

Решетько Алина

# **Счастливая беременность для будущих пап и для будущих мам**

2009 г.

beremenyashki@yandex.ru  
www.beremenyashki.narod.ru

# Содержание

## О книге

### Часть I. Для будущих пап

1. Что делать
2. Гормоны
3. Благополучные условия
4. Триместры
5. Токсикоз
6. Секс
7. Инстинкт «гнездования»
8. Курсы беременных, подготовка к родам
9. Поездка в роддом
10. Роды
11. Я родился
12. Встреча из роддома
13. Новорожденный в доме
14. Поддержим папу
15. В продолжение

### Часть II. Для будущих мам

1. Что делать
2. Питание
  - 2.1 Сбалансированное питание
  - 2.2 Причуды беременности
  - 2.3 Особенности по триместрам
  - 2.4 Вода и соль
  - 2.5 Углеводы, белки, жиры
  - 2.6 Витамины
  - 2.7 Витамины в таблетках
  - 2.8 Кальций, железо, магний
  - 2.9 Йод
  - 2.10 Изжога, отеки и питание
  - 2.11 Работа кишечника
  - 2.12 Что не есть
  - 2.13 Итог
3. Токсикоз
4. Секс
5. Курсы беременных, подготовка к родам
6. Приданное для новорожденного
7. Роды

- 7.1 Критерии выбора роддома
- 7.2 Что взять в роддом
- 7.3 Поездка в роддом и роды
- 7.4 Личный опыт «Наши роды»
- 8. Новорожденный в доме
  - 8.1 Поддержим маму
  - 8.2 Поддержим папу
  - 8.3 Отпечатки крохи
- 9. Рекомендуемая литература
- 10. В продолжение

## О книге

Данная книга состоит из двух частей. Первая адресована будущим или планирующим папам, а вторая будущим или планирующим мамам. Они независимы, «папам» не обязательно читать женскую часть, а «мамам» – мужскую часть.

Автор не претендует на пособие по беременности, так как я являюсь обычной мамой, закончившая физфак в Государственном университете, а вовсе не мединститут или факультет журналистики.

Целью данной книги не является повторение медицинских учебников или других изданных книг по беременности. Дело в том, что во время вынашивания нашего ребенка, возникла нехватка информации по определенным темам, которую приходилось искать в самых разных источниках, тратя много сил и времени. Выискивая всю необходимую информацию, пройдя родовые курсы, общаясь с другими беременными, у меня накопились ответы на эти вопросы. После наших родов мне звонили знакомые беременные и задавали много похожих вопросов.

Я решила поделиться накопленным личным опытом и знаниями, чтобы будущие родители поскорее узнали ответы на волнующие их вопросы. Моей задачей было рассказать то, что, как я считаю, *важно* для развития и рождения здорового и счастливого ребенка! Сразу хочу отметить, что советы в этой книге носят скорее практический характер, перед применением *обязательно необходимо проконсультироваться с вашим врачом!* Это очень важно, поскольку каждая беременность уникальна и неповторима. Что можно одной будущей мамулке, другой может быть категорически запрещено. И не забывайте регулярно посещать своего врача и сдавать все необходимые анализы. Контролируйте благополучное течение вашей беременности! Дорогие будущие или планирующие родители, настройтесь на здоровую, счастливую, активную беременность и успешные роды. Станьте самой гармоничной семьей в этот необычный и трогательный период!

Основные вопросы, которые возникают в период беременности: что делать и как себя вести будущему папе; как сохранить гармоничные отношения во время типичных трудностей беременности; что происходит с женщиной и почему она такая странная; что делать и как себя вести будущей маме; как справиться с токсикозом; что нужно есть, чтобы малыш полноценно развивался; чего можно, а чего нельзя; что нужно для новорожденного; что взять в роддом; как рожать.

Древние мудрецы говорят, что любое эмоциональное переживание отражается на здоровье. Следовательно на маленьком человечке все отражается в еще большей степени, так как он еще совсем хрупкий. Это значит, что, прежде всего, здоровому и счастливому потомству нужна гармоничная семья, начиная с самых ранних сроков беременности. Взаимопонимание супругов и поддержка друг друга, даже если есть какие-либо раздражающие факторы, помогут благополучно выносить и успешно родить. Неслучайно название книги «Счастливая беременность», если мама с папой счастливы, то и ребенок в животике, тоже будет счастлив, следовательно, с радостью и энтузиазмом расти.

Поскольку в этот самый наиважнейший период – период вынашивания, закладываются все части тела, все внутренние органы ребенка и все его системы (возможно, и черты характера), то помимо эмоциональной стороны беременности, в данной книге делается акцент и на физиологических потребностях ребенка и будущей мамы, их потребности в здоровом образе жизни. Самая большая глава в книге – «питание», в которой рассматривается сбалансированное питание во время беременности, витамины и микроэлементы, необходимые для правильного развития всех органов, что очень важно для самого ответственного периода жизни малыша.

В первой части книги для будущих пап пробежимся по основным составляющим беременности, родам, и, немного поговорим о новорожденном в доме. Дабы будущие папы представляли, что это такое, когда внутри тебя развивается новая жизнь, какие нужны условия для формирования здорового ребенка и положительного эмоционального фона мамы. Чтобы с пониманием отнеслись к своей любимой и помогли ей в одной из самых важных миссий женщины – продолжать человеческий род.

В части, предназначенной для будущих мам, остановимся именно на той информации, которой мне самой не хватало: чем нужно обеспечить себя, чтобы малышу всего хватало; как выжить при токсикозе; что такое роды; что подготовить для встречи ребенка в доме и т. д. Про внутриутробное развитие ребенка, про изменения в организме женщины написано много толстенных книг (см. главу «рекомендуемая литература»), так что на этом останавливаться не будем.

Если вы захотите рассказать о вашей беременности или о родах, поделиться своими секретами, пишите на [beremenyashki@yandex.ru](mailto:beremenyashki@yandex.ru)! Может будущие или родившие папы поделятся своими впечатлениями и подскажут что-нибудь своим «коллегам». Делитесь полезной информацией, чтобы на Земле рождалось как можно больше здоровых и веселых ребятшек!

Хочу выразить благодарность друзьям за поправки и ценные замечания! Особая благодарность выражается М. Алексею за кропотливую помощь в грамотной формулировке мыслей автора.

При использовании информации из этой электронной книги, пожалуйста, давайте ссылку на [www.beremenyashki.narod.ru](http://www.beremenyashki.narod.ru).

Будут отзывы, найдете опечатки, ошибки – тоже пишите.

Спасибо вам!

Александр Б.:

«Когда я начал читать книгу, то понял, что пока я внимательно не изучу её до самого конца, не остановлюсь. Так что я проглотил её залпом за пару часов. Процесс познания информации настолько поглотил меня, что я даже представил, как это здорово быть папой. Уже несколько раз я наблюдал такую картину: двое влюблённых планируют семью, зачали ребенка и в этот момент с будущим папой начинает твориться что-то неладное, а именно он пропадает или стремится как можно дальше удалиться от девушки, которую еще не так давно не хотел отпускать ни на минуту.

Скорее всего, такое поведение мужчины связано с большим количеством вопросов к самому себе, на которые он не знает ответа и не знает как себя вести в сложившейся ситуации. Не стану утверждать, что данная книга даст ответы на все вопросы. Однако в ней доступно изложены многие важные аспекты, и самое главное, книга дает хороший психологический настрой, который в период беременности одинаково важен и папе и маме и ребёнку».

Луиза В.:

«Я извлекла из книги очень много полезной информации. Главное, что все четко разделено, легко ориентироваться, чтобы перечитать необходимое место. Все написано очень доступно и интересно!

Я теперь точно знаю, что когда буду беременна, буду пользоваться именно твоей книгой! И посоветую своим близким и друзьям! Конечно очень много новой информации, которую я сама не могу запомнить, например: роды! Поэтому, твои таблицы, для меня спасение! В которых есть, все, чтобы понять свое состояние, и принять дальнейшее правильное решение!

Насчет приданного ребенка, это ты здорово собрала, очень удобно, чтобы ничего не забыть! Каждая глава, очень важна! И ты смогла передать всю важность каждого действия, каждой мысли в голове женщины! Честно, у меня стало меньше страха в родах, и огромная радость в ожидании! Твои рассказы о своем опыте – великолепны! У тебя личные ощущения по всей книге, поэтому читать одно удовольствие. Ты сделала огромный труд! И я уверена, с твоей помощью женщины будут намного уверенней и счастливей! Спасибо!»

Александр Р.:

«На самом деле очень полезная литература, я многое для себя узнал. У тебя есть очень весомое преимущество перед авторами подобных изданий, т. к., ты и сама говорила о том, что целью книги не является повторение мед. изданий. И еще огромный плюс в том, что книга написана для обоих членов семьи. Всё написано доступно, понятно для обывателя. Много юмора – я смеялся.

Для меня лично было очень интересно узнать информацию о триместрах, в какой период и как может меняться психофизиологическое состояние беременных, глава «токсикоз», «гнездование», да по большому счету вся информация очень полезна для будущих отцов! Еще раз повторюсь, я очень многое для себя почерпнул, и в будущем буду руководствоваться полученными знаниями! А тебе спасибо за рвение помочь всем папашам!»

# Часть I. Для будущих счастливых пап

## 1. Что делать

Самое главное, поздравляю, вы скоро станете папой! Это редчайшее и важнейшее событие в жизни! Планировали или неожиданность? Вы в любом случае, вероятно, радостно шокированы.

Большинство представительниц женского пола во время беременности становятся нежнее, ласковее, добрее, женственней и заботливее. Жить не могут без отца своего ребенка, нуждаются в защите и в еще большем внимании, понимании и любви. Однако беременность играет по своим правилам и не *все* зависит от женщины. Здесь мы с вами рассмотрим многие из этих правил.

Будущему папе трудно представить, что чувствует и испытывает будущая мама. Но это крайне важно для полного взаимопонимания пары и гармоничной беременности. Попробуйте все ниже описанное применить к себе – стать беременным. И, таким образом, вы поймете, почему у вашей любимой девушки может кардинально поменяться настроение, поведение, реакция и отношение ко всему происходящему. Станете более терпеливым и внимательным. А ваша ненаглядная будет вам благодарна за понимание и поддержку. Мысли о будущем успокоят маму, потому что будет уверенность в том, что у ее ребенка будет достойный, надежный и чуткий отец.

Должно быть, вас сейчас переполняет весь спектр чувств. От гордости до тревоги, от радости до забот, от любви и благодарности к своей ненаглядной до вопроса «что делать?».

Прежде всего, не волнуйтесь вы так сильно. По крайней мере внешне. Вашу любимую сейчас еще больше штормит. Надо же кому-то сохранять спокойствие в этой счастливой ситуации, чтобы адекватно реагировать на происходящее.

Реакция женского пола может быть различной. Она может взорваться от радости и ощутить, что у нее выросли крылья и принять решение самой выкинуть всю старую мебель в окно. Тут вы, конечно, вмешаетесь и хладнокровно сообщите, что теперь она будущая мама и не к чему совершать такие опрометчивые поступки. Мебель вы выкинете сами.

А может, после того как узнает, что она беременна, очень испугаться. Это нормально, вы подумайте, ребенка выносить, это вам не поле вспахать. Если даже вы давно вместе планировали беременность, то все равно, для женщины это очень нестандартная ситуация. Это огромное эмоциональное потрясение, связанное с пересмотром всей ее жизни. Это означает, что она теперь из девушки превратилась в настоящую женщину, т. е. почти стала матерью. Перешла в другое качественное состояние, на новый уровень, где забота о себе уходит на второй план и появляется глобальная ответственность за беззащитное живое существо. Немудрено и разревется в три ручья на неделю. *И тут* вы возьмете ситуацию под контроль. Крепко-крепко ее обнимите, скажете, что все будет в порядке, что вы ее очень любите, что любите вашего будущего ребенка. И самое главное скажете: «я же с тобой!». Эта фраза для женщины означает что: что бы ни случилось, какие бы проблемы ни навалились, что бы ни падало, что бы ни взрывалось – ее мужчина всегда ее спасет, защитит, из огня вынесет, во всем поддержит, всегда будет очень любить и помогать (если только это действительно так). Эта фраза относится и к беременности, а с ней бывают затруднения и в эмоциональном плане и физическом и материальном.

Может быть от новости, что она беременна, вдруг выкинет: что она не готова, рано, не хочет, что вы еще даже не женаты, что нет квартиры, что у нее замечательная работа, что не хочет менять жизнь вверх ногами. На самом деле, в основном, все женщины подсознательно мечтают о ребенке, это заложено генетически (выносить ребенка). Просто у нее может не хватить мужества принять решение иметь ребенка в данный момент. Девушки существа слабые, хрупкие, нуждающиеся в защите и опоре. Ну, раз вы читаете эту книгу, то значит, ребенка-то вы все-таки хотите вместе родить. Поэтому тут мужчине надо собраться и проявить всю свою способность к убеждению. Мягко внушить, что ей надо успокоиться и хорошенько все обдумать. Упаси вас Бог давить на нее. От этого она будет думать, что ее принудили и что ребенка хотите вы, а не она. Сформируйте и укрепите в ней желание материнства (и мне, лично, это помогло). Замечательно нарисовать радужную картину вашей большой и счастливой семьи, что она будет прекрасной мамой, а вы будете достойным папой.

Говорите только *правду*, не к чему с самого начала вашей беременности начинать с преувеличения, дабы потом не постигло любимую разочарование и депрессия (про депрессию см. главу «новорожденный в доме»). О том, что не сможете осуществить и что не в ваших силах, даже не упоминайте.

Съездите в магазин детских товаров, подержите эти малюсенькие вещи в руках, покатайте коляску, покачайте кроватку. Обратите внимание на хороших знакомых мам, пап и детишек – они же родили и очень довольны этим, и ничего страшного не случилось, наоборот, насколько мне известно, никто еще из «нормальных» не жалел, что родил ребенка. Даже родили второго и ждут третьего.

Опишите, как малыш будет называть ее «мама!». От этого, возможно, опять зальет пол. Ну и здорово! Она же хочет свою славную, улыбающуюся во все три зуба кроху.

Однако, хочу предупредить, будьте осторожны при покупке литературы и журналов по беременности, т. к., к сожалению, там бывает много лишней, ненужной информации (страшилки беременных). Это совсем-совсем не нужно будущей маме ни читать, ни знать, ни видеть (наверно, понятно почему).

P.S. Хорошие друзья с детьми могут немного помочь с вопросом «что делать?».

## 2. Гормоны

Помимо, вполне возможной, бурной реакции на известие о беременности, вы столкнетесь с игрой гормонов, влиять на которые невозможно. Они сейчас командуют. Идет сложная перестройка всего организма. Все начинает меняться и подготавливаться для ребенка. Из-за этого настроение, вполне естественно, может постоянно меняться в любую сторону. Физическая и эмоциональная чувствительность обостряется. Дорогие мужчины, теряться из-за этого не надо, улыбнитесь – ребеночка ждете!

Супруга может реветь из-за каждой ерунды (до беременности она бы ее и не заметила), обижаться на любой ваш неверный шаг, грустить от тревог, переживаний и страха за благополучие малыша; чувствовать себя одинокой как будто она одна на всем земном шаре противостоит всем проблемам; думать, что ее никто не любит; огорчаться от всего, что ей неприятно. А таких неприятных факторов у беременных преогромное количество: трудная учеба; нервная работа, начальник псих, нет сил, шум, дым; нехорошие люди: злые, завистливые, пьяные, больные. Большое количество посещений медицинских учреждений: грубый, безразличный или некомпетентный персонал, анализы, очереди, беременные с осложнениями, бюрократические проблемы. Не хочется есть или все время хочется есть. Бессонница, болезни. Нет ни желания, ни сил что-либо делать. Прочитала плохую статью, кто-то сказал неприятное, доброжелатели со своими советами, домашние, настроения нет, ваши ботинки не там стоят, кот не там лежит, вода мокрая.

В этот естественный период жизни женщины практически все органы беременной подвергаются повышенной нагрузке в течение длительного времени. Ей, может быть, просто-напросто плохо физически: токсикоз, анемия, пониженное давление, повышенное давление, сильнейшие головные боли, дистония, изжога, отеки, спина раскалывается, живот тянет, там болит, здесь болит. Это все может сопутствовать нормальному течению беременности, просто не все женщины изначально здоровы и организмы не у всех крепкие (хорошо бы если так). Это еще осложнений нет, а если есть?! Во время беременности снижается иммунитет и это может привести к возникновению или обострению тех заболеваний, о которых никогда и не знали бы.

Если ваша любимая вам дорога (в чем я не сомневаюсь), то большинство психологических проблем можно избежать или уменьшить: проявляйте перманентный интерес ко всему, что происходит с беременной «половинкой». Поддерживайте. Часто женщины не просят о поддержке ввиду различных причин, но ждут ее и обижаются, если не получают. Не уставайте повторять миллион раз, что вы их любите (маму и ребенка) и вселять уверенность, что все с ними будет отлично. Отслеживайте, на что она может обидеться и старайтесь избегать этого. Обсуждайте вместе, что ее напугало, встревожило, огорчило. Проявляйте интерес к информации о беременности. Интересуйтесь анализами, врачами, самочувствием.

Сходите вместе на УЗИ, хотя бы на 20-й неделе, когда вам целиком покажут вашего ребенка с ручками и ножками, и как он двигается. Это легкий и вместе с тем очень мощный способ для обоих до конца понять, что же произошло – появился еще один человечек на планете. В этот момент ваш абстрактный ребенок превратится в реально существующего, и вы окончательно осознаете, что вы – будущий папа. Ощущения, прямо скажу, непередаваемые... Очень советуем, сходите! Будете всю следующую неделю поражать своих коллег улыбкой до ушей. И твердо знать, что теперь вас уже трое, если не больше. Забота о ребенке станет естественной стороной вашей жизни. Таким образом, пойдя на УЗИ, вы не только сделаете очень приятное любимой (каждая беременяшка желает, чтобы в этот незабываемый момент рядом был ее «дорогой»), а еще поможете себе проникнуться беременностью.

Вернемся к нашим гормонам: не обижаетесь на внезапный взрыв гнева или злости. Запомните простую вещь: сейчас ваша супруга находится под влиянием этих гормонов и вполне возможно, что ей захочется, быть может, покричать или покидаться в вас чем-нибудь. Перенесите это философски, она будет вам благодарна за это. Что делать, это беременность, радуйтесь! Это пройдет так же внезапно, как и началось. Через часик, будет потом висеть у вас на шее и нежно мурлыкать.

В связи со всеми этими изменениями, время вашей избранницы может быть полностью поглощено своей новой ролью и состоянием, а не вами. Не устраивайте истерик по этому поводу в этот короткий период в жизни, такой волнующий и сближающий – поверьте, она вас любит еще больше чем раньше, а вот сил у нее может быть гораздо меньше. И она все их тратит на перестройку организма, походы по врачам, борьбу с недомоганиями, прогулки, домашние дела, готовку и прочее. Отсюда, сами понимаете, следует вывод: хотите больше внимания – помогайте ей во всем, чтобы у нее оставались время и силы на ваше *личное* общение.

Беременность – испытание для организма. Девять месяцев органы и системы будут работать в усиленном режиме. Если будущая мама слишком мнительная, излишне волнуется, ищет в себе всякие отклонения от нормы, болезни, то очень аккуратно, ласково внушайте, что беременность это не болезнь, это естественная функция женского организма. Что все бывали беременными, что все происходит само собой, природа обо всем позаботится. Отвлекайте, займитесь общим процессом, я уверена – вы разберетесь.

Если, наоборот, «дорогая» забывает о беременности, анализах, походах по врачам, питании, с утра до ночи чего-то делает, косит газоны, занимается боксом и т. п. Это вы тоже контролируйте. Безусловно, вы не меньше будущей мамы переживаете за здоровье ребенка и самой мамы. Как и везде здесь важна золотая середина – не перегнуть палку. Не будьте чересчур настойчивы, как бы не расстроить. И не отпугните безразличием. Вмешивайтесь тогда, когда это действительно необходимо.

Если больших отклонений нет, то позвольте ей, самой распоряжаться теперешним положением, т. к. женщины тяготятся чрезмерной опекой со стороны окружающих, им досаждают требования ограничивать и щадить

себя. То, что «беременность – это не болезнь» относится и к вам – не надо думать, что она стала больна на голову и не может сама адекватно оценивать свои силы (в случае если это так, конечно).

Если очень порывает сделать замечание вашей «ласточке», допустим, чем-то вы недовольны (все мы люди), как говорится: «сначала похвали!». Обдумайте, как это сделать по-корректнее. Ожидаящие мамочки очень ранимы, и могут не простить в случае чего. Не забывайте, что у нее много ограничений: запреты врачей в питании, деятельности, развлечениях, поездках и т. д.; многое нельзя; многим жертвует – заветной шоколадкой, как минимум, ради вынашивания вашего же ребенка. От этого всего сложновато быть всегда в прекрасном настроении. Представьте, что *вам* врачи запретили заниматься своим любимым делом. Думаю, после этого вы будете все время хмуриться, а ей еще рожать. Действуйте с юмором, с лаской и вы получите чего хотите.

Догадываетесь ли вы, как бывает трудно забеременеть, когда так хочется ребенка. Можно потратить многие годы, денег, лечится и ничего не добиться. Поэтому если ваша семья была осчастливлена беременностью, то принимайте это как божий дар. Дорогие мужчины – берегите своих женщин! Очень и очень многие хотели бы быть на вашем месте. Вы, наверное, даже не представляете насколько много этих многих.

Таким образом, вы теперь рулевой яхты, которая рвется то вперед, то назад, то влево, то вправо. Погода от шторма до 10-ти метровых волн. Вы плавно и уверенно возвращаете ее на основной курс – счастливая беременность и счастливые роды.

### 3. Благополучные условия

По возможности, обеспечьте дородовый уход за ребенком. То есть создайте своей беременной женщине (было бы здорово и для вас) здоровые условия: чистый воздух, экологически чистую свежую здоровую еду и жидкость, витамины и микроэлементы для предупреждения врожденных болезней. Почему-то всем кажется, что ребенок появляется, когда он уже родится. И усиленная забота о нем начинается *после* рождения. И тут выясняется, что с малышом, не дай Бог, что-то не так: врожденные болезни, что-то недоразвито, плохой иммунитет или еще какой недуг (я не хочу пугать, наоборот, призываю все это предупредить, по мере возможности). И только потом начинают выяснять, почему? Оказывается, будущая мама во время беременности ела что попало, питалась *несбалансировано*, или вообще мало ела; не употребляла в достаточном количестве витамины, воду и микроэлементы или вообще не употребляла! (Например, врожденные болезни сердца, есть шанс предупредить, приемом соответствующих элементов.) Все время сидела (вариант, лежала) дома: мало дышала свежим воздухом – недостаток кислорода ребенку; не двигалась – неактивный кровоток через плаценту (т. е. питание плохо попадает ребенку), мышцы у нее не тренированные для родов и не хватило сил грамотно родить. (Если нет запретов врача, то в день желательно пройти 3–5 км.)

Или наоборот, на нее свалилось много дел и она все время уставала, т. е. силы организма шли не на развитие ребенка. Пребывала в грустном настроении: некому было приласкать, пожалеть, поцеловать, рассмешить. Занималась продажей квартиры, ремонтом или сильно нервничала. Все это могло случиться по разным обстоятельствам и причинам. Это жизнь и все может произойти. Но ведь у будущей мамы есть чуткий и заботливый будущий папа, который теперь знает, *что* необходимо для физического здоровья будущего ребенка и постарается помочь избежать всего выше перечисленного.

Хочу еще раз подчеркнуть всю важность периода беременности. Беременность – это вынашивание ребенка, т. е. построение нового организма! Что это означает? Это означает, что все *части тела*, все *внутренние органы ребенка*, все его *системы* закладываются *во время нахождения в утробе матери*, а не после нее! (Конечно, дальнейшее развитие, после родов, так же важно). Для построения организма нужен качественный строительный материал в достаточном количестве. Каждый день внутри мамы появляется миллионы клеток. Конечно, ребенок, если ему будет не хватать чего-либо, будет забирать все необходимое из нее. Но, вам маму не жалко? А если у нее самой чего не хватает, что и объяснимо, т. к. в современное время проблемы со здоровьем есть у большинства. И что получаем – задумайтесь!

Есть факторы, влияющие на развитие ребенка, не зависящие от родителей (наследственность и прочее) и есть зависящие. Так давайте попробуем сделать все от нас зависящее, чтобы родился здоровый и счастливый ребенок! Обеспечим всем необходимым для физического и эмоционального здоровья крохи и будущей мамы. Основная задача данной книги, попытаться обратить внимание на всю важность периода вынашивания: на важность как минимум двух составляющих счастливой беременности – удовлетворение физиологических потребностей двух организмов, и самое главное – гармоничных взаимоотношений в семье! Чтобы не только будущая мама была счастлива, но и будущий папа (хотя как может быть один счастлив, если другой не счастлив?). Любите друг друга, не будьте эгоистами, помогайте друг другу, заботьтесь о любимом человеке. Объединитесь в одно целое ради вашей цели – счастливого малыша!

Чем вы можете помочь друг другу: уберите с поля зрения вкусную, но вредную, быструю, жаренную, острую, жирную пищу, дабы не провоцировать ее поедание. Если она увидит – точно захочет. Присоединитесь к здоровому образу жизни. Во-первых, вдвоем все дается легче, во-вторых, она не будет расстраиваться, что ей нельзя есть вкуснятину, а вам можно (тяжело это морально). Если у вас найдется время, было бы крайне полезно выборочно (всю необязательно), прочитать главу «питание», во второй (женской) части книги.

Замечательное время ожидания ребенка – возможность начать светлую безвредную жизнь всем вместе.



Отвезите ее на машине, если идти далеко. Но не забывайте поощрять прогулки и движение, что очень важно для благополучной беременности и родов. Во время ходьбы поступает кислород ребенку, тренируются мышцы, хорошо работают внутренние органы, повышается тонус, самочувствие, настроение.

Оградите от суеты, людей, которые ее расстраивают. Помогите найти хороших специалистов и клиники, которые думают о *ребенке*, а не о том, как на вас заработать. Врача не только с человеческими качествами, а еще регулярно «обновляющего» свои знания.

Окружайте красотой, приятными впечатлениями, эмоциями, разумным покоем. Носите на руках в прямом и переносном смысле, только осторожно, без пируэтов. Устраивайте легкие вечеринки или романтический ужин вдвоем или сходите в гости.

Старайтесь больше времени проводить со своей возлюбленной, ей сейчас как никогда нужны ваше внимание, тепло, нежность, ласка, объятия, помощь, поддержка. Уверенность в ваших отношениях, в вашей преданности, что вы спешите после работы *домой к ней*, а не занимаетесь чем-нибудь второстепенным. Чем больше времени вы будете проводить вместе, тем у нее будет меньше поводов для грусти, печали, обиды, разочарования.

Радуйтесь вместе этому замечательному периоду, когда она вся ваша, любит вас до безумия. (По секрету: сразу после рождения ребенка, ей будет совсем не до вас, так что пользуйтесь выделенным для *вас* природой временем).

В выходные выезжайте на природу, озеро, дачу, где ваши дорогие могут максимально насытиться кислородом, зарядиться чистой энергией и запастись эмоциональным подъемом.

Конечно вы не всевышний, и непросто обеспечить все благоприятные условия вашей ненаглядной, главное думайте об этом и старайтесь в меру ваших возможностей и сил. Уж, конечно, не надо жертвовать полностью собой ради обеспечения абсолютно всех благоприятных условий для своей ненаглядной. Вы еще нужны в здравом уме и твердой памяти. Вполне работоспособный, обеспечивающий стабильное финансовое положение, отец семейства.

**Заметка:** Затраты могут быть существенными: хороший «свой» врач акушер-гинеколог, хороший «свой» педиатр и другие специалисты, анализы, УЗИ, витамины, микроэлементы, лекарства, возможная госпитализация, все необходимое для встречи малыша, и т. д. По мере роста ребенка, затраты также растут. Обрадовались, улыбнулись? Замечательно – успехов! Вы вкладываетесь в самое важное, что есть у человека – в потомство. Но вы не расстраивайтесь, если по каким-либо причинам не хватает средств на что-то. Мудрецы говорят, что «мысль – материальна». Думайте о самом лучшем. Притяните все самое благоприятное к своей семье. Позитивные мысли создают позитивную среду.

