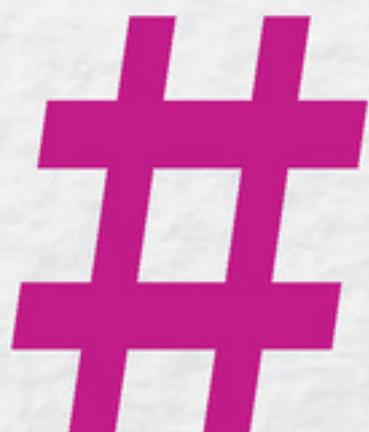
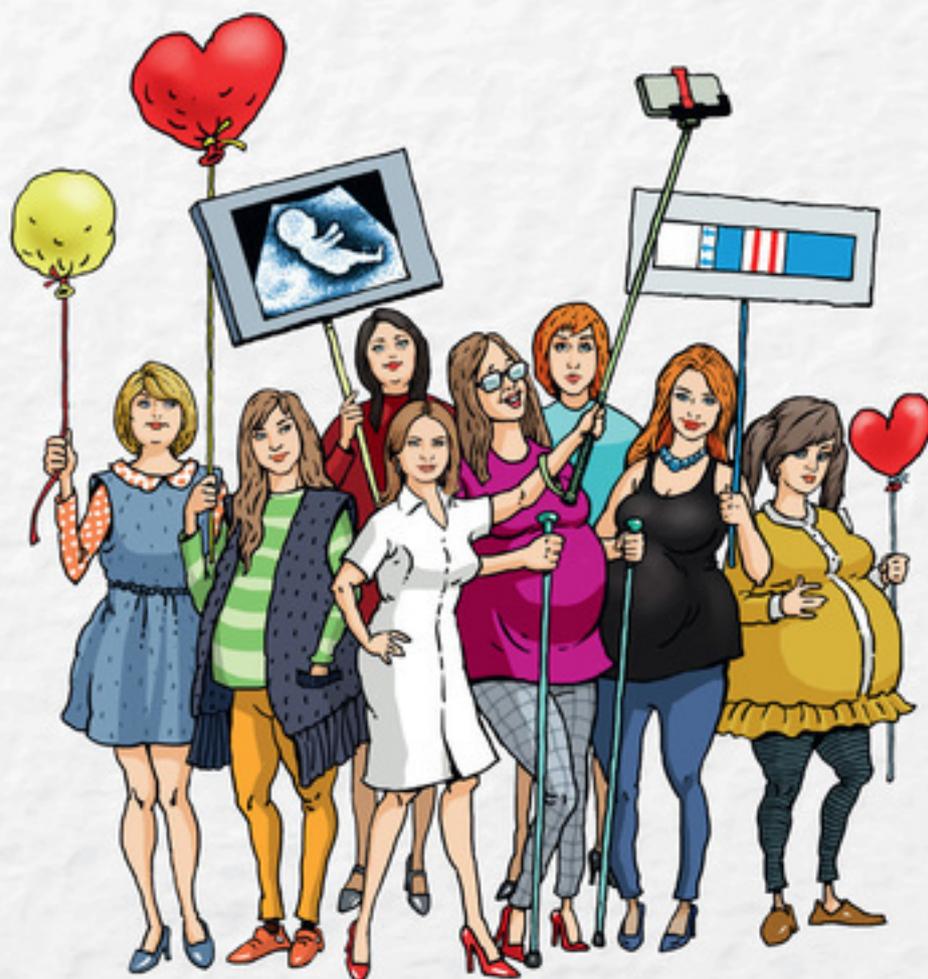


Татьяна Буцкая

ВРАЧ-ПЕДИАТР, ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР ЖУРНАЛА «Роды.RU»

@tanya.butskaya

БОЛЕЕ 250К ПОДПИСЧИКОВ



БЕРЕМЕННОСТЬ

КОРОТКОМЕТРАЖКА
ДЛИНОЙ В 9 МЕСЯЦЕВ



Татьяна Буцкая

**#Беременность. Короткометражка
длиной в 9 месяцев**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.5

Буцкая Т.

