

© Екатерина Свирская ©

БЕРЕМЕННОСТЬ

от зачатия
до родов



 ПИТЕР®

Екатерина Свирская

Беременность от зачатия до родов

«Питер»

2010

Свирская Е. В.

Беременность от зачатия до родов / Е. В. Свирская — «Питер»,
2010

ISBN 978-5-49807-390-3

У каждой женщины беременность протекает по-своему. Но для всех это самый ответственный период в жизни, полный надежд, радостей и тревог. Автор книги – практикующий акушер-гинеколог Екатерина Свирская – делится с читателями советами, проверенными и врачебной практикой, и собственным жизненным опытом. – Как бороться с токсикозом? – Можно ли заниматься сексом во время беременности? – Как часто нужно посещать врача? – Как беременной поддерживать физическую форму? – Как выбрать роддом? – Что в первую очередь необходимо купить для малыша? – Как бороться с послеродовой депрессией? – Как маме все успеть, не валясь с ног от усталости? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в данной книге. Здоровья и счастья вам и вашим детям!

ISBN 978-5-49807-390-3

© Свирская Е. В., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	6
Первый месяц	6
Второй месяц	8
Третий месяц	10
Четвертый месяц	12
Пятый месяц	14
Шестой месяц	16
Седьмой месяц	17
Восьмой месяц	19
Девятый месяц	21
Глава 2	23
Готовимся к визиту к гинекологу	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Екатерина Свирская

Беременность от зачатия до родов

Предисловие

Я самый обычный акушер-гинеколог. Чаще всего врачи не пишут книг и не составляют самоучителей. Что же могло меня заставить сделать это? Возможно, такое покажется странным, но меня заставили сделать это мои дети. Нет, я отнюдь не собираюсь их учить рожать, тем более что они мальчики. Просто пока я была ими беременна, мне постоянно приходилось *учиться* быть беременной.

Смешно, ведь позади было шесть лет учебы в медицинском, стажировка и работа акушером-гинекологом. Я повторно перечитывала свои учебники и далеко не на все вопросы находила ответы. Я точно знала, что делать при различных отклонениях, чего бояться и от чего спастись. Но что делать с моей *нормальной* беременностью, я представляла с трудом. Что есть, как спать, что пить, как жить – одни вопросы. И мне приходилось находить на них ответы.

Поскольку же все эти сведения универсальны, я хочу поделиться ими с другими будущими мамочками. Тем более что не у каждой целый шкаф книг по акушерству и не каждая выбрала это своей специальностью. Считайте, что взяли у меня конспект или самоучитель – кому что по душе.

Буду благодарна за отзывы и предложения по книге. Поделиться ими со мной можно по адресу: <http://www.gynecolog.by/>. Может быть, вместе мы напишем конспект лучше?

Глава 1

Изменения в организме будущей мамы

Первый месяц

В большинстве случаев женщины не знают точной даты зачатия ребенка, но могут уверенно сказать, когда началась последняя менструация, поэтому у акушеров всего мира принято отсчитывать беременность с первого дня последней менструации. Хотя для большинства женщин наиболее вероятный период оплодотворения приходится на середину менструального цикла. Если считать от первого дня менструации, то беременность в среднем длится 280 дней, или 40 недель. В быту мы по-прежнему оперируем отсчетом месяцев беременности.

Итак, как это ни странно, первая неделя будущей беременности приходится на менструацию. В этот период головной мозг активно перестраивает эндокринную систему женщины, гипоталамус и гипофиз выделяют особые гормоны, которые готовят одну из тысяч яйцеклеток к оплодотворению, а слизистую оболочку матки – к приему оплодотворенного плодного яйца.

К концу первого месяца беременности происходит внедрение (имплантация) плодного яйца в стенку матки. У некоторых женщин это сопровождается незначительным кровотечением. После имплантации яйца шейка матки набухает, становится мягче и в ней появляется плотная слизистая пробка, которая призвана предотвращать попадание в матку инфекций. После этого появляются первые изменения в иммунной системе женщины – вырабатывается ранний фактор беременности (по-английски EPF). Это вещество помогает плодному яйцу «обмануть» организм, предотвращает конфликт между иммунной системой и «чужими» клетками плода. К этому моменту наружный слой зародыша начинает продуцировать гормон «хорионический гонадотропин человека» (ХГЧ). Именно он дает организму матери информацию о том, что беременность наступила, и побуждает к перестройке все органы и системы.