Напоминаю, что наличие идиллии во время беременности во многом зависит от мужчины. Только не возгордитесь, что это *вы* все смогли обеспечить.

**Заметка:** На Древней Руси к беременным относились очень чутко, потому что считали, что все что слышит, видит и чувствует беременная – отражается на будущем ребенке. Маму отправляли к старейшим, где ее оберегали, окружали заботой и красотой.

Относитесь ко всем возможным во время беременности недоразумениям и проблемам с юмором! Пусть уж ваша супруга лучше от души смеется, чем плачет. Для мужчины, как я думаю, самое главное – это видеть счастливые глаза своей любимой. Погладьте нежно ее животик – и вы их увидите.

## 4. Триместры

Обычно беременность длится 40 недель, что соответствует примерно 9 месяцам. Срок беременности делят на три части, в каждой по три месяца: 1-й триместр, 2-й триместр и 3-й триместр. Данное разделение не случайно. В каждом триместре происходят свои физические изменения, как мамы, так и будущего новорожденного. Вследствие этого, они все отслеживаются (не они, конечно, отслеживаются, а параметры, связанные с физическими изменениями). Размеры, анализы, самочувствие мамы и малыша, работа внутренних органов и т. д. То, что нормально в один триместр, может быть ненормальным в другой триместр. Крайне необходимо следовать всем инструкциям хороших специалистов! И очень важно прислушиваться к их медикаментозным назначениям и рекомендациям по питанию, физической активности, сдаче анализов, УЗИ и прочее. Грамотный медик обязательно обратит особое внимание на эмоциональную сторону триместра. Как говорил мой врач: «На что себя настроишь, так беременность и будет протекать». Она, кстати, очень часто, это повторяла. Думаю, на основе своего многолетнего опыта и большого количества беременных, которых она вела «от и до». Тем не менее, не все, даже хорошие, врачи, ставят во главу угла эмоциональное состояние женщины. У некоторых особая страсть к таблеткам, лечениям и госпитализациям. Поэтому, давайте вернемся к вам, дорогие будущие папы! Сейчас мы с вами кратко разберем все три триместра (на «не кратко» вас, думаю, не хватит), дабы вы знали, что есть что. Как избежать ненужных проблем, и как вашу ненаглядную будущую мамочку подбодрить.

### Первый триместр

В первом триместре (1–3-й месяцы) беременности произошел взрыв гормонов, повлекший за собой все странности и необычности с женщиной. В это время могут полностью измениться пристрастия в еде. Это еще не все, они могут изменяться от месяца к месяцу. Это касается мужчины непосредственно, потому что кто как не вы ночью

побежите добывать арбуз или шашлык? Причем, ей он нужен непременно сейчас! Если вовремя не успеете, то она его уже расхочет, и запросит сливовый сок. Это, в общем-то, объяснимо: организм подает сигналы о том, каких элементов ему не хватает. Поэтому добудьте, пожалуйста, то, что она просит. Значит, малышу чего-то не хватает. А любое хоть маломальское удовлетворение ее желаний способно принести волну праздника, что в свою очередь дольется и до крохи в животике. Хорошее настроение – залог счастливой беременности и счастливого малыша.

Ей даже может захотеться понюхать ацетон или поесть пепел, ничего смешного. Это скорей всего говорит о нехватке железа в организме. Забыла сказать, что ацетон или пепел давать ей, несмотря на желание, не надо. Надо к врачу идти, пусть он решает, что с этим делать. Экзотические потребности бывают вовсе не у всех беременных, хорошо, значит все витамины и микроэлементы поступают в полном объеме, но тоже далеко не факт.

На начальном сроке может совсем пропасть аппетит из-за очень плохого самочувствия (подробно об этом в следующей главе «токсикоз»). Или напасть неумное желание есть. И в том, и в другом случае настроение будет стремиться к нулю. Но вы-то всегда найдете повод сделать комплимент своей избраннице. Сообразите сказать, что если она не ест – вам будет ее гораздо легче носить на руках, а если неумно набирает вес – не сможете оторваться от ее замечательных форм. Из любой ситуации вытаскивайте позитив, и тогда есть шанс, что настроение вашего «киндер сюрприза» будет нацелено на приятные стороны беременной жизни.

Если ей есть совсем не хочется, но вы догадываетесь, что есть необходимо, то постарайтесь простимулировать употребление пищи: купите красивый, вызывающий аппетит сервиз, новые приборы, салфеточки, скатерти, подставочки. Понятно, что это не мужское дело, сейчас не об этом, сейчас надо ее на кухню затащить и, если получится, покормить. Может что-то прикупить из бытовой техники, чтоб долгий процесс приготовления ее не отпугивал от кухни. Поставьте букет цветов на стол. Вечером зажгите свечи.

**Заметка:** Детям, к слову, вызывают аппетит красивым оформлением блюда: смешные рожицы из фруктов и овощей, нарезанные кубиками или соломкой продукты. Это уже для них становится игрой, и дело в шляпе.

Если кроме соленых огурцов или помидоров больше ни на что не смотрит, пусть они всегда будут в наличии. В этот начальный период беременности важно чтобы хоть что-то да попало в желудок. Даже если это только огурцы.

Постарайтесь ничем дополнительно не расстраивать во время еды, потому что (давно известно), пищеварительные ферменты в таком случае не очень-то выделяются. И если даже получится запустить еду в рот, то все будет съедено впустую – ничего не усвоится, и, как следствие, ничего малышу не перепадет. Да, и самое главное – не заставляйте ее кушать, сама захотеть должна.

Если ситуация обратная. Ваша беременная ест все подряд, не останавливаясь, и расстраивается от этого – ограничьте наличие продуктов в холодильнике дневной нормой. И покупайте на день, а не на неделю. Но при этом побалуйте чем-нибудь другим, подарком, например (лучше чтоб подарок ничем не пах), чтобы настроение от чувства голода не ухудшалось еще больше. Если она, конечно, на это согласится. Главное, чтобы ожидающая мама была довольна и удовлетворена, отсюда и *вы* будете спокойны и не будете нервничать.

Пусть вас не утомляют все эти временные сложности с беременностью, потому что ваша любимая сейчас делает самое важное дело в жизни на всей Земле – вынашивает ребенка! Вашу наследницу или наследника!

## Второй триместр

Во втором триместре (4–6-й месяцы) беременности большинство женщин чувствуют себя замечательно. Многие отмечают прилив сил. Они становятся более энергичными. Вы оба уже адаптировались к новому качеству: будущие папа и мама. Забота о ребенке стала хорошей привычкой.

Разговаривайте с ребенком. Давно доказано, что ребенок в утробе матери чувствует отношение к нему, настроение обоих родителей, их взаимоотношение между собой, насколько он желанный и важный. Так что, время беременности это не только физическое развитие растущего ребенка, но и духовное и эмоциональное. Почему-то об этом думают в последнюю очередь. Конечно, физически правильно развивающийся ребенок – очень важно, но не менее важно эмоциональное взаимодействие с ним.

**Заметка:** Есть мнение: то, что окружает ребенка в течение девяти месяцев, к тому он и тяготеет. Музыкальные народы играют каждый день около мамы на определенном музыкальном инструменте, и впоследствии, его тянет к данному инструменту, он легко обучается.

Мужской голос через брюшную стенку проходит лучше, чем женский. Знакомьтесь с малышом еще до рождения, тогда после родов, для вас обоих это будет не таким уж необычным, и вы не будете в замешательстве. Дитя будет знать ваш голос, манеру, настрой – будет доверять вам и успокаиваться у *вас* на руках. А для вас общение с родившимся ребенком будет естественным и привычным радостным делом. К тому же ребенок, прежде всего, новая душа, рождающаяся на Земле, родителями который вы будете являться. Осознайте, что на вас возложили ответственность ввести ее в человеческое общество. Помочь адаптироваться на первых этапах. Создайте ей уют и доброжелательное отношение к земной жизни уже сейчас. И эта новая личность ответит вам преданностью и искренней любовью!

Начинайте уже сейчас избавляться от плохих и вредных привычек и поступков, чтобы успеть от них избавиться ко времени, когда дитя будет вам подражать. Ребенок, это ваше зеркало, неважно девочка или мальчик. Задумайтесь о том, *что* вы хотите в нем видеть из ваших хороших качеств, и главное чего *не хотите* видеть из ваших не самых лучших качеств.

## Третий триместр

В третьем триместре (7–9-й мес.), маме становится тяжело, она все чаще испытывает сонливость и усталость. Масса изменений в организме женщины способствует высокой утомляемости. Ребенок вырос и уже достигает уровня грудины, не исключены одышка и боли в нижних ребрах, боли в спине, пояснице и внизу живота и т. д. Могут развиваться всякие неприятности (не будем раньше времени об этом). Тем более с большим животиком очень трудно спать: и так неудобно и сяк неудобно, на спине спать нельзя, а как мечтаешь поспать на животе, просто жуть.

Выслушивайте все, что ее беспокоит, чтобы ее страхи рассеивались и проходили. Если испытывает депрессию, спасите. А лучше предупреждайте депрессию, потому что продолжительное угнетенное состояние мамы, мягко говоря, сказывается не лучшим образом на ребенке.

**Полезный совет:** Найдите где-нибудь куклу, вообразите, что это ваше дитя и потренируйтесь обращаться с ним. Как его держать на руках, перевернуть, поменять подгузник, искупать, укачать. Делайте это пока никто не видит, чтобы можно было сосредоточиться и не отвлекаться на стеснение. Предварительно, конечно, узнайте как же это все делать правильно (не пугайте где голова, а где ноги). Это избавит новоиспеченного папашу от лишнего волнения, дрожания рук во время его очереди заниматься малышом. Прибавит уверенности и энтузиазма. Еще лучше пробовать вместе с супругой, которая знает, между прочим, не больше вашего. Ей, как и вам предстоит все только узнать, всему научиться и окунуться в детские радостные хлопоты. Но у женщины есть мощный материнский инстинкт, который будет ей подсказывать, как все надо делать, в отличие от вас. Поэтому вам, как мужчине, надо готовиться серьезней и заранее.

## 5. Токсикоз

Токсикоз – это неприятные реакции организма. Как результат, запахи, звуки, прикосновения и прочее воспринимаются острее, чем раньше. Появляются тошнота, рвота, вялость, сонливость, отвращение ко всему, упадок сил, отсутствие желаний, радости. Тошнота может возникнуть от любых дел (даже от обязательных домашних дел), от разговоров и прочее. Токсикоз может возникнуть с самых первых месяцев беременности, а если посчастливится, то может и не возникнуть. Может быть в легкой форме, а может в очень тяжелой. Если у вас (в вашей семье) его нет, то я очень вас поздравляю, и вы можете не углубляться в изучение этого вопроса.

При тяжелой форме токсикоза, беременная может чувствовать сильную усталость, головные боли, головокружения, сухость кожи. Ее может все время рвать (больше 4–5 раз в день), тошнить, знобить. Может ничего не есть, не пить и терять вес. Если так, то нужна госпитализация. Плохое настроение и физическое состояние не лучшим образом отражаются на ребенке. В стационаре поддержат водносолевой баланс, подпитают организм, вернут к жизни – поднимется настроение и захочется жить. Если рвет более 10–15 раз, это состояние уже опасно не только для ребенка, но и для женщины. Бегом к медикам, тут и «скорая» не лишняя!

У большинства женщин проявляется токсикоз в средней или в легкой форме. Недомогания могут быть спровоцированы абсолютно чем угодно: резким звуком, телесным контактом, животными, людьми, духотой, запахом машины, видом и запахом продуктов, кофе, резкими запахами мужского одеколona, табачным дымом, и прочее. А самое неприятное – вами. Вот так... Ну ничего, продержитесь!

Когда у беременной токсикоз, это тяжело. Дорогие мужчины, я понимаю, что смотреть на то, как страдает во время токсикоза ваша любимая у вас сердце разрывается, мучаетесь оттого, что не можете помочь ей. Но вы можете! Перво-наперво показывайте, что вы очень понимаете ее, что вы очень хотите, чтобы у нее все было замечательно. Что токсикоз – это ужасно, и будь вы на месте своей любимой, то не выдержали бы, а она так героически переносит его.

Если она хочет, чтобы вы ее обнимали – обнимайте. Если хочет, чтобы вы к ней не подходили на пушечный выстрел – не подходите. Если ей становится плохо от приготовления еды: научитесь готовить и спасите свою женщину от голода. Если ей становится плохо в магазине (оказывается там очень душно, сильные запахи, шумно, людей полно), то ходите сами по магазинам и все своевременно покупайте.

Если она не в состоянии помыть посуду, убратся, заняться другими бытовыми делами, то не вопрос, вы сделаете это сами! Подумаешь, если получается не очень, зато сами сделали – гордитесь! Пусть вы даже самое большее, что сможете научиться готовить – это нарезанные овощи, все равно здорово! Подайте завтрак в постель – сделайте приятное своей супруге, поднимите ей настроение! От этого настроения, между прочим, многое зависит. Может ей так будет приятно, что эмоции перебьют этот ужасный токсикоз, хотя бы с утра, хотя бы на пару часов и то победа.

Настроение беременной становится еще хуже оттого, что она беспомощна, не может позаботиться о вас: накормить, помочь в чем-то любимому, что она выглядит «не очень», и все потому, что она вас очень любит. Вот вы и старайтесь показать ей всем своим видом, что ее токсикоз на вас нисколько не отражается, что вам очень даже приятно помочь ей в такой трудный период. Пусть хоть одной причиной для стресса будет меньше. Потакайте ей во всем, несите все, что она хочет, в пределах разумного, конечно (не надо ей давать арматуру, если она захочет ее погрызть). Если ей помогает массаж ног – сделайте ей его. Будьте чутким, догадывайтесь сами, что ей хочется, а самое главное, что ей *не хочется*. Не ждите, может она у вас стеснительная, скромная или не хочет причинять вам неудобства. Оказывайте знаки внимания. Но будьте осторожны, если вы подарите, например, духи, от запаха которых ее затошнит, то, скорее всего, она выкинет их с размаху в окно.

Таким образом, будущая мамуля чувствует вашу поддержку, чувствует, что беременность – это на двоих, и, что она не одинока. (Чувство одиночества очень часто сопровождает беременность.)

Понятно, что вы не Геракл, что и так устаете. Много работы, ремонт, не доели, не доспали, плохое настроение и все остальное. Вы бы хотели прийти домой, а там все домашние дела переделаны, вкусный ужин на столе, улыбающаяся любимая супруга. Но, скорее всего, в первые месяцы беременности, вы можете застать другую картину: дома все как валялось, так и валяется, посуда не мыта, еды вообще нет, супруга лежит, свернувшись калачиком в той же позе, в которой вы ее и оставили утром. И вы понимаете, что ей сейчас гораздо хуже, чем вам, что она бедненькая вообще ничего не ела, что ее воротит от всего, что она вот так, один на один, со своим токсикозом весь день. И вы бежите на кухню готовить свой шедевр. Предварительно обняв и поцеловав и спросив как дела, сказав, что любите, что вы сейчас все быстренько устроите и потом вместе пойдете прогуляться. Вы просто идеальный супруг! Слава Богу, что есть такие.

**Заметка:** Некоторые будущие папаши настолько проникаются состоянием своей беременной супруги, что сами испытывают влияние токсикоза на себе (тошноту, рвоту, изменение аппетита, прибавление/уменьшение веса), это называется симпатической беременностью.

Информация для тех, кто не верит (не понимает, не хочет понимать), что может происходить с женским организмом на ранних стадиях беременности. Заболейте гриппом, выпейте накануне вагон спирта и отравитесь какой-нибудь просроченной едой. Вот тогда вы приблизительно поймете, что такое токсикоз. Но, честно говоря, не надо этого делать. Просто поверьте на слово. Мы, женщины, не хотим, чтобы вы так же ужасно страдали.

## 6. Секс

Секс во время беременности — тема деликатная, но, по мнению большинства специалистов, при здоровой (!) беременности и взаимном желании очень даже повышает настроение. Думать о контрацепции не надо. Только, перво-наперво, выясните у наблюдающего вас врача, что все в порядке с беременностью (нет никаких угроз прерывания беременности, отслоения плаценты и прочее), и занятия любовью не представляют никакой опасности.

Когда женщина ждет ребенка, она особенно чувствительна, поэтому в любви и ласке нуждается как никогда. Определяйте потребность вашей женщины. Она может увеличиться или уменьшиться, все может меняться от месяца к месяцу. Занятия любовью могут проявиться теперь в новом непривычном качестве, поскольку, в связи с изменениями в организме женщины, все у нее становится чувствительнее.

То, что ей нравилось раньше может не нравиться, и наоборот. Лучше обсудить все тонкости друг с другом, чем оставаться в неизвестности. Все беременности очень и очень индивидуальны. Как нет двух одинаковых людей, так и *нет* двух одинаковых беременностей.

В первом триместре, если будущей маме плохо, лучше подождать с сексом. Поверьте, не до этого сейчас, в таком состоянии женщина нуждается скорее в заботе и сочувствии со стороны своего мужчины. Хотя, если ей это поднимает настроение и врач не запрещает, то почему бы и нет. Но, даже если нет токсикоза, в эти месяцы может снижаться интерес к сексу. Это вполне естественно, так как в организме женщины происходит перестройка работы самых важных систем. Беременная лучше всего чувствует себя в следующие три месяца беременности (второй триместр).

Если у вас, как у ответственного мужчины есть опасения, причинить вред своему ребенку, то, в основном, это маловероятно. Он надежно защищен брюшной стенкой, но все возможно. Поэтому прямо спросите у врача или лучше пусть она сама спросит: можно или нет.

Не обижайтесь, если у любимой и в этот период нет желания, это объяснимо. Она олицетворяет себя с будущей мамой, голова заполняется мыслями о ребенке. Это вовсе не означает, что надо от нее отдалиться, наоборот, будьте с ней почаще, обнимайте и целуйте. Ей это крайне необходимо, и потребность в вашей любви намного больше чем раньше. В конце концов, секс же не главное в жизни. Что это небольшое воздержание значит по сравнению с появлением на свет вашего потомства? Если вы действительно любите, то согласитесь, самое главное это, чтобы у любимого человека *все-все* было хорошо, а собственные интересы сами собой уходят на второй план.

А может ей просто больно, и это тоже возможно. Спросите у нее, чтобы она не терпела. Не хватало еще, чтобы она делала это, чтобы вам угодить. Это должно быть не обязанностью, а удовольствием для обоих.

В случае, когда врач ограничил сексуальные отношения, женщина будет плюс ко всему переживать из-за того, что не может доставить вам радость. Поэтому уж постарайтесь не подавать вида, что вы огорчены запретом. Найдите альтернативный способ радовать друг друга, мыслите творчески.

В любом случае, показывайте, что у вас не пропал к ней интерес. Чтобы у нее не началась депрессия по поводу вашего невнимания. Показывайте ей, что она желанна, привлекательна, чудесна. Купите ей красивую одежду для беременных (хотя бы одну, обидится, если не купите).

То, что ваш сексуальный пыл не пропал, я не сомневаюсь, хотя это возможно. Вы также можете поглотиться мыслями об отцовстве и ответственности, о том, что будете главой семейства, воспитывать ребенка, а как это вообще делается, кто бы знал еще.

В последнем триместре опять может наступить спад сексуальной активности беременной подруги (подросший живот, болевые ощущения, мысли о родах). При занятиях любовью в эти месяцы есть опасность вызвать начало преждевременных родов или преждевременное излитие вод. Не стесняйтесь – проконсультируйтесь у врача!

Не печальтесь вы так, на самом деле, желания беременной во время вынашивания ребенка во многом определяются изначальной сексуальной активностью женщины и особенностью ваших взаимоотношений. Так что, быть может, чудесное время беременности будет для вас прекрасным «медовым месяцем» (т. е. месяцами). Позвольте ей взять на себя решение заниматься любовью или нет. Так она поймет, что и вы ее понимаете и желаете лишь одного, чтобы у нее и будущего ребенка все было хорошо.

Важно, при получении известия о беременности, провериться мужчине на отсутствие острых или хронических инфекций в мочеполовых путях. Если они присутствуют, то для начала излечитесь, иначе вы занесете инфекцию малышу (а это опасно!) и прибавите очень много проблем беременности.

**Полезный совет специалистов:** Для занятия любовью разумнее использовать дневное время, когда степень усталости супруги еще не столь высока. Не давите на живот, оберегайте и занимайтесь любовью мягко. Грудь женщины в этот период становится намного восприимчивей, проверьте, не доставляет ли ей прикосновения в этой области дискомфорт (что маловероятно, но возможно).

Будьте счастливы и приятной беременности!

## 7. Инстинкт «гнездования»

С приближением родов начинается инстинкт «гнездования» – подготовка своего жилища к встрече маленького человечка. Если вы еще не начали ремонт в начале беременности, то женщина начнет его уже сама. Захочет переклеить обои, обновить пол, окна, обстановку. Будет копаться в завалах, выискивая все никчемные вещи и безапелляционно их выкидывать. Попробуйте возложить эти заботы на свои плечи, вовсе ни к чему беременной дышать вековой пылью. К тому же есть шанс спасти ваши любимые дырявые ботсы или дорогой вашему сердцу давно неработающий фотоаппарат. Особо уверенная в себе будущая мама может переоценить свои силы: будет перетаскивать тяжеленные вещи из угла в угол в поисках подходящего места и строить заборы. Вы, наверное, понимаете, что тяжелое беременным нельзя поднимать, и делать тяжелую физическую работу тоже (это касается и послеродового периода).

Если ей позволит состояние здоровья, то она обязательно будет постоянно убираться, отмывая уже давно несуществующую грязь. Что замечательно, т. к. это полезная физическая нагрузка. Главное не переборщить и не лазить по лестницам выкручивая лампочки и беля потолок.

У нее появится хорошее настроение от просторной квартиры и свежести. Возможно, она постоянно будет зачем-то готовить пироги на всех ваших коллег по работе. Будет занята полезной деятельностью, забыв про плохое самочувствие и опасения связанные с приближающимися родами.

Плюс ко всему будет подготавливать необходимые детские вещи для крохи: стирать, гладить, собирать, разбирать – это ей доставляет массу удовольствия. И за всем этим сил на своего «дорогого» и любимого может совсем не хватить. Не забывайте, что она «два в одном» – организмов два, а спина, которая их держит, одна. Не обижайтесь, просто сопровождайте любимую в ее начинаниях. Трудное, как обычно, берите на себя. И мужчина будет счастлив, что супруга проводит с ним время, и аналогично она сама.

Да, беременность прекрасное и забавное время. Радуйтесь, пока ребенок еще в животе – все его потребности удовлетворены: мама всегда рядом, «одет», «обут», согрет, накормлен. И мама с ребенком вполне мобильны.

Так как мужчина – человек работающий и, возможно, случится так, что вы приходите с работы «никакой», и вам уж точно не до вышивания крестиком по металлу и выкладывания плитки в ванной, тем не менее, сначала объясните, в каком вы состоянии. Беременная женщина может и не заметить ваше состояние, ничего, бывает. Только предварительно спросите у нее: «Устала, дорогая?». Чтобы у нее не сложилось впечатление, что вы подумали, что она тут целый день дома на диване лежала, пока вы деньги для них зарабатывали (а если и лежала, значит она действительно себя очень плохо чувствует). Объясните ей толком, что вы бы рады ей помочь, да валитесь с ног. Она же у вас умничка и все поймет. Будьте искренне друг с другом, особенно в период, когда вы оба в напряжении от скорой и долгожданной встречи с ребенком. Чего греха таить, устали уже оба от беременности. Полежите рядом в обнимочку, попереустукивайтесь с малышом – заснете рядом счастливые.

## 8. Курсы для беременных, подготовка к родам

У мужчин, да и у большинства женщин, бытует мнение, что беременность, роды, вскармливание ребенка – это все естественно и заложено природой. Так-то оно так, да не совсем так. Ходьба для человека тоже естественна, однако, сколько времени затрачивается у малыша на то, чтобы научиться твердо стоять на ногах и добраться до любимого плюшевого медведя. Все мы сначала учились стоять на четвереньках, ползти, стоять на прямых ногах, ходить с поддержкой, а потом только самостоятельно пошли. Процесс появления новой жизни – это не только всеохватывающая радость, но и ответственность.

Отправьте свою беременяшку во второй половине беременности на курсы для беременных (извините за тавтологию). Они длятся примерно два с половиной месяца (1–2 занятия в неделю по 3–4 часа). Бывают курсы экстерном. Полученный там опыт с лихвой окупит стоимость обучения. Там будущую маму психологически подготовят к родам (что очень важно), подготовят теоретически и практически (что делать, как дышать, как стоять,

куда себя девать, как вести себя при нестандартных родах, когда ехать в роддом и т. д. и т. п.). Роды – довольно сложный процесс: 6 стадий, для каждой свои ощущения, свои действия, своя техника. Самостоятельно, без опытного специалиста, маловероятно научиться владеть всеми техниками. Очень многие из тех, кто оканчивал школу для беременных, прекрасно и счастливо рожали без травм для мамы и малыша. Потому что очень важно *помогать* малышу родиться, а без наличия знаний это сделать затруднительно.

Помимо этого, на курсах расскажут, как после рождения кормить грудью – это тоже целая наука! У многих начинающих мам возникают с этим серьезные проблемы. Если не изучить этот вопрос заранее. Не только малыш будет возмущаться от голода, но и мама может, не дай Бог, заработать мастит (воспаление груди, сопровождающееся сильной болью и высокой температурой вплоть до 40°C). Предупредите это.

Также на курсах расскажут как купать малыша, одевать, гулять, ухаживать, обрабатывать и т. д. Обсудят воспитание и развитие ребенка. Вот откуда будущая мама, если у нее это первый ребенок, должна знать все это сама?

Будут заниматься специальной гимнастикой для беременных и это правильно. Очень важно то, что на курсах беременные ученицы поднимут все свои вопросы, проблемы, опасения. Обсудят их со специалистами и друг с дружкой, что равноценно посещению психолога, т. е. улучшат свое настроение, наберутся уверенности в своих силах и настроятся на победу. Простое общение с беременными «коллегам» – это отличный способ расслабиться и забыть обо всем.

Они там изучат техники обезболивания при беременности и при схватках. Вам, кстати, очень желательно присутствовать на этом занятии. Для массажа нужен второй человек, вы же не хотите, чтобы этим вторым был другой папа, присутствующий на курсах (шутка). Seriously, постарайтесь прийти на занятие, если вас попросит об этом ваша возлюбленная. Если не сможете посещать все занятия (все-то и не к чему), то не забывайте расспросить о них дома. Главное, чтобы ваша любимая чувствовала, что вы вместе вынашиваете свое дитя.

Действительно, на курсах дают много полезной информации для вас троих (мама + папа + я). Если нет возможности посещать курсы (никто не проводит, график работы не соответствует, командировки, нет желания, денег нет и прочее), не расстраивайтесь и изучите все хотя бы теоретически, по книгам, статьям, от врачей, со слов супруги. Не допускайте полного отсутствия интереса к будущему ребенку. Это очень расстроит и маму и ребенка, как следствие, и вас. Ваша кроха заслуживает самого пристального внимания и самой большей части вашего личного времени. Другие интересы и желания никуда не денутся. А вот заложить взаимопонимание с ребенком с самого начала *его* зарождения – это огромный вклад в его и вашу счастливую семейную жизнь.

## 9. Поездка в роддом

Роды – процесс непредсказуемый. Они могут начаться и за пару месяцев до ожидаемого срока, а могут и задержаться на пару недель. Могут быть днем или ночью, начаться дома, за городом или на улице. Могут идти по схеме, а могут быть стремительными. Вам с супругой надо будет заранее все обговорить, чтобы не было ненужной суеты и беготни, чтобы не терять драгоценное время. И не наводить панику друг на друга. Чтобы вы оба были подготовлены практически к поездке в роддом. С радостью, с приятным ожиданием увидеть, наконец, вашего долгожданного малыша! Уверенность будущей мамы в том, что весь алгоритм заранее прописан, успокаивает ее и предупреждает страхи, связанные с поездкой в роддом.