#Беременность. Короткометражка длиной в 9 месяцев /
Т. Буцкая — «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-101399-8

Добро пожаловать в «короткометражку» о беременности длиной в 9 месяцев и 256 страниц! Татьяна Буцкая развеет ваши страхи и научит ценить каждое мгновение вашего волшебного состояния. В этой «короткометражке» тревожные эпизоды пролетят, словно на перемотке, а счастливые минуты будут прокручиваться как будто в замедленной съемке.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-101399-8

© Буцкая Т., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Слово от врача	6
Предисловие	7
Глава 1. Вы беременны	8
Неужели я беременна?	9
Что нужно знать о тестах и стоит ли им доверять?	10
Как развеять последние сомнения в беременности?	11
У меня двойня! Почему возникает многоплодная беременность?	14
Чем отличаются двойняшки от близнецов?	15
Я беременна: что дальше?	16
Что происходит внутри меня?	17
Как меняется мое тело?	18
Почему так хочется спать?	19
Почему я постоянно бегаю в туалет?	20
Почему у меня кружится голова?	21
Что следует изменить в гардеробе?	22
Пищевые пристрастия: чем они объясняются?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Татьяна Буцкая

#Беременность. Короткометражка длиной в 9 месяцев

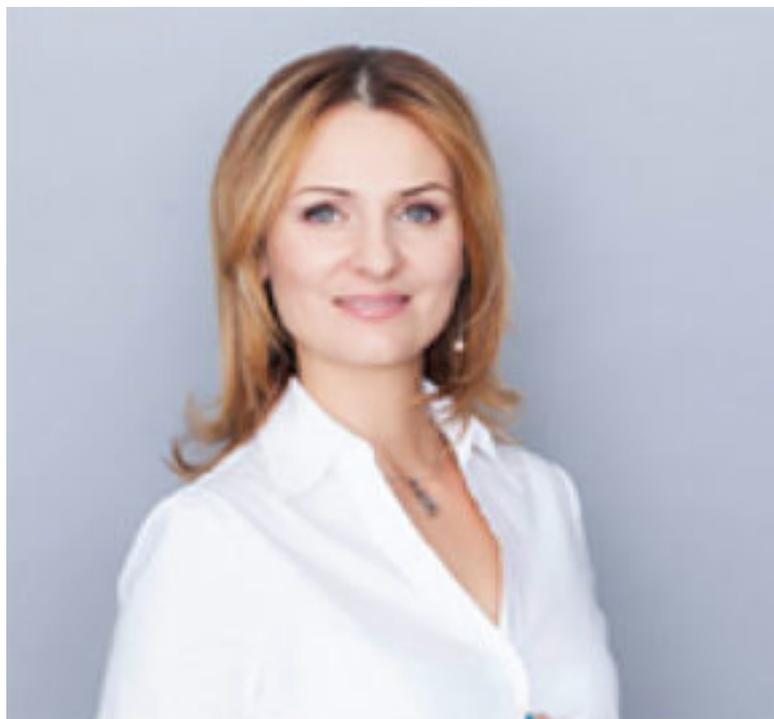
Иллюстрации – *Игорь Елистратов*

© Буцкая Т.

© Елистратов И., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

* * *



Буцкая Татьяна – «ревизорро» по роддомам, врач-педиатр, главный редактор журнала «Роды. ru», организатор народной премии детских товаров «Выбор родителей» России, мама двух замечательных сыновей.

Слово от врача

Татьяну Буцкую любить легко: она умна, обаятельна, тактична, профессиональна, большая сподвижница, спортсменка и фантазерка. Та самая гайдаевская комсомолка Нина на пороге ЗАГСа, может быть, и прототип, но бледноватый. Таня успевает везде: жена и мама, блогер и редактор, неутомимый организатор «Марафона по роддомам» и благотворительного проекта «Марафон бобра», а также неподкупный устроитель национальной премии «Выбор родителей», переводчик с «народного на врачебный» и наоборот.

