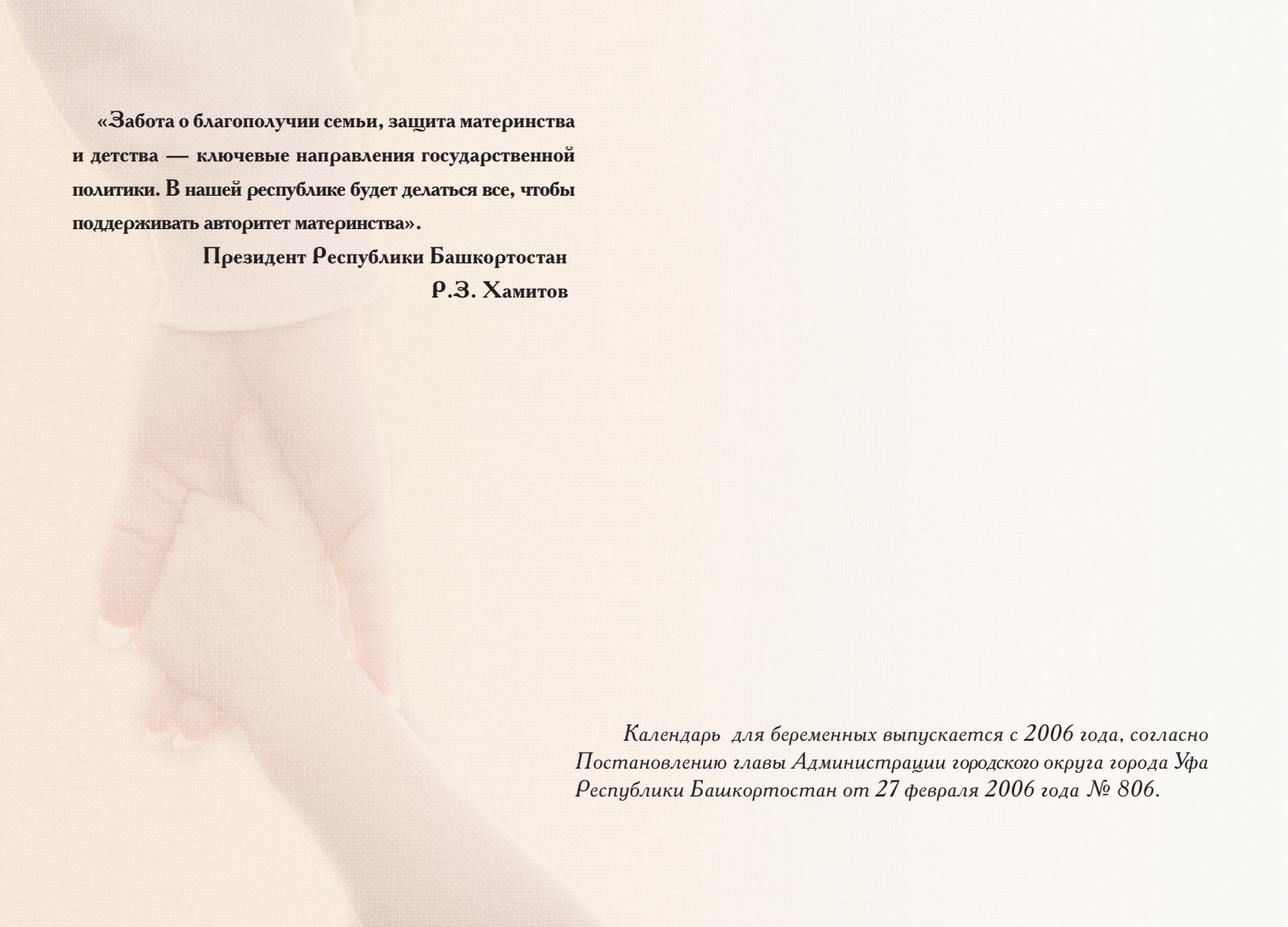




КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

г. Уфа
2015



«Забота о благополучии семьи, защита материнства и детства — ключевые направления государственной политики. В нашей республике будет делаться все, чтобы поддерживать авторитет материнства».

**Президент Республики Башкортостан
Р.З. Хамитов**

Календарь для беременных выпускается с 2006 года, согласно Постановлению главы Администрации городского округа города Уфа Республики Башкортостан от 27 февраля 2006 года № 806.



Будущим мамам посвящается...

ЖЕЛАННАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ БЕРЕМЕННОСТИ (ЛИЧНЫЕ, С ОКРУЖАЮЩИМИ, В СЕМЬЕ, НА РАБОТЕ)

Вашу беременность уже подтвердил врач, но еще не скоро тайна, возникшая глубоко внутри вашего тела, станет явной для окружающих. В течение первых четырех-пяти месяцев изменения фигуры почти незаметны. И все же по некоторым признакам можно догадаться, что вы скоро станете мамой: лицо становится более округлым, щеки покрывает очаровательный румянец, грудь увеличивается.

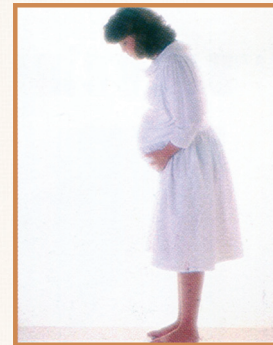
Однако это неповторимое время сопровождаются не одни лишь приятные моменты. Постарайтесь относиться к этому спокойно — основные симптомы вашего нового положения характерны для многих женщин. Расспросите маму и бабушку, и вы поймете, что они в свое время прошли через нечто похожее. К тому же их опыт поможет вам пережить испытания, типичные для начала беременности.

Нередко к физическим недомоганиям добавляются и чисто психологические — резкая смена настроения, раздражительность и плаксивость. Не отчаивайтесь! Все эти явления абсолютно естественны, а главное, достаточно недолговечны. Надеемся, что у ваших близких хватит терпения, чтобы с ними справиться, а наши советы подскажут, как лучше это сделать.

Начните с самого простого и важного — пересмотрите свой режим дня. Вы еще работаете? Тогда, может быть, самое время обговорить ваш график с начальством. Ведь резкий подъем по сигналу будильника — теперь это не для вас. Один из главных факторов, влияющих на самочувствие женщины в положении — спокойный полноценный сон не менее девяти часов. И отныне она должна прислушиваться лишь к сигналам собственного организма. Однако это не означает, что вы обязаны стать рабой собственной лени.

Проснувшись поутру, бывает приятно понежиться и подремать. И все же постарайтесь разбудить свое тело, задать ритм нового дня. Не открывая глаз, примите удобное положение и попробуйте почувствовать все свои мышцы, то напрягая их, то расслабляя. Начните со ступней, постепенно поднимаясь все выше и выше. Сделайте несколько круговых движений в области щиколоток и запястий. Помассируйте активные точки на висках, крыльях носа и в уголках губ. Закончите разминку глубоким вдохом и выдохом. А теперь улыбнитесь!

Очень важно, чтобы у вас была возможность отдохнуть в течение дня. Умейте создавать комфортное для себя пространство. Почувствовали усталость на работе — постарайтесь уединиться, принять удобную позу, а еще лучше прогуляйтесь. Для женщины всегда (а теперь особенно) очень важны теплый семейный климат, эмоциональная поддержка мужа и других членов семьи. Старайтесь больше говорить с близкими вам людьми, выплескивайте свои эмоции. Приятная музыка — еще одно чудо из арсенала проверенных средств, которые способны заметно улучшить ваше настроение.



НЕЗАПЛАНИРОВАННАЯ...НЕОЖИДАННАЯ?

КАК ВЫНАШИВАНИЕ НЕЖЕЛАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЕЕ ТЕЧЕНИИ?

Вынашивание нежеланной беременности всегда сопровождается негативными эмоциональными переживаниями. Излишняя тревожность, неуверенность, психологические проблемы вызывают к жизни комплекс ощущений, аналогичный состоянию человека при сильной опасности. В организме начинают развиваться процессы, по сути представляющие собой реакцию на стресс, опасность, что никак не может способствовать спокойному течению беременности. Любой наш внутренний конфликт-протест, пусть и неосозанный, направляет потенциал организма на избавление от источника негативного раздражения (в данном случае негативный фактор выражается в тягостных мыслях и переживаниях, источник которых — беременность). Результат — патологическое течение беременности в любом из возможных вариантов. «Позвольте, — скажете вы, — но ведь множество женщин, страстно желавших беременности, мучались и мучаются от токсикоза!». Да, это так. Дело в том, что любая желающая ребенка, даже мечтающая о ребенке женщина, забеременев, переживает свое новое состояние в очень многих аспектах. И не обязательно принятие беременности происходит сразу и безоговорочно — всегда имеются какие-то «но». Вот и появляется токсикоз. Чем быстрее «договорится» с малышом будущая мама, тем легче и быстрее пройдет ее токсикоз (имеются в виду физически здоровые женщины, у больных может быть иначе). Не случайно «гестозы - токсикозы» называют болезнью адаптации, приспособления.

КАК ВЫНАШИВАНИЕ НЕЖЕЛАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ СКАЗЫВАЕТСЯ НА РЕБЕНКЕ?

При состоянии тревоги, стресса происходит нарушение кровообращения, в результате снабжение плода кислородом и питательными веществами ухудшается. Если это кратковременные эпизоды, а между ними достаточно длительные «передышки», то опасность невелика. Если же такие состояния постоянны или слишком часты, то, конечно, нарушения в развитии ребенка вполне вероятны.

В результате ребенок рождается ослабленным, физиологически незрелым, а при постоянных и сильных стрессах или длительном угнетенном состоянии матери может даже появиться на свет раньше положенного времени. Кроме того, стрессы снижают иммунитет, и мама с малышом оказываются безоружными перед инфекциями и другими вредными воздействиями. Конечно, такой ребенок после рождения имеет больше проблем, чем желанный.

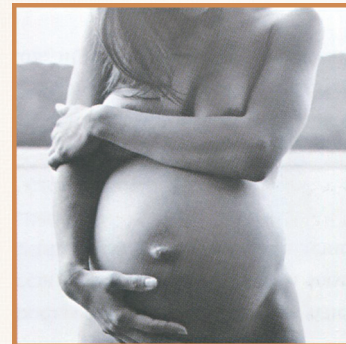
ЧТО В ЭТИХ СЛУЧАЯХ ДЕЛАТЬ?

Конечно, надо изменить само отношение мамы к своей беременности, ребенку, к себе и своим жизненным обстоятельствам, найти только для нее одной подходящий, всегда единственный и уникальный путь решения проблемы. Нет здесь никаких общих рецептов! Часто надо включать в эту работу всю семью, хотя это порой очень непросто сделать. Надо искать помощников, ищите поддержку у близких людей,

обязательно говорите, обсуждайте свое состояние с теми, кому доверяете. Не держите все в себе — ум хорошо, а два — лучше. Поверьте, и вам самой, и вашему ребенку полезнее полчаса бурных слез, чем долгие недели тоски или раздражения. Малыш поймет и поможет, он всегда заодно с мамой, только дайте ему такую возможность, поддержите его инициативу: примите с благодарностью мягкие или даже более настойчивые постукивания изнутри, представьте себе, как он слушает, что может думать (что бы вы подумали и почувствовали на его месте). Сейчас главное — «подружиться» с малышом и найти способы самой держаться на высоте (положительного эмоционального и физического состояния), готовясь к жизни в новом качестве. А в ней необходимо разглядеть и удержать то хорошее, что неизбежно будет, и искать пути преодоления трудностей. И это тоже надо делать активно, ведь под лежачий камень вода не течет.

Для тех, у кого беременность «нежеланная», важнее готовиться не к родам как таковым, а именно к самому «родительству», к тому, что будет потом, когда такие недолгие девять месяцев и всего несколько часов родов закончатся. А целая долгая жизнь только начнется!

Ребенок растет, он очень быстро забывает о прошлом, если вы сами не будете ему постоянно об этом напоминать. Зато он очень чуток к тому, как вы относитесь к нему сейчас. А сейчас ему нужна ваша любовь, забота, радость от общения с ним, уверенность в будущем. Это — лучшие лекари и помощники. Так что только вперед, и тогда все получится!



ОБЩИЙ ПЛАН НАБЛЮДЕНИЯ ЗА БЕРЕМЕННОЙ

Перечень обследований, анализов и посещений различных врачей, которые последуют за первым визитом в женскую консультацию, может показаться обременительным, но, поверьте, своевременно предупредить развитие осложнений, придерживаясь врачебных рекомендаций, гораздо разумнее, чем подвергать риску себя и своего малыша.

Постараемся заранее вас сориентировать — описать предстоящие мероприятия и объяснить их цель. Понимание смысла всех этих обследований превратит вас из пассивной пациентки, безропотно исполняющей непонятные предписания строгого доктора, в человека, грамотно и сознательно поддерживающего собственное здоровье и формирующего здоровый организм будущего ребенка.

Прежде всего, вас обязательно **взвесят**, рассчитают «идеальный вес» и расскажут, сколько килограммов вам предстоит прибавить за время беременности.

Кроме того, **определят примерные размеры вашего таза** (этот параметр не совпадает с объемом бедер, речь в данном случае идет о малом тазе). Если таз слишком узкий, возможно, придется делать кесарево сечение, а с этим лучше определиться заранее.

В обследование входит **измерение артериального давления** — дело в том, что давление может значительно повышаться, в особенности во вторую половину беременности, поэтому важно знать его исходные показатели.

При осмотре врач возьмет из влагалища **мазок** для определения степени чистоты влагалища (обычно лаборатория исследует мазок на наличие гонококков, трихомонады и грибов рода кандиды, но при необходимости, а то и по желанию — кто же лучше вас знает особенности вашего организма — этот список можно расширить).

Вам выдадут целый «**пакет направлений на анализы**»: клинические анализы крови и мочи, биохимический анализ крови, определение группы крови и резус-фактора, анализ крови на наличие в организме возбудителей таких заболеваний, как сифилис (реакция Вассермана — РВ), гепатиты А, В, С и СПИД.

Общий анализ крови проводят при каждом посещении женской консультации: это позволяет вовремя определить нарушение функции почек и предотвратить развитие позднего токсикоза. При склонности женщины к анемии регулярно контролируется уровень гемоглобина в крови (для этого берется общий анализ крови).

При сроке 11-14 недель беременности вам должны выполнить ультразвуковое исследование: только оно позволит окончательно подтвердить факт беременности, уточнить срок, определить количество эмбрионов, исключить внематочную беременность, угрозу прерывания беременности и возможные врожденные пороки развития для данного срока.

Если беременность протекает без осложнений, то **до срока 20 недель вам придется посещать консультацию один раз в месяц, с 20-й по 30-ю недели — раз в две недели, а после 30-й недели — еженедельно.**

При этом каждый визит обязательно будет включать **измерение артериального давления, взвешивание, измерение окружности живота, определение высоты расположения дна матки, а с увеличением срока беременности — и выслушивание сердцебиения ребенка.**

Врач осмотрит ваши лодыжки и запястья, чтобы не пропустить появления отеков — признака задержки жидкости в организме, свидетельствующего о возможном развитии позднего токсикоза.

Как только вы встали на учет, вам выдадут так называемую обменную карту, в которую вносят все данные о течении беременности, результаты обследований и анализов. С этой обменной картой вы отправитесь на роды. Имейте в виду, что обменную карту выдает исключительно женская консультация, и в какой бы платной клинике вы не наблюдались, без обменной карты вас не примут ни в один роддом (только в «инфекционный»).

Кроме того, врач задаст вам множество вопросов о перенесенных в детском и зрелом возрасте заболеваниях, операциях, переливаниях крови, об особенностях менструального цикла, об условиях вашей жизни и работы, о течении и исходе предыдущих беременностей и родов, о заболеваниях мужа и других близких родственников.

В течение десяти дней после первого визита к акушеру-гинекологу вам предстоит посетить еще как минимум трех-четырёх врачей: **терапевта, окулиста, стоматолога и отоларинголога.**

Терапевт оценит состояние внутренних органов; если у вас есть хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, других органов и систем, и вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, врач-терапевт расскажет вам, как протекает беременность на фоне этих заболеваний, какие лекарства разрешены для приема беременным, и ответит на все ваши вопросы.

Окулист прежде всего оценит состояние сосудов глазного дна: это позволяет судить о состоянии сосудов матки и об уровне артериального давления. Кроме того, существуют заболевания глаз — например, миопия высокой степени (т.е. сильная близорукость), повышенное внутриглазное давление, — при которых возможны серьезные осложнения в родах (отслойка сетчатки). Окулист может порекомендовать не рожать самостоятельно, а запланировать кесарево сечение.



Стоматолог вылечит больные зубы, которые для беременной могут представлять достаточно опасный очаг инфекции, посоветует, как сохранить здоровые зубы во время беременности.

Отоларинголог обратит особое внимание на состояние носоглотки и, в случае имеющихся инфекционных заболеваний, назначит безопасное для беременной женщины лечение. При необходимости вам придется посетить и других врачей (эндокринолога, уролога, невропатолога и т.д.). Если потребуется, вас могут направить на консультацию в диагностические центры, расположенные при крупных акушерских или терапевтических стационарах.

На сроке 20-22 недели вам проведут еще одно — второе ультразвуковое исследование. Оно покажет месторасположение и особенности плаценты, позволит исключить ее отслойку и аномалии развития плода.

Третье УЗИ проводят на сроке 32-34 недели для оценки состояния плода, соответствия его развития и размеров сроку беременности, а также для определения состояния и степени зрелости плаценты.

После 32 недель ультразвуковое исследование проводят только по медицинским показаниям, например, при неправильном положении (предлежании) плода, признаках внутриутробной гипоксии, многоводии.

Если у вас суженный таз, то непосредственно перед родами производят еще одно УЗИ, чтобы решить, возможны ли естественные роды или все-таки придется прибегнуть к кесареву сечению.

Мазок для определения степени чистоты влагалища придется сдать дважды — во второй половине беременности (как правило, на сроке 30 недель) и за две недели до родов (38 недель).

Весь «пакет» анализов повторяют еще раз на сроке 28-30 недель.

В заключение хотелось бы напомнить, что жители Российской Федерации могут обращаться в консультацию не по месту прописки, а по фактическому адресу, закон гарантирует вам и вашему ребенку бесплатную медицинскую помощь по месту проживания.

Беременность - важный этап в жизни любой семьи, для каждого из ее членов. Для женщины, даже если эта беременность не первая, все равно это что-то новое, необычное. Но у нее есть время подготовиться к новой роли мамы. В течение всей беременности женщина, постепенно отмечая изменения вкусовых пристрастий, изменения настроения, изменения своего тела, свыкается с мыслью о грядущих переменах. Женщина посещает женскую консультацию, читает специальные книги о своем новом состоянии, покупает приданое для малыша. Все это помогает справиться с тревогой о собственной возможной некомпетентности и психологически подготовиться к новой для себя роли. И если не было опыта по уходу за чужими детьми, она не уверена даже в том, сумеет ли держать на руках ребенка. Во время беременности она может сомневаться, справится ли со своими новыми обязанностями? Какие навыки и умения от нее потребуются и что означает быть мамой?