Необходимо продумать, как добраться в роддом, кто и на чем повезет, нужно иметь несколько запасных вариантов. Заранее оптимизировать маршрут, в случае экстренных родов (кратчайший, где меньше пробок и машин). Обеспечить безопасную перевозку, чтобы машина была в полной боевой готовности (не пришлось бы менять колесо во время пути к роддому), с достаточным количеством топлива. Все потенциальные водители должны быть оповещены заранее, что они в случае чего, отвезут роженицу в роддом. Отдайте их список с телефонами супруге. А «скорая помощь» может и задержаться, может отвезти не в запланированный роддом.

Для роддома нужны, помимо кипы прочих документов, и результаты мужских анализов на RW и ВИЧ-инфекцию в третьем триместре и за чем-то флюорографию. Позаботьтесь о своевременном походе в клинику и сдаче анализов. Иначе есть риск, что вас не примут в нужный роддом, а отправят в инфекционный. Он, конечно, не хуже других, но мама от неожиданности еще больше начнет нервничать и волноваться.

**Полезный совет:** Пусть всегда у беременной будет исправный и «заправленный» мобильный телефон. Определенное количество средств на транспорт и оплату услуг медперсонала на случай, если она будет добираться одна или не попадет в запланированный роддом.

**Полезный совет:** Неведение приводит к замешательству и лишнему волнению. Поинтересуйтесь заблаговременно о теории схваток, чтобы не отвлекать любимую вашей растерянностью и не тащить жену в роддом раньше времени, так как раньше времени ехать туда не надо. Пройдете курсы, узнаете почему – потому что, пока соответствующая фаза родов не началась, маме лучше быть с близкими людьми, а не с чужими людьми в белых халатах. А вот когда соответствующая фаза родов начнется, тут уж маме лучше быть с профессионалами. Все надо делать вовремя – ни раньше, ни позже (учитывайте время на дорогу до больницы, пробки, погодные условия и прочее).

Когда роды начнутся, позвоните своему врачу (если он у вас есть) и сообщите ему об этом, чтобы он был готов. Или позвоните в приемный покой уточнить, что он ведет прием рожениц. Если у вас будет подозрение, что вы

до роддома не успеете доехать, то сразу вызывайте «скорую» и обязательно сообщите, что у «вас» стремительные роды.

В первом периоде родов делайте массаж во время и между схватками. Если вы не знаете *точно*, как делать массаж, то делайте примерно: массируйте кулаком крестец (крестец супруги, а не ваш, конечно). Дышите вместе, помогайте менять положение, давайте маме попить. Приободрите ее, говорите ей приятности и шутите.

Зайдите с супругой в роддом настолько далеко, насколько вас пустят, чтобы младший персонал (кто открывает дверь, уборщицы и прочее) поменьше грубили вашей «дорогой» во время схваток. Они совсем не проникаются таинством и чудом рождения, т. к. рожениц видят много раз за день. Для них это банальная работа за три копейки. Им все равно, что будущей мамочке дико больно: «не одна ты тут такая», «шляются тут ночью», «чего орешь?» – маме не нужно на это обращать никакого внимания. Бог с ними, не до них сейчас. Закончат с оформлением и она пройдет в другое помещение, где нет равнодушных. Старший персонал, слава Богу, гораздо приветливее, и там, в родовой, все будет замечательно!

## 10. Роды

Соберите семейный совет и определитесь, как вы будете рожать. Будет ли будущий папа присутствовать при родах или нет. Тут надо найти единое решение.

Все больше и больше пар рожают вместе. Действительно, в трудный момент поддержка любящего и любимого мужчины может здорово приободрить маму и помочь. В случае психологической готовности к этому обоим.

Если вы окончательно решили участвовать в процессе рождения ребенка, то надо обязательно посетить родовые курсы, чтобы не сидеть беспомощным сиднем и смотреть, как ваша «дорогая» рождает, а взять и облегчить естественную боль. Это в ваших силах. В школе вы просмотрите видео различных вариантов родов, и будете примерно знать, что вас будет ожидать. Будете подготовлены морально и, заодно, оцените свои силы (если вы видео смотреть не сможете без валерьянки, то нужно ли вам на настоящие роды идти?). Те, кто правильно подготовился к совместным родам, после чувствуют, что родили *оба*, и очень рады этому. Известно, что совместный труд сближает, а уж совместные роды тем более. Все те из моих знакомых, кто рожал вместе, с горящими глазами и с большой радостью рассказывают об этом. В основном первом делом мужчины, т. к. ужасно гордятся собой, что они справились.

Хоть роды – процесс естественный, но не каждый же день рождает женщина. В этот момент она может перевозбудиться и запросто все перепутать. И здесь вы, ее верный мужчина, качественно поможете. Хорошо, если ваша супруга спокойная и собранная и может прекрасно без вас обойтись. И, тем не менее, присутствие родного человека действует как успокоительное (медперсонал, родовая палата только еще больше страха нагоняют, чем успокаивают). Вы будете ее веселить (!), напоминать что и когда нужно сделать, как дышать. Вспомните о технике правильной поддержки, будете делать расслабляющий массаж, чтобы напряжение не мешало естественному ходу рождения ребенка. Замечу, что тут главное, чтобы вы паниковали меньше чем супруга, иначе, что толку от вас, если не хуже. Если вы твердо решили идти до конца, то так и сделайте! Не к чему в последний момент, когда женщина надеется на вас, отступать. Каково ей будет, когда ее бросят в трудный момент из-за того, что вы испугались или растерялись? Она быть может, вообще расхочет рожать... Вы, ребенка хотите? Ну так возьмите себя в руки и просто сделайте это!

Женщине во время родов труднее физически, а мужчине психологически. Мужчина не может родить вместо нее, поэтому он очень беспокоится за свою женщину. В это время в соседнем боксе могут происходить схватки и роды других рожениц, сопровождающиеся душераздирающими стонами. Вам для этого надо закалить нервы заранее и воспринимать это нормально. К ним или к вам может не подходить никакой медперсонал: во время схваток он и не нужен, нужен во время непосредственного рождения ребенка. И, поначалу, возникнет растерянность и панический вопрос «что же делать?», но тут же вы вспомните все, чему учились на курсах, и будете методично (захватите с собой тетрадь) применять знания на практике, и вам будет уже не до ваших ощущений. Вы оба будете работать и оба родите. Оба будете безумно счастливы, когда все закончится.

Роды могут проходить по-разному: стремительно, быстро, долго и т. д. В случае долгих и трудных родов, любимый человек, как никто другой, поможет женщине не падать духом, не сдаваться, поддержать уверенность, что все хорошо, что сейчас родим нашу кроху. Когда она уже может подумать, что у нее не хватит сил, вы ее пожалеете, обнимите, скажете, какая она сильная и красивая, что ей надо еще немножечко собраться и помочь родится малышу. Когда она от усталости будет делать все неправильно, тут вы опять будете отдавать верные команды.

Если вы не уверены до конца в своих силах, но очень хотите поддержать супругу, то можно ограничиться только периодом схваток, а непосредственно роды вы проведете сидя в коридоре.

**Полезный совет:** Когда услышите, как невозможно кричит ваша «дорогая», не рвитесь в палату разбивать лица врачей. Все в порядке – ребенок рождается (правильный крик помогает рожать). Помните, что в конце периода раскрытия шейки матки могут быть очень сильные схватки, которые почти невозможно обезболить, сопровождающиеся бурным проявлением эмоций. Все это скоро пройдет и забудется.

\*\*\*

В случае если мама хочет рожать вместе – папа не хочет или мама не хочет – папа хочет, наверное, лучше

маме быть без вас.

Если мама хочет, а папа нет, то объясните ей внятно причину. Постарайтесь, пожалуйста, поговорить с ней так, чтобы ее не обидело ваше нежелание. Говорите искренне то, что действительно думаете и ощущаете. Например, что вам будет неловко, что будете чувствовать себя лишним, что не ходили на курсы и будете только мешать, что можете шлепнуться в обморок (и такое бывало, все врачи кинутся вас оживлять, а маме что делать прикажете?).

Если *мама* не жаждет мужского присутствия, то не рвитесь. Все-таки ей там придется очень потрудиться, а ваше присутствие может ее отвлекать от ребенка и сбить с толку. Она может, будет больше думать о том, как она выглядит, чем о том, как рожать.

Помните, что главная цель родов – это успешные роды. Отсюда, по мере возможностей, необходимо постараться обеспечить наиболее комфортные и разумные условия для мамы и ребенка: такие, какие хочет *она*.

## 11. Я родился!

Миллионы женщин рожают и рожали, и вы, быть может, даже и не замечали их. Но сейчас это *ваша* женщина и *ваш* ребенок. Для мужчины это грандиозное событие. Ваше отношение к происходящему: как будто эти роды первые и единственные во всей вселенной. Вас охватывает сильнейшее волнение. Появление ребенка на свет, согласитесь – это чудо!

Наконец, малыш преодолел все сложности рождения и вышел на свет. При совместных родах, папе *дадут* поддержать только что родившегося младенца. Вашего родного и долгожданного ребенка (тут вам пригодятся полученные навыки по обращению с воображаемым младенцем/куклой, с которым вы тренировались в 3-м триместре). Держите уверенно и нежно. Ребенку очень важно, после такой тяжелой работы увидеть, ощутить тепло и любовь своих родителей. Если у вас будут, после всего пережитого, дрожать коленки, присядьте. Перед этим не забудьте поцеловать маму и поздравить друг друга с тем, что вы теперь официально мама и папа!

Не переживайте, если вы по своим причинам не присутствовали во время таинства рождения. С ним была его мама, а вы, после выписки, обязательно еще скажете вашему ребенку, что вы его ждали и очень любите.

Вы облегченно вздохнули, ребенок родился! Все переживания и опасения беременности закончены. Теперь вы однозначно выяснили, кого же вам принес аист. Вы стали отцом дочери или сына или, более того, обоих, троих. Поздравляю!

## 12. Встреча из роддома

Желательно, чтобы к приезду «ваших» из роддома в квартире уже была поставлена кровать, пеленальный столик, комод (шкаф) для детских вещей. Все средства для купания, гуляния, кормления, одежда, игрушки, аптечка. Составьте заранее список с мамой (или смотрите примерный список в главе «приданое для новорожденного»).

**Полезный совет:** При покупке коляски руководствуйтесь компактностью и легкостью, чтобы: первое – она влезала в лифт, второе – чтобы мама смогла дотащить коляску с ребенком до квартиры, когда энтонт лифт не будет работать. Иначе ваша дорогущая коляска со всеми наворотами и причиндалами будет простаивать дома ввиду своей бесполезности.

Приберитесь, хотя бы в комнате для малыша, помойте полы, вытрите пыль – сильнейший аллерген (!), выкиньте весь ненужный хлам, который еще остался. Ковры (основные сборщики пыли, которые каждый день пылесосить сил ни у кого не хватит) и лишние вещи отвезите родственникам. Позаботьтесь о том, чтобы в комнате было как можно больше кислорода. Подумайте о температуре в комнате для малыша (у специалистов, как ни странно, на это разные точки зрения, решите к какому лагерю вы будете относиться), если жарко – выключите батарею, холодно – найдите обогреватель. Купите маме еды, которую можно будет кушать во время кормления грудью.

Захватите на встречу из роддома ваших ненаглядных пакет с одеялом (конвертом), одеждой для малыша и мамы. Цветы для «любимой». Подарки медперсоналу и оплату врачу (если была договоренность). Привезите с собой на встречу только тех, кого мама захочет видеть. Впопыхах не забудьте захватить камеру или фотоаппарат.

Привезите домой помощников, если надо. И имейте в виду, когда «дорогая» просит «привезти маму», то, скорее всего, она будет иметь в виду *свою* маму, а не вашу. Подумайте о своем небольшом отпуске, чтобы помочь, теперь уже, настоящей маме адаптироваться после родов. Если вы захотите отметить это грандиозное событие дома, то целесообразно ли это? Нужно ли только что родившемуся малышу и маме после родов принимать гостей (тратить на них силы, готовить, убираться). Не говоря уже об инфекциях. Может единственное, чего она захочет после приезда – это отдохнуть на кровати, крепко обняв своего, еще больше любимого человека, которого распирает от важности, потому что он держит на руках *своего* ребенка.

Вряд ли надо говорить о подарках любимой и малышу, конечно, женщина рождает не за подарок, однако, ее это очень обрадует. Будет хорошее настроение – будет хорошая лактация (выработка молока), отсутствие хорошего настроения может *существенно* уменьшить лактацию.



## 13. Новорожденный в доме

В этой книге мы обсуждаем в основном этап беременности в семье. Тем не менее, скажем пару слов о послеродовом периоде. То, что только что родившийся ребенок не может самостоятельно есть, купаться и гулять, вы, безусловно, догадываетесь. А то, что мама может не справиться с ребенком одна, вы тоже догадываетесь? После родов супруге нужна не только психологическая помощь, но и физическая. Малыш требует постоянного внимания и заботы. Хорошо, если вам сильно повезло и ваш ангелочек будет большую часть времени мирно видеть сладкие сны, а если он очень активный и требует постоянного внимания к себе или его будут беспокоить колики?

Супруге необходимо восстановить силы не только после родов, но и после 9-ти месяцев вынашивания. Набирать ресурсы для вскармливания ребенка молоком. Молодой маме необходимо уделять время и себе, т. к. она особь женского пола, и у нее есть потребность, как минимум, ухаживать за собой. Отсутствие такой возможности может спровоцировать и усугубить послеродовую депрессию, грусть. Послеродовая депрессия, в той или иной степени, встречается практически у всех мам (у пап, кстати, тоже может быть) и появляется в течение первых двух месяцев. Депрессия связана с перестройкой гормонов, усталостью и невысыпанием (малыш не спит), недоеданием (при грудном вскармливании жесткая диета, а молоко вырабатывать надо), отсутствия внимания со стороны папы к маме или к ребенку, противоречия между обещаниями папы в начале беременности и действительностью. Когда папа ведет себя не так, как ожидает мама, и так далее.

Представьте, что вы все время в четырех стенах, ни с кем не общаетесь. Идете гулять с тяжелой люлькой, от которой начинает тянуть живот. В тяжелом случае: с дрожащими руками от мысли, лишь бы ребенок поспал на улице, а не мучился животиком и не кричал. Очень ответственные мамы все время на нервах, чтобы обеспечить малышу комфортные условия: холодно – одеть, жарко – раздеть, голодный – покормить, описался – переодеть, плачет – покачать на ручках, ежедневный туалет и так по кругу. Вся жизнь сводится только к удовлетворению всех потребностей долгожданного дитя. Безусловно, она его и вас очень любит. И может случиться так, что она полностью жертвует собой ради блага новорожденного. Однако, когда у человека не решены необходимые физиологические потребности, усталость притупляет все чувства. От этого всего появляется раздражение, слезы, разочарование, безразличие, апатия. И, как следствие, конфликты с папой ребенка, отсутствие лактации (выработки молока), отрешенность от ребенка.

Любящий супруг может предупредить появление грустного настроения очень простым способом: своевременным предложением помочь второй «половинке». Чтобы забота о ребенке приносила только радостные эмоции маме и жажду заниматься им и супругом. Спрашивайте, с чем вы сами можете справиться по уходу за ребенком, *что* можно вам доверить. Найдите помощников, которые приятны маме, пусть мама выспится, отдохнет, сходит погулять.

**Заметка:** Для разрядки мамы, ей надо минимум по два часа два раза в неделю отвлекаться от ребенка.

Пока близкие приглядывают за ребенком, сходите вдвоем в ваше любимое место. Пусть у нее будет возможность заниматься своими любимыми делами: спортом, музыкой, рукоделием, рисованием, шопингом, салонами красоты, резьбой по дереву, разведением кактусов и кроликов.

Понимайте причину происходящего и реагируйте соответственно. Благодаря вам вы вместе можете «проскочить» этот период безболезненно. Если все маму будет устраивать, то не будет поводов для печали: папа любит маму еще сильнее, папа любит ребенка, заботится о нем, помогает купать, гулять, пеленать и т. д. Помогает по хозяйству т. е. вы делите уход за ребенком на двоих (ребенка-то вы родили на двоих). Глава семейства может делать практически все, что связано с ребенком, только что кормить грудью будет трудновато, но при наличии смекалки и с этим можно справиться (конечно, молоко у папы не появится, но имитировать с бутылочкой кормление грудью возможно).

Некоторые мамы не такие смелые и боятся купать своего новорожденного, тут уж папе деваться некуда, вы же не покажете, что вам еще страшнее. Боязнь перед беззащитным крошечным существом нормальна, вы же не каждый день становитесь отцом. Просто у вас пока отсутствует опыт – ничего страшного, скоро вы так ловко будете с ним справляться, что и думать забудете обо всех опасениях. И тогда вы будете получать огромное удовольствие от участия в заботе о родном человечке и улыбаться.

## 14. Поддержим папу

Появление ребенка в семье, начиная с беременности, это не простое время, как для будущей мамы, так и для будущего папы. Есть и радости и сложности. Папе «достается» не меньше мамы. Мама, как женщина, может проявлять слабость, поревевть, психануть и обидеться, вроде ей все можно – она беременна и надо вокруг нее «плясать», чтобы было хорошо ребенку. А папа же мужчина, он все стойко должен выдерживать и не ломаться. Но накопленная усталость, напряжение, беспокойство, то, что мама больше занята беременностью или ребенком, чем папой, отсутствие удовлетворения физиологических потребностей папы, и другие дополнительные факторы, могут привести к мужской депрессии. Следствия такие же, как и у женской депрессии: конфликты с мамой, отрешенность от ребенка, желание уйти куда-нибудь из дома и т. д. И здесь мы теряем нить счастья. Вы полюбили эту женщину, «забеременели», ждали и хотели этого ребенка, а теперь что?

Предупредите появление всех этих ненужных состояний. Не надо считать себя человеком-роботом и думать априори, что вы не сломаетесь и поэтому будете все терпеть, изматывая себя. Вы мужчина – человек, живой, имеющий свои слабости, свои ресурсы, которые безграничны.

Поэтому, устали – разрядитесь, займитесь любимым делом: поиграйте в футбол, пейнтбол, порыбачьте, за компом посидите, повозитесь с машиной, побейте грушу, покидайте штангу, разбейте тарелки (купите заранее некрасивые), почитайте любимую книгу, по-медитируйте, просто пройдитеесь. Делайте все, что угодно, лишь бы вы сняли с себя все отрицательные эмоции, подзарядились новыми силами и стали как огурчик (все что угодно – в рамках разумного, имелось в виду, давать в нос первому встречному сюда не входит).

Крайне необходимо согласовывать все походы по «вашим» делам со своей второй «половинкой», во избежание мыслей, что про нее забыли и не учли ее мнение, и лишних выяснений отношений. А если есть возможность, берите ее с собой. Поездка на природу будет полезна для всех, пока вы отсыпаетесь на пляже до вечера или с удовольствием охотитесь на зайца, она будет собирать цветочки и радоваться, что ее «дорогой» рядом, любит и заботится о ней, что супруга для него важна, и он не хочет с ней расставаться надолго. На хоккей брать ее не к чему – столько неуправляемых мужчин могут вызвать опасение за безопасность ребенка.

Когда ребенок уже родился, можно вечером собраться и просто погулять всем вместе. И маме хочется воздухом подышать и вы можете рассказать все, что вас волнует. Обсудите за приятной прогулкой, во время которой, в основном, ребенок засыпает, все ваши проблемы. Обиделись – не копите в себе, делитесь. Новоиспеченная мамочка может так закрутиться, что просто не успеет спросить как у вас дела (она даже может не успеть позаботиться о себе и элементарно поесть или попить). Я понимаю, что вы думаете, зачем ее еще нагружать и своими проблемами, но ведь вы отец ее ребенка, она любить меньше после родов вас не стала, даже наоборот. Она за вас тоже переживает и хочет вашего благополучия. От того, что вы будете отдаляться друг от друга и копить огорчения, легче никому не станет. Разрешите ваши обиды, быть может, это вообще недоразумение, а вы уже месяц как дуетесь. Если есть какие-то другие заботы, тоже поделитесь. Женщины существа мудрые, они часто дают полезные советы.

Если же брать практическую точку зрения, то маме очень важно, чтобы глава семейства был в хорошей форме и был способен защитить, накормить и одеть свою семью. И, соответственно, она не требует от вас героических усилий, ей важно ваше *желание* помогать, а если у вас на все сил не хватит, то «дорогая» все поймет (если вы все популярно разъясните).

Не позволяйте сложным жизненным ситуациям влиять на ваши взаимоотношения. На самое дорогое, что у вас есть. Будьте вместе во всем, и в радости и в печали, и вы вместе со всем справитесь, потому что вы изначально хотели *быть* в любви.

## 15. В продолжение

Ожидание ребенка – это счастливейший период в жизни двоих любящих сердец, который еще больше сближает их. Это замечательная пора, когда женщина расцветает, становится более женственной. А мужчина становится гордым и важным оттого, что он состоялся как мужчина–отец. Не надо думать, что все, описанные выше сложности, непременно коснутся вас. Тут рассказаны возможные нюансы во время прекрасного периода жизни. Что-то, быть может, и будет у вас, а еще лучше, чтобы не было никаких проблем, чего я вам искренне желаю. Возможно, ваша беременность будет энергичной и самой приятной из всех.

Люди рожают в различных социальных, материальных, территориальных и прочих условиях много веков. Любовь и уверенность справляются со всеми трудностями или вообще их даже не замечают.

Безусловно, и мужчина вынашивает ребенка и тоже может утомляться, и вам тоже нужна забота. Об этом я обязательно напомню вашей половинке во второй части этой книги, т. к. у беременных с памятью случаются перебои, сама может и забыть. Пусть процесс ожидания будет *приятно* волнительным, а не тревожным. Закалит вас, чтобы вы стали стойкими и терпеливыми перед возможными жизненными ситуациями. Чтобы находясь с «любимой», чувствуя шевеления вашего дитя, вы забывали про все невзгоды. Погружались в уютное семейное тепло, ощущая себя самым счастливым на свете человеком.

Хочу напомнить, посыл этой книги: дорогие будущие или планирующие родители, настройтесь на здоровую, счастливую, активную беременность и успешные роды.

Резюмируя, получаем, что основной ответ на вопрос «что делать „беременным” папам?» – это поддерживать теплый климат ваших отношений, чтобы у будущей мамы было замечательное настроение и боевой настрой на роды. И постараться обеспечить благоприятные условия для формирования новой личности. Станьте самой гармоничной семьей в этот необычный и трогательный период!

Счастливой беременности и здорового малыша вашей семье!

# Часть II. Для будущих счастливых мам

## 1. Что делать

Дорогие будущие мамочки, я поздравляю вас с самым захватывающим и редким событием в женской жизни – с беременностью!

Что же теперь делать? Конечно же, вести здоровый образ жизни: не курить, не пить, есть здоровую и свежую пищу, дышать кислородом, двигаться, не переутомляться, высыпаться, находиться в безопасных местах, беречь себя, настроиться на *здоровую* беременность.

И конечно же любить себя, делать себе комплименты, окружать красотой, баловать себя, заниматься любимыми и приятными делами, ограждать себя, по мере возможности, от раздражающих факторов, радоваться, смеяться, и настроиться на *счастливую* беременность!

Старайтесь общаться с любимыми, веселыми, радостными, оптимистичными людьми, заряжающими вас энтузиазмом и положительной энергией! По возможности уменьшите общение с грустными, пессимистичными, нехорошими людьми, чтобы они свои проблемы не перекладывали еще и на вас. Иногда лучше вообще поменьше общается: неизвестно, вдруг в собеседнике будет что-нибудь вам неприятное.

**Мой личный опыт:** Когда я забеременела, особенно когда появился животик, мне казалось, что все должны боготворить меня, уступать мне место, смотреть с благоговением. И, по началу, меня удивляло, что этого не происходит. Потом я вспомнила, в какой век мы живем: у всех проблемы, люди, в основном, дальше своего носа ничего не видят. Другое дело древние времена. И я отрешилась от всех. Если человек был с улыбкой и добротой, то я его видела, если негативный, то я на него обращала внимание не более чем на дерево. Таким образом, избавляя своего малыша от воздействия негативных волн и давая только положительные флюиды.

По возможности, обеспечьте дородовый уход за ребенком. То есть создайте своей беременности здоровые условия: в больших количествах чистый воздух, экологически чистую свежую еду и жидкость в полном объеме, витамины и микроэлементы для предупреждения врожденных болезней, активный кровоток через плаценту (полезная двигательная активность), тренировку мышц для легкого вынашивания и родов, ограничение в тяжелом физическом труде и в нервных жизненных моментах.

Есть факторы, влияющие на развитие ребенка не зависящие от родителей (наследственность и прочее) и есть зависящие. Так давайте попробуем сделать все от нас зависящее, чтобы родился здоровенький и счастливенький ребеночек! Обеспечим всем необходимым для физического и эмоционального здоровья крохи. Основная задача данной книги, попытаться обратить внимание на всю важность периода вынашивания. На важность как минимум двух составляющих счастливой беременности: удовлетворение физиологических потребностей двух организмов и самое главное, гармоничных взаимоотношений в семье! Чтобы не только будущая мама была счастлива, но и будущий папа (хотя как может быть один счастлив, если другой не счастлив?) Любите друг друга, не будьте эгоистами, помогайте друг другу, заботьтесь о любимом человеке. Объединитесь в одно целое ради вашей цели – счастливого малыша!

### Медики

Главное, найдите врача, который *вам* нравится, которому вы *доверяете*. И вы будете знать, что он о вас и о малыше действительно заботится, а не так, для «галочки». Обязательно поищите такого доктора, ваш малыш заслуживает этого. Хорошему врачу (внимательному и заинтересованному в благополучной беременности) нужно сообщать свое настроение, самочувствие, отношение на работе, дома, что едите, пьете, где болит, чего хотите, в чем сомневаетесь, какие у вас неясности и т. д. Кроме сводки погоды, распродаж и прочее. В коридоре сидят беременные девушки, быть может, чем-то страдающие. Подумайте и о них, не занимайте *все* рабочее время специалиста.

Встаньте на учет в женскую консультацию хотя бы в 12 недель (если встанете раньше, то государство как-то денежно премирует). Вам как минимум от нее нужна будет обменная карта для роддома, оформление декретного. Еще один плюс – *бесплатные* анализы, сдавать их в платных центрах – разориться можно. Конечно женская консультация еще та песня. Но вдруг вам повезет и у вас будет равнодушный гинеколог. Удобно вставать на учет по месту жительства, а не прописки. Подойдите к ближайшей ж. к. и спросите, какие документы нужны для этого, форма заявления и у кого его подписать.

**Мой личный опыт:** Я встала на учет в 12 недель в ж. к. по месту жительства в соответствующий кабинет. Немного повозмущавшись почему я не пришла на первом месяце беременности (я так поняла, они в этом заинтересованы) меня стали оформлять и измерять. После первой же встречи, стало однозначно ясно, что врача и медсестру моя беременность интересует только формально. Более того они были крайне недовольны тем, что я наблюдаюсь еще и у «своего» платного врача в медицинском центре. Фраза была такая: «Нас не устраивает, что вы и здесь и там!» на что я ответила что-то вроде: «Пожалуйста» или «Ваше право», меня-то как раз все устраивало.

К нашему (всех беременных) счастью через 3 месяца они ушли в отпуск и нас переключили к другому участку. Там оказалась приятная и заинтересованная врач акушер-гинеколог. Молодая, но профессиональна в своем деле у которой был свой мед. центр. Я сразу попросилась оформиться на ее участке, и последний триместр беременности был в надежных руках. Немаловажно, что бесплатно, т. к. уже необходимость в «моем» платном враче отпала.

