

МАРИНА ФОГЛЬ и КЬЯРА ХАНТ

Я буду мамой

Гид по беременности, родам
и первым месяцам жизни малыша



DR CHIARA HUNT and MARINA FOGLE

The BUMP CLASS

An Expert Guide
to Pregnancy, Birth and Beyond



Марина Фогль
Кьяра Хант

Я буду МАМОЙ

Гид по беременности,
родам и первым месяцам
жизни малыша



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2018

Содержание

Предисловие научного редактора 7

Введение 8

1. Календарь беременности: 40 недель 10

2. Распространенные мифы о беременности 16

3. Вы узнали, что ждете ребенка 18

Первый триместр

4. Вы и ваш малыш: первый месяц (недели 1–4) 20

5. Питание во время беременности 21

6. Ранний выкидыш 26

7. Вы и ваш малыш: второй месяц (недели 5–8) 28

8. Токсикоз при беременности 30

9. Другие симптомы беременности на раннем сроке 32

10. Где рожать 34

11. Ведение беременности 36

12. Занятия спортом во время беременности 39

13. Упражнения на укрепление мышц тазового дна 44

14. Позаботьтесь о себе 46

15. Вы и ваш малыш: третий месяц (недели 9–13) 48

16. УЗИ с оценкой ТВП на 12-й неделе 50

17. Многоплодная беременность 52

18. Подготовка к отцовству и поддержка партнера 54

Второй триместр

19. Вы и ваш малыш: четвертый месяц (недели 14–17) 56

20. Занятия для беременных 58

21. Шевеления плода 59

22. Гардероб во время беременности 61

23. Официальная занятость во время беременности 65

24. Причины для посещения врача 68

25. Вы и ваш малыш: пятый месяц (недели 18–21) 71

26. УЗИ на 20-й неделе (на выявление патологий развития плода)	73
27. Вы и ваш малыш: шестой месяц (недели 22–26)	75
28. Красота во время беременности	77
29. Эмоциональное состояние во время беременности	80
30. Сексуальная жизнь во время беременности	81

Третий триместр

31. Вы и ваш малыш: седьмой месяц (недели 27–30)	82
32. Сон во время беременности	85
33. Вы и ваш малыш: восьмой месяц (недели 31–35)	88
34. Набор новорожденного	91
35. Аптечка для мамы и ребенка	96
36. Подготовка к рождению ребенка	99
37. Вы и ваш малыш: девятый месяц (недели 36–40)	102
38. Подготовка к материнству	105
39. Собираем сумку в роддом	108
40. Перенашивание беременности	111
41. Стимулирование родовой деятельности	114
42. Краткий обзор процесса родов	116
43. Обезболивание в родах	118
44. Эпидуральная анестезия	124
45. Начало родов (латентная фаза)	127
46. Когда пора в роддом	131
47. Активная фаза родов	133
48. Потуги и отделение последа	137
49. Медицинские пособия в родах	143
50. Кесарево сечение	145
51. Будущим папам: ваша роль во время родов	150

Вы и ваш малыш

52. Первое кормление	156
53. Восстановление после родов	159
54. Ваш новорожденный малыш	164
55. Первая ночь дома	168
56. Первый год жизни	170
57. Вы и ваш малыш: первые две недели	174
58. Эмоциональные «качели»	177
59. Основная забота о малыше	181
60. Грудное вскармливание	185
61. Кормление из бутылочки	190
62. Отрыжка у грудничков	194
63. Почему малыш плачет	196
64. Как понять малыша и общаться с ним	199
65. Колики и срыгивание	201
66. Вы и ваш малыш: третья и четвертая недели	205
67. Молодым папам: забота о маме и малыше	208
68. Немного о какашках	214
69. Первая прогулка с малышом	216
70. Одежда для малыша	219
71. Вы и ваш малыш: шестая неделя	222
72. Сон малыша в первые месяцы жизни	226
73. Сон молодой мамы	230
74. Физические упражнения после родов	232
75. Первые месяцы жизни с двойняшками или тройняшками	234
76. «Тревожные звоночки» в первый месяц жизни малыша	238
77. Вакцинация	241

Словарь терминов	244
-------------------------	------------

Благодарности	253
----------------------	------------

Об авторе	255
------------------	------------

Предисловие

научного редактора

Рискну предположить: если вы сейчас читаете эти строки, то, скорее всего, в ближайшее время готовитесь стать мамой. В этом случае ваше желание узнать больше о процессе беременности и родов вполне понятно. Девять месяцев ожидания малыша наполнены новыми состояниями, ощущениями, мыслями, встречами, знаниями, открытиями и исследованиями. И лучше, если вы ко всему неизведанному подготовитесь заранее. Книга, написанная сестрами Мариной Фогль и доктором Кьярой Хант, основателями курсов подготовки к родам *Bump Class* в Лондоне, — это откровенный разговор о том, что ожидает женщину во время беременности и как прожить этот период, чтобы он стал одним из самых ярких и приятных в жизни.

Рекомендации авторов профессиональны и абсолютно справедливы для всех женщин без исключения. Но, конечно, в каждой стране, и в России в том числе, есть свои особенности организации системы здравоохранения. Поэтому специально для читательниц из России мы добавили дополнительную информацию в специальных разделах «Советы эксперта».

Вы будете мамой — добро пожаловать в наши ряды!

*Виктория Алексеева,
кандидат медицинских наук, врач-неонатолог,
основатель «Школы родов»*





ВВЕДЕНИЕ

Как сестры мы всегда были близки: из-за постоянных стычек в детстве между нами сложились такие честные отношения, когда без тени сомнения можешь откровенно заявить другому, что он тебя раздражает. Еще сильнее нас сблизил опыт рождения детей: мы поддерживали друг друга в горе потерь, радости новой жизни и в боли от смертельной усталости. Сегодня мы не только имеем совместный бизнес, но и вместе проводим все выходные, так что наши дети — а у нас их четверо на двоих — относятся друг к другу скорее как братья и сестры, чем как кузены.

Мы организовали и ведем специальные занятия для будущих мам Bump Class, где мы помогаем женщинам справиться с беременностью, подготовиться к родам и к первым месяцам жизни малыша. Поддерживая друг друга, наших близких подруг и слушательниц курса, мы поняли одно: процесс беременности и родов — это совершенно индивидуальная история. Некоторые женщины с беременностью расцветают и сияют, другие ощущают слабость, страх, отсутствие контроля или изматывающее недомогание. Это вовсе не означает, что одни женщины лучше, чем другие, просто такова жизнь. То же касается и процесса родов. Для большинства женщин роды оказываются простыми и естественными — их тело безошибочно выполняет то, для чего было предназначено природой. Но для других по ряду причин роды становятся настоящим испытанием, и им требуется помощь. Опять-таки это не означает, что первые женщины лучше, чем вторые. Дать жизнь новому человеку — это в любом случае огромное достижение, и если мама и ребенок в порядке, то у мамы не бывает времени на стыд или чувство вины по поводу того, как прошли роды.

В последнее время наблюдается пугающая тенденция: когда речь заходит о родах, врачей считают чуть ли не врагами, а это совсем не так. Решение о родовспоможении врач принимает не потому, что ему хочется поскорее все закончить и уйти в паб, и не потому, что ему захотелось попрактиковаться с щипцами. Врач принимает решение, исходя из того, что лучше для матери и ребенка, как так роды — это все-таки большой риск. Во всем мире роды — одна из основных причин женской смертности. В западных странах ситуация иная, так как в стране много больниц, врачей и акушерок, использующих свои знания и навыки, чтобы большинство малышей рождались благополучно и безопасно.

Действительно ли иногда врачи слишком рано вмешиваются в процесс естественных родов? Да, часто бывает так, что впоследствии вмешательство врача можно считать ненужным. Но у врача нет роскошной возможности



подождать и посмотреть, что будет потом, — решение ему нужно принять за считанные секунды. И конечно, лучше перестраховаться и избежать риска, чем пустить дело на самотек и получить трагический исход.

Однако даже естественные роды без осложнений — серьезное испытание, которое без соответствующей подготовки кажется страшным. Известная поговорка «Знание — сила» никогда еще не звучала так актуально, как в случае женщины, ожидающей первенца. Мы убеждены, что во время беременности лучше всего изучить, что происходит на каждом ее этапе с организмом, понять, зачем нужны тесты, анализы и исследования, узнать о физиологии родов (как естественных, так и более сложных), наконец, понять, какое именно врачебное вмешательство может потребоваться. Если вы вооружитесь этими знаниями, то рождение малыша — в специальном бассейне или в операционной — станет одним из самых волшебных моментов в вашей жизни.

Когда мы загорелись идеей курсов Vump Class, больше всего мы желали донести честную, практическую, но главное — профессиональную информацию. Информационный разброс настолько велик, что мы не хотели ограничиваться какой-то одной точкой зрения. Мы стремились к тому, чтобы профессионалы в разных областях в увлекательной и интересной форме донесли знания, так необходимые будущим мамам. Этим же принципом мы руководствовались и при написании книги: мы опираемся на мнения экспертов: физиотерапевтов, акушеров, анестезиологов, специалистов по грудному вскармливанию и педиатров — в этом уникальность нашей книги.

Имея доступ к такой базе знаний, мы очень быстро осознали, что о понятии нормы недопустимо рассуждать в терминах «всегда» и «никогда». Конечно, есть руководства, подходящие для большинства женщин, но любой человек гораздо сложнее, чем в состоянии понять современная наука. Когда речь заходит о беременности и родах, всегда найдутся исключения из правил. На протяжении всей книги мы пытаемся объяснить, что считать нормой, но нельзя забывать об исключениях.

Для любой женщины волнительно осознавать, что внутри нее с самого начала находится новый человек. Но в медицинских терминах все немного иначе. Зародыш человека от оплодотворения до 9-й недели называется эмбрионом. С 10-й недели эмбрион считается плодом, а после родов, когда он способен существовать самостоятельно, — младенцем. Из личного и профессионального опыта многим известно, что вероятность выкидыша выше всего на ранних этапах; она снижается по мере развития беременности. Беременность — сложное испытание, так что воспринимать маленькое создание как отдельного человека только на достаточно большом сроке — не такая уж плохая идея.

В течение последнего года мы засиживались допоздна, в то время как наши дети все вместе спали в одной комнате, или пользовались драгоценными моментами, когда они играли вчетвером, чтобы поработать над книгой. Мы собирали все наши знания, подкрепленные невероятным количеством эмоций, которыми наполнены беременность и материнство, а также опытом, полученным при проведении курса Vump Class.

1

Календарь беременности: *40 недель*

Продолжительность беременности в среднем составляет 40 недель. Этот период делится на три триместра: приблизительно три периода по три месяца.

НЕДЕЛИ

Размер эмбриона

Началом беременности считается первый день последней менструации...

1

Размер макового зерна

3



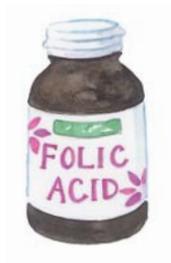
Начало пятой недели — это примерно дата следующей менструации. Обычно именно тогда большинство догадывается о беременности и делает тест.

5



2

...хотя зачатие произойдет только где-то между второй и третьей неделями. Так как сперматозоиды в состоянии сохранять активность до семи дней, а яйцеклетка — 24 часа, зачатие может произойти в течение нескольких дней после полового акта.



Кунжутное семечко

4

Знаете ли вы, что (за очень редким исключением) не бывает ложноположительных результатов теста на беременность, так что если тест показывает, что вы беременны, так и есть. А вот если результат отрицательный, вы все равно можете быть в положении, и тогда тест покажет положительный результат на следующей неделе.

Стружка шоколада

6

Первый триместр

Это период, когда закладываются все жизненно важные системы будущего ребенка, поэтому отнеситесь внимательно к тому, что вы едите и пьете. Для многих женщин первый триместр оказывается самым сложным: они чувствуют себя ужасно, но не хотят в этом признаться. Большинство испытывают усталость и токсикоз в период между 6-й и 9-й неделями. Это состояние усугубляется тем фактом, что многие держат беременность в секрете до 12-й недели, так что сочувствия им ждать не приходится...



Ягода черники

7

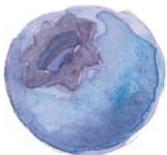
После 9-й недели эмбрион называют плодом.

Оливка

9

Мяч для гольфа

11



Мармеладка «Мишка Гамми»

8

Слива

10

Лайм

12

После 12-й недели с помощью доплера можно услышать сердцебиение плода. На 12-й неделе обычно проводится первое плановое ультразвуковое исследование, на котором проводится оценка толщины воротникового пространства (ТВП) (см. с. 50).



Второй триместр

Обычно в этот период женщина расцветает. Утренняя тошнота прекращается примерно к 15-й неделе, а у некоторых кожа становится нежнее, а волосы гуще. Наконец можно поделиться волнующей новостью с друзьями и семьей. Наслаждайтесь этим временем: большинство женщин соглашается, что этот период беременности — самый приятный.



Размер эмбриона

Пробка от бутылки

13

Луковица

15

Репка

17

К 15-й неделе на УЗИ обычно можно определить пол плода.

НЕДЕЛИ

Лимон

14



Авокадо

16

Животик еще не обозначился? Не переживайте, у большинства женщин, ожидающих первенца, беременность становится заметной только после 20-й недели. Исследования показывают, что плод начинает слышать после 16-й недели, хотя органы слуха развиваются полностью лишь к 24-й неделе.



Болгарский перец

18

Около 18-й недели большинство будущих мам чувствуют легкие движения плода, похожие на «бабочек в животе».



К 19-й неделе
у плода
формируются
ресницы и ногти.

19



Морковь

21

Манго

23

25



Небольшой банан

20

На 20-й неделе
проводится
второе очень
серьезное
исследование —
на пороки
развития
(см. с. 73). Все
органы и системы
плода изучаются
на предмет
их наличия
и правильного
формирования.

Грейпфрут

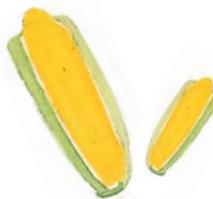
22

Початок кукурузы

24

Если ребенок
рождается после
24-й недели,
у него высокие
шансы выжить.

26



Третий триместр

Последний триместр беременности — весьма утомительный, и чем ближе к родам, тем больше все надоедает. Ухудшается сон, так как сложно устроиться поудобнее. Появляются отеки ног и рук. У плода становится все меньше места, и он начинает давить на внутренние органы, что тоже неприятно. Хорошая новость в том, что теперь уже скоро вы увидите своего малыша.

НЕДЕЛИ

Размер эмбриона

Цветная капуста

27

К 27-й неделе плод способен открывать глаза.

Тыква мускатная

29

К 29-й неделе полностью развивается скелет плода, хотя все кости еще мягкие.

Крупный кокосовый орех

31

Ананас

33

Салат ромэн

35



Баклажан

28

Крупный кочан капусты

30

32

34



Если ребенок родится после 37-й недели, он не будет считаться недоношенным. Это вариант нормы.

37

Небольшой арбуз

39



Большинство первенцев рождаются примерно на 41-й неделе.

41



36

В большинстве авиакомпаний запрещена перевозка женщин после 36-й недели беременности (или 32-й, если ожидается двойня). Если вы планируете перелеты после 28-й недели, у вас должно быть письменное разрешение врача.

Большая луковица

38

Небольшая тыква

40

В Великобритании стандартным сроком вынашивания беременности считается 40 недель, но фактически менее 5% детей рождаются «в срок».

42

Беременность свыше 42 недель считается небезопасной из-за возможности перенашивания ребенка.

2 Распространенные мифы о беременности



«Если животик низко, родится мальчик, если высоко — девочка»

Никто из нас не знал пола своих детей до их рождения, и каждый раз на эту тему строилась масса догадок. Мама наблюдали за нашими животиками, и только в одном случае их прогноз сбывался. На самом деле нет ни одного доказательства в пользу того, что пол будущего ребенка можно предсказать по форме живота мамы, по степени ее красоты (или ее отсутствию) или по сердцебиению плода.

Согласно одной из народных примет, утренняя тошнота означает, что родится мальчик. Фактически вероятнее обратное. Исследования показали, что женщины, беременные девочками, склонны к повышенному уровню гормона ХГЧ, вызывающего тошноту.

Исследования демонстрируют, что помочь предсказать пол будущего ребенка способен материнский инстинкт. Из всех экспериментов по прогнозированию пола ребенка статистика на основании материнского инстинкта наиболее точная. К тому же не стоит забывать, что вероятность правильного прогноза составляет 50%!

Ходит байка, что до того, как пол будущего ребенка стали определять на УЗИ, один акушер утверждал, что никогда не ошибается с прогнозом. Он озвучивал родителям свою догадку, а в медицинской карте писал противоположное. Если он угадывал, родители были под впечатлением от его прозорливости. А если ошибался, то он поднимал свои записи и убеждал их: «Да нет же, я говорил, что будет мальчик! Видите, я даже записал это!» КЬЯРА



«Если будущая мама слушает классическую музыку, ребенок будет умнее»

В 1980-х ученые предположили, что прослушивание классики на последних месяцах способствует повышению интеллекта ребенка. Последующие исследования этого не подтвердили, и до настоящего момента нет доказательств, что это как-то сказывается на ребенке. Конечно, если мама проводит время, расслабляясь и слушая классическую музыку, ничего плохого в этом для ребенка нет. Но если для расслабления вы предпочитаете рок-музыку, ток-шоу или дыхательную гимнастику, вероятно, они будут не менее полезны.

«Беременность снижает умственные способности будущей мамы»

Многие мамы (в том числе и мы) признаются, что из-за беременности становятся более забывчивыми. Хотя исследования показывают, что к концу беременности мозг мамы действительно уменьшается в размере, но нет доказательств, что этот факт влияет на его функции. Возможно, небольшие изменения мозга готовят будущую маму к новым вызовам. Так что, вероятно, женщина может забывать, что ей только что сказали, но быть более эффективной в других областях, например хорошо помнить информацию, которой она уже обладает. Согласно результатам исследований, женщины на позднем сроке беременности менее подвержены стрессу, возможно, из-за повысившегося уровня эстрогена. Независимо от причин способность сохранять спокойствие, несомненно, бесценный навык для материнства.

«У женщин с большим размером ноги роды проходят легче»

Спешим огорчить тех из вас, кто годами пытался всунуть ножки в аккуратные туфельки. Вам не удастся утешиться тем, что хотя бы роды у вас будут легкими, потому что это никак не связано. Специальное исследование не выявило корреляции между ростом, весом и размером ноги женщин и длительностью родов. Гораздо большее значение имеет, насколько активно участвует в процессе ребенок, расположение плода, его размер и размер бедер мамы. Распространенное мнение, что у женщин с грушеобразной фигурой роды проходят легче, неверное. Степень легкости родов зависит от внутреннего размера таза мамы, а не от объема ее бедер.

3 Вы узнали, *что ждете ребенка*

Увидеть заветные две полоски на тесте — волнительный момент для любой женщины, была ли для нее беременность неожиданной или долгожданной. Чаще всего женщина узнает, что ждет ребенка, когда замечает задержку менструального цикла. То есть к этому моменту срок беременности — почти 4 недели.

Чтобы определить предполагаемую дату родов, нужно отсчитать 40 недель с первого дня последней менструации. Следует учесть, что у женщин с нерегулярным менструальным циклом погрешность расчетов, основанных на дате менструального цикла, составляет до месяца. Предполагаемую дату родов можно уточнить на УЗИ в 12 недель. К тому же не стоит забывать, что менее 5% малышей рождаются в установленный для них акушерами срок — это не более чем прогноз.

Если тест на результат беременности положительный, будьте уверены в его точности — иное подтверждение вам не требуется. Одна моя знакомая с ликованием сообщила мне, что наверняка знает, что беременна, потому что сделала 20 тестов. На самом деле 19 тестов были пустой тратой денег, так как не бывает ложноположительного результата теста на беременность. (Но возможен ложноотрицательный результат, так что, если результат теста отрицательный, попробуйте повторить тест через несколько дней.)

★ Изменения в образе жизни

Как только вы узнали, что ждете ребенка, задумайтесь о том, насколько здоровый образ жизни вы ведете. Поскольку очень важным для формирования и дальнейшего развития плода является именно ранний этап, рекомендуется быть особенно осторожной в первые 12 недель. (После этого плод будет уже полностью сформировавшимся, хотя и крошечным.) **Самое важное в этот период следующее.**

- **Перестать курить:** 9 из 10 случаев внезапной детской смертности возникали, когда матери курили на протяжении беременности.
- **Прекратить употреблять алкоголь** или любые наркотические вещества.
- **С осторожностью принимать медицинские препараты.** Если вы пьете какие-то лекарства, в том числе пищевые добавки или безрецептурные средства, немедленно убедитесь, что беременность не числится в противопоказаниях. В противном случае выберите альтернативные препараты, применение которых допускается при беременности.
- **Перейти на здоровое питание:** теперь вы отвечаете не только за свое питание, но и за питание будущего малыша.



- **Принимать фолиевую кислоту:** согласно результатам исследований, это существенно снижает риск развития дефектов нервной трубки у плода.

В идеале вы должны полностью отказаться от алкоголя и сигарет. Вам стоит узнать, какие продукты безопасно и полезно есть при беременности (см. с. 22), и придерживаться здорового рациона.

Вероятно, в течение первого триместра вы будете ощущать усталость. Это неудивительно, учитывая, что происходит в вашем организме в этот период. Если вы устали, постарайтесь прилечь и отдохнуть, это пойдет вам на пользу. Если вы занимаетесь спортом, можете продолжить занятия, это полезно для вас и малыша, но не переусердствуйте. На с. 39 вы найдете больше информации о занятиях спортом во время беременности.

Советы эксперта

В России на государственном уровне приветствуется ранняя постановка беременных женщин на учет в женской консультации. Если женщина встает на учет до 12 недель беременности, то она имеет право получить единовременное пособие, которое с 1 февраля 2017 года составляет 613 рублей 14 копеек. Пособие регулярно индексируется. Во время первого посещения акушера-гинеколога беременная получает рекомендации по всем интересующим ее вопросам.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**

До того как я узнала, что беременна, я здорово «оторвалась» на вечеринке. Не навредила ли я своему будущему ребенку?

Мы часто общаемся с женщинами, для которых беременность стала полной неожиданностью. Они мучаются угрызениями совести из-за того, что пили или курили до того, как узнали, что ждут ребенка. Пожалуйста, не заикливайтесь на этом — что было, то было, вы уже не можете ничего изменить. Должна быть какая-то причина, почему женщина узнает о беременности не раньше чем через две недели после зачатия. Исследования показывают, что самое важное развитие плода происходит в период между 6-й и 12-й неделями, так что, если вы внимательно относитесь к своему здоровью в этот период, значит, вы — хорошая и ответственная мать. Кроме того, имплантация (то есть процесс физического прикрепления эмбриона к матке) происходит примерно через две недели после зачатия, и до этого момента то, что употребляет мама, не оказывает существенного влияния на эмбрион. Это может препятствовать процессу имплантации и в результате привести к раннему выкидышу, но, если беременность продолжается, случайное употребление алкоголя или курение до того, как у женщины случилась задержка менструального цикла, вряд ли нанесет вред эмбриону.

4

Вы и ваш малыш:

первый месяц (недели 1–4)

Большинство женщин узнают, что ждут ребенка, только после первого месяца, на 5-й или 6-й неделе беременности, когда замечают, что у них задержка менструального цикла. При этом некоторые женщины понимают, что после зачатия в их организме происходят какие-то изменения, по которым они делают вывод о беременности.



Речь идет о следующих ощущениях.

- Болезненность молочных желез, которые начали увеличиваться в размере.
- Нехарактерная усталость.
- Резкая смена настроения.
- Частые позывы к мочеиспусканию.
- Ощущение тошноты, со рвотой или без.
- Изменение вкусовых пристрастий — например, чувство голода, непереносимость или непреодолимое желание конкретных продуктов.

Эти симптомы проявляются не у всех беременных. Вы можете чувствовать себя как обычно, и положительный результат теста станет самым большим сюрпризом на свете!



Тесты на беременность

Точность тестов на беременность постоянно повышается. Поэтому, если у вас возникли какие-то подозрения, сделайте тест за неделю до предполагаемой даты менструального цикла. Однако стоит помнить, что чем раньше выполняется тест, тем меньше вероятность определения беременности. Так что, если за неделю до следующего менструального цикла результат теста на беременность отрицательный, вы все-таки можете оказаться в положении.



Ваш малыш

К 4-й неделе эмбрион (которому фактически только две недели) очень напоминает головастика, только гораздо меньше — размером примерно с половину рисового зерна. У эмбриона уже смутно просматриваются очертания головы и есть сердце, которое начинает работать.

5 Питание *во время беременности*

Когда женщина неожиданно становится ответственной за питание еще не родившегося малыша, забота о рационе приобретает другую степень ответственности. Тему питания во время беременности окружает множество мифов. Тем не менее, если вы собрались отказаться от определенных продуктов, стоит узнать почему.

Отнеситесь к своему рациону критически и будьте осторожны. Пищевое отравление — не самая приятная штука и в другие времена, а во время беременности оно протекает тяжелее и способно повлиять на будущего ребенка. Если вы не уверены в свежести продуктов, лучше откажитесь от их употребления. Особенно тщательно мойте фрукты, овощи и листовой салат.



Прислушивайтесь к здравому смыслу.
Если продукты выглядят подозрительно, лучше откажитесь от них.





Продукты питания, от которых лучше отказаться

Сырые моллюски (например, устрицы)

Очень высокий риск пищевого отравления.

Мягкие сыры с плесенью

Риск заболеть листериозом.

Сырые яйца

(особенно в домашнем майонезе, домашнем мороженом или шоколадном муссе).

Риск заболеть сальмонеллезом.

Сырое мясо

(например, тартар или стейк «с кровью»).

Риск заболеть листериозом и токсоплазмозом.

Непастеризованное молоко и сыр, в том числе козье молоко и козий сыр

Риск заболеть токсоплазмозом/ туберкулезом.

Паштет

Риск заболеть листериозом.

Печень

Содержит высокий уровень витамина А, что не очень хорошо при беременности, так как в редких случаях его избыток провоцирует пороки развития плода.

Рыба, такая как акула, марлин, меч-рыба

Высокий уровень содержания ртути может негативно отразиться на развитии нервной системы будущего ребенка.



Продукты питания, употреблять которые следует с осторожностью

Тунец

(свежий или консервированный)

Из-за содержания ртути следует ограничить потребление двумя порциями в неделю.

Немытый листовой салат

Риск заболеть листериозом и токсоплазмозом. Тщательно промывайте листья салата перед употреблением.

Жирная рыба, например скумбрия (а также добавки с рыбьим жиром или добавки с витамином А)

Из-за высокого содержания загрязнителей окружающей среды следует ограничить потребление двумя порциями в неделю.

Мягкие сыры

Риск заболеть листериозом. Однако мягкие сыры безопасно употреблять после термической обработки — можно найти удивительный рецепт запеченного камамбера.

Кофеин

Избыточное потребление кофеина во время беременности связывают с угрозой выкидыша и низким весом ребенка при рождении. Безопасным считается потребление 200 мл кофеина в день (две чашки растворимого кофе, три-четыре кружки чая или 200 г горького шоколада). Не стоит волноваться, если вы случайно превысите это количество, — риск достаточно низкий, но, если это происходит регулярно, все же следует снизить потребление кофеина.

Мясные деликатесы

Раньше считалось, что мясные деликатесы и копчености приводят к листериозу, но вероятность этого очень низка. В большинстве случаев мясо подвергалось термической обработке, и все вредные бактерии погибли. В Испании беременным активно рекомендуют употреблять копченый окорок из-за его полезных свойств! Однако, чтобы перестраховаться, просто заморозьте мясные соленья на четыре дня до употребления.



Продукты питания, употреблять которые (на удивление) безопасно

Копченая рыба,

в том числе копченый лосось и копченая форель.

Суши или любая другая сырая рыба, которая была до этого заморожена (в большинстве случаев рыбу замораживают еще на борту рыболовецкого судна.

По правилам безопасности пищевых продуктов любая рыба, которая используется для приготовления суши, должна подвергаться заморозке при температуре -20°C на 24 часа перед приготовлением).

Любые твердые сыры,

в том числе твердые сыры с плесенью.

Пастеризованные или прошедшие термическую обработку мягкие сыры

(например, запеченный камамбер).

Орехи

(включая арахис), если только на них нет аллергии.





Рацион питания

Отнеситесь к беременности как к поводу придерживаться сбалансированного питания. Не бросайте этой привычки и после рождения ребенка — это даже важнее. Дети перенимают привычки питания от родителей, и, если они растут в доме, где всегда много овощей и фруктов и нормой является здоровая сбалансированная еда три-пять раз в день, гораздо выше вероятность того, что, став взрослыми, они также будут придерживаться здорового питания. Иногда позволяйте себе чего-нибудь «вредного», если уж очень хочется, а все остальное время питайтесь правильно.



Рост животика будет сказываться на вашем желудке и аппетите: вам придется есть мало, но часто. Заведите привычку иметь с собой что-нибудь полезное, чтобы перекусить: например, фрукты, батончик мюсли и крекеры — это гораздо лучше, чем плитка шоколада, на которой чаще всего останавливаются выбор.



Употребление алкоголя во время беременности

Министерство здравоохранения рекомендует отказаться от употребления алкоголя во время беременности. Однако исследования показывают, что один или два маленьких бокала вина раз или два в неделю вреда здоровью плода не принесут. Из-за быстрого развития плода в течение первого триместра лучше избегать употребления алкоголя в эти 12 недель.



Изменение пищевых привычек

Для многих женщин первым признаком беременности становится изменение пищевых пристрастий и непреодолимое желание определенных продуктов. Их спектр довольно разнообразен: от соленой и острой еды до непищевых продуктов типа губок. Этому явлению пока нет рационального объяснения, но, если продукт не повредит вашему здоровью и если есть его в умеренных количествах, вполне можно поддаться своему порыву.

Обычные продукты

- Мороженое.
- Острый перец.
- Соленые огурцы.
- Фрукты.
- Карри.
- Шоколад.

Необычные продукты

- Зубная паста.
- Уголь.
- Бумага.
- Губки.
- Мыло.





Сколько я должна набрать во время беременности?

В среднем вес во время беременности увеличивается на 13,8 кг. При этом распределение массы тела примерно следующее.

Плод	3,6 кг
Плацента	675 г
Околоплодные воды	900 г
Увеличение матки	900 г
Увеличение груди	900 г
Увеличение объема крови	1,8 кг
Задержка жидкости в тканях организма матери	1,8 кг
Увеличение жировых запасов	3,2 кг

Примерное увеличение веса по триместрам:

1-й триместр: 3 кг;

2-й триместр: 6,5 кг;

3-й триместр: 4,5 кг (больше на седьмом-восьмом месяцах и меньше на последнем).

Для каждой женщины показатель набора веса индивидуален, кроме того, изменения массы тела происходят каждую неделю. Не следует забывать, что мы говорим лишь об общих цифрах. Женщины с изначально небольшим весом набирают больше; женщины с избыточным весом — меньше. Высокие женщины обычно набирают в весе больше, чем низкие. У женщин, у которых сильно увеличивается объем груди, обычно вместе с этим возрастает и масса тела. В среднем женщине с нормальным весом стоит ожидать, что ее прибавка в весе во время беременности составит от 11 до 16 кг.

**ВОПРОС
ОТВЕТ**

«Насколько больше мне следует есть?»

При здоровом рационе питания вам не нужно есть намного больше, чем обычно. Нет необходимости «есть за двоих». В среднем вам требуется всего на 100 килокалорий в день больше. В любом случае ешьте, если вы голодны, но пусть это будет полезная пища. Не стоит считать беременность оправданием, чтобы наброситься на «вредные» продукты, или в целом есть больше, чем требуется вашему организму и ребенку, — большинство женщин потом очень об этом жалеют.

6

Ранний выкидыш

Известие о беременности — волнующий и радостный момент в жизни любой женщины. Но не стоит забывать, что в период до 12 недель угроза выкидыша очень высока. Получить точные цифры затруднительно, но, по примерным оценкам, каждая третья или четвертая беременность заканчивается выкидышем. Риск этой опасности значительно снижается после 12-й недели. Самые распространенные симптомы выкидыша — кровотечение и схваткообразная боль в животе. Хотя так бывает не всегда. При признаках кровотечения обратитесь к врачу, и он назначит ультразвуковое исследование. В некоторых случаях может не быть никаких внешних признаков, и тогда речь идет о замершей (или неразвивающейся) беременности, определить ее можно только с помощью УЗИ. Не стоит проводить первый триместр в постоянных мыслях об угрозе выкидыша. Если вы чувствуете себя не очень хорошо, как правило, это хороший знак, что беременность развивается благополучно.



На сроке 12 недель я узнала, что у меня замершая беременность. Я была убита горем. Я понятия не имела о том, что беременность может прекратить развиваться, ведь у меня не было никаких кровотечений. Справиться с этой ситуацией было очень сложно, окружающие реагировали по-разному. Меня действительно поразили слова моего отчима: «Твой организм работает как часы. Ты забеременела, но твое тело также знает, когда этого ребенка не должно быть». Суровая правда его слов практически вернула меня к жизни. Через шесть месяцев я вновь забеременела, и у меня родился чудесный сын. В какой-то мере я даже благодарна судьбе за то, что все так сложилось, ведь иначе у меня не было бы Лудо. МАРИНА

Именно из-за высокой угрозы выкидыша на раннем сроке женщины часто не спешат рассказывать окружающим о беременности до первого исследования в 12 недель. Однако это совсем не означает, что поделиться новостью нельзя вообще ни с кем. Ведь женщине необходима поддержка семьи и друзей. Наш совет: расскажите об этом тем друзьям и членам семьи, без поддержки которых вам будет сложно обойтись, если вдруг что-то пойдет не так.

Если выкидыш все-таки случился, знайте: это тяжелая психологическая травма, и реакция на нее иногда бывает отложенной. Зачастую невозможно объяснить причины произошедшего, и нужно просто принять ситуацию. Можно считать это природным защитным механизмом, который освобождает маму от сложного решения на 12-й или даже 20-й неделе, если вдруг выясняется, что у плода пороки развития, несовместимые с жизнью. У большинства женщин выкидыш не исключает возможности вновь забеременеть в ближайшем будущем. У некоторых случаются повторные выкидыши, однако они не исключают последующей беременности и благополучных родов после проведенного лечения. Если у вас есть вопросы или вы ощущаете беспокойство, поговорите со своим врачом и прежде всего помните, что такое случается гораздо чаще, чем обычно думают, но говорят об этом гораздо меньше, чем следовало бы.

7

Вы и ваш малыш:

второй месяц (недели 5–8)

Как только вы убедились, что ждете ребенка, посетите терапевта, чтобы обсудить с ним все интересующие вас вопросы относительно здоровья — своего и будущего ребенка.



Какие у вас могут быть ощущения

Симптомы первого месяца, скорее всего, сохранятся, кроме того, стоит ожидать дополнительной тошноты, флатуленции, запоров, головной боли и повышенных выделений из влагалища. Также у многих женщин изменяется структура кожи и начинается варикозное расширение вен.

Ранние ультразвуковые исследования

Начиная с 6-й недели эмбрион виден на УЗИ. Ранние УЗИ не приняты в обычной практике системы здравоохранения (если только для этого нет медицинских показаний), но при желании их можно сделать частным образом. С их помощью вы получите следующую информацию.

- Наличие у эмбриона сердцебиения.
- Прошла ли имплантация эмбриона в правильном месте внутри матки. (В редких случаях эмбрион прикрепляется к матке с внешней стороны. Это так называемая внематочная беременность, которую прерывают ради безопасности женщины: беременность в любом случае нежизнеспособна.)
- Количество эмбрионов.

На ранних сроках беременности УЗИ проводится интравагинально с введением ультразвукового зонда во влагалище. Это обеспечивает специалисту по ультразвуковой эхографии более качественное изображение. Процедура безболезненная, в этом нет ничего стыдного, но вы должны быть морально готовы к ней.

★ Ваш малыш

Эмбрион уже размером с ягоду малины, а маленький хвостик, который у него был, исчез. Руки и ноги сформировались и много двигаются, хотя вы пока не ощущаете этого. К 8-й неделе его вес составляет почти грамм, у него уже есть маленький язык, на котором формируются вкусовые рецепторы.

Как бы плохо я ни чувствовала себя в начале беременности, для меня эти симптомы всегда были признаком того, что беременность развивается нормально. В начале первой беременности у меня не было даже намека на тошноту. Когда меня спрашивали о самочувствии, я с удовольствием отвечала, что все в порядке и я даже не ощущаю, что беременна. Эти слова стояли у меня в ушах, когда на УЗИ в 12 недель выяснилось, что у эмбриона нет сердцебиения. Отсутствие симптомов означало, что не все благополучно. При последующих беременностях я всегда радовалась тошноте и усталости, а не жалела себя. Хотя не стоит поднимать тревогу, если вас не мучают приступы тошноты, — очень многие женщины чувствуют себя во время беременности еще лучше, чем до нее. МАРИНА



8

Токсикоз

при беременности

Утренняя, или, как часто случается, круглосуточная, тошнота — настоящая проблема. Именно в тот момент, когда женщина радуется новости о беременности, но переживает и не хочет, чтобы об этом узнали окружающие, около 80% беременных испытывают приступы тошноты иногда вместе с сильной усталостью. Степень проявления этого симптома индивидуальна: некоторые ничего не чувствуют, а другим приходится лежать под капельницей в больнице, потому что пища не задерживается в желудке из-за рвотного рефлекса.

Сильнее всего токсикоз, как правило, проявляется между 4-й и 12-й неделями беременности, когда происходит самое важное развитие плода. У многих женщин после нескольких недель ужасного самочувствия развивается депрессия, так что очень важно стараться не поддаваться унынию.



При сильном токсикозе

Если вы понимаете, что не справляетесь с приступами тошноты, и/или из-за сильной рвоты пища не задерживается в желудке (крайняя степень токсикоза, известная как «гиперемезис беременных»), самое время обратиться к врачу. Тогда обычно назначают препараты против тошноты для перорального приема или вводят их внутривенно со специальным раствором.

При беременности мамам (и врачам) постоянно приходится соотносить потенциальный риск для плода и возможную пользу. В этом случае (небольшой) риск, что плод может получить порцию лекарства, значительно перекрывается угрозой обезвоживания организма матери, ее плохим питанием и сильной усталостью. Хотя предлагаемые препараты не проходили специальные исследования (очень сложно и часто неэтично проводить клинические исследования на беременных), они широко используются в течение уже нескольких десятилетий и подтвердили свою безопасность.



Как справиться с токсикозом

Все хотят знать, как облегчить симптомы токсикоза, но, к сожалению, клинически испытанного природного средства пока нет. Тем не менее мы спрашивали у многих женщин, посетивших наши занятия, что помогло именно им. Так мы собрали многочисленные практические примеры, демонстрирующие эффективность очень разных методов.

- **Ешьте мало, но часто.** В течение первого триместра организм выполняет колоссальную работу, и на это ему требуется энергия. Хотя, согласно официальным данным, беременным ежедневно нужно потреблять всего на 100 килокалорий больше, чем обычно, случается так, что вам будет хотеться есть больше в течение первого триместра. Сделайте своей привычкой всегда носить с собой полезные продукты. У многих женщин чувство голода провоцирует приступ тошноты, так что, если вы перекусите при первых признаках голода, вам, возможно, удастся избежать тошноты.
- **Боритесь с тошнотой с помощью еды.** Хотя, вероятно, вам не захочется ничего есть в таком состоянии, но с тошнотой реально бороться с помощью еды. Большинство беременных предпочитают простые продукты, содержащие крахмал, например тосты или крекеры.
- **Пейте достаточно жидкости.** Чтобы улучшить вкус обыкновенной воды, добавьте в нее дольки лимона, апельсина, мяту или огурец. Или попробуйте пить травяной чай.
- **Попробуйте имбирь.** Это натуральное противорвотное средство, поэтому чай со свежим имбирем или имбирное печенье помогают справиться с тошнотой.
- Согласно результатам некоторых исследований, против токсикоза помогает **витамин В₁₂**. Самое высокое его содержание в печени (которую, к сожалению, не рекомендуют при беременности) и в моллюсках (употреблять которых можно только после приготовления). Также этот витамин содержится в рыбе, сыре и яйцах. Если вы не можете есть эти продукты, принимайте витамины.
- Многие женщины говорят о том, что **умеренные физические нагрузки** помогают бороться с приступами тошноты. Возможно, это последнее, чего вам хочется, но вы удивитесь, как улучшит ваше самочувствие короткая прогулка или 20-минутное занятие на тренажере.
- **Спите и отдыхайте.** После плохого ночного сна женщины часто отмечают, что чувствуют себя хуже. Постарайтесь прилечь отдохнуть в течение дня — это не признак лени, ваш организм проделывает колоссальную работу на раннем сроке беременности, так что очень важно, чтобы вы спали больше, чем обычно.
- **Акупунктура и рефлексотерапия** полезны для снятия обычных, нормальных, но таких раздражающих симптомов беременности. Хотя точных данных об этом недостаточно, но многие будущие мамы говорят, что подобные техники помогали улучшали их самочувствие. Убедитесь, что специалист, к которому вы хотите обратиться, знает об особенностях работы с беременными и имеет соответствующую квалификацию. Еще важнее ему доверять.
- **Сохраняйте позитивный настрой.** Легче сказать, чем сделать, но ваш эмоциональный настрой часто оказывает непосредственное влияние на физическое состояние. Обещаем, что все, что вы переживаете сейчас, стоит того опыта, который вы приобретете в итоге.

9

Другие симптомы

Беременности на раннем сроке

На раннем сроке беременности часто появляется целый ряд новых и неожиданных симптомов, словно тошноты и рвоты недостаточно. Часто с ними непросто справиться. Но первые три месяца — самый сложный и важный для развития эмбриона период, и лучше постараться обойтись без лекарств.



Болезненность молочных желез.

Как правило, это первый признак, выдающий беременность, и это хороший знак, что беременность развивается благополучно. Для облегчения симптома попробуйте теплую грелку или теплую фланелевую одежду.



Частое мочеиспускание

Для многих эта проблема актуальна как на раннем сроке беременности, так и в ее конце. Значительные гормональные изменения, происходящие в организме женщины, заставляют ее посещать туалет до нескольких раз за ночь и гораздо чаще, чем раньше, днем. Как правило, при этом у женщин повышается и потребление жидкости. Если вам не нравится вставать ночью, попробуйте пить меньше жидкости вечером и перед сном. Обязательно компенсируйте это потреблением жидкости в течение дня.



Запор

При беременности перистальтика кишечника замедляется. Лучшее средство от этого — увеличение потребления клетчатки и обильное питье. К хорошим природным средствам относятся сливовый сок, киви и сухофрукты.



Усталость

Сильная усталость в течение первого триместра беременности — явление довольно распространенное. Таким образом организм сообщает вам, что ему необходима дополнительная энергия для ребенка! Прислушивайтесь к телу и постарайтесь ложиться спать пораньше, по возможности делайте перерывы на дневной сон.



Выделения из влагалища

При беременности многие женщины замечают, что характер выделений из влагалища меняется. Как правило, увеличивается их объем, а консистенция становится более водянистой. При наличии других симптомов, например запаха, зуда или боли, стоит посетить врача и убедиться, что это не инфекция. Если у вас кровотечение, немедленно обратитесь к врачу. Это не обязательно говорит о какой-то проблеме, но консультация необходима.



Другие возможные симптомы

Есть множество разнообразных симптомов, проявляющихся при беременности. Согласно одной из теорий, именно те симптомы, от которых вы страдаете во время беременности, будут преследовать вас в пожилом возрасте. Так что отнеситесь к этому как к заблаговременному предупреждению и обратите внимание на определенные аспекты здоровья раньше, а не позже!

Вот еще несколько распространенных симптомов:

- ухудшение экземы;
- ухудшение астмы;
- суставные боли;
- метеоризм;
- колики в животе;
- раздражение на коже;
- стоматит.

Полезно всегда иметь с собой:

- крекеры;
- сухофрукты/орехи;
- батончики мюсли;
- пакетики травяного чая;
- имбирное печенье;
- маленькую бутылку воды;
- мятую;
- ежедневные прокладки;
- парацетамол.



10 Где рожать

Когда вы узнали о беременности, стоит сразу подумать о том, где бы вы хотели рожать. Если еще поколение назад все просто шли в государственные больницы, то сегодня существуют другие варианты, из которых будущей маме нужно выбрать наиболее приемлемый. Помните, изменить свое мнение вы всегда успеете, хотя в некоторых случаях это создаст много трудностей.

Когда вы узнали, что ждете ребенка, обратитесь к терапевту, чтобы он прикрепил вас к больнице, в которой вы хотите рожать. Предварительно стоит выяснить, есть ли в этой больнице все необходимые вам условия. В любом случае лучше выбирать больницу ближе к дому. При этом многие люди не знают тех возможностей, которыми могли бы воспользоваться в рамках общественной системы здравоохранения.

Советы эксперта

Беременная в России встает на учет по беременности в государственной женской консультации или частном медицинском центре, имеющем соответствующую лицензию, где на нее заводят не только индивидуальную карту беременной, но и обменную карту беременной. Обменная карта — это документ, в который также заносят все результаты обследований будущей мамы, чтобы потом женщина могла передать их в роддом. Некоторые мамы шутят, что карта называется обменной, потому что в обмен на нее в роддоме выдают ребенка. На самом деле это, конечно же, документ обмена информацией между врачами, которые наблюдают женщину во время беременности, и врачами, которые будут вести роды. Тактику ведения родов при нормально протекающей одноплодной беременности обычно определяют не раньше 32-й недели. Именно после этого срока имеет смысл заняться выбором роддома.

Место родов

Родильный дом
Традиционное место, где проходят роды у женщин с неосложненным течением беременности и родов

Родильные отделения при многопрофильной больнице

Родильные дома при многопрофильных больницах в большинстве случаев имеют свою специализацию: оказание помощи при преждевременных родах; женщинам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; с болезнями почек и мочевыводящих путей; с болезнями крови и при резус-конflikте и т. д.

Частный родильный дом

С начала 2000-х годов в России появились частные родильные дома

Плюсы

Несмотря на то что в России сейчас государственные родильные дома входят в состав многопрофильных больниц, территориально они могут находиться на довольно приличном расстоянии друг от друга. Поэтому в такие роддома обычно поступают женщины, которые не имеют отклонений в состоянии здоровья и у которых прогнозируются физиологические роды или плановое кесарево сечение. Конечно, в случае необходимости по показаниям роженице будет оказана вся необходимая медицинская помощь

Родильные отделения при больницах всегда территориально связаны с другими отделениями. За счет большой концентрации специалистов разного профиля и оборудования в одном месте возможно оказание квалифицированной медицинской помощи женщинам с хроническими заболеваниями, патологией беременности или в других случаях, когда одних только акушеров-гинекологов в родах или сразу после них может оказаться недостаточно

В настоящее время частные родильные дома есть во многих городах России: Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Самаре и т. д. Они предлагают своим клиентам индивидуальный подход, комфортные условия, отличное питание и другие сервисные услуги

Минусы

Государственный родильный дом может работать по системе ОМС, то есть оказывать медицинскую помощь бесплатно, а также на коммерческой основе. В последнем случае женщину с 36-й недели наблюдает индивидуальный врач. Он же выезжает на ее роды. Обычно после родов маме и малышу предоставляют более комфортную палату, чем то, что предлагается на общих основаниях, а также разрешают посещения родственниками послеродового отделения

Показания для родов в специализированном родильном отделении могут быть у женщин еще до наступления беременности, а могут быть выявлены в процессе. В этом случае женщине выдается наблюдающим ее акушером-гинекологом соответствующее направление на роды. Такие роды также осуществляются бесплатно при наличии у женщины полиса ОМС. Но это не значит, что в родильных отделениях многопрофильных больниц не принимают физиологические роды. Конечно, принимают, в том числе и на коммерческой основе

Частные роддома принимают женщин только на коммерческой основе и поэтому часто предлагают условия, которые невозможно создать на базе государственного родильного центра: домашняя обстановка, оборудованный ванной родильный зал, ресторанное меню, круглосуточное нахождение родственников. Для людей, ценящих комфорт и особое отношение, частный роддом — отличный выбор, несмотря на существенные затраты на это

11

Ведение беременности

Система медицинского страхования заслуживает, чтобы ею гордились. Несмотря на свои недочеты, она обеспечивает полное медицинское ведение беременности — с самого начала и до момента родов и послеродового восстановительного периода.

Конкретное время различных тестов и обследований варьируется, но ниже приведена таблица, примерно показывающая, когда вам нужно посещать врача при беременности.

Помимо основных ультразвуковых исследований на 12-й и 20-й неделях, вы должны проходить плановые обследования, которые обычно проводит акушерка. Их частота будет увеличиваться по мере приближения предполагаемой даты родов. Если у акушерки возникнут вопросы по поводу состояния здоровья — вашего или ребенка, — вас направят на осмотр к врачу. Если беременность протекает благополучно и без осложнений, вы вообще не увидите доктора за все время беременности — это нормально.

Плановые обследования

- Измерение матки.
- Проверка положения плода и сердцебиения.
- Анализы крови и мочи.

5–7 недель

Первое посещение акушера-гинеколога для диагностики беременности

Второе посещение акушера-гинеколога и получение направлений на следующие анализы:

- клинический анализ крови;
- общий анализ мочи;
- биохимический анализ крови;
- исследование глюкозы в крови;
- группа крови и резус-фактор;
- коагулограмма;
- кровь на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С;
- мазок на флору из влагалища;
- мазок на цитологические исследования;
- консультации специалистов: терапевт, отоларинголог, окулист, кардиолог

8–11 недель

12–14-я неделя	Первое плановое УЗИ или первый пренатальный скрининг («двойной тест»)
16-я неделя	Третий прием акушера-гинеколога. Общий анализ мочи
17–19-я неделя	Второе плановое УЗИ или второй пренатальный скрининг («Тройной тест») по показаниям
20, 24 и 28-я недели	Четвертый, пятый и шестой приемы акушера-гинеколога. Сдача общего анализа мочи в эти сроки
30-я неделя	Седьмой прием акушера-гинеколога. Оформление декретного отпуска. Повторная сдача анализов: <ul style="list-style-type: none"> ● клинический анализ крови; ● общий анализ мочи; ● биохимический анализ крови; ● группа крови и резус-фактор; ● коагулограмма по показаниям; ● кровь на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С; ● мазок на цитологические исследования
32-я неделя	Третье плановое УЗИ
32–34 неделя — КТГ	Восьмой прием акушера-гинеколога. Общий анализ мочи. КТГ
35-я неделя	Девятый — двенадцатый приемы акушера-гинеколога (проводится еженедельно). Еженедельная сдача общего анализа мочи. КТГ еженедельно
40-я неделя	Проводятся стандартные тесты (только при первой беременности)

Если вы выбрали ведение беременности в частной клинике, вас будут наблюдать чаще и чаще делать УЗИ. Но, если вы решили воспользоваться государственной системой здравоохранения, можете делать дополнительные УЗИ платно.

Возможно, в конце беременности вы захотите сдать анализ на стрептококк группы В — бактерию, потенциально вызывающую инфекционное заболевание (см. с. 128).

**ВОПРОС
ОТВЕТ**

«Зачем мне так часто делать анализ мочи?»

За время беременности вам порядком надоедят все эти анализы мочи.

Но они действительно очень важны, так как показывают уровень белка в моче, что в сочетании с показателями кровяного давления может предупредить о позднем токсикозе (преэклампсии). При отсутствии своевременного лечения эта форма переходит в эклампсию, которая опасна тем, что провоцирует эпилептические припадки у матери, а в отдельных случаях даже приводит к летальному исходу. Следует обратить внимание на такие симптомы, как головная боль, боль в верхней части живота, повышенная потливость (особенно лица, рук и ног), нарушение зрения (двойная картинка или вспышки света) или рвота. Кроме того, анализы мочи выявляют инфекции мочевыделительной системы, которые проще получить во время беременности.

Некоторым женщинам, которые готовятся стать мамами в первый раз, кажется, что в течение первых двух триместров медицинские осмотры проходят недостаточно часто. Помните, что план ведения беременности тщательно разрабатывается в каждом конкретном случае: если понадобится, вас будут обследовать чаще. В последнем триместре число обследований увеличится. В любом случае вы всегда можете обсудить все беспокоящие вас вопросы с ведущими вас специалистами.



12

Занятия спортом

во время беременности

Процесс родов часто сравнивают с прохождением марафонской дистанции, и если вы относитесь к беременности как к подготовке к марафону, главное для вас — развитие выносливости и силы. Эти качества пригодятся не только во время родов: на последних месяцах беременности, когда вы наберете вес, вам, несомненно, понадобится дополнительная сила, кроме того, нагрузка от ухода за новорожденным составит конкуренцию любым спортивным состязаниям. Будущие мамы часто помещают занятия спортом в самый низ бесконечного списка дел, и в результате до них «не доходят руки». На самом деле занятия спортом должны быть в приоритете: здоровая, сильная мама, способная справиться с физическим бременем материнства, сможет лучше позаботиться о ребенке.



Насколько интенсивной должна быть физическая нагрузка?

Интенсивность физической нагрузки при беременности зависит от вашей физической формы до беременности. Как правило, в самом начале следует выполнять до 80% той нагрузки, с которой вы справлялись до беременности, а затем корректировать ее по мере развития беременности.