Татьяна Буцкая исколесила десятки городов и стран, обошла сотни роддомов. Она постоянно встречается с будущими мамочками, знает, о чем они мечтают, чего боятся, где собираются и о чем перешептываются. Я думаю, из таких встреч и родилась эта книга (надеюсь, не последняя).

«Короткометражка» Татьяны заряжает легкостью и позитивом. Ее книга – это профессиональный взгляд на нашу работу и очень добрый ее пересказ. Всем желаю приятного чтения, комфортной беременности и легких родов!

*С уважением и пожеланием процветания автору,
преданная фанатка Татьяны Буцкой,
врач акушер-гинеколог клинического госпиталя «Лапино»,
заведующая приемным отделением
Наталья Викторовна Цалко*

Предисловие

Привет! Я – Таня Буцкая. С раннего детства я хотела быть доктором, и моя мечта сбылась: я закончила медицинский университет и стала практикующим врачом. Но, похоже, у жизни были на меня другие планы. Чуть больше 10 лет назад мне предложили возглавить журнал «Роды. ru». С тех пор тема материнства не отпускает меня. О беременности и родах я говорю, читаю, думаю, пишу и даже вижу сны. Этой же теме посвящен и мой блог в Инстаграме. Благодаря ему я «забеременела» в третий раз: выносила и родила идею «Марафонов по роддомам» Теперь каждый желающий может отправиться практически в любой роддом, осмотреть отделения и задать интересующие вопросы. Вслед за марафонами появилась народная Премия детских товаров «Выбор родителей» России, интервью врачей для канала в Youtube, выступления на радио и телевидении.

А недавно я поняла, что созрела для книги. За годы моей работы сложился круг вопросов, на которые я постоянно отвечаю. По специализации я не акушер-гинеколог, а педиатр, но вплотную вопросами беременности и родов занимаюсь едва ли не треть своей жизни. Для рецензирования этой книги я пригласила прекрасного акушера-гинеколога – Наталью Викторовну Цалко (хочу поблагодарить ее отдельно).

Очень хотелось угадать и ответить на все вопросы, которые у вас могут возникнуть за 9 месяцев ожидания малыша. Если ответ не найден – я всегда открыта для общения: мой ник в Инстаграме @tanya.butskaya, в Фейсбуке я Tanya Butskaya, адрес электронной почты Tatiana.rodyru@gmail.com.

P. S. Я специально отставила место для записи важных моментов. Наша голова ежедневно забивается тонной бесполезной информации, даже самые трогательные моменты засыпаются житейским мусором. А тут взяли книжку, прочитали свои записи и снова, как в кино, увидели себя беременной и очень счастливой. Поверьте, ваше состояние – это счастье в квадрате. Или в кубе:) Ну, кому как повезет.

Глава 1. Вы беременны



Неужели я беременна?

Как вы узнали о том, что беременны? Если бы я была бы режиссером, я бы сняла серию короткометражек, объединенных жизненным названием: «Беременна или снова показалось?»

Вот мать четверых детей, на днях отпраздновавшая свой пятьдесят первый день рождения. Уже который месяц она жалуется на плохое самочувствие (здесь звучит мрачное «та-та-та-дам!») и думает, что старость не за горами. Она наконец находит время на диспансеризацию, и первый же врач ей говорит: «Поздравляю, вы на восьмом месяце». А через несколько недель у нее рождается чудесная девочка – пятая по счету.

Или другой сценарий. Муж и жена тщетно пытаются завести ребенка. Море слез и сомнений, горы анализов и гормонов, три попытки ЭКО и ежедневный вопрос: «Что, никак не получается?» Они долго собирают документы на усыновление, потом забирают домой маленькое чудо, брошенное в роддоме, и начинают жить, как всегда мечтали, – настоящей семьей. Проходит месяц, другой, девятый, и вдруг она обнаруживает задержку. Делает миллион сто двадцать восьмой тест за последние годы, а он – даже не верится – «полосатый», как у беременной!