В каждом триместре происходят свои физические изменения, как мамы, так и будущего новорожденного. То, что нормально в один триместр, может быть ненормальным в другой триместр. Крайне необходимо следовать всем инструкциям хороших специалистов! И очень важно прислушиваться к их медикаментозным назначениям и рекомендациям по питанию, физической активности, прохождению анализов, УЗИ и прочего (безусловно чем вы *меньше* будете употреблять всякой химии, тем лучше, но надо придерживаться здравого смысла и если действительно есть необходимость в назначенном препарате, то, вероятно, лучше его принять). Грамотный медик обязательно обратит особое внимание на эмоциональную сторону триместра. Как говорила «мой» хороший врач: «На что себя настроишь, так беременность и будет протекать». Она, кстати, очень часто, это повторяла. Думаю, на основе своего многолетнего опыта и большого количества беременных, которых она вела «от и до». Тем не менее, не все даже хорошие врачи, ставят во главу угла эмоциональное состояние женщины. У некоторых особая страсть к таблеткам, лечениям и госпитализациям.

**Полезный совет:** Вы всегда все полезное уточняйте у вашего доктора. Не стесняйтесь, т. к. у него достаточно много пациентов. Если даже он очень внимателен, то все же может что-то и позабыть вам подсказать. Врач может устать, думать о своих проблемах, и даже может быть сама беременной – она же тоже человек. Не ждите от него/нее сразу всей полноты информации, он/она магнитофон. Забота о здоровье еще нерожденного ребенка (а потом и рожденного) – это взаимодействие медиков и того, кто носит этого ребенка. Поэтому спрашивайте все интересующие вас вопросы: что вам можно, что нельзя. И доктор должен обязательно на них ответить.

## Гормоны

Сейчас у вас (в первом триместре) идет сложная перестройка всего организма для подготовки к новому жителю под командованием гормонов. В связи с этим может постоянно и диаметрально меняться настроение. Физическая и эмоциональная чувствительность обостряется. Все беременности отличаются друг от друга. Как нет двух одинаковых людей, так и нет двух одинаковых беременностей. Может вы будете спокойной как удав. А может вам захочется реветь из-за каждой ерунды, обидится на все и всех, грустить от тревог, переживать из за страха за благополучие малыша, чувствовать себя одинокой, думать что вас никто не любит, огорчаться от всего что неприятно. Но не поддавайтесь этому! Вспомните себя такой, какой вы были до беременности, когда гормоны вели себя спокойно и ведите себя так же.

Если что-то вам неприятно, не так, постарайтесь не думать об этом. Обтекайте все расстройства стороной. Скажите себе: «Я не хочу, чтобы передалось мое плохое настроение моему малышу. В данный момент главное *его* благополучие». Для этого рубите под корень всякое в вас зарождающее чувство грусти, одиночества, обиды, беспросветности, плаксивости, раздражительности и прочее. Преобразуйте их в радость, умиление, ласку, любовь. Так желательно делать всю беременность и дальше на всю жизнь с ребенком (хотя легче сказать, чем сделать и тем не менее). Находите радость в том, в чем ее на данный момент *можете* найти, и удерживайте себя в этом состоянии и не позволяйте никому и не чему вторгаться в него. Будьте как Будда, отрешайтесь от всех проблем – сосредоточьтесь на приятном, на новой *жизни* внутри вас! И относитесь ко всему с юмором!

Если в вас появилась особая мнительность: ищите в себе всякие отклонения от нормы, болезни – не стоит. Предоставьте все природе и врачам. Не запугивайте себя и не вгоняйте в постоянную тревожность за малыша, направьте свою энергию в положительное русло: выращивайте цветы, например. И ни в коем случае не читайте статьи в журналах про аномалии беременных или какие-либо неприятности, которые встречаются крайне редко и написаны для тех, у кого железные нервы и кому делать нечего от скуки. И не читайте медицинские учебники, там даже людям с закаленной нервной системой делать нечего.

Если вы, наоборот по своей воле, забываете о походах к врачам, об анализах, правильном и полном питании, неустанно работаете, убираетесь, пасете стадо коров и овец – ну сколько можно уже? Малышу тоже *нужно* ваше внимание, как и всем вашим «важным» делам. Даже еще больше, чем вы можете предположить. Все ваши занятия никуда не денутся, а ваш вклад в ребенка окупится с лихвой: будет спокойным, довольным, с большим желанием расти и родиться здоровеньким и счастливеньким.

В случае, когда окружающие чрезмерно вас опекают и досаждают требованиями ограничивать себя – главное не нервничайте и не психуйте (хоть контролировать эмоции во время буйства гормонов сложновато). Улыбнитесь и скажите: «Если вы так заботитесь о малыше, то поймите, что для его благополучного развития необходимо чтобы у *мамы* было хорошее настроение. А оно будет, если я сама буду решать что мне можно, а что нет». Говорите мягко, стараясь никого не обидеть. Мы (мамы) ведь хотим вносить жизнь только добро! К тому же одна обида может повлечь цепную реакцию, да и какая польза крохе от того, что на них с мамой обижаются.

Безусловно будущий папа не меньше вас переживает за маму и ребенка. Ищите золотую середину, давайте папе тоже принимать участие в вынашивании вашего общего ребенка. Волна преобразований в вашем организме может вас полностью захлестнуть, и вы возможно будете сосредоточены только на себе, что, конечно, понятно, но не забывайте сказать пару нежных и ласковых слов своему любимому человеку. Объясните причины ваших состояний, реакций, порывов, поведения, чтобы он все толком понял, был спокоен и лишнего не нервничал. Скажите, что эти реакции временны, и, вообще, с вами все хорошо! Вместе радуйтесь беременности, делитесь ею

друг с другом и не стесняйтесь все обсуждать. Состояние беременности, разумеется, необычное состояние, и папы до конца так и не смогут понять и прочувствовать это состояние. Его даже описать-то трудно. Поэтому будьте лояльней с будущим отцом семейства, ибо он очень хочет, чтобы его избранница была счастлива довольна и весела.

## Активность

В выходные выезжайте на природу, озеро, дачу. Туда, где можно максимально насытиться кислородом, зарядиться чистой энергией и запастись эмоциональным подъемом.

Беременность, схватки и роды потребуют много сил, и чем лучше будущая мамочка себя подготовит физически, тем лучше будет себя чувствовать и справиться со всем. Тем более с тренированными мышцами, после родов будет намного проще восстановить фигуру. А самое главное правильная физическая активность предупредит ряд неблагоприятных моментов для крохи (факторы риска). Если нет запретов врача, то в день желательно пройти, в идеале, 3–5 км т. к. самый лучший фитнес для мамы и малыша – ходьба, затем спортивная ходьба. Вдохновляйте себя на прогулки и движение (что очень важно для благополучной беременности и родов: во время ходьбы поступает кислород ребенку, тренируются мышцы, хорошо работают внутренние органы, повышается тонус, самочувствие, настроение). Только не ходите у обочин дорог, поскольку вдоль них скапливаются, помимо всех выхлопных вредных веществ – шинная пыль. Особенно в странах, где одевают дешевые шины на машину. Дешевые – значит ненатуральные, т. е. изготовленные из вреднейших соединений. По примерным подсчетам шинной пыли вдоль больших автострад – 250–2000 кг на 1 км<sup>2</sup>. в зависимости от качества шин.

Не занимайтесь потенциально травматичными видами спорта: занятие с силовыми тренажерами, катание на роликах и коньках, альпинизм, прыжки с парашютом, верховая езда, горнолыжный спорт, катание на водных лыжах, дайвинг, командные и контактные игры. Катайтесь на велосипеде спокойно, по ровным лесным дорожкам. Прежде чем начать занятие любым видом спорта во время беременности, сначала нужно проконсультироваться у вашего мед. доктора и уточнять в каждом триместре. Физическая нагрузка должна быть дозирована и адекватна вашему состоянию здоровья. Перегрузки не годятся, т. к. ведут к нерациональному расходу энергии и кислородному голоданию ваших организмов. Избегайте упражнений во время выполнения которых можно потерять равновесие или упасть. И всегда сначала подумайте о безопасности того или иного упражнения. Помещение, где вы занимаетесь спортом, должно хорошо проветриваться.

Гимнастика для будущих мам призвана разработать, прежде всего, мышцы пресса, спины, тазового дна, т. е. те, которые во время родов будут испытывать наибольшую нагрузку. Гимнастика так же помогает предупредить расширение вен на ногах, запоры, расхождение мышц брюшной стенки; укрепляет естественную защитную систему организма; улучшает аппетит, пищеварение, сон; тренирует сердечнососудистую систему и дыхательную.

Кто занимается адаптированной для беременных йогой, то можно делать это в течении всей беременности. Йога имеет большое практическое значение для подготовки к родам и материнству. Она помогает укрепить наиболее важные для родов мышцы тазового дна, пресса, бедер. Учит эмоционально и физически расслабляться, что очень и очень пригодится во время схваток.

Идеальным видом спорта для беременных считается плавание. Акваэробика вообще очень полезна, для беременных тем более (если нет запретов от медиков). Плавание в чистой воде отличный способ ничего не делая поддерживать красоту груди – профилактика деформаций груди. С ранних сроков беременности грудь начинает меняться и подготавливаться к выработке молока, т. е. увеличиваться. Для ее поддержания в отличной форме необходимо, помимо вспомогательных приспособлений (лиф, майка, руки супруга), еще поддерживать мышцами. Своих мышц у груди нет, поэтому все действия будут направлены на рядом прилежащие мышцы, к которым крепятся молочные железы. С помощью несложных упражнений, можно помочь сохранить грудь высокой:

1) Прижмите одну ладонь к другой, локти на уровне плеч, и сдавливайте ладони до тех пор, пока не устанете. Вспомнили про упражнение в течение дня – опять сдавите. Ладони можно направлять то вниз, то вверх, чтобы не было скучно. Можно давить одной рукой с большей силой, затем другой.

2) Возьмите в каждую руку чего-нибудь примерно по килограмму медленно поднимайте до уровня плеч и опускайте попеременно или одновременно, как вам будет комфортнее.

3) Вытяните руки и покрутите их в плечевых суставах то назад, то вперед.

4) Когда где-нибудь сидите, вытяните руки, положите на колени ладонями вниз и давите. Расслабляйтесь. Давите – расслабляйтесь.

Имейте в виду, что в первые дни после начала тренировок будут болеть грудные мышцы. Это естественно, так и должно быть. Занятия надо продолжить, и уже через пару дней все неприятные ощущения уйдут. И не забывайте про контрастный душ для груди.

Обязательно *ежедневно* делайте упражнения «Кегеля» (с разрешения врача), ибо они направлены на тренировку мышц промежности, которые, во время родов, очень сильно нагружаются. Примерно так: максимально напрягите мышцы промежности и удерживайте секунд 10 (как будто сжимаете большую пружину между коленками), затем медленно расслабьте. По 20–30 подходов каждый день, с самых ранних сроков беременности. Подробнее уточните у медиков.

Для необходимых результатов, описанных выше, активность должна быть образом жизни (а не время от времени для «галочки») по мере ваших возможностей и самочувствия. Ежедневной и с хорошим настроением (насиловать себя не к чему), в удовольствие. Вы сами почувствуете прилив сил от бодрости, которая даст вам хорошая физическая подготовка!

Да просто включите заводную музыку и – танцуйте!

## Уход за собой

Советую пользоваться кремом от растяжек для живота и груди (они отличаются), особенно худеньким девушкам. Как рекомендовала мой акушер-гинеколог: «Обязательно пользуйся кремом от растяжек, любим (для беременных), хоть самым обыкновенным (недорогим)». Я так и делала, и в местах, где я мазалась – нет никаких растяжек. Не забывайте про область бедер.

Во время беременности вы можете ощущать сухость кожи – используйте безопасные лосьоны и крема (натуральные или специальные для беременных). Волосы краской лучше не красить, поскольку эта химия тоже попадет малышу. Вообще старайтесь ограничить, как минимум, на период вынашивания и кормления грудью, всю химию заменяя естественными средствами, специализированными для беременных или детскими шампунями, гелями для душа и т. д. Принимайте контрастный душ для здоровья (в том числе для профилактики варикоза).

Одевайтесь удобно, чтобы вы могли полноценно дышать, чтобы не сдавливало грудь и, тем более, живот. Надевайте по размеру бюстье (для комфорта все более увеличивающейся груди), бандаж для поддержки большого животика. Удобен бандаж-пояс, его легко надеть и снять в нужный момент. Помните, что надевать его следует лежа на спине и застегивать под животиком, чтобы он не давил на него. В вертикальном положении, живот должен опираться на бандаж. Не носите бандаж более нескольких часов, не оборачивайтесь в него на целый день. Его следует надевать по необходимости, например, на прогулку.

Надевайте удобную и безопасную обувь. Каблуки лучше отложить на время. С увеличением малыша, вы будете передвигать ноги немного по-другому и, соответственно, продумайте перед выходом заранее какую обувь лучше надеть, чтоб вам было удобно переставлять ноги, а не бояться запутаться в обуви.

Все время мойте руки (!) (после посещения туалетной комнаты в том числе) и следите за чистотой. Лишние микробы и инфекция вовсе не нужны ребенку (до сих пор встречаются взрослые люди, не моющие руки после улицы).

**Полезный совет:** Лучше пользоваться жидким мылом с дозатором, поскольку на твердом мыле остаются микробы (некоторые врачи наотрез отказываются мыть руки обычным мылом при вызове их на дом).

Избегайте детских поликлиник, детсадов (детишки очень часто там болеют), скопления большого количества людей.

## Малыш

Разговаривайте с ребенком. Давно доказали, что ребенок в утробе матери чувствует отношение к нему, настроение обоих родителей их взаимоотношение между собой. Насколько он желанный и важный. Так что время беременности это не только физическое развитие растущего ребенка, но и духовное и эмоциональное. Почему-то об этом думают в последнюю очередь. Конечно, правильно развивающийся ребенок очень важно, но не менее важно эмоциональное взаимодействие с ним.

**Заметка:** Есть мнение: то, что окружает ребенка в течение девяти месяцев, к тому он и тяготеет. Музыкальные народы, играют каждый день около животика мамы на определенном музыкальном инструменте, и впоследствии, его тянет к данному инструменту, и он легко обучается.

Тренируйтесь уже сейчас избавляться от плохих привычек и поступков, чтобы успеть от них избавиться ко времени, когда дитя будет вам подражать. Ребенок, это ваше зеркало, неважно девочка или мальчик. Задумайтесь о том, что вы хотите в нем видеть из ваших хороших качеств, и главное чего *не хотите* видеть из ваших не самых лучших качеств.

**Полезный совет:** Найдите где-нибудь кукалу, вообразите, что это ваш ребенок и потренируйтесь обращаться с ним: как его держать на руках, перевернуть, поменять подгузник, искупать, укачать.

Если есть возможность, живите на природе, чтобы малышу как можно меньше попадали все «прелести» современной цивилизации. Слушайте пение птиц, шум травы, воды. Включайте приятную нежную музыку, повесьте колокольчики, чтоб ветер их мог колыхать. Сами пойте ему песенки (после рождения кроха будет успокаиваться под эти песенки), улыбайтесь ему.

**Заметка:** Есть мнение что, чем больше мама разговаривает с малышом и поет ему, тем с большей вероятностью можно рассчитывать на встречу со смышленным, легко обучаемым и общительным ребенком.

Психологи не рекомендуют думать о поле ребенка и обращаться к нему в утробе как к уже определенному полу. Поскольку это может не очень хорошо сказаться на психике ребенка, если была ошибка в определении пола.

## 2. Питание во время беременности

### 2.1. Сбалансированное питание

Ради вашей крохи крайне желательно питаться сбалансировано. И вы, как заботливая и любящая мамочка, вероятно, будете стараться доставить *все*, что *нужно* в маленький животик вашего малыша. Ничего тут сложного нет. Все как обычно для здорового питания в примерно следующем соотношении: 50–60 % углеводов, 20–30 % жиров, 15–20 % белков плюс вода и суточная норма витаминов и минералов. Существуют основные группы пищевых продуктов: вода; зерновые; овощи; фрукты; молочные продукты; мясо, бобовые, яйца, орехи. Из которых для беременных:

**1-е место** по количеству употребления в день занимает вода (8 стаканов в день);

**2-е место** – цельные зерновые продукты, в том числе хлеб из муки грубого помола и отруби (600–1000 г, в день в зависимости от активности);

**3-е место** – овощи и зелень. Сырые или приготовленные на пару (примерно 400–600 г в день);

**4-е место** – фрукты и сухофрукты (около 300–400 г в день) характерные для местности, в которой вы выросли. Самые полезные некрасивые фрукты, красивые чреваты химией.

**Полезный совет:** Обязательно не ленитесь мыть фрукты и овощи перед чисткой кожуры. Мне это подсказал заботливый врач-инфекционист, который сам моет эти продукты с мылом и щеткой т. к. на коже обитают всяческие паразиты и прочие неприятности.

Чистите кожуру т. к. в ней скапливается все нехорошее (химикаты, около 10 % нитросоединений), фрукты воском покрывают (очень плохо смывается). Да, разумеется, в кожуре также содержится и множество полезного, это при условии, что продукт выращен в экологически чистой зоне, безо всякой химической обработки. И если вы уверены, что в ней нет ничего вредного (купили в экологическом отделе магазина, со своего безопасного огорода), то ешьте с кожурой.

**5-е место** по количеству употребления в день занимают молочные продукты, они важные источники кальция, фосфора, витамина D и белка. Суточная норма около 1000 мл. Наиболее подходящими для питания считаются: ацидофилин, простокваша, ряженка, йогурт, мацони, бифидокефир. Они хорошо перевариваются и усваиваются. Некоторые из них помогают восстановить нормальный состав микрофлоры кишечника, например, бифидокефир, бифидок. Их можно сочетать со сладкими фруктами, ягодами, овощами.

Если вы любите молоко, то рекомендуется пить его небольшими глотками, подольше задерживая во рту для улучшения его усвоения. Если же выпить его быстро и много, то молоко свернется в большие хлопья и будет, переваривается труднее. Пищеварительные ферменты не смогут полностью проникнуть в эти сгустки, и непереваренный казеин (главный белок молока), поступая в кишечник, вызовет усиленное газообразование, вздутие живота и расстройство. Не рекомендуется пить молоко холодным и ледяным т. к. от этого нарушается пищеварение; нежелательно пить молоко сразу после еды: оно «блокирует» нормальное выделение желудочного сока. Молоко это отдельный продукт, поэтому его необходимо пить между приемами другой пищи, потому что в такое время оно находит лучшие для этого условия (кислотность, ферменты). Аллергологи относят молоко к сильным аллергенам и рекомендуют пить его с осторожностью, особо не увлекаясь.

Ешьте сыр и творог. Эти продукты содержат большинство полезных компонентов молока и не имеют его вкуса (для тех, кто не любит молоко). Сыр — это высококонцентрированный белковый продукт. 100 г сыра снабжают организм необходимым количеством кальция, а молока для этого нужно примерно 3 л, он не только содержит в большом количестве белковые вещества, но и жиры. Сливочное масло также каждый день необходимо включать в рацион беременной (20–40 г).

Если вы «на дух» не переносите молочные продукты, придется использовать кальциевые добавки и пополнять белок другим путем. Вы обязательно должны поставить врача в известность о вашей не любви, и он что-нибудь придумает.

**6-е место** по количеству употребления в день занимают: бобовые, орехи, яйца, мясо (около 100–150 г в день).

Беременным вегетарианкам необходимо сообщить врачу, что вы не едите мясо, и пополнять запасы белка теперь надо будет за двоих (троих) и особенно внимательно отнестись к достаточному употреблению железа и витамина B12 (см далее «витамины»). Содержание белка в вегетарианских продуктах колеблется от 8–12 % в хлебных злаках, до 40 % в соевых бобах, что вдвое больше, чем в мясе. Многие орехи, семечки и бобовые содержат 30 % белка. Белки, которые нам необходимы, состоят из 8 основных аминокислот. Соевые бобы и молоко, например, так же как и в мясе содержат все эти вещества, все 8 необходимых нам аминокислот в наилучшей пропорции. Необходимые жирные кислоты омега-3 содержатся в льняном семени и масле, оливковом масле, грецких орехах, рапсовом масле. Омега-3, помимо всего прочего, защищает беременную от преждевременных родов. Зерновые в сочетании с бобовыми дают полный набор необходимых белков, точно так же, как комбинация продуктов растительного происхождения и молочных продуктов (например, овощи с молочными продуктами, зерновые с молочными продуктами).

Если же вы *едите* мясо, то желательно чередовать мясо: говядина, рыба, птица (мясом называется мышечная ткань любого живого существа). Достаточно съесть кусочек примерно 10×5 см (примерно 100 г), 4–5 раз в неделю.

И дорогие, мои, будьте очень аккуратны и внимательны с употребляемыми мясными продуктами! Мясо должно быть обязательно постное и хорошо проваренное! Обязательно(!) должно быть *свежим* т. к. отравления у людей чаще всего происходят от мяса. Особенно щепетильно надо отнестись к мясным продуктам в летнее время года. Нам только отравления не хватало.

**Заметка:** В плохо проваренном кусочке мяса может быть токсоплазмоз и токсин палочки ботулизма. Для образования токсина ботулизма необходимы анаэробные условия, которые создаются в глубине мясных и рыбных продуктов (консервы в том числе), а также в грибах домашнего приготовления без полноценной термической обработки. Так что даже в свежем, но плохо очищенном или плохо проваренном мясе может таиться опасность. Лучше что-то не съест, но быть здоровой.

«Хорошая» рыба – источник кальция и фосфора. Достаточно есть нежирную рыбу один раз в неделю. Морская рыба является источником высококачественного протеина (белка) и омега-3. Вместо рыбы, возможен рыбий жир.

Мясом злоупотреблять не следует. Если вам вдруг одной захочется съесть килограмм шашлыка – не жадничайте. Жаренное вообще, в том числе и в масле, не очень-то полезно – лучше варите, а еще лучше готовьте на пару. Мясо желательно употреблять не импортное, т. к. в основном оно выращено на стероидных гормонах. К тому же мясо – тяжелая пища, довольно сильно нагружаемая организм, вместо того чтобы направить силы на удержание и вынашивание зарождающегося ребенка. Самое легкоусвояемое из мясных продуктов – это куриные грудки, мясо кролика, индейки.

**Полезный совет:** Не забывайте, что мясо лучше всего усваивается с зеленью.

Яйца необходимо готовить вкрутую, чтобы не осталось никаких сальмонелл, 3–4 раза в неделю по одной штуке.

**Заметка:** С осторожностью надо относиться к замороженным продуктам. Нередко мороженая рыба для лучшего хранения обрабатывается антибиотиками. Именно поэтому рекомендуется готовить рыбу в течение нескольких часов. В магазинный фарш и вареную колбасу очень часто добавляют нитрит и нитрат натрия (для аппетитного розового цвета) они преобразуются в токсичные и канцерогенные вещества. Токсичные вещества обнаруживаются также и в копченой рыбе.

\*\*\*

Пищу очень желательно есть здоровую (качественную), свежее приготовленную, натуральную, экологичную. Не фастфуд. Она должна быть богатой витаминами, минеральными солями и микроэлементами в естественном виде. Чтоб это все усвоилось жуйте тщательнее, чтоб пища обрабатывалась слюной. Попробуйте раздельное питание, это облегчит переваривание и, соответственно, вам будет легче. Не добавляйте себе еще и тяжесть в желудке.

Количество трапез в день очень индивидуально, это вы сами для себя определите с учетом всех сопутствующих факторов или отсутствия оных. Количество дополнительных калорий в день зависит от вашей активности, обмена веществ и от триместра. Например, в первом триместре 50–100 калорий во втором 200–400 калорий, в третьем 400–800 калорий, плюс 2200–2300 калорий на вас (маму) в среднем (имеет значение ваш вес до беременности). Несмотря на то, что потребность в калориях во время беременности увеличивается всего на 20 %, потребность в некоторых питательных веществах возрастает до 100 %. Это означает, что необходимо отдавать предпочтение продуктам, в которых на одну калорию приходится больше питательных веществ, но низкокалорийных.

## 2.2. Причуды беременности

Во время беременности вы, возможно, чего-то не захотите есть, чего-то разлюбите, чего-то готовить лень, чего-то не лезет. Поэтому хорошо бы съесть в день хоть что-нибудь, ну хоть чуток. Не получается сбалансированный день, пусть будет хотя бы сбалансированная неделя. Сообщайте доктору о плохом аппетите.

Попробуйте вызвать себе аппетит просматриванием кулинарных журналов с красочными иллюстрациями от которых «текут слюньки», смотрите соответствующие передачи, кушайте из самого лучшего сервиза, сходите в гости, где вкусно и с аппетитом едят и готовят.

**Заметка:** Детям, к слову, вызывают аппетит красивым оформлением блюда: смешные рожицы из фруктов и овощей, нарезанные кубиками или соломкой продукты. Это уже для них становится игрой, и дело в шляпе.

Но заставлять себя, конечно, тоже не к чему, все-таки, вы *беременная* и у вас должно быть наилучшее настроение! Ведь вы делаете самое важнейшее дело в этом мире, вы вынашиваете новую жизнь, нового человечка. Пусть все вокруг вас пляшут, радуют. Вы вместе со своим малышом центр вашей вселенной.

Если некому вокруг вас плясать – пляшите сами вокруг своего животика в прямом и переносном смысле. Поэтому, если нет желания съесть чего-нибудь полезное, просто подумайте, что это нужно вашему ненаглядному крохе. Что если вы съедите, то малыш скажет вам спасибо, за то, что у него такая заботливая и преданная мама. Мне



это очень помогало т. к. я никак не могла заставить себя съесть ежедневную порцию творога. Но как подумаю, что малышу *надо*. И я сразу проглатывала этот брикетик творога.

Во время самого женственного и прекрасного периода в жизни – беременности, все переворачивается вверх дном. В том числе и отношение к еде. Может вы раньше ничего не ели, а теперь сметаете все, что было в холодильнике. Может вы раньше ели с большим аппетитом, то теперь вообще ничего не едите. Или раньше любили сладкое, а сейчас терпеть его не можете и, наоборот, с соленым. Короче говоря, подготовьте всех своих родных и близких (себя не забудьте), что в ближайшие 9 месяцев жизнь у всех будет необычной. Потому что пристрастия могут меняться от беременности к беременности, и от месяца к месяцу.

Ваших близких может повергнуть в шок то, что вы можете захотеть съесть (бутерброд с колбасой и вареньем, торт с квашеной капустой): не обращайтесь внимания, вот будут они беременные – вы будете над ними смеяться. Так что если вам вдруг чего-нибудь шибко сильно захочется, то пусть уж вам это принесут, достанут, добудут. Главное, чтобы мамулечка была довольна, весела и спокойна. Потому что выделение ферментов и соков для успешного переваривания во многом зависит от эмоций во время еды. Отрицательные эмоции приводят к тому, что пищеварительные соки выделяются хуже, двигательная активность кишечника замедляется, пища плохо усваивается и начинает бродить. Предупредите это.

Экстримом лучше не заниматься: грызть одеяла, мыло, штукатурку, землю, песок, пепел, ацетон и прочее. Если вы хотите этого, то значит вам не хватает микроэлементов. Обязательно сообщите об этом доктору, он подкорректирует вашу диету и посоветует соответствующие добавки. Не игнорируйте его назначения т. к. организм сообщает вам, что крохе нужно то-то и то-то.

Скорей всего первый, сбивающий с ног, шторм пройдет, и к середине беременности наступит штиль, и все домашние успокоятся (может быть).

## 2.3. Особенности по триместрам

В первом триместре вы практически не нуждаетесь в увеличении калорийности. Потребность в калориях возрастает во второй половине беременности и вообще может случиться, что на еду смотреть не сможете. Не смотреть, не нюхать, не знать вообще бы! Это токсикоз, посвятим ему отдельную главу. А может все будет отлично!

Ко второму триместру токсикоз, в основном, проходит и появляется хорошее настроение. С хорошим настроением может прийти и хороший аппетит. Но вы все-таки, следите за своим весом со своим врачом. Лишние килограммы не обязательны для привлекательной, стройной и счастливой будущей мамочки. К тому же, отсутствие ожирения благоприятно влияет на течение беременности и роды. Крупным детишкам (весом более 4-х кг) сложнее появляться на свет, нежели менее упитанным: родовые пути будут слишком узкими для крупной головки. Есть надо не «за двоих», а «для двоих». Питание должно быть рациональным – достаточным для матери и ребенка. О чем мы тут, собственно, и беседуем.

