер предосторожности при этом не предпринимается, это может заметно уменьшить шансы зачатия и существенно отразиться на будущем ребенке. Проконсультируйтесь с врачом. Вероятнее всего, вам будет лучше перейти на более безопасную работу. Старайтесь не посещать неблагоприятные зоны (промышленные, с высоким уровнем радиации), не вдыхайте пары бытовых пестицидов (особенно хлор-органических) и дым от горящего пластика, содержащий поливинилхлорид (ПВХ). Будьте предельно внимательны и осторожны вблизи строительных зон, ремонтных, садовых и т. п. работ и избегайте посещения соответствующих специализированных магазинов. Внимательными и осторожными нужно быть также в парикмахерских, салонах красоты, парфюмерных салонах и при выборе кос-

метики. Будьте чрезвычайно аккуратны в обращении с бытовой химией. Избавьтесь от лишних вещей в своем доме, сведите к разумному минимуму количество ковров, покрывал из шерсти и меха. Старайтесь держать книги в хорошо защищающих их от пыли шкафах. Регулярно проводите в квартире влажную уборку и следите за влажностью воздуха. Лучший способ дезинфекции и, кстати, дезинсекции (борьбы с насекомыми) – обработка горячим паром.

Физиотерапия

Если вы ходите на процедуры физиотерапии, то не стоит в это время пытаться забеременеть. Дело в том, что тепловой эффект физиопроцедур может стать причиной отека маточных труб, а это повышает вероятность развития внематочной беременности. Кроме того, на организм идет воздействие различных физических факторов. Поэтому если вы планируете беременность, то займитесь этим не ранее чем через 2 месяца после окончания процедур. Если же маточная беременность наступила, то прерывать ее не стоит.

Важно!

Мужчинам следует учесть, что даже если просто долго сидеть (особенно положив ногу на ногу) или находиться постоянно рядом с источником тепла, то можно перегреть яички, в результате чего снизится количество вырабатываемых спер-

матозоидов.

Планирование пола ребенка

Во все времена были свои способы запрограммировать пол будущего ребенка. И сейчас есть родители, которые страстно мечтают о девочке или о мальчике. Существует множество теорий, которые обещают мальчика или девочку «естественным путем». Эти идеи, хотя и имеют под собой основания, пока не получили серьезного подтверждения в науке. Зачатие – это таинство, в котором остается много загадочного даже для специалистов. Сегодня единственным способом, который гарантирует (почти на 100 %) родителям появление мальчика или девочки является экстракорпоральное оплодотворение. Однако этот метод доступен далеко не всем. Вероятно, в недалеком будущем без особых проблем можно будет «заказывать» медикам ребенка определенного пола. Пока же нам остается уповать на природу. Она мудрее нас и все сделает правильно. Если же желаемое и действительное не совпадают, постарайтесь перестроиться и полюбить свое будущее чадо, пока оно находится еще в животике у мамы, кто бы это ни был – мальчик или девочка. Вашему ребенку необходима ваша любовь и забота. Ждите его появления с радостью!

Программирование пола ребенка в давние времена в разных странах

Эллины утверждали, что, если партнеры в момент близости лежат на правом боку, то это гарантирует рождение мальчика, если на левом – то девочки.

Египтяне были убеждены в том, что оплодотворение, которое состоялось в полнолуние, благоприятствует появлению мальчика.

В Европе в Средние века мужчины, мечтавшие о сыне, клали под подушку топор.

Алхимики рекомендовали перед близостью выпить микстуру из вина и львиной крови, чтобы получился мальчик.

В Германии ориентировались на погоду. Если зачатие ребенка произошло во время дождя, родится девочка, если в сухую – мальчик.

Древние китайцы были уверены, что для рождения мальчика женщине во время полового акта нужно лечь головой на север, а для зачатия девочки – на юг. Также одним из распространенных методов планирования пола является «Древнекитайская таблица определения пола будущего ребенка». Китайские медики считают, что она верна на 99 %. Все, что необходимо знать, – это месяц зачатия ребенка и возраст матери во время зачатия. По вертикали указан возраст, когда вы решили стать мамой, а по горизонтали – месяц зачатия

ребенка.