Все зависит от индивидуальных особенностей, от вашего уровня подготовки и конституции организма. Всегда доверяйте интуиции: если при выполнении каких-то упражнений вы чувствуете боль, переключитесь на что-нибудь другое.

В среднем частота сердцебиения при занятиях спортом не должна превышать 140 ударов в минуту. Поскольку не все и не всегда носят пульсометры, ориентируйтесь на следующий показатель: выполнять упражнения следует в таком ритме, чтобы без проблем поддерживать при этом разговор с другим человеком.









Какой физической активности лучше избегать при беременности?

- Контактных видов спорта.
- Видов спорта с высоким риском падения — например, лыжного спорта, верховой езды, катания на велосипеде.
- Подводного плавания.
- Видов спорта с большой нагрузкой, если вы не занимались ими раньше, например бега.
- Упражнений, для выполнения которых нужно лежать на спине (после 16-й недели беременности).

Обратите внимание: примерно с 8-й недели беременности в вашем организме начинает продуцироваться гормон релаксин, из-за которого мышцы, суставы и связки становятся более мягкими, что позволяет организму адаптироваться к растущему плоду. Это повышает риск получения травмы, так что не переусердствуйте на тренировках. Если при выполнении упражнений у вас появились необычные ощущения, не стоит резко прекращать упражнение — так можно потерять сознание. Вместо этого медленно походите несколько минут и, если симптомы не прекратятся или вы чем-то обеспокоены, обратитесь к врачу.

При возникновении болевых ощущений прекратите делать то, что вызывает боль. Острая боль — сигнал организма, что нужно остановиться. В моей практике было очень много примеров того, как женщины пытались терпеть боль, что только ухудшало ситуацию. Если боль не проходит, обратитесь к врачу. КАМИЛЛА ЛОУРЕНС, ФИЗИОТЕРАПЕВТ ДЛЯ ЖЕНЩИН КУРСА VUMP CLASS



Первый триместр

Если врач не дал вам другой рекомендации, продолжайте заниматься тем видом спорта, которым занимались до беременности, руководствуясь правилом 80%. Многие женщины, страдающие от токсикоза, говорят о том, что умеренные упражнения помогают им бороться с приступами тошноты. Если вы не занимались спортом раньше, подумайте о том, чтобы начать теперь. Однако действуйте постепенно и осторожно. Помните, что любая физическая нагрузка принесет свои плоды в долгосрочной перспективе. В идеале рекомендуется совмещать силовые и кардиотренировки пять раз в неделю, но, даже если вам удастся заниматься всего раз в неделю, это время будет потрачено не зря.

Второй триместр

По мере увеличения живота стоит снизить интенсивность физических нагрузок. Начните посещать специальные занятия для беременных, где учитывается, какую нагрузку перенесет организм. Для развития силы хорошо подойдут йога для беременных или пилатес. При этом не стоит забывать о кардиотренировках, таких как плавание, велотренажер, эллиптический тренажер или просто прогулка.

Третий триместр

В третьем триместре вы почувствуете, насколько вырос ваш малыш и насколько сложнее вам стало заниматься спортом. Постарайтесь в любом случае выделять время на упражнения, хотя ваша повседневная рутина немного изменится. Многим женщинам на последних месяцах беременности нравится плавание: это отличный способ кардиотренировки без излишней нагрузки на суставы, дающий приятное ощущение легкости.



13 Упражнения на укрепление мышц тазового дна

Возможно, одни из наиболее важных упражнений при беременности — направленные на укрепление мышц тазового дна. В идеале женщины должны выполнять их на протяжении всей жизни, но при беременности это особенно важно, так как эти мышцы испытывают особенную нагрузку во время вынашивания и родов.

Мышцы тазового дна выстилают полость таза, соединяя лобковую и копчиковую кости. Эти мышцы обеспечивают поддержку органам малого таза: мочевому пузырю, прямой кишке, матке и репродуктивным органам, а также суставам таза. Кроме того, они окружают уретру, задний проход и влагалище и отвечают за способность контролировать функции тазовых органов и сексуальную чувствительность у женщин.

На протяжении многих поколений женщин убеждали, что недержание — неотъемлемая часть материнства. Это не так. Недержание, хотя и является распространенной проблемой, не норма, и регулярные упражнения для укрепления мышц тазового дна могут это предотвратить.

Для сокращения мышц тазового дна представьте, что вы пытаетесь остановить процесс мочеиспускания — вы должны ощутить сжатие и подъем мускулатуры. Никакие другие части тела двигаться не должны. Фактически прелесть этого упражнения заключается в том, что выполнять его реально в любом месте и никто не догадается.



Методика упражнений на укрепление мышц тазового дна

Существуют два типа упражнений

- 1. Медленные:** сохраняя спокойное, глубокое дыхание, сожмите мышцы тазового дна и удерживайте, сколько сможете, до 10 секунд, затем полностью расслабьте. «Золотой стандарт» — 10 повторений по 10 секунд каждое, но многим беременным женщинам такое не удастся. Не стоит волноваться: при достаточной практике у вас все получится. Если нет, вероятно, расслабление мышц наступит раньше: нет смысла считать до 10, если мышцы расслабляются на счете 5.
- 2. Быстрые:** сильно сожмите мышцы тазового дна, а затем быстро расслабьте. Повторите 10 раз. Расслабление не менее важно, чем сжатие, так что убедитесь, что вы выполняете его полностью.

В идеале комплекс из медленных и быстрых упражнений необходимо выполнять три — шесть раз в день. При этом не следует сжимать ягодицы, двигать ногами или отклоняться назад.

Основную сложность для большинства женщин представляет не выполнение упражнений, а необходимость помнить об этом. Постарайтесь связать упражнения с повседневными делами, например с чисткой зубов или остановкой на красный сигнал светофора. Выполнять их можно в любом положении: лежа, сидя или стоя. Или даже на ходу, но это сложнее!

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Тренировать мышцы тазового дна необходимо и тем женщинам, которым предстоит роды с помощью кесарева сечения. Согласно исследованиям, у большинства эти мышцы ослабевают из-за вынашивания ребенка, а не из-за естественных родов.

Когда эти упражнения войдут в привычку, начните сжимать мышцы сильнее и дольше и увеличьте число повторений за один раз. Постарайтесь делать несколько подходов в течение дня — выполнять их можно в любое время (только не во время мочеиспускания). Можно сделать подход, прежде чем кашлянуть, чихнуть или подняться со стула, чтобы предотвратить утечку мочи. Развитие навыка сослужит вам добрую службу всю оставшуюся жизнь.

Чтобы перестать наконец-таки забывать об упражнениях для укрепления мышц тазового дна, я поставила шесть ручек в специальную подставку на работе. В течение дня каждый раз, когда я выполняла один подход, я вынимала по одной ручке, так что к вечеру подставка была пустой. Никто не знал, какую на самом деле важную роль играют эти ручки! ВАНЕССА, BUMP CLASS

«Если действительно серьезно работать над укреплением мышц тазового дна, не создаст ли это трудности для ребенка при родах?»

Мы постоянно задаем этот вопрос специалистам наших занятий Bump Class и получаем однозначный ответ — нет. Камилла Лоуренс, инструктор по фитнесу для беременных, объясняет, что тренировка мышц тазового дна не делает эти мышцы короче или жестче, только сильнее — как когда вы тренируете любые другие группы мышц. Мышцы тазового дна полностью сохраняют свою способность к расслаблению и растягиванию. Согласно многочисленным исследованиям, регулярная тренировка мышц тазового дна при беременности не оказывает никакого отрицательного воздействия на процесс родов.



14

Позаботьтесь о себе

Адаптация к своему новому состоянию при беременности — занятие не из простых, и в этот период лучше обойтись без дополнительных стрессов и травм. Ниже приведены рекомендации, которые помогут организму справиться с серьезной нагрузкой из-за беременности.

- Тренируйте мышцы живота. Камилла Лоуренс советует: «Не позволяйте этим мышцам бездействовать, только потому что вы беременны. Мышцы брюшного пресса — это ваш корсет, поддерживающий тело. Во время беременности особенно необходимо, чтобы они были сильными».
- Постарайтесь не стоять долгое время, особенно во втором триместре. Когда вы стоите, старайтесь занять такое положение, чтобы не напрягать мышцы живота. Обувь на высоких каблуках усиливает нагрузку, так что от нее лучше отказаться.
- Постарайтесь не лежать на спине, начиная с 20-й недели. Это касается и отдыха, и занятий спортом. По мере роста ребенка вес матки значительно увеличивается. Когда вы лежите на спине, матка давит на полую вену (важный кровеносный сосуд), из-за чего ухудшается кровоснабжение. Вы почувствуете это гораздо раньше, чем ребенок. Обычно возникает приступ тошноты и нехватка воздуха, и женщина инстинктивно меняет положение тела. Так что, если, проснувшись, вы обнаружили, что спали на спине, не волнуйтесь: здоровью вашего ребенка ничего не угрожает.
- По мере увеличения массы тела и живота беременные начинают ходить вразвалку. Вместо того чтобы держаться прямо, они качаются из стороны в сторону, что плохо для спины и таза. Предупредите свое окружение, чтобы они останавливали вас, когда замечают это.
- Если вы не перестанете выполнять тяжелую работу по дому, организм скажет вам спасибо. Настоящим испытанием окажется загрузка посудомоечной машины (особенно ее нижнего отсека) и поднятие тяжестей. Если вам придется этим заниматься, старайтесь задействовать мышцы брюшного пресса и мышцы тазового дна.
- Избегайте действий, вызывающих боль. Это не то время, когда нужно добиваться чего-либо «кровью и потом».
- Избегайте «выпирающего живота». Вы замечали, что при напряжении абдоминальных мышц (например, когда вы садитесь из положения лежа в ванной или на кровати) живот принимает забавную форму, словно выпирает? Это не слишком хорошо для брюшных мышц, так как способствует перенапряжению и диастазу.

Как избежать «выпирающего живота»

- **Кровать.** Вместо того чтобы пытаться по привычке сесть из положения лежа, согните колени, удерживая их вместе, повернитесь на бок, чтобы колени находились на краю кровати. Опираясь на руки, поднимите корпус, одновременно опуская ноги на пол. Прodelайте все в обратной последовательности, чтобы лечь.
- **Автомобиль.** Вместо того чтобы по привычке делать одной ногой шаг по диагонали в салон автомобиля, положите на сиденье полиэтиленовый пакет, повернитесь спиной к автомобилю и аккуратно садитесь. В сидячем положении перенесите обе ноги в салон, повернувшись на сиденье. Полиэтиленовый пакет облегчит это движение. Аналогичным образом выходите из машины.
- **Ванна.** Нам известны многочисленные примеры, когда беременные застревали в ванне. Положите одну руку перед собой на край ванны, а второй упритесь в дно. Подтягиваясь одной рукой и опираясь на вторую, постарайтесь подняться в положение упора приседа, одна нога должна оказаться перед другой. После этого восстановите дыхание и поднимайтесь в положение стоя. Приобретите нескользящий коврик для ванны: он будет полезен и в будущем, когда малыш начнет активно осваивать это пространство. По мере развития беременности обратите внимание на то, чтобы у вас под рукой всегда был телефон. Если вы действительно застрянете в ванне, вы хотя бы сможете позвонить и попросить о помощи.

Если у вас возникли болевые ощущения, обязательно обратитесь к врачу. Испытывать боль при беременности ненормально. Не нужно напрасного героизма — решить любую проблему проще, если узнать о ней как можно раньше.



15

Вы и ваш малыш:

третий месяц (недели 9–13)

Первое медицинское обследование

Примерно в 12 недель будущую маму ожидает первое серьезное медицинское обследование. Вероятно, оно станет самым длительным за всю беременность.

Вот что будут делать ваш врач или акушерка

- Выяснят ваше общее состояние здоровья и историю болезней.
- Уточнят дату вашей последней менструации, чтобы определить предполагаемую дату родов. Эта дата будет скорректирована после УЗИ на сроке 12 недель.
- Проведут физический осмотр.
- Определят группу крови и резус-фактор.
- Проверят мочу на сахар, белок и инфекции.
- Возьмут кровь на сахар, на уровень антител и иммунитет к определенным заболеваниям, например к краснухе.
- Сделают анализы на наличие заболеваний, передающихся половым путем.
- Женщинам африканского или средиземноморского происхождения могут предложить провести анализ на серповидно-клеточную анемию и талассемию.



Возможные ощущения в этот период

Настоящий животик станет виден еще не скоро, но некоторые будущие мамы уже замечают, что талия увеличилась в объеме, а кое-какая одежда больше не подходит. На сроке 12 недель приступы тошноты и рвоты немного ослабнут, хотя на смену им могут прийти головная боль и головокружение.



Ваш малыш

В начале третьего месяца эмбрион уже называют плодом, и он очень быстро растет. Активно развивается костная и хрящевая ткань, и плод начинает глотать. Черты лица оформляются все более четко, а сердце функционирует в полном объеме и заставляет кровь циркулировать по телу. К 13-й неделе вес плода составляет примерно 23 г, рост — около 7–8 см. У него уже сформировались глаза, уши, ногти и даже зачатки зубов.



Если у будущей мамы резус-отрицательный фактор

При первом плановом медицинском обследовании определяют группу крови женщины и ее резус-фактор (положительный или отрицательный). Эти признаки задаются генетикой человека и не меняются на протяжении всей жизни. У большинства резус-фактор положительный. Это означает, что у них присутствует антиген (белок), который находится на поверхности красных кровяных телец — эритроцитов. У людей с отрицательным резус-фактором этого белка нет.

Если резус-фактор у будущей мамы отрицательный, а у ребенка положительный (унаследованный от резус-положительного отца), потенциально может возникнуть резус-конфликт. Тогда в организме матери начнут вырабатываться антитела к крови ребенка, поскольку организм условно считает ее «вражеским захватчиком». Как правило, при первой беременности это не становится серьезной проблемой. Ситуация осложняется при последующих беременностях, если резус-фактор будущего ребенка вновь оказывается положительным. Антитела, выработанные организмом матери в течение первой беременности, проникают через плаценту и «атакуют» клетки крови ребенка, что способно вызвать гемолитическую болезнь плода.

Однако не стоит паниковать: эту ситуацию легко предотвратить с помощью инъекций антирезусного иммуноглобулина на разных этапах беременности, благодаря которым организм матери не будет вырабатывать антитела против ребенка. Дозы и длительность терапии подбираются индивидуально. Проверка резус-фактора беременной — обязательная процедура при обращении женщины за медицинским обслуживанием.

Отрицательный резус-фактор — не такое уже редкое явление (встречается примерно у 15% европеоидных женщин), так что не стоит переживать. Но, если произошло сенсibiliзирующее событие (при котором может возникнуть контакт крови женщины и ребенка) — например, падение, физическая травма, кровотечение, амниоцентез или хорионбиопсия, — или процесс родов, инъекция антирезусного иммуноглобулина должна быть поставлена женщине в течение 72 часов. Это одна из основных причин, почему имеет смысл всегда носить с собой медицинские документы!

Первая возможность проверить резус-фактор малыша наступает после его рождения, когда кровь пуповины берут на анализ. В случае положительного резус-фактора новорожденного маме сделают еще одну инъекцию антирезусного иммуноглобулина в течение 72 часов после родов.

16 УЗИ с оценкой ТВП на 12-й неделе

Плановое обследование на 12-й неделе очень важно. С помощью УЗИ и анализа крови определяется риск наличия у плода хромосомных патологий, например синдрома Дауна, а также многих других пороков развития, включая пороки сердца. УЗИ показывает, насколько хорошо растет плод, но основная его цель — оценить толщину воротникового пространства (области между внутренней поверхностью кожи плода и наружной поверхностью мягких тканей, покрывающих шейный отдел позвоночника). С помощью УЗИ можно вернее предсказать дату родов, чем на основании даты последней менструации.

Чтобы результат обследования был точным, его следует проводить между 11-й и 14-й неделями. Стоит помнить, что результаты УЗИ — это не окончательный диагноз, а лишь оценка вероятности развития патологий. При высокой степени риска женщине могут предложить сделать хорионбиопсию или амниоцентез (см. словарь на с. 244). Только эти тесты прогнозируют хромосомные патологии с достоверностью 100%. Однако это инвазивные процедуры с небольшим риском выкидыша. Обратите внимание, что хорионбиопсию обычно проводят после 14-й недели. Так что имеет смысл пройти плановое обследование на 12-й неделе пораньше, чтобы при необходимости спокойно подготовиться к последующим тестам.



Неинвазивный пренатальный тест (НИПТ)

Этот метод основан на выделении из крови беременной ДНК плода и ее анализа. Тест проводится с помощью обычного забора венозной крови у будущей мамы после 10-й недели. НИПТ позволяет с большей точностью, чем стандартные исследования, диагностировать хромосомные патологии плода, например синдром Дауна. Достоверность НИПТ составляет до 99% по сравнению с 93% обычных тестов. Кроме того, риск при его проведении меньше, чем при проведении инвазивных обследований.

Советы эксперта

С 2013 года неинвазивный пренатальный тест выполняется в России рядом лабораторий, но в связи с его дороговизной он не входит в программу обязательного медицинского страхования. То есть мама по своему желанию может сама оплатить этот тест. Его стоимость составляет в среднем от 40 000 рублей. Но несомненным его преимуществом является возможность избежать небезопасной инвазивной процедуры.



«Предполагаемая дата родов, которую определили по УЗИ на 12-й неделе, отличается от той, что спрогнозировали по дате последней менструации. Какая из них точнее?»

Есть многочисленные свидетельства, что метод определения предполагаемой даты родов на основании УЗИ на 12-й неделе достовернее. Если вы проходили процедуру ЭКО и знаете дату имплантации, вы можете точно прогнозировать дату родов. Но если вы «знаете» только потому, что «это было всего один раз», помните, что сперматозоиды сохраняют жизнеспособность в срок до семи дней. Оплодотворение не всегда случается в день сексуального контакта (если у вас была овуляция) или в течение нескольких последующих дней.

По результатам УЗИ дата родов меняется в среднем в пределах недели. Но также стоит помнить, что ребенок может родиться в период в течение трех недель до предполагаемой даты родов и двух недель после нее.

Наши рекомендации

- Стоит подумать и обсудить с партнером, что делать, если результат теста покажет высокий риск патологий развития.
- Именно на обследовании на 12-й неделе некоторые женщины узнают о том, что беременность не развивается и у плода не прослушивается сердцебиение. Возможно, это случилось несколькими неделями раньше, но из-за отсутствия кровотечения прошло незамеченным.
- Если вы не делали УЗИ раньше, возможно, именно на этом обследовании вы узнаете, что беременны двойней.

Моя подруга Лизи допустила большую ошибку, когда оповестила всех вокруг о предполагаемой дате родов. SMS и телефонные звонки начали поступать точно в назначенный день, а когда через десять дней после этой даты Лизи все еще ходила беременная, расспросы начали сводить ее с ума: она и сама устала от своего положения и с нетерпением ждала родов. Во второй раз Лизи назвала своим не в меру заботливым друзьям и родственникам дату через две недели после предполагаемой даты родов. Теперь ей было гораздо приятнее радовать всех новостью о рождении ребенка. МАРИНА



17

Многоплодная Беременность

Чаще всего о многоплодной беременности становится известно в 12 недель. В некоторых случаях это оказывается полной неожиданностью, но не паникуйте: у вас впереди несколько месяцев, чтобы свыкнуться с мыслью.

Об однояйцевых близнецах речь идет в том случае, когда одна яйцеклетка оплодотворяется одним сперматозоидом. Впоследствии сформировавшийся эмбрион разделяется на две части, каждая из которых продолжает развиваться самостоятельно и обладает идентичным набором генов. В случае разнояйцевых близнецов две яйцеклетки оплодотворяются разными сперматозоидами. В результате они рождаются в один день, но генетические наборы у них как у обычных братьев или сестер.

Обычно за женщинами, беременными двойней, осуществляется более пристальное медицинское наблюдение из-за более высокого риска как для нее, так и для детей. Многоплодные беременности делятся на три типа.

- **Дихориальная диамниотическая двойня** — дети имеют каждый собственную плаценту и плодный пузырь. К этому типу относятся все разнояйцевые близнецы и треть однояйцевых. Этот тип беременности наиболее распространен и считается самым безопасным. При благополучном развитии беременности будущая мама проходит УЗИ каждые четыре недели и без осложнений рождает двойню.
- **Монохориальная диамниотическая двойня** — у детей одна плацента на двоих, но у каждого собственный плодный пузырь. Две трети однояйцевых близнецов относятся к этому типу. Так как плацента у детей общая, этот тип беременности считается более сложным, и УЗИ проводятся каждые две недели, начиная с 16-й недели.
- **Монохориальная моноамниотическая двойня** — дети оказываются в одном плодном пузыре и имеют одну плаценту. Этот тип беременности очень редкий: к нему относится только 1% однояйцевых близнецов. Считается, что этот тип беременности сопровождается высоким риском, и команда медицинских специалистов наблюдает за будущей мамой особенно тщательно. Общепринятая практика — вызывание родов или кесарево сечение на 32–33-й неделе.

«Можно ли определить до рождения, являются ли близнецы однойяйцевыми или разнояйцевыми?»

Если беременность относится ко второму или третьему типу, близнецы однойяйцевые. Если беременность относится к первому типу, единственный способ узнать это достоверно — проведение теста ДНК после рождения.



Советы будущим мамам с многоплодной беременностью

Вынашивание двойни требует гораздо больших усилий, так что чаще отдыхайте и позволяйте организму качественно выполнять свои функции. Ради здоровья детей постарайтесь избегать нагрузок, начиная с 28-й недели или раньше. Предполагается, что будущим мамам стоит перестать работать с 32-й недели и все оставшееся до родов время набираться сил.

Будьте готовы к тому, что многие двойни появляются на свет раньше предполагаемого срока. Врачи делают все возможное, чтобы обеспечить более длительное естественное вынашивание, и гестационный срок* 40 недель считается нормой и для многоплодной беременности. При этом, однако, в более чем половине случаев двойня рождается на 37-й неделе или раньше, то же самое практически всегда происходит в случае тройни.

«Необходимо ли кесарево сечение?»

Мнение будущей мамы в этом вопросе имеет большое значение. В отсутствие медицинских показаний естественные роды — оптимальный вариант. Однако выбор зависит от типа двойни, здоровья детей, расположения плодов и многих других факторов. Более половины двоен и почти все тройни рождаются с помощью кесарева сечения. Как и в случае с обычной беременностью, важно открыто воспринимать информацию и прислушиваться к мнению врачей.



* Гестационный срок — период от оплодотворения яйцеклетки сперматозоидом до рождения ребенка.
Прим. ред.

18

Подготовка к отцовству

и поддержка партнера

Чтобы лучше подготовиться к появлению нового члена семьи, стоит как можно больше узнать о беременности, родах и уходе за ребенком. Вероятно, вы не захотите читать эту книгу целиком (и не всегда это необходимо), но вооружиться некоторыми знаниями действительно стоит. Три следующие главы посвящены анализу ситуации с позиции будущего отца (как и в остальных главах, в них приводится только базовая информация).



Волнение от ожидания?

Волнение мужчины, узнавшего, что скоро он станет отцом, вполне естественно. Не переживайте по поводу того, что вы нервничаете: это нормально. Кроме того, у вас есть еще восемь месяцев до рождения ребенка. Природа очень разумно поступила, предоставив будущим родителям время, чтобы привыкнуть к новому статусу. Поговорите с друзьями, у которых уже есть дети, как правило, они настроены позитивно, но реалистично. Они станут для вас хорошими советчиками и источником полезной информации в ближайшие несколько лет.



Поддержка в течение первого и второго триместров

Постарайтесь проявить терпение и поддержку во время беременности жены. Уверены, вы знаете о том, какую колоссальную работу проделывает организм женщины за эти девять месяцев, неудивительно, что случаются и побочные эффекты. Первый триместр (первые три месяца) могут быть для женщины очень тяжелыми из-за повышенной утомляемости и плохого самочувствия. К 12-й неделе ребенок уже полностью сформирован, у женщины появилась плацента, так что стоит ли удивляться, что женщина так устает. Позаботьтесь о том, чтобы она больше отдыхала, возможно, даже спала днем, а также часто, но понемногу ела. Напоминайте ей, что ее состояние абсолютно нормально и скоро ей станет гораздо легче. Хорошая новость заключается в том, что во втором триместре женщина расцветает и чувствует себя гораздо лучше.



Поддержка в течение третьего триместра

В последнем триместре происходит самый активный рост плода. По мере развития ребенка женщине будет все труднее и она станет уставать все больше — сейчас она особенно нуждается в вашей поддержке. Ваша задача (ради ее здоровья и здоровья ребенка) — убедить ее больше отдыхать.

- Предложите ей перестать работать раньше, чем она планировала. Это лучше сделать до 36-й недели. А после 37-й недели роды могут начаться в любой момент!

- Удостоверьтесь, что женщина отдыхает, а еще лучше — спит днем. Это полезно не только потому, что ночной сон обычно бывает очень беспокойным, но и потому, что такая хорошая привычка пригодится ей, когда родится малыш.
- В идеале женщине не следует выполнять тяжелую работу по дому. Пылесосить, разгружать посудомойку, развешивать горы белья — не самые полезные для нее и будущего ребенка занятия.
- Организуйте для нее приятные выходные или даже неделю отдыха. Проведите время вместе, наслаждаясь компанией друг друга. Вскоре ваша жизнь сильно изменится, воспользуйтесь моментом побыть только вдвоем, пока вы еще не обременены родительскими обязанностями.



Когда приближается время родов

- Проверьте, что к этому событию все готово, помогите обустроить детскую комнату.
- Разберитесь, как складывается и раскладывается детская коляска и как крепится детское кресло в автомобиле — это будет вашей задачей, когда мама с ребенком вернутся из роддома домой.
- Постарайтесь сохранять позитивный настрой (даже если вам уже несколько надоела суматоха вокруг детской темы).
- Убедитесь, что вам известно месторасположение роддома, маршрут до него и места парковки возле.
- Посвятите некоторое время изучению информации о том, что происходит во время родов. В идеале вам стоит прочитать с. 116–117, 128–131, 132–133 и 134–137. Не стесняйтесь задавать вопросы, но не увлекайтесь ужасными историями, которыми с вами станут делиться друзья. Людям нравятся волнующие сюжеты, и, как правило, чем чаще их повторяют, тем большим драматизмом они наполняются.
- Постарайтесь воспринимать роды позитивно — ведь в итоге этот день станет одним из самых удивительных в вашей жизни!
- Обсудите с вашей женой, как вам поддержать ее во время родов. Откровенно поговорите о том, где вы должны быть на каждом этапе.
- Будьте открыты ко всему, не настаивайте на своих вариантах и не принимайте слишком много решений.





Вы и ваш малыш:

четвертый месяц (недели 14–17)

Поздравляю: у вас начался второй триместр — период беременности, который женщины, как правило, переносят легче всего. Достижение этого этапа — событие очень волнительное. Многие женщины стараются не думать о беременности до обследования на 12-й неделе, поэтому для многих второй триместр — время, когда они полностью отдаются радостным переживаниям. Но, как бы вы ни старались сохранить новость в тайне, многие окружающие, скорее всего, уже обо всем догадались: вы не употребляете алкоголь, чувствуете себя не очень хорошо, к тому же у вас увеличился объем груди — весьма красноречивые признаки!



Однако дело не только в психологическом состоянии. Если у женщины было плохое самочувствие в течение первого триместра, теперь она, вероятно, чувствует себя гораздо лучше. Подобно тому как проходит похмелье, так отступает и утренняя тошнота, и теперь беременной кажется, что она «королева мира». Наслаждайтесь этим периодом, потому что в третьем триместре женщины часто ощущают усталость.



Возможные ощущения в этот период

- Если вы страдали от токсикоза, то, вероятно, теперь вы почувствуете себя лучше. Приступы тошноты пройдут, и посещения туалета станут не такими частыми.
- При этом вы можете заметить новые странные симптомы: носовое кровотечение, заложенность носа, заложенность ушей и кровоточивость десен.
- К концу четвертого месяца нередко появляются «бабочки в животе» — это движения плода.
- Неожиданно даже самые эффективные, организованные и надежные женщины могут обнаружить, что они стали забывчивыми. Это, конечно, огорчает, но не стоит заикливаться. Отнеситесь к этому с чувством юмора и почаще пользуйтесь разными списками и электронными устройствами для напоминаний. Но главное — не забывайте, что и забывчивость пройдет!
- По мере роста живота вам придется обновить гардероб. Наверное, вы уже обратили внимание на значительные изменения, произошедшие с телом, такие как увеличение объема груди и талии. Джинсы для беременных с эластичной вставкой на поясе обычно оказываются первой покупкой женщины в положении!





Я с нетерпением ждала, когда же у меня появится живот — до этого момента я ощущала себя просто толстой. Наверное, тогда моей мечтой была футболка с надписью: «Я не толстая, я беременна». Но даже к 20-й неделе живот не был виден. Вскоре он появился, и с тех пор я пытаюсь избавиться от его остатков. Так что наслаждайтесь, пока живот не видно, потому что потом вы станете мечтать о плоском прессе, который был у вас до беременности. МАРИНА



Ваш малыш

Плод начнет выглядеть все более пропорционально — теперь его тело растет быстрее головы. Плод часто икает — таким образом он тренируется дышать. Это может продолжаться на протяжении всей беременности.

У плода появляются ресницы, брови, волосы на голове. У него уже хорошо развит слух, и он различает звуки и голоса внешнего мира! Развитие плода идет с огромной скоростью: к 17-й неделе его вес составляет примерно 140 г, а «рост» — 13 см.



20

Занятия

для беременных

Имеет смысл поскорее составить обзор занятий для беременных, так как на хорошие курсы обычно нужно записываться заранее. Обратитесь к друзьям, живущим по соседству, за рекомендацией.

Возможно, наше мнение по данному вопросу предвзято, но посещение хороших занятий для беременных крайне важно. Даже если вы обладаете большим объемом знаний, курсы помогут вам лучше подготовиться к завершающему этапу беременности, родам и первым месяцам материнства. Убедитесь, что занятия, которые вы выбрали, ведут грамотные специалисты. Вы должны получить всестороннее представление о процессе родов. И не позволяйте никому заставить вас чувствовать себя неудачницей, если вы по любой причине (личной или медицинской) против естественных родов. Очень многие курсы посвящены именно естественным родам, потому что о них хотят узнать все женщины. Если вы в первый раз готовитесь стать мамой в Великобритании, вероятность, что вам в той или иной форме потребуется медицинское вмешательство, составляет примерно 35%, так что лучше быть к этому морально готовой.

Я крайне неохотно пошла на курсы для беременных: у меня не было на них времени, и мне казалось, что я нашла бы потраченным деньгам лучшее применение. Но я поддалась на убеждения своей хорошей подруги, и, надо сказать, это стало лучшим моим решением за те девять месяцев. Всю беременность я раздражалась, что лишена стольких вещей и не способна что-то делать. После того как я стала проводить одно утро в неделю в компании десяти беременных, изучая, какую работу проделывает мое тело и как я могу к ней подготовиться, я впервые ощутила радостное волнение. Более того, женщины, с которыми я там встретилась, поделились опытом и рассказали, как ощущают будущее материнство. Мы стали хорошими подругами и поддержкой друг для друга. МАРИНА

Как справиться с «полезными» советами

Чем заметнее беременность посторонним — тем больше советов, рекомендаций и мнений вы услышите от окружающих. Зачастую они будут противоречивыми, неточными и непрошеными. Определите одного человека, чье мнение станет для вас решающим, — это может быть преподаватель курсов для беременных, хорошая подруга или врач — и игнорируйте остальных советчиков.

21 Шевеления плода

Первые небольшие толчки ребенка — это те ощущения, которые большинство мам никогда не забудут. Это физическое напоминание о том, что внутри вас растет маленький человечек, и неожиданно оказывается, что все симптомы плохого самочувствия в первые месяцы беременности того стоили!

Период, когда женщина впервые чувствует движения плода, зависит от ряда факторов: от того, насколько активен плод, насколько он крупный и насколько крупного телосложения будущая мама. Приблизительный срок — 17 недель. Характер движений плода меняется по мере его роста.

- **Первые движения** (около 17 недель). Большинство женщин сравнивают их с бабочками или ветром, и изначально сложно понять, действительно ли это движения плода. Однако очень быстро они становятся узнаваемыми, знакомыми и приятными.
- **Середина беременности.** Плод растет и набирает силу, но у него все еще есть свободное пространство, так что он пинает будущую маму. Иногда это весьма неприятно, особенно если пинки приходится по ребрам или полному мочевому пузырю! В этот период часто можно наблюдать движения плода через кожу живота — некоторые родители по форме узнают крошечную ручку или ступню!
- **Последние месяцы беременности.** Чем ближе к дате родов, тем меньше пространства остается у плода для движений, а сами движения становятся более стремительными. В этот период, когда плод бодрствует, можно увидеть, как живот будущей мамы движется во всех направлениях, пока плод разминает мышцы.

Икота

По мере развития плод часто икает. Икота играет важную роль для разработки легких и является подготовкой к первым вдохам малыша после рождения. Но, пожалуйста, не теряйте покой и сон, если вы не чувствуете, что малыш икает. Это происходит и незаметно. Икота плода — необычное ощущение, и в некоторых случаях женщина принимает ее за мышечные спазмы. Часто плод икает ночью — еще одна причина плохого сна!



Отслеживание движений плода

Движения плода меняются на протяжении беременности, но их специфический характер будущая мама будет распознавать всегда.

Мне часто приходится общаться с будущими мамами, которые беспокоятся по поводу движений малыша, и это вполне объяснимо. Это единственный способ сохранять уверенность, что с малышом все в порядке. Если между шевелениями плода проходит больше времени, чем обычно, мама беспокоится. Часто активность плода повышается, если женщина выпивает холодный или газированный напиток или съедает что-нибудь сладкое. Однако в случае каких-то опасений лучше проконсультироваться с врачом. Специалист сообщит вам, есть ли повод для беспокойства. КЬЯРА

Обратите внимание

Если характер движений плода неожиданно меняется или становится очень медленным, вам следует обратиться к врачу.

Самое важное — доверять интуиции, особенно на поздних сроках беременности. Никто и никогда не обвинит вас в том, что вы обратились за медицинской помощью «без причины».

Если вы не уверены (а срок беременности больше 28 недель), рекомендуется лечь на левый бок и в течение двух часов считать отдельные движения. Если их будет меньше 10, следует обратиться к врачу.

ВОПРОС
•
ОТВЕТ

«Может быть, мне стоит приобрести собственный ультразвуковой аппарат для доплеровского исследования?»

Это сложный вопрос, ответ на который зависит от самой женщины и ее обстоятельств. Определить сердцебиение плода с помощью ультразвука не всегда просто, и ко мне не раз в панике обращались будущие мамы, которые приобрели этот аппарат, а потом не смогли им правильно пользоваться. Кроме того, очень легко увлечься аппаратом и начать беспокоиться по каждому поводу, когда уровень сердцебиения плода повышается или замедляется, а будущая мама не знает, как это интерпретировать. В некоторых случаях женщины даже могут перепутать сердцебиение плода со своим собственным. При всем сказанном в некоторых обстоятельствах покупка этого аппарата в личное пользование может иметь смысл, поэтому стоит обсудить этот вопрос со своим врачом.

22

Гардероб

во время беременности

В определенный момент во втором триместре вы с нетерпением начинаете ожидать, когда живот будет заметным. Мы не можем с точностью назвать неделю, когда это произойдет. Срок, когда живот становится видно, разный не только у разных женщин, но даже у одной женщины во время разных беременностей. У некоторых — после 12-й недели, у многих — после 20-й.

Затем начинаются сложности с гардеробом. Многим новые джинсы требуются даже раньше, чем наступает 12-я неделя. Любимую пару можно поносить подольше, если на поясе сделать эластичную вставку, которая решит проблему увеличения объема талии. Некоторые женщины из-за гормональных изменений и задержки жидкости в организме отмечают общее увеличение объема тела. Если до беременности у женщины была тонкая талия, скорее всего, ее фигура будет меняться быстрее, чем у женщин с худыми ногами и без осиной талии. На ранних сроках вместо того, чтобы полностью менять одежду на гардероб для беременных, приспособьте существующий гардероб к пока еще незначительным изменениям тела.

Ближе к концу второго триместра вам уже придется покупать одежду для беременных. К счастью, сегодня выбор в этом сегменте гораздо богаче, чем был еще 10 лет назад. Хорошая пара специальных джинсов — незаменимая вещь для любой беременной. Вы будете удивлены, насколько они удобны.

Пояс таких джинсов обычно эластично растягивается — в некоторых случаях он располагается под животом, а в некоторых — полностью его покрывает. Однако летом в таких джинсах жарковато.

В качестве топа носите простую футболку или майку на бретельках — поверх них хорошо смотрится кардиган. Многие женщины отмечают, что обтягивающий топ и кардиган подчеркивают живот, что позволяет им выглядеть беременными, а не просто толстыми.

Помните, что совсем не обязательно носить специальную одежду. Свободное платье с ремешком на новой линии талии — поверх живота — один из способов подчеркнуть интересное положение.



Лучше всего для этого подходит растягивающийся ремешок или простая лента для волос — хороший галантерейщик располагает богатым выбором ярких разноцветных лент. Рекомендуем вам попробовать длинные платья — завышенная линия талии выгодно подчеркивает достоинства женщины в положении. И нет, это не должно быть обязательно платье для беременных.

Вполне возможно, что вам захочется побаловать себя и пополнить гардероб каким-нибудь симпатичным предметом одежды. Вместо вещи, подходящей только на время беременности, задумайтесь о кардигане или жакете, которые пригодятся вам и после рождения малыша.

У большинства женщин размер груди заметно увеличивается с момента зачатия и продолжает увеличиваться на протяжении всей беременности. Очень важно носить подходящий по размеру бюстгальтер — не только потому, что через несколько месяцев ваша грудь станет очень важным источником питания для малыша. Правильно подобранный бюстгальтер визуально делает женщину стройнее. Можно приобрести дополнительные вставки для увеличения объема вокруг грудной клетки, но в любом случае внимательно следите, чтобы чашечки бюстгалтера подходили по объему. Продолжайте носить бюстгалтеры на косточках, если они хорошо вам подходят. Если у вас возникли сомнения, проведите измерения. Нет необходимости покупать дорогое нижнее белье — ведь вы будете носить его в течение непродолжительного времени (на протяжении беременности грудь может еще увеличиться в размере). Вместо этого сэкономьте деньги на покупку красивого нижнего белья, которое вы станете использовать после родов.



Ваш рабочий гардероб

- Постарайтесь как можно дольше носить прежние вещи, пользуясь эластичным поясом или булавками.
- Когда придет время покупать новые предметы одежды, выберите пять-шесть вещей подходящего цвета, чтобы комбинировать их между собой.
- Ваш маленький секрет — аксессуары! Они сделают скучный наряд модным и привлекательным. Благодаря разным аксессуарам можно выглядеть стильно даже при небольшом количестве предметов одежды в гардеробе. Подумайте о новых поясах, туфлях, шарфах, сумках и бижутерии. Не бойтесь выглядеть смело!
- Если на работе вы обычно носите туфли на высоких каблуках, возможно, от этой привычки вам придется отказаться. Подробнее об обуви читайте дальше.

«Какую обувь следует носить при беременности?»

Из-за гормональных изменений, происходящих с самого начала беременности, женщина становится более подверженной риску травм, а значит, ей следует внимательнее отнестись к вопросу выбора обуви. В идеальном мире все беременные сразу же отказываются от высоких каблуков и переходят на безопасную и удобную обувь. Но в реальной жизни мы не всегда склоняемся к самому разумному варианту, иногда из-за желания выглядеть красиво, низкого роста или своей прихоти. Поэтому мы не станем убеждать вас, что беременной следует носить только сандалии на липучках. Лучше прислушайтесь к советам ниже.

Рекомендации по выбору обуви

- Если вы предпочитаете ходить на каблуках, например на работе, купите туфли на низком каблуке.
- Каблук обуви должен быть как можно более устойчивым — вместо шпильки на ремешке выберите обувь на платформе, с более толстым каблуком или на танкетке.
- Надевая туфли на высоких каблуках, имейте с собой запасную пару обуви. Тоненькие балетки не самый идеальный вариант при беременности, так как они не обеспечивают достаточной поддержки для ноги. Но, скорее всего, у вас не получится втиснуть любимую пару сандалий в дамскую сумочку, так что балетки все же лучше, чем ничего.
- Постарайтесь не очень долго ходить на высоких каблуках и больше сидеть.
- Если же вам предстоит долгая пешая прогулка, самое время задуматься об удобной паре обуви. Надевайте кроссовки и при необходимости смените их на другую обувь, когда доберетесь до места назначения.



Летняя одежда

- Длинные платья.
- Платья в восточном стиле.
- Леггинсы с туникой.
- Более крупные бикини или, если вы не хотите показывать живот, танкини или купальные костюмы для беременных.
- Шляпа — это обязательный предмет гардероба, так как при беременности кожа становится более чувствительной к солнцу.
- Шорты для беременных — незаменимый предмет одежды для женщин, которым постоянно жарко.
- Аксессуары: используйте сандалии, сумки, пояса/ленты, шарфы и солнечные очки, чтобы выглядеть стильно даже в одежде для беременных.



★ Зимняя одежда

- Джинсы.
- Удобные сапоги.
- Топы для беременных и теплые кардиганы.
- Верхняя одежда: не стоит покупать специально верхнюю одежду для беременных, лучше выберите что-то такой формы, чтобы поместился животик, но что вы сможете носить и после родов. Сегодня таких вариантов в изобилии.
- Колготки (у колготок для беременных есть тенденция сползать вниз, так что лучше брать на размер больше, тем более они эластичные!).
- Аксессуары: шапки, бижутерия и пояса.

★ Одежда для особых случаев

- При выборе гардероба для особого случая **не ограничивайтесь только одеждой для беременных**. Купите что-то, в чем вы будете выглядеть симпатично с животиком и что сможете носить после рождения ребенка. Это оправдает стоимость наряда. Тем более что выбор обычной одежды сегодня весьма широкий. Обратите внимание на платья с регулируемым поясом.
- **Аксессуары!** Выберите простое платье, но не пожалейте денег на аксессуары. Сделайте потрясающее колье изюминкой вашего образа.
- **Привлекайте внимание к достоинствам.** У большинства женщин волосы во время беременности становятся густыми и блестящими и выглядят потрясающе. Побалуйте себя стильной укладкой, и пусть ваши локоны притягивают взгляды.
- **Подойдите к выбору обуви реалистично:** по возможности наденьте обувь на устойчивой подошве, но, если обязательно требуются туфли на высоком каблуке, вернитесь к рекомендациям на с. 63.



23

Официальная занятость *во время беременности*

Новость о беременности сотрудниц в разных компаниях встречают по-разному. Для некоторых компаний семейные ценности — не пустой звук, в других это не одобряют, хотя и не говорят так в открытую. Хотя большинство женщин стараются не афишировать интересное положение до 12 недель, учитывая симптомы первого триместра, сделать это обычно затруднительно.

По закону Великобритании женщина обязана информировать работодателя о своей беременности за 15 недель до даты родов. При неосложненной беременности это означает за 15 недель до 40-й недели, то есть к началу 25-й недели. Однако поскольку женщине необходимо проходить плановые медицинские проверки, иногда в ее интересах пораньше известить работодателя.



Информирование работодателя о беременности

Когда вы думаете о том, как поставить работодателя в известность о своей беременности, примите во внимание следующие моменты.

- Ваш непосредственный руководитель должен быть первым, кому вы об этом сообщите. Назначьте встречу с боссом и подтвердите свое заявление в письменной форме.
- Ваш руководитель должен узнать эту новость от вас лично, а не в результате офисных сплетен и не потому, что ваш животик говорит уже красноречивее вас. Согласно действующему законодательству, ваш работодатель не имеет права принимать решения, ведущие к потенциальному ухудшению ваших условий на работе, по причине вашей беременности. Но, если он узнает о вашей беременности до вашего официального заявления, вы будете не так хорошо защищены с юридической точки зрения.
- Подберите подходящий момент для разговора. Например, сразу после того, как вы успешно завершили проект: подчеркните, что беременность не влияет на вашу работоспособность. Кроме того, постарайтесь избегать оценок персонала, чтобы о вас на данном этапе судили по прошлой эффективной работе, а не сомневались в ваших способностях в будущем.
- Если вы занимаетесь физическим трудом или связаны с потенциально опасными веществами, проинформировать работодателя о беременности следует гораздо раньше. Также, если во время первого триместра ваше самочувствие оставляет желать лучшего, вам, вероятно, стоит раньше поговорить с шефом,

чтобы заручиться его поддержкой. Не стесняйтесь попросить об особом отношении к вам до 12-недельного срока.

- Узнайте о своих правах: выясните, на что вам стоит рассчитывать по закону и какова политика компании. Если у вас есть возможность, пообщайтесь с сотрудницами, которые уже побывали в такой ситуации и которым вы доверяете. Прислушайтесь к их советам, как беседовать с работодателем и какую реакцию ожидать.
- Займитесь составлением плана. В определенный момент вам придется принять решение о том, когда вы уйдете в декретный отпуск. Мы общались со многими девушками, посещавшими Bump Class и утверждавшими во втором триместре (когда они чувствовали себя лучше всего), что станут работать вплоть до родов. Они явно не ожидали, какая усталость навалится после 34-й недели. Лучше оформить декретный отпуск с 34–36-й недели. Это не только полезно для здоровья — вашего и будущего ребенка, — но и даст вам время спокойно провести многочисленные приготовления. Не забывайте, что с 37-й недели роды могут начаться в любой момент и, хотя первенцы, как правило, появляются на свет позже, многие все-таки рождаются до 40-й недели.

Советы эксперта

Будущая мама, которая продолжает работать, имеет полное право на то, чтобы условия ее труда, время ее нахождения на службе и выполняемые ею обязанности были более легкими, чем у других сотрудников. Это отражено и в Трудовом кодексе Российской Федерации (ТК РФ), подчиняться которому должны все работодатели — как в государственных, так и в коммерческих учреждениях.



Беременных запрещается направлять в служебные командировки. Будущая мама может договориться о работе в определенные часы или дни — в зависимости от того, как ей удобно, и руководство должно учесть эти пожелания.

Согласно статье 260 ТК РФ, женщине по ее желанию перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него либо по окончании отпуска по уходу за ребенком предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск, независимо от стажа работы у данного работодателя.

Есть и еще одно важное положение: беременную не могут уволить.



Декретный отпуск и отпуск по уходу за ребенком

Многим работодателям важно понимать, когда женщина планирует вернуться на работу. Дать реалистичный ответ на этот вопрос практически невозможно, пока ребенок не родится, мама не убедится, что с его здоровьем все в порядке, и не познакомится с суровыми и бессонными буднями материнства. К счастью, законодательно женщины защищены от того, чтобы принимать это решение слишком рано.

Советы эксперта

Стандартный декретный отпуск по беременности и родам составляет 140 дней (70 дней до родов и 70 дней после). Срок отпуска увеличивается до 156 дней (70 и 86) в случае осложненных родов и до 194 (84 и 110) в случае рождения двух и более детей.

После родов женщина тоже имеет право на охрану труда и здоровья. Согласно статье 256 ТК, можно использовать законный отпуск по уходу за ребенком в течение трех лет. На период отпуска по уходу за ребенком за молодой мамой сохраняется прежнее место работы и должность. Такой отпуск засчитывается в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж по специальности. Если же женщина решает выйти на работу до того, как ребенку исполнится три года, статья 254 гарантирует женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, в случае невозможности выполнения прежней работы перевод по их заявлению на другую работу с заработком не ниже того, что у них был ранее.



24

Причины

для посещения врача

Как понять, новый симптом при беременности — причина для беспокойства или естественная часть процесса? Мы рекомендуем всегда обсуждать любые беспокоящие вопросы при плановом посещении врача. Если же плановый осмотр еще нескоро, а вас что-то тревожит, посетите врача в неурочное время.

Далее в таблице приводятся симптомы, о которых вам обязательно и как можно скорее нужно сообщить врачу. Они не всегда означают, что что-то не так, но лучше, если медицинские сотрудники исключат потенциальные серьезные проблемы.

Беременность — не время для излишнего беспокойства, стресс вреден, как для будущей мамы, так и для ребенка. Поэтому мы вовсе не хотим никого пугать, но знать об этих симптомах необходимо.

Симптом	Возможная причина
Любая форма вагинального кровотечения на любом сроке беременности	Причины могут быть самыми разными в зависимости от срока беременности: от выкидыша до предлежания плаценты или небольшого изменения в шейке матки. В большинстве случаев с будущей мамой и малышом все будет в порядке, но вагинальные кровотечения не считаются нормой и требуют медицинской проверки
Если у вас отошли воды (помните, что их количество может быть совсем небольшим — см. с. 128)	В идеале это не должно произойти, пока ребенок не готов появиться на свет. Для того чтобы убедиться, что это действительно околоплодные воды, купите в аптеке тест-полоски или прокладки для домашнего теста. В случае положительного результата немедленно свяжитесь с врачом
Вагинальные выделения (обильные или с сильным запахом)	Могут быть признаком вагинальных инфекций, которые обычно легко лечатся

Симптом	Возможная причина
<p>Спазмообразная боль в животе, особенно увеличивающаяся или имеющая регулярные интервалы</p>	<p>Это могут быть родовые схватки, начавшиеся слишком рано</p>
<p>Усиление головной боли, особенно если она сопровождается болью в верхней части живота или отеком лица, рук, ног или расстройствами зрения, например размытостью картинки или вспышками света</p>	<p>Это может оказаться признаками позднего токсикоза</p>
<p>Общие отеки. Хотя большинство женщин снимают все кольца и молча мирятся с отеками ног в третьем триместре, если это случается неожиданно и самочувствие резко ухудшается, лучше проконсультироваться с врачом</p>	<p>Это может оказаться признаками позднего токсикоза, особенно если отеки сочетаются с повышенным артериальным давлением и появлением белка в моче</p>
<p>Сильный зуд, особенно ладоней и ступней</p>	<p>Может оказаться признаками позднего токсикоза. У зуда при беременности множество причин: от экземы до холестаза беременных — потенциально серьезного заболевания печени, требующего госпитализации. 15% женщин испытывают зуд при беременности. В большинстве случаев за этим симптомом не скрывается ничего серьезного, но убедиться в этом не помешает, особенно если зуд сильный</p>
<p>Вы не чувствуете движений плода в течение длительного времени (более шести часов). Постепенно вы узнаете характер движений плода и научитесь определять его изменения. В данном случае сложно давать общие советы, но если вы заметите значительные изменения характера движений плода, особенно если движений станет меньше, чем обычно, обязательно обратитесь к врачу. Ваш материнский инстинкт очень сильный, стоит прислушаться к нему (подробнее об этом см. с. 60)</p>	<p>Причины этого могут быть самыми разными: возможно, по мере роста плода у него остается все меньше свободного пространства для движений, или, может быть, он просто спал весь день. Но иногда это указывает на серьезную проблему, которая потенциально может привести к мертворождению. Поэтому, если у вас есть хоть малейшие сомнения, лучше проконсультируйтесь с врачом</p>

Симптом

Возможная причина

Если недомогание сопровождается высокой температурой (около 37 °С — температура тела в пределах нормы; 38 °С и выше — жар)

Повышенная температура тела — признак инфекции в организме, которую следует определить и вылечить

Если у вас неожиданно отекла одна нога

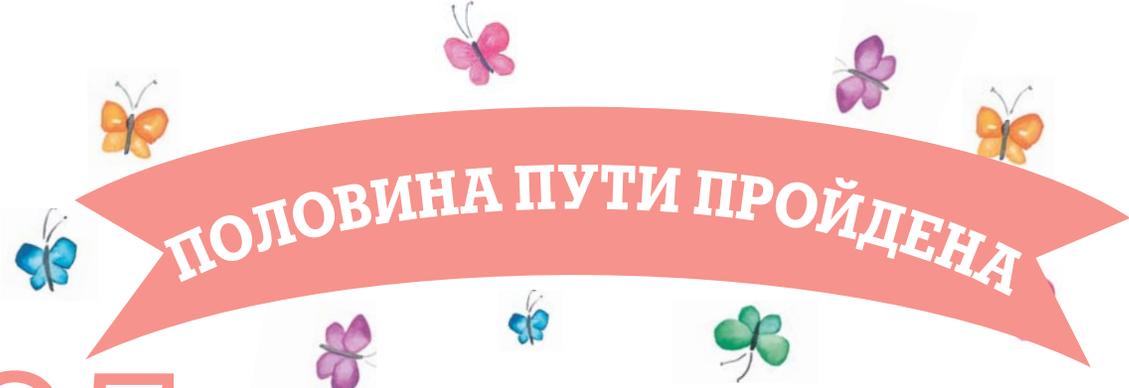
При беременности возрастает риск развития тромбоза. Наличие тромба в ноге вызывает подобный симптом. И хотя такой симптом — редкость, потенциально он чрезвычайно опасен

Если неожиданно у вас перехватило дыхание или вы почувствовали боль в груди

Это может быть симптомом тромба в легком, что случается крайне редко, но при беременности подобный риск существует

Если у вас наблюдается другой симптом, не попавший в список, или вы просто плохо себя чувствуете

Пожалуйста, помните, что все причины для посещения врача не ограничиваются этим списком. Смысл в том, что вам следует обращаться к специалистам всякий раз, когда вас что-то беспокоит, даже если вы не можете точно сформулировать, что именно. Если вы обратитесь в больницу, вы никого не разбудите, вам проведут обследование, и никто не упрекнет вас в том, что вы потратили чье-то время



ПОЛОВИНА ПУТИ ПРОЙДЕНА

25

Вы и ваш малыш:

пятый месяц (недели 18–21)



Возможные ощущения в этот период

- Визуально женщина становится больше. Иногда она испытывает боль в нижней части живота или в области ребер, где начинают растягиваться связки, чтобы соответствовать растущему плоду.
- Увеличивается аппетит.
- Возвращается сексуальное желание, которое несколько снизилось в течение последних месяцев. Однако у многих на этом сроке сексуального желания не возникает. И то и другое при беременности нормально, и важно откровенно обсудить этот момент с партнером (см. с. 81).
- У женщины может возникнуть варикозное расширение вен и геморрой. Если это становится проблемой, рекомендуем проконсультироваться с врачом.
- По мере роста плода на коже женщины появляются растяжки. Их наличие или отсутствие в значительной степени определяется генетическим фактором (см. с. 79). К сожалению, после рождения ребенка они не исчезнут полностью, хотя и станут почти незаметными.
- Может возникнуть «выпирающий пупок». Когда ребенок родится, это исправится само собой, хотя пупок, вероятно, будет выглядеть не как раньше.
- Между 19-й и 21-й неделями женщина проходит второе плановое УЗИ (см. с. 73).