Беременные женщины опасаются быть сексуально непривлекательными для своего любимого мужчины. Порой эти страхи могут повлиять на режим питания будущей мамы и на ее настроение, что несомненно может отразиться на течении беременности. Беспокойство у женщины могут вызывать и «какие-то непонятные» обследования, специальные термины, слышимые в коридорах женской консультации или из уст

врачей, собственные новые ощущения в организме. Здесь можно посоветовать не стесняться спрашивать, только ответы знающих специалистов являются реальной помощью.

Не следует забывать о мужчине — будущем папе! Подобные тревоги могут возникать и у него. Физиологически женщине легче подготовиться к роли мамы, так как она еще до рождения малыша имеет с ним особую связь. Мужчина начинает внутренне осознавать беременность жены только с появлением «животика», если это его первое знакомство с понятием беременности в его жизни. Он не совсем осознает, что ожидает его в будущем. К нему будут предъявлены другие требования. Но какие?

И если беременную женщину окружают подруги, уже имеющие детей и охотно делящиеся своим опытом, врачи, которые внимательно изучают и наблюдают за состоянием беременной и будущего малыша, — то совершенно иная ситуация окружает будущего папу! Он порой остается один с собственными страхами и переживаниями. Среди мужчин, к сожалению, не принято обсуждать темы беременности, предстоящего отцовства и давать какие-либо советы по этому поводу. Следовательно, именно будущая мама, любящая своего мужчину и уже так много знающая, чувствующая и готовая к переменам, может помочь ему.



РОДОВОЙ СЕРТИФИКАТ

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 28.11.2005 г. № 701 «О родовом сертификате» и № 72н от 01.02.2011 г. «О порядке расходования средств, перечисленных медицинским организациям на оплату услуг по медицинской помощи, оказанной женщине в период беременности, и медицинской помощи, оказанной женщинам и новорожденным в период родов и в послеродовой период, а также диспансерному (профилактическому) наблюдению ребенка в течение первого года жизни» всем беременным, состоящим на учете в женской консультации не менее 12 недель, выдается родовый сертификат при сроке 30 недель и более при наличии документов (паспорт, страховой полис, страховое свидетельство государственного пенсионного страхования). Средства по родовым сертификатам перечисляются в женские консультации, родильные дома и детские поликлиники. Родовой сертификат состоит из 5 частей:

- **корешок родового сертификата** — остается в женской консультации или организации, выдавшей родовый сертификат;
- **талон № 1 родового сертификата** — предназначен для оплаты услуг по медицинской помощи в женской консультации при условии постановки женщины на учет при беременности и последующего непрерывного наблюдения и ведения женщины на амбулаторно-поликлиническом этапе данной женской консультацией не менее 12 недель (сумма оплаты составляет 3 000 рублей — от 20 до 33 процентов этой суммы расходуется на приобретение бесплатных медикаментов, соответственно диагнозу), талон остается в женской консультации, на руки выдаются талоны № 2, № 3-1 и № 3-2;

- **талон № 2** — предназначен для оплаты услуг по медицинской помощи за оказание стационарной помощи женщинам и новорожденным в период родов и в послеродовой период (родильный дом, сумма оплаты составляет 6000 рублей), талон остается в родильном доме, на руки выдаются талоны № 3-1 и № 3-2;
- **талон № 3-1** — предназначен для оплаты медицинских услуг по медицинской помощи за диспансерное (профилактическое) наблюдение детей (детская поликлиника, сумма оплаты составляет 1 000 рублей на каждого ребенка) за первые шесть месяцев диспансерного (профилактического) наблюдения детей, поставленных в течение первого года жизни в возрасте до 3 месяцев на диспансерный учет, талон остается в детской поликлинике;
- **талон № 3-2** — предназначен для оплаты услуг по медицинской помощи детским поликлиникам за вторые шесть месяцев диспансерного (профилактического) наблюдения детей, поставленных в течение первого года жизни в возрасте до 3 месяцев на диспансерный учет (сумма оплаты составляет 1 000 рублей на каждого ребенка), талон остается в детской поликлинике.

ФИЗИОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Каждая семья когда-нибудь переживает весьма ответственное время, когда необходимо принять жизненно важное решение — быть или не быть новой жизни.

Эта книга предназначена тем, кто полон желания зачать и родить здорового ребенка в ближайшем или далеком будущем.

Современный подход к рождению здорового ребенка предполагает наличие у родителей не только хорошего здоровья, но и духовной зрелости. Подготовка к беременности начинается с осознания будущего материнства, появления обеспокоенности о состоянии своего организма.

Желательно посетить гинеколога и обсудить с ним все волнующие вас проблемы по поводу состояния здоровья. При необходимости следует получить консультации и пройти лечение у врачей узких специальностей (кардиолога, нефролога, эндокринолога).

Если у вас были неудачные предыдущие беременности, то врач направит вас в Городской центр планирования семьи.

Не будет лишней и консультация генетика, которую вы можете получить в Республиканском перинатальном центре по адресу: г. Уфа, ул. Гафури, 74.

В период подготовки будущей беременности, а во время беременности — особенно, курение и алкоголь недопустимы. Принимать любые лекарства во время беременности можно только после консультации врача-акушера, который вас наблюдает.

Природа наделила женщину великой миссией — вынашиванием и рождением детей. Рождение здорового ребенка зависит от условий его внутриутробного развития. Поэтому мать является окружающей средой для будущего ребенка, и благоприятные условия организма матери способствуют нормальному развитию плода.

В женском организме все предназначено для воспроизводства потомства. Половые органы выполняют функцию деторождения, молочные железы — функцию питания родившегося малыша.

Для того чтобы правильно ориентироваться в вопросах физиологии беременности, необходимо иметь сведения о строении половых органов.

Половые органы женщины делятся на наружные и внутренние. Наружные половые органы — половые губы и клитор — прикрывают вход во влагалище.

Внутренние половые органы — влагалище, матка, маточные трубы, яичники.

Влагалище — это мышечный канал, длиной 10–12 см, в верхнюю часть которого выступает шейка матки. Влагалище представляет собой канал, через который рождается ребенок.

Матка — мышечный орган в форме груши, длиной 7–8 см, шириной 4–5 см, предназначенный для вынашивания и рождения ребенка.

От верхней части матки (ее дна) вправо и влево отходят маточные трубы (яйцеводы) длиной 10–12 см. Один конец трубы открывается в матку, другой расширен в виде воронки и окружен бахромками (фимбрией), которые свисают над яичниками. Трубы предназначены для слияния яйцеклетки со сперматозоидом и продвижения оплодотворенной яйцеклетки в матку.

Рядом с концами маточных труб располагаются яичники — половые железы женщины. Размеры яичника 4x2 см, масса 6–8 грамм. В яичниках вырабатываются женские половые гормоны, которые формируют женские половые признаки. Яичники, кроме выработки гормонов, являются хранилищем яйцеклеток. Незрелые яйцеклетки находятся в пузырьках (фолликулах), которых к моменту рождения насчитывается 400 000–500 000. К периоду половой зрелости число фолликулов уменьшается до 35 000–40 000, остальные не развиваются. Полностью созревают во время всего детородного периода женщины всего 400–450 яйцеклеток, способных к оплодотворению.



НАСТУПЛЕНИЕ ПОЛОВОЙ ЗРЕЛОСТИ ВЫРАЖАЕТСЯ ПОЯВЛЕНИЕМ МЕНСТРУАЦИИ

Чем обусловлено появление и ритмичность менструации? В мозге у человека, в подкорковых структурах, расположены главные «биологические часы» организма, регулирующие ритм работы всех органов и систем. В период полового созревания девочки «биологические часы» включают механизм репродуктивной (детородной) функции. По мере созревания фолликулы начинают выделять фолликулярный половой

гормон — эстрогены. Один из фолликулов быстро увеличивается в размерах, и к концу 2-й недели менструального цикла в нем созревает одна яйцеклетка. Момент разрыва фолликула, из которого выходит созревшая яйцеклетка, называется овуляцией. Яйцеклетка захватывается бахромками маточной трубы и переносится в матку. На месте разрыва фолликула формируется желтое тело, которое начинает выделять другой половой гормон — прогестерон (гормон беременности). Наступает вторая фаза менструального цикла. Если беременность не наступает, желтое тело увядает, начинает отторгаться слизистая эндометрия (внутренняя поверхность матки) и наступает менструация. При наступлении беременности желтое тело в яичнике продолжает расти и в течение первых месяцев выделяет прогестерон, необходимый для сохранения и развития беременности.

КАК ЖЕ НАСТУПАЕТ БЕРЕМЕННОСТЬ?

Процесс слияния половых клеток — сперматозоида с яйцеклеткой — называется зачатием, или оплодотворением. В отличие от сперматозоидов (мужских половых клеток), число которых составляет миллионы, в яичниках женщины каждый месяц созревает только одна яйцеклетка. Процесс же развития сперматозоидов, от незрелых до зрелых форм, завершается за 72 дня и продолжается непрерывно. При оплодотворении миллионы сперматозоидов создают условия для проникновения в яйцеклетку (женскую половую клетку) одного, единственного сперматозоида, который оплодотворяет ее. Это и есть возникновение беременности!

Таким образом, только одно ядро сперматозоида сливается с одним яйцом яйцеклетки. Ядра половых клеток обеспечивают передачу наследственной информации потомству через особые белковые структуры, которые называются хромосомами.

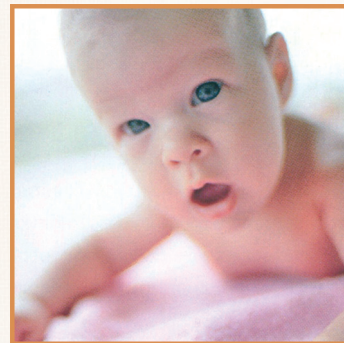
Оплодотворенная яйцеклетка (зигота), через 30 часов после внедрения в нее сперматозоида, подвергается первому дроблению. Затем следует серия дроблений, с образованием новых клеток. Этот процесс происходит в маточной трубе и после 3-дневного путешествия зародыш попадает в полость матки. Здесь зародыш внедряется (имплантируется) в толщу слизистой оболочки матки (эндометрий) — это происходит на 5-е сутки после оплодотворения. Имплантация оплодотворенной яйцеклетки в эндометрий необходима, чтобы плод на первое время смог получить от организма матери питательные вещества для своего развития.

В процессе развития плода выделяют периоды — эмбриональный (зародышевый) и фетальный (плодовый). Эмбриональный период длится от момента оплодотворения до 8-й недели беременности, и в это время происходит формирование всех основных органов и систем будущего ребенка. Фетальный период — от 8-й недели беременности и до момента родов, в этот период продолжается развитие и дальнейший рост плода. После 8-й недели из клеток зародыша формируется плацента (детское место), которая через пуповину обеспечивает связь плода с организмом матери. Плацента не просто обеспечивает плод кислородом и питательными веществами, но и является защитой и барьером от проникновения в плод вредных веществ и микробов. Кроме того, плацента является железой внутренней секреции и вырабатывает гормоны, необходимые для развития беременности.

4 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 36)

Мир ребенка — его внутриутробное развитие, мироощущения.

Яйцеклетка прикрепилась накрепко к клейкой стенке матки. Она приблизительно 12 мм, и получает питание через маточную слизистую оболочку. Вокруг яйцеклетки начинает образовываться плацента. Закладываются основы кишечника, легких и нервной системы плода. Затем начинают формироваться основы кожи, мышц и кровеносных сосудов. Важно — отказаться от вредных привычек и начать прием мультивитаминов (фолиевая кислота, йод, минеральные вещества), витамина С.



Ваш организм вживается в новую роль. А это всегда непросто! Поэтому многие врачи-гинекологи мечтают, чтобы на государственном уровне был утвержден еще один отпуск для будущих мам в самом начале беременности.

НОВОЕ СОСТОЯНИЕ ДУШИ И ТЕЛА

В первые недели может показаться, что вы стали быстро устать. Неудивительно — это вызвано перестройкой гормональной системы. Теперь вам необходимо больше отдыхать. Вот когда окажется кстати очередной отпуск. Однако в любом случае старайтесь раньше ложиться спать, чтобы утром проснуться бодрой и свежей. Не вставайте резко с постели. Хорошо, если любящий супруг заранее оставит завтрак на тумбочке. Хотя еще никто даже не догадывается о вашей тайне, беременность дает о себе знать и такими приметам, которые не назовешь приятными. Например, по утрам вас может тошнить. В таком случае скушайте сухарик или несладкое печенье перед тем, как поднимете голову с подушки. Уменьшить приступы тошноты может и ваше поведение в течение дня. Старайтесь есть маленькими порциями, избегайте душных прокуренных помещений.

Среди симптомов, сопровождающих утреннюю тошноту, можно выделить отвращение к определенным видам пищи и запахам, которые прежде не причиняли вам беспокойства, таким как дым сигареты, кофе, мясо, а подчас и салат! Один лишь вид такой пищи способен вызвать приступ дурноты.

Тошнота вызывается изменением гормонального фона, который влияет на слизистую желудка и на уровень кислотности. При пустом желудке чувство тошноты усиливается. Чтобы перебить его, нужно дать желудку поработать, т.е. переварить что-нибудь. Бывает,

что тошнота обусловлена низким уровнем сахара в крови. Постоянная тошнота, сопровождаемая рвотой, опасна тем, что может привести к недостаточному поступлению питательных веществ и обезвоживанию организма. Старайтесь побольше пить — понемногу, но часто. Пейте фруктовые соки и, конечно, воду (пить молоко на этом этапе вовсе не обязательно). Очень рекомендованы сыр, йогурт и содержащие кальций продукты. Если у вас больше трех приступов рвоты в день, посетите врача. Большинству женщин хватает «резервов» организма, чтобы поддерживать питание эмбриона, невзирая ни на какую тошноту.

Удивительно, но статистика свидетельствует, что беременность, сопровождаемая утренней тошнотой, протекает более благоприятно, чем при отсутствии тошноты. Может быть, это наблюдение утешит вас при очередном приступе утренней рвоты.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

5 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 35)

Сердце плода начинает биться, появляются зачатки глаз, ушей, щитовидной железы, печени, легких, кишечника. Образуется позвоночник, происходит закладка нервной системы, а основы головного мозга уже разделены на две доли. Важную роль в образовании гормонов щитовидной железы играет микроэлемент селен. Рекомендуемая доза селена для беременных 20 мкг в день.



Ранний период беременности у всех женщин протекает по-разному. Естественно, у вас не будет регулярных менструаций, но в течение первого триместра могут продолжаться небольшие кровянистые выделения. Вы можете также обнаружить, что стали мочиться чаще. Во-первых, увеличивающаяся матка давит на мочевой пузырь. Во-вторых, в связи со всеми переживаемыми вами гормональными изменениями, такими как резкое повышение уровня содержания прогестерона в крови, вы будете потреблять и выделять больше жидкости.

Большинство женщин отмечают изменение формы груди и появление в ней новых ощущений: груди набухают, в них может ощущаться покалывание, пульсация или боль. Это связано с развитием молочных желез. Приток крови к груди увеличивается, яснее обозначены вены. Набухают и приподнимаются соски, ареола (область вокруг сосков) темнеет и расширяется. У некоторых женщин повышенная чувствительность и болезненность сосков появляется уже в начале беременности. Вы становитесь необычайно сексуальной и трогательной. Однако временами бывает непросто справиться со своими нервами.

Еще один типичный для этого периода симптом — быстрая утомляемость. Она появляется после даты первой ненаступившей менструации и проходит, как правило, на 14–20-й неделе беременности. От этого недомогания есть простое средство — спите больше! Если вы дома — вздремните после обеда. Если вы работаете, выгадайте время для сна после работы. Постарайтесь обеспечить себе помощь в ведении домашнего хозяйства. На протяжении первого триместра оптимальная продолжительность ночного сна — примерно десять часов.

Другое следствие возросшего уровня прогестерона — часто возникающие предобморочные состояния. Слабость связана с тем, что под действием прогестерона растягиваются гладкие мышцы кровеносных сосудов, что вызывает застаивание крови в ногах. Вдобавок к этому увеличивается приток крови к матке. Это может вызвать снижение кровяного давления и привести к обморочному состоянию. Спровоцировать их могут долгие периоды нахождения в стоячем или сидячем положении. Для профилактики рекомендуется присесть или прилечь.

Облегчить свое состояние вам удастся, если вы проведете эти недели в покое. Полежите, сколько захочется, погуляйте на воздухе, ешьте то, что нравится, маленькими порциями, можно лежа. Только не спешите прервать беременность из-за токсикоза первой ее половины. Дело в том, что он повторяется при следующей беременности, а иногда и в более тяжелой форме.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

6 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 34)

Голова зародыша почти такого же размера, как тело, а сердце делает 140-150 ударов в минуту. Размер ребенка сейчас приблизительно 1,5 см. Продолжается формирование конечностей. Уже образовалась вилочковая железа — тимус, важнейший орган иммунной системы. Формируется позвоночник. Не прибегайте к самолечению. Прием многих лекарств опасен для эмбриона. А витамины группы В уменьшают тошноту и рвоту. Если вас беспокоит рвота — обязательно восполняйте потерянную жидкость — ешьте фрукты, пейте соки.



АРОМАТЕРАПИЯ РАННИХ ТОКСИКОЗОВ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности, особенно в первые месяцы, принимать медикаментозные препараты нежелательно. В этой сложной ситуации на помощь женщине приходит ароматерапия, то есть растения и их ароматы, которые не только безопасны и эффективно помогают от тошноты, но и оказывают положительное влияние на организм в целом.

Ароматерапия — это медицинская дисциплина, в основе которой лежит принцип воздействия на организм натуральных эфирных масел. Натуральные растительные ароматы не вызывают аллергических и других отрицательных реакций. Они не токсичны. Методы ароматерапии необременительны и просты.

Для предупреждения возникновения тошноты по утрам рекомендуется перед сном капнуть одну каплю эфирного масла перечной мяты на носовой платок, который следует положить около подушки на всю ночь. Ароматические молекулы будут распространяться в воздухе и мягко воздействовать на вас во время сна, что поможет сохранить желудок в спокойном состоянии. Используйте этот метод в течение трех-четырех ночей, и ваше утреннее самочувствие улучшится.

Тошнота в течение дня, потеря аппетита и рвота — в этом случае применяется другое отличное масло — эфирное масло имбиря.

Носите с собой в сумочке флакон с эфирным маслом имбиря и используйте его при появлении тошноты в течение дня, при снижении аппетита, а также при реакции на запахи пищи: каплю эфирного масла имбиря капните на ладони, сильно потрите ладони, поднесите их к носу и глубоко вдохните.

При рвоте более эффективным методом будет паровая ингаляция: в 0,5 литра кипятка капните одну каплю эфирного масла имбиря, накройте голову полотенцем и вдыхайте ароматизированный пар, глаза при этом должны быть закрыты. После прекращения рвоты для снятия напряжения в области желудка легкими поглаживающими движениями втереть в кожу выше пупка следующий масляный раствор: в десертную ложку (10 мл) любого растительного масла добавить каплю масла имбиря. Для профилактики возникновения тошноты и рвоты в течение дня рекомендуется втирать масляную смесь в надпупковую область. Через шесть дней подобные явления должны пройти.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

7 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 33)

Начинает формироваться лицо ребенка, а ноги и руки расти. Размер ребенка «от головы до пят» приблизительно 2 см. У эмбриона интенсивно развивается нервная система и головной мозг. Начинают развиваться почки, закладываются зачатки зубов.