На этом месяце женщина даже не подозревает о том, что она беременна. Все еще точно так же, как раньше. Основная работа совершается незаметно: организм постепенно увеличивает объем крови, заставляя сердце, почки и легкие работать энергичнее. Многие будущие мамы вспоминают, что еще до задержки менструации в их самочувствии появились некоторые изменения.

Около трети женщин отмечают чувствительность или легкую болезненность молочных желез. У многих грудь «набухает», увеличивается в размерах. Некоторые испытывают странные ощущения внизу живота, своеобразное «предчувствие» беременности, а момент имплантации часто сопровождается скудными кровянистыми выделениями. Токсикоза пока нет, он

появится чуть позже, но уже сейчас изменяются пристрастия в еде (как говорят в народе, «тянет на соленькое»), появляются металлический привкус во рту и сверхчувствительность к запахам. И уже не нравятся любимые духи, невыносим любимый кофе, и нет ничего хуже, чем запах еды в любимом ресторанчике.

Очень часто первым признаком становятся повышенная утомляемость и сонливость. Природа будто дает сигнал организму: «Стоп! Остановись! Тебе уже не надо нигде успевать, у тебя совсем другая задача».

Есть еще два признака наступающей беременности, к которым стоит отнестись настороженно. Первый – это повышение общей температуры тела до 37,0-37,5 °С. Уже доказано, что нормальная беременность может сопровождаться подобными явлениями, но ведь и вирусная инфекция тоже. Поэтому посетить врача в таких случаях необходимо. Как и при появлении учащенного мочеиспускания, что, помимо беременности, может сопровождать инфекцию мочевых путей.

Признаков беременности довольно много, и они проявляются в самых разных комбинациях. Одни женщины ощущают почти все, для других задержка менструации становится единственным признаком.

Поскольку чаще всего первый месяц беременности проходит незамеченным, особых психологических проблем у мамы в этот период не бывает. Сложнее приходится женщинам, длительно планирующим беременность. Тогда последняя неделя первого месяца связана с тяжелым стрессовым состоянием ожидания результата: наступит беременность или нет. При этом в организме женщины вырабатывается множество стрессовых гормонов, которые препятствуют нормальной имплантации зародыша и функции желтого тела. Вот и получается, что чем сильнее мы ожидаем беременность, тем менее вероятно ее наступление. Вспомните, у вас наверняка найдутся знакомые, которые длительно и безуспешно лечились от бесплодия и, лишь потеряв все надежды, получили внезапную долгожданную беременность.

При УЗИ влагалищным датчиком к концу первого месяца можно увидеть плодное яйцо и желтое тело. Но если вас ничего не беспокоит, не стоит торопиться. Существуют данные, что даже минимальное ультразвуковое воздействие на таких ранних сроках может привести к самопроизвольному прерыванию беременности.

Второй месяц

Начало этого месяца приходится на первые дни задержки менструации. Бывает, что в то время, когда обычно начинается менструация, наблюдаются слабые кровянистые выделения, связанные с процессом внедрения плодного яйца в стенку матки. Такое кровотечение ничем не угрожает, но может быть принято за менструацию. Тогда о беременности женщина может не подозревать еще целый месяц, а гормональная атака на все органы и системы организма уже началась.

В начале месяца достигает пика развития желтое тело в яичнике, усиленно вырабатывающее прогестерон – гормон, сохраняющий беременность. Под влиянием прогестерона слизь в шейке матки становится густой, образуя так называемую слизистую пробку, отгораживающую содержимое матки от внешнего мира. Матка начинает интенсивно расти, и врач при осмотре может довольно точно определить срок беременности. До беременности матка была размером с кулак, к шести неделям она напоминает апельсин, а к восьми – средний грейпфрут.

Кроме местного влияния, прогестерон оказывает и общее воздействие на организм. Многие «беременные» недомогания связаны с высоким уровнем в крови этого гормона, а также плацентарного лактогена – гормона, вырабатываемого клетками развивающейся плаценты. Под влиянием плацентарного лактогена изменяется обмен веществ женщины: увеличивается концентрация жирных кислот и глюкозы в крови, снижается синтез белка, что существенным образом увеличивает запас веществ, которые плод использует для своего формирования.

Поскольку матка растет, вы можете почувствовать спазмы и даже боль в нижней части живота или в боках. Если же сокращения сопровождаются необычными выделениями из влагалища, это может свидетельствовать об угрозе выкидыша.