Если вы вдвойне счастливая красавица или в тройне, то вам еще ответственной надо подойти к своему питанию. Вам потребуется большее, чем для остальных беременяшек, количество калорий, белков, витаминов, железа и кальция. Чтобы каждому досталось, и деткам не пришлось бы делить один кусочек хлеба на троих. Уточните у своего врача.

В последнем триместре некоторые специалисты рекомендуют уменьшать употребление белков. Так как белки приводят к лишнему увеличению веса (размера) ребенка к моменту родов. Рожать большого ребенка, как мы поняли, труднее. Сделать акцент надо в первую очередь на овощи, салаты, зелень, фрукты, сухофрукты, орехи, молочные, цельнозерновые продукты.

Как мне кажется, опять-таки, это все индивидуально. Все зависит от веса вашего ребенка к третьему триместру. Если ваш малыш крошка (это покажет УЗИ), то вам и незачем отказываться от белков.

**Мой личный опыт:** У моего пупсеньша была нехватка веса, даже кололи витамин В12 (мне), и приходилось наоборот усиленно есть. Каждый день, смотрела на список и вздыхая сверяла, что я съела, а что еще надо съесть. Желания кушать вовсе не было. Но надо, так надо. Очень хотелось, чтобы у малыша все было отлично, и он родился с нормальным весом, здоровый и красивый!

К 9-му месяцу некоторые специалисты считают, что надо уменьшать количество употребляемых молочных продуктов, чтобы избежать кальцинирования головки малыша. Чтоб она смогла легко пройти по родовым путям. Уточните у вашего врача надо ли вам уменьшать.

В последние 1–2 месяца перед родами количество выпитой жидкости жестко лимитируется вашим врачом. Если у вас до сих пор с почками не все в порядке, то тем более не увлекайтесь. Мне врач советовал поменьше пить воды и есть сколь угодно водных овощей и фруктов: огурцов, яблок и прочее.

## 2.4. Вода и соль.

Вас тянет на соленькое – пожалуйста (но в разумных пределах). Соль нужна вам для удержания жидкости в организме, а во время беременности потребность воды существенно (в два раза) увеличивается. Зачем нужна нам дополнительная жидкость? Она нужна на 40 %-ю прибавку объема крови. А кровь, в том числе, доставляет кислород вашему дорогому детенышу. Плюс вода нужна для амниотической жидкости (это окружение вашего пупсика), для поддержки нормального давления.

Соль добавлять в пищу лучше всего серую йодированную, а не белую. И не кидайтесь сразу на толстые селедки и банки с огурцами. Потихоньку, понемногу.

Да, воды вы будете пить много – около 2 литров в день (сюда входят и супы, соки и другая жидкая еда). Что хорошо отразится и на вашей коже: не будет сильной сухости, которой мучаются беременные. Также вода поможет хорошей работе кишечника – профилактика запоров; мочевыводящим путям т. к. будете часто ходить в туалет – профилактика инфекций мочевых путей. Пить лучше всего чистую бутылированную (только качественную, не подделку) воду, минеральную (негазированную), зеленый чай, брусничный или клюквенный морс. Поменьше воды из чайника, потому что в ней *ничего* полезного нет (бестолковая, мертвая вода). И уж никак не кофе, газировки и алкоголь! Однако, если праздник «Новый год», например, пусть вам нальют бокальчик, и вы с удовольствием его *понохааете*. Потому что если не нальют, вы обязательно расплатитесь, и будете чувствовать себя обделенной и одинокой. Вас же тоже новый год касается!

**Полезный совет:** Выходя из дома, положите в сумочку маленькую бутылочку воды. Частенько может приспичить попить. Большую не берите, потом приспичит в туалет.

**Полезный совет:** Куда бы вы ни пошли, всегда заранее подумайте, а есть ли там туалет? Потому что малыш будет с возрастом все больше давить на ваш мочевой пузырь и вам все чаще, будет хотеться освободить его (пузырь в смысле).

Обязательно (!) проконсультируйтесь насчет употребления количества воды в день. Быть может, вам ограничат миллилитры. Не забывайте, жирные, копченые, жаренные, консервированные продукты не только вредны, но и усиливают жажду. Беременным не рекомендуется злоупотреблять жидкостью (больше 8 ст. в день). Бывает так, что прибавка в весе появляется за счет накопления выпиваемой жидкости, а не за счет увеличения ребенка или вашего тела.

## 2.5. Углеводы, белки, жиры.

Далее мы немного подробнее разберемся в полезных веществах. Считаю это важным и полезным. К тому же всегда лучше знать причину слова «надо», тогда и вопросов меньше и уверенности больше и спокойнее. Следующая информация, меня, как беременную, сподвигло на тропу сбалансированного питания.

### Углеводы

Углеводы – важнейший класс природных соединений, которые являются основным источником энергии для всего организма так называемое человеческое топливо. Различные углеводы, поступающие в организм с пищей, расщепляются в желудочно-кишечном тракте до мономеров, из которых потом синтезируются структурные компоненты, а при избытке происходит их отложение. Полезнее всего для беременных сложные углеводы (медленные). Они усваиваются постепенно, сопровождаясь медленным, но верным и постоянным выделением энергии. Например: чечевица, пшено, овес, бурый рис, гречка, хлеб из цельного зерна, отруби. Отруби еще так же превосходные источники клетчатки, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и белков. Макароны из твердых сортов, картофель, черный хлеб из муки грубого помола, крупы, овощи, фрукты, ягоды и т. д. А не плитки шоколада, бутылки кока-колы, конфеты пакетами и килограммы пирожных. Это простые или быстрые сахара, от которых толку мало, а вред бывает. Неизвестно, чего в них добавляют, к тому же чревато аллергией у будущего ребенка, не говоря уж о влиянии на фигуру.

## Белки

Белки – строительный материал для вашего малыша. Функции белков крайне разнообразны. Они выполняют различные роли: строительную: рост и развитие ребенка, матки, плаценты, молочных желез, запасы для вскармливания ребенка грудью; транспортную: перенос питательных веществ, витаминов, микроэлементов; защитную – иммунную защиту. Белки участвуют во всех биохимических реакциях в качестве катализаторов (ферменты, гормоны, регулярные пептиды). Обеспечивают оптимальную работу свертывающей и противосвертывающей систем. В организме человека функционируют сотни белков.

Существуют животные белки: мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты. И растительные белки: овощи, цельное зерно, бобовые – замечательные легкоусвояемые белки.

**Заметка:** Во время беременности надо употреблять постное мясо.

## Жиры

Жиры (липиды) – сложные органические вещества, которые выполняют в организме очень важные функции: являются компонентом клеточных мембран; представляют собой мощные источники энергии; необходимы для синтеза гормонов, витаминов и других биологически активных веществ. Жиры второй (после углеводов), необходимый источник энергии. Также они строительный материал для жизненно важных тканей. Некоторые витамины растворяются *только* в жирах (витамины А, D, Е, F, К) и, следовательно, усваиваются организмом. И накапливаются, если жиров нет, что опасно. Что это значит? Это значит, что в блюда в которых есть эти витамины нужны добавить жир, растительное масло, например.

Полезные жиры находятся в маслах, орехах, рыбе. Также отличным источником жиров является сметана. Из растительных масел рекомендуются подсолнечное, оливковое, кукурузное (20–30 г в день), из животных – сливочное и топленое масло высшего сорта (20–40 г в день). Растительное масло лучше всего нерафинированное т. к. оно ценнейший источник витаминов. А комбиджир и другие твердые жиры (особенно гидрированные), маргарин, сало, разного рода заменители сливочного масла (так называемые легкие или сверхлегкие масла) лучше из своего рациона исключить.

## 2.6. Витамины

Витамины — регуляторы важнейших химических процессов в обмене веществ и необходимые питательные вещества, которые способствуют правильному развитию ребенка и поддержанию хорошего самочувствия будущей мамы. Они обеспечивают нормальное протекание биохимических и физиологических процессов в организме. Защищают от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Витамины и минеральные вещества играют огромную роль в поддержке иммунитета на высоком уровне и охраняют будущую маму от вирусных и инфекционных заболеваний, которые во время беременности вовсе не нужны.

Витамин А, витамин С, витамин Е, селен и марганец являются мощными антиоксидантами. То есть они разрушают свободные радикалы и предотвращают нарушения в работе нашего организма (свободные радикалы есть у всех, они образуются от вредных факторов: некачественная вода, пища, плохая экология, повышенная радиация и др). Стимулируют рост; укрепляют мышечную, костную, кровеносную, нервную и другие системы организма. Витамины содержатся практически во всех продуктах и потребность в них увеличивается с увеличением срока беременности.

По порядку:

Витамин	Для чего важно употреблять данный витамин	Где содержится
А	Витамин А особенно важен для нормального развития малыша в животике. Он повышает иммунитет и предотвращает послеродовые заболевания мамы; обеспечивает развитие плаценты; участвует в производстве эритроцитов; помогает улучшить самочувствие мамы; нормализует сон; положительно влияет на состояние кожи, волос, ногтей; предупреждает заболевание глаз, печени, кишечника. Также он усиливает сократительную функцию сердечной мышцы. В последние два месяца беременности потребность в витамине А увеличивается в 2 раза. Допустимая дневная доза 5000–8000 МЕ (в различных источниках приводится разная граница), выше уже опасно! Спросите у вашего врача, какая ваша суточная доза.	абрикос, шиповник, облепиха, щавель, петрушка, салат, тыква, помидоры, морковь, сладкий перец, сливки, сметана, сливочное масло, сыр, ыбий жир, яичный желток, почки, мясо.
Группа В	Витамины группы В нужны для развития ребенка; необходимы для профилактики невралгии и судорог у будущей мамы; способствуют уменьшению тошноты, рвоты, и других неприятных проявлений раннего токсикоза.	

<p>Фолиевая кислота или фолат (B9)</p>	<p>Фолиевая кислота очень (!) важна (начиная с ранних (!) сроков беременности) для правильного развития и роста всех органов и тканей малыша; для процессов кроветворения (образование эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов); участвует в процессах обмена веществ, особенно в белковом; сдерживает чувство тошноты; способствует усваиванию железа и нормализации свертываемости крови; предупреждает развитие пороков центральной нервной системы ребенка (особенно дефектов закрытия нервной трубки), мочеполовой, сердечнососудистой систем; снижает риск дефектов позвоночника, патологии мозга и рождения ребенка раньше срока. Участвуя в процессе деления клеток, фолиевая кислота обеспечивает нужную скорость роста и развития ребенка и плаценты. Фолиевая кислота нужна для профилактики врожденного дефекта «заячья губа»; рождения детишек с аллергией; склонностью к инфекциям; развития одной из форм анемии и желудочно-кишечных расстройств у будущей мамы.</p> <p>Обязательно проконсультируйтесь с вашим акушером-гинекологом, сколько надо вам дополнительно употреблять фолиевой кислоты. Не забудьте сообщить о других употребляемых вами препаратах. Так как фолиевую кислоту назначают отдельным курсом в дополнение к основному поливитаминному препарату, если ее там нет. Если есть, то возможно уменьшат дозу.</p> <p>Поступаемая пища не может полностью удовлетворить потребность беременной в фолате, поэтому еще раз хочу подчеркнуть важность ее дополнительного употребления.</p> <p>Потребность организма в фолиевой кислоте во время беременности умножается на два. Беременным дамам желательно употреблять 600–800 микрограммов в день.</p>	<p>дыня, абрикосы, свежая (!) зелень, листовые овощи, брокколи, спаржа, свекла, тыква, морковь, цветная капуста, сырые овощи, гречневая, овсяная крупа, пшено, чечевица, соя, овес, неочищенный рис, бобы, ржаной хлеб, фасоль, творог, сыр, мясо, почки, яичный желток.</p>
<p>B1</p>	<p>Витамин B1 участвует в обменных процессах и в становлении нервной системы малыша; предотвращает токсикоз в первой половине беременности, гипотонию; улучшает аппетит, пищеварение; влияет на рост и развитие многих органов ребенка; укрепляет сердечнососудистую систему.</p>	<p>овощи ,пивные дрожжи, ржаной и пшеничный хлеб, крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), бобовые, почки, желтки яиц.</p>
<p>B2</p>	<p>Витамин B2 принимает участие в обмене железа и благоприятно влияет на функцию печени, поэтому имеет большое значение для нормального течения беременности и родов; является одним из основных витаминов роста. Необходим для профилактики поражения глаз, слизистых оболочек, задержки роста малыша.</p> <p>Витамины B1 и B2 стимулируют сократительную способность мышц, что улучшает родовую деятельность.</p>	<p>свекла, крупы, бобовые, зародыши пшеницы, ржи и овса, молочные продукты, мясо, яйца.</p>
<p>B5 (пантотеновая кислота)</p>	<p>Пантотеновая кислота помогает справиться со стрессом; оказывает благоприятное влияние на нервную систему (жизненный тон, хорошая концентрация внимания); участвует в подавлении воспалительных процессов; уменьшает тошноту в первой половине беременности; нормализует деятельность, надпочечников, щитовидной железы.</p>	<p>в очень многих продуктах растительного и животного происхождения</p>
<p>B6</p>	<p>Витамин B6 необходим для правильного углеводного и жирового обмена веществ. Он регулирует процессы торможения в нервной системе мамы (уменьшение раздражительности, агрессивности); необходим для профилактики анемии, сонливости, болезни желудочно-кишечного тракта, проявления токсикоза первой половины беременности, рвоты у мамы, рождению ребенка с судорожным синдромом; стимулирует рост ребенка; обеспечивает правильное развитие головного и спинного мозга; предупреждает судороги у новорожденного; способствует образованию гемоглобина в эритроцитах.</p>	<p>хлеб из муки грубого помола, фасоль, гречневая и овсяная крупа, дрожжи, творог, сыр, яйца, рыба и др. мясо.</p>

В12	<p>Витамин В12 участвует в метаболизме белка; регулирует обмен жиров и углеводов; участвует в процессах кроветворения, образовании гемоглобина в эритроцитах; благоприятно влияет на функцию печени, нервную систему мамы и малыша; необходим для предупреждения анемии, токсикозов, преждевременных родов, поражения нервной системы (раздражительность, утомляемость) и органов пищеварения; для профилактики рождения детишек с аллергией, склонностью к инфекциям.</p>	продукты животного происхождения.
РР (никотиновая кислота)	<p>Никотиновая кислота способствует нормальной работе многих органов в том числе предупреждает поражение центральной нервной системы, кожи (дерматит), желудочно-кишечного тракта (расстройства стула) будущей мамы.</p>	свекла, картофель, орехи, ржаной хлеб, гречка, фасоль, мясо, печень.
С (аскорбиновая кислота)	<p>Аскорбиновая кислота участвует в развитии ребенка; помогает восстановлению тканей; поддерживает активность иммунной системы; участвует в кровообразовании; обладает общеукрепляющим действием; принимает активное участие во всех обменных процессах; обладает свойством повышать свертываемость крови; укрепляет стенки кровеносных сосудов, предупреждая варикозное расширение вен и геморрой; повышает защиту от бактерий и работоспособность мамы; нейтрализует токсины; предупреждает токсикоз; ускоряет заживление ран. Необходим для профилактики анемии, прерывания беременности. Доза витамина возрастает во время беременности в 2–3 раза.</p>	свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень петрушки и укропа, шиповник, белокочанная капуста, смородина, помидоры, картофель, и проч.
D	<p>Витамин D необходим для полноценного развития скелета малыша; способствует накоплению кальция в организме; поддерживает баланс фосфора и кальция в организме мамы; деятельность центральной нервной системы; активизирует работу половых, щитовидной, паращитовидной желез; способствует оптимальной работе сердечнососудистой системы, общему развитию ребенка; предупреждает рахит у малышек. Спросите у вашего врача, какая ваша суточная доза. Беременным дамам желательно употреблять 500 МЕ в день.</p> <p>В пищевых продуктах витамина D очень мало, в основном он образуется в организме под действием ультрафиолетовых (солнечных) лучей.</p>	тыква, молочные продукты, яичный желток, печень рыб, рыбий жир.
E	<p>Витамин E называют «витамином размножения», так как он крайне важен для репродуктивных процессов в организме. Необходим для профилактики нарушений мышечной слабости, анемии; является сильным антиоксидантом; повышает работоспособность; стимулирует внутриутробное развитие малыша; участвует в обменных процессах в организме матери и ребенка; формирует его клетки крови; оказывает защитное воздействие на нервную систему, мышечную ткань, сетчатку глаз; предупреждает прерывание беременности и преждевременные роды. Кроме того, витамин E участвует в процессах всасывания и усвоения витамина А; в синтезе гормонов беременности и лактации; необходим для плаценты. Его нехватка также влияет на функции эндокринной системы и состояние сосудистой сферы.</p>	тыква, мука грубого помола, гречневая и овсяная крупа, бобовые, яичный желток. Основной источник витамина E нерафинированные растительные масла.
K	<p>Витамин K участвует в процессах свертывания крови, что очень важно во время родов.</p>	зеленый чай, все виды капусты, тыква, помидоры, печень.

## 2.7. Витамины в таблетках

Полностью посредством пищи обеспечить себя и будущего ребенка необходимыми витаминами и минеральными веществами довольно-таки сложно. Просто столько еды в нас не влезет, даже в небеременных не влезет. К тому ж, как было видно выше, с наступлением беременности у женщины *увеличивается* потребность в витаминах и минералах. На помощь приходят специальные удобные витаминно-минеральные комплексы для беременных. Но тут может кто-то возразить, что не все они усваиваются, что могут вызвать аллергию, что может быть передозировка, что могут быть подделкой, что раньше рожали без них и все было прекрасно и т. д. Даже реакция врачей на витамины неоднозначная. Думайте сами, я лично принимала.

**Мой личный пример:** Когда я лежала в больнице, эндокринолог удивилась и спросила: «А кто это вам (зачем) на раннем сроке назначил принимать витамины?». А вот в школе для беременных, которые вела профессиональный врач акушер-гинеколог, рекомендовала нам зимой и весной пить витамины. И рассказала, что только витамины «Элевит» прошли клинические исследования. Я ей поверила и пила их всю беременность и после родов еще два года, пока кормила ребенка грудью. Еще нам на курсах говорили, что можно пить витамины «Гендевит» (россия), а всем известную «Матерну» не советовала. Но обязательно нужно употреблять фолиевую кислоту!

А вот в женской консультации меня прямо-таки настоятельно заставляли пить «Витрум» говоря, что это самые лучшие витамины на свете, и если я не буду их пить, то всем будет плохо. Я, например, крайне не люблю, когда меня к чему-то принуждают, и, посмотрев на большое количество рекламных плакатов этих витаминов в кабинете – не стала я их пить. Думаю каждая разумная дама, обладающая материнским инстинктом и инстинктом самосохранения в состоянии сама без принуждения все взвесит и принять решение какие витамины ей выбрать.

**Полезный совет:** Покупайте препараты только в аптеках, которым вы доверяете, где продается качественный товар. Не стесняйтесь спросить документы на них, не гонитесь за дешевой (подделки часто продают подешевле, и то не всегда). Толку от поддельных лекарств никакого (если не вред), витамины не поступят к вам в организм, а денег потратите много.

Не перестарайтесь с витаминами, остерегайтесь передозировок. Все надо делать вовремя и в разумных количествах. Для этого читайте все инструкции по применению всех препаратов, обязательно (!) перед употреблением любого препарата *проконсультируйтесь* со своим врачом акушером-гинекологом!

**Полезный совет:** Соберите все инструкции всех препаратов, которые вы принимаете. Подсчитайте общую сумму каждого элемента в соответствующих единицах и проверьте, не превышает ли допустимого суточного значения. Если да, то замените препарат на другой, где содержание меньше, учтите и то, что вы еще получаете витамины с пищей. Таким образом, вы предупредите передозировку элемента и как следствие обезопасите малыша.

**Полезный совет:** Не мудрено запутаться во всех назначенных врачом препаратах. Например вам надо выпить 1 таблетку этого препарата, 2 таблетки того, и еще половинку третьего. Одну во время еды, другую после, третью еще когда-нибудь. А вы уже к тому моменту и не помните (что вполне естественно для беременных) пила вы сегодня ее или нет и сколько раз. Тут либо надо вести ежедневный блокнот либо все необходимые на день таблеточки собрать в одну пустую баночку, и ориентироваться по ней. Все что вы в нее положили на день – надо будет выпить. А на следующее утро опять ее заполните дневной порцией.

## 2.8. Кальций, железо, магний

### Кальций

Необходимость кальция во время вынашивания ребенка увеличивается вдвое. Достаточное употребление кальция сохранит ваш скелет т. к. участвует в образовании костей и зубов, спасает от повышенного артериального давления. Кальций участвует в формировании нервной системы, сердца и мышц, регулирует ритм сердца; в процессе свертывания крови; деятельности эндокринных желез. Необходим для развития всех тканей ребенка: внутренние органы, ткани глаз, ушей, волос и ногтей; для полноценной работы почек; поддержке уровня холестерина в крови (который нужен беременным и детям). Обладает антацидными свойствами (помогает избавиться от изжоги). Предупреждает задержку роста ребенка, токсикоз, остеопороз, нейровегетативных нарушений у мамы, судороги.

Судороги – одна из самых частых жалоб беременных женщин. Болезненные сокращения в икрах и стопах часто случаются ночью, когда беременная женщина лежит, вытянув ногу. Наиболее вероятная причина судорог это недостаток кальция в организме. Когда сводит ногу, попробуйте потянуть пальцы на себя.

Для усвоения кальция нужен витамин D (не забываем, что этот витамин усваивается только с жирами). Лучший источник кальция это молочные продукты, конечно. Беременным дамам желательно употреблять около 1100–1300 мг кальция в день. Еще кальций содержится в ячмене, зеленом горохе, коричневом рисе, брокколи, фасоли, сое, хрене, капусте, зелени петрушки, репчатом луке, толокне, урюке, кураге, яблоках, сушеных персиках, грушах, сушеном миндале и яичных желтках.

Но не перестарайтесь с кальцием, есть мнение, что его избыток, особенно на последних сроках беременности, чреват кальцинированием костей ребенка, что осложнит роды. Уточняйте у медиков нужно ли вам употреблять дополнительные препараты кальция в каждом триместре (вдруг вы не любите молочные продукты).

## Железо

Для дополнительной выработки крови вам, конечно же, необходимо железо. У будущей мамы необходимость в железе возрастает вдвое и надо на это обратить особое внимание. «Fe» – это основной помощник в профилактике анемии, т. к. железодефицитная анемия является одной из важных проблем в период беременности (существуют и другие виды анемии). Признаки железодефицитной анемии: головокружение, головные боли, снижение памяти, нарушения концентрации внимания, слабость, одышка, «мушки» перед глазами.

Употребление достаточного количества железа предотвращает усталость мамы, поддерживает иммунитет, предупреждает анемию у детей первого года жизни, положительно влияет на нервную систему, волосы, ногти, кожу. Железо входит в гемоглобин, который является переносчиком кислорода вашему малышу.

Достаточное поступление железа в организм матери предупреждает рождение детишек раньше срока, с низкой массой тела, с отставанием в росте, с замедленным развитием, рождения малышкой с аллергией, слабым иммунитетом, склонностью к инфекциям.

Железо содержится в говядине, почках, чечевице, гречке, каше с добавкой железа, свекле, пучке зелени, гранате или гранатовом соке (он продается уже готовый), чернике, черной смородине, яблоках, тыкве, сухофруктах, грецких орехах, персиках, абрикосах, хурме, ржи, картофеле, грушах, фасоли, толокне, куриных яйцах.

**Полезный совет:** Ешьте железо с витамином С (зелень, капуста, лимон, хрен и т. д.), иначе оно плохо усвоится и ваши старания по повышению гемоглобина будут без особых результатов. Я, например, сбрызгивала говядину лимонным соком – помогло. Жаль, что я узнала об этом к концу беременности, потому что до этого были проблемы с гемоглобином. Еще помогает усвоиться железу фолиевая кислота (витамин В9).

**Полезный совет:** Для сохранения всех полезных веществ гречки – не варите ее. Просто залейте кипятком и минут через 20–30 будет готово, так же как если б ее сварили.

Сдавайте регулярно анализы крови, по ним видно в порядке ли у вас гемоглобин, норма 110–140 г/л. Если да, то все прекрасно, если нет, ваш врач назначит препараты железа. В аптеках имеются разнообразные препараты, каждой беременяшке подходит свой. Один может повысить уровень гемоглобина, другой может не повысить.

**Полезный совет:** Попросите у акушера-гинеколога список препаратов группы железа и найдите (с разрешения врача) наиболее для вас подходящий. Я лично пробовала разные, мне помог только «Бивиталь», это, правда, не означает, что он сможет помочь вам.

Многие врачи рекомендуют препараты железа всем беременным. Принимать эти добавки надо после еды, запивая большим количеством жидкости, так как они могут вызывать расстройства пищеварения и тошноту. Еще препараты железа могут провоцировать запоры. Старайтесь не употреблять железосодержащие препараты или продукты вместе с жирами, молоком, солями кальция, щелочной минеральной водой т. к. они тормозят усвоение железа.

Кушайте с удовольствием и аппетитом, ибо стресс препятствует усвоению железа. И гуляйте, кислород так же способствует усвоению железа, но не около автодорог (вредные вещества от машин также мешают усвоению железа, не говоря уж о прочих негативных влияниях). Радуйтесь жизни, позитивные мысли сформируют позитивную среду вокруг вас и улучшат активность жизненных систем.

## Магний

Магний – минерал, который регулирует нервно-мышечную передачу и предотвращает повышение тонуса матки; необходим на всех этапах синтеза белка и для здоровья сердца, для правильного образования костей; участвует в деятельности многих важнейших ферментов; обладает антистрессовым, успокаивающим действием на нервную систему мамы, снижает раздражительность, нормализует сон, помогает избавиться от изжоги; предотвращает запоры и развитие судорожного синдрома, головные боли, высокое давление; регулирует углеводный и энергетический обмен. Кроме того, он способствует нормальному течению беременности, предупреждая ее преждевременное прерывание; участвует в своевременной инициации родового акта. Магний и кальций поддерживают здоровое состояние зубов. Магний, кальций и калий работают вместе для сокращения и расслабления мышц, обеспечивают достаточное поступление крови к сердцу и мозгу.

Магнием богаты растительные продукты: свекла, арбуз, отруби пшеничные, овсяная крупа, соя, фасоль, пшено, горох, гречневая и перловая крупы, урюк, чернослив, орехи, семечки, зеленые сырые овощи. Суточная потребность в магнии для беременной женщины составляет около 0,45 г.

## 2.9. Йод

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы. Она регулирует созревание тканей и органов, определяет их функциональную активность, рост и обмен веществ. Щитовидная железа малыша закладывается на 4–5-й неделе внутриутробного развития. Йод участвует в эндокринном обеспечении нормального течения беременности, во всех обменных процессах организма. И в энергетическом обмене, и в работе костно-мышечной системы, и в формировании нервной системы ребенка. Оказывает влияние на формирование и созревание головного мозга.

На ранних сроках беременности пройдите консультацию эндокринолога, проверьте функцию вашей щитовидной железы. Вы, наверняка, слышали, что до 80 % беременных женщин испытывают дефицит йода (в России). Гормоны щитовидной железы в нормальных физиологических количествах необходимы для полноценного развития и функционирования организма. Если врач сообщит, что вам не хватает йода, прислушайтесь к его словам. Восполнение дефицита йода, начиная с ранних сроков беременности, предупреждает формирование тяжелой патологии как у мамы, так и у дитя. Йод необходим для профилактики серьезных врожденных пороков, преждевременного рождения (!), заболевания щитовидной железы у ребенка.

**Заметка:** Гормоны щитовидной железы влияют на репродуктивную функцию, на физическое и умственное развитие ребенка. Есть мнение, что если мама во время беременности не получала каждый день необходимое количество йода, то ребенок может плохо учиться в школе, будет снижен интеллектуальный индекс.