**Древнекитайская таблица
определения пола будущего ребенка**

Воз- раст	Месяц зачатия ребенка											
	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сент	Окт	Нояб	Дек
18	д	м	д	м	м	м	м	м	м	м	м	м
19	м	д	м	д	м	м	м	м	м	д	м	д
20	д	м	д	м	м	м	м	м	м	д	м	м
21	м	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д
22	д	м	м	д	м	д	д	м	д	д	д	д
23	м	м	д	м	м	д	м	д	м	м	м	д
24	м	д	м	м	д	м	м	д	д	д	д	д
25	д	м	м	д	д	м	д	м	м	м	м	м
26	м	д	м	д	д	м	д	м	д	д	д	д
27	д	м	д	м	д	д	м	м	м	м	д	м
28	м	д	м	д	д	д	м	м	м	м	д	д
29	д	м	д	д	м	м	д	д	д	м	м	м

30	м	д	д	д	д	д	д	д	д	д	м	м
31	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д	д	м
32	м	д	м	д	д	д	д	д	д	д	д	м
33	д	м	д	м	д	д	д	м	д	д	д	м
34	д	д	м	д	д	д	д	д	д	д	м	м
35	м	м	д	м	д	д	д	м	д	д	м	м
36	д	м	м	д	м	д	д	д	м	м	м	м
37	м	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д	м
38	д	м	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д
39	м	д	м	м	м	д	д	м	д	д	д	д
40	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м	д
41	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д	м
42	д	м	д	м	д	м	д	м	м	д	м	д
43	м	д	м	д	м	д	м	д	м	м	м	м

Перинатальное программирование на Руси

На Руси обычным делом было искусство, как мы сейчас говорим, перинатального программирования! В народе почитались Род и Рожаницы. В наше время ученые считают их самыми древними богами. Бог Отец, Род – творец всего видимого и невидимого, источник всего сущего, начало всех начал. Этих начал, Рожаниц, – семь. Русичи представляли Рожаниц белыми девами (иногда в птичьем оперении), подающими жизнь всему живому. Каждая из них держит в руках по горящей свече – знамение того светоча, которым возжигается пламя жизни Поэтому их и называют кресницами (от «крес» – огонь). Древнерусские имена Рожаниц – Жива, Моряна, Меря, Златая Мать, Дидилия, Зизя, Макоша. Каждая из этих сил покровительствует либо мужскому, либо женскому полу. На Руси считалось: от того, в какой день – «мужской» или «женский» произойдет зачатие, зависит пол будущего ребенка. Причем сами Силы пола не имеют, хотя и носят женские имена. Они только покровительствуют появлению мальчика или девочки, и ребенок впитывает в себя качество той Силы, которая царил в момент его зачатия. Зная об этом, древние русичи могли заранее «заказывать» пол ребенка, его здоровье и долголетие, а также черты характера и даже внешность! Судя по всему, будущие мамы прекрас-

но знали, что их женский цикл подобен лунному месяцу. То есть у каждой женщины, независимо от того, в какой фазе находится луна за окошком, есть время своего собственного новолуния и полнолуния – своя «внутренняя луна». Древние русичи сравнивали «критические дни» с новолунием, когда нельзя вступать в супружеские отношения. Это соблюдалось свято. Период длился семь дней. А период около «полнолуния» – с 11 по 17 день называли «лунной дорогой». Это время считалось самым благоприятным для зачатия новой жизни. А начиная с 18-го дня «личной луны» старались воздержаться от интимной близости, так как ребенок не будет обладать крепким здоровьем и добрым нравом. После 21-го дня и до «новолуния» зачатие невозможно. Это время — 7 дней до и 3 дня после «критических дней» как бы было специально отведено природой для безопасной любви. В остальное время требовалось аккуратное обращение с воспроизводящей энергией. Люди прошлых веков знали, в какой день какая Сила покровительствует моменту завязывания узелка новой жизни, а потому и брали на себя ответственность за выбор времени зачатия.

В наше время выполнить эти рекомендации непросто из-за того, что в современном мире нерегулярность менструаций является скорее правилом, чем исключением. Поэтому прежде всего необходимо стабилизировать свое душевное состояние, чтобы ваш организм вошел в постоянный ритм. И только после этого можно полагаться на вычисления. Да-