Многие органы и системы организма уже начали работать усиленно, предупреждая возрастающие потребности. Так, надпочечники увеличивают продукцию мужских половых гормонов – андрогенов. Если женщина здорова, то организм легко справляется с этим явлением, однако у женщин с исходными гормональными нарушениями такой пик андрогенов может спровоцировать выкидыш. Женщины с признаками высокого содержания андрогенов в крови (избыток волос на теле, особенно в «мужских» местах, мужской тип телосложения, ожирение) должны как можно раньше обратиться к врачу при наступлении беременности. В раннем наблюдении и лечении нуждаются также женщины с заболеваниями щитовидной железы. Избыток гормонов щитовидной железы может стать причиной недоразвития щитовидной железы у плода, и, наоборот, недостаточная функция этой железы у матери приводит к ее гиперфункции у плода.



Еще один гормон, вырабатывающийся в стенках плодного яйца, – хорионический гонадотропин человека. Его количество уже так велико, что он может быть обнаружен в моче.

Как правило, к середине второго месяца вы уже не сомневаетесь, что беременны. Благодаря прогестерону и плацентарному лактогену появились многие субъективные признаки данного состояния. У половины всех беременных женщин это в первую очередь тошнота, рвота, слюнотечение. Указанные выше гормоны способствуют расслаблению гладких мышц пищевода, в результате чего пища проходит медленней, остается в пищеводе и вызывает неприятные ощущения. Если вас миновали тошнота и рвота, то, вполне возможно, изменятся ваши пристрастия в еде. До 90 % женщин на ранних сроках беременности предпочитают преимущественно один вид пищи. Если в своем новом состоянии вы выбираете те продукты, которые не принесут вреда ребенку, то можете с удовольствием их кушать. Если же тянет на «вредное», то постарайтесь чем-нибудь это заменить: конфеты – злаковыми батончиками, газировку – кислыми соками, соленья и маринады – крекерами. Отвлечься также помогут прогулки, интересная книга или упражнения. Некоторые женщины испытывают тягу к специфическим веществам: глине, золе, мелу, крахмалу. Это может означать недобор в организме минералов, особенно железа и кальция. Врач поможет подобрать нужные препараты для коррекции этих нарушений.

Кроме «пищевых» нарушений, вас могут беспокоить головные боли, утомляемость, головокружения. При беременности нельзя применять многие привычные препараты. Лучше заранее уточните у врача, чем вы можете помочь себе в этих случаях.

Третий месяц

Вас все еще преследует повышенная утомляемость, и набирает обороты ранний токсикоз, проявляющийся тошнотой, рвотой, слюнотечением. Крепитесь! К концу третьего месяца беременности все эти явления пойдут на спад. По крайней мере именно так бывает у подавляющего большинства беременных женщин. Нарастание и угасание симптомов раннего токсикоза напрямую связано с развитием желтого тела беременности, образовавшегося в яичнике на месте созревшей яйцеклетки. Именно оно и терзало вас все предыдущее время. В середине третьего месяца желтое тело достигло своего максимального развития, а к его концу начинает угасать, так как плацента берет на себя ведущую роль в выработке гормонов, необходимых для поддержания беременности.

Вы, вероятно, уже заметили некоторые изменения в груди, например, покалывание или раздражение. На третьем месяце беременности грудь начинает увеличиваться из-за развития внутри нее желез и молочных ходов. До беременности вес каждой доли груди составляет примерно 200 г, к концу беременности может достигать от 400 до 800 г, а при кормлении и еще больше! Если грудь очень быстро увеличивается, на ней могут появиться растяжки, подобные тем, что позже появляются на животе. Специальные кремы по уходу за кожей груди могут предотвратить их появление.

Из-за увеличения объема крови становятся более заметными вены на животе, ногах и вокруг груди. Объем циркулирующей крови во время беременности увеличивается весьма существенно – примерно на 45–50 %. Такой запас защищает вашего ребенка от воздействия неблагоприятных факторов, а в последующем он сыграет свою роль во время родов, когда вы потеряете часть крови. Увеличение крови начинается в первом, наибольшего размаха достигает во втором и продолжается в третьем триместре. Кровь состоит из жидкости (плазмы) и клеток крови (в частности эритроцитов). Вовремя беременности увеличивается количество как плазмы, так и эритроцитов, однако плазма образуется быстрее. В результате соотношение эритроцитов к плазме крови уменьшается, возникает анемия беременных, которая проявляется повышенной утомляемостью, головокружениями, общей слабостью. Для синтеза новых эритроцитов необходимы железо и витамины, поэтому анемию лечат препаратами железа и поливитаминами.