Наступает один из сложных периодов беременности. Это своеобразный рубеж, испытание на прочность взаимосвязей матери и ее развивающегося ребенка. С 7 недель начинается спад гормональной продукции желтого тела в яичнике, ответственного за выработку прогестерона, сокращается выработка половых гормонов, необходимых для жизнеобеспечения эмбриона. Вот почему опасность самопроизвольных выкидышей 1 триместра приходится именно на 7-ю неделю. Желтое тело регрессирует и на выработку гормонов заступает развивающаяся плацента. Таким образом, дальнейшее течение беременности определяется темпами развития плаценты в предшествующие недели. Если ее развитие было нормальным, то перепад в уровне гормонов будет коротким и организм справится с ним сам. Если же формирование плаценты было нарушено, то к этому сроку она не сможет начать продукцию стероидных гормонов, то есть заменить желтое тело. Нарушается нормальное развитие плода, и это обуславливает его выкидыш. Темпы развития плаценты могут быть нарушены у женщин, перенесших воспалительные заболевания половых органов, с нарушением менструального цикла, перенесших в эти недели беременности инфекционные заболевания (грипп, ОРЗ), а также у тех, кто недавно сделал аборт.

Если у вас перед этой беременностью были выкидыши, то вовремя назначенная терапия поможет избежать значительного спада гормональной продукции и обеспечит сохранение плода.

В этот период беременности особенно следует побеспокоиться женщинам, имеющим заболевания щитовидной железы. Во-первых, запомните: гормоны щитовидной железы (тиреоидные) проникают через плацентарный барьер. Поэтому, если у матери нарушена функция щитовидной железы, это отражается на состоянии плода. Во-вторых, к этому сроку беременности его щитовидная железа самостоятельно начинает производить гормональную продукцию. Таким образом, если у матери избыток тиреоидного гормона,

то у плода продукция его гормона будет тормозиться. И ребенок, у которого не разовьется должным образом щитовидная железа, будет страдать гиподисфункцией щитовидной железы. Если же у матери нехватка тиреоидных гормонов, это будет стимулировать рост щитовидной железы, и ребенок будет иметь гипердисфункцию щитовидной железы. Так что, если у беременной женщины имеются эти заболевания, необходимо обратиться к эндокринологу до срока беременности 7—8 недель, чтобы вовремя назначенная терапия обеспечила правильное развитие щитовидной железы, своевременное ее включение в обмен веществ развивающегося эмбриона.

Прием фолиевой кислоты с самых ранних сроков беременности позволяет избежать ряда врожденных заболеваний.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

8 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 32)

Его лицо уже определилось: у носа появился кончик, ноздри, образовался ротик. У зародыша уже формируются важнейшие внутренние органы. Размер ребенка сейчас приблизительно 3 см в длину. С начала 8-й недели у зародыша удается зафиксировать мозговые импульсы — в науке это главный показатель того, что человек жив. Активно развиваются кости и суставы.

Ваша грудь увеличивается, на ней могут выступить подкожные вены — пора подбирать удобный бюстгальтер, чтобы обеспечить поддержку.



Постоянное наблюдение за вашей беременностью одним и тем же специалистом несомненно окажется полезным и может сыграть решающую роль для выбора тактики ведения родов. В любом случае, уже настало время выбрать своего врача. Тем более что на этом сроке беременности пора анализировать результаты основных анализов и все выводы специалистов. Располагая этими данными, врач в состоянии сделать общий прогноз беременности, а также, при необходимости, принять меры в отношении ранее недолеченных инфекций. Начиная с этого посещения врача и до конца третьего триместра, вы должны регулярно — раз в 4 недели — контролировать свое артериальное давление, измерять вес и сдавать анализы мочи. Отклонение от нормы любого из этих показателей (повышение артериального давления, значительная прибавка веса, особенно за короткий промежуток времени, белок или повышенное содержание лейкоцитов в моче) — это серьезный сигнал о неполадках в организме, которые способны помешать нормальному развитию беременности. Словом, постоянная и хорошо налаженная связь между вами и вашим врачом — залог вашего здоровья и спокойствия.

У множества женщин уже в первом триместре начинается бессонница, некоторые врачи даже склонны считать нарушение сна одним из признаков наступления беременности. К бессоннице уже на самых ранних сроках могут привести гормональные изменения в организме женщины, например, во время беременности повышается уровень прогестерона и ряда других гормонов. Мобилизуя силы на вынашивание беременности, они вместе с тем приводят организм в состояние «боевой готовности» и иногда попросту не дают расслабиться.

Примите перед сном теплую ванну или душ. В ванну добавьте отвар ромашки или несколько капель какого-либо ароматического масла (лавандового) — это поможет вам расслабиться.

Старайтесь меньше пить вечером, это поможет вам справиться с такой причиной бессонницы, как необходимость частого опорожнения мочевого пузыря.

Перед тем как отправиться в постель, выпейте чашку теплого молока или чая из трав. А вот от обычного тонизирующего чая (не говоря уже о кофе!) нужно отказаться.

Появление болей внизу живота, кровянистых выделений — повод для немедленного обращения к гинекологу. Угрозу прерывания беременности можно предотвратить своевременным лечением.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

9 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 31)

С этого времени будущего младенца называют плодом. Он уже похож на человечка, хотя из-за крупных размеров головы остается сходство с головастиком. У крохи формируется внутреннее и внешнее ухо, происходит половая дифференциация. У зародыша угадываются пальцы на руках и ногах. Длина всего плода приблизительно 3,5 см, масса около 4 г, у плода оформляется личико.



Время вынашивания ребенка делят на три периода — **триместра**: от зачатия до 13 недель, от 14 до 27 недель и от 28 недель до родов. Какой из них важнее, опаснее? Глядя на женщину с большим животом, тяжелой походкой, вы скажете: конечно, последний! И ошибетесь: самый рискованный и тревожный — первый триместр. «Пики» опасностей приходится на первые три недели, шестую и восьмую. В эти сроки закладываются и развиваются жизненно важные органы будущего младенца, а мать еще не стала с ним единым биологическим целым, еще не способна защитить его, передать ему силы, волю, энергию своего организма. В этот период женщина особенно чувствительна к любому травмирующему фактору и физического, и психического свойства. Это должны знать все близкие и особенно муж. Не стоит с насмешкой говорить о «капризах» будущих матерей, это не капризы вовсе, а проявление кардинальных изменений в организме, которых в первые три месяца беременности значительно больше, чем в последний период беременности. Резкие перепады настроения, слабость, плаксивость, раздражительность — это результат гормональной перестройки в вашем организме.

АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ

Старайтесь не употреблять алкоголь во время беременности. Однако случайно выпитый на празднике стакан вина — не повод для волнения. Алкоголь способен проникать через плаценту и может вызывать нарушения физического и умственного развития новорожденных. Особенно важно воздержаться от алкоголя до зачатия и в первые 3 месяца беременности, когда эмбрион наиболее чувствителен к токсическому влиянию алкоголя.

Постарайтесь отказаться от курения во время беременности или хотя бы значительно уменьшить количество выкуриваемых сигарет. У наиболее тяжелых курильщиц значительно повышается риск рождения ребенка с низкой массой тела. Курение может быть также причиной преждевременных родов, самопроизвольного аборта, мертворождения, нарушения роста и развития вашего ребенка.

Помните: никогда не поздно прекратить или хотя бы значительно уменьшить потребление алкоголя и курение. Каждая невыкуренная сигарета или невыпитый алкогольный напиток приносят пользу вашему ребенку!

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

10 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 30)

Вес зародыша удвоился по сравнению с 7 неделей, а размер его приблизительно 4,5 см в длину.

Сформированы полушария головного мозга.

На пальцах рук и ног отчетливо видны суставы и ногти. Завершилось развитие глаз, плод уже может глотать.

Если у вас есть склонность к варикозному расширению вен, во время беременности болезнь может усугубиться.

Витамин С укрепляет стенки сосудов и тем самым помогает при варикозном расширении вен. Можно использовать эластичные бинты.



Не принимайте никаких лекарств, хотя бы и самых безвредных, не прочитав инструкции и не посоветовавшись с врачом, чтобы убедиться, что их можно принимать беременным. В первый и второй месяцы не поднимайте даже небольших тяжестей, не делайте резких движений, не нервничайте по пустякам и даже по более серьезным поводам: для вас нет ничего более серьезного, чем ваш ребенок. В это время он растет быстрее всего, превращаясь из микроскопического зародыша в человечка ростом 4 см и весом 10 г, уже заметны индивидуальные различия.

Женщинам, которые уже имеют в анамнезе выкидыш, надо воздерживаться от половых контактов в первые три месяца беременности.

Женщины должны воздерживаться от секса в те дни, на которые вне беременности у них приходился срок менструации. Возбудимость и кровенаполнение матки могут привести к выкидышу.

Когда до родов остается всего три месяца и женщина испытывает недомогания, связанные с увеличением веса и чрезмерным растяжением стенок живота, мужу следует понять, что половые контакты должны быть ограничены. Это защитный период, когда появляется опасность проникновения в полость матки болезнетворных микробов, которые могут стать источником осложнений.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

Ультразвуковое исследование представляет собой метод исследования органов и тканей, основанный на анализе различий отражения ультразвуковых колебаний от структур разной плотности. Все это не сопровождается ни болью, ни дискомфортом для беременной, не влечет за собой негативных последствий для здоровья ребенка и предоставляет массу жизненно важной информации для будущей мамы и ее малыша.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

11 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 29)

Образовались яичники или яички зародыша. Он может открывать рот, и уже развился язык. Можно видеть наружные половые органы. Размер ребенка сейчас приблизительно 5 см в длину. Формируются голосовые связки плода.

Малыш весит уже 7 граммов. Во время беременности могут беспокоить судороги в икроножных мышцах. Они возникают вследствие нарушения минерального обмена в организме. Мультивитаминный комплекс (кальций, магний, витамин E) поможет решить эту проблему.



Первое УЗИ обычно выполняется в промежутке между 10-й и 14-й неделями беременности, второе — между 20-й и 24-й, третье - между 32-й и 34-й неделями.

В первом триместре беременности УЗИ является самым чутким инструментом для выявления таких проблем, как внематочная беременность, угроза выкидыша или грубых отклонений в развитии плодного яйца. Выполненное при подозрении на эту патологию УЗИ, дает женщине и врачам необходимый резерв времени для адекватного лечения. И это уже немало.

Кроме того, ультразвуковое исследование, проведенное в конце первого триместра беременности, позволяет диагностировать у зародыша целый ряд грубых уродств, несовместимых с жизнью или гарантирующих инвалидизацию ребенка после рождения.

Во втором триместре беременности УЗИ незаменимо для оценки развития плода — ультразвуковое сканирование позволяет определить соответствие малыша сроку беременности, изучить состояние плаценты. Это важная информация, так как серьезные отклонения от нормы требуют экстренного врачебного вмешательства. УЗИ, выполненное во втором триместре, может четко указать будущим родителям, какие игрушки и какую детскую одежду можно уже сейчас приобретать в магазинах — маленькую хоккейную клюшку либо симпатичных кукол.

Но основной задачей УЗИ во втором триместре является пренатальная диагностика врожденных уродств у плода. УЗИ на этих сроках беременности может обнаружить десятки разновидностей врожденных пороков развития плода. А это позволяет врачам и будущим родителям выработать рациональную тактику дальнейшего ведения беременности.

В третьем триместре главной миссией УЗИ можно считать оценку фетоплацентарного комплекса, то есть рабочее состояние плаценты и показатели развития плода - его размеры, степень зрелости органов и систем. При существенном отклонении данных показателей от нормы можно заподозрить так называемую фетоплацентарную недостаточность и синдром задержки внутриутробного развития. Эти состояния требуют грамотного медицинского вмешательства.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

12 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 28)

У зародыша уже есть веки. Он много поворачивается в матке, в то время как вы не замечаете этого. Он может проглатывать небольшие количества околоплодных вод. Он весит приблизительно 25 г, а нога размером 1 см. Размер ребенка «от головы до пят» приблизительно 7 см, он сгибает и разгибает ножки, сжимает и разжимает кулачки, кивает головкой. Отмечаются первые эмоциональные реакции плода. На этой неделе завершается формирование плаценты.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДВОИХ

Ваш ребенок еще не кажется для вас реальностью. Однако решения, которые вы принимаете, и пища, которую вы едите сегодня и каждый последующий день беременности, могут повлиять на ваше здоровье и здоровье вашего ребенка.

Вы часто слышите во время беременности: не надо «есть за двоих», то есть удваивать количество потребляемой пищи.

Начиная с 3-го месяца беременности, вам потребуется всего лишь 200–300 ккал в день в дополнение к тому, что вы потребляли до беременности. Это небольшое увеличение потребности в энергии вы можете удовлетворить, съедая дополнительно 2–3 куска хлеба (или 1 стакан молока и кусочек хлеба) в день.

Здоровая диета основана, прежде всего, на растительной пище. Поэтому важно употреблять много овощей, фруктов, хлеба, картофеля, макаронных изделий, злаков и бобовых, сопровождая их лишь небольшим количеством нежирного молока, сыра, кефира, йогурта, а также нежирного мяса, рыбы и птицы. Насколько возможно старайтесь употреблять овощи и фрукты местного производства, особенно в сезон.

Далее объясним значение различных продуктов питания, сгруппировав их в 5 пищевых групп.

Группа 1. Хлеб, злаки, макаронные изделия, рис и картофель — старайтесь потреблять 6–11 порций в день. Что составляет одну порцию? Выберите на наш вкус: 1 кусок хлеба (30–40 грамм), 3 сушки или небольших крекера; 1/2 чашки вареного риса или гречки; 1/2 чашки макаронных изделий, 1 средняя картофелина.

Продукты этой группы являются основным источником энергии в вашем рационе. Они также содержат много питательных веществ, таких как витамины группы В, железо, цинк, кальций. Картофель также является хорошим источником витамина С.

Группа 2. Овощи и фрукты — старайтесь потреблять не менее 5 порций в день. Что составляет одну порцию? Это 1/2 чашки овощей (морковь, лук, свекла, репа, зеленый лук); 1 чашка зеленых листовых овощей (капуста, шпинат, салат, брокколи); 1 средний помидор; 1 средний фрукт (1 яблоко, 1 груша или 2 небольшие сливы); 1/2 чашки свежих или консервированных ягод; 160 мл фруктового сока.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

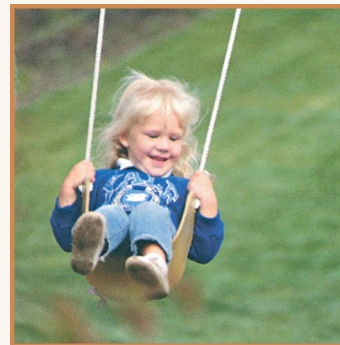
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

13 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 27)

Тело плода полностью сформировано. У него есть все кости и его размер приблизительно 10 см, вес около 20 г. Полностью сформировались зачатки молочных зубов. Ваш будущий ребенок интенсивно растет и развивается!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДВОИХ (продолжение)

Овощи и фрукты являются основными источниками многих витаминов и минералов, в том числе железа и фолиевой кислоты, которые предупреждают возникновение анемии во время беременности. Помните, что многие витамины (например, витамин С), необходимые как вам, так и вашему ребенку, не могут запасаться в вашем организме на длительное время.

К тому же овощи содержат множество «защитных» компонентов, помогающих вам дольше сохранять здоровье: пищевую клетчатку, флавоноиды и много других, еще не открытых веществ! Это лишь одна из причин, по которой никакие витаминные таблетки не заменят натуральных овощей в вашем рационе.

Иногда бывает трудно найти свежие овощи и фрукты. В «не сезон», когда невозможно найти свежие продукты, не забывайте о мороженных, консервированных, маринованных и сушеных овощах и фруктах — они также содержат необходимые питательные вещества.

Помните, витамин С разрушается от длительного хранения или кулинарной обработки.

Поэтому следует варить овощи в минимальном количестве воды, не более 5 - 10 минут. Вместо варки используйте приготовление на пару, в микроволновой печи или запекание. Старайтесь каждый день есть сырые или слегка отваренные овощи. Включите в ваш рацион больше салатов из свежих необработанных кулинарно овощей. Салаты и винегрет заправляйте растительным маслом или сметаной, а вот про уксус и майонез на время беременности вам лучше забыть.

Группа 3. Молоко и молочные продукты - старайтесь потреблять 3 порции в день. Что составляет одну порцию? Это 1 стакан (около 200 мл) йогурта или кефира; 45 г твердого сыра (размер спичечного коробка); 1,5 чашки творога; 1 стакан (200 мл) молока.

Молочные продукты являются одним из основных источников кальция. Кальций необходим для нормального развития костей и зубов у вашего ребенка. Даже если вы не будете употреблять достаточно кальцийсодержащих продуктов, ваш ребенок не пострадает, поскольку необходимое количество кальция будет поступать к нему из запасов вашего организма, но для поддержания вашего собственного здоровья важно возмещать запасы кальция. Молочные продукты являются также хорошим источником белка и других витаминов и минералов. Помните, что масло и сливки не содержат кальция и белка, а только жиры. Помните — ожирение неблагоприятно влияет на течение беременности и родов. Все, что вы едите, должно идти на пользу малышу.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

14 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 26)

У зародыша уже есть волосы на голове. Если у зародыша заложены темные волосы, то теперь начинает вырабатываться темный пигмент.

Он двигает головой, руками и ногами. Ноги длиннее, чем руки.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДВОИХ (окончание)

Группа 4. Рыба, птица, мясо и бобовые — старайтесь потреблять 2 порции в день.

Что составляет одну порцию? Это 1–1,5 чашки (около 150–200 г) вареных бобов; 2/3 –1 чашки (около 100–150 г) орехов; 2 яйца; 80 г приготовленной нежирной рыбы, птицы или мяса.

В эту группу входят бобовые, рыба, птица, мясо и яйца — продукты, богатые белком. Старайтесь употреблять разнообразные продукты из этой группы, особенно бобы, орехи и рыбу — они наиболее полезны как для вашего здоровья, так и для здоровья вашего будущего малыша; мясо, особенно внутренние органы (такие как печень и почки), являются одними из лучших источников железа. Железо, содержащееся в мясе, усваивается лучше, чем железо из растительных продуктов. Выбирайте нежирные сорта мяса. Старайтесь не употреблять много соленых или копченых колбас, если вы делали это ранее. Желательно ограничивать количество соли и жиров в вашем рационе.

Группа 5. Масло, маргарин, растительное масло, сладости и соль — потребляйте в небольших количествах.

В эту группу входят: масло, маргарин, растительные масла, смалец, сахар, конфеты, сладкие десерты, торты, сладкие газированные напитки. Другими словами, продукты с высоким содержанием жиров, соли и/или сахаров.

Эти продукты содержат много калорий, но мало других важных питательных веществ.

Старайтесь чаще использовать растительное масло вместо животных жиров.

Потребляйте умеренное количество соли (не более 6 г в день), потребляйте меньше соленых и маринованных продуктов. Этим вы уменьшите риск развития высокого кровяного давления и связанных с ним осложнений. Старайтесь насколько возможно потреблять йодированную соль с тем, чтобы вы и ваш ребенок получали достаточное количество йода.

И в заключение о потреблении жидкости.