вайте посмотрим, что сегодня известно науке о механизме зачатия. Раз в месяц в течение 10–4 дней в матке женщины созревает яйцеклетка. Обволакивающий ее пузырек лопается, и яйцо клетка выходит прямо в воронку находящегося перед яичником яйцевода. Этот процесс называется овуляцией. Затем яйцеклетка постепенно продвигается по яйцеводу, где она может быть оплодотворена сперматозоидом. На весь путь уходит примерно 3–4 дня. Таким образом, время возможного зачатия распространяется на период с 10 до 18-го дня, считая от момента начала менструации. Женская яйцеклетка всегда содержит одну X-хромосому. Сперматозоиды несут в себе либо такую же X-хромосому, либо – Y-хромосому. При соединении с яйцеклеткой (собственно зачатие) получается сочетание хромосом либо XX, либо XY. В первом варианте родится девочка, а сочетание XY приведет к развитию из оплодотворенной яйцеклетки мальчика. Если в течение 48 часов после овуляции яйцеклетка не будет оплодотворена сперматозоидом, она разрушается и погибает. Начиная с третьего дня после овуляции и до начала так называемых «критических дней», когда вместе с менструальной кровью очищается место для новой яйцеклетки, женщина естественным образом защищена от зачатия. Весь процесс в целом длится примерно месяц и затем снова повторяется. Поэтому принято говорить о «месячном цикле». Его продолжительность в среднем 28 дней. Почти столько же времени длится лунный месяц. Эзотерики усматривают в

этом совпадении закономерность. Считается, что зачатие ребенка и роды находятся под покровительством ночного светила.

День от начала менструации	Покровитель	Пол	Здоровье и внешность	Характер
8–10	ЗАЧАТИЕ НЕВОЗМОЖНО			
11	Жива	мальчик	Крепкое здоровье, спортивен	Первооткрыватель
12	Моряна	девочка	Здоровье среднее; сложение скорее хрупкое	Впечатлительна, поэтична
13	Меря	девочка	Вначале хрупкая, потом приспосабливается	Хозяюшка
14	Златая Мать	мальчик	Здоровье крепкое, соразмерное строение тела	Мастер говорить
15	Дидилия	девочка	Крепкое здоровье, сильное и красивое тело	Мать многочисленного потомства
16	Зизя	мальчик	Крепкое здоровье	В миру лидер, склонность к одиночеству
17	Макоша	девочка	Здоровье очень устойчивое	Много знания, мудрая, пророчица
18–21	ЗАЧАТИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНО			
22–28	ЗАЧАТИЕ НЕВОЗМОЖНО			
1–7	МЕНСТРУАЦИЯ			

От чего зависит пол ребенка

Влияние времени зачатия

Как известно, пол ребенка определяется хромосомным набором сперматозоида. Если яйцеклетка X встретится со сперматозоидом X, через 9 месяцев на свет появится девочка, если же женская клетка оплодотворится сперматозоидом Y, получится мальчик. В 60-е годы XX века американские врачи обнаружили, что в зависимости от «половой принадлежности» мужские клетки ведут себя по разному. Сперматозоиды с X-хромосомами, ответственные за женский пол, менее подвижны, но более живучи, чем сперматозоиды с мужскими Y-хромосомами. Сперматозоиды, несущие «мальчика», быстрее достигают места встречи с яйцеклеткой, но, если она не появляется в течение 48 часов, — погибают. А сперматозоиды с «женскими» хромосомами добираются до цели медленнее и могут дожидаться выхода яйцеклетки. Поэтому в день овуляции велика вероятность, что какой-то из более активных мужских сперматозоидов встретится с яйцеклеткой первым. Это открытие позволило ученым сформулировать принцип, который увеличивает шансы родителей зачать малыша желаемого пола: если родители хотят девочку, их близость должна произойти за 2 дня до ову-

ляции, а если мечтают о мальчике, то совпасть с этим событием день в день. Как правило, у женщины выход яйцеклетки происходит точно в середине цикла. Определить овуляцию (момент ее появления) можно с помощью специальных тестов на овуляцию, которые продаются в аптеках.

Влияние возраста матери

Согласно статистическим исследованиям британских ученых в браке, где муж старше жены, значительно более вероятно рождение первенца мальчика, а в семье, где жена старше мужа, ситуация обратная – первой имеет больше шансов родиться девочка. При этом следует заметить, что эта закономерность распространяется только на первенцев.

Влияние времени года

Природа покровительствует зачатию мальчиков с сентября по ноябрь, а девочек – с марта по май из-за того, что эволюционный механизм нацелен на поддержание соотношения полов 50:50. Обычно баланс нарушается в пользу девочек из-за более высокого уровня смертности младенцев мужского пола во внутриутробном периоде и во время родов. Поэтому природа пытается уравнивать шансы, играя в пользу мальчиков в месяцы, которые являются наиболее благоприятны-

ми для зачатия. Дело в том, что осенью зачатие происходит легче, чем весной.