Если вы не страдаете от токсикоза, то к концу третьего месяца можете набрать около 2 кг. Прирост веса вашего тела крайне важен для нормального развития ребенка. Наибольший прирост веса дают изменения в вашем теле: увеличение матки, тканей груди, объема крови и лимфатической жидкости.



Каждая неделя беременности вносит что-то новое в устоявшийся уклад жизни. К сожалению, беременность не добавляет ловкости и грациозности, с ростом живота меняется центр тяжести, а это значит, вам приходится управлять совсем непривычным телом. Конечно, это не повод лишать себя всех радостей активного образа жизни, но определенные «правила техники безопасности для беременных» соблюдать необходимо.

На 11 -12-й неделе истекает последний срок, когда беременность можно прервать по желанию. По нашему законодательству прерывание беременности на более поздних сроках возможно только по строгим медицинским или социальным показаниям.

Уже сейчас подбирайте удобную обувь на невысоком каблуке и нескользкой подошве. Поменьше прыгайте на высокие поверхности. В ванну положите резиновый коврик, здесь очень легко поскользнуться. Лучше обходите подальше мокрые полы и участки гололеда. Побойтесь о сохранении красоты груди. Купите хороший поддерживающий бюстгальтер. Пора менять кружево на хлопок!

Четвертый месяц

С этого месяца матка выходит за пределы малого таза и довольно быстро растет в брюшной полости. В начале месяца дно матки едва показывается над лонным сочленением, а к концу находится почти на уровне пупка. Такое быстрое увеличение матки вызывает растяжение ее связочного аппарата, что многие беременные воспринимают как резкие болезненные ощущения внизу живота и в паховых областях. Такие боли внезапно появляются и быстро проходят.



Чтобы помочь плаценте в питании растущего плода, организм наращивает объем циркулирующей крови. Увеличение объема крови на 30–40 % добавляет работы сердцу. Если сердце здорово, то такая нагрузка будет незаметна. Большой объем жидкости в организме вызывает увеличение потоотделения и влажностных белей. Такие явления безопасны, хотя и требуют дополнительных гигиенических процедур. Иногда мелкие сосудики не выдерживают дополнительной нагрузки, поэтому у беременных часты носовые кровотечения и легко образуются синяки. При повторяющихся носовых кровотечениях позаботьтесь о том, чтобы воздух в квартире был увлажнен.

Во время беременности происходят многие специфические изменения кожи и волос. Родинки и веснушки темнеют, появляются пигментные пятна на коже, а также темная линия, идущая от пупка к лобковой кости. Все перечисленные явления связаны с очередной порцией гормонов – отложением специального пигментного вещества, называемого меланином, и после родов они самостоятельно проходят.

Продолжается увеличение молочных желез, особенно ареол (темных околососковых кружков), но к этому периоду они обычно становятся менее чувствительными и отекающими. Постепенно начинает округляться живот и сглаживается талия. Самочувствие улучшается, аппетит увеличивается. Лучше всего, если прибавка в весе за 4 месяца беременности составит от 1 до 4 кг. Узкая одежда может стать тесноватой, но еще вполне можно обойтись обычным «небеременным» гардеробом.

За этот месяц беременности при ее нормальном течении вы посетите врача один раз. Доктор расскажет о результатах анализов, разъяснит параметры ультразвукового исследования. Возможно, назначит дополнительное обследование на инфекции.

Для того чтобы уменьшить их появление, пользуйтесь солнцезащитными кремами для лица и тела. Чтобы немного осветлить имеющиеся пятна, можно использовать отбеливающие маски на основе кисломолочных продуктов и лимонного сока.

Если при первичном обследовании будут выявлены какие-либо инфекции, передающиеся половым путем и негативно сказывающиеся на развитии плода, то именно сейчас целесо-

образно провести полный курс лечения, включая антибактериальные препараты. После лечения обязательно пройдите контрольное обследование.

На этом сроке уже необходимо увеличить количество потребляемых с пищей калорий примерно на 300 в день. Эти «лишние» калории будут затрачены на рост тканей в вашем теле и в теле ребенка, а если их будет недостаточно, то необходимые белки будут переработаны в процессе обмена веществ как источник энергии, вместо того чтобы быть затраченными на рост и развитие. Увеличивайте рацион за счет белковых продуктов (мясо, творог, рыба, птица, крупы). Кроме того, на четвертом месяце в ваш рацион должны обязательно входить следующие продукты: свежие цветные овощи, зелень, растительное масло (лучше оливковое и льняное), каши (полезны все крупы, кроме манной), сухофрукты, кисломолочные продукты (лучше содержащие живую ацидофильную культуру).