Пейте достаточное количество воды — 6-8 стаканов в день. Лучше всего пить воду, молочные продукты и неподслащенные соки. Чтобы не нарушать усвоение железа, чай и кофе лучше пить между приемами пищи.

Старайтесь не пить слишком много лимонада и других напитков с высоким содержанием сахара, особенно если вы чрезмерно прибавляете в весе.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

15 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 25)

К 15 неделе плод имеет 10 см в длину. Все основные органы сформированы. Крошечное сердечко бьется настолько сильно, что его уже можно прослушивать с помощью аппарата. Функционируют собственные почки и печень. А сам малютка, свободно плавая в амниотической жидкости, может хватать пупочный канатик, переворачиваться и делать движения, развивая свои мышцы. Временами он открывает ротик, глотает, сосет или просто улыбается. К 15 неделе можно наблюдать все движения, свойственные доношенному ребенку.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Беременные женщины, регулярно выполняющие специальные комплексы упражнений, легче рожают и быстрее приходят в норму после родов; легче справляются с разного рода неудобствами и плохим самочувствием, связанными с беременностью, и ощущают себя более активными и жизнерадостными во время беременности. Выполнять физические упражнения желательно в течение всей беременности и здесь необходимо следовать общим правилам. Занятия должны быть регулярными — минимум 3 раза в неделю по 15–20 минут. Одно-два занятия можно заменить аквааэробикой — занятием в бассейне. Необходимо выбрать для себя систему, состоящую из упражнений, подобранных с учетом ваших особенностей и срока беременности. Во время выполнения упражнений постоянно контролируйте свое самочувствие. Нужно немедленно прекратить выполнение упражнений, если у вас закружилась или заболела голова, окружающие предметы вдруг стали нечетко видны, появилась одышка, тянущие боли внизу живота.

Комплекс упражнений необходимо согласовать с вашим акушером-гинекологом. Цель занятий в первом триместре беременности (до конца 13-й недели) — поддержать хорошее настроение, ощущение активной, полноценной жизни, а также научиться полному дыханию, другим приемам дыхательной гимнастики, расслаблению. В начале беременности надо быть поосторожнее с интенсивностью нагрузки.

Во втором триместре беременности (14-27-я недели) физические упражнения позволяют улучшить кровоснабжение малыша, укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, а также хорошенько расслабиться. Надо с осторожностью относиться к исходному положению «лежа на спине». Дело в том, что подросшая матка может, если вы ляжете на спину, своим весом сдавливать нижнюю полую вену. Это приводит к уменьшению возврата венозной крови к сердцу, и вы можете испытывать головокружение.

В третьем триместре (28-40-я недели) физические упражнения направлены на увеличение эластичности тазового дна, уменьшение венозного застоя, повышение подвижности суставов, стимуляцию деятельности кишечника. Из исходных положений, кроме вышеупомянутых, исключается «лежа на правом боку», так как увеличенная матка давит на печень. Большинство упражнений выполняется из положения «стоя с опорой», «на четвереньках», «сидя».

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

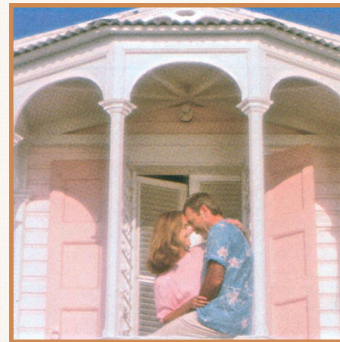
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

16 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 24)

Зародыш может периодически быть очень активным, а может лежать спокойно длительное время. Он теперь приблизительно 16 см в длину и весит приблизительно 135 г. Появляются реснички, а кости черепа начинают окостеневать. Развивается мозжечок и спинной мозг. Плацента — орган, который передает плоду продукты питания и кислород от матери, обеспечивает организм плода необходимыми белками, выводит шлаки из организма будущего ребенка. Плацента продуцирует гормоны, поддерживающие нормальное течение беременности.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Вводная часть — динамические дыхательные упражнения, расслабления отдельных мышц.

Основная часть — упражнения, укрепляющие большие группы мышц туловища, мышцы тазового дна, упражнения на дыхание при напряженном брюшном прессе.

Заключительная часть — дыхательные упражнения, релаксация.

1. Сядьте прямо на жесткий плоский стул, сожмите мышцы промежности и втяните их вверх и внутрь. Удерживайте мышцы в таком положении 10 сек. (дыхание не задерживайте), затем медленно расслабьте мышцы, почувствуйте, как они опустились на поверхность стула. Выполняйте упражнение два-три раза в день.

Сокращение и расслабление мышц тазового дна и родовых путей способствует поддержке содержимого брюшной полости, служит профилактике таких состояний, как выпадение матки или мочевого пузыря после родов; расслабляя эти мышцы, вы учитесь тому, как «пропустить» ребенка через родовые пути. Это упражнение можно делать сидя, лежа, лежа с приподнятым тазом, на корточках.

2. Втягивание и сокращение мышц живота и С-образное выгибание поясничного отдела спины. Это упражнение укрепляет мышцы живота, облегчает боль в спине во время беременности и в родах и помогает малышу продвигаться по родовым путям. Его можно выполнять каждый раз, как почувствуете боль в спине. Количество повторов — до 10 упражнений за 1 раз. Исходное положение — с опорой на колени и ладони. На вдохе опустить таз вниз, максимально прогнуть спину в пояснице, голову

откинуть назад. Затем, после выдоха, возвратиться в исходное положение: голову опустить, выгнуть спину, втянуть живот, таз поднять вверх и вперед.

3. Упражнения на корточках. Выполнение упражнений на корточках позволит вам укрепить верхнюю часть бедер и научиться раскрывать родовые пути. Из положения сидя поставьте одну стопу на пол (колено максимально отведено в сторону); перенесите вес на руки, поставленные вперед и чуть сдвинутые в противоположную от ноги сторону; поставьте на пол и другую стопу. Расслабьте мышцы таза. Медленно выпрямите спину, оторвите руки от пола и соедините их перед грудью ладонями вместе. Вернуться в исходное положение, повторить все описанные движения в обратном порядке.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

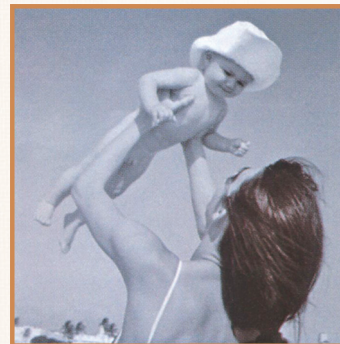
17 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 23)

Плод зевает и может реагировать на звук. Он весит теперь больше, чем плацента.

Он очень активен, и мама может ощутить движения его ручек и ножек.

Матка значительно увеличилась в размерах, ее дно на 17—18 см выше лона. Гимнастика для беременных поможет вам подготовиться к рождению ребенка. Не ленитесь!

Во время родов вы оцените важность проделанной работы.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (продолжение)

1. Упражнения для стоп. Во время беременности свод стопы испытывает дополнительную нагрузку в связи с тем, что возрастает ваш вес и изменяется привычное положение центра тяжести. Частым следствием этих изменений является развитие плоскостопия. Для его профилактики и нужно выполнять упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы. Например, катать стопой мячик, палочку, поднимать пальцами стопы с пола мелкие предметы, носовой платок, выполнять вращения стопы в голеностопном суставе.
2. Упражнения для груди. Они помогают укрепить грудные мышцы, поддерживающие молочные железы, масса которых во время беременности существенно увеличивается. Одно из возможных упражнений: соедините ладони на уровне груди (дыхание не задерживать), с силой надавите ладонями друг на друга, досчитайте до пяти, после этого расслабьтесь. Это упражнение можно выполнять до 100 раз в день (разумеется, количество повторов нужно наращивать постепенно).
3. Упражнения, укрепляющие косые мышцы живота. Косые мышцы живота представляют собой естественный бандаж, поддерживающий растущую матку. Их тренированность ослабляет нагрузку на поясничный отдел позвоночника, предотвращает появление растяжек на передней брюшной стенке. Пример упражнения: стоя на левой ноге (обопритесь на что-нибудь), правую ногу заводите за левую попеременно спереди и сзади. Затем поменяйте опорную ногу.
4. В каждый комплекс обязательно должны входить дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

В заключение еще раз обратите ваше внимание на то, что комплекс упражнений должен быть подобран индивидуально, причем упражнения могут и должны меняться в зависимости от срока и особенностей течения вашей беременности.

И еще одно: бандаж отнюдь не служит альтернативой укреплению мышц во время беременности. Бандаж, без сомнения, помогает в определенных ситуациях (многоплодие, крупный плод, болезни позвоночника), однако не каждая беременная женщина в нем нуждается. Перед тем как использовать бандаж, посоветуйтесь со своим врачом. В любом случае, ношение бандажа предполагает выполнение специальных упражнений.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

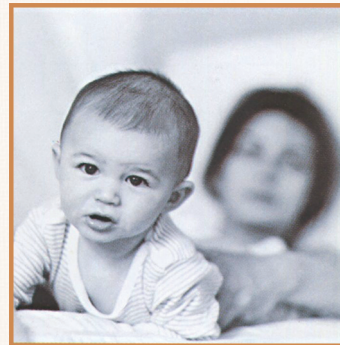
• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

18 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 22)

Малыш время от времени сосет большой палец руки и заглатывает околоплодную жидкость. При этом он способен усвоить большую часть содержащейся в ней воды и прогнать ее вплоть до толстой кишки, что помогает развитию пищеварительной системы. Сальные железы сформированы и производят жир, который постепенно покрывает кожу ребенка.

Мама начинает чувствовать шевеление плода. Если беременность первая — вы почувствуете это через 2–3 недели.



СВЯЗУЮЩЕЕ ЗВЕНО: ПЛАЦЕНТА

Закончился эмбриогенез — период развития эмбриона и формирования плаценты. Теперь плод и плацента крепко связаны друг с другом.

В переводе с латыни плацента означает «лепешка». Рожавшие женщины знают, что название этого органа весьма точно описывает его внешний вид. Однако, несмотря на довольно-таки легкомысленное наименование, плацента — важнейший и абсолютно уникальный орган. Почему важнейший? Потому что от него в огромной степени зависит жизнеобеспечение растущего малыша (недаром плаценту называют еще «детским местом»). Почему уникальный? Да потому что, во-первых, существует только во время беременности, а во-вторых, одновременно принадлежит двум организмам — материнскому и детскому.

При нормально протекающей беременности плацента располагается в области тела матки, развиваясь чаще всего в слизистой оболочке задней ее стенки. Расположение плаценты не влияет существенно на развитие плода. Структура плаценты окончательно формируется к концу I триместра, однако ее строение изменяется по мере изменения потребностей растущего малыша. С 22-й по 36-ю недели беременности происходит увеличение массы плаценты, и к 36-й неделе она достигает полной зрелости. Нормальная плацента к концу беременности имеет диаметр 15–18 см и толщину от 2 до 4 см. Через плаценту осуществляется газообмен: кислород проникает из материнской крови к плоду, а углекислый газ транспортируется в обратном направлении. Плод получает через плаценту питательные вещества и избавляется от продуктов своей жизнедеятельности.

Плацента обладает иммунными свойствами, то есть пропускает антитела матери к ребенку, обеспечивая его иммунологическую защиту. Но, говоря о защитной функции плаценты, надо иметь в виду, что она практически не защищает ребенка от наркотических средств, алкоголя, никотина, лекарственных препаратов, вирусов — все они легко через нее проникают. Плацента играет роль железы внутренней секреции и синтезирует гормоны. После родов (плацента вместе с оболочками плода (послед) рождается в течение 15 минут после появления на свет ребенка) плаценту обязательно осматривает врач, принимавший роды. Очень важно убедиться в том, что плацента родилась целиком (то есть на ее поверхности отсутствуют повреждения и нет оснований считать, что кусочки плаценты остались в полости матки). Во-вторых, по состоянию плаценты можно судить о течении беременности (не было ли отслойки, инфекционных процессов и т. п.).

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

19 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 21)

У плода заложены основы для дальнейшего развития зубов, и он может различать вкус различных веществ. В этот период очень важно, чтобы в ваш организм поступало достаточное количество кальция.

Этот период — самый спокойный за всю беременность.



На этом этапе большинство женщин уже не так мучает тошнота. Однако ощущение дурноты по утрам иногда сохраняется и во втором, и даже на протяжении третьего триместра. И если утренняя тошнота окончательно не проходит, вы все же чувствуете себя гораздо лучше.

Во втором триместре вы начинаете ощущать шевеление плода (приблизительно на 20-й неделе, если вам предстоит рожать впервые, и после 16-й — если роды повторные).

Примерно с девятнадцатой-двадцатой недели могут появиться желтоватые выделения из сосков, это молозиво (незрелое молоко), предназначенное для вскармливания младенца в первое время после родов, до тех пор, пока не начнет вырабатываться полноценное грудное молоко.

С увеличением срока беременности усиливаются запоры. По мере роста плода в матке ваш желудок прижимается к диафрагме, что затрудняет его работу, и может появиться изжога. Она наиболее характерна для последнего триместра, но может начаться в любой момент. Изжога — это ощущение жжения за грудиной. Вызывается она действием прогестерона, который расслабляет мышцы, обеспечивающие поступление пищи из пищевода в желудок. В связи с этим содержимое желудка попадает обратно в пищевод. Что делать? Откажитесь от жирной пищи, газировки, мясных полуфабрикатов. Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу, перед тем как проглотить. Это будет способствовать лучшей работе ферментов слюны, а измельчение пищи снимет нагрузку с желудка. Попробуйте не есть поздно вечером (после 20 часов). Избегайте кофе, крепкого чая, курения. Постарайтесь не пить во время еды, и вы будете заглатывать меньшее количество воздуха.

В связи с увеличением объема крови и повышением содержания гормонов могут отмечаться единичные носовые кровотечения. Не стоит волноваться по этому поводу. Смажьте ноздри вазелином - это поможет избежать пересыхания слизистой, которое и вызывает кровотечение. Примерно в этот период появляются незначительные молочно-вагинальные выделения со слабым запахом, усиливающиеся по мере роста срока беременности — это действие гормонов. Изменение состояния вен — нормальное для беременности явление. У некоторых женщин бедра сверху донизу «перечеркиваются» тоненькими, как паутина, красноватыми линиями, похожие линии могут появиться и на груди. Это связано с гормональными изменениями. После родов эти линии могут поблекнуть или совсем исчезнуть.

У плода к этому времени заканчивается формирование собственной иммунной системы. Он способен синтезировать интерферон и иммуноглобулин. Если эмбрион в ответ на любую инфекцию матери отвечал однозначно — погибал, то теперь плод способен выставить специфическую защиту перед инфицирующим агентом.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

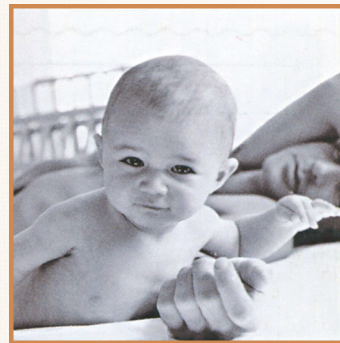
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

20 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 20)

Плод теперь приблизительно 25 см в длину и весит около 350 г. Биение сердца слышно через обычный акушерский стетоскоп. В основном сформировалась нервная система. На ручках и ножках начинают расти ногти, а на головке волосики. Малыш узнает мамин голос — его сердце бьется чаще. Пора записаться в школу подготовки к родам!



На этом сроке беременности завершается ее первая половина. Сейчас вы не только эмоционально, но и физически чувствуете себя совсем по-другому. Это естественно, т. к. в организме произошли слишком большие изменения. Значительно увеличился сердечный выброс, достигая к этому сроку беременности превышения исходного уровня на 40 %; теперь пульс составляет 80–90 ударов в минуту; немного повысилось артериальное давление, увеличивается объем циркулирующей крови почти на 500 мл (к концу беременности ее будет почти 1 000 мл).

Во второй половине беременности нагрузка на ноги увеличивается многократно из-за добавочной тяжести и из-за необходимости «перекачивать» через вены увеличенное количество крови. Понятно, что ноги устают, отекают, становятся тяжелыми. Лучшее лекарство от этих неприятных ощущений — прилечь, положив ноги на подушку или свернутое одеяло таким образом, чтобы ступни находились выше головы. После душа хорошо помассировать ступни, икры и бедра руками, натереть ноги по ходу вен мазью, укрепляющей сосуды (какой именно — вам посоветует только лечащий врач). Несколько раз в день сделайте гимнастику для ног — согните и разогните пальцы, поворачивайте ступни. Обратите внимание, как вы сидите: не стоит класть ногу на ногу, стул должен быть мягким, а ступни — стоять на полу. Очень полезно время от времени посидеть на корточках или поджав под себя ноги — «по-турецки». Подолгу стоять не нужно: чем меньше нагрузка на ноги, тем лучше самочувствие.

Существенным образом изменились и параметры крови. Из-за увеличенного объема плазмы по сравнению с массой эритроцитов, врач может выявить у вас анемию (падение гемоглобина) или обнаружить повышенный уровень лейкоцитов. А вы при этом едите

«одни витамины», хорошо себя чувствуете, у вас ничего не болит. Если еще и почки, работающие под двойной нагрузкой, не напоминают о себе, значит беременность протекает просто идеально.

Но, к сожалению, этим могут похвастаться далеко не все. Многие женщины в этот период испытывают частое и болезненное мочеиспускание, боли в пояснице справа или слева, лихорадку, слабость. Дело не в том, что вы промочили ноги или посидели на траве. Большая матка, она к этому времени находится на высоте 20 см от лонной кости, придавливает мочевой пузырь, устья мочеточников, нарушая отток мочи. Застой мочи и неполное опорожнение лоханок почек создают условия для развития инфекции. Развивается бактериурия и может возникнуть пиелонефрит беременных. При появлении вышеописанных жалоб необходимо обратиться к врачу для дообследования, т. к. это заболевание не только опасно для вашего здоровья, но и для дальнейшего роста и развития плода.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

21 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 19)

Зародыш весит приблизительно 400 г и постоянно двигается. Его кожа становится красной и морщинистой. На ней образуется первородная смазка — так называют жировидное вещество, защищающее внутри матки детскую кожу.



ЗАПОРЫ

Во время беременности, особенно во второй ее половине, кишечник сдавливается увеличивающейся маткой. Частично нарушается кровообращение, возникает венозный застой в сосудах малого таза. Из-за этого опорожнение кишечника в той или иной степени затрудняется, перистальтика становится вялой, женщина начинает страдать от запоров.

В лечении приоритет отдается психотерапии, лекарства отходят на задний план. Женщина должна быть убеждена: у нее отсутствует тяжелое заболевание, ее недуг вполне излечим.

Справиться с запорами помогает диета. В кишечник должно поступать как можно больше клетчатки. Она не переваривается, а лишь набухает, увеличивая объем каловых масс и способствует опорожнению кишечника. Поэтому в рацион непременно следует включать свежую капусту, морковь, огурцы, помидоры, свеклу, кабачки, тыкву, фасоль, горох, яблоки, апельсины, а также черный хлеб и орехи. Нередко хороший послабляющий эффект дают кисломолочные продукты: кефир, простокваша, а также квас, кислые щи. Полезны растительные жиры: при расщеплении они образуют жирные кислоты, возбуждающие перистальтику. Чернослив лучше использовать в виде настоя: 100 г плодов заливают двумя стаканами кипятка, добавляют немного сахара, накрывают крышкой и оставляют на 10-12 часов. Лучше это делать вечером. На следующий день пьют по полстакана настоя перед едой, а сливы съедают. Некоторые предпочитают выпивать натощак стакан холодной воды. В нее можно добавить ложку меда. Не увлекайтесь крепким чаем, кофе, какао, шоколадом, белым хлебом, мучными и слизистыми супами, манной кашей, черникой. Все эти продукты, также как и еда всухомятку, обладают закрепляющим действием.