Положение во время сна

Постарайтесь выработать привычку спать на боку. Как уже говорилось на с. 46, когда матка становится тяжелее, если вы находитесь в положении лежа на спине, она пережимает полую вену, что приводит к резкому ухудшению состояния.

При этом опасности для здоровья плода нет, так что не стоит переживать, если только лежа на спине вы чувствуете себя хорошо.



Ваш малыш

На пятом месяце, вероятно, малыш начнет проявлять себя гораздо активнее. Как правило, женщина ощущает активные шевеления плода. По мере развития головного мозга плода его движения становятся более координированными — теперь он в состоянии выполнять разные гимнастические движения, вплоть до кувырков. Малыш пинается, толкается, перекачивается, изгибается, хватает, делает сосательные и глотательные движения и даже пробует менять выражение лица! У плода четко обозначатся периоды сна и бодрствования, которые, если повезет, совпадут с вашим суточным биоритмом!

Примерно в пять месяцев у плода появляется лануго (зародышевый пушок). Этот первичный волосной покров действует как «якорь» для «сыровидной смазки» (белесой жирной, вязкой, творожистой массы, защищающей и согревающей плод). Зародышевый пушок, как правило, исчезает примерно на восьмом или девятом месяце, но некоторые малыши рождаются с ним, и он выпадает в течение нескольких недель.

Половые органы на пятом месяце уже сформированы, хотя у мальчиков яички еще не опустились в мошонку. У девочек к этому моменту уже полностью развита матка с пожизненным набором яйцеклеток в яичниках (более трех миллионов). К концу пятого месяца вес плода составляет примерно 360 г, а рост — около 26 см.



26

УЗИ на 20-й неделе

(на выявление патологий развития плода)



Цель ультразвукового исследования

Для большинства женщин УЗИ на 12-й неделе — поворотный момент, когда можно с облегчением выдохнуть и начать радоваться беременности. Через восемь недель женщину ждет еще одно УЗИ, задача которого — выяснить, как развиваются все органы и системы плода. Во время этого исследования врач также может определить пол будущего ребенка.

Какие органы проходят проверку

- Голова и головной мозг.
- Сердце: камеры сердца, клапаны и кровеносные сосуды.
- Органы брюшной полости, в частности почки и желудок.
- Спина.
- Черты лица.
- Руки и ноги.
- Плацента, пуповина, амниотическая жидкость.
- Половые органы.

К сожалению, именно в ходе этого УЗИ чаще всего выявляются патологии развития плода. Большинство этих патологий незначительные, некоторые требуют повторного исследования или последующего хирургического вмешательства, но они не обязательно влияют на развитие беременности. В других случаях патологии развития плода потенциально угрожают жизни. Это очень сложная ситуация для родителей, но специалисты, особенно оказывающие поддержку, помогают парам с ней справиться.

Стоит помнить, что подобные случаи встречаются крайне редко. Для большинства будущих мам УЗИ на 20-й неделе становится окном в удивительный мир здорового и чудесного малыша. Так что будьте готовы к буре эмоций и чувств и наслаждайтесь ими.

Немного об УЗИ

Ультразвуковые исследования применяются при беременности с середины 1950-х годов. Побочных эффектов для женщины и ребенка выявлено не было. УЗИ — эффективный неинвазивный способ получить подробную информацию о развитии плода.

Следует помнить, что, хотя аппараты УЗИ хорошо справляются со своей задачей, они не всегда способны определить каждую патологию. Результаты УЗИ недостоверны на 100%. Например, из 1% младенцев, рожденных с патологией сердца, только примерно половина случаев была выявлена с помощью УЗИ, а в оставшейся половине патологию определили при рождении или позже. На УЗИ можно оценить структуру органов, но оно дает мало информации об их функционировании — более точное заключение сделают после рождения ребенка.

«На УЗИ в 12 недель мне сообщили, что плацента расположена низко. Стоит ли ожидать такого же результата при обследовании в 20 недель и что это значит?»

ВОПРОС
•
ОТВЕТ

В идеале плацента расположена высоко в матке. В большинстве случаев плацента, которая была низко расположена в 12 недель, к 20-й неделе «поднимается». Не стоит паниковать, если этого не произошло, вполне вероятно, это еще случится в будущем. Обычно в подобных случаях назначают дополнительное УЗИ на сроке примерно 34 недель, чтобы проверить, не поднялась ли плацента. Если вы из числа женщин, у которых на момент родов плацента продолжает находиться низко, вам рекомендуют сделать кесарево сечение.

На заметку: если плацента располагается низко и частично или полностью покрывает шейку матки, это называется «предлежание плаценты». Это случается примерно у 0,5% женщин. Основная опасность заключается в безболезненном вагинальном кровотечении на позднем сроке беременности. Если у вас началось такое кровотечение, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если кровотечения не было, риска для женщины или ребенка нет, хотя ей будет рекомендовано кесарево сечение.

«Я хочу узнать пол будущего ребенка, а муж против. Как нам быть?»

Это дилемма, с которой столкнулась одна из слушательниц Bump Class. Она декорировала детскую комнату в нейтральных цветах и выделила специальный ящик, куда складывала все вещи, по которым можно догадаться о поле ребенка. Мужа она попросила в этот ящик не заглядывать. Удивительно, как ей это удалось, но ее муж узнал, что у него сын, только когда малыш родился!

27

Вы и ваш малыш:

шестой месяц (недели 22–26)

Важная веха в развитии малыша — достижение срока 24 недель, так как с этого момента плод считается «жизнеспособным». Это означает, что при преждевременном рождении после этого срока у ребенка есть шанс выжить вне организма матери. Хотя ни одна женщина не захотела бы, чтобы ее ребенок родился настолько преждевременно, все же это определенный рубеж.



Возможные ощущения в этот период

- Многие женщины отмечают **изменения структуры кожи** — подробнее о них на с. 77.
- **Судороги ног** во время ночного сна становятся все неприятнее. Избавиться от них можно, если выполнять упражнения на растяжку и носить специальные эластичные чулки.
- Некоторые женщины испытывают **зуд в области живота**: по мере натяжения кожи из-за роста живота она становится сухой, что часто вызывает раздражающий зуд. Постарайтесь не чесать живот. Облегчает состояние массаж области живота с маслом или каламин лосьоном. Если зуд распространяется на все тело, обратитесь к врачу.
- К концу этого месяца матка в среднем увеличивается до размера футбольного мяча. Визуально женщина становится **тяжелее** и **неповоротливее**.
- Может возникнуть **ощущение нехватки воздуха**: матка, увеличиваясь в размере, давит на диафрагму, оставляя меньше места для нормального расширения легких.
- Некоторые женщины отмечают, что **становятся неуклюжими** — чаще роняют предметы и спотыкаются. Виной всему смещение центра тяжести. Не беспокойтесь понапрасну, былая ловкость вернется после родов, обещаем!



★ Ваш малыш

- На этом сроке плод уже открывает и закрывает глаза и различает свет и темноту. Если поднести к животу включенный фонарик, малыш повернет голову в направлении источника света или попытается закрыть глаза рукой.
- Малыш по-прежнему очень активен, он сжимает и разжимает кулачки, поджимает пальцы на ногах. Время от времени он сцепляет пальцы рук вместе или хватает пуповину. Теперь будущая мама ощущает, как он икает: обычно это напоминает периодически повторяющиеся спазмы.
- Голосовые связки плода полностью сформировались, хотя свои первые звуки малыш произнесет только после рождения.
- Пушок на голове плода по-прежнему белый, так как он пока не окрашен пигментами, а кожа все еще очень тонкая и прозрачная, так как под ней нет жировой прослойки.
- К 26-й неделе вес плода составляет в среднем 760 г, а рост — 35 см от макушки до пяток.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

До 24-й недели длину плода измеряют от головы до крестца. После 24-й недели по мере того, как плод вытягивается, его рост считают от макушки до пяток.



28 Красота *во время беременности*

Распространен миф, будто будущие девочки «крадут» красоту матери. Одним женщинам посчастливится хорошееть и сиять всю беременность, для других ситуация складывается прямо противоположным образом. Нет подтвержденных доказательств, что внешний вид женщины каким-то образом указывает на пол будущего ребенка. Но в одном мы уверены: мало приятного в том, чтобы вздрагивать каждый раз при виде своего отражения в зеркале.

Гормональные изменения при беременности сильно влияют на состояние кожи и волос.

★ Состояние волос

У большинства женщин волосы при беременности становятся густыми и блестящими, но у некоторых, наоборот, ослабевают и выпадают, даже если до беременности с волосами не возникало проблем. Не переживайте, через некоторое время после родов состояние волос улучшится.

Нет данных о том, как влияет краска для волос на здоровье женщины и плода при беременности. Вероятно, некоторые краски безопасны, но некоторые потенциально вредны, так как впитываются через кожу головы. По этой причине мы рекомендуем воздержаться от окрашивания волос во время беременности, особенно в течение первого триместра. Если обойтись без окрашивания невозможно, выбирайте природные красители или мелирование волос — эти методы считаются в целом безопасными. При этом важно, чтобы окрашивание проводилось в хорошо проветриваемом помещении, а женщине не пришлось дышать химическими веществами.

★ Состояние кожи

Наиболее частое изменение кожи при беременности — утрата естественного цвета (дисколорация). Веснушки и родинки часто темнеют, как и область сосков. У некоторых дисколорация охватывает большие области: у темнокожих женщин цвет кожи меняется с темного на светлый,



а у светлокoжих — со светлого на темный. Это происходит и на лице и называется «хлоазма», или «маска беременности». У других женщин появляется темная линия от пупка до лобковой кости. Ее называют «черная линия», фактически такой становится при потемнении невидимая до беременности «белая линия». Причина этих изменений — гормональный всплеск, а потому весьма сложно что-то с этим поделать. В утешение скажем, что большинство этих симптомов проходят в течение примерно полугода после рождения ребенка.

Воздействие солнечного света значительно усиливает перечисленные симптомы, так что постарайтесь находиться на солнце как можно меньше и принимайте защитные меры.

Одним из первых признаков беременности стала кожная пигментация, которая сопровождает меня на протяжении всех девяти месяцев. Крупные красные уродливые пятна высыпали на лице и вовсе не способствовали повышению моей самооценки. Я стараюсь не употреблять лекарства во время беременности, так что пришлось испробовать самые разные природные средства. Решением стал карандаш с маслом чайного дерева против пигментации — он великолепно справился с пятнами. ОЛИВИЯ, BUMP CLASS

Средства по уходу за кожей во время беременности

Во время беременности кожа становится более чувствительной, а потому стоит уделить больше внимания средствам по уходу за ней. Проконсультируйтесь с врачом, если собираетесь использовать лечебные кремы. Нет острой необходимости отказываться от повседневных средств по уходу, если их применение не вызывает проблем. Если вы обнаружили, что у вас проявляется реакция на привычную косметику, смените ее на средства без отдушки.



Экзема

Женщины, страдающие от экземы, обычно отмечают, что их заболевание прогрессирует во время беременности. Частично из-за самого состояния организма, частично из-за того, что в это время они отказываются от лекарственных кремов. Если симптомы экземы сильно ухудшились, обязательно проконсультируйтесь с врачом, он подберет стероидный крем. Это та ситуация, когда риск нанести вред из-за использования стероидного крема ребенку крайне низкий. И он существенно перекрывается риском для ребенка от того, что его мама практически не спит, может получить инфекцию и изнурена кожным зудом.



Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен — частая проблема, сопровождающая подготовку к материнству. Если она актуальна для вас, подумайте о специальных эластичных чулках (какими бы неэстетичными они вам ни казались). Высока вероятность, что состояние значительно улучшится после рождения ребенка. Но даже если нет, существует множество других способов избавиться от этой проблемы, когда вы уже не в положении.

Гораздо меньше говорят о варикозном расширении вен наружных половых органов, а это также очень неприятно. Обычно основной симптом — болезненный дискомфорт в области промежности, особенно в положении стоя. Мы рекомендуем женщинам меньше стоять и носить поддерживающее нижнее белье. К счастью, этот симптом уходит после родов.



Растяжки

Многим женщинам растяжки кажутся страшнее целлюлита. К сожалению, у 90% растяжки все-таки появляются. Во время беременности они иногда краснеют и чешутся, но через несколько месяцев после родов становятся белесыми и малозаметными. Их наличие в значительной степени определяется генетическим фактором. При этом есть доказательства, что растяжки появляются из-за быстрого растяжения кожи, а значит, женщины, совмещающие здоровую диету (не набирающие слишком много веса) с физическими упражнениями (поддерживающими тонус мышц), менее подвержены образованию растяжек.

Ежедневное увлажнение кожи живота не предотвращает появление растяжек, но и вреда эта процедура не принесет: во всяком случае она избавит вас от зуда и позволит наслаждаться растущим животиком. Сегодня на рынке большое предложение дорогих масел от растяжек, но нет никаких доказательств их большей эффективности по сравнению с бюджетными аналогами.

Если после родов вы захотите избавиться от растяжек, проконсультируйтесь с врачом. Некоторые способы, например лазерная терапия, позволяют это сделать.



29

Эмоциональное состояние *во время беременности*

Почти все беременные отличаются повышенной эмоциональностью. Зачастую это и есть один из первых признаков беременности, который весьма озадачивает, если женщина еще не знает о том, что она в положении. О повышенной эмоциональности стоит рассказать партнеру. Не волнуйтесь, вы не останетесь навсегда изнеженной, постоянно рыдающей барышней. Но будьте готовы к тому, что, став мамой, вы будете бурно реагировать на истории, касающиеся детей.

Для меня первым признаком беременности стали слезы при просмотре — только подумайте! — рекламы медицинской страховки. С тех пор романтические комедии оказались под запретом, а о больных детях я не могла ничего слышать. МАРИНА

С увеличением срока беременности растет ворчливость и раздражительность. Это неудивительно, ведь повседневная жизнь усложняется. Женщина толстеет, становится неуклюжей, ей постоянно хочется в туалет, и даже когда все хорошо, у нее не хватает энергии на то, чтобы весело проводить время. Если вы осознаете, что вам необходимо замедлить ритм, то справитесь с раздражительностью. В то же время окружающие должны понимать, что ваше состояние вызвано гормональными изменениями в организме. Вместо того чтобы сердиться, им стоит поддержать вас и помочь сбавить темп.

Однажды, будучи на последних месяцах первой беременности, я никак не могла припарковаться у супермаркета. Наконец я заметила место «матери и ребенка». Оно казалось удобным, так как там я могла спокойно выйти из автомобиля со своим немаленьким животиком. Припарковавшись, я бодрым шагом направилась ко входу в магазин, но меня остановил служащий парковки, который вкрадчиво спросил: «Извините, мадам, с вами есть ребенок?» Я повернулась и уставилась на него: «Думаю, достаточно очевидно, что мой ребенок находится в моей матке». У не в меру ретивого парковщика отвалилась челюсть, а я гордо прошествовала дальше, весьма довольная своей интерпретацией правил, хотя, конечно, хорошие манеры меня временно подвели. МАРИНА



30

Сексуальная жизнь

во время беременности

Довольные женщины часто говорят об увеличении сексуального желания и степени наслаждения во время секса при беременности. Однако это справедливо не для всех. Кроме того, ситуация часто меняется по мере развития беременности. Для многих женщин, страдающих от токсикоза и невероятной усталости в течение первого триместра, секс — не то, о чем они мечтают, наконец добравшись до кровати. Но нередко женщина способна в полной мере насладиться повышенной чувственностью (это результат гормональных изменений) во втором триместре. К сожалению, в третьем триместре из-за возросшей усталости и увеличившегося живота частота занятий сексом снижается.

В вопросах секса нет единой информации для всех, в основном потому, что даже когда женщина не беременна, частота занятий сексом и степень удовольствия от него очень индивидуальны. В целом что хорошо для мамы, хорошо и для ребенка, так что наслаждайтесь сексом, если хочется, но не принуждайте себя ни к чему.

Если врач не сказал вам обратное, занятия сексом не только безопасны для женщины и ребенка на протяжении всей беременности, но и оказывают на них положительное влияние. Ребенок понятия не имеет, что происходит, а оргазм, каким бы сильным он ни был, не способен стимулировать преждевременные роды. Кроме того, это, наверное, самая приятная форма физических упражнений!

После третьего занятия Bump Class мы все отправились выпить по чашечке кофе, и разговор зашел о сексуальной жизни во время беременности. Было удивительно, насколько все-таки мы разные: некоторые стали вести даже более активную сексуальную жизнь, а некоторые и думать об этом не хотели. Все это из-за усталости, неуверенности в своем меняющемся теле и, конечно, из-за гормонов. На курсах мы обсуждали эту тему и пришли к единственному выводу: для каждой женщины все индивидуально, но самое важное — иметь возможность откровенно поговорить об этом с партнером. После родов сексуальная жизнь возобновилась у всех в разное время и, несмотря на переживания, пришла в норму. УЧАСТНИЦА BUMPS CLASS АНОНИМНО

Вы и ваш малыш:

седьмой *месяца* (недели 27–30)

Итак, начался третий триместр. Малыш растет, развивается и готовится к встрече с внешним миром. Как следствие, будущая мама тоже прибавляет в весе и объеме! Крупный, здоровый ребенок — желание любой женщины, поэтому дайте плоду возможность спокойно развиваться. Пора снижать ритм жизни.



Возможные ощущения в этот период

- Самочувствие женщины ухудшается.
- Время от времени она чувствует тонус матки и так называемые схватки Брэкстона — Хикса — организм тренируется перед родами. Для некоторых эти схватки проходят незаметно, а другим доставляют значительный дискомфорт и даже наводят на мысль о преждевременных родах.
- Женщина ощущает сильную усталость, особенно если плохо спит ночью. Из-за увеличения объемов тела ей сложно выбрать удобное положение для сна. По возможности постарайтесь спать днем.
- Возникает ощущение нехватки кислорода.
- Отеки рук, ступней и ног — весьма распространенное явление. Не забудьте снять все кольца, пока вы еще можете это сделать!
- Достаточно частый симптом — вздутие живота. Помимо того что растущий плод оказывает давление на органы брюшной полости, мышечные сокращения, помогающие пище проходить по пищеводу, замедляются. В результате прохождение пищи по кишечнику занимает больше времени, что вызывает вздутие живота, боль и в некоторых случаях запор.
- Изжога — еще один спутник беременности. Мышечный клапан желудка из-за расслабления гладкой мускулатуры начинает действовать менее эффективно и позволяет желудочной кислоте попадать в пищевод. Это вызывает очень неприятное ощущение жжения, особенно в положении лежа. Попробуйте подложить что-то под спину, чтобы корпус тела оказался не совсем в горизонтальном положении. Увеличьте количество приемов пищи, но сократите объем, выпейте немного молока перед едой. Если это не помогает, обратитесь к врачу. Он выпишет вам средство, понижающее кислотность, или подберет другой метод лечения.

Вас могут начать раздражать всякие мелочи. Однажды, лежа утром в постели, я услышала, что муж идет в туалет. В течение нескольких минут он опорожнял мочевой пузырь, а все, о чем могла думать я: «Это нечестно». Я завидовала объему его мочевого пузыря. МАРИНА

Рацион питания во время третьего триместра

Во время третьего триместра важно потреблять достаточно кальция, который активно используется для развития скелета плода. Кальцием богаты такие продукты, как молоко, сыр, йогурт, сардины и зеленые овощи, а также витаминизированные каши, хлеб и апельсиновый сок.



Плановые медицинские осмотры

На седьмом месяце у женщины обычно измеряют уровень кровяного давления, берут мочу на анализ, проверяют размер плода, его расположение и сердечную деятельность. В третьем триместре результатам анализа мочи уделяется повышенное внимание, так как по ним можно судить, не развивается ли у женщины поздний токсикоз (см. с. 38).

Также обычно проводится проба на толерантность к глюкозе для выявления гестационного сахарного диабета — типа диабета, который способен развиться во время беременности. Не стоит паниковать, если результат окажется положительным, этот тип диабета пройдет после родов, а пока врач обеспечит дополнительный медицинский контроль. Кроме того, женщинам предлагают сдать кровь на анемию, а резус-отрицательным женщинам — сделать первую инъекцию антирезусного иммуноглобулина (см. с. 49).

Советы эксперта

Во время каждого приема акушер-гинеколог проводит маме ряд тестов: измерение артериального давления, взвешивание, определение высоты стояния дна матки, окружность живота, прослушивание сердцебиения плода. Антропометрические показатели очень важно оценивать именно в динамике.





Ваш малыш

К седьмому месяцу плод почти полностью сформировался. В случае преждевременных родов после семи месяцев у новорожденного высокие шансы выжить.

Как правило, плод отличается активностью, и будущая мама ощущает сильные движения. Однако у каждого малыша свой характер движений, и нет четко установленного количества движений, которое женщина должна ежедневно чувствовать.

Важно понять, что является нормой именно для вас, и в случае значительных отклонений проконсультироваться с врачом (см. с. 60).

В этот период происходит активное развитие головного мозга плода. Согласно результатам исследований, у плода начинает формироваться примитивная форма памяти. Плод уже открывает и закрывает глаза и начинает видеть. Он видит свои руки, ноги и пуповину! У плода формируется сосательный рефлекс, и он даже сосет большой палец руки.

Плод хорошо слышит и привык к звукам материнского сердцебиения, дыхания, бурчания в животе, к звуку текущей жидкости, а также к звукам внешнего мира. Он различает голоса и станет узнавать их после рождения. Некоторые мамы отмечают, что малыш толкается, если слышит определенную музыку.

К 30-й неделе вес плода в среднем составляет около 1,3 кг, а рост от головы до кончиков пальцев ног — до 41 см.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

К седьмому месяцу у плода формируются вкусовые рецепторы, и он различает вкус пищи, которую ест женщина, через амниотическую жидкость, которую он заглатывает!



32

Сон во время беременности

Учитывая особенное значение сна во время беременности, кажется нелогичным, что многие испытывают проблемы со сном. Некоторые придерживаются мнения, что таким образом природа готовит женщин к бессонным ночам после рождения ребенка. Это весьма спорное утверждение, к тому же было бы рациональнее, чтобы женщина вступала в материнство отдохнувшей и полной сил. Многие беременные, находившиеся под нашим наблюдением, страдали от бессонницы. Но хорошая новость заключается в том, что есть очень простые, но действенные способы, как вернуть здоровый и столь необходимый ночной сон.



Как наладить сон

- **Придерживайтесь привычного набора действий перед сном.** Это подсознательно поможет телу настроиться на отдых. Избегайте стимулирующей активности, вместо этого примите ванну или почитайте что-нибудь (чем скучнее будет материал, тем сильнее снотворный эффект!). Или займитесь сексом, сон после секса часто крепок. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время даже по выходным, это сформирует режим, полезный как для взрослых, так и для детей.
- **Спальня — место для сна (и секса).** Если вы привыкли решать рабочие вопросы даже в кровати, расслабиться в спальне и настроиться на отдых будет сложнее. В спальне должна быть правильная температура (большинство людей спят лучше, когда в комнате немного прохладно) и достаточно свежего воздуха. Если вам мешают спать свет или звуки, воспользуйтесь берушами и специальной маской для глаз.
- **Не пользуйтесь электронными устройствами перед сном.** Сделайте спальню зоной, свободной от смартфонов и компьютеров. Это благоприятно скажется на личных отношениях. Кроме того, согласно результатам исследований, использование устройств со светящимися мониторами поздно вечером отрицательно влияет на качество сна.
- **Воздержитесь от обильной еды непосредственно перед сном.** Постарайтесь вечером есть что-то легкое. Можно немного перекусить, прежде чем ложиться спать. Ложиться спать на голодный желудок так же вредно, как и на полный.
- **Воздержитесь от употребления кофеина и стимулирующих продуктов** примерно за шесть часов до предполагаемого сна.



- **Физические упражнения** способствуют здоровому сну, поэтому постарайтесь включить их в свой режим дня, но не слишком близко к ночи, так как эндорфины, вырабатывающиеся в процессе занятия спортом, мешают заснуть.
- **Постарайтесь получать достаточно свежего воздуха и солнечного света в течение дня.** С начала беременности частые походы в туалет ночью становятся помехой для качественного сна. Постарайтесь пить меньше жидкости после шести вечера, но обязательно компенсируйте это обильным питьем днем.
- **Отправляйтесь в кровать, только когда устали.** Часто заснуть мешает именно раздражение от того, что вы не способны заснуть. Помните, что вашему организму может требоваться и меньше сна, чем вы думаете, поэтому оценивайте свою потребность исходя из ощущений. Если вы устали, то поспите днем, но помните, что после трех часов дня от сна лучше отказаться. Не стоит дремать даже 10 минут на диване вечером, так как это помешает вам нормально заснуть ночью.
- **Выполняйте дыхательную гимнастику и упражнения на визуализацию.** Если вы остановились на гипнотерапии как на части подготовки к родам (см. с. 121), техники для расслабления помогут вам заснуть. Техники подходят, если нужно очистить сознание от тревожных мыслей, из-за которых не получается расслабиться. Овладеть этими навыками можно в любое время.
- **Включите спокойную музыку для релаксации.** Не стоит слушать динамичную музыку. Ваша цель — отвлечься от повседневных забот, чтобы спокойно заснуть.
- **Попробуйте слушать «белый шум».** Если вам мешают заснуть посторонние звуки, возможно, источник «белого шума» в комнате решит эту проблему.



Бессонница во время беременности сводила меня с ума. Полночи я ворочалась с боку на бок, все сильнее раздражаясь, что не могу заснуть, и переживая, что на следующий день буду чувствовать себя уставшей и разбитой. Настоящий замкнутый круг! Разорвать его я могла, только если я вставала и занималась чем-то минут 15. Я начинала думать о длинном списке дел и засыпала, только когда мне удавалось отвлечься от этих мыслей. Идеальным вариантом оказалось послушать что-нибудь интересное и спокойное. ХЛОЯ, BUMP CLASS

★ Как устроиться поудобнее в кровати

Когда у женщины растет животик и увеличивается вес, лежать в течение долгого времени ей становится неудобно. Если у вас затекают конечности (из-за увеличившейся массы тела), попробуйте мягкий матрас или подложите пуховое одеяло под простынь. Возможно, вам будет удобнее, если для живота и корпуса будет дополнительная поддержка. Многие женщины с удовольствием пользуются специальной подушкой для беременных, а другие кладут пуховое одеяло или подушку под живот или спину.

В идеале женщине стоит привыкнуть спать на левом боку. Согласно результатам исследований, такое положение оптимально и для будущей мамы, и для ребенка, но можно спать и на правом боку (см. с. 46).





ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ

33

Вы и ваш малыш:

восьмой месяц (недели 31–35)

Вы вышли на финишную прямую. Последние месяцы беременности довольно сложные, но скоро вы получите лучший подарок в мире.

За последние месяцы беременности прибавка в весе у большинства составляет до 5 кг. Содержимое брюшной полости женщины примерно в три раза больше, чем до беременности, и это доставляет немалые сложности. Беременные страдают от флатуленции, вздутия живота, запоров, нехватки кислорода, неповоротливости, забывчивости и частых позывов к мочеиспусканию. Стоит ли удивляться, что в этот период женщины особенно уязвимы в психологическом плане. Постарайтесь собраться, финальная точка уже не за горами.

Возможные ощущения в этот период

- Хотите вы того или нет, но вам придется снизить обороты. Беременность — физическое испытание для организма. Многие отмечают боли в спине, сильные отеки, особенно рук и ног. Самое время прислушаться к своему телу: если нужно поднять тяжесть, обратитесь за помощью, пользуйтесь услугами такси, не отказывайтесь от заботы друзей и знакомых и перестаньте наконец быть суперженщиной. Как бы заняты вы ни были, найдите в течение дня хотя бы полчаса, чтобы поднять ноги и устроить небольшую передышку, — вы почувствуете результат.
- Некоторые ощущают боль под ребрами из-за поднявшейся наверх матки или движений плода. При сильной или постоянной боли рекомендуется посетить врача.

- Плановые медицинские осмотры на этом сроке проводятся чаще. Врач или акушерка контролируют положение плода, его размер, сердечную деятельность, а также уровень кровяного давления женщины и результаты анализа мочи, чтобы не пропустить признаки позднего токсикоза.
- Примерно на 32-й неделе женщине могут предложить сделать анализ крови на анемию.
- Женщинам с отрицательным резус-фактором (см. с. 49) предложат сделать очередную инъекцию антирезусного иммуноглобулина примерно на 34-й неделе.
- Если у врача возникнет какая-то озабоченность по поводу размера или положения плода или положения плаценты, женщине предложат пройти УЗИ. Если повода для беспокойства нет, но будущей маме любопытно увидеть малыша, УЗИ на позднем сроке можно сделать платно.



Ваш малыш

По мере роста плода у него остается все меньше пространства, так что характер его движений меняется. Большинство отмечают уменьшение количества движений плода на этом сроке. Но движения все же должны быть регулярными. Так как плод становится слишком крупным для матки, будущая мама замечает, как плод, а вместе с ним и ее живот двигаются самым невероятным образом!

Все органы плода полностью развиты, за исключением легких, которые окончательно сформируются только к 36-й неделе. В период между 30-й и 35-й неделями легкие плода развиваются очень быстро, но, если ребенок родится до 36-й недели, ему все-таки потребуются помощь в обеспечении дыхания. Головной мозг и нервная система плода уже полностью развиты, а кости скелета (за исключением костей черепа) начинают затвердевать. Основные этапы развития плода пройдены, осталось совсем немного. Плод по-прежнему покрыт белесой жирной субстанцией под названием сыровидная смазка, которая защищает его кожу и согревает его, а зародышевый пушок на голове постепенно исчезает. У мальчиков примерно в этот период яички опускаются в мошонку.

К 35-й неделе вес плода в среднем составляет примерно 2,3 кг, а рост — около 46 см.





Составление плана родов

Примерно в этот период команда специалистов, оказывающая вам медицинскую поддержку, предложит составить подробный план родов. Многие женщины, с которыми мы общались, очень беспокоятся по поводу того, как это сделать, в какой форме и как убедиться, что акушерка будет ему следовать. Среди медперсонала ходит шутка, что чем более тщательно составлен план родов, тем выше вероятность, что все пойдет не по плану. Суть плана заключается не в плане как таковом, а в тех знаниях, которые получает женщина, когда изучает вопросы и продумывает пункты. Чрезвычайно важно, чтобы беременные понимали физиологию родов и доступные для них варианты (поэтому дочитайте до 50-й главы). Но мы настоятельно не рекомендуем женщинам составлять слишком детальные планы, чтобы избежать разочарования, если что-то пойдет иначе.

Разумное отношение к плану родов

В идеальном мире я хотела бы родить ребенка в бассейне для родов под спокойную музыку, освещение было бы приглушено, а муж нежно бы гладил меня по голове и шептал слова поддержки на ушко. Однако, поскольку это мои первые роды, я не знаю, сколько времени они продлятся, как я буду себя чувствовать и в каком положении окажется ребенок. Мне хотелось бы, чтобы акушерки поддерживали меня в том, чтобы следовать составленному плану, но, если на каком-то этапе они или я почувствуем, что что-то идет не так, ради безопасности (моей и ребенка) мы изменим план действий.

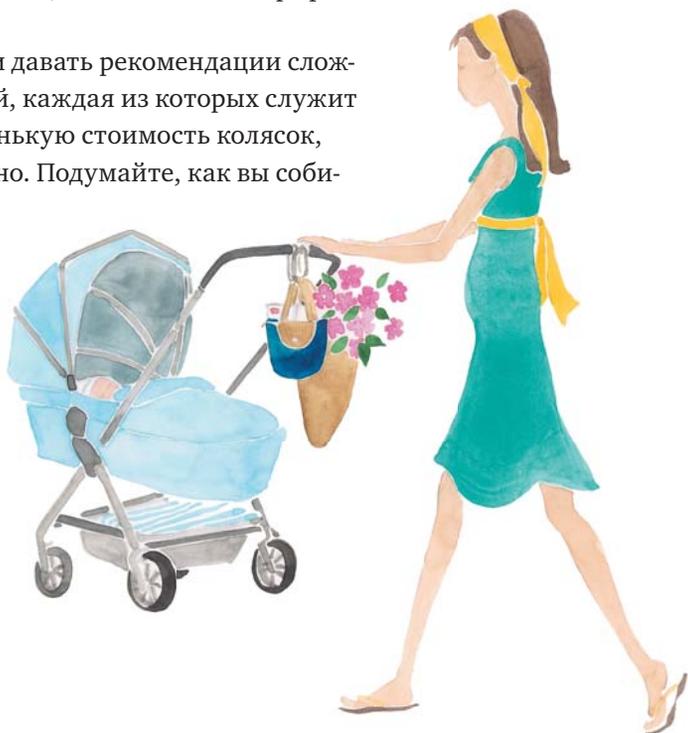
34

Набор новорожденного

Совершение покупок для будущего малыша — один из редких действительно приятных моментов беременности. Конечно, детские магазины не закроются, когда малыш родится, но лучше посвятить некоторое время изучению вопроса, что вам понадобится в будущем, и заранее приобрести необходимое.

Подготовка к рождению малыша — удовольствие не из дешевых, а многие необходимые вещи используются относительно недолго. Мы рекомендуем узнать у друзей и родственников, можете ли вы взять что-то напрокат у них, а также изучить ассортимент сайтов, на которых продаются бывшие в употреблении вещи. Иногда там дешево предлагают то, чем хозяева практически не пользовались. Матрас и автокресло для ребенка лучше покупать новые, а б/у должны быть из надежного источника. Безопасность автомобильного кресла окажется под вопросом, если оно повреждено или побывало в аварии. Но отсутствие видимых дефектов не гарантия, что кресло качественное! Точно так же лучше иметь чистый матрас, чтобы быть уверенным, что в нем нет спор грибов или пылевых клещей.

По поводу покупки детской коляски давать рекомендации сложно: на рынке представлены сотни моделей, каждая из которых служит разным целям. Однако, учитывая немаленькую стоимость колясок, к вопросу выбора следует подойти серьезно. Подумайте, как вы собираетесь ее использовать, насколько часто вам придется ее складывать и разбирать, а также поместится ли она в сложенном состоянии в багажник автомобиля. Как вы разместите ее в прихожей и где она будет храниться? Не соблазняйтесь суперпопулярными чехлами из денима или кожаными ручками. Приоритет — практичность, если коляска не облегчит вам жизнь, вы останетесь ею очень недовольны. В продаже есть множество б/у колясок, в отличном состоянии, и это может сэкономить вам приличную сумму.





Постельные принадлежности

Необходимое

- Два «конверта» (лучше иметь запасной на случай, если один запачкает малыш).
- Два пеленальных одеяла.
- Как минимум две простыни для кроватки-корзинки.
- Как минимум две простыни для стационарной кроватки.
- Один-два водонепроницаемых наматрасника.
- Как минимум 10 хлопчатобумажных пеленок.
- Как минимум одно сетчатое одеяло.

Полезное, но не необходимое

- Один летний «конверт».

Может пригодиться

- Шерстяное одеяло (для использования зимой, только для улицы).



Игрушки

Необходимое

- Детский шезлонг.

Полезное, но не необходимое

- Коврик на пол из овчины.

Может пригодиться

- Развивающий коврик.
- Подвесной модуль для кроватки.
- Игрушка, с которой малыш будет спать.



Путешествия

Необходимое

- Складной манеж-кроватка.
- Простыня для него.

Полезное, но не необходимое

- Светоизолирующая штора.

Может пригодиться

- Матрас для складного манежа-кроватки.



Детская комната

Необходимое

- Кроватка-корзинка и матрас (если в доме есть животные или маленькие дети, полезной будет подставка для кроватки-корзинки).
- Стационарная кровать и матрас.
- Матрас для пеленания ребенка.

Полезное, но не необходимое

- Пеленка для матраса для пеленания (понадобятся несколько штук, так как они быстро пачкаются).
- Мусорное ведро для подгузников.
- Пеленальный столик.
- Вентилятор / передвижной кондиционер.



Предметы личной гигиены для новорожденного

Необходимое

- Крем под подгузник.
- Детские ножницы/щипчики для ногтей.
- Таз для подмываний.
- Детская расческа.
- Вата.
- Ватные палочки (для обработки пуповины).
- Подгузники (начиная с 1-го размера).
- Сумка для подгузников.
- Антибактериальное мыло для стирки одежды.
- Антибактериальное мыло или гель для рук.

Полезное, но не необходимое

- Массажное масло.





Прогулки и поездки



Необходимое

- Детская коляска.
- Автомобильное кресло (необходимо по закону).

Полезное, но не необходимое

- Ножная муфта.
- Крепления для сумок на коляску.
- Переноска для ребенка / слинг.
- Портативный набор для пеленания.
- Солнцезащитный козырек для коляски и/или солнцезащитные шторки для автомобиля.



Может пригодиться

- Зеркало для наблюдения за ребенком в автомобиле.
- Пристегиваемая овчинная подкладка для коляски.
- Система крепления для детского автомобильного кресла.



Предметы для купания

Необходимое

- Пластиковая ванна с резиновыми присосками.
- Две губки — для «верха» и для «низа» (см. с. 183).
- Два банных полотенца.
- Детский шампунь/мыло.

Может пригодиться

- Игрушки для купания для малышек постарше.





Безопасность



Необходимое

- Радионяня (полезно иметь радионяню с термометром).
- Защитные ворота (когда малыш начал ползать).
- Прибор для определения присутствия оксида углерода.
- Противопожарная сигнализация (нуждается в периодической проверке).
- Противопожарное одеяло.

Может пригодиться

- Недоношенным детям и детям с неврологическими и другими заболеваниями, сопровождающимися нарушениями дыхания: прибор для мониторинга дыхания малыша.



Одежда для новорожденного*

Необходимое

- Хлопковый чепчик.
- 10 хлопковых слюнявчиков.
- Шесть распашонок с короткими рукавами.
- Шесть комбинезонов с длинными рукавами, закрытыми ножками и рукавичками.
- Три распашонки с длинными рукавами (для родившихся зимой).
- Шерстяная шапочка (для родившихся зимой).
- Два кардигана (шерстяной для зимы, хлопковый для лета).

Полезное, но не необходимое

- Две ночные сорочки (это более удобно для ночной смены подгузника).
- Комбинезон для прогулок (для родившихся зимой).



* См. также с. 219–221 о выборе одежды для малыша. *Прим. авт.*

35

Аптечка

для мамы и ребенка

Я врач и убеждена, что вы не пожалеете, если соберете аптечку с препаратами первой медицинской помощи до того, как в доме появится малыш. Конечно, всегда можно выйти в аптеку и купить необходимое, но представьте, что в три часа ночи у малыша поднялась температура или ребенка ужалила пчела! Надеемся, эти препараты не понадобятся вам в самые первые дни жизни малыша. Но вероятность, что они пригодятся, увеличивается, когда ребенок становится старше: дети болеют и травмируются. Чем лучше подготовлена будущая мама, тем легче она воспринимает материнство.

Важные рекомендации по применению лекарственных средств

Пожалуйста, помните, что дети очень чувствительны к медицинским препаратам. Всегда следует крайне внимательно читать аннотацию: нужно убедиться, что они подходят ребенку. Даже лекарства для «новорожденных» часто рекомендованы к применению только с определенного возраста, поэтому обращайтесь внимание на возрастные ограничения. Если у вас возникли сомнения, проконсультируйтесь с педиатром.

Пожалуйста, помните, что перед применением лекарственных средств всегда необходима консультация специалиста. Аптечка с препаратами первой медицинской помощи должна быть в каждом доме, но, если ребенок чувствует себя плохо или получил травму, обязательно обратитесь за квалифицированной помощью.



«Термометр какого типа лучше использовать для измерения температуры у ребенка?»

Термометр — незаменимый предмет в доме, где растут дети, а потому лучше один раз не пожалеть денег на его покупку. Когда ребенок нездоров, первое, чем интересуется врач, — какая у него температура. Точно так же, когда у ребенка ухудшилось самочувствие, всегда желательно знать, есть ли у него температура. Термометр полезен и для женщины во время беременности, так как повышение температуры может быть симптомом инфекционного заболевания, которое нужно поскорее вылечить. Большинство педиатров используют ушной термометр. Лучше покупать дорогую модель известной фирмы, так как дешевые аналоги часто не отличаются точностью. С помощью ушного термометра или термометра в виде соски можно измерить температуру младенцу, когда он спит, и не разбудить его — это очень удобно.



Что должно входить в аптечку первой помощи?

Основное

- Термометр.

Общие лекарственные средства

- Парацетамол для новорожденных.
- Ибупрофен для новорожденных, например «Детский нурофен».
- Препарат против коликов.
- Препарат для облегчения боли при прорезывании зубов.



Средства от простуды, заложенности носа и кашля

- Назальный спрей с солевым раствором.
- Назальный аспиратор.
- Капли против заложенности носа.
- Мазь для растирания грудной клетки ребенка.
- Увлажнитель воздуха (как ни странно, он облегчает ночной кашель).

Средства против царапин, синяков и ожогов

Стоит приобрести готовый набор для оказания первой медицинской помощи, в котором есть бинты, перевязочный материал, ножницы, пластырь и т. д.

- Антисептический спрей.
- Антибактериальный пластырь.
- Медицинский пакет со льдом.
- Вата.
- Стерильные капли для промывания глаз.
- Щипчики.
- Антисептик для рук.
- Средство от ожогов.



Средства против укусов и аллергии

- Спрей от укусов ос.
- Антигистаминные средства для новорожденных.
- Детский репеллент.
- Антигистаминный крем.
- Анестетический спрей местного применения или «охлаждающий спрей» против укусов насекомых.

Первая медицинская помощь

Чрезвычайно важно, чтобы будущие родители прошли курс оказания первой медицинской помощи до рождения ребенка, чтобы они смогли определить случай, когда новорожденному необходима срочная медицинская помощь, и знали, как оказать первую доврачебную помощь. Кроме того, это придает родителям уверенности в ситуациях, когда ребенок по мере взросления получает ушибы, травмы и т. д. Оба родителя, а также человек, который станет присматривать за малышом, должны знать основы оказания первой медицинской помощи и иметь представление, что делать, когда ребенок, например, задыхается, или как выполнить первичный реанимационный комплекс новорожденному или ребенку постарше. Иногда эти знания — вопрос жизни и смерти.

36

Подготовка

к рождению ребенка

Последний триместр — самое время задуматься о некоторых практических аспектах жизни после рождения малыша. Одна из молодых мам так описывала свое состояние после возвращения из роддома: «У меня на руках было самое драгоценное сокровище в мире, но вот “инструкция по эксплуатации” к нему не прилагалась».

В большинстве случаев женщины приезжают уставшими и эмоционально перегруженными, поэтому, если ваши близкие предложат помощь по дому, не отказывайтесь от нее.



Какая помощь вам может понадобиться?

- **Приготовление пищи.** Последнее, чего вам будет хотеться после возвращения из роддома, это стоять у плиты. Однако велика вероятность, что в больнице после родов вы не слишком много ели и вам просто необходимо хорошее питание. Если кто-то из членов семьи или друзей способен приготовить поесть — не отказывайтесь от такой помощи. В противном случае заранее положите в морозилку питательную готовую еду или потратьте некоторое время до родов для заготовки домашних полуфабрикатов: их нужно заморозить.
- **Уборка.** Велика вероятность, что после родов вы будете чувствовать себя не очень хорошо и вряд ли вы станете менять простыни или пылесосить.
- **Стирка.** Будьте морально готовы к тому, что вас ждет много, очень много стирки. Младенцы часто ходят в туалет, и в результате вам придется регулярно менять одежду ребенка. Кроме того, вероятно, и вам тоже захочется менять пижаму и постельное белье как можно чаще из-за приливов ночной потливости (см. с. 178).
- **Уверенность в себе.** Большинство молодых родителей ощущают растерянность и неуверенность в вопросах ухода за малышом, несмотря на то что ответственно готовились к этому событию. В такие моменты особенно важно услышать чей-то совет или слова поддержки. Большую помощь в этом случае оказывают бабушки, ведь они уже проходили через это.
- **Общение.** Как правило, молодые мамы попадают в изоляцию. День за днем они проводят, выполняя одни и те же рутинные действия: кормление, смена подгузника, укачивание, кормление, смена подгузника, укачивание... Как бы увлекательно ни было проводить время с новорожденным, иногда хочется

поговорить со взрослым человеком. Если кто-то сможет приходить к вам на несколько часов в день, чтобы помочь или просто поддержать, это существенно повысит ваше настроение.

Когда родилась моя дочь, моя подруга Сьюзен принесла мне трехдневный запас приготовленной еды. Это был лучший подарок на рождение ребенка, который я только получала. Мне не нужно было думать, что приготовить, покупать продукты или, собственно, готовить — я просто жадно поглощала еду. АЛЕКС, BUMP CLASS



На какую помощь можно рассчитывать

- **Отец ребенка.** В Великобритании отец может получить на работе две недели «обычного» отпуска в связи с рождением ребенка (а теперь еще и «дополнительный» отпуск по уходу за ребенком, если мама хочет вернуться на работу в период до 12 месяцев). Необходим какой-то период, чтобы отец привык к своему новому статусу, лучше узнал малыша и понял, как о нем заботиться. Поэтому поддерживайте своего партнера и не отказывайтесь от его помощи в уходе за малышом.
- **Родители и члены семьи.** Многие женщины отмечают, что их отношения с собственными матерями сильно изменились после того, как ребенок появился на свет. Понимание реальных трудностей материнства наполнило их уважением к тому, с чем справились их матери. Молодым мамам и самим не помешала бы забота и участие, поэтому очень хорошо, если бы кто-то из ее родителей или других членов семьи приезжал и проводил какое-то время с ней.
- **Помощница в послеродовой период (доула).** Эти замечательные женщины оказывают общую помощь молодым мамам на основе почасовой оплаты. Также они могут приготовить еду, сделать уборку, дать совет, присмотреть за старшими детьми. Для этой профессии не требуется специальной квалификации, поэтому выбирать доулу лучше по рекомендациям или через профильную организацию.
- **«Круглосуточная» няня.** Это няня (не сестра-сиделка), которая специализируется на оказании помощи по уходу за новорожденным и поддержке молодой мамы. Обычно она живет в семье — в детской или в отдельной комнате. Оплата ее услуг, как правило, посуточная. Ее задача заключается в наблюдении за новорожденным и молодой мамой и выполнении «обязанностей няни»: она купает, кормит малыша и т. д. Важно согласовать комплекс ее обязанностей до того, как она начнет работать. За время пребывания с молодой мамой хорошая няня должна научить ее основным принципам ухода за ребенком, помочь



наладить грудное вскармливание или искусственное питание. Няня может спать в детской, принести ребенка матери для кормления, а затем снова унести его, давая женщине драгоценную возможность поспать еще. Помощь няни — это, несомненно, большое подспорье, но при этом удовольствие не из дешевых. Исторически в Великобритании их называли «няня на месяц», так как они оставались в семье в течение первого месяца жизни малыша. Сегодня у них гибкий график работы, и обычно срок их присутствия ограничивается неделей. Они приходят и на короткое время, когда малыш подрастет, чтобы решить конкретные проблемы или наладить сон ребенка.

- **«Ночная» няня.** Ее рабочая смена составляет 12 часов: она присматривает за ребенком примерно с семи вечера до семи утра. Так как она приходит только на ночь, никаких других обязанностей она не выполняет. Для некоторых родителей, которые предпочитают сами ухаживать за ребенком, «ночная» няня — замечательный вариант, благодаря которому они нормально спят. Но разница в цене между «круглосуточной» няней и «ночной», как правило, незначительная. График работы «ночной» няни довольно гибкий: она может приходить на несколько ночей в неделю или оставаться на более продолжительное время. Как и «круглосуточные» няни, они могут приходить лишь время от времени.

Сегодня практически любой может назваться «круглосуточной» или «ночной» няней или доулой, поэтому следует тщательно проверять рекомендации кандидатов. Также следует убедиться, что ваша потенциальная помощница окончила курсы по оказанию первой медицинской помощи.

ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ

37

Вы и ваш малыш:

девятый месяц (недели 36–40)

На сроке 36 недель многим женщинам уже кажется, что их беременность несколько затянулась, и им не терпится увидеть то маленькое создание, которое они столько времени вынашивали. Начиная с 37-й недели вероятность родов считается нормой, поэтому вы должны быть готовы к появлению малыша на свет в любой момент. Однако каждая дополнительная неделя, которую малыш проводит внутри организма матери, идет ему на пользу. Так что стоит умерить радостное возбуждение и сосредоточиться на последних неделях, чтобы провести их спокойно и расслабленно.

Возможно, в конце беременности вы захотите сделать платный анализ на стрептококк группы В — бактерию, потенциально вызывающую инфекционное заболевание (см. с. 128).



Возможные ощущения в этот период

- Женщины часто чувствуют усталость и раздражение — любое движение дается с большим трудом.
- К этому моменту женщине уже пора уйти в декрет. Многие отмечают у себя появление сильного «инстинкта гнездования» — они стремятся создать идеальную обстановку к появлению малыша на свет. Постарайтесь не переусердствовать: нет необходимости гладить каждую детскую пеленку или в четвертый раз пылесосить детскую. Однако важно чувствовать себя подготовленной: так легче расслабиться и спокойно ожидать появления малыша.
- Из-за гормональных изменений, происходящих на последнем месяце беременности, грудь набухает, кроме того, порой выделяется небольшое количество первого грудного молока — молозива. Это случается в самые неожиданные моменты, например если вы услышали плач ребенка или занимаетесь сексом. Также вагинальные выделения могут стать обильнее.

- У многих женщин усугубляются проблемы со сном, так как будущие мамы постоянно просыпаются из-за неудобного положения или необходимости часто вставать в туалет.
- В определенный момент женщина, как правило, чувствует, что голова плода постепенно опускается ниже в область малого таза. Когда это происходит, показатель объема живота женщины может немного уменьшиться, а давление живота на ребра и диафрагму снижается. Однако в этом положении плода увеличивается давление на мочевой пузырь и промежность будущей мамы — у некоторых даже создается впечатление, что ребенок сейчас «выскочит». Не паникуйте. Это вполне естественное ощущение, а с ребенком не произойдет ничего подобного. Не стоит слишком беспокоиться о том, когда это должно произойти. У некоторых женщин это случается за несколько недель до родов, а у других — в момент начала родовой деятельности.



Ваш малыш

Плод уже полностью сформировался, и малыш готов к появлению на свет. В частности, пищеварительная система и легкие плода также развиты, а в кишечнике находится темно-зеленая вязкая субстанция под названием «меконий»: она выведется из организма, когда малыш в первый раз опорожнит кишечник.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**

«Что такое меконий?»

Первородный кал, или первые фекалии новорожденного, состоит из переваренных во внутриутробном периоде эпителиальных клеток, пренатальных волос, слизи, амниотической жидкости, желчи и воды.

На последнем месяце беременности акушер-гинеколог проверяет положение плода, определяя, какую часть головы плода можно почувствовать до точки ее опускания в область малого таза. Для измерения этого врач оценивает, сколько «пятых частей» головы плода она чувствует при пальпации. Так, если три пятых головы — то голова плода опустилась в область малого таза на две пятых.

После 36-й недели, если плод расположен тазом вниз, вероятность изменения его положения крайне мала из-за ограниченного пространства вокруг. Возможно, ваш врач захочет обсудить с вами методы изменения положения плода (см. ниже).

«Что если у меня тазовое предлежание плода?»

Тазовое предлежание плода означает, что его голова направлена вверх и он сидит на тазе матери. Если тазовое предлежание наблюдается на 35-й неделе, все еще есть шанс, что положение плода изменится. Но на 37-й неделе это уже маловероятно.

Вам могут предложить провести наружный поворот плода на головку — врач-гинеколог постарается заставить плод изменить положение с помощью аккуратного постоянного давления. Выполнение этой процедуры возможно только в больнице при мониторинге состояния плода. Положительный эффект достигается в 50–60% случаев.

Хотя естественные роды при тазовом предлежании тоже возможны, но исследования показывают, что наиболее безопасный вариант — кесарево сечение.

Вес плода в 40 недель в среднем составляет около 3,5 кг, хотя мальчики обычно тяжелее девочек. Рост от макушки до пяток в среднем составляет около 50 см, а длина от головы до крестца — около 38 см.