Пятый месяц

Размер матки увеличивается очень быстро, и беременность уже хорошо заметна для окружающих. В начале месяца верхний край (акушеры называют его «дном») матки находится на полпути между лонным сочленением и пупком, к концу месяца дно уже выше пупка на пару сантиметров. Пупок сглаживается или выступает, причем таким он останется до родов.

Как и в предыдущие месяцы, объем вашей крови постоянно увеличивается, сейчас в основном за счет жидкой части крови – плазмы. При этом относительное количество клеток в крови становится меньше. В частности, уменьшается количество эритроцитов в единице объема крови и их главного составляющего – гемоглобина. Такое состояние называется физиологической анемией беременных. Физиологическая анемия – явление нормальное, но все же проконсультируйтесь с врачом, получаете ли вы достаточно железа, иначе есть угроза настоящей, патологической анемии.

Благодаря прогестерону ваши суставы и связки расслаблены, поэтому не исключены боли в пояснице и других местах. В связи с развитием костей и мышц у плода в этом месяце ваш организм особенно нуждается в дополнительном кальции. Повышенная чувствительность и кровоточивость десен, мышечные судороги в ногах, боли в костях таза – все это может быть симптомами кальциевой недостаточности. Для того чтобы предупредить дефицит этого минерала, целесообразно дополнительно принимать специальные препараты.



Этот месяц готовит вам одно из самых запоминающихся ощущений. Вы наконец почувствуете и, возможно, пронаблюдаете шевеления будущего ребенка. Если это ваша первая беременность, то вы испытаете эту радость на 18-20-й неделе, при повторных беременностях женщины ощущают шевеление плода примерно на 2–4 недели раньше, чем при первой. Такая разница обусловлена главным образом тем, что женщина уже знакома с этим ощущением. Дата первых шевелений используется для вычисления предполагаемой даты родов, однако точность этого критерия совсем невелика.

Сейчас у многих впервые появляется еще один признак – выделение из сосков желтоватой полупрозрачной жидкости – молозива. Это нормально, только не пытайтесь выдавливать молозиво из груди, при необходимости просто вытирайте его салфеткой.

У вас увеличивается объем нижней части тела, бедер и живота, за первые пять месяцев прибавка в весе составит примерно треть или половину от общей прибавки. Оптимальная прибавка массы тела к 20 неделям составляет 3–5 кг. Теперь надо особенно следить за питанием, вы почувствуете возрастание аппетита: усиленный обмен веществ потребует от вас дополнительно 500 калорий в сутки. Эти калории должны быть рациональными: старайтесь, чтобы они

приходились на разные продукты. Не набрасывайтесь на какой-то один вид продуктов, особенно это касается жирной и острой пищи.

Шестой месяц

Сейчас вы прекрасно себя чувствуете и хорошо выглядите. На щеках появился заметный румянец вследствие усиленной циркуляции крови в подкожных сосудах.

В начале месяца матка находится на высоте 24 см выше лонной кости, что несколько выше уровня пупка, а к концу месяца высота стояния дна матки будет 28–29 см. Матка сейчас не только наращивает мышечную массу, но и растягивается плодом, полностью заполнившим ее полость. Из-за давления матки на мочевой пузырь приходится чаще ходить в туалет. Не пытайтесь ограничить жидкость в рационе, просто не пейте много на ночь. При появлении позывов к мочеиспусканию не стоит долго терпеть, переполнение мочевого пузыря способствует развитию воспалительного процесса в мочевыводящих путях.

Ощущаемые шевеления плода становятся более организованными. В ответ на шевеления периодически появляются напряжения и сокращения матки. Они практически безболезненны, нерегулярны и непродолжительны, длятся около минуты. Такие сокращения именуется схватками Брэкстона – Хикса и вовсе не означают угрозу прерывания. Так матка «учится» сокращаться и расслабляться, готовясь к родам. Обычно за сутки можно насчитать до 10 таких сокращений, которые проходят самостоятельно, особенно если вы лежите на боку.

Теперь вы начнете действительно набирать вес, и это будет продолжаться вплоть до последних недель беременности. Вес будет распределяться равномерно по всему телу. В среднем набор веса за неделю на этом сроке будет около 500 грамм. К концу шестого месяца вы прибавите 5–8 кг, если считать от веса до беременности.

На шестом месяце беременности в крови здоровой беременной женщины поднимается уровень холестерина. Это ничем не угрожает, наоборот, из холестерина плацента вырабатывает различные виды гормонов, в том числе и прогестерон, отвечающий за развитие молочных желез и сохранение беременности.