Влияние чисел

Некоторые исследователи считают, что все определяют числа. Допустим, возраст женщины равен четному числу, например, 26 лет. В таком случае зачатие девочки нужно планировать на четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь, декабрь). Если возраст будущей матери определяется нечетным числом – в нечетные месяцы (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь). Для зачатия мальчика зависимость обратная.

Влияние характера матери

У энергичных и решительных женщин с высокой самооценкой чаще рождаются мальчики. Дело в том, что в организме женщины-лидера содержится больше мужского гормона тестостерона. Он воздействует на оболочку яйцеклетки таким образом, что преимущество отдается сперматозоидам с мужскими Y-хромосомами. Этим же объясняется феномен рождения большего количества мальчиков после войн и эпидемий. Женщины в такие периоды переживают стресс, в результате которого в их крови повышается уровень муж-

ских гормонов.

Влияние здоровья и условий жизни женщины

Здоровье и условия жизни женщины влияют на пол ее детей. Давно известно, что в развивающихся странах женщины, питающиеся хуже, рожают больше девочек, чем мальчиков. Одно из объяснений этого факта заключается в том, что эволюционная адаптация обеспечивает людям наибольшее количество внуков. Смысл заключается в том, что, если родители смогут вырастить крепкого и здорового, привлекательного сына, он обеспечит им большое количество внуков от многих женщин. Однако «расходы» на мальчиков больше как во время вынашивания в матке, так и позже, в процессе воспитания. Поэтому, если у родителей ресурсов мало, им проще не рисковать и завести дочерей, которые обеспечат хотя бы некоторое количество внуков. Как именно женское тело регулирует пол будущего ребенка, пока неизвестно. Согласно одной из гипотез, женщины в благополучном окружении отличаются повышенным уровнем тестостерона, который способствует выживанию мужского зародыша в утробе матери.

Влияние диеты

Ученые советуют начать питаться в соответствии с выбранной диетой (и, естественно, с желаемым полом ребенка) за 4 месяца до зачатия, а затем отказаться от нее. Они считают, что входящие в меню микроэлементы влияют на биохимическую структуру яйцеклеток, облегчая проникновение в них сперматозоидов с XX– и XY-парой. По мнению австрийского профессора Фейхтингера, *зачатию мальчика* способствует рацион из продуктов, в которых преобладают ионы калия и натрия, но очень мало ионов магния и кальция. Это: рыба, картофель, грибы, бобовые, колбаса, рис, макароны, консервированные огурцы, яичные белки. А также фрукты: черешня, финики, абрикосы, чернослив, персики, бананы. Напитки: чай, фруктовые соки, гидрокарбонатные минеральные воды. Помимо этого будущей маме советуют как можно больше солить пищу. Не рекомендуются молочные продукты, минеральная вода, содержащая кальций, креветки, крабы, икра. Ограничиваются кондитерские изделия, в состав которых входят яйца, молоко, а также зеленый салат, стручковая фасоль, сырая капуста, укроп, грецкие орехи, фундук, миндаль, арахис, какао, молочный шоколад. Диета, *«гарантирующая девочку»*, должна содержать минимум соли и сахара и столько же ионов калия и натрия. Следует отдавать предпочтение продуктам, богатым магнием и кальцием.

Такое сочетание обеспечивают: молоко и молочные продукты, свежая рыба, мясо (в ограниченном количестве), раки, креветки, яйца (желтки), крупы, выпечка без соли и дрожжей, арахис, зеленые бобовые, перец, лук, томаты. Фрукты – все, кроме слив, абрикосов, персиков, бананов, апельсинов, смородины, черешни. Орехи – миндаль, фундук, арахис (несоленые). Мед и шоколад можно есть сколько захочется. Напитки – какао, кальциевые минеральные воды, сок цитрусовых. Газированные напитки и консервированные соки не рекомендуются. Нежелательны: сыр, мороженое, кукуруза, любые консервы, пряные соусы, жареная картошка, копчености, аринованные огурцы, помидоры, чечевица, оливки, маргарин. Соль следует ограничивать, избегать употребления дрожжей и соды.

Влияние эмоций которые испытывают будущие родители

Существует теория, согласно которой именно настроение будущих пап и мам «в самый интимный момент» влияет на конечный результат. Подтверждают это и опытные гинекологи, мнение которых строится на знании человеческой природы вообще и на соотношении гормонов в частности. Многие ученые договорились до того, что женская яйцеклетка способна сама выбирать себе сперматозоид, которым желает оплодотвориться. По принципу: нравится – не нравится.