38

Подготовка

к материнству

Спорим, вы, как большинство будущих мам, думаете только о своем малыше. Несомненно, малыш очень важен, но при этом вам стоит уделить немного времени тому, чтобы самой подготовиться к материнству. Рождение ребенка — ответственный момент, и внимание к собственному здоровью должно быть не менее пристальным, чем к состоянию ребенка.



Массаж промежности

Часто беременные переживают из-за возможности разрывов или необходимости эпизиотомии (см. с. 140) во время родов.

Согласно результатам исследований, регулярный массаж промежности в течение последних трех-пяти недель снижает эту вероятность. Это не исключит риска разрывов полностью, но многие рады сделать хоть что-нибудь. Массаж промежности (области между задней стенкой влагалища и анусом) должен способствовать ее растяжению и подготовке к процессу родов.

Техника выполнения массажа

1. Примите положение лежа и введите один или оба больших пальца во влагалище.
2. Используйте масло без отдушки для смазки (обычное подсолнечное или оливковое вполне подойдет).
3. Аккуратно, но сильно массируйте промежность в течение 5–10 минут.
4. Боли быть не должно, но может возникнуть ощущение напряжения, похожее на то, что вы будете испытывать, «толкая» плод наружу в процессе родов.



Во время беременности я использовала тренажер для подготовки промежности к родам EPI-NO — это силиконовый баллон, который женщина вставляет во влагалище и с помощью ручного насоса надувает, медленно растягивая ткань промежности. В течение трех недель постепенно можно растянуть промежность на 10 см — это средний размер головки плода. Пока нет официальных исследований, которые подтвердили бы, что это как-то облегчает процесс родов. Однако с психологической точки зрения мне внушала уверенность та мысль, что ребенок там пройдет. Это упражнение имело для меня смысл на уровне бытовой логики. Например, я никогда не могла коснуться руками пальцев ног, и, если бы меня заставили это сделать, у меня это получилось бы, но, скорее всего, я сильно повредила бы спину в процессе. А вот если бы я три недели до выполнения упражнения на растяжку, я добилась бы того же результата, но с гораздо меньшими потерями. МАРИНА



Гардероб после родов

После рождения ребенка основная функция мамы — кормление малыша, и требуется определенная степень подготовки, чтобы справиться с ней успешно.

Обязательный предмет гардероба молодой мамы — специальный бюстгальтер для кормления грудью. На 37-й неделе нужно измерить свои параметры еще раз. Когда молоко начнет поступать в грудь, размер груди значительно увеличится, и вам понадобится бюстгальтер большего размера, чем вы ожидаете. Рекомендуем купить сразу четыре штуки, так как они будут быстро пачкаться и пропитываться потом и вам захочется менять их чаще.

Если вы планируете грудное вскармливание, то топы для кормления облегчат этот процесс. Благодаря специальным вставкам они позволяют кормить малыша, не открывая грудь (обычно довольно большую и в венах) полностью. Эту одежду легко купить в интернете, и мы рекомендуем сделать это до рождения малыша.

Помните, что после родов вы все равно будете выглядеть как на шестом месяце беременности. Хотя животик быстро пропадает, многие продолжают носить ту же одежду, что и во время беременности, еще несколько недель, а иногда и месяцев. Эластичные брюки и леггинсы очень удобны для послеродового периода. В первые недели после родов лучше подумать об удобстве, а не о стиле.

На протяжении четырех-шести недель после родов у женщин обычно продолжают кровянистые выделения независимо от того, были ли роды естественными или с помощью кесарева сечения (см. с. 163). По объему они обычно бывают обильнее, чем менструации. Обычные прокладки с ними не справляются, поэтому запаситесь достаточным количеством специальных прокладок для послеродового периода (будьте морально готовы к тому, что они действительно

толстые). Мы даже рекомендуем воспользоваться ночью специальными трусами при недержании.

Я никак не была готова к тому, что кровотечения после родов продолжатся. Они были гораздо обильнее, чем месячные. На занятиях Bump Class нам рекомендовали запастись трусами при недержании, и в тот момент у меня были серьезные сомнения в компетентности людей, советовавших такое. Я купила трусы на всякий случай, и хорошо, что я это сделала! Ношение трусов в течение первых нескольких дней позволило мне спокойнее спать ночью, так как я была уверена, что не запачкаю кровью постель. Теперь я советую такие трусы всем беременным подругам. CAPA, BUMP CLASS



Список покупок для молодой мамы

- Четыре бюстгалтера для кормления.
- Две ночные сорочки для кормления.
- Прокладки для груди.
- Крем для сосков.
- Накладки для сосков.
- Майка-топ для кормления.
- Шарф для кормления.
- Эластичные брюки.
- 20 одноразовых женских трусов.
- Охлаждающая гелевая подушка для промежности.
- Трусы при недержании мочи (они будут полезны сразу после родов или в первые несколько ночей).
- Послеродовые прокладки.
- Набор из шести водонепроницаемых пеленок, чтобы постелить их под простынь.

«Обязательно ли удалять волосы в области промежности перед осмотром?»

Это один из наиболее частых вопросов, который нам задают в группах. Все акушерки и врачи, которым мы адресовали этот вопрос, абсолютно откровенно отвечали нам: нет! Они специалисты, которые каждый день имеют дело с этой частью тела женщины, для них это все равно, что смотреть на монитор компьютера. У большинства женщин по естественным причинам есть волосы в этой области, и многие не стремятся от них избавляться.

Если после депиляции или бритья вы будете чувствовать себя комфортнее, вам никто не запрещает это сделать. Однако стоит помнить, что возобновление роста волос после восковой депиляции — не очень приятный процесс, особенно когда после родов вы и так ощущаете болезненность в области промежности. Обычно мы рекомендуем женщинам не волноваться по этому поводу и считаем, что лучше потратить деньги и время на хороший расслабляющий массаж!

**ВОПРОС
·
ОТВЕТ**

Собираем сумку в роддом

Сумку, с которой вы отправитесь в роддом, стоит собрать к 37-й неделе. Если роды начнутся после этого срока, ребенок уже не будет считаться недоношенным. Ниже приводится список того, что стоит иметь с собой. Он кажется внушительным, но мы подумали обо всем, что может понадобиться женщине. Как вы убедитесь, когда станете молодой мамой, — лучше быть подготовленной ко всему.

Стоит собрать две сумки: одну с вещами, которые могут понадобиться во время родов, а вторую — с вещами, необходимыми после родов. Когда после родов вы примете душ и переоденетесь в красивую, чистую одежду, вы вновь почувствуете себя человеком.



Сумка номер один

- Энергетические витамины и (негазированные) спортивные напитки (они помогут быстро восстановить энергию и восполнят потерю минералов и солей).
- Еда для быстрого перекуса: маловероятно, что вам захочется плотно пообедать во время родов, но очень важно поддерживать свой энергетический баланс. Не забудьте о перекусе для партнера — ему тоже понадобятся силы.
- Бутылка воды (лучше, если она будет со спортивным горлышком) — очень важно поддерживать водный баланс в организме и постоянно понемногу пить во время родов.
- Охлаждающий водный распылитель и/или фланель.
- Заколки и резинки для волос (лезущие в лицо волосы будут вам мешать).
- Музыка или компакт-диски для гипнородов и наушники.
- Книга/планшет или что-то, чем можно заняться (если вы решили воспользоваться эпидуральной анестезией).
- Бальзам для губ.
- Дешевые тапочки (так как обувь может быть испорчена).
- Телефон и зарядка.
- Видеокамера.





Сумка номер два

Для малыша*

- Подгузники для новорожденных и вата.
- Пустышки.
- Детское автомобильное кресло — убедитесь, что знаете, как поместить в него ребенка и правильно зафиксировать.

Для вас

- Ночная сорочка на пуговицах, чтобы было удобно кормить малыша грудью.
- Короткий халат.
- Два бюстгалтера для кормления грудью.
- Прокладки для груди.
- Крем для сосков.
- Одноразовые трусы/трусы при недержании мочи.
- Гель для душа, шампунь, крем для тела и пена для ванны.
- Антибактериальные салфетки.
- беруши и маска для глаз.
- Зубная щетка и паста.
- Декоративная косметика.
- Одежда, в которой вы уедете домой (скорее всего, это будет что-то из того, что вы носили во время беременности, см. с. 61).

Говорят, фотографии — лучшие воспоминания. Перед рождением сына я была уверена, что с беременностью я расцвела и похорошела и буду замечательно выглядеть на фотографиях. После трехдневного процесса родов это было, мягко говоря, не так. Самая первая фотография с сыном — особенная, и я с удовольствием поместила бы ее в рамку и на стенку. Но это абсолютно невозможно, потому что на ней я выгляжу так, словно провела три последних дня в зоне боевых действий! Так что я рекомендую взять с собой необходимый минимум косметики — вам определенно станет лучше от осознания, что вы выглядите не совсем ужасно. МАРИНА

* После неосложненных родов через естественные родовые пути женщину обычно выписывают домой на третьи-пятые сутки, после кесарева сечения — на пятые-седьмые сутки. Список составлен исходя из этих ориентиров. *Прим. науч. ред.*

Не забудьте медицинскую карту

В последнем триместре лучше, чтобы ваша медкарта была постоянно с вами. Если вам придется в экстренном порядке ехать в роддом, медицинский персонал сможет работать оперативнее, если медицинская карта будет при вас.

Советы эксперта

С 36-й недели беременности, выходя из дома, берите с собой паспорт, страховой полис, обменную карту и направление в роддом, а также родовой сертификат или коммерческий договор на ведение родов с родильным домом (в этом случае родовой сертификат не нужен). Родовой сертификат — это подтверждение того, что учреждения здравоохранения оказали медицинскую помощь женщине в период беременности и родов. То есть нужен этот документ, собственно, для того, чтобы женские консультации, родильные дома и детские поликлиники были материально заинтересованы в каждой беременной, роженице и молодой маме. На основании родового сертификата производится оплата услуг по родовспоможению родильным домам от государства. Но если случилась экстренная ситуация и маму доставили в родильный дом или больницу без необходимых документов, то медицинская помощь в полном объеме ей будет оказана все равно.



40

Перенашивание беременности

Хотя предполагаемую дату родов обычно ставят на 40-ю неделю, у многих мам, ожидающих первенца, роды случаются ближе к 41-й неделе. Женщины по-разному относятся к перенашиванию беременности. Те, кто с нетерпением ждет первенца, каждый дополнительный день беременности воспринимают как пытку. Если беременность не первая, то часто женщины относятся к перенашиванию философски (внутри лучше, чем снаружи) и даже рады, что у них есть еще немного времени, прежде чем начнутся хлопоты по уходу за новорожденным.

Официально ребенок перестает считаться преждевременно родившимся после 37-й недели, а большинство малышей появляются на свет на 42-й неделе. Так что многие медики сходятся во мнении, что малышу лучше оставаться в утробе матери до 40-й недели (или как можно ближе к этому сроку), если только нет других медицинских показаний.

Тем не менее после 40-й недели появляются различные риски для плода, и обычно женщина регулярно проходит медицинский осмотр, а в некоторых случаях даже УЗИ. Согласно стандартам национальной системы здравоохранения, женщина может вынашивать беременность до 42-й недели, но затем ей будет рекомендовано провести стимулирование родовой деятельности, так как риск для плода значительно превышает риск стимулирования родов (см. с. 114).

При перенашивании беременности особенно важно следить за движениями плода. Если у вас возникнут хоть малейшие опасения, немедленно свяжитесь с врачом.

«Я слышала, что нет ничего страшного в том, чтобы родить на 43-й неделе, так ли это?»

Многие младенцы, рождающиеся на 43-й неделе, оказываются вполне здоровыми. Однако если взглянуть на ситуацию в перспективе, то риск мертворождения увеличивается в два раза в период с 42-й по 43-ю неделю. По мнению большинства врачей, это вполне весомая причина для стимулирования родов на 41-й неделе, чтобы ребенок родился до 42-й недели.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**



Естественные методы вызывания родовой деятельности — эффективны или нет?

Большинство женщин, перенашивающих беременность, хотят знать, есть ли природные способы вызвать роды. Какие из них работают, а какие нет?

- **Карри.** Как и касторовое масло, обладает хорошим послабляющим эффектом, а очищение кишечника может стимулировать начало родов. Тем не менее карри должно быть достаточно острым, чтобы вызвать диарею, а многие женщины на 40-й неделе не переносят острую пищу.
- **Секс.** Является ли это выдумкой мужчин, лишенных секса, или основано на фактах? К сожалению, быстрого послеобеденного секса, вероятно, недостаточно, чтобы вызвать роды. В состав спермы действительно входят простагландины, которые в высокой концентрации смягчают шейку матки, но вам потребовалось бы огромное количество спермы, чтобы добиться того же эффекта, что и после вагинального геля, который применяется для стимулирования родов! Большинство женщин на 40-й неделе беременности предпочтут небольшой пессарий сексу 20 раз в день.
- **Стимулирование сосков.** Это действие вызывает продуцирование гормона окситоцина, который вызывает сокращения матки. Последние исследования подтверждают, что стимулирование сосков в течение 1–3 часов повышает вероятность наступления родов. Так что если у вас есть время, энергия и желание — действуйте! Как только схватки начнутся, оставьте соски в покое — в последующие недели и месяцы им предстоит очень важная роль.
- **Листовой малиновый чай, масло первоцвета вечернего или ананас.** Считается, что эти средства помогают смягчить шейку матки и способствуют более координированным схваткам. Однако последние исследования не подтвердили их эффективности.
- **Отделение плодных оболочек.** Врач вводит в шейку матки палец и круговым движением проводит между краем шейки матки и плодным пузырем, тем самым отделяя плодный пузырь от нижней части матки. Считается, что это стимулирует выработку простагландинов и ведет к началу родов. Процедуру можно проводить, начиная с 38-й недели, но эффективнее всего она на 40-й неделе. Процедура болезненна, и, к сожалению, доказательства ее эффективности не слишком убедительны.
- **Акупунктура и рефлексология.** Мы общались со многими женщинами, которые подтвердили, что их роды были вызваны именно этими факторами. Невозможно узнать наверняка, началась бы у них родовая деятельность в любом случае или нет, так как сегодня нет убедительных доказательств в пользу этих методов.

- **Гомеопатия.** Считается, что прием некоторых гомеопатических препаратов с 36-й недели способствует сокращению времени родов. Доказательств, подтверждающих это, нет. Если вы хотите попробовать, обратитесь за консультацией к специалисту.
- **Ходьба.** Вертикальное положение тела и активные движения могут способствовать тому, чтобы головка плода опустилась ниже в область малого таза. Не переусердствуйте, хотя, если просто лежать на кровати, роды точно быстрее не начнутся.
- **Расслабленное состояние.** Вероятно, лучшее, что может сделать будущая мама, — перестать нервничать по поводу того, что роды никак не начинаются. Примите как должное, что ребенок появится на свет, когда будет к этому готов, и не закливайтесь на сроке.

Работая с пациентами, я замечала, что часто роды задерживаются на несколько дней, пока будущая мама не успокоится и не почувствует себя готовой. Некоторые исследования подтверждают, что напряжение матери действительно может стать причиной задержки родов. КЬЯРА

В большинстве случаев любое стимулирование родовой деятельности более эффективно после 40-й недели, так что наш совет будущим мамам: расслабляйтесь, отдыхайте, побалуйте себя немного в конце беременности.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Расовая принадлежность женщины может повлиять на то, когда у нее начинаются роды. Согласно исследованиям, больше чернокожих женщин и женщин из Южной Азии, чем белых женщин, рожают до 39-й недели.



41

Стимулирование

родовой деятельности

Мы общались с огромным числом женщин, которых одна лишь фраза «стимулирование родов» повергает в ужас, так как они слышали многочисленные истории с трагическим концом. На самом деле причин для страха нет: стимулирование — лишь начальный этап родовой деятельности, которая затем протекает абсолютно естественным путем. Две трети родов после стимулирования продолжаются без дальнейшего медицинского вмешательства.

Могут быть самые разные причины, почему ребенок должен появиться на свет раньше, и важно, чтобы будущая мама понимала их. Врач принимает решение о стимулировании родов, не потому что ему так удобно, а в интересах женщины и ребенка. Если по медицинским показаниям вам рекомендовано стимулирование родовой деятельности, вам стоит только порадоваться — уже скоро вы увидите малыша!



Когда рекомендуют стимулирование

- **Женщина перенашивает беременность:** после 42-й недели риск рождения мертвого ребенка повышается в два раза (см. с. 111).
- **Воды отошли, а схватки не начинаются:** когда воды отошли, стерильная среда амниотического мешка нарушается, повышается риск инфекций для матери и ребенка.
- **Темп роста плода замедлился:** это может быть признаком того, что плацента больше не справляется со своей функцией, как раньше (старение плаценты).
- **У женщины высокое кровяное давление или есть опасность позднего токсикоза.** У нее может развиваться эклампсия (форма позднего токсикоза беременности), которая в некоторых случаях ведет к смерти.
- **При гестационном диабете:** у ребенка, рожденного женщиной с гестационным диабетом, выше риск осложнений, кроме того, такие малыши обычно значительно крупнее нормы, так что женщина должна находиться под наблюдением врача.
- **Другие медицинские причины:** у врача могут быть самые разные поводы для беспокойства за будущую маму и ребенка. В таком случае он обязательно разъяснит их.



Что происходит при стимулировании родов?

Есть три этапа стимулирования, но обязательно, что придется проходить их все. Если в какой-то момент начнется процесс естественных родов, врач откажется от дальнейшего медицинского вмешательства, если только оно не будет необходимым.

1. Применение вагинального геля, таблетки или pessaria. Они применяются для доставки во влагалище простагландинов, которые способствуют смягчению шейки матки. Обычно на это требуется какое-то время, и, возможно, процесс придется повторить несколько раз.
2. Искусственный разрыв плодного пузыря. Когда шейка матки становится размягченной и приоткрытой после применения геля, врач осуществляет прокол водного пузыря. Это может напоминать прокол шара с водой. Для большинства женщин это неприятная, но переносимая процедура, однако при необходимости для обезболивания можно использовать газ или воздух.
3. Стимулирование схваток. При отсутствии схваток или при слабых схватках женщине внутривенно вводят гормон окситоцин. Это тот же самый гормон, который продуцируется в организме естественным путем и вызывает схватки. Чем больше доза гормона, тем сильнее схватки, поэтому врач отслеживает интенсивность схваток и корректирует вводимую дозировку препарата. За интенсивностью схваток женщины и сердечной деятельностью плода должен осуществляться постоянный медицинский контроль, поэтому каждые четыре часа проводят обследование.
4. Следует помнить, что, несмотря на капельницу и разные датчики, которые могут быть к вам подключены, вы можете свободно передвигаться, вставать и использовать все техники и методы, которые планировали применить для облегчения родов.

Наши рекомендации

- После начала стимулирования родовой деятельности до продолжения процесса может пройти какое-то время. Постарайтесь немного отдохнуть.
- После начала родов используйте все приемы, которые вы планировали, независимо от того, где вы. (Например, приглушенное освещение, минимум людей, музыка, дыхательная гимнастика и упражнения на визуализацию, см. с. 118–122.)
- Искусственно вызванные роды бывают более болезненными, и вам может понадобиться эпидуральная анестезия (см. с. 123). Отнеситесь к этому рационально и не ругайте себя за это.
- Стимулирование родов может оказаться сложнее естественных родов, не торопите события, запаситесь терпением и хорошей поддержкой.

42

Краткий обзор *процесса родов*

Мы воспринимаем день родов как единственный случай, когда вы идете на свидание вслепую, где гарантированно встретите любовь всей своей жизни. Некоторые женщины, посещавшие занятия Vump Class, не могли дождаться первых схваток. Другие, под впечатлением от разных страшных историй, боялись родов. Если вы относитесь ко второй категории, подумайте вот о чем: если роды — это действительно настолько ужасно, то почему же на Земле такой взрывной рост населения? Если бы все было так плохо, никто не решился бы на рождение даже второго ребенка. Во время самого процесса родов некоторые женщины чувствуют, что теряют контроль над ситуацией, им кажется, что они не справятся, но потом, когда все уже позади, эти ощущения забываются, а женщина получает самый драгоценный подарок в мире.

Роды состоят из четырех этапов, но, прежде чем мы подробно остановимся на каждом из них, полезно сформировать общее представление о процессе целиком.

Родовая деятельность — это размягчение и открытие шейки матки, в результате чего плод опускается в родовые пути и появляется на свет. Во время беременности шейка матки плотно закрыта, и плод остается внутри матки. После начала родовой деятельности шейка матки размягчается и медленно открывается вплоть до 10 см — этого достаточно для рождения ребенка.

Важно помнить, что организм каждой женщины имеет свои особенности и точно предсказать дату родов невозможно. Приведенные ниже цифры и детали выведены на основании того, как процесс родов проходит в среднем. Но, как мы знаем, из каждого правила бывают исключения. Не забывайте об этом! Чтобы представить краткий обзор процесса родов и не перегружать его деталями, мы обобщили информацию (см. также таблицу ниже, основанную на усредненных показателях). Подробнее о каждом из этапов родов рассказывается на с. 128–143.

1. Первая фаза родов (латентная). На данном этапе происходит укорочение и раскрытие шейки матки до 3–4 см. В это время женщина, как правило, еще находится дома, не потому что роддом отказывается принимать роженицу, а потому что дома этот этап проходит эффективнее. Женщина может ощущать нерегулярные схватки. Даже если они носят регулярный характер, обычно они не длятся долго (от 30 секунд до минуты), и перерыв между ними — 5–15 минут, а иногда и больше.

2. Активная фаза. Раскрытие матки составляет 4–10 см. Схватки обычно происходят с интервалом 3–5 минут и длятся дольше. Именно в это время большинство едут в роддом, а если женщина рожает дома, то за ней должна начать наблюдать акушерка. Продолжительность этого этапа составляет от 6 до 18 часов, и у первородящих женщин она стремится к верхней границе.

3. Потуги. На этом этапе женщина прикладывает осознанные усилия по выталкиванию ребенка. Схватки становятся очень интенсивными и длительными, а интервалы между ними более короткими. Хорошая новость в том, что обычно эта фаза длится не более одного-двух часов.

4. Рождение плаценты.

Фаза	Раскрытие	Схватки	Примерная продолжительность
Первая	Шейка матки смягчается и раскрывается на 3–4 см	Иногда нерегулярные или с интервалом 5–15 минут	До трех дней
Активная	4–10 см	Регулярные, с интервалом 3–5 минут	6–18 часов
Потуги		Интенсивные, с очень маленьким интервалом	1–2 часа
Рождение плаценты		Менее интенсивные, но заметные	5–60 минут

43

Обезболивание *в родах*

Организм каждой женщины реагирует на процесс родов индивидуально. Для некоторых эпидуральная анестезия «чем раньше, тем лучше» — единственное, о чем они могут думать. Другие женщины не прибегают ни к каким медикаментозным обезболивающим, так как роды — процесс естественный для организма. Каким бы ни был ваш первоначальный план, важно осознавать, что уровень болевого порога в родах для у всех индивидуален. Мы рекомендуем вам отнестись к этому вопросу непредвзято.

То, к какому типу обезболивания стоит прибегнуть именно вам, зависит от целого ряда факторов.

- Продолжительность родов.
- Положение плода.
- Размер плода.
- Форма таза.
- Насколько расслабленно вы себя ощущаете.
- Насколько эффективно вы практиковали техники расслабления или гипноза.
- Хотите ли вы использовать обезболивающее.



Тип обезболивания, на котором вы в результате остановитесь, не говорит абсолютно ничего о том, насколько хорошо вы справились с родами, или о ваших будущих материнских способностях. Многих женщин прибегать к эпидуральной анестезии заставляет не интенсивность схваток, а тот факт, что они чрезвычайно измотаны после нескольких дней схваток. Мы рекомендуем всем вам изучить весь доступный арсенал средств.



Естественные обезболивающие техники

Какими бы ни были ваши предпочтения, мы рекомендуем всем изучить те техники, которые веками помогали миллионам женщин стать мамами. Если вам удастся применить одну из них или комбинацию хотя бы в латентной фазе родов, время на их изучение будет потрачено не зря. Мы общались с женщинами, которые изначально настраивались на применение эпидуральной анестезии, но были удивлены, насколько эффективно вода и гипнотерапия помогли им на протяжении всего процесса родов.





Переключение внимания. Для многих женщин переключение внимания — отличный способ обезболивания на первом этапе родов. Музыка, приготовление еды, прогулка, выполнение домашних обязанностей и просмотр легкого фильма (только не слишком эмоционального) весьма эффективны для того, чтобы отвлечься.

Массаж. Некоторые женщины терпеть не могут, когда к ним прикасаются во время родов. Другим прикосновения и массаж, наоборот, очень помогают снять напряжение. Жесткий массаж поясницы, как правило, наиболее эффективен, но лучше ориентироваться на личные ощущения в конкретный момент.

Техника дыхания. Вам обязательно стоит овладеть специальной техникой дыхания. Согласно результатам исследований, если женщине удастся сохранять медленный, глубокий ритм дыхания (вдох — через нос, выдох — через рот) во время схваток, то боль от них меньше и женщина не так устает. Кроме того, правильное дыхание — это замечательный способ снизить уровень тревожности.

Правильная техника дыхания во время схваток

- Сохраняйте медленный и глубокий ритм дыхания.
- Сосредоточьтесь на том, чтобы ваши мышцы оставались расслабленными, особенно челюсти, плечи и область тазового дна.
- Делайте вдох через нос и выдох — через рот.
- Тренируйте технику дыхания во время беременности и попросите, чтобы партнер вам в этом помог.
- Считайте на вдохе и выдохе, например до шести на вдохе и до десяти на выдохе.
- Или просто произносите слово «по-кой»: первый слог на вдохе, а второй — на выдохе.

В начале родов я сосредоточилась на дыхании, и это очень помогло мне при схватках. К концу родов, когда я уже устала, мне требовались напоминания дышать ровно и глубоко. Потом оказалось, что мне необходимо экстренное кесарево сечение, и, конечно, я волновалась. Контроль дыхания помог мне сохранять спокойствие во время операции, и, откровенно говоря, я продолжаю применять эту технику и в обычной жизни: от моментов, когда ребенок плачет в автомобиле, а я за рулем, до того, когда нужно побороть страх перед полетом. Я просто поражена, насколько эффективно элементарная дыхательная техника помогает мне справляться с беспокойством, уровнем стресса и даже болью. Лаура, Bump Class

Визуализация. Во время родов большое значение имеет ваш психологический настрой. Постарайтесь представить, что вы находитесь в безопасном месте, с которым у вас связаны счастливые воспоминания.

Вода (душ или ванна дома). Вода — эффективное обезболивание на первом этапе родов. Женщины, с которыми мы ежедневно общаемся на курсах, говорят, что этот простой метод оказался очень полезным. Живот должен быть полностью погружен в воду. Температура воды не должна быть ни слишком горячей (чтобы не вызывать активного потоотделения), ни прохладной. Направляйте теплую струю на те части тела, в которых боль особенно интенсивная.

Бассейн для родов. На этапе активной родовой деятельности функцию обезболивания с помощью воды может выполнить бассейн для родов. Эти бассейны спроектированы таким образом, что женщины находятся в воде вертикально, их подвижность не ограничена и они испытывают ощущение невесомости, которое дает нахождение в воде. Если у врача нет беспокойства по поводу протекания родов, время нахождения женщины в бассейне не ограничено. Некоторые предпочитают на последнем этапе оставить бассейн (все зависит от личных ощущений), а у некоторых малыши появляются на свет прямо в воде.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**

«Насколько безопасно рожать малыша в бассейне для родов?»

Многие будущие мамы беспокоятся, что при родах в бассейне малыш «утонет». Не стоит забывать, что все предыдущее время плод находился в водной среде (амниотической жидкости) и стимул начать дышать для него — контакт с холодным воздухом или прикосновения. Температура воды в бассейне поддерживается на уровне температуры тела женщины, а акушерка как можно меньше прикасается к ребенку во время рождения. Акушерка обычно помогает малышу появиться на свет и направляет его к нижней части живота мамы. Мама подхватывает малыша в воде и поднимает к груди. Если акушерка имеет соответствующую квалификацию для оказания помощи при родах в воде, это безопасный и отличный способ проведения родов как для мамы, так и для малыша.

Если у акушерки возникнет какая-то обеспокоенность, она попросит вас покинуть бассейн. Если вы настроились на роды в воде, просто помните, что акушерка просит вас об этом исходя из того, что лучше для вашего здоровья и здоровья малыша. Выслушайте причины, по которым она вам это рекомендует, но не расстраивайтесь, а вместо этого подумайте, что уже совсем скоро вы увидите ребенка.



Гипноз (техника гипнородов). Согласно одной из теорий, когда у женщины начинается родовая деятельность, в ее организме запускается реакция «бей или беги». С помощью самогипноза можно контролировать эмоциональное состояние и сохранять спокойствие и расслабленность. Когда страх сменяется спокойствием, вместо гормона страха (адреналина) в организме начинается усиленное продуцирование окситоцина, простагландинов и эндорфина. Эти гормоны способствуют расслаблению мускулатуры, что снижает болезненность и делает процесс родов легче, а часто и быстрее. Метод гипноза подходит не для всех, но, если вы хотите его попробовать, будьте готовы, что вам придется посвятить этому определенное время. Не стоит ждать, что, прослушав один раз соответствующий компакт-диск, вы будете способны провести роды в состоянии гипноза. Чем лучше вы овладеете этой техникой, тем больше пользы получите от нее во время родов.

Обстановка во время родов. Не следует недооценивать значение обстановки во время родов. Если женщина не ощущает себя в безопасности, родовая деятельность идет крайне медленно. Это часто можно наблюдать, когда женщина приезжает в роддом: родовая деятельность активно развивалась дома, но замедлилась, как только женщина попала в пугающую обстановку. Мы рекомендуем в таких ситуациях сосредоточиться только на себе и родах, не обращая внимания на то, что происходит вокруг. Во время поездки в роддом воспользуй-

тесью наушниками, закройте глаза, попробуйте применить метод визуализации. В палате сделайте так, чтобы находиться в ней вам было приятно и удобно. Приглушите свет, зажгите ароматические свечи, включите музыку. Если вы сами справляетесь с процессом родов, попросите акушерку оказывать вам минимальную поддержку.



Медикаментозные обезболивающие средства

Парацетамол. Как правило, мы сильно недооцениваем знакомый всем с детства парацетамол, так как в обычной дозировке (1000 мг) при регулярном приеме через каждые шесть часов он может быть эффективным базовым обезболивающим средством. Но слишком часто его принимать не рекомендуется, максимальный эффект достигается от высокой дозы каждые 4–6 часов.

Газ и воздух. Оксид азота, также известный как веселящий газ, снижает боль при схватках. Он бывает доступен в родовых палатах и родильных центрах, а также его можно приобрести для родов в домашних условиях. Вдыхается через специальную маску.

Как использовать газ и воздух

- Эффект газа проявляется через некоторое время, поэтому начинать дышать им стоит тогда, когда вы чувствуете начало схватки, чтобы газ подействовал в момент ее пика.
 - Как только вы чувствуете начало схватки, сделайте глубокий вдох через специальную маску.
 - Когда схватка прекращается, перестаньте дышать газом и воздухом.
- В самом начале у некоторых женщин возникает легкое чувство тошноты, но, если продолжать дышать, оно пройдет, а результат действительно стоит того!

Петидин/диаморфин. Тем женщинам, которые не справляются с болью во время родов, могут сделать инъекцию опиумного препарата. В результате женщина начинает ощущать сонливость, боль от схваток, хотя и не прекращается полностью, значительно уменьшается, что дает возможность немного отдохнуть. Мы не рекомендуем прибегать к этой мере ближе к концу родов, так как многие женщины отмечали, что после родов ощущали затуманенность сознания. Препарат также проникает через плаценту, и, хотя это не оказывает долгосрочного влияния на ребенка, часто малыш рождается сонным и плохо питается первое время.

Эпидуральная анестезия. Это единственная форма обезболивания, от которой боль при родах проходит полностью. Ее делает врач-анестезиолог. Это метод местной анестезии, при котором лекарственные препараты вводятся в эпидуральное пространство позвоночника через катетер. Следующая глава посвящена обсуждению всех плюсов и минусов этого метода.

Многие женщины искренне удивляются, что находятся сторонницы естественных родов, отказываются от эпидуральной анестезии. Но у этой позиции есть свои плюсы. Если во время родов за вами наблюдает акушерка и вы отказываетесь от эпидуральной анестезии, то, скорее всего, у вас будет меньше медицинских процедур, таких как капельница, катетер или эпизиотомия. Кроме того, в большинстве родильных центров пациентке предоставляется отдельная послеродовая палата, где она может побыть вместе с малышом и своим партнером. Если все прошло хорошо, то можно сразу же ехать домой. Это позволяет новой семье побыть вместе в первые часы после рождения ребенка в комфортной обстановке, а не в больничной палате. И обычно это хороший стимул для женщин отказаться от эпидуральной анестезии. ЭЛИД ПАРСЛОУ И ЛИЗ НУНЕН, АКУШЕРКИ BUMP CLASS

44

Эпидуральная анестезия

Тема эпидуральной анестезии — одна из наиболее обсуждаемых среди будущих мам. Одни убеждены, что роды без эпидуральной анестезии — это обряд посвящения в материнство, а другие просят провести им обезболивание чуть ли не в момент, когда ощущают первую схватку. Существует множество страшных историй о родах с эпидуральной анестезией или без нее, и их лучше пропускать мимо ушей. Вы должны знать факты, но не стоит принимать окончательного решения, пока не начнутся роды.



Часто задаваемые вопросы относительно эпидуральной анестезии

«Что это такое?»

Это метод местной анестезии, при котором лекарственные препараты вводятся в эпидуральное пространство позвоночника, и единственный способ полностью уменьшить боль от схваток.

«Насколько часто применяется этот метод?»

В Великобритании к нему прибегают около 20% женщин. Этот показатель ниже, чем в других западных странах (в США — почти 60%).

«Кто делает эпидуральную анестезию?»

Только врач-анестезиолог, обладающий соответствующей квалификацией.

«Как делается эпидуральная анестезия?»

Врач-анестезиолог попросит вас сесть на край кровати и наклониться вперед, максимально выгнув спину. Он вводит местный анестетик в нижнюю часть спины. Вы можете ощутить укол, но это должен быть единственный момент, когда вам будет больно. В эпидуральное пространство позвоночника вводится иголка — в то место, куда должно поступить анестезирующее средство. Через иголку подсоединяется тоненькая пластиковая трубка, а иголка удаляется. Игла используется только для того, чтобы поместить трубку в нужное место, в позвоночнике игла не остается. Трубка прикрепляется к спине, и через нее подается анестезирующее средство. Под действием этого средства нижняя половина тела теряет чувствительность.

«Можно ли сделать эпидуральную анестезию во время схватки?»

Врач-анестезиолог обладает достаточной квалификацией для проведения эпидуральной анестезии во время родов. Во время процедуры важно, чтобы вы сохраняли максимальную неподвижность, а потому это обычно делают в интервалах между схватками. Если вы ощущаете начало схватки, лучше сообщите об этом врачу.

«Как это повлияет на ребенка?»

Анестезирующее средство не попадает в кровь, а значит, никак не повлияет на малыша.

Мне часто доводилось общаться с пациентками, которые говорили, что попросят об эпидуральной анестезии после первых же схваток, но на деле обходились без нее. Были и другие случаи, когда будущие мамы твердо решали не применять эпидуральную анестезию, но во время родов прибегали к ней, а потом чувствовали угрызения совести. Сам факт использования или неиспользования эпидуральной анестезии не так уж важен. Главное, чтобы молодая мама не испытывала по этому поводу угрызений совести. Радость от рождения ребенка должна перекрывать сожаление о том, что вам понадобилось обезболивающее. Рождение ребенка — счастливый момент, и не важно, как это произошло. КЬЯРА



Риски и преимущества эпидуральной анестезии

Преимущества

- Уменьшается боль от схваток.
- У уставшей женщины появляется возможность немного отдохнуть и подготовиться к потугам.

Риски

- У препарата есть побочные эффекты. Реакция на препарат индивидуальна, но в числе общих побочных эффектов — резкое снижение давления, вызывающее головокружение, тошноту и рвоту, а также зуд или дрожь.
- Случайная дуральная пункция. Случайная пункция твердой мозговой оболочки может стать причиной постпункционной головной боли. Она появляется через день или два после эпидуральной анестезии, как правило, в положении стоя или сидя, и исчезает в положении лежа. Лечение бывает довольно простым, его назначает врач.

- Эпидуральная анестезия может замедлить схватки и увеличить этап потуг (хотя и не слишком сильно: согласно последним исследованиям, этот этап удлинится в среднем на 13 минут). Врачу может потребоваться ускорить схватки, в этом случае женщине вводится окситоцин.
- В первый раз эпидуральная анестезия может не сработать, как ожидается. Например, она может подействовать только на одну сторону. В этом случае процедуру необходимо повторить.
- Необходимо установить катетер в мочевом пузыре, так как эффект онемения после эпидуральной анестезии коснется и мускулатуры мочевого пузыря. Эта процедура безболезненная и обычно проходит без осложнений, но в редких случаях может вызвать небольшие проблемы с мочевым пузырем в течение пары дней.



45

Начало родов

(латентная фаза)

По мере приближения даты родов у женщины могут появиться слегка болезненные ощущения и дискомфорт. Стоит помнить, что нормой считаются роды после 37-й недели, но у женщин, ждущих первенца, роды обычно происходят ближе к 41-й неделе. Схватки Брэкстона — Хикса женщина может испытывать гораздо раньше. Это нерегулярные подготовительные схватки, которые бывают у всех беременных. Некоторым они доставляет дискомфорт, другие их даже не замечают.

У многих женщин в течение примерно 10 дней до начала родов могут появляться так называемые предвестники родов. Шейка матки на протяжении всей беременности была закрыта, а густая шеечная слизь выполняла защитную функцию. Перед родами шейка матки укорачивается и размягчается, а из канала шейки матки выталкивается комочек бесцветной, желтоватой или окрашенной кровью слизи. Это отхождение слизистой пробки, которое может произойти одномоментно или частями в течение нескольких дней.



Как определить, что роды начались?

Схватки

Для многих женщин первым признаком начала родовой деятельности становятся схватки. Сначала они бывают нерегулярными, возможно, дискомфортными, но не слишком болезненными. Не стоит бросать все и рассылать друзьям сообщения, что вы рожаете: лучше всего на этом этапе просто не обращать на схватки внимания. Постарайтесь отвлечься: выйдите на прогулку, займитесь готовкой или посмотрите фильм, не нужно фиксировать время между схватками. Убедитесь, что сумка с вещами для больницы собрана и под рукой, — ваш малыш появится на свет уже очень скоро.

Однако латентная фаза родов бывает весьма длительной. Некоторые женщины могут ее даже не заметить, а у некоторых, особенно тех, кто готовится стать мамой в первый раз, ее продолжительность составляет день или два. Хотя необязательно, чтобы в этот момент рядом с вами находился партнер по родам, но вам определенно лучше не оставаться одной.

Отхождение вод

Примерно для 10% женщин первым признаком начала родов становится отхождение околоплодных вод. Малыш находится в плодном пузыре с амниотической жидкостью, как в шаре с водой. Когда плодный пузырь разрывается, околоплодные

воды начинают изливаться. У разных женщин это происходит в разное время: от момента до начала схваток до момента рождения ребенка. В особо редких случаях ребенок рождается с целым плодным пузырем, про таких детей говорят, что они «родились в рубашке».

Процесс отхождения вод мало похож на то, как его изображают в фильмах. Редко бывает, что околоплодные воды «хлынули, как из ведра», образуя большую лужу. Обычно это умеренные подтекания, словно вы не сходили вовремя в туалет.

Амниотическую жидкость можно перепутать с мочой, так как она бывает цвета соломы или тыквы. Но она обладает абсолютно другим запахом. На удивление, это приятный сладковатый запах, чем-то напоминающий аромат яблока или груши, а совсем не мочи. Если сомневаетесь, понюхайте или используйте тест-полоски для определения околоплодных вод.

После излития околоплодных вод сразу же используйте гигиеническую прокладку (см. ниже). Хотя, возможно, вам еще нет необходимости ехать в больницу, обязательно сообщите своей акушерке, что у вас отошли воды.

Если вам кажется, что родовая деятельность начнется уже скоро и у вас есть выделения из влагалища, лучше сразу же воспользоваться гигиенической прокладкой. Если выделения будут не вполне обычные, вы сможете показать их акушерке. Поверьте, нас это не шокирует! Мы всегда подробно уточняем цвет, консистенцию и запах. Со стороны это кажется неприятным, но для нас это оптимальный способ понять, что происходит в организме женщины.

ЛИЗ НУНАН И ЭЛИДХ ПАРСЛОУ, АКУШЕРКИ BUMP CLASS

Если у вас положительный результат анализа на стрептококк группы В (см. ниже), самое время предупредить об этом медицинский персонал, который будет принимать у вас роды. Если вы заметили, что амниотическая жидкость имеет зеленоватый или черный цвет, свяжитесь с акушеркой или с больницей. Если у вас открылось кровотечение, это ненормально — немедленно отправляйтесь в больницу.

Стрептококк группы В

Стрептококк группы В — бактерия, вызывающая инфекционное заболевание у людей любого возраста. От 10 до 30% беременных женщин являются ее носителями, но не имеют симптомов. Во время беременности есть 50%-ная вероятность передачи бактерии от матери-носителя плоду. При передаче бактерий ребенку вероятность в 1–2%, что у ребенка разовьется серьезное инфекционное заболевание, сопровождающееся риском для жизни (например, менингит или сепсис). В качестве меры лечения женщине внутривенно вводят антибиотики во время родов, но это не означает, что

нужно отказаться от естественных родов. Женщина может передвигаться, находиться в вертикальном положении и иногда даже в воде.

Анализ на стрептококк группы В не обязательный для всех: женщине введут антибиотики во время родов при появлении симптомов того, что она может быть инфицирована, при риске передачи инфекции от матери ребенку.

В США и многих европейских странах у беременных на 37-й неделе берут мазок на анализ. При положительном результате теста им вводят антибиотики во время родов, чтобы избежать передачи инфекции ребенку. В Великобритании при желании этот анализ можно сделать платно.



Что делать в начале родов?

Для многих латентная фаза родов — самая тяжелая, так как акушерка еще не помогает, а сама фаза длится достаточно долго. Вот что можно предпринять, чтобы облегчить свое состояние.

- Когда интервал между схватками составляет до 10 минут, постарайтесь максимально расслабиться. Между схватками вы не будете чувствовать боли, и очень важно использовать это время, чтобы восстановить силы. Попробуйте занять положение, в котором вам удобно во время схватки и в котором вы можете отдохнуть, когда схватка закончилась. Попробуйте опуститься на колени, опереться руками на стул или фитбол или воспользоваться большим количеством подушек.
- Когда схватка началась, делайте медленные и глубокие вдохи через нос и выдохи через рот, контролируйте дыхание, пока боль не утихнет.
- Если вам неудобно лежать, примите ванну. Если так вам удобнее, полежите в ванной пару часов, но кто-то должен быть неподалеку, чтобы помочь вам выбраться из нее, когда потребуется.
- Очень важно не допустить обезвоживания организма, поэтому у вас под рукой всегда должна быть бутылка воды (желательно со спортивным колпачком), чтобы вы могли периодически из нее пить. Если вы чувствуете голод, перекусите — многим нравятся тосты или фрукты. В какой-то момент вы можете почувствовать тошноту или рвотные позывы — это нормально.
- Если вы ощущаете беспокойство, попробуйте отвлечься — посмотрите какой-нибудь фильм, испеките пирог или займитесь легкой уборкой!
- При наличии ТЭНС-аппарата начните пользоваться им, как только почувствуете, что вам требуется дополнительное обезболивание.
- Если ничего не помогает, отправляйтесь на прогулку (только не в одиночестве), желательно, чтобы там были подъемы и спуски. Ваши движения помогут ребенку перемещаться в правильном направлении.

- Вполне естественно ощущать беспокойство и напряжение, но постарайтесь настроиться на позитивное мышление — каждая схватка приближает вас к появлению малыша на свет.

ВОПРОС
•
ОТВЕТ

«А если я не пойму, что роды начались?»

Многие будущие мамы переживают по поводу того, что не заметят начало родов. Не волнуйтесь — без вас не начнется! Если сомневаетесь, значит, это еще не роды. С началом схваток вы, скорее всего, будете очень взволнованы. Постарайтесь сохранить в памяти ощущение этого радостного волнения.



Набор для начала родов

Этот этап родов довольно утомительный, так что мы рекомендуем заранее подготовить полезные вещи, которые помогут через него пройти. Начните с чего-то одного, а когда это перестанет действовать, переключитесь на следующее занятие. Не бойтесь пробовать что-то из того, что не помогло раньше: часто все происходит по-разному на разных этапах.

- Прогулка.
- Дыхательные упражнения.
- Подборка комедийных фильмов.
- Грелка или бутылка с горячей водой.
- Мяч для родов, на который можно опереться руками или сесть сверху.
- Эфирные масла (например, лавандовое или шалфея мускатного).
- Теплая ванна или душ.
- Деревянный массажный ролик.
- Много подушек.
- Ваша любимая музыка.
- Изотонические напитки и еда для перекуса.
- Визуализация/гипнотерапия, аудиозаписи.
- ТЭНС-аппарат.
- И самое важное — отдых!

Во время латентной фазы вы должны быть на связи с акушеркой. Если у вас возникнут какие-то сомнения, отправляйтесь в роддом. Если осмотр покажет, что раскрытие шейки матки меньше 3 см, вас отправят домой. Это нервнует, но помните: в привычной домашней обстановке этот этап проходит лучше всего.



46

Когда пора *в роддом*

Один из вопросов, сильнее всех беспокоящий будущих родителей: когда пора в роддом? Вы можете приехать туда на любом этапе родов — вас обязательно примут и проведут осмотр. В качестве общего правила: в роддом стоит ехать, если у вас есть сомнения или повод для беспокойства или вы просто хотите удостовериться, что все в порядке.

Если вам кажется, что у вас началась родовая деятельность, стоит связаться с роддомом.

Вы можете позвонить в роддом или в службу скорой медицинской помощи в любое время, но особенно это важно в следующих случаях:

- интервалы между схватками составляют до пяти минут;
- вы думаете, что отошли воды;
- характер движений плода вызывает у вас беспокойство;
- открылось кровотечение.

Прежде чем отправиться в роддом, обязательно предварительно свяжитесь с его сотрудником по телефону.

В идеале женщина должна находиться в роддоме, если у нее наступила активная фаза родов (раскрытие шейки матки не менее 4 см). В остальных случаях, как правило, рекомендуют оставаться дома. При этом, если вы категорически не желаете возвращаться домой, вас поместят в предродовую палату. Обычно это общая палата с боксами, где находятся женщины на разных сроках беременности. Это не идеальное место для латентной фазы родов, поэтому чаще всего все-таки советуют вернуться в знакомую домашнюю обстановку, где проще расслабиться.



Как определить начало активной фазы родов

Итак, ехать в роддом нужно с началом активной фазы родов при раскрытии шейки матки не менее 4 см. Но, так как вы не можете провести вагинальный осмотр самостоятельно (пожалуйста, даже не пытайтесь это делать), как же вы узнаете, что второй этап наступил?

Самое важное — доверять собственным ощущениям. Следует позвонить, а затем ехать в роддом, если вы чувствуете, что это пора сделать.

Помните, нет необходимости быть в роддоме при раскрытии ровно 4 см. Не случится ничего страшного, если вы приедете туда, когда раскрытие составит 5, 6 или даже 8 см.

Признаки, по которым можно определить, что родовая деятельность перешла в активную фазу

- Регулярные схватки с интервалом 3–5 минут. «Регулярные» означает, что за последние пару часов интервал между схватками составлял не более 3–5 минут. В латентной фазе у вас может быть серия регулярных схваток с интервалом до 4 минут, а затем перерыв: например, 20 минут без схваток. Периодичность схваток в активной фазе такова, что по ним можно проверять часы.
- Продолжительность схваток обычно составляет до минуты.
- В отличие от латентной фазы на активном этапе родовой деятельности вы, скорее всего, не сможете продолжить спокойный разговор в момент схватки.

Основания отправиться в больницу до активной фазы родов

Если у вас отошли воды, свяжитесь с роддомом по телефону.

Необязательно сразу же туда ехать. Ехать в больницу нужно, если у вас отошли воды и при этом вы знаете, что у вас положительный результат анализа на стрептококк группы В (см. с. 128–129), если у вас кровотечение (небольшие кровяные выделения входят в пределы нормы) или если околоплодные воды коричнево-зеленого цвета вместо соломенного и имеют неприятный запах.

Мы уже говорили о значении окружающей обстановки (см. с. 121): родовая деятельность, которая замечательно развивалась дома, может замедлиться после переезда в больницу. Постарайтесь сделать процесс переезда из дома в больницу максимально комфортным, и тогда, вероятно, родовая деятельность пойдет быстрее.



47

Активная

фаза родов

Иногда именно эту фазу называют «первым этапом родов», что нам кажется несправедливым: получается, что часто длительную и дискомфортную латентную фазу не считают важным этапом или «настоящими» родами. Хотя фактически для многих женщин именно она становится самой сложной, когда особенно требуется присутствие духа. Поэтому мы предлагаем называть следующую фазу родов «активной», что более точно отражает реальность!



Признаки активной фазы родов

- Раскрытие шейки матки от 4 до 10 см — достаточно для рождения ребенка.
- Сильные, регулярные схватки без продолжительных периодов отдыха. Обычно схватки длятся 1–2 минуты с интервалом 3–5 минут. Стоит помнить, что это лишь общее правило, которое варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей женщины.
- К этому моменту вы уже будете в роддоме или начнете собираться ехать туда, при домашних родах с вами уже должна быть акушерка.

Во время схваток все женщины ведут себя по-разному: одни сохраняют молчание и погружаются в себя, другие издают громкие и иногда странные звуки, помогающие им справиться со схватками. В любом случае важно сохранять спокойствие, контролировать себя и стараться расслабиться. Акушерки сходятся во мнении, что чем более спокойно и расслабленно чувствует себя женщина, тем эффективнее идет родовая деятельность. Именно поэтому дома у многих роды проходят быстрее. Однако по результатам последних исследований (на момент написания книги) во время первых родов безопаснее находиться в роддоме. КЬЯРА



Что происходит в активной фазе родов?

Когда вы приедете в больницу, врач проведет стандартный дородовой осмотр вас и плода, включая вагинальный осмотр, так как это единственный способ определить степень раскрытия шейки матки. Звучит не слишком приятно, но все не так плохо. Осмотр занимает несколько минут, и большинство женщин согласны, что он доставляет не больше дискомфорта, чем взятие мазка с шейки матки.

«Является ли вагинальный осмотр обязательным?»

Вас никто не будет принуждать к вагинальному осмотру, но, когда родовая деятельность началась, в большинстве случаев женщины хотят знать, как она продвигается. Принимая это во внимание, если для акушерки очевидно, что процесс идет хорошо, схватки сильные и регулярные, состояние плода беспокойства не вызывает, то можно обойтись без вагинального осмотра. Важно, чтобы вы были осведомлены о том, что эта процедура может понадобиться, и отнеслись к ней с пониманием и без страха.

Как только акушерка определит, что родовая деятельность перешла в активную фазу, вас переведут в отдельную палату, и в течение всех родов рядом с вами будет находиться акушерка. Обратите внимание, что обычно рабочая смена акушерки длится 12 часов и в зависимости от времени начала и продолжительности ваших родов, возможно, вам будут помогать несколько акушерок.

На протяжении всего процесса родов акушерка периодически проверяет уровень сердцебиения плода. Если есть медицинские показания или озабоченность по поводу состояния ребенка или прогресса родовой деятельности, за вами установят постоянный контроль с помощью специального прибора. Он крепится в области живота и показывает уровень сердцебиения плода и характер схваток.

Если у вас еще не отошли воды, это может случиться в любой момент на данном этапе. Это хороший признак, что родовая деятельность идет нормально.

Постарайтесь двигаться и менять положение тела. Если какое-то положение раньше было для вас неудобным, попробуйте его еще раз чуть позже. Есть много достаточно комфортных положений, но для каждой женщины они индивидуальны. Акушерка может порекомендовать вам удобное положение тела, чтобы справиться с усиливающимися схватками и помочь плоду принять оптимальное положение для родов. Прислушайтесь к ее советам, основанным на знаниях и опыте.

Не забывайте совмещать активные движения с периодами отдыха между схватками. Это особенно важно, если роды немного затянулись.

В активной фазе родов опции для обезболивания немного расширяются и по-прежнему включают те методы и способы, которые вы использовали до настоящего момента:

- дыхательные упражнения;
- гипнотерапию или визуализацию;
- сохранение вертикального положения тела и движение;
- массаж;
- парацетамол.

Кроме того, есть ряд обезболивающих средств, рекомендованных только для применения в активной фазе родов:

- бассейн для родов;
- применение «веселящего» газа (закиси азота);
- петидин;
- эпидуральная анестезия.

Более подробную информацию о разных обезболивающих средствах см. на с. 118.

«Можно ли есть и пить во время родов?»

Если вам не сделали эпидуральную анестезию, то да. Вероятно, спортивный напиток или легкий перекус — это то, что вам нужно.