Седьмой месяц

Дно матки в этом месяце находится на высоте 28–32 см над лоном. В 28 недель беременности оно определяется на 2–3 пальца выше пупка, а к концу седьмого месяца расположено на середине между пупком и мечевидным отростком. Внутренние органы смещаются вверх и вместе с маткой поджимают диафрагму, тем самым притесняя свободные движения легких. Появляется одышка, которая усиливается при физической нагрузке, в подреберье из-за давления матки возникают болезненные ощущения. Больше отдыхайте, при выполнении упражнений и ходьбе придерживайтесь умеренного темпа, ешьте чаще и маленькими порциями. При неприятных ощущениях и болях для снижения давления на диафрагму сядьте «по-турецки», выпрямив спину. Обычно такие ощущения продолжаются до тех пор, пока головка плода не опустится глубже в полость таза, что при первой беременности случается за несколько недель до родов, а при последующих – непосредственно перед родами.

Если вы почувствуете, что схватки становятся болезненным и регулярными, надо срочно обратиться к врачу, ведь это может быть началом преждевременных родов. С помощью специальной аппаратуры доктор сможет определить, являются ли они угрозой для сохранения беременности.

Темная линия, пересекающая живот сверху вниз, становится заметнее, могут появиться растяжки. В груди увеличивается образование молозива, предшественника молока. Это липкая водянистая жидкость, которая станет первой пищей ребенка, только что появившегося на свет. При появлении выделений из груди пользуйтесь специальными прокладками для бюстгалтера или чистой тканью.

В последние три месяца вы будете набирать примерно 300–500 грамм в неделю. К концу седьмого месяца общая прибавка в весе достигнет 7–11 кг. Можно сказать, что сейчас вы стали довольно неповоротливой. На поздних сроках беременности боли в спине почти неизбежны. Их причиной является повышенный уровень гормона релаксина, который расслабляет все связки и мышцы, подготавливая их к родам. Действие релаксина разнообразно. Ослабляя мышцы и связки таза, он изменяет походку беременной женщины, из-за чего вы можете ходить перевалочку, как утка. Расслабляя мышечную стенку вен, релаксин приводит к нарастанию их варикозного расширения, мышечный жом пищевода – к появлению изжоги, а мышцы мочевого пузыря – к появлению недержания мочи. Чтобы не болела спина, важно следить за осанкой. Некоторые счастливые женщины могут не испытывать никакого дискомфорта, но это не значит, что их тело не готовится к рождению ребенка. Все зависит от различных факторов, в том числе от наследственности и уровня физической подготовленности.



С 30 недель беременности всем работающим беременным женщинам выдают лист нетрудоспособности по беременности и родам продолжительностью 140 календарных дней (70 дней до родов и 70 дней после родов). Исключение составляют женщины, вынашивающие двух и более детей. Им больничный лист выдается в 28 недель сроком на 180 дней.

Восьмой месяц

В этом месяце вы так быстро увеличиваетесь в размерах, что скорее напоминаете себе бегемотика, прикидывающего достаточность ширины дверных проемов, перед тем как зайти в комнату. Сейчас матка поднялась до ребер, и кажется, что не хватает воздуха, а ребенок колотит ножками буквально у вас под сердцем. За этот месяц верхушка матки поднимется над лобковым симфизом на 32–40 см и займет свое максимально высокое положение.

Муж может ощутить рукой и даже увидеть движения ребенка. Двигательная активность плода становится более организованной и постоянной. На этом сроке толчки ребенка могут быть весьма болезненными. Чтобы уменьшить такую боль, можно прилечь на бок.

Ваш вес продолжает увеличиваться. Он растет скачками, в среднем на 500 г в неделю. Если за неделю он увеличился более чем на 1 килограмм, то это может быть связано со скрытыми отеками, лучше обратиться к врачу и провести 2 разгрузочных дня за следующую неделю. В среднем к концу восьмого месяца вы можете прибавить 8–13 кг, в этом случае вернуться к прежнему весу будет легко.

Не стоит сравнивать свой живот с животами соратниц по ожиданию. Ведь одинаковых животов не бывает, как не бывает женщин с одинаковыми фигурами. Форма и величина живота при беременности зависят от очень многих причин, и размеры ребенка не являются определяющими. Соответствующую оценку развитию и состоянию вашего малыша может дать только врач на основании как непосредственного измерения живота и таза, так и данных вагинального исследования и УЗИ.