Примерно о том же самом вещали древние китайские мудрецы, предполагая, что во время зачатия энергия мужчины борется с энергией женщины, а имя победителя оглашает будущий младенец. Китайцы утверждают, что это связано с тем, что мужчина во время акта подсознательно мечтает о своеобразном продолжении объекта любви, а женщина, мол, мечтает о компенсации ущерба своему телу. Поэтому, тем, кто желает получить мальчика, придется любить даму из всех сил. И в постели думать о ее удовольствии больше, чем о своем. А женщинам, желающим дочку, придется хоть на время внушить себе благоговение перед супругом. Приверженцы этого мнения утверждают, что информация на этот счет есть также и в Талмуде, то есть, если женщина хочет, чтобы родилась девочка, она не должна испытывать оргазма, так как в этот момент происходит выброс щелочного секрета, который благоприятствует продвижению сперматозоидов с мужскими хромосомами.

Влияние знаков зодиака будущих родителей

Как вы знаете, астрология делит людей на 12 психофизиологических типов — 12 знаков зодиака. А сами знаки — на мужские и женские. Мужские знаки: Овен, Близнецы, Лев, Весы, Стрелец и Водолей. Женские знаки: Телец, Рак, Дева, Скорпион, Козерог и Рыбы. В многодетной Индии считается, что, чем больше знаков зодиака находится среди членов

одной семьи, тем лучше для этой семьи и детей, в ней воспитывающихся. Дело в том, что в таком случае ребенок получается всесторонне образованным и приспособленным к жизни, ведь у него много астрологических учителей.

**Первое
магическое
правило**

Если женщина принадлежит к мужскому знаку зодиака, то чаще всего ее первый ребенок — мальчик женского знака зодиака или девочка. Правило симпатической магии становится еще показательнее, если и супруг в родительской паре принадлежит к мужскому знаку зодиака. В таком случае в этом браке должна родиться девочка.

**Второе
магическое
правило**

Если женщина принадлежит к женскому знаку зодиака, то, скорее всего, первым она родит девочку мужского знака зодиака или мальчика. Если и супруг в родительской паре принадлежит к женскому знаку зодиака, то вероятность рождения сына становится еще больше.

Оплодотворение в пробирке

По мнению специалистов, реальная возможность выбрать пол ребенка – это оплодотворение в пробирке в специальных лабораториях или клиниках. Происходит это таким образом. Специалисты отделяют друг от друга сперматозоиды с X– и Y-хромосомами, маркируют, отбирают подходящий и соединяют с заранее взятой у женщины яйцеклеткой. Пара хромосом XX в оплодотворенной яйцеклетке означает, что родится девочка, XY – мальчик. Через некоторое время зародыш имплантируют в матку. Этот метод применяется, когда есть угроза тяжелых наследственных заболеваний, связанных с определенным полом. Например, гемофилия передается исключительно мальчикам, так что оплодотворение в пробирке позволяет родителям иметь здорового ребенка – девочку. В некоторых странах этим методом пользуются и вполне здоровые пары, мечтающие о ребенке определенного пола. Эффективность метода составляет примерно 85 %. При этом получить искусственным путем мальчика легче. Однако стоит эта процедура немало и далеко не всем доступно посещение центра по искусственному оплодотворению...

Подсказка астрологии. Каким будет ваш ребенок

Овен

(21 марта – 20 апреля)

Стихия – Огонь

Основная черта характера: бороться и быть первым.

Положительный характер: сильный, уверенный в себе, энергичный, независимый, предприимчивый, целеустремленный.

Отрицательный характер: импульсивный, своевольный, взбалмошный, эгоцентричный, хочет быть впереди всех любой ценой, непостоянный, грубый, самоуверенный. Приготовьтесь к тому, что ваш ребенок потребует от вас много времени и внимания. Вам «достался» подвижный, активный и любопытный младенец. Терпение ему абсолютно не свойственно. Его будет привлекать все новое, и поэтому он будет все хватать и стараться исследовать. Уберите подальше от него все опасные предметы, чтобы он не смог пораниться. Малыш Овен любит карабкаться на лестницы, деревья, преодолевать препятствия, которые встретятся на его пути. Ограничивать его в физической активности вредно, поэтому

разумно будет оборудовать для него спортивный уголок, где он мог бы тратить свою энергию, и почаще водить малыша на детскую площадку. Когда ваш ребенок подрастет, он полюбит спорт, так как он обожает соревнования.