Йод также необходим для профилактики токсикоза, гестоза, анемии, остеохондроза, отеков, трещин сосков груди, слабости, головокружения, сердцебиения. Повышенной психической возбудимости: излишнее беспокойство, суетливость, раздражительность, тоска, переутомление. При нормальной функции щитовидной железы укрепляется иммунитет и, как следствие, уменьшается частота инфекционных и простудных заболеваний, нормализуется вес т. к. гормоны щитовидной железы управляют расходом белков, жиров, углеводов.

Первое место среди продуктов содержащих йод занимает йодированная соль, в состав которой входит йодистый калий. Солить продукты следует после приготовления, так как при высокой температуре йод быстро испаряется. Богата йодом морская рыба, сладкий перец, свекла.

Если нет гиперфункции щитовидной железы, наверное, лучше *употреблять* дополнительные препараты, содержащие 150 мкг йода. С пищей в нашей полосе в организм поступает, согласитесь, мало йода. Решайте сами вместе со своим врачом принимать или не принимать (я например, принимала).

Дозу специальных йодированных препаратов должен назначать врач только после специального анализа на гормоны. Передозировка или нехватка йода — одинаково негативно сказывается на работе эндокринной системы. Гормональные нарушения, возникающие из-за дефицита йода, не имеют внешне выраженного характера, и поэтому йододефицит получил название «скрытый голод». Принимать йод надо в комплексе с витаминами и другими микроэлементами, витамином С, D, витаминами группы В, витамином Е (его нехватка также влияет на функции эндокринной системы). Микроэлементы кальций и селен тоже помогут йоду лучше усвоиться.

## 2.10. Изжога, отеки и питание

Во второй половине беременности некоторых может мучить изжога. Возможные причины: вы еще едите острую, жареную, жирную пищу, жуете мясные полуфабрикаты. Пьете кофе, крепкий чай, газировку, курите. Ну, может не надо уже, потерпите.

Если причина не в этом, то, возможно, это из-за гормональных сдвигов или вам не хватает магния или кальция, спросите у медиков.

В начале третьего триместра изжога может быть из-за общего расслабления мышц в пищеводе и желудке. Старайтесь есть не поздно вечером, медленно, все время тщательно пережевывая пищу. Ешьте чаще *маленькими* порциями до 8-ми раз в день. Не налегайте на выпечку, маринады, кислые продукты. Из-за них желудок вырабатывает слишком много соляной кислоты. Некоторым дамочкам от изжоги очень хорошо помогают семечки, молочные продукты, минеральная (негазированная) вода. Не ложитесь сразу после еды, походите. Спать лучше с приподнятой головой или полусидя. Можно попробовать пить перед сном.

Если появляются отеки, проблемы с почками, повышенное давление: постарайтесь избегать, помимо указанного от изжоги еще и соленого, чтобы лишнего пить не хотелось. Излишнюю жидкость из организма выводят сырые огурцы, арбузы, брусника, абрикосы, курага, настой шиповника, клюквенный морс, почечный чай. Если вы очень хотите пить, то пейте то, что утоляет жажду (воду например, потому что сока можно выпить много – вкусный). Пейте потихоньку – растягивая, маленькими глотками.

Но, тем не менее, сначала спросите у медиков что делать! Возможно вам назначат: препараты йода, травы, сдать дополнительные анализы (в том числе кровь на сахар), ограничение в употреблении жидкости. Вы всегда обо всех неисправностях сообщайте вашему акушеру-гинекологу незамедлительно! Помните, почки это очень серьезно. Но без паники и не нервничайте, спокойно и хладнокровно – к врачу. Держите все под контролем, сдавайте анализы, делайте УЗИ у *грамотного* (!) специалиста в течение всей беременности, настройтесь на хорошее и – все будет хорошо.



## 2.11. Работа кишечника

Если ваш кишечник работает правильно, то он сможет усвоить все необходимое из пищи и в том числе минералы и витамины. А правильно ему работать не так-то просто. Матка с увеличением срока беременности растет и сдавливает кишечник (также как и другие органы). Его движения становятся вялотекущими. Еще, выделяющий при беременности, гормон прогестерон расслабляет мускулатуру кишечника. Что поделать, главный герой сейчас ребенок все остальное вторично. Но для хорошей работы кишечника есть помощники – это пищевые волокна. За счет клетчатки и пектинов они улучшают его работу, помогают избавиться от запоров, геморроя, предупреждают гниение пищи и метеоризм.

Пищевые волокна содержатся в цельнозерновых продуктах, в том числе: отруби, овес, коричневый рис, гречка, перловка, овощи и плоды. Очень хорошо от запоров помогает чернослив, настой из чернослива, курага, отвар кураги, изюм, инжир они содержат калий, который тоже способствует правильной работе кишечника. Кому-то помогают с утра кислые яблоки или кефир. Если у вас неурядица с «газами», то поменьше ешьте капусту, бобы.

В случае стабильных запоров и если отвар из кураги больше не помогает, обратитесь к врачу, он может посоветовать свечки с глицерином или травяной сбор или что ему виднее.

Хорошей работе желудочно-кишечного тракта помогает витамин А, РР, витамины группы В.

Здоровый кишечник является барьером на пути вредных микроорганизмов, он постоянно «отфильтровывает» вредные элементы, поступающие в наш организм вместе с пищей. Поэтому поддержание нормального баланса кишечной микрофлоры играет важную роль в сохранении естественных защитных сил организма. Имунная система кишечника составляет около 50 % от общей имунной системы организма и отвечает за выработку более чем 70 % антител в организме. Помогайте ему продуктами с бифидобактериями. Доставляйте кишечнику достаточное количество воды (!). Почаще ходите в туалет, при первом же позыве (как минимум раз в день), а не оттягивайте. Иначе, помимо всего прочего, могут возникнуть боли в низу живота.

Для помощи продвижения пищи и нормальной функции кишечника просто *обязательно* двигайтесь, гуляйте, делайте любые разрешенные вам физические упражнения!

Перестаньте нервничать и подвергаться влиянию раздражающих факторов – это психологический аспект, который в ваших силах нейтрализовать. Угнетенное состояние угнетает, в том числе, и работу кишечника. Радуйтесь, улыбайтесь, мечтайте о своем ребенке! Ешьте в хорошем настроении и думайте о еде, а не о посторонних вещах. В таком случае будет вырабатываться слюна и все необходимые пищеварительные ферменты для обработки и перевариванию пищи. А значит все, что будет съедено, скорей всего, усвоится.

## 2.12. Что не есть

Мы в начале (в разделе «сбалансированное питание») говорили о здоровой пище, о том что беременной необходимо есть *здоровые* продукты. В этом разделе поговорим о том, что очень желательно исключить или уменьшить в вашем рационе:

Искусственные, рафинированные, консервированные продукты т. к. для консервирования используется группа тетрациклинов, которая обладает, мягко говоря, плохим действием на малыша. Читайте этикетки на продуктах, если что-то непонятное или страшное, в чем вы не уверены – лучше не берите. Еще есть странное слово «гидрогенизированный»: поставьте баночку обратно. И генетически модифицированные продукты тоже лучше не брать, никто пока не знает к чему они приведут. Несформировавшееся выделительная система ребеночка может не справиться с токсинами, и они могут *остаться* в его печени, также все эти продукты могут вызвать аллергию.

Есть мнение, что аллергия у будущего ребенка может быть вызвана тем, что ела мама во время беременности и в каком количестве. Аллергологи во время беременности рекомендуют есть с особой осторожностью: цитрусовые, продукты с какао (шоколадки и т. д.), мед (особенно гречишный), коровье молоко (сильнейший аллерген), красные ягоды (особенно клубнику и малину), экзотические фрукты, бобовые ( в том числе арахис), курицу, молодую телятину, море продукты (крабы, креветки, раки), яйца, кунжут, орехи, торты, пирожные.

И, тем не менее, если вы категорично хотите чего-нибудь вкусенького, но нерекомендуемого – ну порадайте себя маленьким кусочком. Положительные эмоции, полученные будущей мамой от желанной еды, очень хорошо отразятся на малыше. Маме частенько не хватает этих положительных эмоций, в том числе, от того, что ей нельзя съесть свое любимое блюдо. У вас есть все основания баловать себя, но не частите и, безусловно, в разумных рамках. Очень хочется кофе – выпейте чашечку (в неделю, а не в полчаса), клубники – съешьте пару штук, шоколадки – откусите немного.

**Мой личный опыт:** Когда мой «дорогой» неожиданно принес бутылочку пива домой (хотя сам он его не любит), то мне очень жутко захотелось выпить ее. По суровому взгляду супруга, я поняла, что мне это не светит. Однако когда он на секунду отлучился из кухни, я таки сделала с огромным блаженством один большой глоток! И счастья моего не было предела на весь вечер. Ведь нам много для счастья то и не надо: всего лишь, чтоб любимый был рядом, малыш здоров, мира во всем мире и исполнений наших желаний. Чего я вам и желаю от всей души! (но пиво, конечно же, лучше не пить).

Желательно не есть во время беременности: консервированную икру рыб, в ней очень много консервантов; ярких красивых фруктов, сухофруктов, овощей – неизвестно чем намазали, напичкали, т. е. известно чем – ничем хорошим. Лучше есть некрасивые – намного полезнее. Не есть сырой чеснок – слишком жгучий для малыша; кофе и

черный чай, в больших дозах усиливают сердцебиение у малыша, подвергают стрессу будущего ребенка; сырое молоко и мягкий сыр из сырого молока в них могут содержаться бактерии, вредные для будущего ребенка; грибы т. к. продукт трудноперевариваемый даже для здорового взрослого человека и содержащий все «вредности» экологии (впитывает все как губка).

Из-за образования канцерогенов следует ограничить потребление копченой рыбы, копченых колбас, копченого сыра. Старайтесь заменять колбасы, сосиски, сардельки, готовые котлеты, биточки (если вы их ели раньше) на натуральные мясные блюда, приготовленные из нежирного, свежего и чистого мяса. Старайтесь не злоупотреблять рафинированными продуктами: сахаром (если не можете без сладкого, то ешьте изюм, он очень полезный и сладкий); кондитерскими изделиями; хлебом из муки высшего сорта; рафинированным растительным маслом; печеню, хоть в ней и содержится много полезных элементов. Избегайте продуктов содержащих тартразин: окрашенные газированные прохладительные напитки, окрашенные кремы, жевательные резинки и жевательные конфеты, карамели). Старайтесь исключить острые соусы, много пряностей и приправ, уксус, сало, бараний жир.

**Полезный совет:** Руководствуйтесь фразой «с глаз долой – из сердца вон», не соблазняйте лишний раз себя. Старайтесь избегать мест, где готовят то, что вам не желательно есть. Поменьше ходите по супермаркетам и «пялиться» на заветное лакомство. Попросите домашних не приносить все эти вредные вкусности, ну чего мучить беременную.

Старайтесь не есть блюда и продукты, изготовленные из сырого мяса (саями, паштеты). Не пробуйте сырой фарш (опасность токсоплазмоза и других паразитов, см. про мясо в разделе «сбалансированное питание»). Не забывайте, что все, что попадает к вам в желудок, в той или иной концентрации попадает и в несформировавшийся организм вашего драгоценного малыша.

**Полезный совет:** Прежде чем что-то положить себе в рот задумайтесь, а не повредит ли это моему малышу?

## 2.13. Итог

Вы уже сейчас, во время вынашивания своего ребенка, можете обеспечить хороший дородовый уход за ним, питаясь сбалансировано, употребляя качественную, чистую, свежую еду в достаточном количестве, исключая все вредное и техногенное. Получая все необходимые витамины и микроэлементы, вы предупреждаете возможные врожденные болезни и плохой иммунитет у малыша. Потому как беременность – это внутриутробное развитие ребенка, т. е. закладка и развитие всех частей тела, всех внутренних органов и его систем. Для построения организма нужен качественный строительный материал и в достаточном количестве. Каждый день у вас в животике появляется миллионы клеток из того что вы съели.

Если вам не очень хочется питаться сбалансировано, то ваш замечательный пузожитель, обязательно возьмет свое. Все, что ему положено, он будет изымать из вас. Однако вы же хотите быть привлекательной, ухоженной, нежной, здоровой, с хорошим настроением любящей себя дамочкой во время беременности, после нее, и через 3 года, в дальнейшем рожать братишек и сестреночек. Да? Тогда не забывайте про правильное питание, чтобы всех микроэлементов хватало не только малышу в полном объеме, но и вам. К тому же, вы можете с уверенностью сказать, что в вашем организме есть *все*, что нужно вашему малышу? Кто знает, а может, нет.

**Полезный совет:** Смело двигайтесь к листочку бумаги и карандашу и напишите 6 пунктов (6 основных групп), которые вам желательно съесть в день. И повесьте его на холодильник. Потому что, все прочитанное обычно радостно забывается. Если список будет висеть на видном месте, то повышется вероятность того, что вы не забудете употребить все, что положено. Надеется на память во время беременности не очень стоит, лучше помогать себе различными напоминаниями.

Еще раз повторим: чем лучше будет питаться будущая мамаша, тем больше шансов родить здорового и доношенного детеныша с достаточным весом, без врожденных дефектов! (Например, врожденные болезни сердца, есть шанс предупредить, употреблением соответствующих элементов.) А это то, что нам и надо! О чем и мечтают все мамы, папы и бабушки, дедушки. Еще один плюс качественного питания, оно уменьшает риск тяжелого течения беременности: изжоги, запоры, усталость, судороги; развития осложнений: анемия, токсикоз, гестоз, сложные роды и прочее. А это то, что очень бы хотелось, не правда ли? Еще говорят, что, питаясь во время беременности мы закладываем вкусовые предпочтения ребенку, т. е. к чему он привык сидя в животике у мамы, то и будет есть в дальнейшем. Получается, вы еще не видите нового члена вашей семьи, а уже начинаете ему прививать привычку к здоровому питанию!

В главе «питание» описаны основные принципы правильного питания во время беременности. Главное, конечно, что каждая мама сама для себя является лучшим советчиком. Слушайте себя, свой организм, свою интуицию. Наука (биология, медицина, натуропатия, диетология и прочелогия) еще не пришла к абсолютно верному режиму питания беременной женщины. Но многолетние научные наблюдения показали, что полностью удовлетворить потребности в питании беременной женщины может только сбалансированное питание. В идеале надо стремиться ее придерживаться всегда по жизни. Но вы не огорчайтесь, если у вас ввиду своих разнообразных причин не получится ее соблюдать, но вы стараетесь. Вы вообще никогда не огорчайтесь, ни по какому поводу. Потому что вы прелесть! Вы со своим малышом самое чудесно чудо изо всех. В вашем животике растет кроха, которая будет вас любить больше всех на свете! И будет вам дарить свою преданность и нежность, как и вы. А все остальное такое несущественное и проходящее. Будьте здоровы!

### 3. Токсикоз

Если вас эта проблема не коснулась, можете с радостью эту главу не читать. Не к чему знакомится с проблемой, которая у вас, слава Богу, отсутствует. К тому же всем известен эффект медицинских журналов: до прочтения здоровье было отличное, после прочтения сразу нашлись признаки всех болезней, если даже этих болезней и нет в помине. Порадуйтесь, что у вас все хорошо и идите к следующей главе.

Если вас этот недуг коснулся, улыбнитесь! Вы одна из самых счастливых женщин на земле, потому что вы являетесь членом закрытого клуба беременных дам! Доступ в который тысячи женщин, к сожалению, не могут получить, но мечтают и очень стараются забеременеть. Мы будем всегда думать о них, и ждать в этом клубе. Потому что стать мамой – это наивысшее счастье для женщины! Токсикоз по сравнению с этим – мелочи.

По статистике каждая вторая будущая мама испытывает влияние токсикоза. Существует множество теорий, пытающихся объяснить механизм его развития: рефлекторная, неврогенная, гормональная, аллергическая, иммунная и т. д. Несмотря на всевозможные исследования, ученым так и не удалось точно выяснить причины возникновения раннего токсикоза, остается загадкой, почему у некоторых женщин он есть, а у некоторых его нет. Самая популярная теория возникновения токсикозов – это так называемая нервно-рефлекторная теория, согласно которой важную роль в развитии неприятных симптомов играют нарушения взаимоотношений центральной нервной системы и внутренних органов.

В механизме возникновения токсикоза также играют роль гормоны, вырабатываемые плацентой, благодаря которым плацента и плодное яйцо начинают «управлять» обменом веществ материнского организма – своеобразный гормональный взрыв с самых первых дней беременности. Вы представьте: жили вы ни тужили и вдруг в вас появляется новый организм. И не просто новый, а родной любимый мамин-папин человечек. И организм начинает в срочном порядке пересматривать все свои системы, каждой давать указания, что появился новый главный член семьи. Что теперь все к чему привыкло женское тело будет изменено т. е. поделено на два (или более) организма: место, питание, дыхание, кровоснабжение, обогрев, эмоции и т. д. Соответственно надо быстро все успеть сделать – перестроится, чтобы малыш получал все, что ему положено. Естественно, что при таком резком скачке направления, могут появиться издержки. К тому же организм своими силами пытается привести дом малыша в порядок – очищается. Когда все системы наконец согласуют свои новые графики работы ради новой жизни, то, скорей всего, все наладится и, слава Богу кончится это недомогание (к 12-й – 16-й неделе примерно).

С беременностью обостряется все органы чувств. На любой неприятный запах, звук, прикосновение может возникнуть желание вырвать. Особенно очень обостряется обоняние, и оно как-то сразу привязывается к желудку. Причем не важно, что пахнет: еда, животные, одежда, бытовая химия, косметика, духи, цветы или любимый человек.

**Заметка:** Одна из возможных причин почему нам достается токсикоз – для более четкого контроля над ситуацией. Поскольку в природе существует задача самосохранения и сохранения своего потомства, то обостренное обоняние как у собаки, в частности, дает нам возможность оградить себя от опасности. Не ходить туда, где плохо пахнет: газы, машины, химия, краски и т. д. Не употреблять что вредно: алкоголь, табак, кофе, потенциально опасного, том числе и мясо (от запаха мяса часто мутит) т. к оно может быть заражено паразитами (см. главу «сбалансированное питание»).

С едой все очень запущено во время токсикоза: от еды тошнит, от голода тошнит не меньше. Что делать? Пересильте себя и съешьте хоть чего-нибудь, иначе будет еще хуже.

**Полезный совет:** Не рисуйте кошмарные картины того, что может произойти после того, как вы съедите пищу. Если будете себя так настраивать, то так и случится. Лучше при каждом движении руки по направлению ко рту представляйте вашего ребенка, как он будет улыбаться. Так вы незаметно все съедите и обманите свой токсикоз.

Чаще всего причиной тошноты у беременных бывает голод. Да-да, голод! Будущая мамуля ничего не ест и теряет свои килограммы (в начале беременности это случается со многими, не переживайте если это 2–3 кг в месяц). Пытайтесь всегда что-нибудь жевать и обязательно пить т. к. обезвоживание может усиливать тошноту. Попробуйте поесть кусочки сочных продуктов: яблоки, груши, дыню, арбуз, виноград, морковь и т. д. От тошноты очень могут помочь огурцы или помидоры (сырые, соленные, маринованные), квашеная капуста, зелень. Попробуйте жидкую еду: кефир, йогурт, молоко, бульоны. Еще попробуйте имбирь его можно жевать или пить чай или засахаренный имбирь и имбирное печенье.

Кому-то может помочь сладкий чай кому-то кислый. Не падайте духом, вспомните, ради кого все это! Очень хорошо помогает витамин С, витамины группы В: фолиевая кислота (обязательная и очень важная с самого начала беременности!), В1, В5, В6, В12, кальций и йод. Только не забудьте перед употреблением *проконсультироваться* с врачом!

В течение дня старайтесь часто перекусывать продуктами, содержащими большое количество белка: бобовые, зерновые, орехи, семечки и т. д. Не ешьте трудно перевариваемую пищу, жирную, жареную, острую, горячую. И вообще все, что относилось к здоровому питанию в главе «питание» во время токсикоза еще больше относиться к вам. И здоровый образ жизни (не курить, не пить алкоголь, дышать кислородом, гулять, двигаться, часто мыть руки, не переутомляться и прочее) во время беременного токсикоза еще больше очевиден.

Ешьте часто теплую еду маленькими порциями/кусочками. Так гораздо больше вероятности, что еда усвоится и не захочет выбраться обратно. Прием большого количества еды и воды может спровоцировать рвоту. Ешьте то, на что вас тянет, что *хотите* есть. *Аппетитная* еда для вас *в данный* момент тоже лучше удержится в вашем желудке и может значительно уменьшить симптомы токсикоза, чем еда «по уговору». Таким образом, вы хоть как-то будете пополнять запасы энергии. Тут уж дело не в сбалансированном питании, а в питании как таковом. Воду и еду разделяйте по времени.

Если от запаха приготовления еды мутит, то когда готовят вы выходите на балкон или на улицу. Если мутит вообще от запаха еды – ешьте прохладную пищу от нее меньше пахнет.

Может занести, конечно, и в другую сторону – от тошноты спасает только еда, и вы начинаете набирать килограммы (такое тоже случается со многими, не переживайте). Излишнее чувство голода хорошо снимает чашка горячей воды с лимоном и ложечкой меда.

**Полезный совет:** Если тошнит от витаминов – закройте нос и сразу их проглотите, зажевав чем-нибудь приятным для вас. Держитесь!

\*\*\*

Недомогание происходит у всех по-разному. У одних это может быть перманентным состоянием у других время от времени. Но утреннее недомогание, похоже, объединяет всех. После того как с утра вырвет становится немного легче. Но через некоторое время тошнота может возникнуть опять.

Поэтому с утра ни в коем случае не вскакивайте с кровати. Сначала положите в рот что-нибудь для вас вкусненькое (положите рядом с вечера) и что сбивает тошноту и лучше закрытыми глазами. Или выпейте воды. Кому что помогает, тут надо экспериментировать. Кисленькое: лимон, яблоко, киви, мандарин. Минеральная вода без газа или теплый некрепкий чай с лимоном. Сухарики, печенье, черный хлеб, соленые орешки, мятные конфетки. Хороший эффект при тошноте и рвоте оказывают мята, мелисса, валериана. Они, помимо этого, дают успокаивающий и освежающий эффект. Ищите то, что помогает именно *вам*, на что есть аппетит. Это все крайне индивидуально.

Потом плавно стеките с кровати, не делайте резких движений. Выйдите на свежий воздух (на балкон хотя бы). Так, мы более-менее, сможем хорошо начать день.

Есть решение: «проспать» утреннее недомогание, встать попозже, некоторым очень помогает.

**Мой личный опыт:** Токсикоз мне достался, как мне кажется, ужасный. По крайней мере, из всех моих знакомых и из окружения в больнице ни у кого такого не было. Хотя с единицами бывает гораздо хуже, гораздо. У меня было два состояния: либо я спала, либо меня мутило поэтому, если я просыпалась, то сразу же старалась опять заснуть, чтобы не было отвращения к жизни. Решение «проспать» мне помогало.

Отдыхайте как можно больше. Организму *нужны* силы на перестройку отсюда у вас хроническая усталость. Если вы человек рабочий – возьмите больничный месяца на 1,5. Сообразительный начальник поймет, что толку от вас в таком состоянии ноль, если не минус, и отпустит вас с Богом. Если несообразительный, то тем более, чего о нем думать. Конечно не все начальники такие «душки» и могут начать вставлять палки в колеса. Ничего, прорвемся. И не с таким женщины справлялись (во время второй мировой войны еще хуже бывало).

От симптомов токсикоза очень помогают прогулки! Гуляйте как можно больше. Приятные панорамы: солнце, травка, листья, цветы, птички, фонтаны, ветерок, облака, снег, детки поднимут вам настроение (только не ходите в детские поликлиники, да и во взрослые без надобности). Постоянная смена картинки (в том числе снующие туда-сюда люди) отвлекут вас от себя. На кислороде становится *намного* легче. На улице нет духоты и есть еще что-то, чего не знаю, но очень хорошее. Не забудьте только головной убор при солнышке (нам еще теплового удара не хватало). Конечно, в +30°C градусную жару на улице не очень-то разгуляешься. Тогда добудьте вентилятор, пусть освежает вас дома. Но это не означает, что надо просиживать целый день в помещении. Вечерком, после жары так здорово и нужно пойти погулять. Беременность у нас должна быть активной (если нет запретов доктора)!

**Полезный совет:** Носите одежду, которая вас не душит и нигде не давит.

Когда вы дома – послушайте приятную музыку, почитайте приятные, какие *поднимают* вам настроение книжки (ни в коем случае не про болезни, проблемы и другие страшилки беременных). Посмотрите мультики, комедии, любимый сериал. Свяжите, сшейте что-нибудь для крохи, сделайте своими руками игрушку. Не делайте домашних дел (по мере возможности), если у вас они вызывают чувство отвращения или тошноту.

**Полезный совет:** В счастливый период дня (пока вас не тошнит) – съешьте что-нибудь полезное. Лучше съест медленные углеводы, например, каши.

Когда беспокоит рвота, слюнотечение, обязательно восполняйте потерянную жидкость. Пополнение жидкости – предупреждение обезвоживания, т. е. в том числе и предупреждение уменьшения объема крови, падения артериального давления, недостатка снабжения мозга кислородом и запоров. При слюнотечении можно полоскать рот отваром шалфея, ромашки или разбавленным водой соком лимона.

Оповестите всех домашних о тех предметах, вещах, делах, еде и т. д. от чего вас может мутить, от чего вам становится хуже. Чтобы они знали, чем вам могут помочь и как предотвратить все эти причины. Старайтесь выработать иммунитет ко всем раздражающим вас факторам т. к. расстройство прямо *ведет* к ухудшению самочувствия. А ваша задача быть в хорошем расположении духа, чтоб токсикоз «не прорвался».

**Мой личный опыт:** Меня мутило от всего: любимого супруга, кота и любой вещи в доме. На что я ни кину взгляд – от всего становилось плохо, и я старалась вообще лишней раз глаза не открывать и не двигаться. Когда моему любимому надо было уехать на 10 дней, я переехала к своей сестре. От ее дома и вещей, как ни странно, плохо мне не становилось. Таким образом, убрав раздражающие факторы мне постепенно становилось легче и легче.

Спустя 10 дней я вернулась домой и поняла, что и дома мне уже лучше, что от него меня уже не мутит. От этого здорово поднялось настроение. От хорошего настроения мне стало вообще хорошо. И я так удачно вырвалась из круга токсикоза (благодаря смене обстановки). Когда супруг приехал, его уже встретило не замученное зеленое лицо в безразмерных одеждах все время зарытое под одеяло. А улыбающаяся, любящая, красивая (ухоженная, приятно одетая), энергичная мамуля.

Не переживайте и не чувствуйте себя виноватой от того что вам дурно. Ничего страшного, что ваши домашние остались на время без вашей заботы, они все понимают и хотят вам помочь. Подумаешь, что вы ничего не делаете по дому. Потому что вы делаете вашей крохе приятное – вы пытаетесь сберечь силы и выжить в условиях перестройки гормонов. Что толку от переживаний, ну их подальше.

Попробуйте сделать все от вас зависящее, чтобы вам и малышу не было плохо. Тогда вы будете находиться в действии, и решать одну из важнейших жизненных проблем. Ставьте цель и идите к ней. Эти возможные действия: поиск нужного врача, аппетитной еды, сдача анализов, чтения, вышивания и проч. Они вас отвлекут от плохого самочувствия и одной проблемой станет меньше – совесть не будет мучить, что вы ничего не сделали для хорошего настроения крохи. Если у вас нет физических сил чего-то предпринимать, то все равно вы в действии – вы поднимаете себе настроение: вспоминаете приятные и смешные моменты из жизни. И осознаете что такое токсикоз – это всего лишь проявление *беременности*, а значит радости. Радости, которую хотят испытать *очень* многие женщины, которые готовы на все, даже на самый страшный токсикоз, лишь бы у них родился самый долгожданный, самый родной и горячо любимый ребенок!

Старайтесь как можно меньше ездить в общественном транспорте – это, согласитесь, ужасно. Если есть возможность дойти пешком, то вперед!