Некоторые женщины замечают еще одно не очень приятное явление, сопутствующее поздним срокам беременности. Гормональный фон способствует повышению количества волос на кожном покрове. У беременных выпадает значительно меньше волос, чем вырастает новых, в обычном же состоянии эти процессы синхронны. После родов, наоборот, «лишние» волосы будут быстрее выпадать, «лохматость» придет в норму, однако вы будете обеспокоены количеством волос на расческе. Все это естественные процессы, не пугайтесь.



Чтобы вы ни делали, вам всегда сопутствует дискомфорт. Усталость от беременности накапливается, к тому же вы не можете даже как следует выспаться. Ложась в постель, вы начинаете задыхаться, усиливаются боли в спине. Для того чтобы удобно устроиться, вам приходится стаскивать в кровать множество подушек и валиков, а как только вам это удастся... нужно идти в туалет. После посещения сего заведения вам, наконец, удастся ненадолго уснуть,

но вы проснетесь от схваткообразных малоболезненных ощущений, которые появляются в верхней части матки, потом распространяются вниз и затихают. Это схватки Брэкстона – Хикса становятся более регулярными. Пока вы решаете, не является ли это началом преждевременных родов, в голове появляется множество мыслей, которые уж точно не дадут уснуть еще долгое время. Возможно, вас успокоит то, что это сама природа готовит вас к будущим бессонным ночам. Не следует принимать снотворные препараты, особенно без рекомендации врача. Попробуйте пройтись перед сном, сделать несколько тазовых наклонов и меньше пить на ночь.

Есть вам тоже не хочется, даже две ложки каши вызывают изжогу и тяжесть в желудке. Это связано с тем, что дно матки поднялось на самую высокую точку за всю беременность. С изжогой можно справиться, если кушать маленькими порциями, тогда эвакуация пищи из желудка будет быстрее и меньше содержимого станет забрасываться обратно в пищевод. Если и это не помогает, попросите врача посоветовать безопасные антацидные препараты. Одышка и изжога, вызванные высоким стоянием плода, давящим на диафрагму, исчезнут после того, как плод опустится ниже к входу в малый таз. Правда, при этом появится новая проблема: вы заметите увеличение давления внизу живота. Головка ребенка, двигаясь вниз, давит на область нижнего таза, мочевого пузыря и прямую кишку. Кроме того, что вы оказываетесь привязанной к туалету, вас может беспокоить чувство онемения в области малого таза. Покальвание, давление и нечувствительность в данном случае связаны с давлением головки ребенка на нервные стволы.



Тяжело даются и прогулки. Кроме вышеупомянутой одышки, усталости и учащенного мочеиспускания, во время прогулки плод может сильно толкаться в области печени. Это довольно болезненно, но никаких способов борьбы с этим, кроме попытки убедить виновника убрать пятки в другое место, нет. Гуляйте часто, но на короткие расстояния, не сидите и не стойте долго в одном положении. Если вы совершаете длительную поездку, останавливайтесь по дороге, чтобы выйти из машины и размяться.

Тревога и озабоченность выходят на первый план в вашем эмоциональном состоянии. Вас попеременно одолевают самые разные страхи: то вы боитесь родов, то опасаетесь за здоровье будущего малыша, то беспокоитесь о том, будете ли хорошей мамой, то о том, сумеете ли вернуться к работе.

Девятый месяц

Вы больше не увеличиваетесь в размерах. От лобкового симфиза матка возвышается на 36–40 см, у всех по-разному.

К концу девятого месяца беременности общая прибавка в весе в среднем составляет от 8 до 15 кг. Причем на последних неделях вы можете совсем не поправляться.

Уже с начала девятого месяца ваш организм стал ударными темпами перестраиваться из «сохраняющего беременность» в «рожающего». Плацентарные часы, заложенные природой, отсчитывают последние дни вашей беременности. Плацента с 36-й недели начинает снижать свою гормональную продукцию, в первую очередь прогестерона. Развивается относительная плацентарная недостаточность, и плоду начинает не хватать компонентов для питания и дыхания. Кроме того, в связи с большими темпами роста плода и уменьшением околоплодных вод матка схватывает его все теснее. В ответ на стресс надпочечники плода начинают выделять большое количество кортизола – гормона стресса. Кроме того, считается, что нормальное течение родов возможно лишь при сформированной «родовой доминанте» в головном мозге беременной.

Ваша кроветворная система усиленно вырабатывает красные кровяные тельца – это подготовка к кровопотере во время родов. Физиологическая анемия беременных теряет свою остроту по мере того, как количество красных кровяных телец начинает соответствовать объему плазмы.