ВОПРОС
•
ОТВЕТ





Испытания переходного периода

Переходным периодом называется полное раскрытие шейки матки в конце активной фазы. Наверное, это самая сложная часть родов, к счастью, она же и самая непродолжительная. Многие женщины в этот момент теряют самообладание. Вы будете ощущать сильное давление на низ живота и, возможно, непреодолимое желание собрать вещи, развернуться и уехать домой. К сожалению, процессу родов это не поможет! Некоторые женщины становятся грубыми и агрессивными по отношению к любому находящемуся рядом — тогда достаётся всем: и акушеркам, и мужьям, и мамам! Ваш партнер по родам, скорее всего, будет очень удивлен и обижен, а вот для медицинского персонала это отличный знак, что родовая деятельность идет благополучно и ребенок скоро появится на свет.

Это тот самый момент, когда женщина, успешно справлявшаяся с болью с помощью естественных техник, неожиданно теряет силы и просит об эпидуральной анестезии. Надо понимать, что она говорит это под действием усталости переходного периода, а потому акушерки часто пытаются поддержать женщину и убедить ее продолжать самостоятельно. Это финишная прямая изнурительно-го марафона, и самое сложное уже позади.

К счастью, переходный период длится очень недолго, но стоит предупредить партнера по родам, что из-за гормонального всплеска ваше поведение может сильно отличаться от обычного.

Кое-что из того, что кричали женщины, посещавшие занятия **Vump Class**, во время переходного периода в родах*:

- «Зачем я только вышла за тебя замуж!»
- «Я передумала, я больше не хожу рожать!»
- «Это самая большая ошибка в моей жизни!»
- (Акушеру-гинекологу) «Кстати, это самый отвратительный галстук, который я только видела!»

Мы не стали продолжать список, так как далее следуют только непечатные фразы.

* Ни один из браков не пострадал... большинство мам собираются рожать второго ребенка.
Прим. авт.

48

Потуги

и отделение последа

Следующий этап родов наступает при полном раскрытии шейки матки, когда с помощью потуг женщина выталкивает ребенка из матки. Женщины, которым не делали эпидуральную анестезию, будут ощущать непреодолимое желание тужиться при каждой схватке. Сохраняйте спокойствие. Прислушивайтесь к своему телу и действуйте соответственно. При эпидуральной анестезии женщина ощущает давление, но акушерка говорит ей, когда нужно тужиться.



Как помочь ребенку родиться

- По возможности продолжайте активно двигаться и следуйте рекомендациям акушерки относительно положения тела. На этом этапе вам неплохо заручиться поддержкой силы тяжести, так что просто лежать на спине и ждать не слишком эффективно. В зависимости от обстоятельств иногда бывает невозможно сохранять вертикальное положение тела, но попробовать стоит. Даже с эпидуральной анестезией многим женщинам становится легче, если они опускаются на колени, садятся на корточки, становятся на четвереньки или просто стоят. При наступлении схватки нужно тужиться и помогать ребенку продвигаться по родовому каналу, а не просто пережидать ее.
- Тужиться нужно с упором на прямую кишку, как будто в туалете при запорах.
- Потуги — занятие весьма утомительное: постарайтесь тратить энергию только на них и отдыхать в интервалах между схватками.
- Многие женщины во время потуг производят много шума. Вместо того чтобы тратить на это энергию, лучше сосредоточиться на потугах. Наклоните голову вперед и прижмите подбородок к груди — это должно помочь сосредоточиться.



Прохождение через U-образный изгиб

Когда голова ребенка опускается в родовой канал, она должна пройти под лонной костью женщины, напоминающей U-образный изгиб. В результате головка ребенка движется вперед и назад во время потуг. Может возникнуть ощущение, что это два шага вперед и шаг назад. Постепенное врезывание головки может быть не самым приятным ощущением, но это очень важно, так как помогает растянуть ткани и избежать разрывов влагалища и промежности.

Когда головка ребенка пройдет через «изгиб», возвратно-поступательное движение прекратится, вместо него вы почувствуете растяжение от того, что головка ребенка «прорезывается», или рождается. На этом этапе акушерка попро-

сит вас прекратить потуги. Вашим первым порывом будет продолжать тужиться, чтобы изгнать головку ребенка и закончить уже с этим, но именно сейчас нужно внимательнее всего сосредоточиться на словах акушерки. Вы должны в точности следовать ее инструкциям, так как она пытается следить за тем, чтобы головка рождалась медленно, осторожно растягивая ткани и с минимальным риском разрывов.

В большинстве случаев рождение головки — самая сложная часть. Тело обычно рождается очень легко в одну или две следующие потуги. Однако не забывайте, что между схватками обычно проходит несколько минут, и иногда получается так, что головка уже родилась, но требуется еще какое-то время, чтобы малыш появился на свет полностью. Не переживайте — это нормально. При следующей схватке вам нужно сильно тужиться, и малыш родится!

О чем следует предупредить партнера по родам

Надо откровенно признать, что те несколько минут, когда голова ребенка торчит из влагалища, а вы ждете, пока на свет появится все остальное, могут быть весьма... нервными. Некоторым отцам не терпится впервые взглянуть на малыша. Стоит заранее предупредить партнера по родам, что на этом этапе ребенок пока еще не плачет, а его голова часто синеватого оттенка — это нормально. Сейчас ребенок все еще получает все необходимое от плаценты и зачастую делает первый вдох только после рождения. От такого зрелища молодые папы, ожидающие увидеть розовощекого ангелочка, нередко испытывают шок!



Что происходит после рождения ребенка

Если все прошло благополучно, акушерка положит малыша вам на грудь и прикроет полотенцем. Это удивительный момент, который не забудет ни одна мама: первый телесный контакт и первое кормление (подробнее об этом на с. 156). Новорожденные часто покрыты смесью из материнской крови и густой сыровидной смазки, которая защищала их кожу в амниотической жидкости плодного пузыря. Хотя до рождения это звучит не слишком приятно, большинство матерей даже не замечают этого, желая наконец-то взять малыша на руки. Однако, если вы хотите, чтобы ребенка быстро вытерли и запеленали, прежде чем давать вам, это нисколько не умаляет ваших материнских качеств. Самое важное — чтобы вы наслаждались каждой минутой происходящего.

Инъекции витамина К

В первые несколько часов жизни новорожденному рекомендуется сделать инъекцию витамина К, чтобы снизить риск возникновения кровотечений, так называемую геморрагическую болезнь новорожденных. Эта болезнь легко предотвращается безопасными средствами. (Если бы никому из новорожденных не делали инъекции витамина К, 17 детей из 1000 заболели бы болезнью с высоким уровнем смертности.)

Инъекция представляет собой одноразовую дозу, обеспечивающую новорожденному защиту от кровотечений в первые недели жизни. Витамин К также можно давать перорально, но в этом случае требуется прием трех доз: при рождении, через неделю и через месяц после. Это не такой надежный способ защиты, так как нельзя быть уверенным, какую именно дозу получил ребенок. Побочных эффектов от приема витамина К, перорально или в виде инъекций, не отмечалось.

Я всегда рекомендую будущим мамам не отказываться от инъекции витамина К. Давать его перорально придется вам самой, а об этом легко забыть. Кроме того, на вкус он горький и неприятный. В первые дни жизни ребенок привыкает к сладкому молозиву, и вряд ли ему понравится горькое лекарство, так что, по моему мнению, гуманнее сделать быструю инъекцию (которая по сравнению с продвижением через родовые пути не такая уж и страшная штука). Также следует учитывать, что доза перорального препарата обычно почти в шесть раз превышает ту, что вводят в форме инъекции, так как сложно понять, сколько малыш проглотит, а сколько выплюнет. ЛИЗ НУНАН, АКУШЕРКА BUMP CLASS



Страшный вопрос разрыва или разреза «там внизу»

Пожалуй, эта перспектива сильнее всего пугает женщин, особенно тех, кто готовится стать мамой впервые. А недостаток сна — то, что сильнее всего пугает женщин, готовящихся к рождению второго и следующих детей! Чаще всего, пройдя через разрыв или разрез, женщины признаются, что все не настолько страшно и хорошо заживает.

При прорезывании головки ткани промежности значительно растягиваются, и довольно часто случаются небольшие разрывы. Это не зияющие раны, зачастую они не требуют даже зашивания и хорошо заживают. В некоторых случаях при более серьезных разрывах требуется наложить швы.

«Почему некоторые женщины отказываются от инъекций окситоцина?»

Некоторые женщины просто не хотят любых вмешательств в процесс естественных родов, независимо от того, есть ли побочные эффекты для матери или ребенка. При отказе от инъекции окситоцина женщина должна отдавать себе отчет в том, что у нее повышается риск возникновения сильного кровотечения, после чего в некоторых случаях ей даже может потребоваться переливание крови. Если происходит любое медицинское вмешательство (родоразрешающая операция или эпидуральная анестезия), эта инъекция настоятельно рекомендуется, и отказываться от нее безответственно.

«Должен ли ребенок заплакать сразу?»

Обычно требуется какое-то непродолжительное время, чтобы ребенок начал самостоятельно дышать и кричать, но эти мгновения кажутся целой вечностью. Сразу после рождения малыш часто имеет синеватый оттенок, и акушерка начинает активно растирать его, чтобы стимулировать дыхание. В момент рождения в организме ребенка происходят удивительные физиологические изменения. Кровеносные сосуды, ведущие к легким и из легких, используются впервые, когда малыш начинает дышать самостоятельно. Тогда же начинает закрываться артериальный проток в сердце малыша, соединявший аорту и легочную артерию. Конечно, на все это требуется время. Так что постарайтесь не волноваться.

Иногда врач принимает решение о расечении промежности (эпизиотомии), чтобы предотвратить серьезные разрывы. Эпизиотомия — это небольшой контролируемый разрез, благодаря которому головка ребенка легче прорезывается. Это не стандартная практика. Врач или акушерка принимают решение в момент родов. Эпизиотомия проводится только в том случае, если иначе есть риск крупного и глубокого разрыва, способного затронуть мускулатуру, контролирующую мочевой пузырь и кишечник, иногда вплоть до прямой кишки. Эпизиотомия, хотя и страшно звучит, более предпочтительная альтернатива.



Эпизиотомию выполняет врач акушер-гинеколог: на рассечение или любые относительно крупные разрывы накладываются швы после рождения ребенка и отделения последа. Вам введут местный анестетик (если вам не делали эпидуральную анестезию), так что болезненных ощущений возникнуть не должно. Если вы все-таки чувствуете боль, сообщите врачу, он увеличит дозировку обезболивающего. Снимать швы впоследствии не потребуется, они рассосутся сами.

Многие женщины, которым была сделана эпизиотомия, признавались, что в реальности все было не настолько страшно, как они себе представляли. Восстановление тканей влагалища происходит очень быстро, и большинство женщин потом даже не вспоминают об этом.

**ВОПРОС
·
ОТВЕТ**

«Что если во время родов я покакаю?»

Этот вопрос нам задают на каждом курсе Bump Class. Когда одна из будущих мам наконец набирается храбрости и озвучивает его, раздается облегченный коллективный вздох, потому что, как правило, он волнует любую беременную. Небольшие выделения каловых масс во время родов случаются довольно часто, но хорошая новость в том, что, даже если это произойдет, скорее всего, вы этого даже не поймете. По мере продвижения по родовым путям плод оказывает давление на прямую кишку, так что у женщины возникает ощущение, что она хочет в туалет «по-большому», даже если это не так. Акушерка очень часто меняет одноразовые пеленки, на которых лежит роженица, так как амниотическая жидкость постоянно подтекает. Так что даже при выделении небольшого количества кала акушерка просто быстро сменит пеленку. Скорее всего, ни вы, ни ваш партнер по родам этого не заметите, а акушерка уж точно не будет привлекать ваше внимание! На самом деле это очень важный вопрос, на который женщина обязательно должна получить правильный ответ, ведь если она будет бояться, что во время потуг покакает, она станет бояться тужиться. А тужиться нужно обязательно — сильно и без ограничений.

Что интересно, женщины беспокоятся по этому поводу перед родами, но ни одна из женщин в истории Bump Class, которая уже прошла через роды, даже не упоминала о том, происходило это или нет. Не потому что они стеснялись, а потому что это не имело никакого значения.



Отделение последа

Заключительный этап родов — отделение последа. Но внимание большинства женщин обычно приковано к новорожденному, так что едва ли они замечают все остальное.

Всем женщинам на этом этапе рекомендуется инъекция окситоцина (см. с. 140). Она стимулирует отслоение плаценты от стенок матки, а также помогает сокращению матки, снижая таким образом риск возникновения сильного кровотечения. После инъекции отделение плаценты происходит с минимальными усилиями в течение примерно 15 минут после рождения ребенка. Если женщина отказалась от введения окситоцина, продолжительность этого этапа может быть до часа, и для рождения плаценты женщине вновь придется тужиться. Специалисты сходятся во мнении, что данная инъекция не несет значительных рисков, а любой потенциальный риск перевешивается пользой от нее. К тому моменту, когда женщине предлагают сделать эту инъекцию, пуповина уже бывает перерезана, так что никакого влияния на ребенка окситоцин не оказывает.

«Есть ли какая-то польза в том, чтобы съесть свою плаценту?»

В последние два десятилетия возникла и начала циркулировать идея о том, что молодой маме полезно съесть собственную плаценту. Существуют компании, которые высушивают плаценту и делают из нее таблетки, чтобы молодая мама легко их принимала. Некоторые даже просто поджаривают свежую плаценту или добавляют ее в спагетти... Сторонники этой идеи утверждают, что плацента защищает от послеродовой депрессии и повышает лактацию, а содержащиеся в ней питательные вещества, витамины и железо способствуют быстрому восстановлению женщины в послеродовой период. Никто не спорит, что в плаценте множество потенциально полезных питательных веществ и гормонов. Но нет никаких доказательств, что правильно питающаяся женщина получит от поедания плаценты какие-то вещества, которые она не получает с обычным рационом.

Еще один аргумент заключается в том, что многие млекопитающие поедают свою плаценту, а так как человек — «часть природы», то мы тоже должны последовать их примеру. Здесь хорошо бы вспомнить, что эволюция не стоит на месте и человек не делает того, что свойственно для многих млекопитающих, например не ест экскременты или не пожирает своих детенышей для сохранения статуса альфа-самца. Предполагается, что некоторые млекопитающие съедают свою плаценту, чтобы скрыть доказательства рождения малышей от хищников. Учитывая сказанное, вероятно, нет большого вреда в том, чтобы съесть свою плаценту, и, если вы непременно хотите это сделать, просто убедитесь, что знаете, как это сделать разумно.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**

49

Медицинские пособия в родах

Любая женщина надеется на естественные роды с минимальным медицинским вмешательством. Однако могут возникнуть ситуации, когда врачи считают, что женщине и ребенку необходимо родовспоможение. Течение родов нельзя предсказать, а потому очень важно понимать все потенциальные варианты развития ситуации. Если вы готовы к разным поворотам и знакомы с принятой терминологией, выше вероятность того, что вы сохраните самообладание и будете чувствовать себя уверенно в любом случае.

Своим пациенткам я всегда советую не расстраиваться, что им потребовалось медицинское пособие в родах, а радоваться, что они родили малыша в специализированном учреждении, где им оказали необходимую профессиональную помощь. В противном случае исход родов мог бы быть другим. Как врач могу уверить вас, что я и мои коллеги были бы счастливы, если бы у всех женщин проходили естественные роды и женщинам требовалось бы только содействие акушерки. К сожалению, статистика такова, что у одной женщины из восьми возникают осложнения, требующие медицинского вмешательства ради здоровья мамы и ребенка. КЬЯРА

Любое решение о медицинском пособии принимается, только если тому есть веские основания. Оно означает, что команда специалистов на этапе потуг поможет ребенку родиться. Как правило, ребенку требуется помощь при прохождении U-образного изгиба.

Принятые показания к медицинскому пособию в родах

- Слишком продолжительный этап потуг.
- Неудобное положение плода.
- Сердцебиение плода, вызывающее беспокойство, или признаки дистресса плода.
- Невозможность тужиться (по медицинским показаниям) слишком сильно или слишком долго.
- Чрезмерная усталость, не позволяющая эффективно тужиться.

Как отслеживают состояние плода

Во время родов врачи контролируют уровень сердцебиения плода: периодически с помощью УЗИ с доплером или постоянно. Если есть причины для беспокойства, врач или акушерка могут взять у плода кровь на анализ, который дает более точную картину происходящего. Забор крови у плода происходит через небольшую царапину на голове во время вагинального осмотра женщины. Для ребенка это не больно, а царапина быстро заживает после рождения малыша.



Инструменты родовспоможения

Как правило, при родовспоможении применяются два основных медицинских инструмента: акушерские щипцы и вакуум-экстрактор.

- Акушерские щипцы — гладкий металлический инструмент, напоминающий две большие ложки или большой пинцет. В них есть фиксирующий механизм, так что не переживайте — раздавить ими головку ребенка нельзя.
- Вакуум-экстрактор — небольшая круглая присоска, которая прижимается к затылку ребенка, создавая вакуум.

Оба этих инструмента используются для извлечения плода. С их помощью врач направляет движение плода, пока женщина тужится. Это командная работа. Выбор инструмента зависит от положения плода и от мнения врача. Нельзя сказать, что какой-то метод лучше или хуже. Врач принимает решение об использовании того или иного инструмента исходя из того, что оптимально для мамы и ребенка в конкретной ситуации.

Действия по медицинским пособиям в родах часто проводятся в операционной, потому что, если что-то пойдет не так (что маловероятно), женщине оперативно проведут кесарево сечение. Чтобы у ребенка было достаточно пространства, ноги женщины помещают на специальные подставки. Также иногда присутствует педиатр: он сразу осматривает новорожденного.

Если все прошло успешно, вам так же положат малыша на грудь, а партнер по родам при желании может перерезать пуповину. После акушерских щипцов на лице малыша порой остаются небольшие отметки, а от вакуум-экстрактора образовывается небольшой отек на голове, но это очень быстро проходит.

Хотя и не всегда, но в некоторых случаях при родовспоможении проводится эпизиотомия. Это не настолько страшно, как кажется (см. с. 140).



50

Кесарево сечение

Есть все основания утверждать, что самый безопасный способ разрешения благополучно протекающей беременности — естественные роды. Я рекомендую делать кесарево сечение только по медицинским показаниям. Это непростое решение. Тем не менее иногда наиболее безопасный способ родов — кесарево сечение, а в некоторых случаях он даже единственно возможный. КЬЯРА

Кесарево сечение бывает плановым и экстренным.

- При плановом кесаревом сечении решение о проведении операции принимается еще до родов. Основанием являются медицинские показания, например тазовое предлежание плода или низко расположенная плацента. Это вовсе не означает, что будущая мама «слишком крутая, чтобы тужиться».
- При экстренном кесаревом сечении решение о его проведении принимается в процессе родов. Хотя врачи и не теряют времени, как правило, ситуация обходится без сирен и каталок. Персонал ведет себя спокойно и профессионально, а врачи должны объяснить женщине, что и почему происходит.



Показания для кесарева сечения

Врач может рекомендовать кесарево сечение по самым разным причинам, как до родов, так и во время.

Наиболее частые показания для планового кесарева сечения

- Тазовое предлежание плода.
- Двойня.
- Кесарево сечение в прошлом.
- Предлежание плаценты (см. с. 74).

Наиболее частые показания для экстренного кесарева сечения

- Дистресс плода.
- Медленная родовая деятельность (шейка матки не раскрывается, как должна).
- Кровотечение во время родов.

Это не исчерпывающий список, и, если врач рекомендует вам кесарево сечение, очень важно понять, по какой причине. Вы должны быть в курсе происходящего и участвовать в принятии решения. Даже в случае экстренной ситуации врач должен объяснить вам свое решение и убедиться, что вы с ним согласны. Вас никогда не будут принуждать, если вы против. Помните, что для врачей, так же как и для вас, лучшим вариантом были бы ваши естественные роды. Врачи исходят в первую очередь из ваших интересов и интересов ребенка. Если вы не уверены, какое решение принять, попросите созвать консилиум врачей.



Почему кесарево сечение — непростое решение

Хотя некоторым женщинам кажется, что при кесаревом сечении от них не потребуется много усилий, все же это непростое решение. Крупное хирургическое вмешательство на органах брюшной полости несет значительные риски осложнений. Как и с любым хирургическим вмешательством, есть риск кровотечения и инфекции. К этому добавляются потенциальные риски от применения эпидуральной анестезии или общего наркоза. Кроме того, несомненно, первые несколько недель после родов с помощью кесарева сечения проходят гораздо сложнее, особенно если у женщины есть другие дети, о которых тоже надо заботиться. Срок пребывания в больнице после родов увеличивается, как увеличивается и общее время восстановления организма.

Согласно результатам исследований, некоторые детские заболевания могут быть связаны с тем, что ребенок родился с помощью кесарева сечения. Об этом стоит помнить, особенно если для проведения кесарева сечения нет серьезных медицинских показаний.

Однако в большинстве случаев решение о проведении кесарева сечения зависит не от женщины: оно рекомендуется врачом, так как в конкретном случае риски при естественных родах превышают риски при кесаревом сечении.

У меня родилась двойня с помощью кесарева сечения через год после рождения старшей дочери в естественных родах. У малышек был рефлюкс, заботиться о трех маленьких детях одновременно очень сложно. Если бы у меня были естественные роды, я бы пережила эти первые недели гораздо проще. Восстановление после серьезной операции стало отдельным испытанием и без того непростое время. Тем не менее это решение было принято в моих интересах и в интересах моих детей. Я благодарна за то, что все мы здоровы. ЭЛИС, BUMP CLASS



Как обычно проходит кесарево сечение?

Как правило, обстановка весьма расслабляющая. Может играть радио или музыка по вашему выбору. Врач-анестезиолог будет находиться с вами все время и беседовать.

В операционной может быть на удивление много медицинского персонала. Мы обязательно предупреждаем об этом женщин, посещающих занятия Vump Class, чтобы они не думали, что им уделяют повышенное внимание из-за того, что что-то идет не так. При проведении планового кесарева сечения в операционной могут находиться до десяти человек, а при экстренном кесаревом сечении вызывают еще и команду педиатров. У каждого из присутствующих собственная роль, и многие из них — профилактические. Врачи стараются исключить любой риск — и это правильно!

Если не случится нештатных ситуаций, во время операции вы будете в сознании. До начала операции вам установят внутривенный катетер, эпидуральную анестезию сделают в операционной. Кроме того, вам установят катетер в мочевом пузыре, а место проведения разреза побреют. Вы будете находиться на узком твердом столе под операционными лампами. Вам может показаться, что с него легко упасть. Не волнуйтесь — вас зафиксируют!

Защитный экран, установленный между вашим лицом и нижней частью тела, не позволит видеть, что происходит во время операции. Вокруг вас будет много аппаратуры — это нормально. Постарайтесь не обращать на это внимания. Обычно в операционную пускают одного из ваших близких. Ему предложат надеть специальную одежду и посадят на стул рядом с вами. Врач-анестезиолог будет присутствовать постоянно, ему вы можете задать все интересующие вас вопросы.

Кесарево сечение всегда проводится врачом. Он сделает небольшой, минимально возможный, разрез над лобковой костью. Врач отодвинет мышцы (а не разрежет, как думают многие женщины) и сделает еще один разрез, вскрывая полость матки. Независимо от того, отошли у вас воды или нет, в околоплодном пузыре все равно останется амниотическая жидкость. Врач использует аспирационный аппарат, похожий на те, которые используются в стоматологии, для удаления этой

Дорогие Марина и Кьяра, хочу сообщить вам, что вчера вечером я родила малыша с помощью кесарева сечения после мучительных двух с половиной дней, проведенных в родах.

Я была ужасно расстроена, узнав, что потребуются операция, после того как я столько часов подряд старалась справиться сама. Но вы были абсолютно правы — от этого рождение малыша не стало менее чудесным событием. Кесарево сечение — последнее, о чем я думала, когда бронировала место в родильном центре (!), так что я очень благодарна, что вы подробно рассказывали об этом во время курса и сложившаяся ситуация не оказалась для меня слишком пугающей.

Сельма

жидкости. Звук работы этого аппарата — сигнал того, что малыш уже почти родился. Когда это произойдет, вы почувствуете тянущее ощущение и сильное давление в области живота — один из хирургов извлекает плод.

У вас могут спросить, не хотите ли вы немного опустить экран, чтобы увидеть малыша непосредственно после рождения. Обычно ребенок появляется на свет в течение 15 минут после начала операции. После этого операция продлится еще минут 40, но это время пролетит незаметно, так как вы будете впер-вые любоваться своим малышом!

Новорожденного обычно быстро осматривает акушерка или педиатр, а затем его передадут вам или вашему партнеру по родам. Обычно малыша заворачивают в одеяло, но при желании вы можете поддержать его «кожа к коже». После завершения операции вас переведут в послеоперационную палату, где за вашим состоянием понаблюдает еще примерно в течение часа. Это время можно провести с малышом, поддержать его на руках, попробовать покормить грудью (см. с. 156).

Когда врачи убедятся, что все хорошо и ваше состояние стабильно, вас переведут в послеродовую палату. Действие эпидуральной анестезии пройдет в течение нескольких часов, и вам постепенно позволят есть и пить. Большинство женщин проводят в больнице следующие две-три ночи. Акушерки порекомендуют вам вставать и начать чем-то заниматься как можно раньше. Скорее всего, сначала вы будете чувствовать себя не очень хорошо, но вы быстро пойдете на поправку, а если вы внутренне мобилизуетесь, то темпы восстановления ускорятся.

Большинство женщин, посещавших занятия по подготовке к родам, надеются на естественные роды и готовятся к ним. Однако стоит потратить время и узнать подробнее о том, что такое кесарево сечение, чтобы быть готовой, если вдруг оно вам потребуется.



51

Будущим папам:

ваша роль во время родов

Вы сами, конечно, не будете рожать ребенка, но в процессе родов вашей жены вам отводится чрезвычайно важная роль. Мы часто сравниваем роды с марафоном. Если для вашей второй половинки это марафон всей ее жизни, то вы можете представить себя в роли задающего темп. Вы должны убедиться, что она готова к родам и у нее есть все необходимое. Когда начнутся схватки, ваша задача — поддерживать ее, помочь ей собраться с силами и, главное, сохранять позитивный настрой.



Латентная фаза родов

Скорее всего, этот этап родов вы проведете дома, а это означает, что ваша помощь и поддержка будут нужнее всего.

- Вы должны понимать физиологию процесса и психологическое состояние женщины (прочитайте с. 127–130).
- Постарайтесь ее отвлечь: когда начнутся схватки, предложите отправиться на прогулку, в магазин или посмотреть какой-нибудь комедийный фильм. Схватки должны быть с интервалом около 10 минут, так что, если у нее получится немного поспать, это пойдет на пользу. Помогите ей найти комфортное положение тела, в котором легче переносить схватки и в котором можно отдохнуть между ними: например, вертикальное положение тела с опорой на что-то или с несколькими подушками.
- Напоминайте ей правильно дышать между схватками (см. с. 119).
- Наполните для нее ванну: теплая вода отлично помогает расслабиться и снижает болевые ощущения. Не оставляйте ее одну — ей может понадобиться помощь, чтобы сменить положение. Убедитесь, что все области, в которых она чувствует боль, погружены в воду. Струя душа, направленная конкретно на эти области, немного уменьшает боль.



- Сделайте ей массаж нижней части спины. Некоторым женщинам он хорошо помогает, хотя другим, наоборот, не нравится, когда к ним прикасаются. Прислушайтесь к ней.
- Если у вас есть ТЭНС-аппарат, разберитесь, как он работает, и предложите его использовать. К нему прилагаются весьма четкие инструкции.
- Если она хорошо справляется самостоятельно, постарайтесь немного отдохнуть, особенно если это ночное время. От вас будет гораздо больше толка, если вы не будете уставшим и вымотанным.
- Убедитесь, что необходимые вещи удобно упакованы и под рукой и что вы не забыли ее документы для больницы.
- Узнайте, какие занятия помогают ей отвлечься (см. с. 129), и, когда одно из них перестает действовать, предлагайте что-то новое.



Когда пора в роддом

- Постарайтесь не ехать слишком рано, но оставайтесь на связи с роддомом. По возможности поддерживайте контакт с одним и тем же сотрудником роддома, так у него получится сформировать единую и более полную картину течения родов.
- Как правило, в роддом стоит ехать, когда схватки становятся регулярными, с интервалами 3–5 минут, и когда женщина не может продолжать разговаривать с вами во время пика схватки.
- Прислушивайтесь к женщине: если она хочет ехать в роддом, значит, надо ехать.
- Позвоните в роддом, когда отойдут воды. Скорее всего, не нужно ехать туда немедленно, но проинформировать персонал необходимо.
- Если у женщины откроется кровотечение, в больницу нужно ехать немедленно (подробнее см. с. 131).

Когда вы приедете в роддом, женщину осмотрят, проверят уровень ее кровяного давления и сердцебиение плода, а также проведут вагинальный осмотр для определения степени раскрытия шейки матки. Это единственный способ оценить, насколько активно идет родовая деятельность. Все вполне пристойно и быстро, хотя может доставить некоторый дискомфорт.

Если раскрытие шейки матки меньше 4 см, вам предложат вернуться домой. Это часто расстраивает и без того уставшую женщину, но на самом деле привычная домашняя обстановка — лучшее место для первого этапа родов. Постарайтесь сохранять присутствие духа и позитивный настрой и поддержите свою женщину.

Значение позитивного настроения

Не забывайте, что задаете темп для своей женщины в ее марафоне. Вам нужно быть организованным и поддерживать ее моральный дух. Если она устала и говорит, что больше не может, ваша задача — убедить ее, что все в ее силах. Во время латентной фазы родов многие женщины бывают морально подавлены. Если врач сообщает, что раскрытие шейки матки всего 2 см, она может огорчиться, что вполне объяснимо. Даже если вы чувствуете примерно то же, ваша задача — найти что-то позитивное в ситуации и зарядить женщину энергией.

Как интерпретировать результаты вагинального осмотра в позитивном ключе

- «Не стоит расстраиваться, подумай о том, какую работу уже проделало твое тело, чтобы добиться раскрытия на 2 см».
- «Хорошо, что процесс идет медленно, так как это дает возможность всем тканям постепенно растянуться».
- «Латентная фаза родов самая длительная. Однако это не означает, что и остальные этапы тоже затянутся. У многих женщин активная фаза и фаза потуг проходят относительно быстро».
- «Уже совсем скоро наш ребенок родится, и это будет самой большой наградой в мире».
- Убедите ее, что схваток не стоит бояться, потому что каждый раз становится «еще одной схваткой меньше, до того как мы увидим нашего ребенка».

Чего не стоит говорить

- «Неужели за все это время — всего 2 см?»
- «Сколько еще это будет продолжаться?»
- «Я так устал».

Если женщина категорически не хочет возвращаться домой, она может остаться в роддоме. Ей предложат родовую палату, в которой не так удобно, как в домашней обстановке, а вам, вероятно, не разрешат находиться с ней.



Активная фаза родов

Если раскрытие шейки матки у женщины 4 см и более, вас проводят в родовую палату и пригласят акушерку. В зависимости от рабочей смены она будет находиться рядом с вами на протяжении всех родов.

Постарайтесь установить контакт с акушеркой, которая будет помогать вашей партнерше, но, если вас что-то не устроит или вам покажется, что акушерка оказывает недостаточную поддержку, вежливо поинтересуйтесь у старшей акушерки по палате, возможна ли замена сотрудника.

Во время активной родовой деятельности женщинам часто придает силы тот факт, что процесс продвигается. Кроме того, у них появляется новый источник поддержки — постоянно помогающая акушерка. Вашей партнерше предложат закисть азота для обезболивания и еще комплекс вещей. При желании на этом этапе ей сделают эпидуральную анестезию. Стоит заранее познакомиться с разными методами обезболивания, как природными, так и медикаментозными. На с. 118–123 приведен обзор обезболивающих средств. У женщин, выбравших эпидуральную анестезию, боль прекратится полностью, и оставшаяся часть этой фазы родов будет скорее временем ожидания. Постарайтесь немного отдохнуть сами и убедите отдохнуть свою партнершу.

Если женщина откажется от эпидуральной анестезии, то ей еще больше понадобится ваша поддержка. Вам стоит знать о переходном периоде. Наверное, вы слышали, что в определенный момент женщины, которые успешно справились до этого, неожиданно оказываются полностью истощенными энергетически и часто собираются паковать сумки, чтобы все бросить и вернуться домой. Физиологически это заключительная часть активной фазы родов, когда женщина переходит к этапу потуг. В этот момент у нее в организме происходит мощный выброс адреналина, который часто превращает самую милую женщину в настоящего монстра. Этот период длится совсем недолго, но очень важно, чтобы вы были к нему готовы. Обида на ее импульсивные слова не улучшит ситуацию.

Если вы будете партнером по родам, то вам определенно стоит прочитать о переходном периоде на с. 136.



Этап потуг

Прелесть переходного периода в том, что это начало финишной прямой. Продолжительность этапа потуг обычно составляет от часа до двух, и в конце его вас ждет самый драгоценный приз, который того стоил. На этапе потуг очень важно, чтобы женщина слушала инструкции акушерки и выполняла их. И тут понадобится ваша помощь. Вы хорошо знаете друг друга и доверяете, и зачастую женщине психологически легче воспринимать инструкции от близкого человека.

Сначала родится головка ребенка, а через пару следующих схваток появится и остальное тело. Некоторым отцам очень любопытно посмотреть на родившуюся головку. Дважды подумайте, прежде чем это сделать, но, если вы все-таки решитесь, помните, что ребенок может быть синеватого оттенка и безжизненный. Пока еще он не дышит самостоятельно, кислород поступает к нему через плаценту. Некоторых это выбивает из колеи, а другие относятся к этому как к чуду. Если подобное зрелище не для вас, лучше держитесь поближе к изголовью. Если вы решили не смотреть, как рождается ваш ребенок, это несколько не умаляет ваши отцовские качества.

Мы настоятельно рекомендуем будущим отцам прочитать, как выглядит новорожденный (см. с. 138). Большинство мужчин имеют представление о родах только по художественным фильмам, что очень далеко от действительности.

После естественных родов новорожденного сразу кладут матери на грудь. Этот момент очень важен как с эмоциональной, так и с физической точки зрения. Результаты исследований показывают, что тепло тела матери и звук ее сердцебиения успокаивающее действуют на малыша, пережившего шок рождения. Интересно, что нет большого значения, кто именно прижимает его к груди: это в любом случае полезно для малыша, а потому мы советуем и папам использовать возможность и поддержать малыша «кожа к коже». После кесарева сечения женщине часто затруднительно держать малыша, так что возьмите его вместо мамы: молодая мама прижмет малыша к себе в послеоперационной палате.

Эмоциональные всплески

Молодые мамы часто говорят, что сразу после родов они чувствуют облегчение, сильную усталость и хотят выпить чашку чая, а эмоциональная волна накрывает позднее. Молодые отцы, наоборот, удивляются, насколько эмоционально они переживают рождение малыша, даже если обычно не склонны к сантиментам. Как бы там ни было, наслаждайтесь моментом, и пусть вас не удивляют эмоции. Этот момент останется у вас в памяти навсегда.



Отделение последа

В финальной фазе родов — отделении последа — особого вашего участия не понадобится. Вероятно, на этом этапе родов больше всего крови. Это зрелище не для брезгливых и не для слабонервных, лучше переключите внимание на своего замечательного малыша!



Необходимость родовспоможения

Большинство пар надеются, что роды благополучно пройдут естественным путем, но важно понимать порядок действий, если потребуется медицинское вмешательство. В процессе родоразрешения врач способствует появлению ребенка на свет с помощью акушерских щипцов, вакуум-экстрактора или кесарева сечения. Мы подробно рассказывали об этом на с. 144–146. Так как никто не может прогнозировать течение родов, мы настоятельно рекомендуем вам ознакомиться с этой информацией. Если вы подготовлены и знаете, что именно делают

врачи и почему, вы будете чувствовать себя увереннее и меньше паниковать. Постарайтесь отнестись к этому с благодарностью: медицинское вмешательство будет осуществляться только в том случае, если это потребуется в интересах матери и ребенка.



Послеродовая палата

После рождения ребенка, если все прошло благополучно, маму и малыша переводят в послеродовую палату. После индивидуального внимания, которое женщине оказывали в родильном боксе, послеродовая палата вызывает небольшой шок, но присутствие партнера поможет с этим справиться.

- Постарайтесь провести как можно больше времени в послеродовой палате с женщиной и ребенком — дополнительная пара рук окажется ей весьма кстати.
- Больничная еда редко бывает вкусной, а женщина, скорее всего, будет ощущать сильное чувство голода после родов, так что побалуйте ее. Не пытайтесь угадать, что ей захочется, — просто спросите ее об этом. В послеродовом периоде женщинам иногда хочется конкретных продуктов.
- До выписки из больницы убедитесь, что у вас есть запас обезболивающих средств. Женщины часто жалуются, что боль становится сильнее, когда они возвращаются домой из больницы, — вероятно, из-за того что их активность повышается. Так что у вас дома обязательно должно быть достаточно обезболивающих.
- Если женщине нужны обезболивающие, убедите ее принимать их регулярно. Процесс восстановления организма происходит быстрее, если женщина не испытывает боли, так что не позволяйте ей строить из себя мученицу.
- Скорее всего, у вас будет возможность вернуться домой раньше женщины с малышом, в этом случае сделайте уборку. Любой женщине было бы приятно вернуться с малышом в чистый, уютный дом (огромным плюсом вам будет, если вы не забудете о букете цветов). Если роды проходили дома, то наверняка у вас царит небольшой беспорядок.
- Постарайтесь наполнить холодильник ее любимой едой, которую легко и быстро приготовить. При грудном вскармливании у женщины будет особенно хороший аппетит, так что подумайте о полуфабрикатах и о чем-то питательном для перекусов.



Первое *кормление*

В момент, когда ребенок появляется на свет и его кладут на грудь матери, его первый инстинкт заключается в поиске материнского соска и кормлении. Поразительно, но, несмотря на то что ребенок еще не способен даже держать головку, большинство малышей ползают по животу матери, пока не найдут сосок. Попробуйте не сразу приложить ребенка к груди, а понаблюдать за этим удивительным зрелищем.

Начиная примерно с 20-й недели беременности у будущей мамы начнет вырабатываться молозиво — сладковатая, густая вязкая жидкость, предшествующая появлению грудного молока. В своем составе молозиво содержит огромное число питательных веществ и защитных антител, это лучшее, что может получить малыш в начале жизни. Желудок новорожденного по размеру примерно с небольшой стеклянный шарик, так что у женщины обычно вырабатывается очень небольшое количество молозива.

Постарайтесь покормить ребенка как можно скорее. В отсутствие медицинских противопоказаний — сразу же после естественных родов. Некоторые женщины начинают кормить ребенка еще до рождения последа. Процесс кормления означает, что малыш находится в тесном физическом контакте с мамой, и это успокаивающе действует на него после шока от появления на свет.

У меня были очень тяжелые роды, но я забыла об этом в тот же миг, как мне положили дочку на грудь. СОФИЯ, BUMP CLASS

В идеале при кормлении ребенок должен захватывать как можно бóльшую часть соска. Мы рекомендуем вам почитать о грудном вскармливании до того, как малыш родится, чтобы вы понимали, что он должен делать и как ему в этом помочь. Правильный захват груди с самого начала избавит вас от проблем с сосками.

Как только малыш захватил грудь и начал сосать, у вас могут возникнуть довольно сильные спазмы в области живота. Какими бы болезненными ни были ощущения, это хороший знак того, что происходит сокращение матки. При обычном размере с кулак к концу беременности матка увеличилась до размера арбуза, чтобы плод мог в ней поместиться. Грудное кормление стимулирует производство в организме гормона окситоцина, действие которого ведет к сокращению матки.

Значение первого телесного контакта

Вы впервые обнимаете своего мокрого, теплого, шевелящегося малыша — вот тот момент, о котором вы мечтали всю беременность. И это не обычные объятия. Результаты многочисленных исследований говорят о том, что прямой телесный контакт в первые часы после рождения ребенка оказывает огромное положительное влияние как на маму, так и на малыша. После уютного и счастливого существования в утробе матери прохождение через родовые пути и рождение становятся для ребенка стрессом, так что физический контакт с мамой действует на него успокаивающе. Согласно многим исследованиям, новорожденные, имевшие телесный контакт с мамой сразу после рождения, были более спокойными и меньше плакали в последующие 24 часа, чем новорожденные, у которых телесного контакта с мамой не было. У детей было не такое частое сердцебиение, через несколько часов они были теплее, и они лучше брали грудь.

Если по каким-то причинам женщина не в состоянии взять малыша на руки, пусть это сделает отец — пользы для малыша будет не меньше. В редких случаях малышу проводят медицинские процедуры, из-за чего телесный контакт невозможен. Если так случилось, подумайте о том, что врачи делают все для здоровья малыша. Если вы не возьмете малыша на руки сразу после рождения, это совсем не означает, что вы не установите с ним эмоциональный контакт или не наладите грудное вскармливание. Мы хотим лишь донести до вас мысль, что, если это возможно, это действительно стоит сделать.

Очевидно, что самое важное — это наладить грудное вскармливание в послеродовой период, и акушерки будут рады вам помочь. Обычно женщину выписывают из роддома, когда ребенок хорошо захватывает грудь. К сожалению, советы по поводу грудного вскармливания противоречивы, что ставит молодую маму в тупик. Когда женщина пытается наладить грудное вскармливание, у нее порой возникает ощущение, что она не справилась с первым же препятствием: если ей говорят, что она «делает все неправильно», когда она следует рекомендациям предыдущей акушерки, это сильно нервнует и расстраивает. Постарайтесь не терять самообладания и слушайте советы только одного человека, которому доверяете.

Акушерки специализируются на родовспоможении. Конечно, у многих из них накоплен огромный багаж знаний относительно грудного вскармливания, но все же они не проходят специального обучения. Если рекомендации,

которые вам дают, не работают, проконсультируйтесь со специалистом по грудному вскармливанию. На эту тему есть очень хорошие книги, написанные профессионалами по данному вопросу, кроме того, существует ряд специальных приложений и видеороликов.

Можно пройти курсы по грудному вскармливанию до рождения ребенка, чтобы вы были знакомы с основами.

Если у вас было кесарево сечение

После кесарева сечения телесный контакт с малышом и кормление не всегда возможны. Когда женщина лежит на операционном столе, ей накладывают швы, а в области груди установлен защитный экран — это не самое удобное положение, чтобы держать малыша. Все же стоит спросить у акушерки, можно ли вам вытащить одну руку из рубашки, чтобы прижать малыша к себе, даже если вы не можете его покормить.

Если вы не в состоянии держать малыша, не мучайтесь угрызениями совести и чувством вины. Передайте малыша своему партнеру. Попросите его расстегнуть верхнюю часть одежды и приложить малыша «кожа к коже». Тепло и звук сердцебиения отца принесут малышу не меньше пользы, а вы еще успеете обнять и накормить малыша.

Оставшаяся часть операции займет около 40 минут, после чего вас на несколько часов переведут в послеоперационную палату, где вы сможете занять более вертикальное положение и попробовать дать малышу грудь.



ВЫ И ВАШ МАЛЫШ

53

Восстановление *после родов*

Роды — это серьезный труд. Многие женщины сравнивают беременность с подготовкой к марафону, а роды — собственно с марафоном. И не важно, как прошел сам марафон, после него требуется восстановительный период.

Даже если роды прошли «легко», обычно женщина чувствует себя очень уставшей и обессиленной. Если роды были естественными, вероятнее всего, женщина испытывает дискомфорт в области промежности, а если ей наложили швы на разрывы, болезненные ощущения сохраняются до нескольких дней.

Не стоит строить из себя героя, примите обезболивающее, если оно вам требуется. Это не тот случай, когда дают медаль за храбрость, наоборот, есть доказательства, что процесс восстановления идет гораздо быстрее, если женщина не испытывает боли. К тому же обезболивающие, которые вам прописал врач, безопасны для кормящих матерей.



Пребывание в роддоме

- Обычно в больничных палатах бывает сложно отдохнуть и набраться сил. Акушерки всю ночь ходят туда-сюда и заботятся о женщинах, находящихся в палате. Они должны делать свою работу, но для вас это означает, что хорошо выспаться вам не удастся.
- Примерно каждые три часа на кормление будет просыпаться ваш малыш. Даже если он не станет плакать, очень велики шансы, что плакать будет чей-то еще ребенок, так что поспать в перерывах между кормлениями также будет сложно.
- Плюс ко всему этому в некоторых послеродовых палатах теперь разрешается оставаться и папам. Это замечательно для молодой мамы, но означает, что в палате находится в два раза больше людей. Возможно, вам будет полезно захватить с собой из дома маску для глаз и беруши. Это поможет избавиться от фонового шума, но вы все равно услышите, если ваш малыш начнет плакать.



Облегчение дискомфорта после родов

Дискомфорт в области промежности

- Пакет со льдом, упаковка замороженного горошка или охлаждающие прокладки облегчат дискомфорт в этой области.

- Постарайтесь не сидеть на промежности: можно лежать или сидеть на двух скатанных в рулоны полотенцах, чтобы уменьшить давление на промежность.
- При мочеиспускании может возникать ощущение сильного жжения. Чтобы немного его облегчить, попробуйте во время мочеиспускания поливать эту область теплой водой из кувшина.
- После того как вам снимут катетер (если его ставили), можно возобновить выполнение упражнений на укрепление мышц тазового дна. Не волнуйтесь, если сначала вы не будете их ощущать, продолжайте тренироваться, и скоро чувствительность вернется. Выполнение упражнений стимулирует кровообращение в области промежности, а это способствует более быстрому ее восстановлению. Если вы все еще не чувствуете мышцы тазового дна через несколько недель после родов, проконсультируйтесь со своим врачом.



Геморрой

Хотя очень многие женщины сталкиваются с этой проблемой во время беременности и после естественных родов, мало кто о ней говорит. Болезненные геморроидальные шишки легко поддаются лечению. Они образуются во время беременности или после естественных родов, но они могут исчезнуть сами по себе в течение первых нескольких недель после родов. Для облегчения дискомфорта воспользуйтесь медицинскими препаратами, которые продаются без рецепта, или приложите пакет со льдом. Постарайтесь избегать запоров, не поднимайте тяжести и не напрягайтесь. Если проблема не исчезнет, проконсультируйтесь с терапевтом: он выпишет вам более сильнодействующие препараты или порекомендует операцию.

Запоры

Первая дефекация после родов часто пугает женщин, и некоторые говорят о ней как о «четвертом этапе родов», так что ваша задача — обойтись без запоров. К сожалению, у большинства женщин наблюдается тенденция к небольшому запору каловых масс, так как организм обезвожен после родов, в последние 24 часа они не слишком много ели, к тому же им бывает психологически сложно сходить в туалет «по-большому». Плюс некоторые обезболивающие препараты тоже способны вызывать запор. Поэтому вам стоит:

- много пить во время родов и постараться восстановить водный баланс после родов;

- перекусывать продуктами, богатыми клетчаткой, и пить напитки, стимулирующие перистальтику кишечника;
- несмотря на ваше беспокойство, гораздо лучше, если вы выведете каловые массы из организма. Воспользуйтесь чистым полотенцем, чтобы прикрыть швы, если вы беспокоитесь из-за них;
- используйте слабительное, особенно если вы принимаете медицинские препараты, способные вызвать запор.



После кесарева сечения

Кесарево сечение — это серьезная операция на органах брюшной полости. Стоит ли удивляться, что восстановление после нее проходит сложнее, чем после естественных родов.

Рекомендуется встать с кровати уже через 12–24 часа после родов, так как это способствует восстановлению организма. В первый раз встать с кровати и пройти, вероятно, окажется непросто. Скорее всего, вы сможете идти, только наклонившись вперед, и лучше, если кто-то будет находиться рядом с вами. Кроме того, вам понадобится помощь, чтобы принять душ и одеться, — с этим вам поможет акушерка. Область живота будет болеть практически при всех действиях: когда вы меняете положение тела, смеетесь, чихаете, ходите в туалет и просто сидите прямо. Вам будет трудно доставать ребенка из кроватки. Лучше, если с вами будет кто-то из близких, кто поможет с самыми разными бытовыми мелочами.

Хорошая новость в том, что процесс восстановления проходит очень быстро. Ко второму дню большинство женщин чувствуют себя гораздо лучше, а к третьему дню улучшения еще заметнее. К моменту возвращения домой вы все еще будете передвигаться с осторожностью, и поездка на автомобиле окажется не вполне комфортной, особенно на неровных дорогах, но в целом вы будете чувствовать себя почти хорошо.

В больнице вам предложат обезболивающие средства, которые стоит взять и домой. Если в этом есть необходимость, обязательно принимайте эти препараты! Дома они понадобятся даже скорее, чем в больнице, так как вы будете активнее. Так что убедитесь, что у вас есть запас. Обратите внимание, что некоторые из обезболивающих средств, особенно содержащие кодеин, могут вызвать запор.

Если бы у вас была подобная операция, не связанная с родами, вам дали бы больничный на две недели. Но после кесарева сечения вам нужно заботиться о ребенке и вам захочется сделать гораздо больше, чем вы пока можете. Очень важно не торопить события и не взваливать на себя слишком много. Стоит подумать о том, кто вам поможет: семья, друзья или специально нанятые люди (см. с. 100).

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

После кесарева сечения у многих женщин возникают желудочные колики. Обычно они связаны со вздутием живота и не продолжаются долго. Боль в плечах также считается распространенным симптомом, она вызывается скоплением после операции воздуха в брюшной полости, раздражающего диафрагму.

Правила поведения после кесарева сечения

- Кесарево сечение — не повод забывать об упражнениях на укрепление мышц тазового дна. Возобновите тренировки, когда у вас уберут катетер.
- Не управляйте автомобилем в течение шести недель после родов.
- В течение шести недель после родов не поднимайте ничего тяжелее ребенка. В том числе ребенка в автомобильной переноске или ребенка в коляске. Даже если вам кажется, что уже можно, не торопите события, иначе вы замедлите процесс восстановления или получите осложнения.
- Постепенно начинайте заниматься физическими упражнениями, если врач удовлетворен динамикой восстановительного процесса на плановом осмотре после шести недель (об этом далее). Однако это не означает, что на следующий день после осмотра нужно выходить на полноценную пробежку в парк. Торопитесь медленно, чтобы не навредить себе.

Плановые медицинские осмотры женщины и ребенка

Некоторые распространенные процедуры при осмотре женщины и ребенка

Осмотр женщины	Осмотр ребенка
Пальпация области живота для проверки степени сокращения матки	Проверка на желтуху новорожденных
Проверка кровотечения, чтобы убедиться, что оно не слишком сильное или нехарактерное	Взвешивание
Осмотр шрама (если после кесарева сечения)	Осмотр остатка пуповины, чтобы убедиться в отсутствии гноя или необычных выделений
Осмотр швов или любых опуханий в области промежности	Тест на слух

Осмотр женщины	Осмотр ребенка
Анализ крови на определение уровня гемоглобина перед выпиской из больницы	

Перед выпиской из больницы ребенок должен пройти осмотр у педиатра или у акушерки с соответствующей квалификацией. Возможно, вам предложат взять домой железосодержащие препараты.



Кровотечение

Независимо от того, были ли у вас естественные роды или кесарево сечение, в течение 4–6 недель после них у вас может продолжаться кровотечение. Как правило, оно проходит безболезненно и связано с сокращением матки, а не с тем, что во время родов у вас возникли повреждения! В течение первых нескольких дней кровотечение достаточно сильное, и вам понадобятся специальные послеродовые прокладки. Через пару недель выделения сократятся, и можно будет перейти на обычные гигиенические прокладки. Пользоваться тампонами в это время нежелательно. Если характер выделений неожиданно изменится (их объем, запах, консистенция и т. д.), следует сразу же проконсультироваться с врачом.



Возвращение домой

В большинстве случаев женщины радуются, когда приходит время выписки. В то же время у многих возникает беспокойство и неуверенность в себе. Это нормально: подобные чувства испытывают практически все молодые родители, к которым приходит осознание, что у них теперь есть малыш, к которому, однако, не прилагается никакой инструкции по эксплуатации! Не переживайте, вы научитесь всему очень быстро.

Еще поколение назад (а во многих европейских странах так происходит и сегодня) обычной практикой было оставлять женщину в роддоме на неделю, чтобы она немного восстановилась физически, научилась заботиться о ребенке и наладила его кормление. Сегодня некоторых выписывают уже через шесть часов после родов, и они возвращаются домой, где медленнее восстанавливаются.

Поэтому мы рекомендуем вам дома сразу же переодеться в пижаму. Это не означает, что вы должны все время оставаться в постели, но это настроит вас на правильный лад и не позволит слишком увлечься разными делами. Оставайтесь в пижаме и не выходите из дома хотя бы три-четыре дня после выписки.

54

Ваш новорожденный *малыш*

У малыша имеются два мягких участка в передней и задней части головы — так называемые роднички. Они располагаются там, где кости черепа еще не срослись. Затылочный родничок закрывается достаточно быстро. Лобный родничок, расположенный на макушке, закрывается приблизительно к 18 месяцам.

Малыши европеоидной расы рождаются обычно с голубыми глазами. Если цвет глаз меняется, то происходит это, как правило, в течение первых шести месяцев или до года после рождения. Дети азиатской или афрокарибской расы обычно рождаются с карими глазами.

На теле малыша могут быть синяки или отметины из-за родов. Они быстро пройдут.

Остаток пуповины усохнет и отпадет примерно в течение первых 10 дней жизни малыша (как ухаживать за пуповиной, см. с. 175).