Овны любят шумные игры. Овен отдыхает, бегая, прыгая, соревнуясь и атакуя «противника». Долгое же сидение на одном месте или необходимость придерживаться правил взрослых и жесткий контроль могут сделать его нервным и агрессивным. Ваш ребенок любит быть первым. Однако если ему это не удастся, то он быстро теряет интерес к данной деятельности и ищет другую, в которой мог бы преуспеть. Детишки Овны обычно развиваются быстрее, чем их сверстники. Ребенок Овен может заговорить очень рано. Он учится быстрее в активном окружении. Маленькие Овны всегда рвутся самостоятельно двигаться вперед. Но в то же время они легко ранимы. Поэтому обращаться с малышом нужно осторожно. Не слишком ограничивайте его, но в то же время давайте ему чувство защищенности.

Обращайтесь со своим ребенком твердо, но ласково. Учтите, что ему бесполезно читать нотации. Лучше всегда старайтесь увлекать его и направлять его неумную энергию в полезное русло. Нельзя применять физическое насилие, надо постараться убедить его. Приучайте малыша к дисциплине и порядку, научите его добиваться цели и не бросать начатое дело из-за трудностей. Кроме того, так как ребенок Овен эгоцентричен, важно постараться научить его за-

ботиться о других.

Телец

(21 апреля – 20 мая)

Стихия – Земля

Основная черта характера: строить и защищать.

Положительный характер: упорный, настойчивый, постоянный, верный, решительный, трудолюбивый, самостоятельный, неторопливый. Любит комфорт, музыку, искусство.

Отрицательный характер: упрямый, медлительный, любит роскошь и удовольствия.

Ваш малыш будет проявлять свойственное знаку упрямство. Вы можете радоваться тому, как ваш ребенок добивается поставленной цели: строит домик из конструктора. Но рано или поздно он проявит недюжинное упорство в достижении цели, которая, с вашей точки зрения, вредна. Например, однажды он может заявить, что не хочет идти в детский сад потому, что ему там не нравится. И не пойдет! Если же вы потащите его туда силой, то будет вести себя так, что вам все равно придется его оттуда забрать. Крики и угрозы достигают обратного результата. Не стоит тратить силы на борьбу «кто кого», так как это бесполезно. Лучше убедить ребенка, почему нужно поступать именно так, приведя аргументы,

убедительные не только для вас, но и для него. Попробуйте также вызывать к чувству справедливости. Вам не придется повторять одно и то же каждый день. Характер Тельца таков, что, приняв решение, он будет его придерживаться.

По сравнению с другими детьми он нетороплив. Имейте в виду, что эта медлительность не от «вредности». Дело в том, что Тельцы все делают тщательно и не умеют спешить. Не торопите ребенка. Если вы будете нервничать и без конца покрикивать: «быстрее, быстрее, ну что ты там копаешься?», ребенок тоже начнет переживать, и все будет валиться у него из рук. Лучше заранее рассчитать и отвести столько времени, сколько ребенку нужно, чтобы он чувствовал себя комфортно. Маленький Телец думает и говорит осторожно, немного и не спеша. Ему потребуется немного больше времени на запоминание, но зато и помнить он будет намного больше, чем другие. Тельцы плохо переносят перемены в жизни. Им нелегко привыкнуть к новому распорядку, новому дому, новым товарищам. Даже став взрослым, он будет продолжать придерживаться принципа «лучше знакомое старое, чем незнакомое новое». Тельцы трудолюбивы и деятельны. Любят мастерить, лепить, рисовать и готовить. Если они приступили к работе, то не успокоятся, пока не доведут дело до конца. Периоды же послушания в их жизни сменяются приступами лени. Относитесь к вашему ребенку с одобряющей поддержкой. Ваш малыш делает только то, что ему нравится. Хотите добиться от него чего-нибудь – готовь-

те что-нибудь вкусненькое в качестве награды за послушание. Вообще маленькие Тельцы любят поесть, поэтому нужно внимательно следить за их рационом.

Близнецы

(21 мая – 21 июня)

Стихия – Воздух

Основная черта характера: изобретать и общаться.

Положительный характер: интеллектуальный, быстро соображает и реагирует, способен делать одновременно несколько дел, общительный, изобретательный.

Отрицательный характер: непослушный, инфантильный, суетливый, нервный, противоречивый, непостоянный, берется за несколько дел одновременно и ни одно не доводит до конца.