Еще одна история... Они точно никого не планировали. У них мечты о большой карьере, машине, квартире, домике на берегу реки и обо всем, что к нему прилагается. Она по утрам – в универе, вечером – на кухне. И сегодня она – о-го-го! – сварила первый в своей жизни рассольник. Правда, возвращения мужа с работы он не дождался. Страшно подумать, но она съела всю трехлитровую кастрюлю! И с чего бы это вдруг?

Что нужно знать о тестах и стоит ли им доверять?

Задержка – серьезный повод, чтобы задуматься о том, что, возможно, вы ждете ребенка. Но в любом случае в этом надо удостовериться. К счастью, времена, когда для выяснения «интересного положения» использовалась пыль красного камня или сомнительные отвары, прошли. Теперь достаточно купить тест. В аптеке есть экспресс-тесты для диагностики беременности на любой вкус: подороже и подешевле, одни просто определяют наличие или отсутствие беременности, другие – информируют о ее сроке. Но самое главное в тесте – его достоверность.

Чтобы тест вас не подвел, надо четко следовать инструкциям. Некоторые из них указывают, что нужна порция утренней мочи. Дело в том, что в моче за ночь накапливается максимальный уровень гормонов, в том числе главного показателя беременности – гормона ХГЧ. ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) начинает выделяться, как только наступила беременность, то есть оплодотворенная яйцеклетка прикрепилась в матке. На ранних сроках концентрация ХГЧ очень мала, и для определения «интересного положения» важен каждый миллиграмм. Поэтому, если в инструкции написано, что требуется утренняя моча – ждите утра. В противном случае можно получить ложноотрицательный результат.

Значимы и другие рекомендации. Принципиально важно вовремя проверить тест. Если вы ушли болтать с подружкой по телефону и только через полчаса вспомнили о «лаборатории на дому», результат может оказаться ложноположительным просто потому, что реактив за время вашего отсутствия высох. Поэтому – не занимайтесь самодеятельностью. Если в инструкции написано, что надо «собрать мочу в контейнер и опустить туда тест», – так и делайте. Стоит пометка «взять пипетку и капнуть мочу в окошко на тесте» – берите и капайте. Нужно подождать результат минуту – столько и ждите.

«Заполосатил» ли у вас тест или нет, вам наверняка захочется его повторить. Поэтому при покупке лучше сразу возьмите два или три.

Точность экспресс-теста может достигать 99%! Однако, даже если вы четко следовали инструкциям, возможна ошибка. Некоторые гормонозависимые опухоли могут выделять ХГЧ, и в этом случае результат теста будет ложноположительным.

Как развеять последние сомнения в беременности?

«Ага, – восклицаете вы, увидев две заветные полоски, – теперь я понимаю, почему я такая нервная (сонная, прожорливая, сексапильная)!» Если у вас появились типичные признаки – например, округлилась грудь, возникло желание спать сутками или килограммами уничтожать мандарины вприкуску с селедкой, вы вряд ли будете сомневаться в беременности. А что делать, если характерных симптомов нет?

Запишитесь на прием к акушеру-гинекологу. После осмотра он может сделать заключение по состоянию слизистой оболочки влагалища, которая становится синюшной (или, как сказал бы врач, цианотичной). Однако и медик может ошибиться в постановке диагноза. В таких случаях молва рождает истории о том, как женщине предварительно диагностировали миому или сказали, что беременности нет, «а через восемь месяцев у нее родился Пашка». Редко, но такое бывает.

Если вы больше верите биохимии, можно сдать кровь на ХГЧ. Этот анализ делают во всех лабораториях. Он достовернее домашнего теста и информативен уже через 3–5 дней после задержки. Кровь можно сдать натощак или через 4–5 часов после еды. Вы получите результат в тот же день или на следующий и сможете понять, сколько недель вы находитесь в «интересном положении».