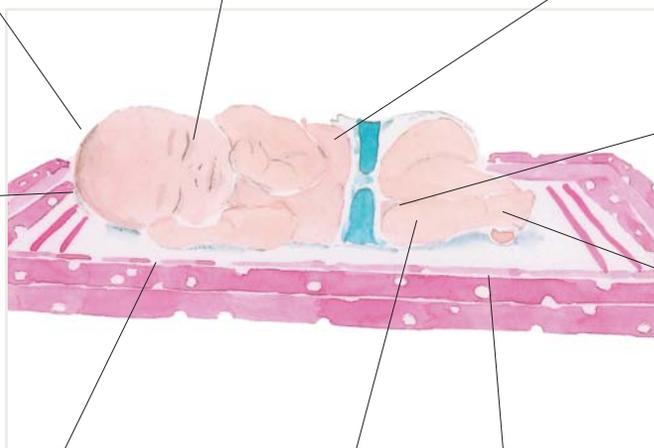
Форма головы малыша может быть слегка продолговатой от прохождения через родовые пути. Через несколько дней она исправится.

Вы можете заметить у малыша некоторую косоглазость. Это нормально: в первые дни жизни малыши не способны хорошо фокусировать взгляд. Обычно это проходит в течение первых нескольких недель.

Припухшие гениталии (см. с. 165).

У многих малышей бывают родимые пятна или родинки, это дефекты кожи, вызванные скоплением кровеносных сосудов под кожей.

Сразу после рождения малыш бывает покрыт сыровидной смазкой, которая защищала его кожу в утробе матери. Кроме того, на новорожденных может быть немного крови. Обычно акушерка вытирает малыша полотенцем, но первую ванну он примет через несколько дней.



Виды родимых пятен у новорожденных

- **«Укусы аиста»** — эти родимые пятна часто бывают на лбу или на затылке ребенка, и характерны они для детей европеоидной расы. (Такое название появилось из-за того, что родинки у новорожденных проявляются в местах, за которые «аист носит младенцев». Если бы только все было так просто!) Обычно они исчезают в течение первого года жизни.
- **Земляничная гемангиома** представляет собой выпуклое образование цвета малины, бывает разного размера. Некоторые из таких образований увеличиваются в течение первого года жизни ребенка, а затем сокращаются. Обычно исчезают в возрасте пяти лет.
- **Монгольское пятно** — новообразование зеленого или синеватого цвета, иногда похожее на синяк. Характерно для детей со смуглой кожей и часто возникает на спине или ягодицах. Обычно исчезает в течение первых двух лет жизни.
- **Винные пятна** — пятна темно-красного цвета, которые могут остаться на всю жизнь.



Во всем виноваты гормоны

У новорожденных могут быть припухшие молочные железы, из которых в некоторых случаях даже идут молочные выделения. Обычно это продолжается не дольше нескольких дней, и в этом виноваты ваши гормоны. Гормоны вызывают и небольшие кровяные выделения из влагалища у новорожденных девочек.

У новорожденных мальчиков обычно очень увеличены яички, и зачастую это первое, что замечают родители (особенно отцы, которые с гордостью сообщают акушеркам, что это действительно «их парень»). На самом деле размер яичек у новорожденных опять-таки обусловлен гормонами. По этой же причине у новорожденных девочек бывают припухшие гениталии. И то и другое приходит в норму в течение нескольких недель.



Медицинский осмотр новорожденного

Советы эксперта

В России принято, чтобы в состав родильной бригады в период потуг входил врач-педиатр-неонатолог. Именно он принимает новорожденного, проводит ему первичный туалет, который заключается в очищении от первородной смазки, обработке глаз и пуповинного остатка. Неонатолог также измеряет

рост и вес малыша, проводит оценку его состояния здоровья и выставляет оценку по шкале Апгар. Это оценка в баллах от 0 до 2 по пяти признакам: сердцебиение, дыхание, цвет кожных покровов, рефлексы, мышечный тонус. Максимальная оценка — 10 баллов.



Новорожденные, нуждающиеся в специальной заботе

В некоторых случаях малыша могут поместить в отделение интенсивной терапии для новорожденных, если существуют опасения по поводу его здоровья. Вполне понятно, что родители тяжело переживают этот момент и сразу подозревают худшее.

Каждый случай уникален, но постарайтесь помнить, что медицинский персонал предпочтет перестраховаться, если у них возникли какие-то сомнения. Многие новорожденные проводят в отделении интенсивной терапии очень короткий отрезок времени, за ними наблюдают, делают некоторые анализы, а затем отдают мамам. Если вы окажетесь в подобной ситуации, попробуйте мыслить позитивно: очень хорошо, что за состоянием малыша наблюдают профессионалы. Вас могут попросить сцедить немного молозива, чтобы дать малышу. Обычно родителям позволяют проводить столько времени с малышом, сколько они пожелают.

Если маму выпишут раньше малыша, она отправится домой и сможет навещать его.

.....
: Когда родился Лудо, он должен был в течение нескольких дней оставаться
: в палате интенсивной терапии для новорожденных, так как у него был
: прокол легкого. У меня сердце обливалось кровью, когда я смотрела
: на своего малыша в маленькой кроватке с дыхательной трубкой в носу
: и капельницей в руке. Когда однажды я зашла и увидела, что врачи
: проводят томографию мозга, я решила, что случилось что-то ужасное.
: Я спросила их об этом, и они ответили, что это обычная процедура для
: всех новорожденных, находящихся в интенсивной терапии. Я поняла, что
: врачи никогда не будут скрывать от вас, если их что-то беспокоит, — они
: обо всем говорят честно. Лудо выписали через пару дней, и он быстро
: пошел на поправку. Сегодня я наблюдаю за своим пышущим здоровьем
: пятилетним сыном: как он лазает по деревьям и бегаёт за сестрой по парку.
: Я практически забыла о тех днях, наполненных беспокойством и тревогой.
: Я благодарна, что у нас была возможность получить квалифицированную
: медицинскую помощь. МАРИНА
:



Желтуха новорожденных

Возможно, находясь в послеродовой палате, вы обратили внимание на то, что некоторые новорожденные лежат под специальными лампами в одних подгузниках и защитных масках для глаз. Они проходят лечение от желтухи новорожденных — заболевания, из-за которого кожный покров ребенка и склеры глаз приобретают желтоватый оттенок. Оно может начаться на второй или третий день после рождения и продлиться до десятого дня. Если заболевание начинается раньше и продолжается дольше, ребенку потребуется дополнительное лечение. Если у малыша желтуха новорожденных, то, когда вы вернетесь домой, поставьте его кроватку поближе к окну: солнечный свет разрушает пигмент билирубин, вызывающий заболевание.



- Покачайте кроватку или возьмите малыша на руки. (Находясь в утробе матери, малыш привык к частым движениям и звуку сердцебиения.)
- Некоторых малышей успокаивает процесс сосания — попробуйте дать ему пустышку или свой мизинец.
- Некоторые новорожденные едят очень много. Если малыш постоянно плачет, вы пробовали кормить его грудью и никакие другие способы не помогают, возможно, он просто голоден, а материнского грудного молока ему не хватает. В этом случае предложите ему немного молочной смеси. Это совсем не означает, что вам придется отказаться от грудного вскармливания. Наоборот, если вы расслаблены и убеждены, что малыш доволен, вы быстрее наладите грудное вскармливание.

Стоит помнить, что непрекращающийся плач (хотя и очень редко) служит признаком болезни, так что, если не помогает вообще ничего, проконсультируйтесь с врачом.



Что стоит и чего не стоит делать

- Хорошо питайтесь. Вам нужны силы, чтобы кормить малыша, к тому же после больничной еды домашние блюда покажутся вам раем на земле. Но не стоит часами возиться на кухне самой!
- Не торопитесь приглашать всех друзей и знакомых отпраздновать рождение малыша. Наберитесь сил, и тогда встреча будет вам в радость.
- Отправляйтесь спать пораньше, вам предстоит тяжелая ночька.
- Не решайте, что пришло время сделать ремонт в детской.
- Не злоупотребляйте шампанским: кормящие грудью мамы часто говорят о том, что после шампанского у малыша возникает отрыжка и он чувствует себя неважно.
- Пейте больше жидкости, поставьте большую бутылку на прикроватный столик и убедитесь, что достаете до нее, когда кормите малыша. Положите рядом что-нибудь, чтобы перекусить.
- Положите ребенка спать рядом с собой.
- Не переживайте по поводу каждого звука, который производит малыш (легче сказать, чем сделать).

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Многие молодые мамы опасаются, что ребенок захлебнется рвотными массами, если оставить его спать на спине.

Не беспокойтесь. При рвоте ребенок поворачивает голову набок даже во сне.

56

Первый год жизни

1-й

МЕСЯЦ

В возрасте примерно двух недель малыш начнет больше времени бодрствовать, с ним будет интереснее, но он станет более требовательным.

В течение первых нескольких дней у вас может возникнуть иллюзия безопасности, малыш много спит и часто ест.

Осторожно! Примерно на третий-пятый день у вас появится молоко, и ваше эмоциональное состояние может стать нестабильным. Будьте готовы к потоку неожиданных чувств.

2-й

МЕСЯЦ

На шестой неделе после родов малыш должен пройти плановый медицинский осмотр у педиатра, а вы — плановый послеродовой осмотр.



К этому моменту можно возобновить умеренные занятия спортом.

Малыш должен быть способен держать головку и поднимать лицо — обычно им это очень нравится!

К трем месяцам у многих мам уже устанавливается что-то вроде режима дня. Это облегчает жизнь и помогает наладить ночной сон малыша.

3-й

МЕСЯЦ

Вы можете возобновить половую жизнь, но не забудьте О КОНТРАЦЕПЦИИ.

В возрасте восьми недель малышу делают первые прививки.



В 12 недель малышу делают вторые прививки.

4-й МЕСЯЦ

Малыш научился смеяться.

На 16-й неделе малышу делают третьи прививки.

5-й МЕСЯЦ

Малыш начинает подниматься на руках, живо интересоваться игрушками, зеркалами и т. д.

6-й МЕСЯЦ

В возрасте шести месяцев малышам вводят первый твердый прикорм. Большинству малышей нравятся новые вкусы и ощущения.



Малыш, скорее всего, уже умеет сидеть. Наслаждайтесь волшебным периодом, когда малыш сам играет, но еще не ходит.

Примерно в этом возрасте у многих малышей появляется первый зуб, хотя у некоторых это происходит в два месяца, а у кого-то — в десять.





7-й

МЕСЯЦ

В рацион малыша можно добавить белок. Большинству малышей нравится переход от моркови к цыпленку.

Если вы еще этого не сделали, то начинайте давать малышу еду, которую он может съесть сам, например рисовые хлебцы: их легко откусывать, и они нравятся детям.

8-й

МЕСЯЦ

После того как малышу ввели прикорм, можно постепенно отказаться от ночных кормлений.

К этому времени вы уже должны были вернуться к своим обычным параметрам, но у некоторых женщин остается лишний вес. Достаньте любимые джинсы и сделайте последнюю попытку влезть в них.

Когда малыш начинает есть твердую пищу, возрастает риск, что он подавится. Очень важно, чтобы родители знали, как себя вести. Стоит пройти курсы первой неотложной помощи.

11-й

МЕСЯЦ

Возможно, малыш уже научился подтягиваться — совсем скоро он начнет ходить. Опасная зона расширяется!

10-й

МЕСЯЦ

Большинство малышей начинают ползать. Для них это сравнимо с открытием целого мира. Убедитесь, что ваш дом — безопасное место для малыша!

9-й

МЕСЯЦ

У некоторых малышей начинает формироваться страх разлуки. Поддержите ребенка и помните, что это нормально и скоро пройдет.

Малыш уже понимает практически все, что вы говорите, хотя сам говорить еще не умеет.



Гуление
и лепет постепенно
превращаются
в реальные слова.
Обычно первое слово
малыша — «папа»:
его легче произносить,
чем «мама»!

12-й

МЕСЯЦ

Ура, вы продержались первый
год! Торжество должно быть
скорее в честь родителей,
а не их чада.

Малыш начинает
делать первые шаги
в возрасте от 10 до 18 месяцев.
Не торопите события,
но всячески поощряйте
ребенка. Помните: когда он
начнет ходить, все изменится.

НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Советы эксперта

Медицинское обслуживание ребенка на первом году организовано как профилактическое. Это означает, что после выписки из роддома в ближайшие дни ребенка на дому должны осмотреть патронажная сестра и врач-педиатр районной детской поликлиники. На первом месяце жизни педиатр будет приходить к вам домой на осмотры еженедельно. Со второго месяца мама с малышом уже сами приходят на регулярные, раз в месяц, осмотры к педиатру. Дети прикрепляются к ближайшей районной поликлинике по месту их фактического проживания вне зависимости от прописки.

Первые прививки согласно Национальному календарю России выполняются в роддоме.

1-е сутки — первая вакцинация от гепатита В.

3–7-е сутки — БЦЖ (прививка от туберкулеза).

3, 6 месяцев — вторая и третья вакцинации от гепатита В.

3, 4, 5, 6 месяцев — вакцинация и ревакцинации от дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита (если используется пятикомпонентная вакцина, то еще плюс гемофильная инфекция типа b).

12 месяцев — вакцинация от кори, краснухи, столбняка.



57

Вы и ваш малыш: *первые две недели*

Первая пара недель после рождения ребенка — волшебное время. Если у малыша нет проблем со здоровьем, скорее всего, он будет спать большую часть времени и просыпаться каждые три-четыре часа для кормления. После кормления малыш будет некоторое время бодрствовать, а затем вновь засыпать.

Новорожденных не надо «развлекать». Окружающий их мир сам по себе стимулирует познавательный процесс, и в короткие периоды бодрствования малыш будет занят, знакомясь с новыми звуками, запахами, картинками. Сон — ключевой фактор развития мозга, и новорожденному требуется много сна. Если ребенок просыпается на кормления, хорошо питается и активен в периоды бодрствования, не стоит волноваться по поводу того, что он много спит. Не бойтесь с самого начала брать малыша на руки, обнимать и лучше узнавать его.

Родителей часто вводят в заблуждение эти первые дни, они даже думают, что шумиха по поводу трудностей заботы о малыше преувеличена. И как только их посещают подобные мысли, малыш начинает больше времени бодрствовать и требовать больше внимания!

В первые недели жизни не стоит сильно переживать из-за режима дня. Нужно просто кормить ребенка, когда он голоден. Постарайтесь, чтобы он хорошо питался, а не засыпал у груди или бутылочки в начале кормления. Если малыш заснет, он останется голодным и вскоре проснется опять. (Советы, как не дать малышу заснуть в процессе кормления, см. на с. 187.) Этот принцип поможет постепенно установить режим дня. Тем не менее в первые недели лучше подстроиться под малыша. Как правило, следует предлагать ему молоко всегда, когда вы думаете, что он может быть голодным.



Уход за пупком новорожденного

Остаток пуповины обычно отпадает на 7–10-й день жизни новорожденного. До этого момента за ним нужно наблюдать и следить, чтобы не было необычных выделений. Он выглядит немного пугающе и имеет специфический запах. Это нормально. Поддерживайте чистоту пупочного остатка с помощью остуженной кипяченой воды и ватных тампонов. Если кожа вокруг покраснела или вам кажется, что ранка не заживает, проконсультируйтесь с врачом.

Нет строгих правил, как носить подгузник, пока пупочный остаток еще не отвалился: покрывать сверху или закреплять ниже пупочного остатка. Это зависит от того, как удобнее малышу.

Когда пупочный остаток начинает отсыхать, не поддавайтесь соблазну отковырять его — пусть все идет своим чередом. В течение нескольких дней пупочная ранка на вид не слишком приятная, но скоро она затянется, а на ее месте останется аккуратный пупок.



Вес малыша

Масса тела — вопрос, сильнее всего волнующий молодых мам. Не их собственная (хотя, вероятно, и он тоже!), а малыша. Для новорожденных на грудном вскармливании в пределах нормы в течение первой недели жизни терять до 10% от своего веса при рождении из-за того, что грудное молоко приходит не сразу. Как только процесс лактации наладится, малыш начнет стабильно прибавлять в весе.

Акушерка и патронажная сестра будут внимательно наблюдать за изменением веса ребенка в течение первой недели жизни и консультировать вас по этому вопросу. Если молоко пришло рано и его много, возможно, ребенок вообще не потеряет в весе, но гораздо чаще процесс лактации налаживается не сразу.

Советы эксперта

После выписки из роддома следующий осмотр у врача-акушера-гинеколога должен состояться через 6–8 недель после родов. В России в системе ОМС нет акушерок, которые посещают женщину на дому, но если вам нужна такая поддержка, то вы можете обратиться к акушерке в частном порядке. Наблюдение за ребенком с первых дней его пребывания дома ведут детская патронажная сестра и врач-педиатр.



Скрининг новорожденного

После медицинского осмотра сразу после рождения (см. с. 165) в первые недели жизни малышу проведут «пяточный тест», или скрининг новорожденного.

Примерно на пятый день жизни акушерка взвесит ребенка и проведет забор крови на анализ. Для этого она сделает прокол на его пяточке и выдавит немного крови на тест-бланк. Образец отправят в лабораторию.

Советы эксперта

В России неонатальный скрининг проводится на следующие заболевания: фенилкетонурия, врожденный гипотиреоз, адреногенитальный синдром, галактоземия и муковисцидоз. Неонатальный скрининг проводят еще в роддоме. Результат приходит в поликлинику по месту фактического проживания ребенка. И если он в норме, то маме о нем не сообщают.





Если вы считаете, что беременность сделала вас чрезмерно эмоциональной, подготовьтесь морально к тому, что в первые несколько недель после рождения малыша вас ждут эмоциональные «качели»: вы будете ощущать себя самым счастливым человеком на свете, а в следующий момент — нервозность от груза огромной ответственности и осознания того, что все навсегда изменилось. Это нормально: когда вы войдете в ритм новой жизни, эмоциональный фон немного выровняется и вернется уверенность в себе.

В первые недели с ребенком большинство женщин признаются, что чувствуют себя очень счастливыми и «на подъеме». Впервые они ощущают, что теперь у них маленькая семья. Часто молодых мам накрывает потоком любви к отцу ребенка, и они невероятно горды малышом, который кажется им лучшим на свете.

Однако у некоторых женщин (возможно, ожидающих, что должны почувствовать материнскую любовь немедленно) процесс привыкания проходит сложнее. Не стоит удивляться, учитывая, что вы только что прошли через роды и, вероятно, несколько ночей не спали. Чтобы установить эмоциональную связь с малышом, вам потребуется некоторое время. Так что не переживайте, скорее всего, положительные эмоции нахлынут на вас, когда вы менее всего их ожидаете.

У меня были очень тяжелые роды, и, когда наконец все закончилось, я была счастлива, что ребенок в порядке, но я не почувствовала всепоглощающей любви, как ожидала. Мы приехали домой. Я была физически и эмоционально вымотана, мое тело болело. На вторые сутки ребенок проснулся в три часа ночи и никак не хотел засыпать. Меня шатало от усталости, я положила его к себе на колени и смотрела на него. Неожиданно, словно огромная волна, меня накрыло чувство безусловной и абсолютной любви к сыну. НАТАЛИ, BUMP CLASS

Другие характерные состояния мамы в первое время после рождения

- **Огромная усталость.** Не стоит недооценивать оупляющий эффект усталости (недаром депривация сна — одна из наиболее эффективных техник пыток!). Женщины признаются, что это самая сложная часть материнства. Это не сравнится с родами, любыми разрывами или эпизиотомией, недостаток сна — настоящее испытание (см. с. 230).



- **Ошеломление.** Ваша жизнь изменилась кардинальным образом, но многие родители осознают данный факт, только когда мама возвращается с малышом домой.
- **Слезы без причин.** В течение недели после родов в организме женщины происходит серьезная гормональная перестройка, зачастую вызывающая истерики без видимых причин. Сильнее всего это проявляется на третий-пятый день, одновременно с тем, когда приходит молоко. Даже самые эмоционально устойчивые женщины удивляются, как не связанные между собой вещи доводят их до неконтролируемых рыданий. Не стоит подавлять подобное состояние — это нормально для организма. Просто помните, что через неделю-другую эмоциональный фон придет в норму.
- **Боль.** Боль сама по себе очень выматывает, а вы и без того будете уставать физически и эмоционально, поэтому не геройствуйте и по мере необходимости принимайте обезболивающие препараты.
- **Ночная потливость.** Ваша жизнь еще недостаточно сложная, так что у вас могут начаться приступы ночной потливости. Многие молодые мамы даже не слышали о такой проблеме, пока она не коснулась их самих и пока однажды ночью они не обнаружили, что ночная рубашка насквозь мокрая от пота. Обычно ночная потливость связана с гормональными изменениями в организме и совпадает по времени с приходом молока. Как правило, ночная потливость продолжается не дольше десяти дней. Лучше заранее готовить для себя сухие простыни и сменные ночные рубашки.
- **Раздражение партнером.** Часто женщина испытывает к партнеру смешанное чувство любви и раздражения. Из-за усталости и гормональных изменений она легко выходит из себя, а масла в огонь подливает то, что иногда партнер «все делает не так»! Предупредите его о резких перепадах настроения и попросите отнестись к ним снисходительно.
- **Неприятие своего обнаженного тела.** Когда женщина в первый раз после родов видит себя в зеркале обнаженной, она может испытать настоящий шок. Поэтому мы настоятельно рекомендуем подвергать себя этому испытанию, только когда ваше эмоциональное состояние стабилизируется. Обычно на следующий день после родов живот женщины выглядит так, словно она по-прежнему на шестом месяце беременности. Только упругий аккуратный округлый животик, который вам так нравился, превратилась в нечто дряблое и обвисшее. Кожа напоминает гофрированную бумагу в растяжках и, возможно, имеет «черную линию», характерную для беременности. Грудь, скорее всего, очень большая, но не аппетитно сексуальная, а плотная и почти квадратная. Если у женщины было кесарево сечение, то над шрамом нависнет пласт кожи, не позволяющий рассмотреть шрам (что не так уж плохо, потому что он красный

и воспаленный). Мы не пытаемся напугать вас. Но будьте готовы к тому, что разглядывать свое отражение в зеркале сразу после родов тяжело психологически, да и не имеет особого смысла. Через неделю дела будут обстоять гораздо лучше, а через другую неделю — еще лучше. Поэтому расслабьтесь, примите приятный душ и радуйтесь тому, каким удивительным подарком наградило вас ваше тело.

До рождения ребенка никто не рассказывал мне о приступах ночной потливости, а потому я была удивлена, как сильно, оказывается, я способна потеть. Иногда я просыпалась по три раза за ночь, настолько мокрая от пота, что мне приходилось переодевать ночную рубашку, бюстгалтер, а однажды даже перестилать простынь. Я начала спать на полотенцах, потому что их легче поменять среди ночи. МАРИНА



Послеродовая депрессия

Состояние послеродовой депрессии наблюдается у гораздо большего числа женщин, чем принято думать: ей в различной степени подвержены 15–30% женщин. Мы считаем, что об этом должны знать все будущие мамы. Послеродовая депрессия развивается не только у женщин, уже переживавших депрессию до беременности (хотя эта группа женщин подвержена ей в большей степени). Каким бы крепким психическим здоровьем вы ни отличались, не сбрасывайте со счетов возможность послеродовой депрессии.

Зато послеродовая депрессия обычно легко лечится. Главное — диагностировать ее на раннем этапе. Чем раньше начнется лечение, тем эффективнее оно будет. Стоит обратить внимание на следующие симптомы:

- постоянные слезы без причины (после того как прошел первый эмоциональный всплеск на 3–5-й день после родов);
- постоянное ощущение неудовлетворенности и низкая самооценка;
- сложности в налаживании эмоциональной связи с ребенком;
- пренебрежение к себе, недовольство внешностью;
- бессонница и усталость в течение дня;
- потеря ощущения времени;
- потеря чувства юмора, неспособность увидеть смешную сторону ситуации;
- повышенная тревожность за ребенка;
- безразличие к ребенку;
- (иногда) негативные мысли по отношению к ребенку: не желание навредить, но осознание, что мать могла бы это сделать.

Некоторым женщинам становится легче, если они с кем-то обсуждают свои переживания. А кому-то просто требуется пара ночей крепкого здорового сна. Но бывают случаи, когда проблема кроется именно в послеродовой депрессии, и после лечения женщина чувствует себя другим человеком.

Если у вас возникли сомнения, не пускайте ситуацию на самотек. За последние 10 лет мы сильно продвинулись в вопросах понимания, признания, а значит, и лечения послеродовой депрессии. Сегодня существует широкий выбор средств борьбы: от психологической помощи до гормональных препаратов и антидепрессантов.

Я помню, как на одном из занятий Bump Class Кьяра рассказывала нам о послеродовой депрессии, а я слушала и думала, что меня это точно не коснется. Примерно через четыре недели после рождения ребенка я заметила, что у меня постоянно «глаза на мокром месте» и мне не доставляет удовольствия то, что должно было стать волшебным временем с малышом. Девушки на занятия откровенно рассказывали о возникших у них сложностях, но мне казалась, что моя ситуация самая тяжелая. Я просмотрела свои записи и узнала многие симптомы. Я встретила с Кьярой, и после разговора мне стало гораздо легче. Мы составили план лечения, и, когда я вышла из ее кабинета, у меня уже был совсем другой настрой. Лечение помогло, и я больше не вспоминала о проблеме. С тех пор я разговаривала со многими женщинами, которые испытывали похожие психологические трудности, но ничего не предпринимали по этому поводу. Настоящая трагедия, что для некоторых молодых мам первые годы материнства омрачены послеродовой депрессией. Я рада, что оказалась подготовлена и быстро распознала тревожные симптомы. CLAIRE, THE BUMP CLASS



59

Основная забота о малыше



Безопасность

Следить за малышом, у которого нет проблем со здоровьем, не так уж сложно, если следовать некоторым правилам.

Золотые правила обеспечения безопасности ребенка

- Всегда кладите малыша спать на спину.
- Всегда поддерживайте головку малыша.
- Слишком холодно — лучше, чем слишком жарко.
- Никогда не оставляйте малыша одного лежать на высокой поверхности.
- Постоянно следите за ребенком во время купания.
- Пользуйтесь тормозом на детской коляске или специальной манжетой.

Новорожденный начинает самостоятельно держать головку примерно в возрасте шести-восьми недель. До этого очень важно поддерживать головку. У новорожденных еще не налачился процесс теплообмена. Если малышу холодно, он начнет плакать. При этом перегрев также опасен — его связывают с синдромом внезапной детской смерти. Если сомневаетесь, запомните, что лучше слишком холодно, чем слишком жарко. Не стоит надевать ребенку шапочку в помещении, и в качестве общего правила: на ребенке должен быть на один слой одежды больше, чем на вас (см. с. 220).



Смена подгузников

Вы сообразите со счета, сколько подгузников вы смените в первые дни жизни малыша. Руководствуйтесь правилом, что подгузник следует менять, когда он мокрый или грязный, хотя абсорбирующие свойства современных подгузников таковы, что малыш может находиться в мокром подгузнике до получаса, пока вы не найдете удобное место, чтобы его сменить.

- Прежде чем начать менять подгузник, убедитесь, что все необходимое у вас под рукой. Никогда не оставляйте малыша без присмотра на пеленальном столике, даже если кажется, что ребенок пока не способен передвигаться.
- Подмывая или вытирая салфеткой девочек, следите, чтобы движение было направлено спереди назад, чтобы избежать занесения инфекции в мочепроводящие пути. Для мальчиков направление движения особой роли не играет.

- Многие родители в первые дни жизни малыша используют ватные тампоны и воду, но, согласно исследованиям, нет никакой разницы, если использовать детские салфетки без отдушки и воду. Хотя салфетки не так полезны для окружающей среды, они практичнее ватных тампонов, кроме того, их запас легко поддерживать.
- При смене подгузника держите рядом пеленку: холодный воздух часто вызывает у новорожденных (особенно мальчиков) мочеиспускание, и пеленка в этом случае очень пригодится.
- При смене подгузника мальчику обращайтесь внимание, чтобы пенис лежал по направлению к ногам.
- После того как вы подмыли попу малыша, нанесите тонкий слой крема под подгузник и наденьте его. Не бойтесь слишком туго зафиксировать липучки — подгузники, как правило, эластичные. Многие молодые родители сначала фиксируют липучки слишком свободно, что приводит к протеканиям. Но они быстро учатся на своих ошибках.
- Тщательно мойте руки после каждой смены подгузника.

Моим малышам всегда становилось скучно на пеленальном столике, поэтому я приклеила черно-белые наклейки на полку на стене. Сына они завораживали: он спокойно рассматривал их, пока я меняла ему подгузник и делала массаж. Марина



Раздражение кожи в паховой области

Раздражение возникает из-за действия мочи и фекалий и часто беспокоит малышей. У многих детей раздражение умеренное, и его легко избежать.

- Меняйте подгузник, как только вам показалось, что малыш сходил в туалет.
- Тщательно подмывайте малыша, не только когда он сходил «по-большому», но и после мочеиспускания. Паховая область должна быть чистой.
- Попа малыша должна быть максимально сухой. В случае необходимости просушите ее пеленкой.
- Давайте ребенку полежать без подгузника, чтобы его кожа «подышала».
- Наносите тонкий слой крема под подгузники.

Если симптомы не проходят или ухудшаются, проконсультируйтесь с педиатром. В особо сложных случаях вам порекомендуют медицинский крем.

Наши рекомендации

Многие мамы искренне уверены в том, что только они сами способны идеально поменять подгузник малышу. Откроем секрет: папы справляются с этой задачей ничуть не хуже. Позвольте партнеру попробовать и не стойте у него над душой, постоянно исправляя его: пусть он научится на своих ошибках. Малыши достаточно «родителеустойчивы», и вряд ли партнер причинит ему вред, даже если наденет подгузник задом наперед или забудет сделать массаж после купания. Чем больше отец станет участвовать в заботе о малыше сейчас, тем вовлеченнее он будет в будущем. Дайте партнеру шанс — не только он научится общаться с ребенком и наслаждаться этим, но и вы получите огромные преимущества от этого.



Личная гигиена малыша

Умывание малыша

Обычно не требуется купать малыша каждый день, но умывать ему лицо и шею, а также подмывать попу нужно обязательно. Для этого вам понадобится чистая вода и две отдельные емкости для «верхней» и «нижней» частей тела.

- Начните процесс умывания с лица: с помощью двух разных ватных тампонов очистите каждый глаз. Вытрите лицо и тщательно протрите складки шеи. По мере роста малыша в складки шеи попадает грудное молоко и там скапливается грязь, поэтому очищать их следует внимательно.
- Протрите подмышки. Если малыш пухленький, тщательно пройдитесь по всем складочкам.
- Не забудьте области за ушами, там тоже скапливается грязь.
- С нижней частью тела все просто — хорошенько ее вымойте.



Стрижка ногтей

Малыши часто рождаются с длинными ногтями, которые, кажется, растут со скоростью света. Подстригать малышу ногти иногда не так уж и просто, но делать это нужно обязательно, иначе ребенок оцарапает себя. Воспользуйтесь ножницами с закругленными концами, щипчиками или пилкой для ногтей (хотя это займет больше времени).

Купание малыша

Хотя в ежедневном купании новорожденного нет необходимости, многим малышам этот процесс нравится. И, если вода не раздражает кожу, нет причин, почему бы не включить купание в обычный режим дня. Помните, что, когда малыш в детской ванночке, вы должны не спускать с него глаз даже на одну секунду. Если вам нужно повернуться, чтобы что-то взять, всегда поддерживайте малыша одной рукой.

- Приобретите простое пластмассовое сиденье для купания (хорошо подходит сиденье из формованной пластмассы, его можно установить в детской ванночке, так как малыш хорошо держится на нем).
- Вода для купания должна быть не слишком горячей, а умеренно теплой. Многие мамы так боятся обжечь нежную кожу малыша, что делают воду ближе к холодной, что, конечно, не нравится малышу. Теплая вода быстро остывает, поэтому, если ребенок начинает хныкать, попробуйте добавить еще теплой воды.
- Очень приятно полежать в ванной вместе с малышом. В этом случае с вами должен быть кто-то еще, кому вы передадите малыша, когда будете выходить.
- После купания сделайте малышу массаж. Можно использовать практически любое масло, например оливковое. Дети обычно любят массаж, к тому же это хороший способ почистить кожу ребенка между всеми складочками. Это удивительное время для общения с малышом. Лучше всего делать массаж, уложив его на пеленальный столик, чтобы не напрягать спину. При этом в комнате должна быть комфортная температура.



60

Грудное вскармливание

У некоторых женщин процесс грудного вскармливания налаживается легко: ребенок охотно берет грудь, и никаких проблем не возникает. У других это напоминает ежедневную битву. Как бы мама ни старалась, ребенок отказывается брать грудь, и зачастую все заканчивается тем, что разочарованная женщина считает, что не справилась с основной задачей материнства.

Многие безапелляционно заявляют, что все малыши должны находиться на грудном вскармливании из-за его неоспоримых преимуществ. **Грудное вскармливание:**

- обеспечивает защиту малыша против болезней;
- помогает установить эмоциональную связь между мамой и ребенком;
- снижает риск ожирения;
- обеспечивает защиту против аллергии, в том числе экземы;
- предотвращает запоры;
- обеспечивает защиту матери от рака груди и рака яичников;
- способствует снижению веса у матери (на грудное вскармливание тратится примерно 500 килокалорий в день).

Кроме того, с практической точки зрения грудное вскармливание:

- бесплатно;
- экономит время (никакой суеты со стерилизаций бутылочек и т. д.);
- грудное молоко всегда нужной температуры и всегда свежее.

Хотя бы по этим причинам стоит подробнее узнать о грудном вскармливании и проконсультироваться со специалистом.



Успешное прикладывание к груди

После рождения вам предложат поддержать малыша «кожа к коже», чтобы установить физический контакт. У новорожденных очень сильное стремление сразу же начать кормиться, поэтому малыш сам найдет путь к материнской груди и начнет сосать в первый же час жизни (см. с. 156). В большинстве случаев малыш успешно берет грудь и никаких проблем у женщины не возникает. Однако для некоторых процесс кормления превращается в настоящее мучение, так как малыш изначально неверно захватывает сосок.

Чтобы малыш правильно взял грудь, нужно направить сосок на нос малыша и постараться, чтобы ребенок открыл рот как можно шире и захватил как можно больше ареолы (области вокруг соска). При этом сам сосок должен оказаться у него глубоко во рту. Область ареолы не такая нежная, как сам сосок. Вам нужно, чтобы сосок оказался у малыша глубоко во рту, а язычок был на ареоле.

Важно, чтобы малыш захватил как можно больше ареолы ближе к своей нижней губе. Когда ребенок это сделает, ареола окажется у него поверх язычка, а сосок — глубоко во рту. Чтобы лучше понять этот процесс, представьте, что ваш большой палец — это сосок. Расположите нижнюю губу под кутикулой, а теперь подтяните большой палец в рот и начните сосать. Вы почувствуете, как язык постоянно трется о кончик большого пальца, что не очень приятно. Такие ощущения испытывает малыш при неправильном приложении к груди, и, как вы понимаете, сосок при этом легко повредить. А теперь расположите нижнюю губу под суставом большого пальца, втяните большой палец в рот и начните сосать. Большой палец окажется глубоко во рту. Такие ощущения испытывает малыш при правильном приложении к груди, и такой захват соска гораздо комфортнее для женщины.

Когда малыш научится правильно прикладываться к груди, грудное вскармливание принесет вам массу приятных эмоций. Вначале стоит попробовать разные положения, чтобы выбрать самое удобное — это значительно облегчит весь процесс.

К сожалению, некоторым женщинам не удается наладить грудное вскармливание, как они ни стараются. Мы всегда рекомендуем обратиться за советом к профессионалу, прежде чем оставить попытки. В большинстве больниц работают специалисты по грудному вскармливанию, которые могут провести консультацию. Кроме того, некоторые специалисты по ГВ работают частным образом и могут приехать к вам домой. Если вы перепробовали все средства, но ничего не помогает, вам остается перейти на искусственное вскармливание (см. с. 190).





Как сделать так, чтобы малыш не засыпал во время кормления

Одна из наиболее сложных вещей во время кормления грудью — не дать малышу заснуть. А большинство новорожденных как раз склонны немного поесть и заснуть, прижавшись к теплоте маминому боку. В идеале нужно стремиться, чтобы ребенок полноценно поел, чтобы промежутки между кормлениями у него постепенно увеличивались, чтобы он крепче спал и лучше чувствовал себя после просыпания. Если малыш начинает засыпать во время кормления, попробуйте следующее.

- Снимите с него одеяло. Замерзнуть малышу не даст тепло вашего тела, но при этом ему будет недостаточно тепло, чтобы уснуть.
- Пощекочите его пяточку или нос.
- Надавите немного на грудь, чтобы в его ротик попало больше молока.
- Поменяйте подгузник. Кормление из двух частей с перерывом на смену подгузника должно помочь малышу подготовиться ко «второму заходу».



«Откуда мой организм знает, сколько молока требуется ребенку?»

Женский организм — уникальная штука. Сначала он производит молоко, благодаря которому малыш получает защитные антитела в первые несколько дней жизни (см. с. 156). Затем, примерно к третьему дню после рождения, когда малыш становится очень голодным, женский организм производит много грудного молока. Это очень важно, так как, возможно, придется кормить двойню или тройню или просто ребенок будет есть очень много молока. Однако через несколько дней тело приспособится, и грудного молока будет столько, столько потребляет малыш. Конечно, у каждой женщины все индивидуально: у некоторых очень много молока, так что даже появляется риск возникновения мастита, а у некоторых молока меньше, чем требуется, и тогда приходится подкармливать малыша смесью. Не стоит сомневаться по поводу грудного вскармливания: после того как процесс наладится, для большинства женщин это наиболее простой способ кормления ребенка.



Как часто кормить малыша?

В качестве общего правила: новорожденных обычно кормят через каждые три часа. Хотя крупные детки, если у мамы много молока и они хорошо питаются, выдерживают период между кормлениями до четырех часов. Иногда новорожденные много спят, и интервалы между кормлениями естественным образом увеличиваются. В этом случае малышей следует будить для кормления, так как их сонливость может быть медицинской проблемой.



Сколько должен съесть малыш?

К сожалению, в женской груди нет датчика объема молока, чтобы понять, сколько «вешать в граммах», как нет его и у ребенка. Такая вот техническая недоработка. Тем не менее обычно нетрудно понять, что ребенок наелся и сыт, по следующим косвенным признакам.

- Ребенок высосал все молоко из груди: когда в груди есть молоко, на ощупь она плотная и тяжелая, когда молоко заканчивается, грудь становится мягкой и пустой.
- После срыгивания ребенок больше не ищет грудь и успокаивается.
- Посмотрите, что из этого выйдет, в прямом смысле слова (см. главу «Немного о какашках», с. 214).
- В долгосрочной перспективе наглядным показателем хорошего питания служит стабильный набор веса малышом.

Мы не ответим точно на вопросы, как часто вам кормить малыша и сколько времени должно занимать кормление. Каждый малыш индивидуален, как и организм его матери, а значит, единого ответа для всех нет. Постарайтесь не переживать понапрасну: если малыш хорошо себя чувствует, растет и развивается, это означает, что вы все делаете отлично.



Как прекратить грудное вскармливание

Независимо от того, решите ли вы перестать кормить малыша грудью в три месяца или три года, это лучше делать постепенно, руководствуясь определенным планом. Если прекратить кормить грудью слишком быстро, увеличивается риск возникновения мастита (см. с. 239). Когда вы введете трехразовый прикорм, ребенку будет требоваться меньше грудного молока, так что в какой-то степени он сам инициирует процесс прекращения грудного вскармливания. Это означает, что отлучение от груди ребенка в возрасте трех месяцев потребует больше времени, чем отлучение от груди ребенка в возрасте одного года. Существует множество советов по этому вопросу, но вот несколько общих правил.

- Первое и самое важное — делайте это постепенно.
- Запишите все кормления ребенка в течение суток.
- Исключайте одно-два кормления каждые три-пять дней в зависимости от того, сколько у вас молока.
- Оставляйте интервалы между кормлениями в зависимости от того, какие кормления вы исключили. Например, если кормления у вас происходят в 7 и 11 часов утра, а затем в 15, 19 и 23 часа, сначала исключите кормления в 23, затем в 11, в 19, в 15 и наконец в 7 часов.
- Постарайтесь определить, когда у вас больше и меньше всего молока. У многих женщин пик производства молока приходится на утро (после хорошего ночного сна), а наименьшее количество молока бывает вечером. Первым нужно исключить то кормление, когда молока меньше всего. Последним стоит исключить кормление, которое приходится на пик производства молока.
- Есть два способа, снижающих производство грудного молока к заданному кормлению: кормить ребенка в течение более короткого времени, а затем докармливать молочной смесью или сцеживать молоко для кормления. Таким образом снижайте количество молока в течение нескольких дней до тех пор, пока вам не нужно будет его сцеживать.
- Если после прекращения грудного вскармливания у вас возникнет закупорка млечного протока или появятся болезненные ощущения в груди, попробуйте сцедить немного молока вручную во время приема ванны или душа.
- Снизить выработку молока можно при помощи медицинских препаратов или натуральных средств — об этом лучше проконсультироваться у специалиста.

61

Кормление

из бутылочки

В предыдущей главе мы обсудили преимущества грудного вскармливания. К сожалению, по тем или иным причинам некоторые женщины не могут кормить ребенка грудью. Если вы попали в их число, не делайте из этого трагедию: на искусственном вскармливании ваш малыш точно так же получит все необходимое.

Даже если ребенок находится на грудном вскармливании, стоит предложить ему бутылочку со сцеженным грудным молоком в возрасте примерно двух недель. У малышей быстро формируются привычки, которые они не склонны менять. Если малыш питается только молоком из груди, есть риск, что в возрасте четырех месяцев он уже не захочет брать бутылочку. В этом нет ничего страшного, когда вы рядом. Но это становится проблемой, если вам надо отлучиться в течение дня или по любым причинам вы не можете покормить малыша грудью. Кроме того, это означает, что вы единственный человек, который занимается кормлением. Поверьте нам, маме совсем не помешает помощь, и для нее полезно, если хотя бы один раз в день малыша станет кормить кто-то еще. Мы беседовали со многими женщинами, для которых стало проблемой приучить малыша есть из бутылочки, — и чем позднее они начинали это делать, тем сложнее было.



Как давать бутылочку малышу

Независимо от того, находится ли в бутылочке сцеженное грудное молоко или молочная смесь, техника одинаковая.

- В большинстве случаев малыши с удовольствием едят из бутылочки.
- Не следует держать ребенка горизонтально: если слегка приподнять его, малышу будет легче контролировать поток молока и переваривать съеденное.
- У многих малышей во время еды молоко или молочная смесь подтекает, наденьте на него хлопковый слюнявчик и держите наготове пеленку.
- После кормления малыш должен срыгнуть (см. с. 194).



Температура молока

Грудное молоко имеет температуру тела, поэтому многие мамы стремятся подогреть сцеженное молоко или смесь до той температуры, к которой привык малыш, хотя это не обязательно.

- Лучше всего подогреть молоко, поместив в кружку с теплой водой или с помощью специального подогревателя для детского питания. Прежде чем дать

бутылочку малышу, хорошо перемешайте содержимое. Проверьте температуру, нанеся немного молока на запястье.

- Никогда не подогревайте молоко или молочную смесь повторно.
- Всегда выливайте остатки молока или молочной смеси, которые малыш не доел. Если малыш сосет медленно, не переживайте: грудное молоко или только что приготовленная молочная смесь хранятся при комнатной температуре в течение часа.

Один из лучших советов, который я получила на занятиях Bump Class, это понаблюдать, будет ли малыш пить молоко комнатной температуры. Хотя при грудном вскармливании дочка пила теплое молоко, когда я предложила ей бутылочку с молочной смесью комнатной температуры, проблем не возникло. Отпала необходимость думать о подогреве бутылочек, что сильно облегчило мне жизнь. РОЗИ, BUMP CLASS



Сцеживание грудного молока

Процесс сцеживания грудного молока выглядит не слишком привлекательно. Мы знаем по собственному опыту, что при пользовании молокоотсосом женщина невольно сравнивает себя с коровой. И все же альтернатива, чтобы ребенка кормили не только вы, чрезвычайно важна. Даже те женщины, которые с предубеждением относились к сцеживанию изначально, в конце концов признались, что быстро избавились от неприятных ассоциаций и теперь благодарны, что сцеживание упростило им жизнь.

- Не пожалейте денег на качественный молокоотсос, его можно купить или одолжить у подруг.
- Существуют самые разные модели молокоотсосов: от механических до электрических. Для большинства молодых мам ключевые факторы при выборе — время и эффективность. Часто с наиболее простой моделью процесс сцеживания занимает слишком много времени, так что обратите внимание на электрический молокоотсос.
- Количество грудного молока зависит от потребности в нем малыша, поэтому постарайтесь не стимулировать грудь чрезмерно. Сцеживайте примерно одинаковое количество молока, немного больше, чем обычно ест малыш, а не столько, сколько есть.
- Некоторые женщины сцеживают молоко после кормления, чтобы увеличить его количество. Это полезно, если молока вырабатывается недостаточно. Следите за тем, чтобы вы тоже хорошо питались и отдыхали, так как это влияет на процесс лактации.

- Грудное молоко может храниться в холодильнике сутки или в морозильной камере (до трех месяцев). Маркируйте все контейнеры датами. Так как при замерзании жидкость расширяется, обращайте внимание на объем: лучше замораживать небольшими порциями. После разморозки молоко нужно использовать в течение суток.
- После сцеживания тщательно мойте детали молокососа, соприкасавшиеся с молоком, и стерилизуйте их.



Использование молочной смеси

Сегодня на рынке представлено много различных марок молочных смесей. Так как сфера детского питания тщательно регулируется, все они безопасны для использования. Чтобы не усложнять себе жизнь, мы рекомендуем попробовать ту марку молочной смеси, которую можно легко купить везде, а не в одном специализированном магазине. Если у вас неожиданно закончится детское питание, спокойнее знать, что всегда можно выйти в магазин поблизости и купить еще.

- Всегда используйте охлажденную кипяченую воду.
- Готовьте молочную смесь на чистой поверхности и следуйте инструкциям.
- Утром вскипятите чайник и разлейте кипяченую воду по бутылочкам, чтобы она остыла и была готова для каждого кормления.

Вместо того чтобы суетиться с подогревателями детского питания, я взяла за правило добавлять немного кипятка в остывшую кипяченую воду. Так что, если мне требовалось приготовить 200 мл смеси, я брала 140 мл остывшей кипяченой воды, которую готовила с утра, добавляла 60 мл кипятка и получала смесь идеальной температуры. МАРИНА

Прелесть использования бутылочки в том, что можно с точностью определить, сколько смеси съел ребенок. Не удивляйтесь, если время от времени малыш будет есть чуть больше или чуть меньше. У детей бывают периоды активного роста, и в такие дни они едят немного больше обычного. А в другие дни у малыша просто может не быть аппетита (как и у взрослых людей). Постарайтесь не считать каждый съеденный ребенком грамм и не впадать в отчаяние, если количество съеденного не совпало с вашими ожиданиями. Помните, у мам, которые кормят грудью, вообще нет возможности считать граммы! Так что наблюдайте за динамикой потребления за несколько дней. Если малыш отказывается от молока, проконсультируйтесь с педиатром.

Аналогичным образом, если малыш набрасывается на еду и съедает слишком много, постарайтесь сделать процесс более размеренным. Некоторые дети не понимают, что нужно остановиться, чтобы восстановить дыхание.

Тогда вам нужно регулировать скорость потока смеси. Для этого позвольте малышу захватить соску от бутылочки и сделать несколько глотков, а затем вытащите соску и положите ее на его верхнюю губу. Когда малыш будет готов продолжить кормление, он запрокинет голову и вновь начнет сосать.

Советы по выбору бутылочек

- Не стоит покупать 10 одинаковых бутылочек одновременно. На рынке представлено такое разнообразие товаров для малышей, что лучше поэкспериментировать и выбрать те бутылочки, которые понравятся малышу больше всего.
- Разные соски для бутылочек обеспечивают разную скорость потока. Используйте соски, подходящие вашему ребенку по возрасту. Помните, что каждый малыш индивидуален, попробуйте несколько сосок, чтобы понять, какая подходит лучше.

Когда вы убедитесь, что малыш без проблем ест из бутылочки, мы рекомендуем вам попросить партнера взять последнее вечернее кормление на себя — обычно оно бывает около 22–23 часов. Если вы сцеживаете молоко, сделайте это в 21 час и *отправляйтесь спать*. Так у вас появится несколько дополнительных часов для сна перед ночным кормлением.



Стерилизация предметов для приготовления детского питания

Бутылочки чрезвычайно важно содержать в чистоте. Молочная среда благоприятна для размножения вредоносных бактерий, поэтому все бутылочки нужно тщательно мыть и стерилизовать. Сегодня доступны разные приборы для стерилизации детской посуды, включая варианты для путешествий. Так что выберите оптимально подходящий вам по стилю жизни и бюджету.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, стерилизовать детскую посуду следует, пока ребенок не достигнет возраста одного года. Хотя примерно в возрасте шести месяцев малыш начнет сидеть и станет тянуть в рот все, что сможет ухватить. А к тому времени, когда он начнет ползать, у него во рту уже успеют побывать самые разнообразные и отнюдь не стерильные предметы. Так что многие мамы перестают стерилизовать детскую посуду после шести месяцев. В этом случае нужно тщательно мыть бутылочки горячей водой с мылом.



Независимо от способа кормления вместе с молоком или молочной смесью малыш заглатывает немного воздуха. Этот воздух скапливается в желудке и может беспокоить малыша, поэтому важно, чтобы воздушные пузырьки вышли в виде отрыжки во время или после кормления.

Отрыжка станет важной частью вашей с малышом жизни. В некоторых случаях достаточно просто поддержать ребенка вертикально, у него немедленно появляется смачная отрыжка — и работа сделана! Иногда все немного сложнее: вы держите малыша вертикально, похлопываете по спинке, покачиваете его в разные стороны, выкладываете на животик, спускаетесь и поднимаетесь по лестнице, поете «специальную песню для отрыжки», и после часа самых разных манипуляций она наконец-то случается. Иногда отрыжку можно и не заметить, но, если вы вновь предлагаете малышу молоко, а он ведет себя беспокойно, это верный признак того, что у него в желудке еще есть воздух. И наоборот, если малыш легко соглашается продолжить кормление, значит, он выпустил воздух... на какое-то время.

Обычно в возрасте шести месяцев, когда малыш начинает сидеть, необходимость вызывать отрыжку отпадает. Это не случается одновременно, но постепенно вам будет проще стимулировать ребенка срыгнуть. А в один прекрасный день вы вдруг поймете, что в этом больше нет нужды.

Наши рекомендации

Держите под рукой пеленку, так как с воздухом из желудка малыша выходят и небольшие фрагменты еды. Проверяйте свою одежду, прежде чем отправиться куда-либо: верный признак молодого родителя — белый след на плече от отрыжки ребенка!





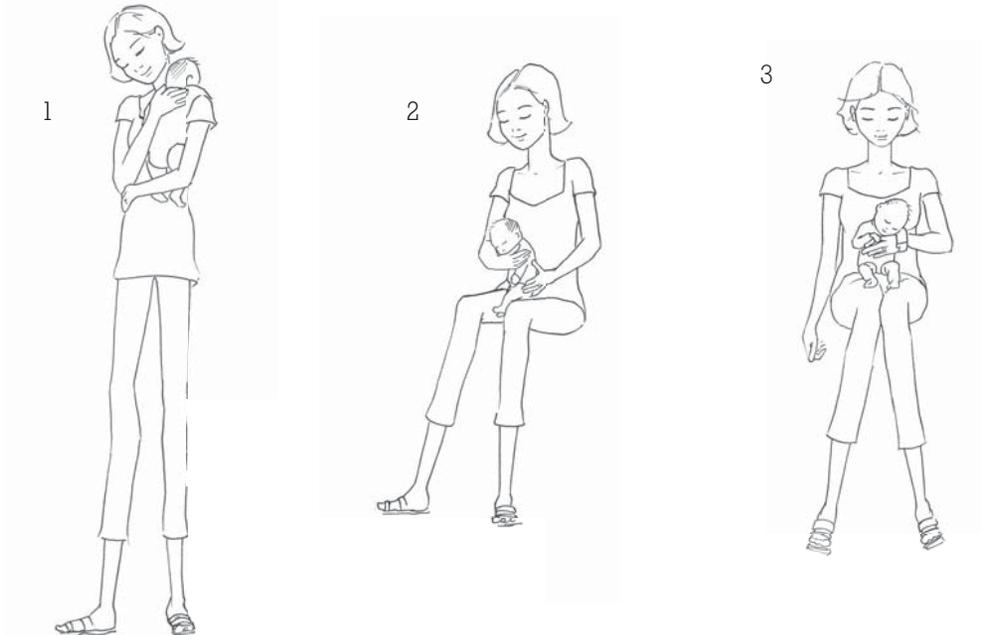
Как вызвать отрыжку у малыша

Есть разные способы, помогающие вызвать отрыжку у малыша. Некоторые окажутся эффективны для вашего ребенка, а некоторые не сработают.