Ваш малыш очень активный и впечатлительный. Он может вздрагивать от малейшего внезапного шума. Вам наверняка будет нелегко укладывать его спать. Чтобы напряжение не накапливалось, давайте ему возможность поспать подольше в выходной день. Не пугайте его, не оставляйте одного в темноте. Ему нельзя смотреть перед сном страшные фильмы и слушать страшные сказки. Ребенок Близнецы все время куда то стремится, его интересует все новое. Он весьма способен, все схватывает на лету. Однако любое занятие ему

быстро надоедает. Не доделав одного дела, он берется за другое. Вам придется запастись терпением, чтобы научить своего ребенка завершать начатое дело. У вашего чада очень активный ум, поэтому важно позаботиться о том, чтобы у него всегда были интересные, увлекающие его занятия. Ребенок способен к иностранным языкам. Он может легко усвоить несколько уже в раннем детстве!

Имейте в виду, что скучающий Близнец может предпринять что-нибудь по собственной инициативе, и вам это может не по нравиться. Дети Близнецы своеобразно упрямы. Если они не хотят чего-либо делать, они не будут вступать в открытый конфликт, но все-таки найдут способы увильнуть от нежелательных занятий. Не стоит также принуждать его что-либо делать, иначе ребенок легко научится лгать. Если вы хотите от него чего-нибудь добиться, лучше объясните ему, почему это необходимо сделать. Обращайтесь с Близнецом как с умным, понимающим человеком, иначе он может потерять к вам уважение. Поощряйте в малыше проявления чувства благодарности, так как оно не очень развито у детей этого типа. Позаботьтесь о физическом развитии ребенка, хотя сам он может не проявлять никакого интереса к физкультуре и спорту. Ему полезен горный воздух и физическая активность на свежем воздухе.

Большинство Близнецов любят поговорить и им всегда есть что сказать. Близнецы стремятся устанавливать контакты, всегда готовы к общению, открыты, жаждут нового и

всем интересуются. Они подвижны, быстры на язык, восприимчивы и всегда остроумны. При хорошем образовании они приятны и культурны в общении. Главным их недостатком считается поверхностность.

Рак

(22 июня – 22 июля)

Стихия – Вода

Основная черта характера: пророчество и воспитание.

Положительный характер: чувствительный, восприимчивый, с развитым воображением, ответственный, самостоятельный, заботливый и внимательный, отзывчивый, бережливый, осторожный, романтичный, тактичный.

Отрицательный характер: сверх-чувствительный, мнительный, внушаемый, одинокий, несамостоятельный, скупой, боязливый, скрытный, язвительный, обидчивый. Человек, рожденный под знаком Рака, может быть кем угодно. Рачонок очень чувствителен и раним. Он не любит, когда его обижают или смеются над ним. Поэтому он нередко надевает ту маску, которую хотели бы видеть его близкие, чтобы защитить себя от вторжения в его внутренний мир. Из-за этого у разных людей может сложиться совершенно разное мнение об одном и том же ребенке. Маленьким Ракам свойственна сверх-чувствительность. Они очень остро реа-

гируют на отношение к себе и поэтому эмоционально ранимы. Вам следует об этом всегда помнить. Уважайте секреты вашего малыша. Его нельзя пугать и угрожать ему. Над ним нельзя смеяться. Не навешивайте на ребенка ярлыков. Если вы будете говорить ему, что он лентяй и урод, то он таким и вырастет. Кроме того, учтите, что ребенка, родившегося под знаком Рака, нельзя принуждать к общению с теми, кто ему не нравится, так как он может от этого заболеть. Устраивайте своему ребенку сюрпризы и праздники. Он любит чудеса. Имейте в виду, что ваш ребенок очень восприимчив к вашему настроению и, если вы нервничаете, сам начинает нервничать. Не ругайте и не наказывайте вашего ребенка, если он ведет себя не так, как вам хочется. Достаточно показать ему, что вы огорчены. Ваш ребенок чуток и никогда не захочет огорчать того человека, которого он любит. В детстве Раки очень привязаны к маме и ходят за ней, не отпуская ее ни на шаг. Постарайтесь не слишком опекаль вашего малыша и научите его самостоятельно принимать решения. Важно, чтобы детские страхи не переросли в бессознательные комплексы. Пусть малыш рисует то, чего боится, а потом торжественно выбрасывает свой страх. Малыш знака Рак может впитывать информацию, подобно губке, и запоминать навсегда. У него отличная зрительная память. Его мышление основано на интуиции. Высказываться ребенку легче в доброжелательной обстановке.