При выраженном вздутии живота допускается принимать настои из цветов ромашки, листьев мяты, семян тмина, укропа, активированный уголь. Принимать слабительные нежелательно. Эти препараты могут вызывать схваткообразную боль в животе и частый жидкий стул.

Геморрой — варикозное расширение вен в области заднего прохода при беременности возникает из-за застоя крови при повышении внутрибрюшного давления. Очень часто его провоцируют запоры. С увеличением срока беременности вероятность появления геморроя возрастает. Прежде всего отрегулируйте периодичность опорожнения кишечника. Эта процедура должна происходить ежедневно в одно и то же время. С помощью диеты добейтесь, чтобы не было запоров. Выполняйте гимнастические упражнения, которые вам порекомендует врач.

Очень важна гигиена области заднего прохода. Подмываться нужно холодной водой после каждого опорожнения кишечника.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

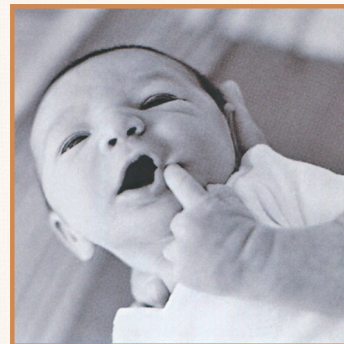
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

22 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 18)

Плод теперь гораздо чаще активен, когда вы находитесь в покое. Волосы у него на голове растут, а тело по-прежнему покрыто пушком. Наш «герой» начинает открывать глаза и реагировать на слишком яркий свет. В этот период может возникнуть анемия, которая развивается из-за недостатка железа. Анемия может способствовать возникновению осложнений - токсикозов, преждевременных родов. Необходима профилактика — прием мультивитаминных комплексов с железом.



НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Белье должно быть прежде всего комфортным и уж потом — красивым. Во время беременности в связи с интенсивным кровообращением часто появляется повышенная потливость. Поэтому нижнее белье для беременной обязательно должно быть изготовлено из «дышащего» материала.

Бюстгалтеры. В течение беременности под влиянием гормональных изменений молочные железы и жировые ткани груди начинают стремительно увеличиваться в размерах. Грудь не имеет собственных мышц, связки же в период беременности и лактации растягиваются, поэтому в это время ей как никогда необходима поддержка. Если у вас небольшая грудь и до беременности вы большую часть времени обходились вовсе без бюстгалтера, вас, возможно, выручит хлопчатобумажный «топик» с добавлением небольшого количества эластичной синтетики.

Правила при выборе бюстгалтера. Во-первых, он не должен быть тесным. Тесный бюстгалтер, слишком сильно сдавливающий грудь или поднимающий ее, может послужить причиной возникновения уплотнений в молочной железе. Во-вторых, бюстгалтер не должен сидеть чересчур свободно. Его прямая обязанность - поддерживать грудь. Во время беременности это важно, поскольку поможет вам уберечься от дефекта, нередко появляющегося по истечении этого периода, — обвисания груди. В-третьих, у бюстгалтера должны быть удобные чашечки, соответствующие форме вашей груди.

Трусы. Трусики должны быть мягкими, эластичными, удобными, не сдавливающими живот. Собственно говоря, можно просто носить хлопчатобумажные трусы больших размеров. Здесь все зависит от ваших вкусов и пристрастий.

Бандаж понадобится не всем и не сразу. Если есть возможность обойтись без него — прекрасно. Однако с 24 —28-й недели рекомендуется хотя бы время от времени носить специальный дородовый бандаж — чтобы поддержать отяжелевшую матку. Качественный и правильно подобранный бандаж перераспределяет давление, оказываемое увеличившейся маткой на органы малого таза, что снижает риск преждевременных родов. Кроме того, сдвигая матку с помощью бандажа немного вверх и назад, мы препятствуем сдавливанию мочеточников. Новое положение матки способствует улучшению кровообращения, уменьшает нагрузку на позвоночник.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

23 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 17)

Все более совершенствуются органы осязания и слуха. Например, малыш различает сладкое, соленое и горькое. Его внутриутробные движения, более плавные или резкие, помогают маме понять, каковы музыкальные пристрастия или антипатии крошки. Ребенок весит приблизительно 540 г. В ответ на движения плода периодически могут возникать напряжения матки. Они обычно не болезненны и продолжаются 1-2 минуты. Так матка учится сокращаться и расслабляться, готовясь к родам. Если схватки сопровождаются болью, возникают часто — обратитесь к врачу!



НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ (продолжение)

Бандажи бывают следующих видов:

Дородовые трусы-бандажи. Изготавливаются в виде трусиков из «дышащей» гигроскопичной ткани с широкой эластичной вставкой, лежащей спереди под животом, а сзади — на поясице. Плотная вставка должна надежно поддерживать живот. Хорошие бандажи сконструированы таким образом, что они, в отличие от обыкновенных трусов, не сползают с округлившегося животика и не скручиваются.

Бандажи-пояса. Представляют собой широкую эластичную ленту. Некоторые отечественные модели имеют весьма сложную систему шнуровок-застежек, однако большинство бандажей-поясов фиксируются под животом с помощью липучки. Удобно, когда помимо центрального клапана в бандаже имеется два боковых - это представляет дополнительную возможность регулировать размер бандажа как в течение дня, так и по мере увеличения срока беременности. Очень практичны модели с неодинаковой шириной ленты: более узкая часть проходит под животом, а более широкая - по спине, надежно фиксируя поясицу.

Универсальные бандажи. Их можно использовать и после родов, надев «задом наперед» - широкую часть наложив на область живота, а узкую зафиксировав на спине.

Колготы. Во время беременности многократно возрастает риск развития варикозной болезни вен. Чтобы предотвратить эту неприятность, рекомендуется носить специальные колготы. Колготы для беременных бывают простые и компрессионные.

Простые колготы для беременных разрабатываются с увеличенной верхней частью, форма которой удобна для «беременного» живота. Выбирать их нужно, ориентируясь на свой текущий размер - запас на растущий живот заложен в самой конструкции.

Компрессионные колготы для беременных — эффективное средство профилактики варикозного расширения вен. Компрессионные колготы создают неодинаковое давление на разные участки ног. Чаще всего отеки возникают в области лодыжек — там и предусмотрено самое высокое давление. Компрессия специализированных колгот измеряется не в «денах», а в миллиметрах ртутного столба. Компрессионные колготы, как правило, продаются в аптеках. Если у вас имеется предрасположенность к варикозной болезни вен, антиварикозные компрессионные колготы пригодятся вам и после родов.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

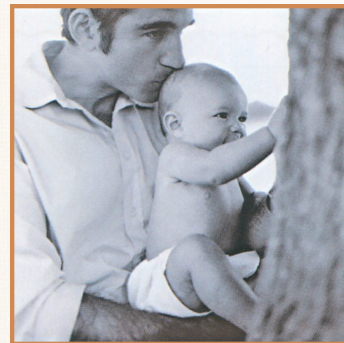
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

24 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 16)

Ребенок реагирует на различные ощущения. Если у вас был плохой день, когда вы были сердиты или раздражены, вы можете заметить, что ребенок пинается больше обычного. Ребенок теперь приблизительно 30 см в длину и весит около 600 г. На этом этапе его тельце становится все более пропорциональным.



НАРУШЕНИЕ СНА У БЕРЕМЕННЫХ (БЕССОНИЦА)

Во втором триместре сон обычно нормализуется, но вот в последние три месяца перед родами бессонница оказывается одним из частых и серьезных осложнений течения беременности. С ростом срока беременности поводов для бессонницы становится все больше.

Начинать борьбу за спокойный ночной сон нужно с самого утра! Ведь продолжительность и качество нашего сна во многом определяются правильным режимом и нашим поведением в течение дня. Постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций:

Избегайте перенапряжения, после тяжелого дня вы просто не в силах расслабиться.

Если днем вы привыкли какое-то время спать, попробуйте на несколько дней отказаться от этой привычки или хотя бы сократить время дневного сна, возможно ночной сон восстановится.

Если вас мучают кошмары, о которых вы потом не можете забыть, поговорите о них с близким человеком (мужем, матерью, подругой), облекая в слова мучившие вас смутные видения, вы сами обнаружите, что особых причин для страха нет. Очень полезным считается плавание, пешие прогулки и даже танцы.

Вечером не ешьте тяжелой пищи незадолго до сна, не назначайте на вечер дел, требующих физических и интеллектуальных усилий, не смотрите на ночь боевики и триллеры.

Примите перед сном теплую ванну или душ. В ванну можете добавить отвар ромашки или несколько капель какого-либо ароматического масла — это поможет вам расслабиться.

Старайтесь меньше пить вечером, это уменьшит необходимость вставать по ночам.

Перед тем как отправиться в постель, выпейте чашку теплого молока или чая из ромашки.

В спальне должно быть прохладно. Ночная одежда (рубашка, пижама) должна быть удобной, сшитой из натуральных материалов, не стесняющей движений и дыхания.

Беременной женщине для сна потребуется множество подушек (не меньше трех) самой разной формы и размера. Подушки можно подкладывать под бок, под шею, зажимать между ногами.

Ищите удобную позу, в которой вы смогли бы заснуть.

Ароматерапия — капнуть одну каплю лавандового масла на носовой платок, который следует положить около подушки на всю ночь.

Фитотерапия — настой пустырника или боярышника утром — за час до еды, вечером — за час до сна.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

25 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 15)

Кости у ребенка становятся прочными, и образуется ткань легких.



РЕЛАКСАЦИЯ — УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Умение расслабляться помогает нам в повседневной жизни: попробуйте, прежде чем заснуть, полностью расслабиться — и трехчасовой сон позволит вам хорошо отдохнуть, восстановить силы и ясность ума — в отличие от восьмичасового, перед которым вы мучительно вертелись в постели, мысленно перебирая все неприятности прошедшего дня. Основными принципами релаксации являются правильная поза и соответствующее ситуации дыхание.

Во время беременности все органы и системы организма работают в «экстремальном режиме», стремясь обеспечить растущего ребенка всем необходимым. Очень серьезную нагрузку испытывает мышечная система беременной женщины, особенно во второй половине беременности.

Во время родов напряжение достигает апогея — сначала в схватках, а затем в еще более интенсивных потугах. Таким образом, потребность в расслаблении, актуальная в повседневной жизни и значительно увеличивающаяся в период беременности, становится абсолютной необходимостью во время родов, когда за несколько минут между схватками и потугами требуется максимально быстро восстановить силы. С помощью релаксации в родах удастся уменьшить напряжение мышц, справиться с тревогой, облегчить боль. Чем эффективнее умеет расслабляться женщина в родах, тем лучше сокращается матка, тем меньше боли испытывает роженица и тем больше кислорода достается рождающемуся ребенку в промежутках между схватками.

После рождения ребенка вам опять-таки пригодятся навыки расслабления. Не секрет, что с появлением ребенка начинается беспокойная жизнь, полная новых забот и тревог. Умение расслабиться даст маме возможность с максимальной пользой использовать

редкие минуты отдыха. Кроме того, расслабление помогает избежать неприятных ощущений при кормлении ребенка грудью (кормящие мамы часто страдают от болей в грудном и поясничном отделах позвоночника, обусловленных неправильной позой и чрезмерным напряжением мышц спины).

Вначале рекомендуется освоить так называемое «поэтапное» расслабление.

Поза, которую вам необходимо принять, должна позволить всему телу «распределиться» по твердой поверхности таким образом, чтобы все суставы находились в расслабленном состоянии и ни одна мышца, участвующая в движении суставов, не напрягалась.

Чтобы чувствовать себя комфортно - освободите мочевой пузырь, снимите тесную одежду.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

26 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 14)

У ребенка регулярные дыхательные движения грудной клетки. Кожа менее прозрачна, а глаза могут различать свет и мрак.



РЕЛАКСАЦИЯ (продолжение)

Лягте на твердую поверхность. Лежать следует на боку (любом), «нижняя» рука расположена сзади, «верхняя» согнута и лежит впереди. Нога, на которой вы лежите, выпрямлена, другая нога согнута в тазобедренном и коленном суставах. Спина немного согнута.

Приняв нужную позу, начинайте постепенно расслабляться.

1. Начните с «верхней» ноги. Резко распрямите ее, согните стопу (работает голеностопный сустав), затем вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.
2. Согните стопу и поднимите ногу вверх; вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.
3. Согните ногу, напрягите мышцы так, чтобы почувствовать мышцы спины, расслабьтесь.
4. Выпрямите ногу в колене, расслабьтесь.
5. Напрягите ягодицы, расслабьтесь.
6. Напрягите мышцы промежности (тазового дна); расслабьтесь.
7. Прodelайте то же самое с другой ноги.

Теперь займемся «нижней» рукой.

1. Сожмите пальцы в кулак, расслабьтесь.
2. Выпрямите руку в локте и расслабьтесь.
3. Поднимите плечо к уху; расслабьтесь.
4. Прodelайте то же самое с другой рукой.

Затем:

1. Сложите губы так, будто вы произносите букву «О»; расслабьтесь.
2. Наморщите нос; расслабьтесь.

3. Улыбнитесь, расслабьтесь. Поднимите брови; расслабьтесь.

4. Зажмурьте глаза; расслабьтесь.

5. Медленно закройте глаза, дышите животом в привычном для вас ритме.

Цель постепенного расслабления — привыкнуть к ощущению смены напряжения и расслабленности вашего тела. Упражнения на расслабление рекомендуется выполнять дважды в день по 10-15 минут. Научившись постоянному расслаблению, потренируйтесь расслаблять все тело сразу. Во время родов и в промежутке между схватками вы будете использовать именно одномоментное расслабление. Учтите: после полного расслабления нельзя резко вставать на ноги, может закружиться голова. Сначала нужно привести в норму замедлившееся кровообращение; подвигайте руками и ногами, повернитесь с боку на бок — и только потом медленно сядьте.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

27 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 13)

Кожа ребенка в морщинах и темно-красного цвета, щеки становятся круглее.

Ребенок развивается не только физически — его мозг начинает реагировать на различные внешние воздействия.

Так, когда он слышит мамин голос, его сердце бьется чаще.



ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

Роды на Руси принимали повитухи, помощь роженице также оказывали старшие в семье женщины. Повитухи не имели специального образования, но славились своим умением, основанном на опыте целых поколений. Беременность была своего рода событием в деревне. Как только беременность становилась заметной, соседи начинали обсуждать «брюхатую», гадать, кто же родится. Считалось, что пол ребенка можно точно предсказать по форме живота матери: если живот острый, то женщина носит мальчика, если широкий и плоский — родится девочка. Обращали внимание и на лицо беременной. Румяное и чистое лицо означало рождение мальчика, а покрытое пигментными пятнами — рождение девочки. В прежние времена существовало множество народных примет, связанных с беременностью. Например, отправляющимся на сенокос или жатву встреча с беременной должна была принести удачу. Ожидающей ребенка женщине нельзя было присутствовать на похоронах, смотреть на уродов и слепых. Однако бережное отношение к беременной было типичным для всех слоев русского общества. В деревнях даже самые сердитые мужья переставали «учить бабу», свекровь освобождала ее от тяжелых работ по дому. Для беременной часто готовили отдельно что-нибудь вкусное и питательное, старались исполнять ее прихоти, с пониманием относились к ее подчас странным желаниям и брезгливости.

Визит повитухи к беременной окружался тайной. Она проходила всегда задними дворами, через огороды. Обычно повитуха входила в дом со словами: «Помогай, Бог, трудиться!». Переодевала роженицу в чистую рубаху, давала выпить крещенской водицы и зажигала перед иконами свечу. Считалось, что верными средствами для ускорения родов является растягивание ворота рубахи, снятие колец, серег, развязывание узлов, расплетание кос роженицы. Отпирали все замки в доме, открывали заслоны печей, ворот: ведь если все от-

крыто и развязано, то и роды «развяжутся» скорее. На протяжении всех родов повитуха ободряла роженицу, приговаривая, что все идет хорошо, поглаживая ее поясницу. Почти до момента прорезывания ребенка через наружные половые органы принято было водить роженицу под руки по избе. Пуповину новорожденному перевязывали ниткой, свитой с волосами матери, чтобы связь между ними, по народному поверью, оставалась на всю жизнь. В большинстве деревень муж при родах не присутствовал, но обязательно поджидал где-то неподалеку. Считалось, что «не место мужикам видеть, как бабские дела делаются». Лишь иногда, при затянувшихся родах или реальной угрозе жизни роженицы, именно ему полагалось усердно молиться Богу и даже обходить дом с образами.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

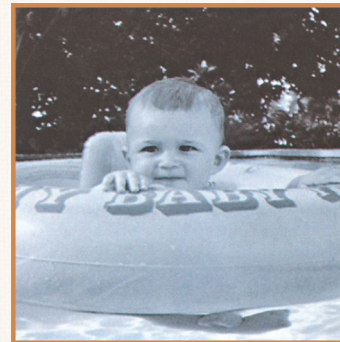
• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

28 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 12)

Если вы толкнете свой живот, то ребенок может ответить. Ребенок может видеть сны. Он весит приблизительно 1 кг и имеет 35 см в длину.

У малыша начинают работать собственные железы внутренней секреции, то есть продолжает формироваться иммунитет.



Итак, пошел седьмой месяц беременности. Многие женщины вздыхают с облегчением: осталось не так уж долго. Кроме того, вы свыклись со своим положением и научились справляться с возникающими трудностями.

На этой стадии беременности значительно увеличиваются размеры матки. Шевеление плода усиливается, и его движения становятся весьма ощутимыми. Весьма вероятно, у вас появятся так называемые «ложные» схватки. Это спазмы мышц матки. Они длятся недолго — от 30 секунд до 2 минут. При изменении положения тела они могут прекращаться. Эти схватки — нормальное явление, они продвигают плод ближе к шейке матки, это еще не начало родов: схватки слабы и нерегулярны. Очень частые схватки — более четырех в час — требуют обращения к врачу.

Возможно, увеличится давление матки на мочевой пузырь, и вы станете мочиться чаще.

У некоторых женщин в конце беременности возникает или усиливается одышка: малыш настолько подрастает, что для легких у мамы остается значительно меньше места, чем раньше. Да и кислород ведь вы теперь потребляете «за двоих»! Постарайтесь почаще бывать на свежем воздухе и не переедать. Впрочем, с опусканием плода в область малого таза (это происходит за месяц до родов) одышка пройдет или значительно уменьшится. Опускание плода нередко приносит ощутимое облегчение: многие женщины утверждают, что в последний месяц беременности они чувствовали себя значительно лучше, — не исключено, что и вы окажетесь в их числе.

Подчас женщинам на больших сроках беременности бывает трудно заснуть, а кое-кого даже мучает бессонница. Вдобавок накладывается беспокойство за ребенка, что тоже не способствует безмятежному сну. Все это можно охарактеризовать одним словом: усталость.