Норма ХГЧ по дням	Минимум	Среднее значение	Максимум
7 дней после зачатия	2	4	10
8 дней после зачатия	3	7	18
9 дней после зачатия	5	11	21
10 дней после зачатия	8	18	26
11 дней после зачатия	11	28	45
12 дней после зачатия	17	45	65
13 дней после зачатия	22	73	105
14 дней после зачатия	29	105	170
15 дней после зачатия	39	160	270
16 дней после зачатия	68	260	400
17 дней после зачатия	120	410	580
18 дней после зачатия	220	650	840
19 дней после зачатия	370	980	1300
20 дней после зачатия	520	1380	2000
21 день после зачатия	750	1960	3100

Правда, ХГЧ может оказаться слишком высоким для предполагаемого срока беременности. В этом случае можно заподозрить многоплодную беременность. Представляете? Повезет – родите двойню, а может, сразу четверню! (Я писала про такую семью из Волгограда. У родителей было две дочки, а папа мечтал о сыне. Бойтесь своих желаний – они могут сбываться. Когда родилось сразу четыре сына, папе пришлось искать две новые работы).

Впрочем, чрезмерно высокий уровень ХГЧ бывает и по другим причинам: это сахарный диабет, неправильное формирование эмбриона и опухоли.

Результат анализа может показать и слишком низкий уровень гормона. Что это может означать? Внематочную беременность, пороки развития у плода, плацентарную недостаточность или замершую беременность. Но не спешите паниковать! Просто пересдайте анализ через несколько дней. Уровень ХГЧ растет очень быстро, и полученные в результате второго анализа цифры прояснят ситуацию.

Еще один способ быстро удостовериться в беременности – это ультразвуковое исследование. Его проводят либо через стенку живота, либо с помощью трансвагинального датчика. Так называемое «трансвагинальное УЗИ» считается более точным, поэтому на ранних сроках специалисты обычно прибегают именно к такому методу обследования.

УЗИ – самый быстрый способ, который позволяет совершенно точно опровергнуть или подтвердить беременность. Каких-то пятнадцать минут – и вы узнаете, есть ли в матке плодное яйцо, где оно расположилось, сколько детей у вас должно родиться и на каком сроке вы сейчас. В конце концов, вы получите первое фото своего малыша!

Как вы узнали о беременности?

У меня двойня! Почему возникает многоплодная беременность?

А если на фото не одно, а два, три или четыре плодных яйца? Тогда вас можно поздравить с многоплодной беременностью! Еще двадцать лет назад такое случалось крайне редко; многоплодные беременности составляли около 0,4–1,5 % от общего числа всех беременностей. Сейчас же, с развитием медицины, благодаря ЭКО и активному использованию препаратов, стимулирующих овуляцию, двойни и тройни стали встречаться чаще. Обратите внимание на голливудских звезд: рождение такого количества двойняшек у популярных актрис – это не случайность.

Если же говорить о естественном зачатии, то спрогнозировать, станете ли вы когда-нибудь мамой двойни, не возьмется ни один специалист. Однако если у вас в роду были многоплодные беременности или вам больше тридцати лет, шансы на зачатие пары, а то и тройки карапузов возрастают.

Чем отличаются двойняшки от близнецов?

Двойняшек часто называют близнецами, а близнецов – двойнями или двойняшками, но правильно ли это? Нет! Здесь есть принципиальная разница. Близнецы всегда похожи друг на друга, как две капли воды, а двойняшки могут не только по-разному выглядеть, но и быть разного пола. Двойни появляются благодаря оплодотворению сразу двух яйцеклеток, а близнецы получаются из одного плодного яйца. Это может случиться, если у яйцеклетки два (или более) ядра, или в процессе дробления она разделилась на несколько частей, из которых стали развиваться отдельные зародыши.