Малыш мыслит, учится и реагирует на эмоциональном

уровне, поэтому подталкивать его включаться в соревнование не стоит. Они умеют слушать, как никто другой, умеют понимать. Раки – надежные хранители тайн и всякого рода секретов. Но свою собственную душу Рак тщательно оберегает от любопытствующих. Они открываются лишь с теми, в ком уверены, потому что в действительности они очень ранимы. Раки не особо импульсивны, но им свойственны резкие перемены настроения.

Лев

(23 июля – 23 августа)

Стихия – Огонь

Основная черта характера: власть, могущество.

Положительный характер: гордый, обладающий чувством собственного достоинства, искренний, артистичный, доброжелательный, щедрый, гостеприимный, ответственный, серьезный.

Отрицательный характер: тщеславный, самонадеянный, требующий внимания и поклонения, капризный, эгоцентричный, сорящий деньгами.

Лев – маленький король, поэтому больше всего ему нравится повелевать. Если вы будете ему во всем потакать, то не удивляйтесь тому, что ваш ребенок превратится в маленького домашнего тирана. Ваш малыш всегда хочет быть первым.

Если из-за этого у него произошел конфликт со сверстниками, не наказывайте его. Не поощряйте в нем желание командовать всеми окружающими. Лучше вызывайте к его чувству справедливости. Постарайтесь убедить его, что если сегодня в игре он был главным, то завтра очередь его товарища. Ваш ребенок очень чуток к похвале. Поэтому непременно хвалите его за успех, и он будет стремиться заслужить похвалу еще раз.

Лев не любит одиночества. Ему постоянно нужны товарищи, с которыми он может проявить себя как лидер. Приглашайте сверстников своего ребенка в дом. Роль гостеприимного хозяина или хозяйки поможет Льву развить в себе внимание к другим людям. Также ребенку будет полезно иметь домашних животных. Никогда не наказывайте своего ребенка физически. Его нельзя унижать и ругать в присутствии его товарищей. Ваш ребенок – энергичен и жизнерадостен. Им движет любовь к удовольствиям и развлечениям. Ребенок временами очень подвижен. Имейте в виду, что не стоит ограничивать его активность. Львы – сильные личности и могут добиться в жизни многого, если, конечно, их не одолевает лень. Вам следует с детства приучать своего ребенка к строгому распорядку дня. Малыши любят приключения. Особенно, если в конце пути их ждет слава или что-нибудь вкусненькое, так как они – настоящие гурманы. Маленькие «цари зверей» уже с ранних лет проявляют чувство юмора. Им необходимы люди, которые будут ими восхищаться. Ре-

бенок Лев любит быть в центре внимания. Занятия, результат которых нельзя продемонстрировать, кажутся ему бесполезными. Чем больше восхищения и одобрения встречают его рассказы, тем больше он будет стараться.

Информацию Львенок воспринимает конкретно, а при пересказе может использовать и выразительную мимику, и театральные жесты – все для того, чтобы заинтересовать и поразить вас. Львята любят музыку и театр. Поощряйте эти увлечения. Ваш ребенок обладает привлекательностью и интуицией. Если вы научите его считаться с другими людьми и целеустремленно работать, то он сможет достичь больших успехов в жизни.

Дева

(24 августа – 23 сентября)

Стихия – Земля

Основная черта характера: критиковать и совершенствовать.

Положительный характер: спокойный, размеренный, работоспособный, внимательный к деталям, практичный, самоотверженный в работе, преданный, интеллектуальный, обладает развитым чувством долга.

Отрицательный характер: неэмоциональный, холодный, ограниченный, заикленный только на работе, придающий

большое значение мелочам, мнительный насчет своего здоровья, критичный, мелочный, беспокойный, суетливый.

Лучшее воспитание для вашего ребенка – пример. Так, если вам кажется, что ваш ребенок не очень щедр, обратите его внимание на щедрый поступок – свой или какого-нибудь знакомого. Девы в основном рано начинают читать и писать. Они обладают активным умом, который постоянно требует пищи. Они любят интеллектуальные игры, такие как шашки и шахматы. Ваш ребенок – осторожный мыслитель. Он внимательно слушает вас и не торопится высказываться. Малыш может не слишком быстро отвечать на ваши вопросы просто потому, что не любит поспешности ни в чем. Возможно, вам придется не раз повторять одно и то же. Но не потому, что ребенок вас не понял, а для того, чтобы он просто смог убедиться, что запомнил все абсолютно правильно. Информация должна подаваться четко и последовательно. Малыш «коллекционирует» детали. Девы критически относятся не только к окружающим, но и к себе, стремятся выполнить работу тщательно. В их руках спорится любое дело, их легко научить шить, вышивать, строгать, рисовать, лепить.

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.