Поскольку вес беременной женщины на протяжении третьего триместра увеличивается на 4–6 кг, не исключено некоторое нарушение координации движений: появляется ощущение неуклюжести, нередко — боли в пояснице. Может возникнуть также повышенная подвижность суставов — это связано с действием гормона прогестерона, обеспечивающего необходимое для расхождения костей таза растяжение связок во время родов. Наконец, могут сохраниться те проблемы, с которыми пришлось столкнуться еще во втором триместре: отечность, варикозное расширение вен. Следите за осанкой, не носите обувь на высоком каблуке. Избегайте длительного стояния или сидения. Избегайте класть ногу на ногу. Выполняйте гимнастику для беременных. Если ставшие привычными симптомы усилятся и начнут причинять серьезное беспокойство, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

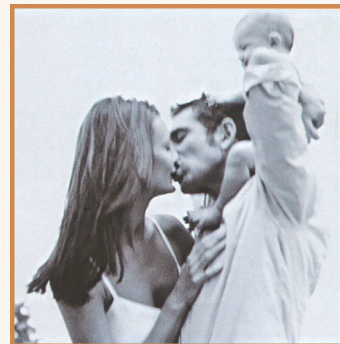
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

29 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 11)

У ребенка появляются отчетливые периоды бодрствования и сна. Нервная система получает дальнейшее развитие. Он может выпивать ежедневно приблизительно 1/2 л околоплодной воды и выделять ее с мочой. Он весит приблизительно 1,1 кг и имеет 36 см в длину.



БАБУШКА НАДВОЕ СКАЗАЛА (НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ)

Для нетерпеливых будущих родителей можно предложить несколько способов определения пола будущего ребенка, частенько практиковавшихся нашими бабушками). Полагаем, что если кто-то и применяет их сейчас, то с улыбкой. Главное — не относиться к ним чересчур серьезно.

1. Сравните год зачатия и возраст матери на момент зачатия. Если оба числа четные или оба нечетные, то родится девочка, а если одно четное, а другое нечетное, то мальчик.
2. Если беременная женщина ест горбушки, то у нее родится мальчик, а если берет куски хлеба из середины, то девочка.
3. Беременная, ожидающая мальчика, ест больше той, у которой родится девочка.
4. Беременную, ожидающую девочку, сильнее тошнит.
5. Если беременная женщина раздражительна, то у нее родится девочка, а если у нее большей частью хорошее настроение, то мальчик.
6. Если руки беременной стали сухими и кожа на них трескается, родится мальчик, а если руки стали более мягкими, то девочка.
7. Если на лице и груди беременной появились прыщи, то родится девочка: дочка «забирает себе мамину красоту».
8. У женщины, беременной мальчиком, живот ниже, чем у той, которая беременна девочкой.
9. Если беременная женщина неуклюжа и постоянно спотыкается, у нее родится мальчик, а если она более грациозна — ждет девочку.

10. Если мальчик, уже начинающий ходить, проявляет интерес к беременной женщине, у нее родится девочка, а если он не обращает на нее внимание, то мальчик.
11. Проденьте через обручальное кольцо беременной женщины цепочку и подвесьте его над ее животом (женщина должна при этом лежать), если кольцо будет качаться взад-вперед, то родится девочка, а если по кругу, то мальчик. Есть, правда, мнение, что это гадание верно только в том случае, если ребенок не первый.
12. Если во время беременности у вас опухают ноги, родится мальчик, а если с ногами все в порядке — девочка.
13. Если беременная женщина спит на левом боку, то у нее родится мальчик, а если на правом, то девочка.
14. Попросите беременную показать вам руки: если она повернет их ладонями вверх, то родится девочка, если ладонями вниз — мальчик.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

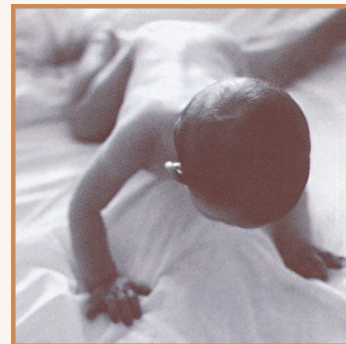
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

30 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 10)

Теперь легкие ребенка полностью развились, и он делает дыхательные упражнения, втягивая и расправляя грудную клетку. Если отец ребенка приложит свое ухо к вашему животу, то он услышит сердечный пульс ребенка. Кроха накапливает не только вес, у него улучшается мышечный тонус, совершенствуются сосательные и глотательные навыки.



КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СРОКОВ ДОРОДОВОГО ОТПУСКА И РОДОВ

Правила пользования календарем. Сначала устанавливают у беременной дату первого дня последней менструации, а затем на той же строке находят нужные даты.

Первый день последней менструации	Начало дородового отпуска	Роды	Первый день последней менструации	Начало дородового отпуска	Роды
05.01	03.08	12.10	05.07	31.01	11.04
15.01	13.08	22.10	15.07	10.02	21.04
25.01	23.08	01.11	25.07	20.02	01.05
05.02	03.09	12.11	05.08	03.03	12.05
15.02	13.09	22.11	15.08	13.03	22.05
25.02	23.09	02.12	25.08	23.03	01.06
05.03	01.10	10.12	05.09	03.04	12.06
15.03	11.10	20.12	15.09	13.04	22.06
25.03	21.10	30.12	25.09	23.04	02.07
05.04	31.10	10.01	05.10	03.05	12.07
15.04	10.11	20.01	15.10	13.05	22.07

25.04	20.11	30.01	25.10	23.05	01.08
05.05	30.11	09.02	05.11	03.06	12.08
15.05	10.12	19.02	15.11	13.06	22.08
25.05	20.12	01.03	25.11	22.06	01.09
05.06	01.01	12.03	05.12	03.07	11.09
15.06	11.01	22.03	15.12	13.07	21.09
25.06	21.01	01.06	25.12	23.07	01.10

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

31 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 9)

Ребенок весит приблизительно 1,3 кг, его длина 39 см. Он спит большую часть времени. Готовясь к появлению на свет, он уже, возможно, занял положение головкой вниз.



ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Сейчас следует побеспокоиться о том, чтобы ваш организм не испытывал нужды в запасах кальция. Достаточно, если вы будете принимать комплексные витамины для беременных — все они содержат необходимое количество этого элемента. Однако не стоит забывать и о содержании его в полезных продуктах. Нежирный творог, йогурт, кефир, капуста — это ценные источники кальция. Нехватка кальция может проявляться судорогами в икроножных мышцах. В такой ситуации дополнительно применяют таблетки глюконата кальция.

Теперь ваше сердце работает еще интенсивнее, так как объем крови возрастает примерно на 2,5 литра. Вам предстоит чаще посещать врача, следить за тем, чтобы артериальное давление оставалось в норме. Сейчас ваши почки — самый перегруженный орган. Ведь он выделяет шлаки в «две смены» — из организма матери и плода. Ваш врач уже предупредил вас об ограничении жидкости. А туфли все жмут, сапожки не налезают, вес растет, появились отеки. Что же делать? Пить или вообще не пить? Конечно, пить! Давайте уточним, что пить и сколько. Ваши утренние пол-литра сока остаются. Остается и тарелка овощного супа. На ужин — чашка кефира или компота из фруктов. А вот на черный чай, кофе, какао, крепкий мясной бульон - полное табу. Выполните эти рекомендации, и вы разгрузите почки. Купите свеклу, морковь и свежие огурцы. Один стакан смеси из равного количества этих соков — по 1/3 — является прекрасным мочегонным средством. Не ленитесь и вероятно, вы обойдетесь без лекарств.

Не забудьте еще об одном ограничении - поваренной соли. Со второй половины беременности рекомендуется снизить потребление соли до минимума. Это значит, что теперь вы не солите пищу, а слегка подсаливаете. А селедку, маринады уступаете без боя.

Разгрузочные дни (их необходимо делать один раз в неделю, при большой прибавке веса):

- полтора килограмма свежих не очень сладких яблок разделите на 6 приемов в течение дня;
- 700 г нежирного творога и 0,5 л кефира распределите на 6 приемов;
- запеките 6 средних картофелин в духовке, распределите их на 6 приемов пищи, запивать картошку можно кефиром или молоком (не более 0,5 литра);
- 500 г гречневой рассыпчатой каши, 0,5 л молока распределите на 6 приемов.

Ваш живот принимает свою неповторимую форму, а это всегда напрямую связано с ростом, полнотой, вашими особенностями строения костей и таза. Поэтому не стоит сравнивать себя с другими беременными женщинами.

Просто живите с мыслью, что ваш животик все равно самый лучший!

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

32 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 8)

Ребенок весит около 1,5 кг, его длина 40 см. Плацента весит приблизительно 380 г. Под кожей младенца образуется жировая клетчатка, и очень скоро он превратится в славного пухленького ангелочка.



СНЫ БЕРЕМЕННЫХ

В ночных сновидениях прихотливо и путано отражаются события, впечатления, тревоги и чаяния дневной жизни. Внимание к обычным снам позволит понять, что на самом деле волнует человека, вывести на уровень сознания те эмоции, которые человек по каким-то причинам вытесняет в подсознание, и поможет выделить те моменты, которые нуждаются в коррекции: проще лечить, когда знаешь болезнь, и легче помочь, когда понимаешь, в чем дело.

Наибольшее место в снах беременных занимает ребенок. Будущие матери возлагают на сон особые надежды: им бы очень хотелось воспринимать сновидение в качестве своеобразного средства общения между двумя существами, живущими пока в одном теле, но уже ставшими разными людьми. Будущей матери хочется знать пол ребенка — и эти желания исполняют соответствующие сны. Вещими их назвать трудно, потому что они отражают не реальность, а ожидания беременной. Кроме того, достаточно часто женщинам, страстно желающим предугадать внешние черты и имя будущего ребенка, снятся сны, в которых мальчик или девочка обладают запоминающейся внешностью. Иногда женщинам снятся невероятно красивый или уродливый ребенок. В последних в большей степени выражаются материнские опасения, но такие сны полезны — они как бы снижают осознанные и неосознанные страхи, выступая в роли защитного механизма.

Дети часто снятся не новорожденными, а уже подростками («проспать» все то, что представляется страшным и болезненным).

Роды снятся женщинам достаточно часто, и по мере их приближения частота таких сновидений нарастает, невероятно прекрасное или бесконечно ужасное снится чаще, чем что-то обычное. Чем больше снятся женщине кошмары о родах, тем легче у нее проходят

сами роды — переживая эти сны, она настраивается на что-то гораздо более мучительное и страшное, чем то, что будет на самом деле. И если вам снятся страшные сны, это говорит о том, что, переживая свои страхи во сне, вы их изживаете.

Хорошие и дурные сны говорят об одном и том же: мы надеемся на лучшее и боимся худшего, эти чувства неразделимы, их сочетание абсолютно естественно для нормального человека.

Если вы беременны и вам снятся роды, это, прежде всего, означает, что вам скоро родить.

Не поддавайтесь страхам, все будет хорошо!

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

33 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 7)

Теперь вы можете нащупать ногу или ягодицу плода, когда ощупываете свой живот.

Его сердце делает 120—160 ударов в минуту. Он может икать временами.



РОДЫ С ПАПОЙ

Рожать ли с мужем? — этот вопрос чаще всего встает перед современной женщиной, которой предстоит стать матерью. Исторически сложившиеся традиции и обычная акушерская практика исключала отца из процесса родовспоможения. Сейчас это отношение к роли отца изменилось.

Рождение ребенка — серьезное событие для каждой семьи, и от того, как оно произойдет, во многом зависит будущая жизнь и взаимоотношения всех ее членов.

Сегодня очень многие мужчины тоже хотят быть сопричастными появлению на свет своего ребенка, хотят испытать это сильнейшее эмоциональное переживание.

Многочисленные исследования показали, что если отцы в течение часа и, кроме того, хотя бы два в течение первых дней жизни младенца переодели его, то они становятся более заботливыми по отношению к своему малышу, чем отцы, не имевшие доступа к младенцу в самые первые дни после его рождения.

Кроме того, многие мужчины сходятся во мнении, что муж, опора семьи, не должен оставлять жену в один из самых ответственных моментов ее жизни среди незнакомых людей — пусть и профессионально грамотных. Он должен быть рядом, может переложить на себя часть страданий женщины.

При родах жены мужчина духовно переживает то же, что и женщина. Некоторые отцы утверждают, что в какой-то момент чувствуют, как их тело испытывает то же самое, что и организм их жены. Конечно, совсем не каждый мужчина психологически готов к восприятию родового процесса, а тем более к участию в нем в качестве действующего лица. Очень часто мужчины испытывают необъяснимое волнение и даже страх при одном только упоминании о родах. Насильственно заставить мужа быть помощником в родах, конечно же, невозможно, но корректное предложение жены может помочь мужчине отважиться на этот нелегкий для него шаг.

Для младенца тоже очень большое значение имеет активное участие отца в его судьбе с самого момента рождения. Младенец реагирует на родителей по-разному: в присутствии матери успокаивается, приближение отца его возбуждает и стимулирует. В течение всего периода раннего детства это различие в реакции будет оставаться заметным. И это лишь самое начало того благотворного влияния, которое оказывает заботливый папа на всю дальнейшую жизнь ребенка.

Таким образом, из всего вышеизложенного напрашиваются логические выводы: привлечение отцов к «семейным родам» благотворно влияет на протекание родового процесса и снижает количество осложнений в родах; кроме того, присутствие отца рядом с самых первых минут его жизни способствует более быстрому установлению привязанности.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

34 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 6)

Кожа его светлеет, и он лучше различает свет и тьму.



ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К РЕБЕНКУ

Во всем мире существуют «доброжелательные» к ребенку роддома. Появляются они и в России.

В России программа ВОЗ/ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку» осуществляется с 1996 года. Чтобы получить звание такой больницы, роддом выдерживает настоящий экзамен.

Всего таких роддомов полсотни в двадцати регионах России. Если вы ждете ребенка, лучше своего заранее побеспокоиться о том, где состоится его появление на свет. И если есть возможность, сделайте своему крохе первый подарок — пусть он родится именно в «доброй» больнице. Прежде чем роддому будет присвоено звание «Больница, доброжелательная к ребенку», его персоналу предстоит пройти серьезное обучение, если не сказать ломку всех сложившихся стереотипов.

1. Роддом, претендующий на подобное звание, должен иметь зафиксированную в письменном виде политику в отношении практики грудного вскармливания и доводить ее до сведения всего медико-санитарного персонала, обучать персонал необходимым навыкам для осуществления этой политики.
2. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и методах грудного вскармливания.
3. Показывать молодым мамам, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они должны быть отделены от своих детей.
4. Не давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев медицинских показаний.
5. Практиковать круглосуточное совместное размещение матери и новорожденного — разрешать им находиться вместе в одной палате.
6. Поощрять грудное вскармливание по требованию.

7. Поощрять создание групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из больницы.

Все это значит, что без каких-либо предварительных договоренностей вашего новорожденного кроху приложат к груди в течение первого получаса после родов, не станут ничем докармливать и допаивать малыша и не дадут ни сосок, ни пустышек. И лежать вы будете в одной палате с ребеночком, поэтому сможете кормить его не по жесткому графику, а по требованию. Практика этих родовых показывает, что в них снижается частота гнойно-септических заболеваний у мамы и ребенка.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

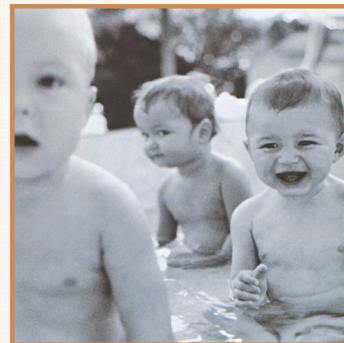
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

35 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 5)

Настал период подготовки к родам и для малыша. Ребенок весит приблизительно 2 кг. Его голова заняла окончательное и наиболее удобное положение в матке — опустилась в область маминого таза. Так ему и предстоит появляться на свет.



Наконец-то вам легче дышать, но вот ходить и сидеть, наоборот, тяжелее. Поэтому ваши движения выглядят несколько неуклюжими. Чтобы случайно не поскользнуться, когда вы принимаете душ, не забудьте положить в ванну специальный коврик. Будет еще лучше, если кто-то из близких поможет вам при пользовании ванной.

Малыш теперь более стеснен в своих действиях. Тем не менее, именно в этот период важно следить за характером движений. Если вы вдруг вообще перестали ощущать его активность или, наоборот, неожиданно почувствовали резкое (как бы паническое) движение, необходимо срочно связаться с врачом. Живот стал тяжелым и таким большим, что вы уже не видите носков своих туфель. Многое из того, что вы обычно делали, нагнувшись, например, обувались, сейчас лучше делать сидя. Не стоит напрягаться! Нужно что-то поставить наверх кухонного шкафа, на книжную полку? Сначала осторожно встаньте коленями на стул и лишь потом тянитесь вверх, так вы уменьшите нагрузку на спину и мышцы живота. А вот сидеть на стуле стало неудобно. «Облюбуйте» себе на это время просторное кресло, где можно сидеть, расслабив спину и расставив ноги. В этот срок самое время начинать подготовку молочных желез к будущему кормлению ребенка.

Плацентарный лактоген (гормон, ответственный за выработку молока) хозяйничает в вашем организме и по его «вине» у вас увеличилась грудь — молочная железа. Время от времени на сосках могут появляться и капельки молозива. Не надо этого бояться: так «молочная железа» учится кормить будущего младенца. Но и вам придется потрудиться. Ежедневные воздушные ванны, обмывание прохладной водой, обтирание сосков грубым полотенцем — вот ваше ежедневное занятие. Если соски плоские, начинайте их

понемногу вытягивать. Однако не переусердствуйте! Чрезмерное раздражение молочной железы приводит к схваткообразным болям в низу живота, так как между грудью и маткой существует рефлекторная связь, и раздражение сосков ведет к сокращению матки.

Иногда в этот период матка начинает напрягаться, и у женщины возникает ощущение ложных схваток. Такие сокращения помогают плоду продвинуться ближе к шейке матки, а вам — понять, что роды уже скоро. Беременной женщине может быть трудно отличить эти «тренировочные» схватки от настоящих. Но на самом деле ложные схватки всегда нерегулярны и сила их неодинакова: совсем слабые чередуются с более сильными. Предродовые — ритмичны, и, однажды начавшись, они уже не прекращаются.

В конце концов, обратитесь к врачу, чтобы успокоиться и убедиться, что еще не пришла пора.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

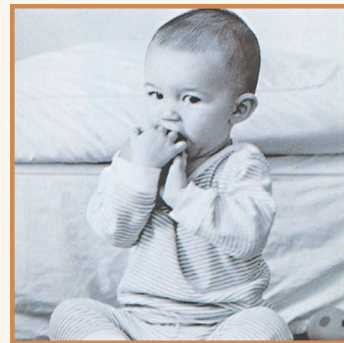
• Другие особенности _____

36 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 4)

Ребенок полностью развился и весит приблизительно 2,5 кг.

Голова его около 9 см в диаметре.

Сейчас, когда крохе стало тесно в мамином животике, его активность несколько ограничена.



ГОТОВИМСЯ В РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

Начать собираться в роддом лучше заранее. Вид собранной сумки на последних неделях беременности позволит вам почувствовать себя уверенней и спокойнее. Вы будете знать, что готовы к родам, и схватки не застанут врасплох.