**Мой личный опыт:** После 10 капельниц в стационаре, когда я более – менее смогла передвигаться, я каждый день выходила из больницы. Говоря медперсоналу, что иду в аптеку или анализы сдавать (чтоб они меня выпустили) часа 1.5 гуляла. Таким образом, я преследовала следующие цели: 1-е, не сойти с ума в четырех стенах; 2-е, дышать свежим воздухом, потому что там было жутко душно, что беременным противопоказано; 3-е, чтобы работали мои мышцы, и я могла отлично родить (ну хоть какой- то спорт); 4-е, для профилактики запоров, геморроя (начиталась об этом в журналах и очень уж не хотелось их).

В автомобиле, в качестве пассажира, тоже может укачивать. Попросите водителя ехать аккуратно, плавно, без резких ускорений, разгона и торможений. Немного откройте форточку, дышите свежим воздухом. Смотрите на окружение, болтайте о приятном, например, о том, как вы назовете малыша. Не читайте в движущейся машине, от этого может затоснить еще больше.

**Полезный совет:** Когда вы едете на работу, идете в магазин возьмите с собой немного еды, которая вас спасает от внезапной тошноты: сок, сухарики, пастилки для беременных и имбирные леденцы (в аптеке продаются), соленый огурец, в конце концов.

\*\*\*

Если у вас очень сильный токсикоз: рвота более 10–15 раз в сутки, может возникать от любого движения беременной; не удерживаются ни пища, ни вода (что приводит к значительному обезвоживанию и нарушению всех видов обмена); повышенная температура тела; выраженная интоксикация организма, то *обязательно* срочно обратитесь к врачу т. к. наряду с нарушениями в вашем организме начинает страдать ребенок. Доктор вас направит в стационар. Не бойтесь, мир не без добрых людей. Там вас поднимут на ноги и проследят, чтобы с вами обоими было все в порядке. Если вам очень плохо и вы не в состоянии дойти до врача, вызывайте «скорую» т. к. такое состояние опасно не только для ребенка, но уже и для женщины.

Если вам *кажется*, что у вас несильный токсикоз, но вы чувствуете бесконечную усталость или сильные головные боли или сильные головокружения или сильную сухость кожи или у вас обильное слюнотечение. Вас рвет больше 4–5 раз в день, все время тошнит или знобит. Вы ничего не едите, не пьете, теряете в весе, вам свет не мил, то также обязательно обратитесь к врачу! Потому что обезвоживание и быстрая потеря веса *как минимум* помешают малышу хорошо себя чувствовать. При быстрой потере веса организм вырабатывает токсичные вещества, которые проникают в кровь. При обезвоживании приток питательных веществ к ребенку резко нарушается, а именно сейчас идет закладка внутренних органов и в том числе головного мозга. Не говоря уже о вашем самочувствии. Да и зачем терпеть-то? Если вы себя не чувствуете человеком, кому от этого лучше? Если вам и вашему малышу могут помочь медики, то не сопротивляйтесь.

**Мой личный опыт:** Благо на втором месяце беременности «мой» доктор предложила мне на недельку лечь в больницу снять токсикоз. И я с огромной радостью туда рванула. Сдала за один день все анализы для госпитализации. Хотя я, в обычной жизни боюсь больниц и терпеть их не могу. Однако я была в таком состоянии, что дома уже не могла находиться, от него (дома и домочадцев) меня тошнило. Там, в стационаре, мне 10 дней ставили систему, уколы (с чем, разумеется, не помню) и мне стало лучше, намного лучше – на еду теперь смотреть могла, но только смотреть, а не нюхать. Соседки по палате, сказали, что я теперь хоть выгляжу как живое существо, до этого я сливалась с кроватью. Тошнило и рвало гораздо меньше, но все же еще бывало. Поэтому пожаловалась моему любимому врачу (знаю друг друга 5 лет). Назначила пить «Хофитол» – растительный препарат для чистки печени. Вроде полегчало еще немного и стали готовить к выписке. Но потом по анализам поставили диагноз неизвестно откуда взявшийся – пиелонефрит. Вот еще один плюс госпитализации – выявили пиелонефрит на раннем сроке, потому что в больнице все время сдают анализы. Дома бы я ни за что так часто не сдавала бы анализы и могла бы упустить время для лечения. И, таким образом, мое пребывание с недели растянулось на месяц. Меня это вполне устраивало. Потому что домой, не смотря на улучшение, меня не тянуло. Я чувствовала, что в больничной палате с незнакомыми беременными людьми мне лучше, чем дома с самым любимым человеком на свете. По правде сказать, к концу месяца я так ужасно захотела домой к своему родному человеку. Вот еще один плюс: вынужденное расставание привело к скорейшему желанию быть дома. Кто знает, если б я все время была дома, может отращивание к нему только бы усилилось. А так получился отпуск.

\*\*\*

Периодически возникающая рвота не чаще 2–4 раз в сутки, тошнота, реакция на запахи возникают у большого количества беременных они безопасны для будущей мамы и малыша, не нужно переживать из-за этого они не требуют медикаментозного вмешательства – это легкий токсикоз. Но на всякий случай все равно обо всем сообщайте опять-таки врачу. Может он напомнит про витамины и микроэлементы, сбивающие и признаки токсикоза и облегчающие жизнь. Важнейшую роль в формировании токсикоза играет нервная система. Поэтому, чем *больше* вы тревожитесь, тем *более выраженными* становятся симптомы токсикоза!

**Заметка:** Одна из теорий возникновения токсикоза – психологическая (проблемы в голове): а) влияние стереотипов: раз тошнит – значит беременная, раз беременная, то значит должно тошнить (а на самом деле совсем необязательно должно); б) токсикоз существует из-за отрицательных психологических причин: страх перед беременностью, родами, переменами; незаконный брак; неуверенность в себе, в будущем; неожиданность; негативные эмоции; проблемы на работе, материальные затруднения и т. д.

Так что «покопайтесь» в себе, возможно выявив психологическую причину токсикоза и поняв ее – у вас пройдут его симптомы.

\*\*\*

Может случиться так, что вам плохо, очень плохо. И вам ничего не помогает. Держитесь! Подумайте о том, сколько мамочкам сейчас может быть тоже очень плохо, было плохо или будет плохо. Не ревите – вы не одиноки в этой печали. Это не навсегда. Уговаривайте себя, что это все закончится. Улыбнитесь! Любой доктор вам скажет, что все проблемы с самочувствием, со здоровьем решаются гораздо быстрее и эффективнее если есть положительный настрой. И думайте, думайте, о том, что вы скоро станете мамой. Что у вас в животике ваш драгоценный малыш. Что он переживает за вас и не хочет, чтобы его мама страдала. Вы женщина, значит вы выносливая, значит со всем справитесь. Все дело вашей вере в победу! Родите этого ребенка и еще будете рожать.

**Мой личный опыт:** Когда я залегла в больницу со мной в палате оказалась на сохранении очень милая, хорошая, добрая, энергичная девушка 35 лет. Работала она нотариусом. Ребенок второй, первой девочке 10 лет. Шел 7-й срок ее беременности. Потом выяснилось, что она там лежит аж целых непрерывных 5 месяцев! Потому что у нее с малышом были постоянные проблемы то одно не так, то другое не так. Каждый анализ приносил ей с мужем неутешительные вести. Каждый день она себе в животик что-то колола. Ну и что! Они хотели этого ребенка, и она все сделала для этого. К анализам привыкла, реагировала спокойно, не закидывалась на них. К больничной жизни тоже привыкла, с дочерью уроки по телефону делала. С мужем по выходным встречалась.

Она знала, что незачем переживать лишнего, когда надо ребенка вынашивать, давать ему позитив, поддерживать его. Конечно, жить в больнице так долго в этих, прямо скажем, не самых приятных условиях – вовсе не сахар. Но она была всегда в хорошем настроении, веселая. Приносила для всех киношки смотреть, журналы читать, какую-нибудь вкуснятину для нас. Находила время не только о себе подумать, но и о других заботилась. Вот, что значит настрой! Через месяц ее перевели уже в роддом, до родов лежать. Переезжала с юмором. Потом родился долгожданный кроха! Она была для меня настоящим примером отрешенности от переживаний!

Еще один пример. Второй раз меня положили в больницу на недельку на сроке в 20 нед. для профилактики обострения пиелонефрита (т. е. чтоб его не было). Токсикоза уже, конечно, к тому моменту давно не было (он закончился к 13-й недели). Ложиться тем временем в больницу уже вовсе не хотелось. Но ради крохи я забыла о своем хочу или не хочу. На следующий день после меня положили девушку на сроке 15 недель с очень маленьким ростом, но с очень громким и заразительным смехом. Не успела она прийти и уже начала рассказывать какие-то смешные истории, затевать какие-то действия. Палата стала оживленная, все тряслись от смеха. Потом также смешно она стала рассказывать свою историю. Оказалась, что ей вообще противопоказано быть беременной и рожать. Что у нее большие проблемы с сердцем с еще несколькими

внутренними органами, что у нее то, пятое, десятое. Многое нельзя. Что муж у нее тоже весь с болезнями. Она шутила, что нашли друг друга два инвалида. И мы все спрашивали, как же она решилась забеременеть при таких кошмарных условиях их здоровья? На что она отвечала, что хотят они детей и все тут! Вот очень-очень хотят они ребенка. И ей все равно, что врачи ей наговорили. Потому что в ней есть непоколебимая решимость выносить и родить новую жизнь. Неудивительно, что эта ее решимость всем остальным в палате тоже помогла. Я лично поняла, что по сравнению с ней у меня вообще нет никаких проблем и перестала переживать.

Я восхищалась ее позитивным настроем. Сознание руководит телом, а не наоборот. Она была уверенная на все 100 % что все будет как надо, как хочет она. Через несколько месяцев, я встретила ее улыбающуюся уже с большущим животиком и скоро она должна была родить. Вот так. Все случилось так, как она и планировала, не смотря ни на что – доносила своего долгожданного ребенка!

Эти примеры я привела для того чтобы понять, что токсикоз по сравнению с настоящими проблемами – не проблема. И что даже настоящие проблемы не мешают добиваться своей цели.

Попробуйте и вы постараться, если возможно, не потакать своему токсикозу. Не давайте ему побеждать, возьмите его в ежовые рукавицы.

**Мой личный опыт:** Мой любимый супруг знал, что у меня токсикоз. Но насколько он тяжелый был, он и не догадывался. Зачем ему было знать, что меня всю выворачивает наизнанку, что мне хотелось провалиться куда-нибудь. Он и так нервничает, старается сделать все, чтобы у нас все было. Да и вообще, когда видишь глаза своего любимого, то все твои переживания уходят на второй план и беспокоит только как дела у него, и чтоб у любимого человека все было хорошо.

Займите себя чем-нибудь, чтоб будущая мамулечка была занята делом, а не своим плохим самочувствием. Научитесь чему-нибудь новому. Отвлекайтесь, гуляйте, ходите в гости, в кино или лучше в парк, на детскую площадку. Хорошо бы уехать на дачу, в лес, на озеро. Вы сами интуитивно знаете, куда вам лучше.

\*\*\*

А теперь хорошая новость: с увеличением срока беременности, количество недомоганий в день и их продолжительность уменьшается!

Будьте оптимистом! Улыбнитесь и вздохните полной грудью. Это не самое простое время (токсикоз), рано или поздно закончится (к концу 3-го месяца, примерно), и вы, представьте себе, сможете есть и жить как нормальный человек. Пусть вас согревает мысль, что все эту ужасные симптомы пройдут, да-да пройдут! И вы станете прекраснейшей и свободной, полной сил и энтузиазма мамулей. Потому что это такое, ни с чем несравнимое блаженство быть беременной. Знать, что внутри тебя есть драгоценный человек. А что будет, когда он начнет пинаться ножками! Это просто не передать словами, и мне даже жаль мужской пол, что они никогда не смогут прочувствовать эти ощущения...

## 4. Секс

Для большинства беременных пар, секс во время беременности возможен. Но это надо *обязательно* обсудить со своим акушером-гинекологом! Причем надо обсуждать несколько раз по мере увеличения срока беременности. Особенно важен первый (когда ребенок еще совсем крохатулечка) и третий (близость родов) триместры.

Если ответ положительный и вы рады этому, то живите полной жизнью. Если ответ отрицательный, то тоже живите полной жизнью (пока без секса), потому что это все временно. Это же не самое главное в жизни, можно и потерпеть пару месяцев. Главное ваша любовь друг к другу и ее проявление в виде маленького хорошенького пупса. Фантазируйте, как в этот период по-другому проявить свои желания.

Известно, что многие женщины во время беременности испытывают от занятий любовью даже большее удовольствие, чем раньше, так как сексуальное влечение у них повышается. Это просто объясняется – кровоснабжение в «нужном» месте усиливается, грудь становится более чувствительной, а соответственно, прикосновения к ней приятнее. Теперь, когда вы в таком новом качестве, с бурным развитием гормонов, возможно, вообще все будет вверх ногами: то, что нравилось раньше – может не нравиться и наоборот.

Ваши потребности могут увеличиваться или уменьшаться от месяца к месяцу. Вы должны внимательно прислушиваться к своему организму. Объясняйте своему «дорогому», где вам приятно, а где неприятно. Если занятие любовью у вас вызывает боль или неприятные ощущения, то не терпите, сообщите об этом супругу. Он все поймет. Обсуждайте все не стесняясь, вам же обоим лучше будет.

Если у вас не возникает желания заниматься любовью, снижено влечение, то не переживайте, это нормально (мы поговорим об этом с супругом в части для будущих пап). Будущая мама поглощается в мысли о беременности, родах, ребенке. Мужчина может так же поглотиться этими мыслями (хотя в меньшей степени), что он теперь будет отцом семейства. Только обязательно поделитесь этим, чтобы не дай Бог, не было недоразумений, что вы вдруг разлюбили друг друга. Скорей наоборот, полюбили еще больше. Просто вы такая ответственная и желания заниматься любовью уходят куда-то на второй план по сравнению с главной задачей – вынашиванием нового поколения.

На самом деле, желания беременной во многом определяется изначальной сексуальной активностью женщины и особенностью ваших взаимоотношений. Так что, быть может, чудесное время беременности будет для вас прекрасным «медовым месяцем» (т. е. месяцами).

С увеличением чувствительности груди прикосновения к ней, возможно, наоборот будут неприятны некоторое время. Тоже ничего страшного, все переживем. И «дорогому» своему сказать надо, потому что сейчас важно не столько его хорошее настроение, сколько вашего ребенка и вас. На самом деле и его, конечно тоже, но чуточку меньше вашего. Если уж вы занимаетесь сексом, то наслаждайтесь, а не мучайтесь. Вы его «дорогая», и он с удовольствием отдастся *вашим* желаниям.

Если вам врачи *разрешили* и отсутствует острая или хроническая инфекция мочеполовых путей у мужчины, то не бойтесь повредить ребенку. При нормально протекающей беременности он надежно защищен своими оболочками: слизистой пробкой в шейке матки, плодным пузырем, околоплодными водами, поэтому повредить ему обычным способом практически невозможно.

В течение первого триместра, если вам дурно, не чувствуйте себя виноватой, что не можете угодить вашему «любимому». Это же и его и ваш ребенок. Он этим воздержанием примет активное участие в вынашивании общего ребенка.

Самым «лучшим» в этом отношении, является второй триместр беременности. Когда у вас уже прошел токсикоз (если был), и вы себя хорошо чувствуете. Вы радуетесь своему положению, еще больше любите своего супруга, вам хочется больше любви и ласки, ощущения стали ярче, чувствительность вашего тела повышена. Вы стали еще красивее, грудь увеличилась. Что может быть женственней, чем беременная девушка?

Иногда для запуска родов при перенашивании врачи рекомендуют заниматься любовью: в матку попадают простагландины – вещества которые вызывают схватки.

При воспалительном характере мазков из женских половых путей или при не очень хороших результатах исследования микробной флоры в половых путях мужчины, рекомендуется использование презерватива в последние 1–1,5 месяца беременности. Делается это для снижения риска инфицирования ребенка.

Если после «замечательного» события, у вас появились кровянистые выделения, обратитесь к врачу. Возможно, ничего, страшного, и у вас просто лопнули сосудики, но мало ли что. Если вы испытываете болевые ощущения во время занятия любовью или боли в низу живота, в пояснице – тоже сообщите врачу. Если обильное кровотечение, то «бегом» к гинекологу.

Каждый организм особенен, поэтому, посоветуйтесь со специалистом, для того, чтобы избежать возможных осложнений и в полной мере наслаждаться своей беременностью, супругом и любовью!

## 5. Курсы беременных, подготовка к родам

Чем полезны курсы, что там есть такое важное: а) приятный психологический климат беременных, возможность поделиться деликатными, психологическими, физиологическими проблемами; б) очень важная информация, которую просто так не найти; в) консультации различных специалистов: педиатора (как одевать малыша, гулять, ухаживать, обрабатывать и т. д.), акушера-гинеколога, специалиста по кормлению грудью, детского психолога, инструктора по грудничковому плаванию; г) практические занятия по расслаблению, самообезболиванию, массажу, дыханию; д) психологическая и теоретическая подготовка к родам: что делать, как стоять, куда себя девать, как вести себя при нестандартных родах, когда ехать в роддом и т. п. как помочь и поддерживать своего малыша во время родов, какие бывают роды; е) гимнастика для беременных, упражнения для правильного расположения малыша; ж) проверка будущего папы на совместные роды (просмотр фильмов про роды); з) чаепитие и отличное настроение!

Может на ваших курсах будет что-то дополнительное или чего-то не будет, уточните план занятий на месте.

**Полезный совет:** Собираясь на курсы для будущих родителей, подробно выясните: кто будет их проводить, квалификацию, опыт; цель курса, программу; продолжительность; стоимость. Поспрашивайте отзывы о курсах. Не все то золото, что блестит.

**Мой личный опыт:** Я пошла на курсы на 7-м месяце беременности. Курсы проходили в роддоме, который был соединен с нашей женской консультацией. Вела их профессиональный акушер-гинеколог, она была примечательна тем, что сама месяц назад родила своего первого ребенка и была такой понимающей и милой. Дллись курсы 2,5 месяца (я как раз успела сходить на последнее занятие, они у нас были по средам раз в неделю 3,5 часа, а в следующий понедельник мы уже родились).

Первый час у нас была гимнастика или занятия на мячах, потом важные лекции, потом практические занятия или приходил кто-то из специалистов. Мы обсуждали, кто как видит свои роды, чего бы хотели. А специалисты подсказывали правильны ли наши желания. Учились грамотно кричать, изучали и практиковали различные необходимые техники, танцевали, рисовали, обменивались книжками и журналами. Задавали все волнующие нас вопросы, хорошо проводили время, забывая о своих беременных проблемах и т. п. Каждое занятие было уникальным и необходимым, мы очень многому научились и могли уже давать советы другим. После окончания можно было бы всем выдавать дипломы.

Скажу честно, что я бы без этих занятий просто не представляла бы как обращаться с младенцем. А уж быть в курсе, что происходит во время родов, считала для себя просто необходимым.



К нам на курсы приходили девочки уже после родов (которые оканчивали школу) и рассказывали, как у них проходило это замечательное событие. Каждая была крайне благодарна нашей ведущей за обучение, т. к. все, чему она их научила, они успешно применяли. И у всех были успешные роды. Была только одна девочка, у которой были затяжные роды. И всем было понятно почему: потому что она всего жутко боялась, по ней это было сразу видно до родов (т. к. она училась с нами несколько занятий). Дорогие будущие мамочки, ну какой страх может быть сильнее ожидания долгожданной встречи со своей крохой? Думайте больше о малыше, а не о своих фобиях. Было ее очень жалко, потому что она не испытала удовольствия от родов, а все остальные с такой радостью и счастьем рассказывали о них.

После школы я всегда приходила домой в отличном настроении, сразу рассказывала о том, что узнала своему «любимому», а он с нетерпением слушал. К сожалению, ему так и не удалось попасть ни на одно занятие. А вот папочки, которые приходили, были активными участниками занятий и задавали вопросов не меньше мамочек.

**Полезный совет:** Возьмите с собой на курсы толстую тетрадку с ручкой, они вам очень пригодятся. Одевайтесь так, чтобы вы могли заниматься гимнастикой и сидеть на ковре.

Самым главным в родах, я считаю – это настроить себя на *успешные* роды, что и происходит на курсах. Конечно настроиться на успех можно и без занятий. Но помимо этого надо ведь знать, *как* сделать роды успешными без травм для мамы и малыша. По крайней мере, то, что зависит от мамы. И после родов подготовить грудь, так чтобы ребенку было чего сосать, и он бодренько поправлялся.

Если нет возможности посещать курсы (никто не проводит, график работы не соответствует, денег нет и прочее), не расстраивайтесь и изучите все, хотя бы теоретически, по книгам, статьям, от врачей.

\*\*\*

Все большей популярностью пользуются совместные роды, где будущий папа принимает активное участие в родах – помогает маме и малышу.

Тут конечно, главным образом, должна решать женщина, хочет она видеть своего мужчину в этот момент или нет. Это очень индивидуально. Немаловажно прийти к общему решению. Если папа очень хочет присутствовать, а вы не хотите его присутствия, то постарайтесь не оставлять его в обиженном состоянии, отговорите помягче.

Если вы хотите, чтобы супруг рожал с вами, а он по разным причинам не хочет – не заставляйте его и не обижайтесь. Важно – появление *ребенка* на свет и, ваше взаимопонимание.

Если вы оба решили родить, то очень желательно подойти к этому серьезно и, задолго до родов, основательно подготовиться. Сходить на спец. курсы или вместе посетить занятия по совместным родам на курсах для беременных. Чтобы папа знал не меньше вашего что и когда делать. Папа лучше будет отдавать команды и следить за правильным ходом не отвлекаясь на физ. ощущения, будет вас веселить, отвлекая от схваток, делать вам обезболивающий массаж, поддерживать в удобной позе.

Не забудьте собрать все необходимые документы в роддом для папы при семейных родах. Был случай в школе у одной девочки: у мужа не было чего-то из анализов и его просто напросто не пустили в родовую вместе с ней, а договоренность и оплата была за парные роды.

Если вдруг случится так, что вам во время родов захочется, чтоб не было мужа около вас, сообщите ему сразу, не стесняясь – значит, без него вам будет лучше.

\*\*\*

Ниже привожу пример плана родов – таблицу (2 части), которую я создала на основе всех наших лекций по теме «роды», где обозначены все периоды родов, и, в том числе, когда быть дома, а когда ехать в роддом. Конечно, сначала нужно пройти обучение, чтоб понять, что там написано. Тренироваться с врачом (лектором) и практиковать дома, чтобы во время родов вспомнить, как это все делается. Потому что, как ни крути, рожает не каждый день и волнение все-таки может всю память перекрыть или запутать. Здесь приводится *мой* план для того, чтобы вы примерно представляли, что вас ожидает и подготовились. Если вы решите что-нибудь применить из него, то обязательно заранее *проконсультируйтесь* у специалистов.

Так как роды – это вещь уникальная, то длительность и интенсивность различных периодов родов могут существенно отличаться у каждой роженицы.

Этот план я взяла с собой в дом «долгожданных встреч». Мне очень помогло в родовой. Пока у меня был период схваток ко мне, слава Богу, никто не подходил, и у меня была лишь одна мысль чтоб мне не мешали делать то, чему меня учили (училась я в одном роддоме, а рожала в другом). Принимавшая мои роды врач, очень заинтересовалась моей таблицей и даже взяла ее себе для изучения (после родов конечно).

I период родов – «Схватки»		
1 фаза «латентная» (дома)	2 фаза «активная» (роддом)	3 фаза «опускание»
<b>Что происходит:</b> Шейка матки (ш. м.) утончается от 3 см до 0 см и раскрывается от 0 см до 3 см.	<b>Что происходит:</b> ш. м. раскрывается с 3 см до 8 см.	<b>Что происходит:</b> ш. м. раскрывается с 8 до 10 см, голова ребенка опускается. В конце фазы могут отойти воды.
<b>Какие ощущения:</b> Боль в копчике, потягивает низ живота, частые позывы в туалет, радостные мысли.	<b>Какие возможные ощущения:</b> Родовая боль, в спине боль увеличивается, тошнота, рвота, не получается говорить во время схватки, судороги, дрожь, впадение в сонливость.	<b>Какие ощущения:</b> Самая сильная боль, желание сходить в туалет по-большому (потуги).
<b>Время действия:</b> 10–12 часов, скорость раскрытия ш. м. 0,3 см/час.	<b>Время действия:</b> 5 часов, скорость раскрытия ш. м. 1 см/час.	<b>Время действия:</b> 40 минут (20–30 схваток).
<b>Тип схваток:</b> Мягкие, в начале 15 сек, интервал 15–20 мин. В конце 60 сек через 4 мин. Правило «4.1.1» т. е. постоянные схватки через каждые 4 минуты <i>не менее</i> минуты длятся целый час – значит время ехать в роддом!!!	<b>Тип схваток:</b> Сильнее, в начале 60 сек через 4 мин.	<b>Тип схваток:</b> Сильные, 60–90 сек, интервал 2–5 мин.
<b>Что делать:</b> (вначале, перед роддомом) отдохнуть, спать, принять теплую ванну, почитать, погулять, собрать сумку, есть легкоусвояемые продукты, пить воду без газа, сделать клизму и прочие гигиенические процедуры.	<b>Что делать:</b> <i>Не напрягаться и не бояться</i> , быть отдохнувшей, сходить в туалет, менять позы, чтоб ребенку было удобно. <b>Естественное обезболивание:</b> 1. Расслабить мышечный кокон (лицо + руки + ноги). 2. Горячий душ. 3. Массаж («ромба М» или живота). 4. Визуализация (каждая схватка – это лепесток, раскрывающийся розы или расходящийся круг на воде). 5. Дыхание на схватке 3 цикла: быстрый вдох на 4 сек, задержка дыхания 2 сек, медленный выдох на 25 сек с утробным пропеванием букв А, О, Э, опять 2 сек задержки. Не дышать (задерживать дыхание от боли) во время схватки <i>нельзя!</i> 6. Позы: нужно ходить вертикально, ложиться нельзя, можно висеть на подоконнике, кровати и проч. (вес тела на руки, ноги расслаблены). Можно сесть так, чтобы промежность была в висячем положении (унитаз). <b>Медикаментозный способ обезболивания:</b> спазмолитики («но-шпа», «папаверин») через каждые 2 часа.	<b>Что делать:</b> Позвать доктора и спросить, можно ли тужиться? Пока ш. м. не стала 10 см – тужиться <i>нельзя</i> . Если нельзя, то замедляем роды: 1. Вдох и выдох 4 пыха (пых-пых-пых-пых). В этой фазе боль ничем не убрать, нужно просто выжить! Поза: лечь, а между ногами свернутый матрас, либо колено локтевое положение. 2. Дробное дыхание очень <i>интенсивное</i> .
<b>Девиз:</b> «Экономия сил»!!!	<b>Девиз:</b> «Расслабление и релаксация»!!!	<b>Девиз:</b> «Нужно выжить»!!!