- Держите малыша вертикально на уровне своего плеча так, чтобы его руки лежали у вас на плече. Слегка похлопайте его по спинке.
- Посадите малыша к себе на колени: одной ладонью поддерживайте его за низ спины, а второй рукой поддерживайте головку под подбородком. Медленно покачивайте малыша в разных направлениях.
- Посадите малыша к себе на колени лицом вперед, поддерживая его животик одной рукой.

Движения способствуют появлению отрыжки, поэтому мы часто видим родителей, которые раскачивают малыша и ходят сами. В моем случае самым эффективным методом стала ходьба по лестнице — но только по настоящей, сколько бы я ни пыталась имитировать, что я спускаюсь по лестнице, это никогда не работало столь же действенно. МАРИНА

Если ничего не помогает, попробуйте положить малыша на несколько минут, а затем вновь поднять в вертикальное положение. Часто после этого злосчастный пузырь воздуха выходит из желудка.



Настоящая пытка для мамы — слышать, как плачет ее малыш.

Не всегда плач служит признаком того, что малыш испытывает боль, дискомфорт или расстройство. Пока что плач — единственный способ коммуникации для малыша, а потому с его помощью он выражает и свое раздражение. Когда вы лучше узнаете ребенка, вы научитесь распознавать разные виды его плача и поймете, что не каждый плач требует немедленной реакции. Иногда малыши хнычут перед тем, как заснуть в кроватке. Некоторые считают, что так они избавляются от избытка энергии, чтобы спокойно заснуть, или даже создают для себя фоновый шум.

Когда ребенок плачет, первое, что следует предпринять, — исключить основные причины. Их несколько (см. ниже), и исправить их обычно довольно просто.



Основные причины детского плача

- **Голод.** Малышу всегда следует предлагать еду, если вы подозреваете, что он голоден. Рост ребенка в самом раннем периоде происходит скачкообразно, поэтому в некоторые дни он ест больше обычного. Когда малыш станет старше, попробуйте наладить относительно упорядоченный режим дня. Так проще прогнозировать, когда ребенок проголодается.
- **Усталость.** Если внимательно понаблюдать за малышом, нетрудно определить признаки того, что он устал. Ребенок трет глаза, зевает, отворачивает головку. Новорожденным требуется много сна, и те малыши, которые хорошо спят, обычно более спокойные и довольные, когда бодрствуют. Когда ребенок станет немного старше (примерно на четвертой-шестой неделе жизни), начните постепенно вводить режим дня, чтобы вы понимали, сколько сна требуется малышу и когда. Постарайтесь сделать так, чтобы малыш не спал урывками: полноценный сон эффективнее восстанавливает силы и полезнее для ребенка. Главное — избегать перевозбуждения. Очень часто уставший малыш, у которого было слишком много эмоций и впечатлений, не может заснуть. Это одна из причин, почему дети, недостаточно спавшие днем, плохо спят ночью.
- **Чувство холода.** Потрогайте шею малыша: если она холодная, оденьте его потеплее. Ручки и ножки ребенка часто бывают прохладными, даже если ему нехолодно, а шея — более точный индикатор. Не забывайте, что чрезмерно кутать малыша может быть опасно (см. с. 220).

- **Мокрый/грязный подгузник.** Грязный или мокрый подгузник — достаточно очевидная причина плача. При этом все дети разные: кто-то не возражает против того, чтобы побыть в грязном подгузнике, а кто-то (особенно девочки) кричит при первых признаках намокания подгузника.
- **Отрыжка.** Даже если у малыша была отрыжка после кормления, в желудке могло остаться немного воздуха. Если малыш ведет себя беспокойно, когда вы пытаетесь его положить, попробуйте еще раз вызвать у него отрыжку (см. с. 194).



Вечерние капризы

Вероятно, вы читаете это уже после того, как исключили другие причины. Скорее всего, малыш плачет вечером, когда вам особенно необходимы тишина, покой и немного «взрослого» времени. Больше всего вас раздражает то, что вы не понимаете причину плача. Вечерний плач — распространенное явление, характерное для многих новорожденных.





Что делать при вечернем плаче

- **Попробуйте покормить малыша**, даже если вы думаете, что он уже хорошо поел. Иногда бывает так, что количество молока у мамы снижается к концу дня. Именно поэтому молочную смесь обычно используют в последнее вечернее кормление.
- **Перепеленайте малыша** (см. с. 226).
- **Подвигайтесь с малышом**. Покачайте кроватку, покатайте малыша в коляске или отправьтесь в автомобильную поездку. И не бойтесь, что у него сформируется плохая привычка в первые недели жизни. В первые дни жизни речь идет только о выживании — у вас будет полно времени, чтобы сформировать хорошие привычки.

Если вечерний плач повторяется изо дня в день, сделайте последний час перед сном наиболее спокойным и расслабленным. Искупайте ребенка в теплой ванне, сделайте массаж, после которого покормите малыша в тихой темной комнате. Покормите еще немного после пеленания, когда малыш уже готов ко сну, при этом избегайте зрительного контакта с ним. Помните, что зрительный контакт приятен вам, но для новорожденного это раздражитель, мешающий заснуть.

К счастью, период вечернего плача у малышей проходит относительно быстро, так что запаситесь терпением. Надеемся, вскоре от него останутся одни лишь воспоминания.

Если ребенок плачет длительное время и чувствует себя некомфортно, возможно, он страдает от колик или срыгивания (см. с. 201).

64

Как понять малыша

и общаться с ним

Неумение общаться с малышом усложняет процесс заботы о нем. Детский плач — не обязательно признак боли: он означает и расстройство, и злость, а кроме того, ребенок таким образом и просто тренирует голосовые связки. Большинство молодых мам не сразу учатся различить разные виды плача. Но чем больше времени они проводят с малышом, тем лучше его понимают. Вместо того чтобы моментально реагировать на плач, прислушайтесь к нему и постарайтесь определить, на какую проблему он указывает.



Как определить виды плача малыша

Состояние ребенка	Характер плача	Подсказки
Усталость	Тихий, стонущий плач почти с определенным ритмом. Зачастую таким образом дети выплескивают избыточную энергию или даже создают собственный «белый шум», помогающий заснуть. Поэтому не стоит сразу бросаться успокаивать ребенка. Если вы начнете успокаивать малыша, это только сильнее его возбудит	Малыш трет глаза и иногда уши, зевает, поворачивает головку в сторону
Голод	Низкий крик, который становится то громче, то тише. Со временем нарастает. Единственный способ его остановить — покормить малыша	Часто ребенок поворачивает голову, открывает рот и ищет грудь или соску бутылочки. Иногда сосет палец
Дискомфорт	При таком плаче ребенок не успокаивается, если взять его на руки. Нужно устранить причину дискомфорта (например, мокрый подгузник или колики)	Малыш выгибается дугой или подтягивает ножки к груди и извивается
Боль	Часто резкий громкий плач, за которым следует момент молчания (словно малыш набирает побольше воздуха в легкие или даже активно дышит после испытанного шока), потом опять громкий резкий крик	Малыш выгибается дугой. Такое часто бывает у детей при срыгивании (см. с. 202)



Говорите с малышом

Как бы странно это ни звучало, но очень важно с первых минут жизни малыша разговаривать с ним, как с маленьким человеком. Ваш голос не просто действует успокаивающе. Дети впитывают новую информацию, как губки, и чем больше вы будете общаться с малышом, тем быстрее он начнет общаться с вами. Вы удивитесь, как рано ребенок станет выстраивать коммуникацию с помощью разных звуков. Часто это происходит уже в два месяца. Не успеете вы оглянуться, как малыш будет внимательно вас слушать и все понимать.



Сначала мне казалось очень глупо разговаривать новорожденным, который даже меня не понимает. Однако довольно быстро у меня вошло в привычку постоянно о чем-нибудь ему рассказывать. Я описывала, как меняю ему подгузник, и вспоминала, что забыла купить в магазине. Я обнаружила, что часто говорю с ним нараспев, как и многие мамы. Я больше не чувствую себя неловко от того, что постоянно разговариваю с малышом. Я уверена, что это идет ему на пользу. ДЖЕСС, BUMP CLASS



65

Колики

и срыгивание

Если малыш плачет больше обычного и явно чувствует дискомфорт, возможно, его беспокоят колики или срыгивание. Медицинского объяснения колик нет, считается, что это происходит из-за развития пищеварительной системы малыша. А вот срыгивание медицина объясняет. Колики чаще всего проявляются в вечернее время, а от срыгивания малыш может страдать в любое время суток.



Колики

Как понять, что малыша беспокоят колики

Ребенок громко плачет длительное время, подтягивает коленки к груди, и его невозможно успокоить. Под «длительным временем» мы имеем в виду два-три часа (хотя мы прекрасно понимаем, что для большинства сбитых с толку мам пять минут непрерывного плача кажутся «длительным временем»). Чаще всего это происходит в вечернее или ночное время, и характер плача отличается от обычных вечерних капризов (см. с. 197), когда малыш просто чувствует себя дискомфортно. Колики обычно начинают мучить малышей на третьей неделе, достигают пика на шестой-восьмой неделе и, к счастью, проходят примерно после четырнадцатой недели.



Как помочь малышу

Хотя нет доказательств того, что колики у малыша на грудном вскармливании как-то связаны с рационом питания его мамы, народная молва прочно ассоциирует их с употреблением определенных продуктов.

В числе стандартных «виновников»:

- чеснок;
- острая пища;
- бобовые (и другие продукты, способные вызвать вздутие живота у взрослых);
- цитрусовые;
- кофе и кофеинсодержащие напитки;
- молочные продукты.

Если вы заметили взаимосвязь между коликами у малыша и тем, что вы едите, стоит один за другим исключать из своего рациона подозрительные продукты, чтобы проверить свою гипотезу.

Безрецептурные медицинские препараты также могут помочь. Посоветуйтесь со своим педиатром и попробуйте по очереди разные средства.

Массаж — это не только замечательный способ для мамы пообщаться с малышом, но и в некоторых случаях действенный метод, чтобы облегчить колики у малыша. Обратитесь к хорошему инструктору по массажу за советом, как правильно массировать животик ребенка.

Некоторые из мам, посещавших занятия Bump Class, говорят, что остеопатия творит чудеса. Хотя веские доказательства этого отсутствуют, но данный метод не принесет вреда. Если вы решите попробовать его, убедитесь, что специалист имеет аккредитацию и опыт в лечении новорожденных.

Иногда ребенку становится лучше, если он полежит на животе. Это не означает, что малыша можно оставить спать в таком положении, поскольку существуют доказательства взаимосвязи между сном на животе у младенцев и синдромом внезапной детской смерти (см. с. 228). Но если малыш под наблюдением, пусть лежит на животе, сколько захочет. Также ребенку может стать легче, если вы прижмете его животиком к своему животу или приложите к его животу что-то теплое, например теплую грелку, бутылку с теплой водой, теплую пеленку. Как правило, колики перестают беспокоить малышей после четырнадцатой недели, так что просто потерпите. Но, если вас что-то беспокоит, обратитесь к педиатру.

Если малыша беспокоят колики и ничего не помогает, я настоятельно советую молодым мамам взять небольшой тайм-аут. Передайте малыша на некоторое время партнеру, родителям, подруге или просто уложите в кроватку, успокойтесь и выдохните. Помните, что плач не повредит ребенку. ЯННИС ИОАННУ, ПЕДИАТР-КОНСУЛЬТАНТ



Срыгивание (рефлюкс), или «молчаливый» рефлюкс

У некоторых малышей отмечается недоразвитие мышечного сфинктера у входа в желудок. Этот сфинктер должен удерживать содержимое желудка внутри, но из-за его функциональной незрелости происходит заброс желудочного содержимого обратно в пищевод, что вызывает у малыша дискомфорт и боль. Стоит помнить, что все малыши срыгивают немного молока. Если ребенок здоров и счастлив и хорошо набирает вес, не переживайте по этому поводу.

В чем разница между срыгиванием и «молчаливым» рефлюксом?

- **Срыгивание (рефлюкс):** в некоторых случаях содержимое желудка поднимается по пищеводу и вызывает у малыша рвоту. Это выглядит не очень привлекательно, зато после малыш обычно чувствует себя лучше, потому что его



пищевод избавляется от молока и желудочного сока. К сожалению, это также может означать, что ребенок плохо прибавляет в весе, а это уже серьезная проблема, когда рефлюкс требует лечения.

- **«Молчаливый» рефлюкс:** этот термин применяется относительно малышей, у которых не открывается рвотный рефлекс. В результате молоко с желудочным соком поднимается и опускается по пищеводу, а диагностировать состояние ребенка гораздо сложнее. Такие дети ощущают сильный дискомфорт и постоянно плачут, но рвота у них бывает не чаще, чем у здоровых малышей.

Лечение срыгивания и «молчаливого» рефлюкса проходит по одной схеме. Педиатр порекомендует вам соответствующие медицинские препараты, но есть некоторые практические вещи, которые вы можете сделать.

Как помочь малышу

- Держите малыша вертикально, особенно во время и после кормления. Попробуйте на время дневного сна укладывать ребенка в автомобильное кресло или кресло-качалку. Или подложите книги под две ножки кровати или переноски, чтобы поднять изголовье.
- Кормите малыша часто, но помалу, особенно если у него открывается рвота.
- Если ребенок на искусственном вскармливании, проконсультируйтесь с педиатром по поводу перевода его на смесь, специально разработанную для малышей с рефлюксом, — она гуще обычной (не забудьте сменить соски на бутылочках).
- Рефлюкс иногда связывают с аллергией на белок коровьего молока, особенно если у малыша также есть экзема. В этом случае педиатр порекомендует вам смесь без коровьего молока в ее составе, а если малыш на грудном вскармливании, маме стоит исключить из своего рациона коровье молоко.
- Иногда малышам с рефлюксом помогает обычная пустышка, которая заставляет их заглатывать желудочную кислоту обратно в желудок.
- При кормлении грудью следите за тем, что вы едите и как это влияет на малыша.
- В некоторых случаях малышам с рефлюксом помогает остеопатия или гомеопатические средства.
- Иногда работает раннее отлучение от груди. Большинство педиатров рекомендуют переводить малышей с рефлюксом на искусственное вскармливание примерно в возрасте четырех-шести месяцев.

Проконсультируйтесь с педиатрами относительно лекарственных препаратов против рефлюкса. Часто они довольно эффективны и улучшают состояние малыша. В большинстве случаев их требуется давать ребенку, пока он не начнет вертикально сидеть большую часть времени и питаться твердой пищей.

У моего второго ребенка был рефлюкс, и, положив руку на сердце, первые месяцы после рождения превратились в настоящий ночной кошмар. С первым ребенком не было никаких проблем: он редко плакал, замечательно спал и ел. А вот с дочкой все было по-другому. Я не могла ничем заняться, потому что она постоянно плакала. В первый месяц практически не было моментов, чтобы она спокойно бодрствовала. Она либо спала, либо ела, либо плакала — это очень меня выматывало. Мне было ужасно ее жаль, так как было очевидно, что ей больно. Примерно в шесть недель я начала давать ей лекарственные препараты, и они очень ей помогли. Даже при том что я сама врач, как и любой маме, мне чрезвычайно не хотелось, чтобы мой ребенок принимал лекарства. Тем не менее, когда она начала их принимать, стало очевидно, что это было правильным решением. Малышка стала гораздо спокойнее и счастливее. При этом боль не ушла полностью, моя дочка продолжала плакать при некоторых кормлениях. Поворотная точка наступила примерно на шестом месяце, когда у дочки были три приема твердой пищи в день, и после этого мучившая нас проблема исчезла, и больше мы о ней не вспоминали. Надо признаться, это сказалось на характере моей дочки — сейчас, когда она начала ходить, она стойко переносит боль и очень редко плачет от боли. КЬЯРА

Колики или срыгивание существенно омрачают первые месяцы жизни ребенка. У родителей порой возникает ощущение, что они делают что-то не так, и это выводит из колеи и иногда даже ведет к депрессии. Если с вами происходит нечто подобное, сделайте паузу, разделите с кем-нибудь гнетущее вас бремя и честно поговорите о нем с семьей и друзьями. Если ситуация критическая, лучше поскорее встретиться с педиатром, который поможет малышу и поддержит вас.

«Почему сегодня проблема рефлюкса у малышек кажется более распространенной, чем раньше?»

Многие педиатры считают, что это вызвано тем, что мы укладываем малышек спать на спину. Хотя при таком положении тела значительно снижается риск синдрома внезапной детской смерти, но увеличивается риск рефлюкса. Кроме того, улучшилась диагностика рефлюкса.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**

66

Вы и ваш малыш:

третья и четвертая недели

Когда малышу исполнится три недели, у вас, скорее всего, возникнет ощущение, что вы были мамой всю жизнь. Но, с другой стороны, это время проносится неувлимо быстро.

Ребенок уже реагирует на шумные звуки и свет. В большинстве случаев новорожденные спокойно спят в любой обстановке — чем шумнее, тем лучше. Однако, когда дети начинают интересоваться окружающим миром, их сон становится более чутким. Если это ваш случай, постарайтесь укладывать ребенка спать в менее шумных местах, особенно вечером. Желательно, чтобы малыш находился в пределах слышимости. Также можно воспользоваться радионяней, только убедитесь, что она работает.



Малыш не слишком фотогеничен?

Поскольку вы непременно захотите сделать кучу фотографий своего маленького ангелочка, будьте готовы к тому, что в первые недели новорожденные не совсем фотогеничны.

У малышей часто бывают корочки на голове — они напоминают сухие чешуйки. Как правило, это не проблема, и все проходит само, но мамам кажется, что это выглядит непривлекательно. (Попробуйте ежедневно мыть малышу волосы и аккуратно тереть чешуйки рукой или мягкой мочалкой, но ни в коем случае не отковыривайте корочки.)

Кроме того, у малыша могут появиться акне новорожденных. Обычно они возникают у детей на грудном вскармливании в первые несколько недель. Они выглядят неприятно и болезненно, но не поддавайтесь искушению их выдавливать — они пройдут сами и не побеспокоят малыша.

Вероятно, вы заметили, что теперь малыш спит гораздо меньше, чем раньше. Так и должно быть, но это осложняет вашу работу. Постарайтесь занимать малыша чем-то интересным, например кладите его на развивающий коврик с разными игрушками или в кресло-качалку.

К двум неделям остаток пуповины отваливается, на ее месте остается аккуратный пупочек. В некоторых случаях он слегка выпирает, иногда у ребенка даже появляется пупочная грыжа. Обычно по этому поводу не стоит беспокоиться, она часто проходит сама по мере развития мышц брюшного пресса.

Надеемся, что первые две недели после родов вам удалось спокойно провести дома и восстановить силы. К третьей неделе большинству женщин уже хочется начать выходить из дома. У некоторых молодых мам возникает ощущение, что они еле-еле справляются с новыми обязанностями и у них нет времени «для себя». Все же постарайтесь куда-нибудь выбраться, даже если боитесь, что это окажется слишком большой нагрузкой. Человек — существо социальное, целый день сидеть дома одной с малышом утомительно психологически. Вам тоже требуется общение со взрослыми. Когда ребенок становится старше, начните посещать с ним разные занятия. Массаж — отличный способ пообщаться с другими мамами, кроме того, это одна из немногих вещей, которая доставит искреннее удовольствие малышу. На с. 216 вы найдете советы, как подготовиться к первому «выходу в свет» с малышом.

Если малыш на грудном вскармливании, самое время начать приучать его к бутылочке. Это можно делать и на сцеженном молоке, главное, чтобы ребенок одинаково хорошо брал грудь и бутылочку. Если отложить это на потом, приучить к бутылочке будет гораздо сложнее (см. с. 190). Попросите, чтобы последнее

вечернее кормление (обычно оно бывает в 22–23 часа) проводил ваш партнер. Малыши обычно лучше едят из бутылочки, если альтернативы в виде маминой груди рядом нет, а вы получите несколько дополнительных часов сна, прежде чем вам нужно будет вставать на ночное кормление.

Хотя сейчас вы, вероятно, чувствуете себя гораздо лучше, чем две недели назад, не забывайте, что восстановительный период еще продолжается и приступать к занятиям спортом рекомендуется не раньше шестой недели после родов. При этом вам стоит выполнять упражнения на развитие мышц тазового дна и попробовать тренировать мышцы брюшного пресса.

Каждый раз, когда вам нужно поднять что-то тяжелое или встать, попытайтесь максимально втягивать живот, это полезно (см. с. 232 и 233).

ВОПРОС
•
ОТВЕТ

«Когда у меня вновь начнется менструация?»

У всех женщин восстановление менструального цикла происходит в разное время, обычно у кормящих грудью это происходит позже. Если вы не кормили грудью, то менструации начнутся примерно через три месяца после родов. У некоторых женщин менструаций может не быть на протяжении всего периода грудного вскармливания. Если вас что-то беспокоит, проконсультируйтесь с врачом.

Обратите внимание: отсутствие менструаций не означает, что вы не можете забеременеть. Это менее вероятно, но вероятность есть.



67

Молодым папам:

забота о маме и малыше

В тот момент, когда вы станете отцом, ваша жизнь изменится раз и навсегда. По дороге из больницы домой вы будете вести автомобиль так аккуратно, как не делали этого никогда в жизни, счастливо игнорируя недовольство других водителей и продолжая следовать со скоростью 20 км/ч. Вы везете самый ценный подарок на свете — вот только без инструкции по применению. Не стоит паниковать — вы научитесь всему очень быстро. Если вы станете принимать активное участие в жизни ребенка, уже скоро вы станете экспертом. Это глава подскажет вам, с чего начать. Кроме того, вам будет полезно прочитать главы, посвященные послеродовому периоду.



Первые дни ребенка дома

- Дайте молодой маме возможность отдохнуть — это главное, что поможет ей восстановиться после родов. Еще поколение назад женщины проводили в больнице неделю после естественных родов без осложнений. Единственное, почему от этой практики отказались сегодня, — высокие расходы на содержание пациенток. Предложите молодой маме в прямом смысле облачиться в пижаму и настроиться на «восстановительный режим» на ближайшие три-шесть дней. Женщине нужна поддержка и постоянные напоминания, что ей не стоит перенапрягаться — это ваша задача.
- Двухчасовой дневной сон — залог успешного восстановления молодой мамы. Она особенно нуждается в нем, учитывая ночные кормления малыша. Даже если она не хочет ложиться спать днем, постарайтесь ее убедить. Если она откажется от дневного сна, к вечеру она будет физически и эмоционально истощена, так что настаивайте на своем.
- Постарайтесь взять на себя основную часть домашней работы или попросите кого-нибудь из ее подруг помочь вам с готовкой, уборкой, стиркой и т. д. Если вы позволите молодой маме полностью сосредоточиться на заботе о ребенке, это станет для нее неоценимым подспорьем.
- Ограничьте число гостей: доброжелательные друзья и родственники всегда с удовольствием готовы навещать новорожденного, но не всегда понимают, сколько неудобств они доставляют своими визитами. Предупредите, чтобы гости приходили в то время дня, когда это удобно для молодой мамы, и не задерживались надолго. Не самый лучший вариант, если все гости придут в первые три дня. Через несколько недель маме будет приятнее пообщаться со взрослыми людьми.

Наши рекомендации

Кормление грудью — занятие весьма деликатное. Новорожденные часто едят, и, скорее всего, молодой маме некомфортно кормить малыша перед вашим отцом или лучшим другом. Позаботьтесь о том, чтобы у нее была возможность уединиться и спокойно покормить малыша.

Забота о новорожденном занимает все время молодой мамы. Если вы возьмете на себя решение бюрократических вопросов, то заработаете сто баллов.





Что нужно сделать в первые дни жизни малыша

После рождения ребенка родителям необходимо получить на малыша различные документы.

Советы эксперта

Уже в роддоме женщине должны выдать следующие документы.

- **Часть обменной карты — «Сведения родильного дома, родильного отделения больницы о новорожденном».** В ней содержится информация о новорожденном: как протекали роды и послеродовой период; физиологические параметры (рост, вес); данные о способе вскармливания; сведения о сделанных в роддоме прививках; группа крови и пр. Эту часть обменной карты женщине надо будет отдать в детскую поликлинику, где ребенок будет наблюдаться, — она подклеивается к детской карте.
- **Часть обменной карты — «Сведения родильного дома, родильного отделения больницы о родильнице».** В данном листе заполняется информация о родах. Предполагается, что этот лист женщина отнесет в женскую консультацию, где она наблюдалась во время беременности. Нормы, обязывающей это сделать, нет.
- **Справка из роддома, написанная акушеркой, принимавшей роды, и заверенная ее подписью и печатью роддома.** В ней указывается время и дата рождения ребенка, его пол, фамилия, имя, отчество медработника, который принимал роды. Эту справку родители предъявляют в загс, получая свидетельство о рождении ребенка.

Имея на руках эти первые документы, надо идти получать следующие.

- Сначала надо будет получить **свидетельство о рождении ребенка.**
- Затем необходимо **зарегистрировать малыша по месту жительства.**
- И наконец, можно будет получить **полис обязательного медицинского страхования.**

Свидетельство о рождении выдают в загсе по месту прописки одного из родителей или по месту рождения ребенка (в Москве ребенка можно зарегистрировать в любом загсе, независимо от прописки). Срок подачи заявления о рождении ребенка установлен законодательно — не позднее чем через месяц со дня его рождения.

Регистрируют новорожденного в паспортном столе по месту жительства. Ребенка можно зарегистрировать по месту жительства матери или отца.

Полис ОМС можно получить в детской поликлинике по месту жительства или в страховой компании, работающей с этой поликлиникой. На время оформления полиса вам выдадут «Лист регистрации заявки на изготовление полиса ОМС», заменяющий полис до момента его получения.

Резкие перепады настроения в начале лактации

Из-за гормональной перестройки организма, которая происходит у женщины, когда у нее начинается лактация, у нее может наблюдаться резкая смена настроения. У всех это проходит по-разному, но, как правило, характерно для большинства молодых мам. Примерно на третий-пятый день женщина чувствует себя особенно уязвимой и бывает эмоционально неустойчивой. Вывести ее из равновесия способна любая мелочь вроде пролитой чашки чая, и даже если она не плачет, она воспринимает все гораздо эмоциональнее, поэтому постарайтесь относиться к ней внимательнее. Через несколько дней это состояние пройдет.



Первые недели жизни малыша дома

- Постарайтесь с самого начала активно включиться в процесс ухода за малышом. Возможно, перспектива менять подгузники приводит вас в ужас, но, честно говоря, все не так уж страшно. Думаем, это охотно подтвердят более опытные отцы. Экскременты новорожденных обычно безобидные — у них относительно приятный запах, к тому же смена подгузника — отличный способ общения с малышом.
- Пусть малыш проводит как можно больше времени у вас на руках. Это единственная стимуляция, которая ему требуется на данном этапе. Постоянно разговаривайте с малышом. Он полюбит звук вашего голоса, а потом вы и оглянуться не успеете, как он начнет понимать ваши слова.
- Если малыш на грудном вскармливании, постарайтесь помогать вызывать отрыжку (см. с. 194). Это даст молодой маме немного заслуженного отдыха и принесет пользу малышу. Если малыш на искусственном вскармливании, предложите взять на себя какие-то из его кормлений, например последнее вечернее кормление в 22–23 часа. А мама в это время поспит — это лучшее, что вы можете для нее сделать.
- Сразу после родов женщина будет выглядеть так, словно она все еще на шестом месяце беременности. Так происходит, потому что ее матке, растянувшейся во время нахождения там плода, требуется время на сокращение. Примерно через неделю женщина уже будет гораздо стройнее, но все еще далеко от той физической формы, в которой она была до беременности. Поддержите свою партнершу психологически и напомните: чтобы родить ребенка,



ей потребовалось девять месяцев, будет вполне логично дать своему телу те же девять месяцев, чтобы оно вернулось в норму.

- Проследите, чтобы женщина не нагружала себя физическими упражнениями в первые шесть недель после родов. А вот потом заниматься спортом ей будет не только можно, но и весьма полезно. Помимо того что это поможет ей почувствовать себя лучше, хорошая спортивная форма пригодится ей, когда она станет присматривать за выросшим и очень подвижным малышом.

Смена подгузника — это, наверное, самый преувеличенный страх молодых отцов. Если откровенно, это не слишком отличается от вытирания собственной пятой точки — в конце концов, это практически и есть твоя собственная пятая точка. Для меня смена подгузников оказалась на удивление приятным занятием. Это одна из немногих практических вещей, которые может сделать папа в первые дни жизни малыша, и это очень помогает сформировать привязанность. Весь процесс довольно приличный, детские какашки не такие уж страшные, пока малыш не переходит на твердую пищу. БЕН ФОГЛ



Секс после родов

Секс после родов в большинстве случаев возможен примерно через шесть-восемь недель. В течение примерно шести недель у женщины идет кровотечение, связанное с сокращением матки. Не принуждайте женщину к интимной близости — она сама скажет вам, когда будет готова. Первые несколько раз могут быть не такими, как вы ожидаете. Вы оба устали, а женщина еще полна сомнений, как теперь выглядит ее тело. Не переживайте: большинство пар относительно быстро возвращаются к активной и приятной интимной жизни. Если вам кажется, что этого не происходит, обсудите это со своей партнершей и при необходимости предложите ей воспользоваться помощью специалистов.



Послеродовая депрессия

Многие пары не сталкивались с послеродовой депрессией у женщин. На самом деле до 30% женщин в той или иной степени испытывают послеродовую депрессию, и, если ее не лечить, она может длиться не один год. Женщины, страдающие от недиагностированной депрессии, не получают удовольствия от первых лет жизни малыша. Поэтому крайне важно вовремя заметить у молодой мамы проявление признаков депрессии. Как правило, первыми их видит как раз партнер.

Прочитайте с. 179, чтобы иметь представление о симптомах послеродовой депрессии. Обратите внимание, что один из признаков — это нежелание молодой мамы признавать наличие проблемы у себя и обсуждать этот вопрос. Если вам кажется, что женщина находится в депрессивном состоянии, хотя она сама это отрицает, понаблюдайте за ней, а при необходимости поговорите с ее врачом, акушеркой или с кем-то из членов семьи.



Несколько общих советов папам по поводу их действий в первый год жизни малыша

- Научитесь чувствовать себя уверенно с малышом: он может казаться очень хрупким, но если вы будете осторожно и правильно его держать, то общение пойдет вам обоим на пользу. Чем больше вы будете участвовать в жизни ребенка с самого начала, тем больше дивидендов вы получите от этого впоследствии.
- Постарайтесь почаще брать малыша, чтобы мама могла немного отдохнуть. Новорожденные хорошо спят, когда чувствуют движение, поэтому сходите с малышом на прогулку. Мама будет просто счастлива (особенно если с прогулки вы вернетесь с букетом цветов для нее, какими-нибудь покупками или продуктами). Поднять настроение уставшей, перегруженной физически и эмоционально молодой маме иногда способны такие мелочи.
- Уходя с малышом на прогулку, возвращайтесь точно в оговоренное время и всегда держите телефон под рукой. Когда мама впервые расстается с малышом, вполне понятно, что она нервничает.
- Если вы работаете, не переживайте по поводу того, что вечером вы возвращаетесь в дом, а там хаос, плачущий малыш и жена на грани истерики. Вскоре станет полегче. Поддерживайте молодую маму. Если она не успевает заниматься хозяйством, обсудите возможность пригласить кого-нибудь для помощи. Первые месяцы действительно очень сложные, но они заканчиваются.
- Не забывайте подпитывать свои романтические отношения. Не обольщайтесь, что малыш станет «волшебным клеем», на котором будут держаться отношения. Маленькие дети требуют постоянного внимания. Через несколько недель постарайтесь организовать романтический ужин только для вас двоих. Помните, что одна из наиболее важных вещей, которую вы можете подарить своему ребенку, это крепкая семья.
- Рождение ребенка — это удивительное событие, но не ждите веселья с первого дня: новорожденные обычно спят, едят и плачут (одни больше, другие меньше). Первую улыбку от своего малыша вы получите только на шестой-восьмой неделе. Но оно того стоит!



На занятиях особое внимание мы уделяем теме детских какашек. Мы предупреждаем участниц курса, что вскоре это станет для них одним из самых важных вопросов: цвет, запах, консистенция и регулярность стула малыша, — и никто нам не верит. Но, когда через шесть недель после родов они приходят к нам на курс по уходу за малышом, все как одна признаются: «Вы были правы! Я никогда в жизни не поверила бы в это, но сейчас действительно все разговоры сводятся к теме детских какашек!»

Все дело в том, что это один из наиболее эффективных способов определить, насколько хорошо питается малыш. В идеальном мире в женской груди должны быть установлены крошечные датчики, чтобы информировать, сколько молока потребляет малыш. К сожалению, в реальности их нет, и единственный способ это узнать — прислушаться к своей интуиции, прикинуть, сколько молока еще осталось в груди, контролировать набор веса малышом и следить за тем,

**ВОПРОС
·
ОТВЕТ**

«Как часто малыш должен какать?»

Молодых мам очень беспокоит вопрос, насколько часто малыш должен какать, зачастую потому что они боятся, что после нескольких дней без опорожнения кишечника малыш устроит им «какашечное цунами». К сожалению, понятие нормы в этом вопросе очень широко: от семи раз в день до одного раза в семь дней у малышей на грудном вскармливании.

Если вы беспокоитесь, что у малыша запор, прежде всего убедитесь, что у него нет обезвоживания. Дополнительно давать пить воду не обязательно — грудного молока достаточно для поддержания баланса жидкости в организме, если только на улице нет сильной жары. При этом можно попробовать дать малышу разбавленный сок в бутылочке, а если вы сильно обеспокоены, попробуйте смазать анальное отверстие вазелином на ватной палочке, это облегчает процесс дефекации.

Стул у новорожденных обычно не бывает твердым и оформленным, как у взрослых. Пока малыш питается только грудным молоком, стул будет жидким, из-за чего иногда случаются протекания. Если цвет стула бледный или белесый, особенно если у ребенка желтуха новорожденных, немедленно обратитесь к педиатру.

какой «переработанный продукт» он выдает. Цвет стула ребенка претерпит очень сильные изменения в первые две недели жизни малыша, и это признак того, что он хорошо питается. На плановых осмотрах у педиатра вас всегда будут спрашивать о цвете стула ребенка.

Наши рекомендации

Если вас беспокоит консистенция, цвет или запах стула малыша, оставьте его в подгузнике, чтобы показать педиатру или медсестре. Воспользуйтесь сумкой для подгузников. Вас не сочтут сумасшедшей, обещаем!

<p>1-й день</p> 	<p>Первый стул малыша, меконий, представляет собой черные, дегтеобразные фекалии, убрать которые сложно из-за того, что они липкие. Нельзя сказать, что у них плохой запах, но, чтобы очистить попку малыша, потребуется время</p>
<p>2-й и 3-й дни</p> 	<p>Цвет мекония постепенно светлеет и приобретает зеленовато-желтый оттенок</p>
<p>4–6-й дни</p> 	<p>Стул малыша становится более желтым. Но он очищается легче, чем меконий, и по-прежнему не имеет неприятного запаха. Как ни странно, но некоторые могут счесть этот запах даже приятным — возможно, так природа решила мягко подготовить родителей к прелестям смены подгузника (см. с. 181)</p>
<p>7–10-й дни</p> 	<p>К десятому дню стул малыша становится цвета горчицы и остается таким. Если к десятому дню стул малыша по-прежнему зеленый, это признак того, что малыш недоедает и следует попытаться кормить его больше, см. с. 185–193</p>

69

Первая прогулка с малышом

Первый выход из дома с малышом — целое событие. Если неделю после родов лучше оставаться дома и восстанавливать силы, то потом может наступить момент, когда от одиночества и отсутствия общения вы озлобитесь на весь мир и не захотите вообще никуда выходить. Ощущение, что вы и так едва справляетесь с делами, заставляет вас думать, что чего-то еще ваша психика не выдержит. Не переживайте, выдержит. У вас гораздо больше шансов сойти с ума, если вы останетесь сидеть один на один с малышом в четырех стенах.

Так что подготовка к первому выходу «в свет» с малышом больше напоминает сборы вещей для путешествия длиной в полгода. Мысль о том, что вы что-то забудете, пугает, и в сумке оказываются вещи на все случаи жизни.

Список вещей для первого выхода с малышом (да-да, он самый!)

- Запасной комплект одежды (или несколько — вы уже в курсе об опасности «какашечного цунами»).
- Подгузники.
- Крем под подгузники.
- Мешочки для подгузников (много).
- Влажные салфетки.
- Две пеленки.
- Дезинфицирующие салфетки.
- Гель для рук.
- Пустышки (одна запасная).
- Бутылочки, молочная смесь, кипяченая вода (если малыш на искусственном вскармливании).
- Слюнявчик.

- При кормлении грудью накладки для сосков, шарф (чтобы прикрыться при кормлении в общественном месте).
- Автомобильное кресло или коляска (или и то и другое).
- Запасные прокладки для груди.
- Крем для сосков (если вы его используете).
- Послеродовые прокладки.

Что вам, скорее всего, не понадобится

- Кроватка (ребенок сможет поспать в автомобильном кресле или в коляске).
- Руководство по оказанию первой медицинской помощи.
- Обувь для малыша (он еще не умеет ходить).
- Игрушки.

Каждый раз, когда я иду куда-то без ребенка, я беру самую маленькую сумочку, чтобы в нее поместились телефон, ключи и кредитка. Я чувствую настоящую свободу, когда мне не нужно тащить с собой небольшой дорожный чемодан. АЛЕКС, BUMP CLASS

Практически всех молодых мам изначально повергает в трепет мысль о том, что они с малышом проведут целый день вне дома. У многих женщин до рождения ребенка была успешная карьера и они полностью контролировали рабочий день. И вдруг все изменилось: их никто не учил тому, как надо готовиться к прогулке с малышом. Мысли о всевозможных сюрпризах на прогулке способны довести умную и уверенную в себе женщину до паники. Если это ваш случай, помните, что вы не одиноки. Все мамы в той или иной степени испытывают похожие чувства.

Вторая и последующая прогулки окажутся гораздо меньшим стрессом. Чем старше будет становиться малыш, тем меньше вещей придется брать с собой. И однажды настанет день, когда вы забросите сменную одежду и продукты для перекуса в скромную сумочку и налегке отправитесь гулять с ребенком!



Как избежать стресса на первой прогулке

- Проявите организованность и заранее продумайте, что вам может понадобиться.
- Не пытайтесь быть суперженщиной. Небольшая прогулка для первого раза подойдет лучше, чем выезд на целый день.
- Не планируйте слишком много для первой прогулки. Одной «задачи» достаточно. Поход на почту, в магазин или попить кофе с подругой — но не все сразу.
- Отправляйтесь на прогулку после того, как малыш основательно подкрепился, — кормление в общественных местах лучше оставить до следующего раза.
- Не уходите слишком далеко от дома. Всегда спокойнее знать, что, если что-то пойдет не так, вы быстро вернетесь.



Когда можно выходить на первую прогулку?

Если малыш родился в срок и вам хочется пойти прогуляться, нет никаких причин, чтобы не вынести малыша на свежий воздух уже через несколько дней после рождения. Многие ощущают в себе силы на более продолжительную прогулку примерно через две недели после родов. В течение первых восьми недель рекомендуется избегать многолюдных мест, где ребенок может чем-нибудь заразиться. Постарайтесь, чтобы в этот период малыша трогали как можно меньше людей, особенно незнакомых. Хотя иммунная система ребенка способна противостоять инфекциям, если малыш заболит, то чем он младше, тем, возможно, сложнее будет протекать болезнь.



Собственная иммунная система малыша полностью развивается только к шестому месяцу его жизни. До этого времени его защищают антитела, переданные матерью через плаценту или грудное молоко.

Помните, абсолютно нормально просить гостей мыть руки или пользоваться антибактериальным гелем, прежде чем прикасаться к ребенку.

Я была поражена, сколько доброжелательных незнакомцев хотели потрепать моего малыша по щечке или погладить по голове, как только мы с ним выходили гулять. Мне очень это не нравилось, так как ребенок был еще слишком маленьким, поэтому вместо того, чтобы постоянно всех одергивать, я просто стала накрывать коляску пеленкой. Малыша никто не видел, а значит, не пытался потрогать. Проблема решена! КАРИМА, VUMP CLASS



70

Одежда

для малыша

Делать покупки для малыша — одно из немногих истинных удовольствий во время беременности. Сегодня такое изобилие красивых детских костюмчиков, и симпатичных туфельек, и крошечных носков в самой разной цветовой гамме, что удержаться от их покупки невозможно. При этом большинство вещей непрактичны. Новорожденные обычно не любят процесс смены подгузника, а потому, попробовав завязать крошечные шнурки на дизайнерских детских кроссовках, вы вряд ли захотите повторить этот подвиг еще раз.



Практичные и необходимые вещи

- **Боди для новорожденных.** После того как первый порыв следовать ультрасовременным тенденциям детской моды проходит, большинство мам предпочитают перейти на испытанные и практичные боди для новорожденных. В идеале боди должен быть хлопковым и простого базового цвета, чтобы его можно было без опасений забросить в стиральную машинку, если случится любая «детская неожиданность». Покупайте боди в комплекте из нескольких штук, и лучше, если у них будут закрытые ножки (носки — не лучшая идея, они постоянно спадают с ножек и чудесным образом теряются при стирке). У новорожденных длинные ногти, которыми они могут оцарапать лицо. Аккуратно подстричь их не всегда возможно (см. с. 184), поэтому в течение первых нескольких недель давайте малышу специальные рукавички. У некоторых боди они уже имеются, и это значительно облегчает жизнь родителям. Самое важное при выборе детского боди — насколько легко надевать его на ребенка. У некоторых очень красивых боди неудобные застежки на спине или хуже того — крошечные пуговицы, которые придется расстегивать и застегивать каждый раз при смене подгузника. Учитывая, что иногда это приходится делать несколько раз в час, важно, чтобы все было предельно просто. Кнопки, расположенные спереди, — безотказный вариант.
- **«Ночная рубашка».** Этот вариант одежды многие мамы выбирают для ночного сна малыша. Это примерно то же самое, что и боди, но нижняя часть выполнена не в форме штанишек: она расстегивается, благодаря чему сменить подгузник ночью гораздо проще.
- **Распашонка.** В зависимости от времени года вам понадобятся несколько распашонок — с длинными рукавами или короткими, — чтобы надевать их под боди. Желательно, чтобы внизу у них были кнопки: так как вы постоянно

поднимаете малыша, любая одежда без возможности застегнуть ее внизу между ножек будет весьма неудобной.

- **Вязаная кофта.** В гардеробе малыша должна быть пара кофт на случай прохладной погоды. Лучше, если они будут относительно тонкими, а не объемными.
- **Шапка.** Это обязательный предмет одежды. На голове малыша всегда должны быть шапка, когда вы выходите из дома, если только на улице не особенно жаркая погода. Летом достаточно простой хлопковой панамы, а зимой не обойтись без теплой шерстяной шапки.
- **Зимний комбинезон.** Зимой оптимальный вариант для малыша — комбинезон, так как он позволяет избежать большого числа слоев одежды. Лучше, если это будет комбинезон с закрытыми ножками, варежками и капюшоном. Также он должен соответствовать температурным условиям того климатического пояса, в котором вы живете.

Несколько общих правил при выборе одежды для малыша

Размер обманчив. В большинстве случаев для новорожденных подходит самый маленький размер, но они вырастут из него уже через несколько недель, так что лучше сразу покупать размер на 0–3 месяца. У одежды некоторых брендов есть размеры для недоношенных детей. При этом размеры могут отличаться в зависимости от торговой марки одежды. Общее правило такое: чем к более высокому сегменту относится бренд, тем меньше размер. Самые маленькие размеры — французские. Кажется, французские малыши очень маленькие.

Мой заботливый муж заказал нашему сыну зимний комбинезон из Торонто, где температура может опускаться до -30°C . К сожалению, у нас так и не наступила «самая холодная зима за последние 20 лет», поэтому у сына даже не было возможности попробовать этот комбинезон «в деле». Самое важное при выборе комбинезона — насколько легко одевать и раздевать малыша. МАРИНА

Убедитесь, что вы одели малыша не слишком тепло. Так бывает довольно часто, но это опасно для ребенка, у которого еще не наладилась функция терморегуляции организма. В помещении малыш должен находиться без шапки. Идеальная комнатная температура — 18°C . Обычно на малыше должно быть на один слой одежды больше, чем на вас. Если сомневаетесь, потрогайте его шейку, так легко понять, насколько жарко ребенку.



Стирка одежды малыша

Подойдите к этому вопросу реалистично. У вас и так достаточно забот с малышом, чтобы еще вручную стирать его вещи.

Многие часто спрашивают, какой стиральный порошок лучше использовать. Мы рекомендуем не менять тот порошок, к которому вы привыкли и используете для стирки собственных вещей, если только у малыша не появится реакция на коже. Главное — тщательно прополоскать вещи малыша, а все предметы одежды, испачканные в детских какашках, нужно предварительно застирать с помощью антибактериального мыла.



Наши рекомендации

Несмотря на все современные технологии, которые используются при производстве подгузников, без протекания и пятен не обойтись. Лучший способ избавиться от любых пятен — застирать их в холодной воде с помощью антибактериального мыла, а затем поставить на длительную холодную стирку в стиральной машине. Горячая вода только «закрепит» пятна, но не поможет от них избавиться. Это относится ко всем пятнам, будь они от морковного пюре или от раздавленной клубники.



71

Вы и ваш малыш:

шестая неделя

Шестая неделя — важный рубеж в жизни ребенка. Теперь он будет больше времени бодрствовать и с интересом изучать мир вокруг. Малыш начинает общаться с вами с помощью взгляда, мимики, звуков. Примерно в это время он впервые улыбается. Он уже воркует и гулит, и ему нравится общение. Это заслуженная награда за все ваши старания.

Постоянно разговаривайте с малышом. Хотя он пока не понимает смысла сказанных слов, но он усваивает основные навыки коммуникации. Для ваших отношений будет лучше, если с самого начала вы научитесь видеть в малыше маленькую личность, а не «всего лишь ребенка».

Шестая неделя после рождения ребенка — это важный рубеж и для мамы. Многие женщины признаются, что только теперь они более-менее пришли в себя. Скорее всего, у вас уже сложился определенный режим дня, и вы начинаете понимать малыша. Если вам повезет, то вы станете больше спать, так как некоторые дети уже способны непрерывно спать шесть-восемь часов ночью. К сожалению, большинство малышей пока еще спят по четыре часа. Все мамы так или иначе ощущают нехватку сна, но постепенно ситуация улучшается. Процесс кормления к этому времени уже должен давно наладиться, и мамы, как правило, чувствуют себя довольно уверенно и могут кормить малыша и на прогулке. Самое время начинать планировать встречи с друзьями, у которых тоже есть дети, и наслаждаться прогулками.



Медицинский осмотр в шесть недель

Примерно на шестой-восьмой неделе вам и малышу нужно пройти плановый медицинский осмотр. С собой у вас должна быть медицинская карта ребенка. Это хорошая возможность обсудить с врачом все интересующие вас вопросы, такие как колики, срыгивание, высыпания на коже, кормление, сон.

Осмотр малыша

- Врач взвесит малыша, измерит рост и, возможно, окружность головы.
- Он проведет полный медицинский осмотр от макушки до пяток, включая родничок, глаза, уши, горло, сердце и легкие, органы брюшной полости, половые органы, ножки (которые проверит на ровность и устойчивость), а также оценит рефлексy.
- Врач задаст вам вопросы относительно физического развития малыша, как он ест, спит, ходит в туалет. Кроме того, вы обсудите тему вакцинации (прививки можно делать начиная с шестой недели).

Вы также должны пройти медицинский осмотр. Врач задаст вам вопросы о том, как прошли роды, чтобы оценить, насколько хорошо вы восстановились. Он поинтересуется вашим эмоциональным состоянием, чтобы выявить признаки послеродовой депрессии. Кроме того, он проведет некоторые процедуры.

Осмотр мамы

- Заберет кровь и мочу на анализ, измерит ваш вес и, возможно, порекомендует вернуться к занятиям спортом.
- Врач проведет пальпацию живота, чтобы определить произошло ли сокращение матки до ее обычного размера (примерно с яблоко). Он задаст вам вопросы о кровотечениях и при необходимости назначит проведение внутреннего осмотра.
- Если у вас было кесарево сечение, врач осмотрит шрам.
- Если вам накладывали швы в области промежности, возможно, эту область также осмотрят, хотя швы к этому времени уже должны рассосаться. Если врач не предлагает осмотр этой области, но вас что-то беспокоит, попросите его это сделать.
- В большинстве случаев врач узнает, как вы кормите малыша, и осмотрит грудь и соски при необходимости.
- Врач узнает, вернулись ли вы уже к половой жизни, и предложит средства контрацепции. (Помните, что грудное вскармливание — ненадежный способ контрацепции, вероятность вновь забеременеть появляется очень быстро после родов.) Если вы хотите использовать внутриматочную спираль, ее можно установить сейчас.
- Если у вас необходимо взять мазок, это могут сделать на осмотре в шесть недель.

«Является ли нормальным ощущение дискомфорта и подтекание после родов, пройдет ли это?»

Вполне естественно испытывать после родов небольшой дискомфорт, поэтому мы настоятельно рекомендуем регулярно выполнять упражнения на укрепление мышц тазового дна (см. с. 44). Тогда к шести неделям вы уже достаточно укрепите мышцы тазового дна и подтекания уже не будет. Но, если оно все-таки есть, проконсультируйтесь у терапевта. Возможно, вас направят к акушеру-гинекологу, который поможет решить любые проблемы в этой области. Не стесняйтесь этой проблемы, чем раньше вы начнете что-то предпринимать, чтобы избавиться от нее, тем лучше. Помните, обычно все довольно просто исправить.

**ВОПРОС
•
ОТВЕТ**

★ Секс

Интимная близость — это, вероятно, последнее, о чем думает женщина после родов. Помимо того что вы измотаны физически и морально, скорее всего, вы критически оцениваете собственное тело после родов. Некоторые женщины беспокоятся относительно возможных ощущений, особенно после естественных родов. Возможно, после шести недель вы вернетесь к мысли об интимной близости — когда будете к этому готовы. Первый раз может быть не совсем комфортным, но вскоре все наладится.

После рождения ребенка я совсем не была настроена на секс. Но я переживала, что чем дольше буду откладывать, тем сложнее мне будет вновь вернуться к нормальной интимной жизни. С моей грудью, из которой подтекало молоко, и висящим животом это было скорее весело, чем страстно, но потом все быстро наладилось... сейчас я вновь жду ребенка. ДЖЕННИ, BUMP CLASS



Средства контрацепции после родов

Прогестероновые таблетки. Этот тип противозачаточных таблеток можно использовать при кормлении грудью. Они достаточно эффективны, но требуют более частого приема, чем обычные противозачаточные таблетки.

Прогестероновые имплантаты или инъекции

Внутриматочная спираль. Некоторые женщины пользовались внутриматочной спиралью как средством контрацепции до беременности и помнят, что процесс ее установки весьма болезненный. После родов же он проходит почти безболезненно. Это отличное средство контрацепции, а если вы захотите забеременеть, спираль легко снимается.



Два вида внутриматочных спиралей

- **Внутриматочная спираль из меди (IUD)** делает невозможным выживание сперматозоидов или яйцеклеток в матке, а также препятствует имплантации уже оплодотворенной яйцеклетки в полости матки. Гормоны не применяются. Из-за такой спирали менструации у женщины могут стать более обильными и болезненными.
- **Внутриматочная гормональная спираль (IUS).** Ее принцип действия основан на том, что в организм женщины локально в область матки поступают гормоны. Они затрудняют проникновение спермы через шейку матки, а также утолщают края матки, чтобы туда не могла попасть оплодотворенная яйцеклетка. В некоторых случаях гормоны препятствуют процессу овуляции. Этот метод контрацепции популярен у женщин в послеродовой период, так как месячные обычно проходят легче, а иногда прекращаются совсем.

Барьерный метод (презерватив / маточный колпачок). Эффективные средства контрацепции, если только о них не забывать.

Естественный метод. Некоторые женщины предпочитают отслеживать признаки овуляции. Этот способ не слишком надежен. Требуется четкая организация, чтобы проводить процедуру ежедневно в одно и то же время.



Сон малыша в первые *месяцы жизни*

В первые несколько месяцев жизни малыши, как правило, только спят и едят. И как вы вскоре поймете, вся ваша жизнь теперь будет вращаться вокруг темы детского сна. Если ребенок хорошо спал, скорее всего, он будет в хорошем настроении и хорошо поест. Удивительно, но малыши, которые отлично спят днем, затем лучше спят ночью.

В первые дни жизни малыш должен постоянно находиться рядом с вами — в доме днем и в одной спальне ночью. Оптимальный вариант места для сна — легкая и мобильная переносная кровать-корзина. Когда вы начнете замечать, что свет и посторонние звуки мешают ребенку, задумайтесь о стационарной кровати. Если кровать не в пределах зоны слышимости, используйте радионяню.



Пеленание

Как правило, новорожденным нравится, когда их пеленают. Они девять месяцев провели в утробе матери, и теперь плотное пеленание дает им чувство защищенности. Кроме того, у новорожденных присутствует так называемый рефлекс Моро: они непроизвольно скидывают руки в стороны. Часто это происходит минут через 30 после того, как малыш заснул, в результате чего он снова просыпается. Пеленание помогает этого избежать.

Для пеленания подходит любой достаточно большой кусок ткани, если он не слишком толстый, пропускает воздух и слегка растягивается.