Что взять с собой в роддом:

- документы: паспорт, страховой полис, обменную карту;
- одежду: халат, тапки, носки, хлопчатобумажные трусы (4-5 шт.), ночные рубашки с легким доступом к груди (2 шт.);
- средства личной гигиены и прочее: супервпитывающие прокладки (20 шт.), зубная щетка, паста, мыло, туалетная бумага, салфетки, пакеты для грязного белья, ручка, тетрадка, чашка с ложкой, расческа.

Хорошо бы заранее собрать одежду и обувь на выписку для себя и приготовить пакет на выписку для малыша. Не забудьте показать родным, где будут лежать эти вещи.

Для малыша: одеяло в пододеяльнике (в зависимости от времени года - теплое или байковое), по две тонких и фланелевых пеленки, чепчик, шапочку, распашонку тонкую и фланелевую, два памперса от 3 до 6 кг, ленточку.

Наверное, в вашей семье уже началась подготовка к прибытию малыша? Вы спешите сделать так, чтобы комнатка или уголок, где стоит детская колыбелька, сверкали чистотой. Некоторые мамы в последние недели перед родами с утроенной энергией наводят порядок в доме и даже делают ремонт в комнате малыша. Будьте осторожны и не переутомляйтесь. Вам необходимо сохранить силы

для родов. А нетерпение, вполне объяснимое в таком положении, уляжется скорее, если вы найдете для себя спокойные занятия. Сделайте упражнение на расслабление мышц или почитайте.

К сожалению, этот последний месяц редко дарит хорошее самочувствие. Если уже произошло так называемое опускание, матка перестает расти и давить на ребра, но всем своим весом «обрушивается» на мочевой пузырь, суставы таза и область промежности. Кроме того, происходит дальнейшее расслабление связок в тазовой области, отчего ваши суставы размягчаются и могут стать причиной болезненных ощущений. В течение последних двух-трех недель вес вашего тела, скорее всего, увеличиваться не будет. В этот период врач может провести внутренний осмотр, который обычно дает ответы на многие важные вопросы. Происходит ли расширение шейки матки, какое положение занимает голова ребенка (вошла ли она в тазовую полость или по-прежнему находится высоко).

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

37 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 3)

У вас приблизительно 1 л околоплодных вод. Вес ребенка 2,8 кг, его кишечник наполнен.

Если вы родите на этом сроке, ребенок не будет считаться рожденным преждевременно.



В промежутке между 36-й и 40-й неделями малыш набирает свой окончательный вес и рост. Индивидуальные размеры ребенка зависят от веса и роста родителей. Роды — это воплощение предназначения женщины, один из кульминационных моментов в ее духовной жизни, влияющий на отношение женщины к самой себе и своему ребенку. Именно духовное наполнение родов является общечеловеческой ценностью и создает классический образ родов. Рождаясь на свет, человек получает свой первый жизненный опыт, опыт общения с окружающим миром.

В этот сложный для него момент ребенок остро нуждается в любви и поддержке со стороны своей мамы, в человеческом тепле и понимании. Когда кроха рождается в процессе глубокого взаимодействия с мамой, если он согреет ее горячим желанием помочь ему в появлении на свет, то вся дальнейшая жизнь ребенка получает сильнейший духовный импульс. Участие женщины в рождении собственного ребенка не могут заменить даже самые совершенные в мире медицинские технологии. Величайшее чувство материнской любви удивительно тем, что только мама способна тонко чувствовать малыша, словно он часть ее. Знание особенностей каждого этапа процесса позволит вам преодолеть страх и превратить роды в сознательный и духовный акт. Нет абсолютно одинаковых родов, как нет одинаковых женщин. Врачи выделяют три этапа родов, основные вехи которых у всех рожениц одинаковы.

Предродовой период. Его еще называют прелиминарный, предсхваточный период, предшествующий самим родам. Слабые сокращения матки происходят на протяжении всей беременности. После 38 недель они могут стать более интенсивными и болезненными. Непроизвольные сокращения матки, когда болевые симптомы очень выражены, можно принять за начало родов. Но на самом деле это лишь подготовка, которая может длиться от одного до пяти дней. В течение этого периода шейка матки должна полностью созреть и быть готовой к родам. Сейчас важен отдых, полноценный ночной сон. Если боли будут вас выматывать, и вы не сможете отдышать одну, две или три ночи, то к родам подойдете совершенно измученной.

В предродовой палате.

В роддоме после всех необходимых формальностей и гигиенических процедур у вас спросят, излились ли воды и наблюдались ли кровянистые выделения. Если воды излились преждевременно, будьте готовы к внутреннему обследованию. Акушеру надо оценить, не выпала ли пуповина, в удобном ли для родов положении находится ребенок. Акушерка расспросит вас о схватках. Когда они начались? Как часто происходят? Какова продолжительность схватки? Предродовые палаты обычно оснащены часами, чтобы вы могли фиксировать время схваток. Врач измерит вам артериальное давление и проведет внутреннее обследование, чтобы определить, насколько раскрылась шейка матки.

Такие обследования доктор будет проводить еще несколько раз между схватками.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

38 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 2)

Ребенок головой давит на низ таза. Околоплодные воды обновляются каждый 3-й час и образуются из мочи ребенка и жидкости из его легких. Ребенок теперь немного спокойнее, но вы, тем не менее, будете чувствовать его движение. Кожа ребенка теперь розовая. У него исчез первичный пушок — лануго, остатки которого есть лишь на плечах, руках и ногах. А на пальчиках ног и рук отросли нежные ноготки.



ПЕРВЫЙ ПЕРИОД РОДОВ

Он может быть довольно длительным, особенно при первых родах. Если роды протекают нормально, он занимает 10-12 часов.

В первый период родов шейка матки открывается до 10 см, чтобы пропустить ребенка. Это происходит благодаря сократительной способности матки. Раскрытие шейки — самый болезненный процесс в родах. Поэтому очень важно знать, что все это физиологично и ничего страшного с вами не происходит. Ведь специалистами уже давно доказано, что страх вызывает мышечное напряжение, а оно, в свою очередь, усиливает боль. Поэтому еще во время беременности важно овладеть навыками мышечного расслабления.

Вы сами сможете помочь себе, что даст вам чувство уверенности и контроля над ситуацией.

Сначала схватки ощущаются как периодически возникающие тупые боли в спине и в низу живота. Через некоторое время начнутся сокращения, похожие на ощущения, сопровождающие болезненную менструацию. Схватки длятся по 20-30 секунд, повторяясь через 15-20 минут, а когда они стабилизируются, их продолжительность будет составлять примерно 40 секунд.

Интенсивность схваток бывает слабая или умеренная. Могут появиться кровянистые выделения, отходит слизистая пробка. Иногда также бывает жидкий стул. Что делать роженице?

Когда схватки станут регулярными, постарайтесь фиксировать время между ними.

Если воды еще не отошли, примите теплый душ, а также постарайтесь сами побрить лобок.

На первых порах, когда схватки только-только начались, лучше не лежать, а двигаться: это ускорит процесс раскрытия маточного зева, а значит, сократит время родов.

Спокойно сосредоточьтесь и постарайтесь найти то положение тела, в котором вам наиболее комфортно. Круговые и покачивающие движения тазом помогают снять напряжение и уменьшить боль. Если получится, попробуйте между схватками спать или хотя бы «притворяться спящей» (это поможет расслаблению организма).

Легкое поглаживание подушечками пальцев кожи нижней части живота облегчает схватки в начале пути. С началом схватки нужно сделать вдох и направить движение рук от средней линии в стороны, на выдохе руки двигаются в обратном направлении.

При усилении схваток хорошо помогает снять боль сильное и частое надавливание большими пальцами рук на точки в области передневерхних остей подвздошных костей (это самые выступающие вперед части таза). Руки удобно расположить ладонями вдоль бедер.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

39 НЕДЕЛЯ (ОСТАЛОСЬ 1)

Плацента перестает увеличиваться в размерах, но продолжает функционировать. Обычно ребенок последние недели прибавляет в весе 200-250 г в неделю.



ПЕРВЫЙ ПЕРИОД РОДОВ (продолжение)

Очень полезным оказывается массаж крестцовой зоны позвоночника. Он эффективен не только в начале схваток, но и все то время, пока в вашем организме действуют изгоняющие силы.

По мере усиления схваток все большее значение приобретает правильное дыхание.

В начале и в конце схватки дышите глубоко и ровно, вдыхая воздух носом и выдыхая ртом.

Когда сокращение достигнет пика, дышите поверхностно, вдыхая и выдыхая через рот.

Возможно, уже после первых схваток, хотя шейка матки еще не раскрыта полностью, у вас начнутся потуги. Когда шейка матки открывается от 4 до 10 см, наступает активная фаза родов.

Продолжительность схваток составляет примерно 35-50 секунд и промежутков между ними 3-5 минут. Болевые ощущения в этот момент выражены очень сильно.

Самое трудное время родов - конец первого периода. Схватки становятся сильными и долгими, а интервалы между ними сокращаются до минуты. Иногда начинается озноб. Как только шейка матки раскрывается полностью (но ни в коем случае не раньше), можно тужиться.

ВТОРОЙ ПЕРИОД РОДОВ

Эта стадия родов еще называется периодом изгнания плода. Головка плода проходит через кости таза и опускается на тазовое дно. И когда ребенок опускается на самое дно, хочет того женщина или нет, возникают сильные позывы к потугам.

Чаще всего потуги ощущаются как необыкновенно сильное, неудержимое желание опорожнить кишечник, выраженное неприятное давление на прямую кишку и произвольные сокращения мышц брюшного пресса. Схватки в этот период самые сильные и продолжительные, но большинство женщин утверждают, что после того как к ним присоединяются потуги, боль уменьшается. Чаще

всего после начала потуг психическое состояние женщины улучшается, поскольку она из «пассивного наблюдателя» превращается в активного участника процесса родов.

Следует знать, что, проходя по родовым путям, плод сдавливает все внутренние органы, находящиеся в непосредственной близости. Неудивительно, что во время рождения плода иногда опорожняется кишечник и мочевой пузырь. Не стоит смущаться в связи с этим обстоятельством — наоборот, попытка предотвратить это и контролировать свои отправления только препятствует процессу родов. В этот момент нужно слушаться медиков. Если женщина начнет рано тужиться, это может привести к травме родовых путей.

Потуги — тяжелая физическая работа. Никогда в жизни вы не испытывали большей физической нагрузки. В какой позе удобнее тужиться? Опустите подбородок вниз и обхватите ноги руками (соберитесь в комок). В интервалах между потугами отдыхайте, откидываясь назад.

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

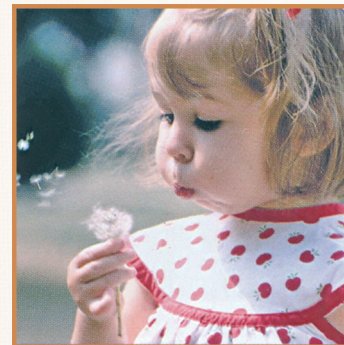
• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

40 НЕДЕЛЯ (ДО ВСТРЕЧИ!)

Ребенок в этот период тренирует дыхание и «отрабатывает» глотательные движения. У него есть целый набор рефлексов, благодаря которым он двигает головой, перебирает ногами, моргает. Плод своим весом давит на открытую шейку матки, идет подготовка к родам. Вес ребенка теперь приблизительно 3,5 кг, длина 53 см.



Классический вариант — роды на акушерской кровати. Этот период длится не больше часа. И ваш ребенок в данное время испытывает колоссальную физическую нагрузку. Как только покажется головка, вас попросят больше не тужиться. Важно правильно дышать. Когда наступает угроза разрывов, акушерка говорит: «Не тужься, дыши часто». Потуги ослабевают, головка пассивно выходит, не травмируя шейку матки. Акушерка не дает быстро прорезаться головке, чтобы не вызвать разрыв промежности. Она защищает ткань промежности своей рукой в тот момент, когда промежность испытывает максимальную нагрузку.

Что делать роженице?

Тужьтесь плавно. Старайтесь расслабить тазовое дно. Отдыхайте между схватками.

Слушайте врача, когда он запретит тужиться.

Этот период завершается появлением на свет самого любимого существа.

Если роды протекали нормально и ребенок закричал сразу после рождения, его кладут на живот матери. Их еще связывает пуповина. Потом ее перерезают.

Радость этого момента полностью затмевает и стирает из памяти только что перенесенные вами боль и страх.

ТРЕТИЙ ПЕРИОД РОДОВ

После рождения ребенка наступает короткий перерыв в потугах (до 15 минут), а затем, когда плацента отделилась, женщина вновь ощущает желание тужиться. Но эти потуги намного слабее и не требуют больших физических усилий. Женщина слегка натуживается, и рождается послед (плацента и плодные оболочки). Успех третьего этапа зависит от многих факторов: были ли аборт, имеются ли

поражения стенки матки и т. д. Если сам послед не отделяется, доктор делает это вручную (мама в это время находится под наркозом). Врач смотрит, все ли части плаценты вышли: если останутся хоть мельчайшие частицы, будет кровотечение.

Ребенка обрабатывают и дают маме. Сейчас во многих роддомах практикуется раннее прикладывание к груди. Это помогает наладить грудное вскармливание и способствует более правильному сокращению матки. После родов вы будете находиться в родильном зале еще около двух часов, затем вас переведут в послеродовую палату. За это время нормализуется давление, а врачи кладут на матку лед, чтобы она сократилась. Роды закончены.

Теперь вы мама и обладательница самого дорогого на свете сокровища.

Поздравляем!

МОЙ ДНЕВНИК _____ / _____ 20__ г.

• Самочувствие _____

• Настроение _____

Причина _____

Вес _____ кг _____ г

Прибавка веса за неделю _____ г

Общая прибавка веса _____ кг _____ г

• Артериальное давление (АД) _____ / _____ мм рт. ст.

• Отеки (если есть, то где?) _____

• Другие особенности _____

ПОСЛЕРОДОВАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Некотрые женщины и мужчины хотят возобновить половые отношения сразу же после рождения ребенка. Другие предпочитают подождать или даже испытывают страх. Обычно же болезненность промежности, уход за ребенком, недостаток помощи и утомление могут повлиять на способность расслабиться и получить удовольствие во время половых отношений.

Врачи рекомендуют молодым мамам воздержаться от половых сношений в течение шести недель. Вероятно, вы будете испытывать болезненность в первое время. После родов из-за гормональных сдвигов во влагалище снижается количество смазки, и это состояние продолжается, пока вы кормите грудью. Вам могут помочь любые стерильные водорастворимые смазки, такие как контрацептивные желе или пасты. О контрацептивах не стоит забывать еще и потому, что неизвестно, восстановились менструации или нет. Но природа берет свое, и ваши сексуальные отношения вскоре возобновляются. Следовательно, беременность может наступить еще до появления первой менструации, поэтому для того чтобы начать предохраняться, не следует ожидать восстановления менструального цикла, начала прикорма и сокращения частоты кормления грудью.

Некормящая женщина должна начать применение контрацептивов с момента возобновления половых отношений. При этом, если нет особых противопоказаний, она может выбирать любое из современного арсенала противозачаточных средств.

Метод контрацепции кормящей женщины зависит от режима кормления и времени, прошедшего после родов. Кроме того, контрацептив не должен отрицательно влиять ни на состояние здоровья ребенка, ни на секрецию молока.



ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ (ОК)

Контрацептивы, содержащие только прогестины

Прогестиновые препараты, например Лактинет, не влияют на количество и качество грудного молока или продолжительность лактации, не влияют на здоровье ребенка. Следовательно, они являются наиболее удобной формой контрацепции для кормящих женщин, не желающих использовать негормональные методы. Прием таблеток можно начать через шесть недель после родов, а некормящим женщинам — с четвертой недели после родов. Способность к зачатию обычно восстанавливается сразу же после отмены препарата. После прекращения кормления грудью следует переходить на комбинированные ОК, обладающие более высокой эффективностью.

Комбинированные ОК

В их состав входят гормоны гестагены и эстрогены. Начало применения комбинированных ОК: после прекращения кормления грудью с возобновлением менструаций. Если вы не кормили грудью вообще, этот вид контрацепции применяется с 4-й недели после родов.

КОНТРАЦЕПТИВЫ ПРОЛОНГИРОВАННОГО ДЕЙСТВИЯ

Высокоэффективные препараты длительного действия. Это инъекционные препараты, например Депо-провера и др., подкожные импланты, например Норплант. Начало применения: для кормящих — не ранее, чем через 6 недель после родов, не кормящим — через 4 недели. Инъекции обеспечивают контрацептивный эффект на 12 недель, импланты — на 5 лет, удалить его можно в любое время. Преимущества — возможно применение при лактации, не влияет на молоко и на ребенка. Особенности применения — вводятся только врачом. После введения 2 недели следует предохраняться дополнительно другими контрацептивными средствами. Необходимо соблюдать интервалы между введением инъекций, импланты удалить своевременно. После удаления или отмены восстановление менструального цикла и способность к зачатию восстанавливаются через 4-6 месяцев.

ВНУТРИМАТОЧНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ (СПИРАЛИ)

Оптимальное время введения внутриматочного контрацептива — 6-7 недель после родов. Именно к этому сроку матка «возвращается» к своим «исходным» размерам, что снижает до минимума вероятность осложнений. Надежный контрацептивный эффект достигается сразу после введения и сохраняется до 5 лет. Внутриматочные контрацептивы различаются по своему составу, и форме и, следовательно, дифференцируются по показаниям и противопоказаниям. В их состав могут входить микродозы металлов (меди, серебра), которые оказывают антисептический эффект, защищая вас от проникновения микробов. В состав других современных внутриматочных контрацептивов, например Мирена входят микродозы женских гормонов — гестагенов, что оказывает «нормализующий» эффект на менструальный цикл и используется в терапии некоторых гинекологических заболеваний. Внутриматочный контрацептив легко и безболезненно удаляется, а фертильность (способность к зачатию) восстанавливается в течение 2-3 менструальных циклов.

БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Презерватив

Начало применения: при возобновлении половой жизни после родов. Метод легкодоступен и прост в применении, не оказывает воздействия на лактацию и здоровье ребенка. В большей степени защищает от инфекций, передаваемых половым путем.

Спермициды

Данный метод химической контрацепции представляет собой местное использование кремов, таблеток, свечей, гелей, содержащих спермициды — вещества, разрушающие клеточную мембрану сперматозоидов и приводящие к их гибели или нарушению подвижности. Начало применения: при возобновлении половой жизни после родов. На фоне кормления их можно применять самостоятельно, при отсутствии лактации следует комбинировать с другими средствами контрацепции.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Уникальная возможность дарована вам природой: кормя грудью младенца, быть ближе к ребенку, учиться узнавать и открывать его личность.

Зачем кормить грудью? Для малыша нет лучшей пищи, чем молоко матери. Ваше молоко идеально подходит именно для вашего ребенка и содержит все необходимые ему питательные вещества. Первые полгода жизни (и даже больше) ребенок может питаться только материнским молоком. Очень важно, чтобы каждый младенец получал молоко матери. Особенно в нем нуждаются больные дети и дети, родившиеся преждевременно, даже если им необходим специальный уход.

Желтоватое молозиво, появляющееся у матери сразу после родов, очень богато антителами и прекрасно защищает ребенка от многих заболеваний.