- Если деление клетки произошло до того, как плодное яйцо прикрепилось в матке, сформируются две плаценты и два плодных пузыря. Тогда после УЗИ вам сообщат о бихориальной биамниотической двойне.

- Если же дробление яйцеклетки случилось позже, на этапе имплантации к стенке матки, то у каждого из близнецов образуется свой околоплодный пузырь, но общая плацента, от которой отходит две пуповины. Такая двойня называется монохориальной биамниотической.

- Если же деление произошло после прикрепления в матке, на 8–13-й день, то у всех близнецов будет общая плацента и плодный пузырь. Это монохориальная моноамниотическая двойня.

- Если плодное яйцо разделилось на части только после 14–15-го дня беременности, двойня срастется разными частями тела. Так появляются сиамские близнецы. К счастью, это происходит крайне редко.

Специалисты считают, что чем больше детей одновременно вынашивает мама, тем больше рисков возникает для нее и еще не рожденных малышей. Поэтому в некоторых случаях врачи предлагают сделать редукцию – удаление одного из плодов. Впрочем, если мама категорически против, никто ее принуждать к этому не станет. Известно, что женщина может одновременно выносить и родить (без потерь для их физического и интеллектуального здоровья) шесть малышей. В прошлом веке трижды были зарегистрированы случаи беременности десятью детьми. К сожалению, они заканчивались смертью новорожденных.

Я беременна: что дальше?

Сомнений больше нет. Вы беременны и, наверное, не можете сдержать эмоции! Возможно, вы чуть ли ни прыгаете от радости, а может быть, расплакались от захлестнувших вас чувств. Не исключено, что вы в полной растерянности и с любопытством рассматриваете в зеркало свой живот.

Скорее всего, вы еще не чувствуете себя беременной, но времени, чтобы привыкнуть к этой новости у вас будет предостаточно. Впереди три триместра. Первый длится до 12-й недели. Второй продолжается с 13-й по 24-ю неделю включительно. Третий стартует в 25 (а по мнению некоторых исследователей, только в 28) недель и завершается рождением ребенка на 37-й – 42-й неделе.

За девять месяцев, которые длится беременность, вам предстоит встать на учет в женскую консультацию и пройти десяток обследований: УЗИ, доплерография, КТГ (кардиотокография), двойной и тройной генетические тесты, замеры таза, измерение артериального давления, и конечно, анализы.

Мазки на флору у вас возьмут при первом посещении гинеколога, в середине беременности и перед тем, как отправить вас в роддом. Если исследование мазка покажет отклонения от нормы, вам придется сделать анализ, чтобы определить «виновников» дисбаланса. Это могут быть стафилококки, стрептококки, грибки, хламидии, уреаплазмы, микоплазмы и другие бактерии.

Вам надо будет сдать анализы крови. В список обязательных входят: определение группы крови и резус-фактора, анализы на ВИЧ и вирусные гепатиты, общий и биохимический анализы. Могут быть назначены и другие исследования: например, на гормоны или антирезусные антитела, анализ на свертываемость крови, коагулограмма.

Анализ мочи также помогут контролировать ваше состояние. Особое значение они приобретают в третьем триместре, когда почки работают на пределе своих возможностей и у беременной женщины может начаться гестоз. Оптимальный медплан на ближайшие 9 месяцев – см. с. 274.

Что происходит внутри меня?

Несколько недель назад в вашем организме случилось настоящее чудо. Яйцеклетка, двигавшаяся по маточной трубе, встретила с армией сперматозоидов. «Женихи» устремились к ней, но пробиться удалось только одному везунчику.

В этот момент ваша репродуктивная система могла бы воскликнуть: «Ура!» Яйцеклетка и сперматозоид слились воедино, образовав из 46 хромосом одноклеточный зародыш. Около четырех суток он двигался к матке, чтобы закрепиться в ней и почти все это время рос за счет деления клеток. Когда зародыш достиг матки, он стал развиваться еще активнее. Через неделю после оплодотворения он состоял уже из сотни клеток и наконец-то смог имплантироваться. Именно в этот момент наступила беременность и в вашем организме начались типичные для этого положения гормональные изменения.