В ответ на эти процессы изменяется гормональный баланс у матери. В крови женщины нарастает уровень окситоцина – гормона, который обеспечивает выделение простагландинов и высвобождение других веществ, стимулирующих сокращение мышцы матки. Состояние готовности к родам наиболее точно проявляется при определении «зрелости» шейки матки при влагалищном исследовании.



В норме в эмоциональном состоянии будущей мамы на последнем месяце беременности преобладают процессы заторможенности, инертности. Она становится несколько забывчивой, рассеянной, замкнутой, с трудом концентрирует внимание. Это необходимо для создания «родовой доминанты» в головном мозге. Представьте себя чашей, которую можно наполнять только чистой водой, и не позволяйте попадать туда мусору. Очень важно в этот период общаться с ребенком. Он ощущает ваше настроение и настрой на роды и в зависимости от вашего состояния получает гормоны «радости» или «стресса». Приглашайте ребеночка в этот мир, зовите на встречу с вами. Приложите последние усилия для того, чтобы малыш родился здоровым.

Пришло время менять свой рацион. В этот период не рекомендуется употреблять мясо в больших количествах, а также жирный творог, зрелые сыры, мучные и кондитерские изде-

лия. Лучше перейти на нестрогую вегетарианскую диету. Кушайте больше овощей и фруктов, каши, орехи, рыбу, нежирные молочные продукты. Не забывайте ограничивать соль и сахар! Продолжайте выполнять упражнения на растяжку, рекомендованные при подготовке к родам, делайте суставную гимнастику, учитесь расслабляться.

Глава 2

Медицинские мероприятия во время беременности

Если вы себя хорошо чувствуете и не имели проблем с беременностью в прошлом, отложите визит к врачу и УЗИ на последнюю неделю второго месяца. Сейчас не лучшее время для посещения поликлиники, особенно если второй месяц беременности приходится на зимнюю эпидемию гриппа.

Срочно к врачу необходимо обратиться в следующих случаях:

- при боли внизу живота и в паховых областях, особенно на фоне задержки менструации;
- при изменении характера влагалищных белей;
- при кровянистых выделениях из влагалища;
- при проблемах с мочеиспусканием;
- при повышении температуры тела;
- при многократной рвоте;
- при любых, даже однократных, обморочных состояниях;
- если раньше у вас были выкидыши или вы очень долго ждали эту беременность;
- если вы страдаете заболеваниями сердца, почек, крови, щитовидной железы или сахарным диабетом;
- если вы постоянно применяете какие-либо лекарственные препараты.

Применение любых лекарственных средств, даже с «разрешительной» аннотацией, при беременности возможно только с одобрения акушера-гинеколога.

ГОТОВИМСЯ К ВИЗИТУ К ГИНЕКОЛОГУ

Чаще всего на третьем месяце беременности женщина проходит полное медицинское обследование. Начинать, конечно, нужно с посещения акушера-гинеколога, который и будет наблюдать вас в течение всей беременности. Или, говоря проще, самое время становится на учет по беременности. Собираясь на первый прием, подготовьте все медицинские документы о том, какие обследования вы проходили при подготовке к беременности, какие заболевания и операции переносили.

Подготовку к осмотру начните дома. Заранее составьте для себя календарик, в котором отметьте приблизительно дни, в которые у вас должна была начаться менструация, если бы вы не забеременели. Это несложно сделать, если у вас регулярный цикл. На эти дни не планируйте посещение врача, потому что они считаются опасными, критическими периодами для развития беременности и от осмотров в это время лучше отказаться, чтобы не рисковать. По этой же причине, если вас ничего не беспокоит, отложите все медицинские осмотры и УЗИ до восьмой недели беременности, которая считается от первого дня последней реальной менструации. Это подготовка теоретическая.

Будьте готовы к тому, что, придя в женскую консультацию по поводу подтверждения факта беременности, вы обязательно будете проходить обследование на гинекологическом кресле. Это аксиома, поэтому с ней лучше не спорить, а, наоборот, принять и подготовиться к тому, чтобы осмотр принес минимум неприятных ощущений вам и максимум информации о вашем состоянии врачу.

Практическая подготовка к осмотру на кресле заключается в следующем.



- Перед тем как выходить из дома к врачу, примите душ или ванну и наденьте свежее белье. Но особенно тщательно подмываться, а тем более спринцеваться не стоит, так как врач должен увидеть обычное, повседневное состояние влагалища.

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.