Как пеленать ребенка

- Расстелите пеленку на ровной поверхности и сложите верхний конец вниз.
- Положите ребенка в центр пеленки, чтобы плечи ребенка оказались ниже сложенного края пеленки.
- Заверните один угол пеленки наискосок за спинку малыша.
- Заверните нижний угол под ножками.
- Плотно заверните оставшийся угол, подвернув край под ребенка и зафиксировав.
- Пеленайте плотно в области плеч, но более свободно в нижней части, чтобы малыш мог сгибать и разгибать ножки в тазобедренных суставах и принимать позу «лягушки».

Большинство родителей пеленают малышей слишком свободно. В результате дети освобождаются от пеленки и будят сами себя. Если материал пеленки слегка растягивается, не стоит опасаться запеленать ребенка слишком туго.

«Могут ли у малыша возникнуть проблемы с тазобедренными суставами из-за пеленания?»

В результате исследований была выявлена взаимосвязь между традиционным пеленанием — при котором ножки малыша ровно вытянуты и плотно прижаты вместе — и дисплазией тазобедренных суставов. При этом вполне безопасно плотно пеленать ребенка в области плеч, но более свободно в нижней части, чтобы малыш сгибал и разгибал ножки в тазобедренных суставах и принимал позу «лягушки».



Как помочь малышу заснуть

Малыши быстро засыпают, когда их укачивают. В первые дни обычно проблем с этим не возникает. Однако в возрасте четырех-шести недель можно начать приучать ребенка засыпать самостоятельно. Сначала положите его в кроватку, когда он бодрствует, чтобы он привык. Некоторые дети хорошо засыпают под музыку или «белый шум», это неплохо, потому что вы можете включить ее и уйти. В перспективе важно, чтобы засыпание малыша не зависело от тех действий, выполнить которые способны только вы.



Пустышки

Для некоторых людей, особенно старшего возраста, пустышка — это воплощение зла. Мы считаем, что, если ее использовать исключительно для того, чтобы помочь малышу заснуть, в этом нет ничего страшного. Но избегайте любой ценой, чтобы двухлетка ходил везде и всюду с пустышкой во рту.

Рекомендации по использованию пустышки

- Возьмите пустышку с собой в больницу: многие молодые родители пытаются успокоить малыша, предлагая ему свой мизинец. Гораздо проще (и гигиеничнее) использовать для этой цели пустышку.
- Примите за правило, что пустышка — только на время засыпания. Лучше, если она будет оставаться в кроватке. Так использование пустышки никоим образом не повлияет на формирование прикуса и развитие речи.



Часто дети просыпаются, когда выплевывают пустышку, и родители жалуются, что подходят к малышу до 20 раз за ночь, чтобы вновь дать ее. Это тяжело как для родителей, так и для ребенка, и в таком случае мы рекомендуем немедленно отказаться от пустышки.

Отучение от пустышки

Лучше всего делать это до полугода или уже в возрасте, когда малышу можно что-то объяснить, то есть в два-три года. Если попытаться отлучить от пустышки в промежуточный период, то ребенку будет сложно отказаться от привычки. И он еще слишком мал, чтобы понять, почему от него этого требуют.

- Когда вы решите отучать малыша от пустышки, физически выбросите их все, что есть в доме. Если вы просто спрячете их в ящик, искушение сдаться окажется слишком сильным, когда малыш начнет капризничать.
- Будьте морально готовы к слезам и крикам ребенка. К счастью, они не продлятся долго. Многие участницы занятий Bump Class ожидали, что отучение от пустышки превратится в ад, но были удивлены, как быстро ребенок о ней забыл.
- Стойте на своем — если вы сдадитесь, все ваши усилия вплоть до этого момента пойдут насмарку.



Как избежать синдрома внезапной детской смерти

Синдром внезапной детской смерти (СВДС) — один из самых сильных страхов родителей, и мы хотим сделать все возможное, чтобы обезопасить ребенка от этого. К счастью, сегодня эти случаи действительно стали редкими, и, если следовать несложным основным правилам, волноваться не придется.

Как снизить риск СВДС

- Укладывайте ребенка спать на спину. С момента просветительской кампании 1990-х годов Back to Sleep*, в рамках которой родителям советовали укладывать младенцев спать на спину, число случаев СВДС снизилось более чем на 50%.
- Не позволяйте никому курить в доме. Курение во время беременности повышает риск СВДС почти на 40%, а курение в доме, где живет новорожденный, — на 80%. Если кто-то из ваших домочадцев не хочет отказаться от привычки курить в доме, процитируйте ему эту статистику.
- Не позволяйте малышу перегреваться. Слишком холодно — лучше, чем слишком жарко.
- Малыш не должен спать с вами в одной кровати. Если вы хотите, чтобы он спал рядом, поставьте около своей кровати детскую кроватку со съемной стенкой, чтобы у малыша было собственное пространство для сна.
- Не засыпайте на диване или в кресле с малышом на руках.

* От англ. «засыпай снова». Прим. ред.

- Всегда укладывайте малыша в кроватку или кровать-корзину так, чтобы его ножки касались стенки кроватки. Если малыш начнет ползти, он поползет вперед.
- Грудное вскармливание дает защитный эффект. Мы не знаем почему, но результаты исследований показывают, что дети, которых кормят грудью, менее подвержены риску СВДС.
- Если вы не пеленаете ребенка, то альтернатива одеялу — спальный мешок: в нем ребенок не запутается.



Моя мама непоколебимо верит в то, что раз она всегда клала детей спать рядом с собой и все они выжили, я должна поступать точно так же. Для меня было действительно полезно обсудить этот вопрос на занятиях Bump Class и привести ей убедительную статистику. ЛУИЗА, BUMP CLASS

Возможно, когда-то вы воспринимали сон как нечто само собой разумеющееся. Но теперь, когда вы стали мамой, каждая дополнительная минута сна для вас на вес золота. Ключ к счастливому материнству — спать столько, сколько получается, даже если придется изменить свое отношение ко сну. Нехватка сна накапливается и в долгосрочной перспективе влияет на эмоциональный фон, психическое состояние и способность выполнять материнские функции. Недостаток сна делает вас слабой, раздражительной и неустойчивой перед повседневными ситуациями, которые возникают, когда вы заботитесь о ребенке.



Правила сна для молодой мамы

1. Пока малыш не начнет не просыпаясь спать всю ночь, вы обязательно должны находить возможность поспать днем. Час дневного сна зарядит вас энергией, чтобы наслаждаться временем, проведенным с ребенком.
2. Постарайтесь раньше ложиться спать. Мамы всегда найдут, что еще нужно сделать по хозяйству, и часто отправляются в постель за полночь. Поставьте себе будильник на 21 или 22 часа с напоминанием, что пора спать.
3. Вам нужно научиться считать сон приоритетным делом. Если надо отменить ужин или если ваш дом не блестит безупречной чистотой, как раньше, что ж, пусть так и будет. Ваша работа как мамы гораздо важнее, а качественное выполнение обязанностей зависит от того, достаточно ли вы спите.
4. Так как количество сна у вас уменьшилось по объективным причинам, вам нужно постараться улучшить его качество. Мамы часто просыпаются из-за необходимости подойти к малышу, а потом некоторым бывает сложно вновь заснуть. Благодаря качественному сну справляться с задачами материнства вам будет гораздо проще, так что научитесь быстро засыпать и использовать каждую минуту, а не вертеться с боку на бок.

Обратитесь к списку наших рекомендаций на с. 85, где мы даем советы по организации сна во время беременности. Эти же методы будут вам полезны и сейчас, когда вы стали мамой. Воспользуйтесь уже испробованными эффективными методами или поэкспериментируйте с новыми — возможно, сейчас вы не можете заснуть по совершенно другим причинам. Помните, что, если вы решили засыпать под музыку, радио или «белый шум», вы должны убедиться, что услышите малыша, если он заплачет.

Любая мама скажет вам, что сложнее всего справиться с недостатком сна. При этом, если у вас была сложная ночь, не надо попусту тратить свою эмоциональную энергию на беспокойство, как вам пережить день. На самом деле вы можете спать гораздо меньше, чем думаете. Я осознала это после рождения второго ребенка. В ночь накануне крестин племянника моя дочь Иона ни на минуту не сомкнула глаз, она заснула в 6:30, а через 15 минут проснулся ее брат. Мы с мужем едва держались на ногах от усталости, выпили огромное количество кофе и поехали к моей сестре, не вполне представляя, как выдержим насыщенный событиями день, присматривая при этом за нашими детьми. Но все прошло замечательно. Стоял великолепный летний день, Иона безмятежно спала, а Лудо играл в саду. За бокалом вина мы впервые за долгое время наслаждались интересной беседой с друзьями, чего не могли себе позволить раньше, потому что у нас два малыша до двух лет. Помните, что страх перед усталостью зачастую страшнее самой усталости, поэтому не закидывайтесь на этом и действуйте по ситуации. МАРИНА



74

Физические упражнения *после родов*

Самые важные тренировки, которые вы можете возобновить сразу после родов, — упражнения на укрепление мышц тазового дна. Это тот же комплекс упражнений, который вы делали во время беременности (см. с. 44). Сначала вам может показаться, что ничего не происходит, но не бросайте, и вскоре вы почувствуете разницу.

Кроме того, после родов вам необходимо укреплять мышечный каркас. К концу беременности основные мышцы брюшного пресса растянулись и могли разделиться по линии середины (диастаз прямых мышц живота). Это считается нормой во время беременности, но после родов вам нужно поработать над тем, чтобы восстановить силу и эластичность мышц. Эти мышцы играют важную роль в поддержании спины и таза, и чем старше и тяжелее ребенок, тем нужнее сильные и развитые мышцы.

В первое время стандартные упражнения на пресс могут только навредить. Поэтому постарайтесь осторожно вытягивать в себя живот и мышцы тазового дна каждый раз, когда собираетесь поднять тяжесть, нагнуться или наклониться над пеленальным столиком. Если вы будете периодически выполнять эти упражнения, то уже через пару дней они войдут в привычку, а ваше тело скажет вам спасибо.

После первой беременности я даже не думала о том, что мне следует заняться укреплением мышц брюшного пресса. Мне пришлось сполна расплатиться за это во время второй беременности, когда меня начали мучить сильные боли в спине. После вторых родов я честно пыталась сконцентрироваться на том, что мне нужно аккуратно вытягивать живот, тренируя таким образом мышцы брюшного пресса, но у меня всегда было столько дел, что я постоянно об этом забывала. Тогда мой врач посоветовала мне носить дома топ, который немного жмет. Это оказалось идеальным решением, неосознанно я постоянно напрягала свои ослабленные мышцы брюшного пресса. МАРИНА

Обычная ходьба — великолепная кардиоваскулярная нагрузка на организм. К тому же вы можете заниматься ею вместе с малышом. Не стоит в первый же день ходить два часа в быстром темпе, но постепенно к этому стоит стремиться.

Участницы занятий Vump Class часто спрашивают, насколько эффективны корсеты или бандажи и помогут ли они вернуть им тонкую талию после родов. Суть корсета или бандажа в том, что они поддерживают ослабленные мышцы брюшного пресса и уменьшают дальнейшее давление, особенно когда вы поднимаете тяжесть, чихаете или садитесь прямо. Но для тонкой талии и плоского животика вам нужно укреплять мышцы брюшного пресса. Так что, если в дополнение к ношению корсета вы выполняете допустимые физические упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, замечательно! Но не надейтесь получить осиную талию от одного лишь ежедневного ношения корсета.

Наши рекомендации

Интенсивность физических упражнений влияет на количество грудного молока, которое у вас вырабатывается.



Шесть недель после родов

Независимо от того, были ли у вас естественные роды или кесарево сечение, вам стоит подождать до планового медицинского осмотра в шесть недель после родов и получить разрешение врача на то, чтобы вернуться к физическим нагрузкам. Это очень важная рекомендация, к которой вам стоит прислушаться, как бы вам ни хотелось заняться спортом. Время летит быстро, а вы можете только навредить себе, если приступите к тренировкам слишком рано.

Далее важно постепенно вливаться в тренировочный процесс. Еще не время совершать шестикилометровую пробежку по парку. Начните с упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (пилатес для молодых мам и йога вполне подойдут). Постепенно переходите к тому, чем вы занимались до беременности.

Когда женщина повышает интенсивность физической нагрузки, у нее порой случаются небольшие протечки мочи. Если это происходит с вами или если вас беспокоит диастаз, проконсультируйтесь с врачом. Не стоит игнорировать эти проблемы, без должного внимания они только ухудшатся.



75

Первые месяцы жизни

с двойняшками или тройняшками

Рождение двойняшек или тройняшек — это настоящее чудо. Но многих, особенно тех, кто знает, как сложно заботиться даже об одном малыше, перспектива двойни или тройни пугает. Что бы вам ни говорили, растить двойняшек — занятие очень непростое, особенно в первые месяцы. Всего требуется в два раза больше: в два раза больше питания, в два раза больше подгузников. Вас ждет в два раза больше детского плача, а недостаток сна и усталость тоже, скорее всего, окажутся в два раза сильнее. Но не забывайте, что вас ждет в два раза больше улыбок, объятий, первых шагов и в два раза больше радости. Кроме того, у ваших малышек всегда будет близкий друг и товарищ для игр.



Режим дня

Все мамы двойняшек, с которыми мы беседовали, единодушно соглашались, что малыши должны придерживаться одного распорядка дня в плане кормления и сна. Очень трудно одновременно кормить двух малышек, но чем быстрее вы овладеете этим искусством, тем лучше для вас. Если кормить малышек в разные часы, то ни на что другое времени у вас попросту не останется, и это прямой путь к нервному истощению и депрессии.

Нет никакого особого режима дня для двойни, происходит все то же самое, что и с одним ребенком. Главное, чтобы малыши научились одновременно есть, бодрствовать и спать. В большинстве случаев дети быстро перестают обращать внимание на плач брата или сестры и продолжают спать. Но если у вас чуткие двойняшки, а вы хотите, чтобы они находились в одной комнате, попробуйте «белый шум».



Кормление

Ключ к успешному кормлению двойняшек — множество подушек. Продаются специальные подушки для кормления всех форм и размеров, но большинство мам согласны, что обычные подушки справляются с этой функцией ничуть не хуже. Если малыши на грудном вскармливании, подложите по подушке под обе руки, примите позу игрока в американский футбол с согнутыми в локтях руками на уровне груди и начинайте кормить детей одновременно. Если они на искусственном вскармливании, расположите каждого из двойняшек на сгибе локтя, а бутылочки поддерживайте противоположной рукой. Другой вариант:

возьмите на руки одного малыша, а второго положите на колени — колени при этом должны быть подняты.

Когда двойняшки немного подрастут, отличный способ организовать их кормление — использовать одинаковые по высоте стульчики. Стульчики должны быть легкими, чтобы вы могли одной рукой вытащить из них малыша, когда ему нужно срыгнуть после еды. Звучит замысловато, но это выполнимо.



Здоровых доношенных новорожденных обычно кормят через каждые три-четыре часа. Двойняшки, даже родившиеся в срок, как правило, бывают немного меньше, чем новорожденные от одноплодной беременности, и кормить их желательно через каждые три часа. Необходимо будить их на кормления, если они не просыпаются сами.

Как и с одним малышом, при кормлении грудью двойняшек нужно приучить пить сцеженное молоко из бутылочки. Важно, чтобы они хорошо брали и грудь, и бутылочку. Так вы сможете попросить кого-то помочь, а также получить относительную свободу действий, если молока окажется недостаточно и потребуются докармливать детей смесью.

Если у вас мало молока, попробуйте сцеживать молоко после каждого кормления, это стимулирует организм повысить лактацию. Это занятие требует времени и сил, поэтому, если решитесь, возьмите в аренду молокоотсос сразу для двух грудей, каким пользуются в больницах, и специальный бюстгальтер для сцеживания. Выглядит это малопривлекательно, но зато освобождает руки на время сцеживания молока. Материнство — это время многозадачности.

Как известно, грудное молоко — лучшее питание для ребенка, но не всем мамам хватает молока, чтобы накормить сразу двоих. Если выясните, что малышей нужно докармливать, не занимайтесь самобичеванием. Быть мамой двойняшек — нелегкая задача, не надо добавлять ко всем сложностям еще и неуместное чувство вины.

Если вы планируете кормить двойняшек грудью, прежде всего обратите внимание на собственное питание. Придерживайтесь здорового и разнообразного рациона и не удивляйтесь тому, сколько вы будете есть.

Как справиться с двойным плачем

Мамам двойняшек нужно привыкнуть к звуку детского плача. Это вовсе не означает, что они плохие матери, просто в этот момент они, например, заняты одним малышом и не могут немедленно помочь второму. Конечно, материнское сердце разрывается при звуках плача, но помните о том, что

плач ребенку не повредит, а вы подойдете к нему, как только освободитесь. Если проблема малыша не такая уж и серьезная, вероятно, он успокоится еще до того, как вы уделите ему внимание.



Сон

Часто после рождения двойняшек кладут в одну кроватку, и для них это очень комфортно. Когда они начинают хватать разные предметы (чаще всего своего брата или сестру), пора выделить каждому собственное пространство. Сначала укладывайте их подальше друг от друга в общей кроватке, это поможет в дальнейшем окончательно «разделить» малышей. Не существует строгого правила, когда это нужно сделать, но в большинстве случаев примерно в 12 недель.

Сон очень важен для восстановления сил молодой мамы после родов, а потому вы в обязательном порядке должны спать, когда спят малыши. Забудьте о других задачах, требующих выполнения, — сон должен быть на первом месте в списке ваших приоритетов (помните о правилах сна на с. 230). Как только малыши заснут или кто-то придет вам на помощь, отключайте телефон и идите спать.



Не отказывайтесь от помощи

Если есть возможность, чтобы вам кто-то помогал с уходом за малышами, обязательно этим воспользуйтесь. Постарайтесь, чтобы ваш партнер как можно раньше включился в процесс. В большинстве случаев молодые отцы отличаются неуверенностью в себе и ошибочно считают, что не способны ухаживать за детьми. Не позволяйте ему утвердиться в этой мысли. Впрочем, у отцов двойняшек часто не остается иного выбора, кроме как вовлечься в процесс заботы о малышах с первых дней.

Очень хорошо, если ваш партнер научится кормить двойняшек одновременно, так как это обеспечит вам несколько драгоценных часов дополнительного сна. Не растрачивайте попусту свои ресурсы: если ваш партнер может покормить малышей, займитесь в это время чем-то конструктивным.

Не отказывайтесь от помощи других людей: бабушек, дедушек, друзей, соседей. Даже если они будут всего час в день гулять с малышами, вы получите небольшую передышку. Вы сможете провести это драгоценное время наедине с партнером. Рождение ребенка — серьезное испытание для отношений внутри пары, рождение двойни в два раза усложняет его. Но самое лучшее, что вы можете сделать для своих детей, это поддерживать крепкие семейные узы.

Большинство мам двойняшек признаются, что для них оказалась неоценимой поддержка других мам, у которых тоже двойняшки. Попробуйте найти их местное сообщество в интернете.



Купание

Купание двойняшек требует особого мастерства, и тут вам не обойтись без помощника. Купать двойняшек в одиночку небезопасно даже при наличии сидений для купания, пока малыши не начнут уверенно сидеть. Если вы делаете это в одиночку, то вам придется купать детей по очереди.



Отдых и расслабление

Быть мамой двойняшек — серьезный стресс, но состояние стресса только препятствует эффективному выполнению материнских обязанностей. Постарайтесь находить время на те занятия, которые помогают вам расслабиться. Не забывайте о техниках гипнотерапии и релаксации, которым вы научились до родов. Йога и медитация очень полезны для расслабления. Если это не для вас, отправляйтесь на прогулку, посмотрите хороший фильм или займитесь готовкой.

Не стоит заранее переживать, что вы с чем-то не справитесь, и, пожалуйста, не пытайтесь делать все идеально. Для любого молодого родителя — с одним ребенком или двойней — совершенство недостижимо, вполне достаточно делать что-то хорошо. В конце концов самое главное — установить эмоциональную связь с ребенком и получать обоюдное удовольствие от проведенного вместе времени.

Двойняшкам с первого дня жизни приходится учиться ждать своей очереди и делиться с братом или сестрой, а потому у них часто формируется спокойный и уравновешенный характер. Немного легче становится, когда они начинают играть друг с другом. Нет более трогательного зрелища, чем двойняшки, которые вместе смеются. Это удивительно! МЭРИ, BUMP CLASS



«Тревожные звоночки» в первый месяц жизни малыша



Когда вы становитесь мамой (или папой), у вас появляется так называемый родительский инстинкт. Вероятно, вы даже не догадываетесь об этом, пока однажды он вдруг не начинает работать. Это очень мощная сила, и не стоит ее игнорировать. Врачи всегда относятся к словам родителей внимательно, даже если они не способны точно объяснить, в чем проблема. Ни один врач или медсестра не осудят вас за то, что вы привезли ребенка на медицинский осмотр, если вы чувствуете, что с ним что-то не так.

Мы не можем перечислить все сценарии, при которых малышу потребуется экстренная медицинская помощь. Мы рекомендуем молодым родителям и людям, которые заботятся о ребенке, пройти курсы оказания первой медицинской помощи, чтобы чувствовать себя уверенно.

Но вот самое главное правило — доверяйте своей интуиции.



Симптомы и состояния ребенка, при которых следует обратиться к врачу

- Повышенная температура тела (выше 37,5 °С у новорожденных).
- Ухудшилась желтуха новорожденных, особенно в сочетании с бледным цветом стула и темной мочой.
- Сыпь в сочетании с плохим самочувствием. У детей часто бывают кожные высыпания, которые в большинстве случаев не опасны. Но, если кожная сыпь сопровождается ухудшением самочувствия, лучше, если ребенка осмотрит педиатр.
- Затруднение дыхания по любой причине.
- Любое кровотечение.
- Продолжительная рвота и диарея — вероятно, у малыша вирус. У детей очень быстро наступает обезвоживание организма, поэтому требуется консультация педиатра.
- Рвота «фонтаном».
- Изменения в характере плача, особенно если он становится слабее, чем обычно.
- Проблемы с укачиванием и постоянный плач, особенно в сочетании с повышенной температурой тела.
- Малыш вялый и сонный, не просыпается на кормления и плохо ест.
- Судороги или любое состояние, их напоминающее.

Доверяйте интуиции: родители лучше всех знают своего ребенка, и, если им кажется, что «что-то не так», скорее всего, это им не кажется». ЯННИС ИОАННУ, ПЕДИАТР-КОНСУЛЬТАНТ



Когда следует обращаться к врачу по поводу собственного здоровья

Есть определенные медицинские проблемы, риск возникновения которых особенно велик в первые дни или недели после родов.

Симптомы и состояния мамы, при которых следует обратиться к врачу

- Жар или боль в области живота или спины.
- Затрудненное дыхание или боль в груди.
- Большое количество крупных «комочков» в кровяных выделениях из влагалища.
- Опухоль ноги с одной стороны.
- Мастит (см. врезку ниже).
- Изменение характера кровяных выделений, например неприятный запах.
- Резкая смена настроения (см. о послеродовой депрессии на с. 179).
- Покраснение вокруг шрама после кесарева сечения (возможно, это нагноение послеоперационной раны).
- Постоянные болезненные ощущения при сексе.
- Усиление боли в области живота.

Мастит

Мастит — это воспаление ткани молочной железы, которое часто вызвано заблокированным млечным протоком. Эта проблема возникает у каждой десятой женщины в первые три месяца при кормлении грудью. Мастит может быть как в ранней стадии (обычно проявляется в виде более мягкой области на груди), так и в серьезной, которая особенно неприятна.

К счастью, развитию заболевания предшествуют характерные признаки, так что чрезвычайно важно, чтобы каждая молодая мама их знала и отслеживала. В этом случае она обратится к врачу на ранней стадии, вовремя получит лечение и избежит серьезных осложнений.

Ранние признаки мастита:

- появление на груди мягкой области и ее покраснение;
- маленькие «узелки»;
- появление на груди уплотненных участков.

Что следует делать при появлении первых признаков мастита:

- продолжать кормление грудью, как обычно;
- убедиться, что ребенок правильно захватывает грудь;
- делать мягкий массаж уплотненных областей, где молоко не стекает к соску, чтобы ликвидировать застои молока;
- делать массаж груди, начиная сверху, когда вы принимаете душ, чтобы избавиться от застоя молока, и с помощью горячей воды попытаться избавиться от мягкости;
- пить много жидкости;
- носить свободную одежду и подходящий по размеру бюстгальтер (не тесный).

Вам следует как можно скорее обратиться к врачу, если состояние ухудшается.

Также обратитесь к врачу при следующих симптомах:

- покраснение кожи на груди, на ощупь этот участок становится горячим и мягким;
- увеличение «узелков» или подкожного уплотнения;
- воспаление сосков, которые могут начать кровоточить;
- жгучая боль в груди — постоянно или при кормлении.

На серьезной стадии мастита у женщины наблюдается значительное ухудшение самочувствия, словно у нее сильный грипп с высокой температурой, болью во всем теле и полной потерей энергии. Чтобы избежать этого, следует как можно раньше обратиться за консультацией к врачу.



77

Вакцинация

Вакцинация спасла миллионы детских жизней. Поскольку эти прививки делают детям по всему миру и после них практически никогда не возникает негативных последствий, медицинский мир един во мнении, что они безопасны. Отказ от вакцинации ребенка — это проявление безответственности. Стандартные прививки защищают от тех болезней, контакт с которыми может привести к смерти ребенка или нанести серьезный вред его здоровью. Кроме того, вакцинация предотвращает распространение болезни среди людей, находящихся в группе риска. Если ребенок находился в контакте с больным, он может заразить непривитых младших детей или взрослых.



Какие прививки должны сделать ребенку и когда?

Национальный календарь прививок вложен в медицинскую карту ребенка, которую родителям выдают при выписке из больницы. Он меняется практически ежегодно. Вакцинация очень важна, и мы настоятельно рекомендуем задать педиатру все интересующие вас вопросы.

Следует знать о дополнительных прививках, которые вы, возможно, захотите сделать своему малышу. Дополнительную вакцинацию можно провести платно.

Разрушаем мифы о вакцинации

Разделение прививок не приносит ощутимой пользы, скорее это более травмирующий опыт для ребенка, потому что ему делают больше инъекций. Так что медики стараются объединять совместимые прививки.

В 1998 году один из врачей заявил, что комбинированная вакцина для профилактики кори, эпидемического паротита и краснухи вызывает аутизм. Через некоторое время результаты его исследования были полностью опровергнуты. С тех пор несколько крупных исследований доказали отсутствие взаимосвязи между вакцинацией и аутизмом. Тот врач лишился медицинской лицензии. Кроме того, на нем лежит ответственность за большое число детских смертей, произошедших в результате отказа родителей от вакцинации.

Вакцины не могут «перегрузить» иммунную систему ребенка. С момента рождения иммунная система вынуждена реагировать на атаки самых разных бактерий и вирусов, и она отлично с этим справляется. Для сравнения, если бы ребенку сделали 11 прививок одновременно, то его иммунная система была бы задействована только на одну тысячную от своей полной мощности.

Вакцинация — одна из наиболее важных вещей, которой я занимаюсь по роду своей деятельности. И в то же время мне меньше всего хочется ее делать, потому что я ненавижу, когда дети испытывают боль. Я обнаружила, что, если делать прививку в то время, когда малыш ест, он может вообще не заплакать. Также, если отвлечь малыша сразу после прививки, например погремушкой, он очень быстро забывает о пережитом стрессе.

КЬЯРА

Советы при проведении вакцинации

- Не надейтесь, что ваш педиатр напомнит вам о дате следующей прививки, — внесите информацию в ежедневник.
- Выберите удобное время для вакцинации. Примите во внимание, что малыш может отличиться более сильной сонливостью в течение 48 часов после прививки. Выберите для прививки свободный день, в который кто-то вам поможет. Делать прививку, например, накануне крестин или длительного перелета — не самая удачная идея!
- Обязательно принесите с собой медицинскую карту ребенка: сведения обо всех прививках должны быть занесены в эту карту.
- Некоторые мамы дают малышам детский парацетамол за час до прививки и держат под рукой жаропонижающие средства. Вполне нормально, если ребенок ведет себя после прививки беспокойно и даже если у него наблюдается небольшое повышение температуры. Место прививки может покраснеть и опухнуть. Серьезные реакции на прививки случаются крайне редко, но, если вас что-то беспокоит, проконсультируйтесь с педиатром.
- Помните: инъекции не настолько болезненны для ребенка, он плачет скорее от неожиданности, чем от боли. Очевидно, что родители во время этого процесса переживают гораздо сильнее детей!

Советы эксперта

После прививок, которые малышу выполняют в роддоме, следующие прививки надо будет делать в три месяца. Перед этим ему необходимо провести полное обследование: клинический анализ крови, общий анализ мочи, УЗИ органов брюшной полости, нейросонографию (3–12 месяцев), а также посетить специалистов: невролога (1–3–6–12 месяцев), хирурга-ортопеда (1–3–6–12 месяцев), окулиста (2–12 месяцев). Только в случае, если ребенок здоров, врач-педиатр будет рекомендовать проведение вакцинации. Все сделанные ребенку прививки и реакции на них заносятся в его амбулаторную карту «История развития ребенка» и индивидуальный прививочный календарь.



Словарь терминов

Активная фаза родов — этап родовой деятельности, когда раскрытие шейки матки составляет 4–10 см и схватки происходят регулярно с интервалом 3–5 минут. На этом этапе женщине следует отправиться в больницу или за ней должна начать наблюдать акушерка.

Акупунктура — метод нетрадиционной медицины, в котором воздействие на организм осуществляется специальными иглами через особые точки на теле. Применяется для уменьшения боли и лечения различных физических, психических и эмоциональных состояний. Родиной акупунктуры считается Древний Китай, но сегодня она широко применяется и в западных странах.

Акушерка — средний медицинский персонал, специализирующийся на оказании помощи беременным и роженицам во время родов.

Акушерские щипцы — медицинский металлический инструмент, внешне напоминающий большой пинцет, применяются в родоразрешающей операции для захвата головки плода.

Акушерство — область медицины и хирургии, которая занимается беременностью и родами.

Амниотическая жидкость — воды, окружающие плод в матке.

Амниотический мешок (плодный пузырь) — пузырь, наполненный амниотической жидкостью, расположенный внутри матки, в котором растёт и развивается плод.

Амниотомия (искусственный разрыв плодного пузыря) — стадия искусственного стимулирования родовой деятельности, когда специальным крючком врач проводит прокол плодного пузыря, при этом изливаются воды, находящиеся перед головкой.

Амниоцентез — анализ околоплодных вод на наличие или отсутствие генетических заболеваний, например синдрома Дауна. Проводится (обычно на 15–20-й неделе беременности) только в том случае, если есть высокий риск генетических патологий.

Анемия — состояние организма, при котором кровь не способна переносить достаточно кислорода для обеспечения функций организма.

Анестезия (местная) — искусственно вызванное состояние, при котором определенный участок тела теряет чувствительность, пациент находится в сознании, но не ощущает боли.

Анестезия (общая) — искусственно вызванное состояние контролируемого отсутствия сознания, когда пациент не осознает, что проводится операция, и при этом не испытывает боли и не двигается.

Аппарат УЗИ с эффектом Доплера — аппарат, который с помощью ультразвуковых волн помогает прослушать сердцебиение плода.

Ареола — пигментированная область вокруг соска.

Белая линия живота — невидимая линия, проходящая от пупка до лобковой кости.

Биопсия ворсин хориона — пренатальный тест на выявление патологий развития плода, например синдрома Дауна. Проводится на основании исследования небольшого образца ткани (ворсинок хориона) с развивающейся плаценты. Тест проводится (обычно до 14-й недели беременности)

только в том случае, если после проведения скрининга у врача возникли сомнения или у ребенка потенциально высок риск развития патологий.

Вагинальные роды — рождение ребенка через влагалище.

Вагинальные роды после кесарева сечения — вагинальное рождение ребенка после предыдущего кесарева сечения. Считается, что такие роды обладают повышенной степенью риска, поэтому за роженицей осуществляется серьезное наблюдение, а состояние плода постоянно отслеживают с помощью специальных приборов.

Вакуум-экстрактор — небольшая круглая присоска, которая прижимается к затылку ребенка, создавая вакуум. Используется при родоразрешающей операции.

Варикозное расширение вен — увеличение диаметра просвета вен, которые часто могут проступать на ногах во время беременности. Могут иметь синий или темно-фиолетовый цвет.

Влагалище — начальный отдел репродуктивной системы длиной примерно 8 см, ведущий от шейки матки к наружным половым органам.

Внематочная беременность — ситуация, когда имплантация эмбриона происходит вне матки. Это нежизнеспособная беременность, и ради безопасности матери требуется немедленное медицинское вмешательство с целью ее прерывания.

Вставление — опущение головки плода к выходу в малый таз.

Второй этап родов — этап изгнания плода из матки.

Выкидыш — естественное прерывание беременности в течение первых 23 недель.

Геморрагическая болезнь новорожденных — кровотечения, которые могут возникнуть у новорожденных, но которые легко предотвратить с помощью витамина К.

Геморрой — болезненное варикозное расширение геморроидальных вен прямой кишки, которое может возникнуть во время беременности, но должно пройти через несколько недель после родов.

Гипермезис беременных — крайняя форма токсикоза, когда у беременной открывается крайне сильная рвота.

Гипнороды — техника самогипноза для сохранения спокойного и расслабленного состояния во время родов. С ее помощью в организме сокращается выработка адреналина, благодаря чему другие гормоны — окситоцин, простагландин и эндорфин — обеспечивают расслабление мышц, облегчая роды.

Головное предлежание (затылком вперед) — расположение плода в матке, когда его головка находится у входа в малый таз. Наиболее частое положение плода.

Грудное вскармливание — кормление ребенка грудным молоком, которое вырабатывается у матери (процесс лактации).

Диаморфин — наркотический анальгетик, который могут дать женщине в родах с целью обезболивания.

Диастаз прямых мышц живота (*diastasis recti*) — состояние, при котором произошло расхождение прямых мышц живота во время беременности.

Дистресс плода — наличие у беременной женщины — до или во время родов — признаков того, что с плодом не все в порядке. Вероятные признаки дистресса: плод двигается меньше,

чем обычно; присутствует меконий (первородный кал) в отошедших водах.

Домашние роды — их преимущество заключается в том, что роженица чувствует себя более расслабленно и спокойно, благодаря чему роды протекают быстрее. Минус в том, что при необходимости срочного медицинского вмешательства она находится далеко от больницы.

Доношенный ребенок — 37 недель считаются нормальным сроком для родов. Ребенок, родившийся после 37-й недели, не считается недоношенным.

Доула — женщина, помогающая молодой маме в решении самых разных общих вопросов.

Желтуха новорожденных — состояние, при котором кожа и склеры глаз новорожденного приобретают желтоватый оттенок из-за избытка пигмента билирубина.

Закись азота («веселящий газ») — используется в качестве одного из методов обезболивания в родах.

Катетер — медицинский инструмент в виде гибкой трубки, предназначенный для введения в полости организма, в частности в мочевой пузырь, для выведения жидкости.

Кесарево сечение — операция по извлечению плода из матки через разрез в области живота, в противоположность родам через естественные родовые пути.

Контрацепция (послеродовая) — прогестероновые таблетки, разрешенные для применения при кормлении грудью; прогестероновые имплантаты или инъекции; внутриматочная спираль из меди (IUD); внутриматочная гормональная спираль (IUS); барьерный метод (презерватив / маточный колпачок).



Лактостаз — застой молока в молочных железах у кормящих женщин, что приводит к их уплотнению и опуханию. Эффективное средство для облегчения состояния — кормление грудью.

Лануго — зародышевый пушок, покрывающий головку и тело плода.

Латентная фаза родов — ранний этап родовой деятельности: когда начинаются родовые схватки, шейка матки начинает смягчаться и происходит ее раскрытие на 3–4 см.

Лохии — послеродовые выделения из матки.

Массаж промежности — если начать выполнять его за три-пять недель до родов, он снижает риск разрывов промежности во время родов, а также необходимость применения эпизиотомии.

Мастит — инфекционное заболевание молочных желез, которое обычно вызывается застоем грудного молока.

Матка — орган женской половой системы, в котором происходит зачатие и развитие плода до рождения.

Меконий — первородный кал, представляющий собой липкую зеленую субстанцию. Состоит из переваренных во внутриутробном периоде интестинальных эпителиальных клеток, пренатальных волос, слизи, амниотической жидкости, желчи и воды.

Моксотерапия — прогревание биологически активных точек на теле, которое проводит специалист по акупунктуре, с целью перевернуть плод, чтобы он занял удобное для родов положение в матке.

Молозиво — секрет молочных желез, предшествующий грудному молоку. Сладковатая

вязкая субстанция, обеспечивающая новорожденного большим количеством питательных веществ и защитных антител.

Мышцы тазового дна — выстилают полость таза, соединяя лобковую и копчиковую кости. Обеспечивают поддержку органам малого таза: мочевому пузырю, прямой кишке, матке и репродуктивным органам, — а также суставам таза. Расслабляются при сокращении мышц мочевого пузыря, позволяя мочеиспускание.

Наружный поворот плода на головку — процедура, при которой врач пытается изменить положение плода, чтобы он занял более удобное положение для родов.

Недержание — подтекание мочи после родов, которого можно избежать или уменьшить при регулярном выполнении упражнений на укрепление мышц тазового дна.

Недоношенный ребенок — младенец, родившийся до 31-й недели.

Отделение плодных оболочек — один из методов стимулирования родов, когда акушерка растягивает шейку матки и отделяет от нее плодную оболочку, содержащую плод.

Отсутствие прогресса родовой деятельности — если процесс родов не идет, как планировалось, женщине может быть рекомендовано кесарево сечение или родоразрешающая операция (наложение акушерских щипцов или вакуумного экстрактора).

Отхождение слизистой пробки — может произойти в период до 10 дней до начала родов. Представляет собой желеобразную субстанцию, в некоторых случаях с кровяными вкраплениями.

Педиатр — врач, специализирующийся на лечении детских заболеваний.

Первый этап родов — другое название активной фазы родов, когда раскрытие шейки матки составляет 4–10 см, а схватки происходят регулярно с интервалом 3–5 минут.

Переходный период в родах — этап в родах, когда у женщин, хорошо справлявшихся до этого, неожиданно заканчиваются силы. Физиологически в этот момент начинается этап потуг.

Петидин — наркотический анальгетик, который могут давать женщине в родах для обезболивания.

План родов — описание того, как будущая мама видит свои роды и действия после них.

Плацента — эмбриональный орган, прилегающий к стенке матки во время беременности, питающий и поддерживающий жизнедеятельность плода через пуповину.

Плод — стадия развития ребенка с 9-й по 24-ю неделю беременности.

Плодный пузырь — см. *амниотический мешок*.

Подавленное состояние после родов — тип депрессии, возникающей у некоторых молодых мам сразу после родов. Это состояние может развиваться у женщины в течение первых шести недель после родов, но зачастую оно становится очевидным примерно к шести месяцам. См. также *послеродовая депрессия*.

Половые губы — часть наружных женских половых органов, ведущая к влагалищу, выделяют большие и малые половые губы, клитор.

Положение плода «спина к спине» — передний вид затылочного предлежания плода. Положение плода, при котором его лицо обращено от матери, а спинка — к ее позвоночнику.

Послед — плацента и плодные оболочки, выходящие из половых путей после рождения ребенка.

Послеродовая депрессия — резкая смена настроения у женщины, раздражительность, повышенная плаксивость, более продолжительная, чем период эмоциональной нестабильности сразу после родов.

Послеродовой — относящийся к этапу после родов.

Послеродовой период — начинается сразу после родов и продолжается в течение шести недель.

Послеродовые схватки — сокращение матки после родов до ее обычного размера. Боль по характеру напоминает менструальную, но в некоторых случаях бывает очень сильной. Требуется несколько недель, а не дней, чтобы матка сократилась до обычного размера.

Предлежание плаценты — низкое расположение плаценты в матке, когда она частично или полностью покрывает шейку матки.

Предродовой — относящийся к периоду беременности и времени до родов.

Преждевременный разрыв плодных оболочек — ранее отхождение вод, до 37-й недели беременности.

Преэклампсия (поздний токсикоз беременных) — опасное состояние при беременности, характеризующееся высоким кровяным давлением и наличием белка в моче.

Приложение к груди (захват соска) — положение ребенка при кормлении грудью. При правильном захвате у ребенка во рту должна находиться ареола, а сосок — располагаться глубоко во рту.

Промежность — ткань, расположенная между задней стенкой влагалища и задним проходом.

Прорезывание головки — положение плода, когда его головка прошла через родовые пути и ее верхушка видна в вагинальном отверстии.

Прямая кишка — конечный отдел толстого кишечника, заканчивающийся задним проходом.

Пуповина — связывает плод с матерью. Кислород и питательные вещества передаются из крови матери через плаценту в пуповину и попадают в кровь плода. В среднем длина пуповины составляет 50 см.

Разрыв плодных оболочек — сопровождается отхождением вод, что служит признаком скорого начала родов.

Раскрытие шейки матки — при начале родовой деятельности шейка матки размягчается и медленно открывается, достигая в конце концов 10 см. Этого бывает достаточно для рождения ребенка.

Растяжки — узкие полоски, появившиеся на коже из-за быстрого растяжения кожи во время беременности. Сначала часто имеют красный или малиновый цвет, постепенно бледнеют до незаметного серебристо-белого цвета.

Релаксин — гормон, вырабатывающийся в организме после 8-й недели беременности, из-за которого мышцы, суставы и связки делаются более мягкими, что позволяет организму адаптироваться к растущему плоду.

Рефлекс Моро — безусловный рефлекс у новорожденных, произвольное вскидывание рук в стороны, обычно в ответ на неожиданный шум.

Родиться в рубашке — ребенок рождается с целым плодным пузырем.



Роднички — мягкие места на макушке и на затылке головы ребенка, где кости черепа еще не успели срастись.

Родовые пути — канал, образуемый костями малого таза и расположенными в нем мягкими тканями, через который проходит плод во время родов.

Родоразрешающая операция — извлечение плода с помощью акушерских щипцов или вакуум-экстрактора.

Роды — процесс, в результате которого ребенок появляется на свет, сопровождается отхождением вод и родовыми схватками, интенсивность и частота которых постепенно повышаются. См. также *этапы родов*.

Роды в воде — будущая мама проводит заключительный этап родов в родовом бассейне, рождение ребенка происходит в воде или вне ее.

Семейный врач — врач, лечащий пациентов с несерьезными или хроническими заболеваниями и направляющий пациентов с серьезными заболеваниями к специалистам.

Синдром Дауна — генетическое заболевание, которое выражается в особенностях умственного и физического развития ребенка.

Слизистая пробка — «запечатывает» шейку матки во время беременности и выполняет защитную функцию против бактерий.

Срочные роды — дети, рожденные после 37-й недели беременности, не считаются недоношенными.

Старение плаценты — явление, когда в конце беременности плацента перестает справляться со своей функцией. В этом случае, как правило, необходимо искусственное стимулирование родов.

Стимулирование родовой деятельности — искусственное вызывание родов, которое проводится с помощью отделения плодных оболочек, введения таблетки простагландина, pessария или геля во влагалище, искусственного прокола плодного пузыря, внутривенного введения синтоцинона через капельницу.

Схватка (родовая) — произвольные регулярные сокращения матки во время родов, обеспечивающие изгнание плода и раскрытие шейки матки.

Схватки Брэкстона — Хикса — нерегулярные подготовительные схватки, которые может испытывать женщина во второй половине беременности. В некоторых случаях их принимают за настоящие родовые схватки.

Сыровидная смазка (первородная смазка) — плотная густая субстанция, защищающая плод в матке.

Таз — расположенная в основании позвоночника чашеобразная часть скелета человека, состоящая из тазовых костей по бокам, лобковой кости впереди, крестца и копчика сзади, обеспечивающая прикрепление к туловищу нижних конечностей, а также являющаяся опорой для позвоночника.

Тазовое предлежание — положение плода, при котором его головка расположена сверху матки и он буквально сидит на тазе матери.

Тест на беременность — маркеры в моче и крови, указывающие на развитие беременности.

Токсикоз — тошнота, часто возникающая на раннем этапе беременности, которая может сопровождаться рвотой. Наиболее сильно проявляется в период между 4-й и 12-й неделями.

Третий этап родов — этап, на котором происходит рождение последа, состоящего из плаценты, плодных оболочек и пуповины.

Триместр — продолжительность беременности составляет примерно 40 недель, которые делятся на три триместра — примерно по три месяца каждый.

ТЭНС-аппарат — специальный прибор, испускающий слабые электрические импульсы, которые обеспечивают обезболивание в родах.

УЗИ на выявление пороков развития плода — ультразвуковое исследование, которое проводится примерно на 20-й неделе беременности с целью проследить развитие органов и систем плода.

УЗИ с оценкой толщины воротникового пространства (ТВП) — первое УЗИ примерно на 12-й неделе беременности, проводится вместе с анализом крови для определения риска патологий развития плода.

Ультразвуковое исследование (УЗИ) — с помощью ультразвуковых волн создается изображение плода в матке, которое выводится на экран.

Уровень сердцебиения плода — регулярно проверяется с помощью аппарата УЗИ с эффектом Доплера в течение беременности и периодически во время родов для определения необходимости медицинского вмешательства.

Утроба — см. *матка*.



Фолиевая кислота — согласно результатам исследований, прием фолиевой кислоты на этапе зачатия и в первые 12 недель беременности значительно снижает риск патологий развития нервной трубки.

ХГЧ (хорионический гонадотропный гормон человека) — гормон, который производится в организме во время беременности.

Хлоазма, или «маска беременности» — пигментация на лице во время беременности. Нормальный цвет кожи обычно восстанавливается после родов.

Хромосомная патология — возникает, когда случается ошибка на этапе деления клетки, в результате чего ребенок рождается с генетическим заболеванием, например с синдромом Дауна.

Черная линия живота — темная линия, проходящая от пупка до лобковой кости во время беременности. Фактически это потемнение белой линии, и оно должно исчезнуть после родов.

Шейка матки — узкий проход, напоминающий бутылочное горлышко, в нижнем сегменте матки.

Шкала Апгар — простая, безболезненная, эффективная оценка состояния новорожденного, проводится акушеркой или врачом.

Эклампсия (форма позднего токсикоза при беременности) — состояние, характеризующееся риском для здоровья беременной; может привести к эллиптическим припадкам или коме.

Эмбрион — ранняя стадия развития ребенка от оплодотворения до девятой недели беременности.

Эндометрий — слизистая оболочка матки.

Эпидуральная анестезия — метод обезболивания в родах путем введения местного анестетика в спинномозговую жидкость.

Эпизиотомия — небольшие разрезы промежности, которые делает врач для предотвращения серьезных разрывов во время родов.

Этапы родов — 1) ранняя (латентная) фаза; 2) активная фаза; 3) потуги; 4) отхождение последа.

Благодарности

Эта книга — результат бескорыстного и самоотверженного труда, но заслуга ее создания принадлежит не только авторам. Говорят, за успехом любого мужчины стоит сильная женщина. В нашем случае эта книга была бы невозможна без команды экспертов, поддерживающих нас.

Мы хотим выразить нашу признательность настоящим профессионалам, которые добавили книге солидности и авторитета, — что было очень важно для нас с самого начала. Мы благодарим следующих людей.

Лорин Лакасинг, консультанта-акушерку, за то, что в перерывах между ведением сложных беременностей и заботой о своей семье она нашла время прочитать рукопись и дать рекомендации по разным главам, посвященным медицинской помощи.

Яннис Ианноу, консультанта-педиатра, за ценные советы по разным вопросам послеродового периода. Ее комментарии всегда были высокопрофессиональными и не лишеными чувства юмора.

Камилу Лоуренс, нашего женского физиотерапевта, одного из главных членов нашей команды с самого начала, за ее оптимизм и компетенцию! Наши мышцы тазового дна еще никогда не были сильнее!

Лиз Нунан и Элидх Парслоу, наших самых лучших акушерок. Вы не только помогли нам лично во время беременностей и родов, но и внесли огромный вклад в написание глав, посвященных родам, за счет своего многолетнего опыта и историй, которыми вы с нами поделились.

Джеральдину Мискин, чей открытый и профессиональный подход к грудному вскармливанию помог сотням участниц курсов Bump Class.

Наших литературных агентов Шарлотт Робертсон и Розмари Скаулар, что поверили в нас и в Bump Class и вселили уверенность, что литературный мир примет нашу книгу.

Нашу команду из издательства Ebury, особенно Лиззи Грей и Луизу Маккивер, за их терпение, поддержку и внимание к деталям. Надеемся, вас не разочаровал результат!

Наших няней, Хлою и Поли, незаменимых помощниц работающих матерей. Спасибо за ваше отношение к детям и за то, что дети так вас любят. Зная, что наши дети счастливы и находятся в безопасности и в надежных руках, мы сосредоточились на книге. Мы бесконечно вам благодарны.

Всех участниц наших курсов Bump Class. Спасибо за оказанное нам доверие, за вашу откровенность, за энтузиазм, благодаря которому каждый курс был не похож на другие, за ваш опыт, которым вы с нами делились. Одна из участниц написала нам слова, от которых у нас до сих пор наворачиваются слезы: «Во время прохождения курса вы стали для меня настоящим вдохновением... в определенной степени все малыши, родившиеся у участниц ваших курсов, это и ваши дети».

Наших родителей за то, что поддержали нас в решении открыть курсы Bump Class, и за то, что они самые замечательные бабушки и дедушки на свете. Мамочка, сразу после родов, когда мы сходили с ума от недосыпа, ты сказала нам, что быть мамой — это самое лучшее, что случилось с нами в жизни... в тот момент мы не особо тебе поверили, но (как всегда) ты оказалась права!

Нашу сестру Оливию за неизменное чувство юмора и неиссякаемую энергию, которыми она наполняла нас в те дни, когда мы были такими уставшими, что едва передвигали ноги. А также за ее литературный опыт, контакты и советы, когда дело дошло до написания этой книги. Мы с нетерпением ждем, когда ты посетишь наш курс.

Наших мужей, Руперта и Бена, за то, что процесс воспитания детей, иногда весьма непростой, не был бы настолько забавным без вас. Спасибо за то, что вы такие удивительные мужья и полные энергии отцы. Наблюдать за тем, какую неподдельную радость вам доставляет общение с детьми, — подлинное вдохновение для нас.



УДК 159.922.736.2+649.16
ББК 88.611.3+57.32
Ф74

18+

Научный редактор Виктория Алексеева

На русском языке публикуется впервые

*Издано с разрешения Vermilion an imprint of the Random House Group Limited
и литературного агентства Synopsic c/o THE SYNOPSIS NOA LLP*

Фогль, Марина

Ф74 Я буду мамой. Гид по беременности, родам и первым месяцам жизни малыша / Марина Фогль, Кьяра Хант ; пер. с англ. Ю. Константиновой ; [науч. ред. В. Алексеева]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 256 с.

ISBN 978-5-00100-984-9

Эта книга представляет собой полный и подробный путеводитель для будущих мам. Из нее вы узнаете, как проходит беременность — шаг за шагом: какие изменения ожидают ваш организм на каждом этапе и как помочь себе получить максимум удовольствия от этого периода жизни. Вы получите ответы на частые вопросы - каких ограничений диете стоит (или не стоит!) придерживаться, можно ли продолжать заниматься спортом, как справиться с токсикозом и многое другое.

Эта книга поможет вселить в каждую будущую маму спокойствие и уверенность, которые так важны в этот самый ответственный момент её жизни.

УДК 159.922.736.2+649.16
ББК 88.611.3+57.32

Научно-популярное издание

Марина Фогль, Кьяра Хант

Я БУДУ МАМОЙ

**Гид по беременности, родам
и первым месяцам жизни малыша**

Главный редактор *Артём Степанов*
Руководитель направления *Анастасия Троян*
Ответственный редактор *Наталья Хоренко*
Литературный редактор *Юлия Ремизова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Елизавета Краснова*
Верстка *Надежда Кудрякова*
Корректоры *Лев Зелексон, Елена Бреге*

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

Text © Marina Fogle and Chiara Hunt, 2016
Illustrations © Leonora Williams-Wynne, 2016
First published as THE BUMP CLASS: AN EXPERT GUIDE TO PREGNANCY, BIRTH AND BEYONDE IN 2016 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group of companies.
© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

ЕАС

ISBN 978-5-00100-984-9



Честный и спокойный взгляд на беременность и роды от опытных акушеров и педиатров

Эту книгу написали доктора Кьяра Хант и Марина Фогль — основатели известной британской Школы молодых родителей *Bump Class*, которая помогает будущим мамам подготовиться к родам.

Из книги вы узнаете:

- какой рацион питания будет наиболее полезен для мамы и ребенка на каждом этапе беременности;
- как справляться с токсикозом;
- какая физическая нагрузка пойдет на пользу вам и малышу, а от каких упражнений лучше отказаться;
- как поддерживать красоту во время ожидания ребенка и составить идеальный «беременный» гардероб;
- как подготовиться к родам и выбрать «своего» врача;
- чем могут помочь папы во время беременности и в первые месяцы жизни малыша;
- и многое другое.

Все советы прошли суровую профессиональную проверку: в качестве экспертов выступают акушеры, анестезиологи, специалисты по грудному вскармливанию и педиатры. Книга поможет вселить в будущую маму спокойствие и уверенность, которые так важны в самый ответственный момент ее жизни.



Детские книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

 facebook.com/mifdetstvo
 vk.com/mifdetstvo
 instagram.com/mifdetstvo