Кормление грудью — более здоровый ребенок! Исследования показали, что у детей, находившихся на грудном вскармливании, значительно уменьшается риск желудочно-кишечных инфекций, воспаления уха, инфекций дыхательных путей, воспаления головного мозга и заражения крови.

При грудном вскармливании значительно реже появляются возможные аллергии, а симптомы их смягчаются.

После родов! Раннее прикладывание к груди очень важно для того, чтобы ребенок мог получить первые ценные капли молозива. Это важно и для самой женщины — когда ребенок сосет грудь, гормон окситоцин заставляет матку сокращаться. Кроме того, ребенку необходимо чувствовать надежное тепло вашего тела, узнавать ваш запах и слышать ваш голос.

Для большинства родильниц процесс производства материнского молока (лактация) обычно устанавливается на 2-4-й день после родов, но у некоторых женщин это может занять больше времени. С течением времени молоко меняется и становится белее. Через несколько дней оно приобретает серо-голубой оттенок, таким и должно быть зрелое молоко. Молоко каждой женщины имеет свою особенную питательную ценность, даже при разном содержании жира.

Здоровый ребенок не нуждается в добавках! Природа настолько мудра, что с молоком матери ребенок всегда получает полноценное питание.

Здоровый, доношенный новорожденный не нуждается ни в каком-либо дополнительном питании, ни в воде в жаркий день, при условии, что его кормят так много и так долго, как он сам того хочет. Вы, возможно, будете разочарованы, если ожидали, что ребенок будет придерживаться определенного режима. Дети такие же разные, как и мы, взрослые, и многим необходимо несколько месяцев для привыкания к определенному режиму. Добиться наилучших результатов при кормлении можно, только подчиняясь потребностям ребенка. Вы должны быть готовы к тому, что в первые недели жизни ребенку необходима еда в различное время.

Частое прикладывание ребенка к груди в первые дни после родов способствует тому, что «производство» молока начинается раньше.

Тесный контакт между вами и ребенком с момента его рождения дает вам возможность как можно раньше научиться узнавать друг друга. Вы становитесь более внимательны к ребенку, между вами завязываются те связи, которые дадут не только хороший результат при вскармливании, но и помогут в дальнейшем общении и воспитании.

Удачи вам в кормлении ребенка грудью!

ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОБ ОХРАНЕ ТРУДА И ЗДОРОВЬЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Действующее законодательство защищает беременных женщин, работающих на предприятиях, в учреждениях, организациях. Система предусмотренных прав и льгот создает условия, при которых беременная женщина, не прекращая трудовую деятельность, заботится о здоровье и благополучии будущего ребенка.



ТРУДОВОЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Статья 254. Перевод на другую работу беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до полутора лет

Беременным женщинам, в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению, снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе.

До решения вопроса о предоставлении беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя.

При прохождении обязательного диспансерного обследования в медицинских учреждениях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы.

Женщины, имеющие детей в возрасте до полутора лет, в случае невозможности выполнения прежней работы, переводятся по их заявлению на другую работу с сохранением среднего заработка по прежней работе до достижения ребенком возраста полутора лет.

На практике это означает, что женщине следует представить в администрацию документы, подтверждающие пребывание в женской консультации или ином медицинском учреждении, и на основании этих документов время, потраченное на посещение врача, будет оплачено ей как рабочее, при этом закон не называет предельное количество возможных посещений врача, а администрация предприятия не имеет права чинить женщине препятствия в прохождении диспансерного обследования.

Статья 255. Отпуска по беременности и родам

Женщинам по их заявлению и в соответствии с медицинским заключением предоставляются отпуска по беременности и родам продолжительностью 70 (в случае многоплодной беременности — 84) календарных дней до родов и 70 (в случае осложненных родов — 86, при рождении

двух или более детей — 110) календарных дней после родов с выплатой пособия по государственному социальному страхованию в установленном законом размере.

Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью независимо от числа дней, фактически использованных ею до родов.

Таким образом, отпуск по беременности и родам выдается в сроке 30 недель сразу на 140 календарных дней, при многоплодной беременности с 28 недель на 154 дня (после родов дополнительно: при патологических родах — 16 дней, при многоплодной беременности — 40 дней).

Статья 260. Гарантии женщинам при установлении очередности предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков

Перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него, либо по окончании отпуска по уходу за ребенком женщине по ее желанию предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск независимо от стажа работы в данной организации.

Статья 261. Гарантии беременным женщинам и женщинам, имеющим детей, при расторжении трудового договора

Расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами не допускается, за исключением случаев ликвидации организации. В случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по ее заявлению продлить срок трудового договора до наступления у нее права на отпуск по беременности и родам.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 19.05.1995 г. № 81-ФЗ

«О ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПОСОБИЯХ ГРАЖДАНАМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ»

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 30.12.2006 г. № 873

«О ПОРЯДКЕ ВЫДАЧИ ГОСУДАРСТВЕННОГО СЕРТИФИКАТА НА МАТЕРИНСКИЙ (СЕМЕЙНЫЙ) КАПИТАЛ»

ОСНОВНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

ПО ОХРАНЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН:

КОНСТИТУЦИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГЛАВА 2

- **Статья 42.** Семья, материнство, отцовство, детство, инвалиды и пожилые граждане находятся под защитой Республики Башкортостан
- **Статья 43.** Каждый гражданин в Республике Башкортостан имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь
- **Статья 45.** В Республике Башкортостан каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца, для воспитания детей и в иных случаях, установленных законом
- **Статья 47.** Право на образование

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «ОБ ОХРАНЕ СЕМЬИ, МАТЕРИНСТВА, ОТЦОВСТВА И ДЕТСТВА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН»

Закон устанавливает основы политики Республики Башкортостан в области семьи, материнства, отцовства и детства, регулирует отношения, возникающие в связи с осуществлением мер по обеспечению прав и законных интересов семьи и всех ее членов, которые оговорены в следующих статьях:

- **Статья 4.** Обязанности государства перед семьей
- **Статья 17.** Охрана репродуктивной (детородной) функции супругов
- **Статья 19.** Гарантии социальной поддержки
- **Статья 22.** Государственная помощь семье
- **Статья 24.** Право на материнство
- **Статья 25.** Право на отцовство
- **Статья 26.** Охрана здоровья беременной женщины и женщины-матери
- **Статья 35.** Гарантии и защита прав ребенка
- **Статья 38.** Охрана прав ребенка на здоровье
- **Статья 40.** Права ребенка на получение государственной помощи



ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «ОБ ОСНОВНЫХ ГАРАНТИЯХ ПРАВ РЕБЕНКА В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН»

Закон регулирует отношения, возникающие с осуществлением прав и законных интересов ребенка в Республике Башкортостан

ГЛАВА 2

- **Статья 6.** Законодательные гарантии прав ребенка в Республике Башкортостан
- **Статья 10.** Основные гарантии прав ребенка на охрану здоровья и медицинскую помощь
- **Статья 12.** Основные гарантии прав ребенка на отдых и оздоровление

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОРСТАН «О ПОДАРОЧНОМ НАБОРЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ ОТ 31.03.01 г. № УП – 142»

Перечень предметов, входящих в подарочный набор для новорожденного:

• покрывало синтепоновое	— 1	• пододеяльник	— 1	• простыня (уголок)	— 1
• чепчик легкий	— 1	• чепчик теплый	— 2	• пеленка легкая	— 1
• пеленка теплая	— 1	• распашонка теплая	— 1	• распашонка легкая	— 1
• упаковка	— 1				

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РБ ОТ 19.05.2011 г. № 163 «О ПРОГРАММЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН НА 2011 ГОД»

В целях усиления социальной поддержки семей с детьми с 1 января 2011 года на 5,9 % проиндексирован размер ежемесячного пособия на ребенка.

Учащиеся из многодетных малоимущих семей пользуются правом бесплатного проезда на общественном транспорте, бесплатно обеспечиваются школьной формой и питанием в дни посещения школьных занятий.

Многодетным семьям, имеющим 5 и более совместно проживающих с родителями несовершеннолетних детей и состоящим на учете в органах местного самоуправления в качестве нуждающихся в улучшении жилищных условий, предоставляются жилищные сертификаты, удостоверяющие право на получение социальной выплаты на приобретение жилья.

Одной из мер социальной поддержки семей с низкими доходами является предоставление субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РБ ОТ 25.09.2006 г. № 276 «ОБ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ В РБ»

Право на бесплатное обеспечение специализированными продуктами питания (специализированные питательные смеси или витаминно-минеральные комплексы) имеют беременные женщины и кормящие матери, постоянно проживающие в Республике Башкортостан и находящиеся под диспансерным наблюдением государственных и муниципальных лечебно-профилактических учреждений, среднедушевой доход в семьях которых ниже величины прожиточного минимума в расчете на душу населения, ежеквартально устанавливаемого в Республике Башкортостан.

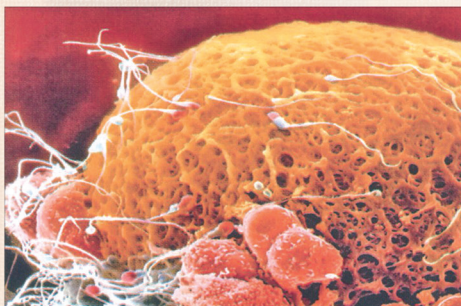
ВЫПЛАТА ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПОСОБИЙ ГРАЖДАНАМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ

№	Статья	С 01.01.2015 года	Примечание
1.	Родовой сертификат	Стоимость одного родового сертификата составит 11 000 руб. Средства по родовым сертификатам будут перечисляться: — в женскую консультацию 3 000 рублей. — в родильный дом 6 000 руб. — в детскую поликлинику 2 000 руб.	За диспансерное наблюдение ребенка до 1 года
2.	Единовременное пособие беременным женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности Единовременное пособие беременным женам военнослужащих, проходящих военную службу по призыву	625 руб. 22 коп. 26 402 руб. 60 коп.	Единовременно Если срок беременности не менее 180 дней
3.	Пособие при рождении ребенка, усыновлении, приемным родителям, патронатному воспитателю	Пособие при рождении ребенка, усыновлении, приемным родителям — 16 672 руб. 47 коп. Зарботная плата приемным родителям, патронатному воспитателю — 7 750 руб. Пособие на содержание ребенка в приемной семье, опекунстве, патронатном воспитании — 5 460 руб.	Единовременно Ежемесячно Ежемесячно Патронатному воспитателю засчитывается общий трудовой стаж на время осуществления данной деятельности
4.	Ежемесячное пособие на ребенка до 1,5 лет (первый ребенок)	3 126 руб. 09 коп.	Ежемесячно
5.	Ежемесячное пособие на ребенка до 1,5 лет (второй и последующие дети)	6 252 руб. 17 коп.	Ежемесячно
6.	Пособие для работающих женщин по уходу за ребенком до достижения им 1,5 лет	40 % от среднего заработка	

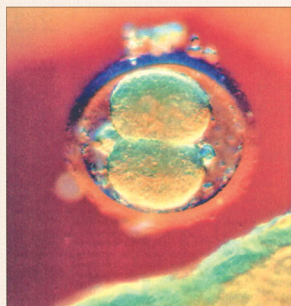
7.	Ежемесячное пособие на ребенка: — военнослужащие — малообеспеченные семьи — одинокие матери	11 315 руб. 40 коп. 142 руб. 284 руб.	Только за период прохождения отцом ребенка-военной службы по призыву Ежемесячно
8.	Первичный базовый материнский капитал	Составит 453 026 руб. при рождении или усыновлении второго и последующих детей по достижении ребенком трех-летнего возраста	Средства материнского (семейного) капитала могут быть использованы на образование, жилье или накопительную часть пенсии матери с ежегодной индексацией
9.	Компенсация за содержание в дошкольных учреждениях	<p>По решению сессии Совета городского округа г. Уфа от 21.02.2006 г.</p> <p>20 % — за первого ребенка, 50 % — за второго ребенка, 70 % — за третьего ребенка</p> <p><u>Льготы для родителей:</u></p> <p>100 % — освобождены от платы родители детей-инвалидов, имеющие 3 и более детей, родители-инвалиды I группы, работающие в должностях мировых судей и др.;</p> <p>75 % — освобождены от платы родители-военнослужащие, сотрудники МВД и ФСБ, инвалиды II группы, студенты;</p> <p>50 % — родители, подвергшиеся воздействию радиации, участники локальных войн, опекуны, одинокие, малообеспеченные родители</p>	От установленной оплаты ежемесячно

ЧУДО ЗАРОЖДЕНИЯ НОВОЙ ЖИЗНИ

По материалам «Ребенок родился!» Ленарт Нильсон, Ларс Хамбергер



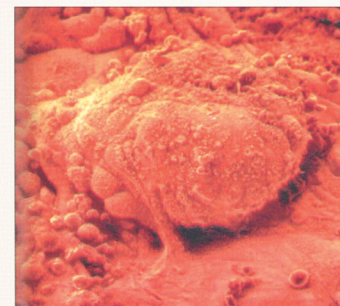
Штурм оболочки яйцеклетки



Первое деление клетки
(1-й день)



Эмбрион прикрепился
к пиноподам (8-й день)



Эмбрион имплантировался
в эндометрий (10-й день)



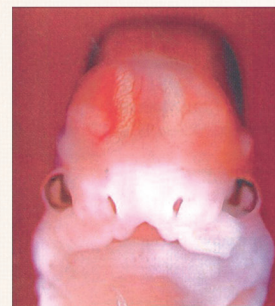
Эмбрион — первое
сокращение сердца
(22-й день)



Головной мозг
эмбриона
(23-й день)



Эмбрион 6 мм
(28-й день)



Эмбрион 7 мм
(30-й день)



Эмбрион 12 мм
(39-й день)



Эмбрион 15 мм. Начинает формироваться плацента (40-й день)



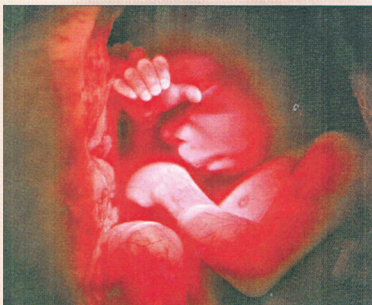
Эмбрион 20 мм. Хорошо видна пуповина (46-й день)



Эмбрион становится плодом (10-я неделя)



Плод. Завершено развитие всех органов и систем (3-й месяц)



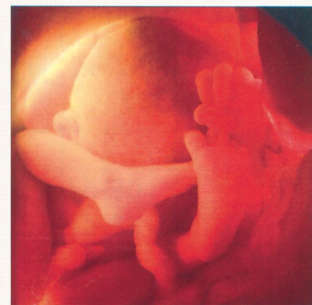
Плод (18-20-я неделя)



Плод начинает сосать во сне большой палец (20-я неделя)



Плод (27-я неделя)



Плод (36-я неделя)

2015

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2016

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2017

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ЖЕНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ГОРОДА, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАБЛЮДАТЬСЯ:

Женские консультации	Адрес	Телефон
Женская консультация № 1 родильного дома № 3	г. Уфа, ул. Кулибина, д. 40/1	240-15-22
Женская консультация № 2 родильного дома № 3	г. Уфа, ул. Российская, д. 31	235-11-06
Женская консультация родильного дома № 4	г. Уфа, ул. Батырская, д. 41	254-65-39
Женская консультация городской клинической больницы № 5	г. Уфа, ул. Пархоменко, д. 95	273-61-10
Женская консультация городской клинической больницы № 8	г. Уфа, ул. 40 лет Октября, д. 1 (ул. А.Невского, д. 31)	264-91-52
Женская консультация городской клинической больницы № 9	г. Уфа, ул. Чкалова, д. 125, к. 2	278-28-73
Женская консультация городской клинической больницы № 12	г. Уфа, ул. Гвардейская, д. 44, к. 2	267-26-73
Женская консультация № 1 городской клинической больницы № 13	г. Уфа, ул. Петровзаводская, д. 4а	267-96-23
Женская консультация № 2 городской клинической больницы № 13	г. Уфа, ул. Черниковская, д. 75	263-00-48
Женская консультация № 3 городской клинической больницы № 13	г. Уфа, ул. Первомайская, д. 43 а	264-42-52
Женская консультация городской клинической больницы № 18	г. Уфа, ул. М. Пинского, д. 5	260-78-16
Женская консультация городской клинической больницы № 21	г. Уфа, ул. Лесной проезд, д. 3, к. 3	232-33-11
Женская консультация поликлиники № 33	г. Уфа, ул. Зорге, д. 54	246-53-20
Женская консультация поликлиники № 43	г. Уфа, ул. Рыльского, д. 10, к. 1	244-38-55
Женская консультация поликлиники № 44	г. Уфа, ул. Аксакова, д. 60	250-18-72
Женская консультация поликлиники № 47	г. Уфа, ул. Ухтомского, д. 30	281-06-30
Женская консультация поликлиники № 49	г. Уфа, ул. З. Валиди, д. 9	250-54-78

РОДОВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ РОДИТЬ:

Родильный дом	Адрес	Телефон
Родильный дом № 3	г. Уфа, ул. Кольцевая, д 131	264-69-61
Родильный дом № 4	г. Уфа, ул. Батырская, д 41	254-65-30
Акушерское отделение городской клинической больницы № 8	г. Уфа, ул. 40 лет Октября, д 1	242-84-11
Родильный дом клиники БГМУ	г. Уфа, ул. Шафиева, д. 2	282-29-59
Акушерское отделение городской клинической больницы № 3	г. Уфа, ул. Колпинская, д. 1	281-17-11
Родильный дом Республиканской клинической больницы им. Куватова	г. Уфа, ул. Достоевского, д. 115	228-93-11

ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВЫ МОЖЕТЕ В:

	Адрес	Телефон
Городском центре планирования семьи родильного дома № 4	г. Уфа, ул. Батырская, д 41	255-43-57
Республиканском перинатальном центре (медико-генетическая консультация)	г. Уфа, ул. Гаруфи, д. 74	272-40-67

КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Составители:

И.М. Харисова — д.м.н., профессор

В.В. Викторов — д.м.н., профессор, директор ИПО БГМУ
В.А. Кулавский — д.м.н., академик РАЕН, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии ИПО БГМУ

Э.Т. Хусаинова — кандидат медицинских наук

С.Х. Ахтямова — к.м.н, главный врач ГБУЗ РБ УГЦМП

Ответственный за выпуск — С.Х. Ахтямова

Компьютерная верстка — О.А. Келина

Корректурa — Г.Н. Грачева

Рисунок на обложке — С.Г. Грызунова

Отпечатано по заказу Государственного бюджетного учреждения здравоохранения
Республики Башкортостан Уфимский городской центр медицинской профилактики

Все права защищены. Запрещается полное или частичное воспроизведение материалов без предварительного согласования с заказчиком.

ООО «МАКС-ПРИНТ»

394019, г. Воронеж, ул. 9 Января, 107а, кв 19

Тел.: (903) 855-48-40.

Подписано в печать: Июль 2015 г.

Формат 640*900/16. Гарнитура Academy.

Бумага мелованная матовая 150 г/м². Отпечатано на 53 листах.

Усл. печ. л. 6,5. Уч. изд. л. 6,5.

Тираж 2800 экземпляров. Заказ № 070977.