Через две недели у зародыша сформировались осевые органы. Он превратился в эмбрион. На 18-й день у малыша начало биться сердце. К четвертой неделе с момента оплодотворения у него появились зачатки всех тканей и систем. К 5-й неделе размеры эмбрионы достигли 2–9 миллиметров. Одновременно с этим будущий малыш «затеял большую стройку»: в матке начала формироваться плацента – так называемое «детское место». Представляете, вы беременны всего четыре недели, а внутри вас уже сидит настоящий маленький человек!

Как меняется мое тело?

Что бы ни говорили, а пышная грудь – это всегда красиво. Если вы давно хотели увеличить свой «75А», считайте, что ваша мечта сбылась. Если вы и так обладали шикарным бюстом, будьте готовы, что он станет еще больше. Из-за повышения в крови уровня прогестерона молочные железы набухают и грудь заметно увеличивается. Ареолы сосков темнеют, а венозная сетка разрисовывает паутиной всю грудь. Пожалуй, это самые заметные метаморфозы на раннем сроке беременности.

Другие изменения пока не видны, но они есть. Матка начинает расти в размерах, а многие железы работают в «стахановском режиме». Надпочечники, гипоталамус, щитовидная железа продуцируют огромное количество гормонов. Обмен веществ ускоряется, увеличивается объем циркулирующей крови. Сердечно-сосудистая система, печень и почки теперь работают с большей нагрузкой. Такой внутренний взрыв не может не сказаться на вашем состоянии: сонливость или плаксивость, погруженность в себя или, наоборот, эйфория и безмерная любовь ко всему миру. Вы теперь никогда не будете прежней. И это прекрасно!

Почему так хочется спать?

Раньше вы думали, что вы настоящая сова или типичный жаворонок, но теперь понимаете, что ошибались: судя по всему, вы медведь! Ведь вы готовы спать круглосуточно и с удовольствием впали бы в спячку.

Повышенная сонливость у будущей мамы появляется еще до того, как та узнает о своей беременности. Этому есть несколько причин:

Снижение иммунитета. Вы еще не знаете, но в вашем теле случился «переворот». Сперматозоид слился с яйцеклеткой, переродился в зиготу и теперь стремится закрепиться в матке. Под натиском гормонов организм делает все возможное, чтобы помочь зародышу прижиться. Но для тела плод – «чужак», инородное существо, и чтобы дать ему возможность выжить, организм должен снизить иммунитет.

Выработка прогестерона. В организме увеличилась выработка этого главного гормона беременности. В больших количествах он действует как снотворное. Кроме того, прогестерон расслабляет гладкую мускулатуру сосудов, а это ведет к понижению давления, как следствие – к упадку сил и вполне естественному желанию восстановить их с помощью сна.

Изменения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Эти метаморфозы ведут к сонливости, а также к повышенной раздражительности. Но этот фактор имеет значение в первые восемь недель беременности, затем он нивелируется.

У одних беременных сонливость исчезает в течение нескольких недель, другие нуждаются в дополнительном сне все девять месяцев. Этого требует организм, поэтому не мучайте себя: отдыхайте, сколько хотите.

Почему я постоянно бегаю в туалет?

Потребность то и дело заглядывать в дамскую комнату возникает далеко не у всех беременных. Однако повышенное мочеиспускание на ранних сроках (да и на поздних тоже) – это нормально. В первые месяцы оно может быть связано с ростом матки: о себе дает знать рефлекторное раздражение органа, которое обычно исчезает к 16-й неделе. А на поздних сроках повышенное мочеиспускание бывает вызвано давлением плода. Это особенно типично для поздних сроков, когда живот опускается и до родов остается совсем немного.

Почему у меня кружится голова?

В мыльных операх беременные женщины регулярно падают в обморок. Но так бывает и в жизни. Головокружения и обмороки становятся спутниками первых недель беременности из-за упомянутого выше прогестерона. Расслабляя гладкую мускулатуру сосудов, этот гормон приводит к снижению давления. Еще одна возможная причина потери сознания – низкий уровень сахара в крови и недостаток кислорода. Чтобы избавиться от головокружений и не подвергать себя риску упасть без чувств, достаточно следовать трем важным правилам:

- **Не вставайте резко с кровати.** Резкий отток крови от головного мозга может привести к предобморочному состоянию.
- **Избегайте душных помещений.** Если это невозможно (к примеру, вы вынуждены ездить в жару на автобусе или в метро), носите с собой бутилированную воду. И не стесняйтесь попросить уступить вам место.
- **Не пропускайте приемы пищи.** Носите с собой шоколадку или сухофрукты на тот случай, если упадет уровень сахара в крови и вы почувствуете слабость.

Что следует изменить в гардеробе?

Беременность – это отличный повод устроить шопинг! В первом триместре живот еще не растет, но некоторые изменения все-таки могут стать стимулом к новым покупкам. Скорее всего, у вас увеличилась грудь и бюстгальтер стал маловат. Не исключено, что и любимые джинсы оказались слишком тесными и неудобными – тогда их надо убрать до лучших времен и купить другие. Если резинка колготок давит на живот – это плохо: постоянное давление может привести к тонуусу матки. Ничто не должно сковывать ваше тело и мешать кровообращению.

Обратите внимание на свою обувь. Какой бы вы ни были любительницей двенадцатисантиметровых шпилек, пару лет о них желательно не вспоминать. Пожалейте свои ноги и позвоночник – чрезмерная нагрузка может привести к плоскостопию, болям в спине, смещению матки, и тогда посещения остеопата вам будет не избежать. К тому же на каблуках шансы на падение и связанные с ним неприятности резко возрастают. Не забывайте и о том, что гормон релаксин способствует растяжению связок. Вроде бы вы и не падали, а всего лишь неудобно поставили ногу – а уже подвывих сустава.

Однако бывают случаи, когда женщина считает, что должна быть на каблуках, несмотря на беременность. Если в вашей жизни намечается подобный случай (свадьба, выход на красную дорожку и прочее), выбирайте туфли на небольшом и устойчивом каблуке высотой не более пяти сантиметров.

Пищевые пристрастия: чем они объясняются?

У меня есть знакомая пара, которая однажды застряла между рейсами в одном из аэропортов. Они опоздали на самолет. Случилось это, потому что муж искал мандариновое мороженое, которое вдруг безумно захотелось его беременной жене. Как вы понимаете, ванильное не подходило. В итоге жена, счастливая, ела добытое лакомство, а их самолет чертил в небе белую полосу.

Гастрономическая буря во вкусах беременной женщины нередко начинается еще до того, как она узнает о своем положении. Связана она с гормональной перестройкой организма и острой чувствительностью к дефициту необходимых веществ. Не хватает витамина С – будущая мама чуть ли не сходит с ума по цитрусовым, мало железа – килограммами ест яблоки, недостаточно натрия – банками уничтожает соленые огурцы. А если ей хочется еще больше счастья (хотя куда уж больше!), может страстно полюбить шоколад: он способствует выработке серотонина и эндорфина, гормонов счастья и энергии. Они позволяют бороться со скачками настроения и пребывать в хорошем настроении. Есть еще одна причина, по которой рука беременной женщины интуитивно тянется к шоколаду. Дело в том, что во время беременности резко возрастают энергетические затраты организма, и будущая мама подсознательно стремится их восполнить за счет высококалорийных продуктов. Кстати, именно по этой причине некоторые беременные женщины за обе щеки уплетают булочки, тортики, пирожные и прочие сладости.

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.