Часть вторая:

Переходный период	II период родов – «Потуги» «появление на свет малыша»	III период родов «отделение плаценты»
<b>Что происходит:</b> Фаза затишья, нет ни схваток, ни потуг.	<b>Что происходит:</b> Отхождение вод; ребенок медленно проталкивается через тазовые кости: вворачивается в мамин таз 2 мм вперед 1 мм назад, продвигается по родовому каналу вниз; прорезывание головки и появление на свет малыша.	<b>Что происходит:</b> Изгнание плаценты, плодного пузыря.
	<b>Какие ощущения:</b> Желание сходить по-большому, подтуживание, чувство распирания (разрывания пополам), боль уменьшается. Во время прорезывания головки – сильное жжение.	<b>Какие ощущения:</b> Облегчение.
<b>Время действия:</b> 20–30 минут.	<b>Время действия:</b> До 2-х часов.	<b>Время действия:</b> 5–20 минут.
<b>Тип схваток:</b> Нет их.	<b>Тип схваток:</b> Сильные 90 сек, интервал 1–3 минуты.	<b>Тип схваток:</b> Нерегулярные, слабеют.
<b>Что делать:</b> Отдыхать. Если прошло более 30 мин, стимулируем роды: 1. Пройтись как уточка, виляя бедрами. 2. Покрутить тазом в горизонтальной плоскости. 3. Отжаться от стены. 4. Бубенчики ногами. 5. Спуститься вдоль стены с прямой спиной.	<b>Что делать:</b> Во время потуги стоять вертикально или сидеть на корточках с упором на руки. Не торопить события. Ложиться на родовой стол, чем позже, тем лучше. Тужиться только во время потуги 3 раза по 30 сек. Все делать очень и очень интенсивно, на грани сил, агрессивно, потеем. <b>Эффективное дыхание:</b> 1. {вдох + выдох}×2 раза. 2. {вдох, полная грудь воздуха и задерживаем дыхание на 10 сек, напрягая диафрагму (воздух не пускать вверх, лицо не напрягается) во время 10 сек задержки, тужимся, выдох}×3 раза. 3 {вдох + выдох}×2 раза. <b>Эффективно тужиться:</b> (делать все одновременно) 1. Расслабить промежность. 2. Толкать анус вниз (как будто в туалете сидим). 3. Напрягаем пресс. Когда потуги нет, нужно максимально и эффективно отдыхать. <b>Если нужно плавно тужиться:</b> В случае сильной родовой деятельности, на 10 сек, не задерживаем дыхание и не давим диафрагмой на матку, а медленно выдыхаем «наклони пламя свечи» и тужимся со спец. звуком атлета с тяжестью. <b>Во время потуг на столе:</b> Руки тянем на себя, держась за кресло, ноги раздвигаем шире и от себя, голову, когда тужимся приподнимаем (складываемся как книжки), глаза закрываем. Когда вдох/выдох отдыхаем на подушке, когда прорезывается головка <i>нельзя</i> сводить ноги, <i>нельзя</i> дергать тазом, каждый позвонок должен плотно впечататься в кресло, <i>нельзя</i> отпускать ноги и лягать акушерок. <b>Когда нужно остановить потугу:</b> Надо дышать как «собачка» или дыхание «перышко», чтоб закружилась голова.	<b>Что делать:</b> Тужиться, когда скажет врач. Обнять ребенка, дать ему грудь и разговаривать с ним!
<b>Девиз:</b> «Экономия сил»!!!	<b>I Девиз:</b> «Контроль над ситуацией»!!! <b>II Девиз:</b> «Синхронность»!!!	<b>Девиз:</b> «Спасибо всем»!!!

## 6. Приданное для новорожденного

Во время беременности, я пыталась максимально подготовиться к встрече нашего малыша, выписывая из различных источников все, что нужно иметь в доме. Получилась следующая внушительная таблица, где, рядом с предметом, даю свои комментарии. Получился далеко не весь список возможных приспособлений и предметов, которые предлагают производители, но нам больше и не понадобилось. Обращаю особое внимание на то, что главное в приданном – это *безопасность*, удобство и практичность в использовании, а не красота или дешевизна.

Так как все необходимое довольно накладно покупать, поэтому поспрашивайте у знакомых, друзей, родственников, может у них уже есть что-нибудь, и они могут вам дать на время. Или придумайте какие-нибудь альтернативы.

Наименование	Возраст (в мес-ах)	Комментарии
<b>Мебель и прочие приспособления</b>		
Кроватка	0+	Удобно оставлять ребенка, если надо выйти в другую комнату, единственное «спокойное» место. Необходимо чтобы между прутьями не пролезала головка ребенка (расстояние около 6–8 см.), не было щелей между кроваткой и матрасом. Желательно с пластиковыми накладками на стенки, т. к. детки любят погрызть кровать, когда начинают вставать и с возможностью укачивания. Ассортимент кроваток просто огромен и у вас уйдет достаточно времени на выбор (если будете покупать, если дадут знакомые, то все гораздо проще). Кроватку надо ставить у теплых, а не у холодных стен. Укладывать ребенка попеременно, то на один бочок, то на другой. Мы в кроватке спали до 2.5 лет. Когда «опасный» возраст прошел, мы убрали одну стенку у кроватки и придвинули ее к нашей взрослой кровати: было очень удобно кормить грудью ночью не открывая глаз.
Матрасик для кроватки	0+	Он продается отдельно от кроватки, т. к. они в магазинах имеются разные, и выбирать подходящий для крохи родителям. Лучше твердый матрас, а не мягкую перину, чтобы носик ребенка не уткнулся и смог дышать, если он вдруг повернется вниз головой. Вы за этим следите, и поверните головку на бок. Пакет с матраса можно не снимать, т. к. детки все время писаются, хотя спать на пакете не очень приятно, но сушить матрас крайне долго. Просто клеенка на матрасе не всегда спасает – детки как только ни крутятся и могут записать весь матрас.
Люлька	0–3	До 3-х месяцев можно люлькой обойтись, ее и на улице удобно и на балкон, чтоб не покупать отдельную коляску для новорожденных т. к. она дороже намного.
Прогулочная коляска	3+	Узкую для влезания в лифт и легкую чтобы коляску удобно было нести в одной руке, а в другой руке ребенка, когда этот лифт не работает.
Комод для детского белья и вещей	0+	Если есть лишний шкаф, то не обязательно. Но просто одной полки в шкафу не достаточно: пеленок (если не будете к подгузникам приучать) и вещей будет довольно много.
Слинг – лоскутный держатель	0+	Слинг – перевязь, используемая для переноски ребенка, одно из древнейших приспособлений для ношения детей. Слинги бывают разных видов, размеров и стилей. Очень удобная вещь, всем советую: ребенку комфортно от близости с родителем и у мамы руки свободные т. к. детки с рук практически не слезают (без родителей им страшновато). Можно по интернету заказать.
Кенгурятник	3+	Если слинга нет, и на папу надеть удобно.
Автокресло	0+	Без него, ради безопасности ребенка, просто никак не обойтись, да и по закону тоже просто никак. Слышала передачу про то, что может произойти с ребенком, если он не пристегнут в кресле, а просто на руках – теперь у нас всегда ребенок едет в аватокресле и, никак иначе.

Стульчик для кормления	6+	Шикарная вещь – сажаешь ребенка, ставишь тарелку с едой и можно хоть самой поесть нормально и руки, наконец, отдохнут (если слинга нет). Однако не все детки сидят в стульчиках. Перед покупкой лучше попросить на время у соседок и проверить.
Ночник	0+	Можно использовать настольную лампу.
Торшер	0+	Если в комнате темно. Нельзя допускать, чтобы в детской была слабая освещенность.
Стол	0+	Обычный стол, взять у родственников. С ним очень удобно: на нем пеленаешь, переодеваешь, массируешь и т. д. Чтобы у вас спина не уставала нагибаться до кровати. Ни в коем случае не оставляйте ребенка без присмотра одного на столе, он <i>может</i> в любом возрасте резко и неожиданно перевернуться за долю секунды!
Пеленальный столик	0+	Специальный столик с бортиками для новорожденных. Мы без него обошлись, главное ребенка на обычном столе не оставлять одного.
Ходунки	6+	Взять лучше у знакомых, они ненадолго нужны и не все дети их любят.
Обогреватель	0+	Если в доме очень холодно. Но при этом не забывайте про увлажнение воздуха. Отопительные системы сушат воздух, и малышу трудно дышать: в носике все пересыхает (опасно).
Увлажнитель воздуха	0+	Поддержание нормальной влажности в доме – очень необходимая необходимость, особенно в жару и, как написано ранее, при включенных батареях. Альтернатива: расставить по комнате емкости с водой (чем больше их площадь и количество, тем лучше), мыть часто полы, разбрызгивать воду пульвизатором, сушить пеленки в комнате малыша, хорошо проветривать пока вы с малышом гуляете или находитесь в другой комнате.
<b>Для купания</b>		
Ванночка	0–1	<p>Как нам рекомендовали на курсах – до одного месяца мы купали ребенка в кипяченой воде, в детской ванночке (первый раз 5 минут). Еще там нам подробно рассказывали как: купать; закаливать дитя; делать массаж и гимнастику перед купанием (<i>нельзя</i> делать массаж головы и шеи); держать ребенка в воде, чтобы он не выскользнул (все это без инструктора сложновато освоить, но нет ничего невозможного). Купать надо вдвоем, один держит, другой моет. Воду кипятить удобнее в течение дня, а перед купанием разбавлять кипятком до нужной температуры (цифры не привожу намеренно т. к. у медиков разные на этот счет мнения, вам лучше определится с темп-й еще до рождения ребенка).</p> <p>Уже в один месяц мы поплыли в большую взрослую ванну с водопроводной водой (после разрешения заниматься плаванием от педиатра и невропатолога), где крохе нравилось гораздо больше: можно ручками и ножками свободно побултыхать, подольше побыть в невесомости и получить удовольствие от общения с папой. Маленькая ванночка потом вам еще пригодится, когда воды горячей не будет: для нее легче нагреть воды, чем для большой ванны. Ибо водные процедуры с малышом происходят каждый день.</p>
Фильтр для воды	0+	В зависимости от качества воды, бывает необходимо фильтровать воду. Когда мы переехали на новую квартиру, вода там была просто ужасная. Поэтому мы привинтили фильтр для очистки технической воды. Вся большая ванна фильтровалась часа 1,5, но оно того стоило – вода была прозрачная и чистая –одно удовольствие.
Чайная сода	0+	Для мытья ванны перед каждым купанием ребенка. Педиатр в школе для беременных говорила, что можно соду «пемолоксом» заменить или хоз. мылом, а остальные средства вредны. Соду после хорошо смыть максимально горячей водой.

Полотенце 120×120 см	0+	Большое полотенце удобно тем, что из него не вылезают ножки и в нем теплее. Можно полотенце с уголком найти, тоже удобно для крохи.
Термометр для воды	0+	Особенно пригодится, если вы будете следовать системе закаливания. Термометры часто врут, обязательно <i>проверьте</i> их сначала на верность (откалибруйте).
Детское мыло	0+	На первых порах <i>всего</i> ребенка можно мыть детским мылом 1 раз в неделю (банный день), в остальные дни просто водой.
Мыльница для детского мыла	0+	
Пластмассовый стакан	1+	Для имитации ныряния, но надо чтоб инструктор показал, как это делается.
Кувшин	0+	Для ополаскивания (без острого носика): непосредственно перед купанием зачерпнуть воду в кувшин и оставить, пока купаете ребенка, она немного остынет, после купания ополоснуть кроху из него – получится контраст для закаливания.
Ромашка, череда	0+	Желательно купать ребенка один раз в неделю с травкой. 1 ст. травы на 1 литровую банку на большую (взрослой) ванну. Заварить за 3 часа до купания, процедить и залить в ванну.
Мягкая губка для новорожденных	0+	
Резиновый коврик под ноги	0+	Для родителей чтоб не поскользнуться, и не дай Бог не упасть тому, кто держит малыша в ванне.
<b>Для кормления</b>		
Бутылочка	0+	Для воды (специальной детской), микстур и для сцеживания, если будете оставлять молоко нянькам пока уходите. Не забывайте после кормления поносить ребенка вертикально 10–20 минут.
Детская ложечка с мягкими краями	0+	Для микстур и прочее. Можно, конечно, и обычную приспособить.
Чай для кормящих мам «Лактовит» или «Лактагон»	0+	Помогает когда молока мало или для профилактики (когда понервничаете) т. к. лактация прямо пропорциональна вашему (маминому) настроению.
Контейнер для хранения молока в морозилке	0+	Для тех, у кого много молока. Нам не понадобилось.
Молокоотсос	0+	Медики настаивают на сцеживании молока во избежание застоев и мастита. Чтоб руками не делать этого (крайне изматывающее занятие) помогает молокоотсос. Нам не понадобилось (зря купили) т. к. лишнего молока не было. Но если молоко у вас остается, то удобная штука.
Детский гель для мытья посуды	0+	Продается в аптеках и специализированных детских магазинах.
Ершик для мытья бутылочек	0+	Желательно в комплекте с ершиком для сосок.
Пустышка	0+	Нам не понадобилось, мы пустышки вообще не давали и не сосали. Но для многих спасение. Ни в коем случае не облизывайте их сами, просто ополосните кипяченой водой.
<b>Для выписки</b>		
Ленточка для одеяла		Цвет соответственный. Можете купить две разных, папа потом сообразит, какую привезти.
Одеяло		Если холодно, то ватное или можно конверт.
Комплект для выписки		Распашонка тонкая, распашонка теплая, чепчик, подгузник, пеленку тонкую и теплую, шапочку по погоде, при необходимости носочки и кофту (ребенок худенький, особо холодно на улице).

<b>Белье</b>		
Чепчик, х/б	0+	2–3 шт. Дома до месяца лучше голову ребенка покрывать (после купания обязательно). Менять все белье ребенку каждый день, или чаще по ситуации. Первый месяц проглаживать с двух сторон и стирать при максимальной температуре.
Чепчик, фланель	0+	2–3 шт.
Распашонка легкая, х/б	0+	6–8 шт. с закрытыми рукавами без пуговиц и кнопок. Одевают так, чтобы запаховалось на спинке и не было складок.
Распашонка, фланель	0+	6–8 шт. Надевают сверху на легкую распашонку, чтобы запаховалось спереди.
Пеленка тонкая, х/б	0–1	Если в течение дня вы не приучаете к подгузникам, то 20–25 штук. Сверху на ребенка надевают распашонку, снизу – пеленают, чтобы ничего не давило, было тепло и уютно. Существуют разные способы пеленания, попросите показать в роддоме.
Пеленка теплая, фланель	0+	8–10 шт. (если к подгузникам не приучаете).
Пеленка, трикотаж	0+	2–3 шт. (мы обошлись без них).
Клеенка	0+	На стол где пеленаете и в кроватку.
Штанишки/ползунки	1+	После одного месяца удобней жить в штанишках, штук 10–20. Покупайте сразу большие, т. к. детки растут очень быстро.
Одеялко теплое	0+	Шерстяное или полушерстяное для гуляния в люльку или в коляску (ватное, скорей всего, не полезет).
Одеялко тонкое, х/б	0+	Для дома, примерно 85×115 см, когда тепло дома.
Одеялко теплое	0+	Для дома, когда холодно. Можно, конечно, обойтись одним теплым одеялом для дома и для улицы.
Пододеяльник на одеяло	0+	2–3 шт.
Постельное белье для новорожденных	0+	Мы обошлись без него, просто пеленки меняли на кроватке.
<b>Для развития</b>		
Игрушка-колечко с висялками (разной толщины и фактуры)	0,5+	Это все родственники надарят, скорей всего. Главное чтобы они все были сделаны из безопасных и экологических материалов. Чтоб все игрушки были разработаны и изготовлены в соответствии с обязательными нормами и требованиями к детским товарам и имели все необходимые сертификаты качества. А не токсичную игрушку с придорожных ларьков без упаковки никем непроверенную. Игрушка должна быть прочной, без мелких деталей. Чтоб ничего не отрывалось и не попало в носики и ротки младенцам, ибо они все тянут в рот (в некоторых случаях лет до 4-х тянут). Был случай у знакомых: висела каруселька, ребенок играл с ней, и вдруг одна из игрушек разваливается, а из нее сыплются нарезанные кусочки тонкой железной проволоки (их насыпали внутрь производители, чтоб она гремела), хорошо, что в лицо малышу ничего не попало и родители вовремя увидели.
Гирлянда над кроватью	0,5+	До 4-х месяцев игрушки должны висеть на расстоянии от глаз малыша не менее 40 см.
Яркая игрушка (разных цветов и форм)	1+	
Погремушка	2+	
Прорезыватель для зубов	4+	
Каруселька на кроватку	1+	

Развивающий коврик	4+	Мы спокойно обошлись без него. Можно самим придумать что-нибудь и дать возможность ребенку получить личный опыт в разнообразии мира.
<b>В аптечку</b>		
Термометр для ребенка	0+	Обычный ртутный, под мышку. Электронные не всегда правильно показывают, лучше перестраховаться и мерить точно обычным градусником, это очень важно, особенно для новорожденных.
Грушка для носа – аспиратор	0+	Можно специальную купить, а можно купить самую маленькую (для младенцев 50 мл) обычную грушку, отрезать ей длинный носик, оставив 1–2 см и отсасывать сопельки ею.
Грушка для попки 50 мл	0+	
Газоотводная трубочка	0+	Если ребенок мучается коликами и «газики» сами не могут выйти, очень удобная штука, нам помогала хорошо (стоит копейки). Спросите у медиков, как ей пользоваться.
Перекись водорода	0+	Для ежедневной обработки пупочка в первые дни (перед применением зеленки) пока есть кровь (если перекись при контакте с ранкой не пениться, то значит крови уже нет).
Зеленка	0+	На все случаи.
Стерильная вата	0+	Для обработки пупочка после рождения. А также глаз, их протирать каждый день с ромашкой, заваркой или просто кипяченой водой. Один глазик – одна ватка, движением от внешнего уголка к внутреннему.
Пинцет	0+	Чтоб руками не брать стерильную ватку, пинцет, конечно, тоже простерилизовать.
Пипетка	0+	
«Плантекс»	0+	Чай от колик в животике, обсудите сначала с педиатром.
Стерильные салфетки	0+	
Стерильный бинт	0+	Нам не пригодился, но на всякий случай неплохо бы иметь.
<b>Для гигиены</b>		
Хозяйственное мыло	0+	В школе нам советовали на первых порах мыть руки и все остальные детские принадлежности, игрушки хоз. мылом во избежание попадания другой химии.
Косметическое детское масло	1+	До одного месяца рекомендуется использовать растительное масло, но обязательно прокипяченное: ставите маленькую баночку (от детского питания) с маслом в кастрюльку с водой, чтобы вода была на уровне масла (на дно кастрюльки можно положить тряпочку), и кипятите 30 минут. Затем остужаете и готово.
Подгузники	0+	На ночь и на прогулку, если вы придерживаетесь мнения, что они не очень полезны. Если считаете, что вреда от них нет, и хотите одевать все время, то их потребуется значительно больше. Специалисты рекомендуют подгузники одевать кратковременно, в основном, желательно младенца пеленать.
Детские ножницы	0+	У них круглые концы, что очень важно, потому что ребенок не будет спокойно ждать пока вы пострижете ему ногти. Нам «Курносики» понравились.
Детский крем	0+	
Детская расческа	0+	У ребенка все предметы гигиены должны быть индивидуальны.
Детские гигиенические салфетки	0+	Гипоаллергенные. Удобно вытирать попку, когда нет горячей воды под рукой.
Ватные палочки	1+	До одного месяца делать самим ватные жгутики по необходимости.
Ватные шарики	1+	
Присыпка	0+	У кого есть опрелости.



Крем под подгузник	0+	Тем, кто все время носит подгузники, чтобы не натирало.
Детский стиральный порошок	0+	
Детский ополаскиватель для стирки	0+	От постоянной стирки, вещи становятся жесткими, а ополаскиватель делает их опять нежными для малыша.

Желательно заранее подготовиться к встрече малыша: все постирать, помыть и прогладить до поездки в роддом. Так как в первый день после роддома будет не до этого, да и в последующие дни тоже. Соответственно и все, что есть в доме тоже помыть, почистить. Только старайтесь не дышать всей этой грязью. Наденьте маску или платочек на нос. Не пользуйтесь вредными средствами для уборки, пусть ими отмывает кто-нибудь не беременный и потом хорошо все проветрит, а вы с пользой пройдетесь часа 1,5–2 по чистому воздуху. Если убраться некому кроме вас, то возьмите безопасные средства: соду, хозяйственное мыло, бодренькую музыку и вперед.

Все, что собирает пыль, все тряпки: гардины, покрывала, ковры, диваны, мягкие игрушки постирайте (в стиральной машине, никак не руками нагибаясь до ванны) и потом уберите подальше т. е. отвезите родственникам Кучу дисков, книги, журналы, мелкие предметы интерьера, украшения – помыть, положить в пакеты и спрятать на год, чтоб потом не тратить время на вытирание пыли с них. т. к. ее нужно будет после рождения малыша вытирать 2 раза в неделю и мыть полы 1 раз в неделю, чтобы не подпустить этих вездесущих врагов здоровья: пыли и сухости. А сил на бесконечное вытирание, протирание, пылесосьвание и прочее – не хватит. Упростите себе жизнь – оставьте минимум вещей в доме, так и для ребенка будет больше воздуха в квартире и вам легче.

Только, ради Бога, не перетруждайтесь! Дозируйте уборку, не поднимайте и не передвигайте тяжелые вещи. У некоторых дамочек бывает особо сильный инстинкт «гнездования» и они начинают кардинально заниматься квартирой сами. Будьте осторожней: не лазайте по лестницам и столам, не клейте обои и не замешивайте бетон. Но умеренная физическая нагрузка в хорошем настроении очень полезна, так что делайте уборку и изменяйте интерьер исходя из здравого смысла. Чтобы силы на рост и развитие вашего ребенка не на уборку ушли. Чтoб не случилось, так что вы потом упали на диван не в состоянии пошевелиться: значит надо нагрузку существенно уменьшить.

**Полезный совет:** Мыть пол полезно в колено-локтевом положении раз в день (если нет запретов врачей).

Наденьте бандаж, он будет поддерживать животик и вам будет легче двигаться, а главное он поддержит спину, которая и без того устала. Подключите супруга, вместе веселее и он будет рад помочь вам, если у него, конечно, будут силы. Если супруг и так жутко устает на работе, то не мучьте его, он для вас и так старается. Сначала «прощупайте почву», а потом просите его о чем либо. Супруга надо беречь, он глава семейства и ему необходимо быть в хорошем расположении духа и сил, как и вам, разумеется.

Подумайте о температуре в комнате для новорожденного. Рекомендации колеблются от 18°C до 22°C.

Рекомендую запастись одноразовыми бахилами т. к. после выписки к вам домой (по адресу, который вы укажете в роддоме) будет приходить медсестра из поликлиники. Первый месяц один раз в неделю (могут также прийти 2 молодых врача практиканта), потом один раз в месяц в течение первого года. Обувь оне не снимают-с...

## 7. Роды

### 7.1. Критерии выбора роддома

Определитесь заранее, где вы будете рожать. Для этого лучше ознакомиться со всеми возможными роддомами, чтобы вы могли выбрать наиболее для вас подходящий и были готовы к нему. Поспрашивайте у знакомых, поинтересуйтесь на улице у молодых мамочек, поищите отзывы в интернете, сходите (позвоните) в роддом и выясните:

- На чем специализируется роддом
- Какое отношение персонала к роженице
- Какой коллектив работает
- Есть ли палата «мать и дитя» (идеально для ребенка)
- По какой причине могут отказать в приеме во время родов
- Есть ли специальная медтехника для помощи новорожденным
- Каков процент кесарева сечения
- Какие условия приема
- Какие условия в роддоме
- Где находится приемный покой (прием рожениц)
- Что взять в роддом

## 7.2. Что взять в роддом

- Документы: паспорт, полис, обменную карту, ваши анализы, анализы на RW и ВИЧ мужа и его флюорографию. По-моему это самый важный пункт для роддома, если забудете остальное, то вас примут, а без документов могут отправить за ними или послать в инфекционный роддом (он, конечно, не хуже других, но вы от неожиданности можете начать нервничать, а это совсем сейчас не надо).
- Стерильный комплект для родов (в аптеке продается).
- Две х/б ночнушки, халат (правда, в моем роддоме выдавали свои «одежды» и на отрез отказывали в разрешении одеть принесенные «нормальные». Если с вами такое приключится, то будьте к этому морально готовы и просто посмейтесь про себя).
- План по родам или тетрадку, в которой вы записывали все техники при родах на курсах или из книг.
- Новые моющиеся тапочки (если не новые, то очень хорошенько помытые щеткой с хоз. мылом).
- Бутерброды после родов (я их забыла и ужасно мучилась от голода потом, т. к. попала в палату уже после ужина, а до завтрака было еще долго, к тому же, за сутки до родов я ничего не ела).
- Хоз. мыло для мытья рук и груди (перед кормлением), гель для душа, зубную пасту, зубную щетку, мочалку, шампунь, дезодорант, бритву, расческу, резинку для волос, зеркальце, туалетную бумагу.
- Полотенце для лица и рук, полотенце для груди.
- Носки.
- Трусишки, бюстье, бандаж (белье, правда, в обычном роддоме не разрешают носить, но вдруг вам удастся, да и к выписке пригодится).
- Х/б пеленки для мамы после родов или толстые (большие) прокладки (задумайтесь о том, как надо будет изловчиться их носить без белья).
- Крем от растяжек груди, масло для сосков «Наша мама» (очень помогает при трещинах и обезболивает), молокоотсос (если есть, подготовить по инструкции, т. е. прокипятить).
- Чашку, ложку, тарелку, кипятильник (пить и есть хочется всегда при выработке молока, а еду в роддоме дают редко – всего 3 раза в день).
- Еду: чай, курага, изюм, воду негазированную.
- Тетрадку, ручку, телефон + зарядку (в роддоме написано, что телефоном пользоваться запрещено, но всем это удается делать).
- Термометр.
- Витамины и прочие необходимые для вас препараты.
- Могут понадобятся подгузники для крохи (уточните в вашем роддоме, в который вы собираетесь).

Все что возьмете с собой в роддом необходимо постирать в горячей воде 80–90°C, прогладить горячим утюгом на 3-ке. Что не стирается – прокипятить, что не кипятится – хорошо помыть щеткой с хоз. мылом. Можно упаковать для удобства в новые чистые пакетики: все чтоб стерильно было. И сложить в большой пакет. Сумки, почему-то не все роддома разрешают, могут не пропустить (сумку, конечно, а не вас).

## 7.3. Поездка в роддом и роды

Наконец настал так долго ожидаемый день – день появления на свет родного человечка! День, когда вы увидите, услышите и почувствуете руками свою нежную кроху.

Ребенок, когда пришло время родиться, запускает весь процесс родов: он начинает выделять вещество, включающее родовую деятельность, вызывающую схватки. Решающим фактором для развития родовой деятельности являются химические и электромагнитные импульсы, исходящие от крохи. Именно поэтому рекомендуют, у кого будет кесарево сечение, сначала дожидаться схваток, т. е. получить сигнал от малыша: «Мама, я готов родиться!» А не резать, запланировав определенную дату и врываться в домик ничего не подозревающего малыша, вытаскивая испуганного, неподготовленного и ничего не понимающего ребенка.

\*\*\*

Роды могут протекать совершенно по-разному: могут быть по учебнику, стремительными, долгими; начаться ночью, днем, дома в машине, за городом, на улице; раньше срока, позже.

В общем, подготовьте себя заранее, что роды могут пойти не так как вы планировали. Таким образом, если они пойдут по сценарию, то вас это обрадует, а если нет, то вы будете к этому готовы, соответственно не будет лишних тревожений и расхода энергии на переживания. Очень важно, по-моему, во время родов относиться ко всему с чувством юмора и радости. Потому что ребенок сейчас будет очень активно трудиться, чтобы родиться, и ему как никогда нужна мамина поддержка. А если вы будете в волнении, чем-то недовольны или испуганы – это все передастся ребенку. Гормон страха попадает в кровь, поэтому постарайтесь быть бодрячком и с решимостью успешно родить!

Необходимо продумать, кто повезет в роддом, на чем повезет (несколько запасных вариантов). Заранее оптимизировать маршрут, в случае экстренных родов. Обеспечить безопасную перевозку (исправленная машина, с достаточным количеством топлива, маршрут, где поменьше машин и пробок).

**Полезный совет:** Путь всегда у вас будет хорошо работающий и «заправленный» мобильный телефон. Определенное количество средств на транспорт и оплату услуг медперсонала, в случае если вы экстренно будете добираться одна или попадете в незапланированный роддом (только не нервничайте, думайте о хороших родах и о встрече с малышом).

Когда роды начнутся, позвоните своему врачу (если он у вас есть) и сообщите ему об этом, чтобы он был готов. Или позвоните в приемный покой уточнить, что он ведет прием рожениц. Если у вас будет подозрение, что вы до роддома не успеете доехать, то сразу вызывайте «скорую» и обязательно сообщите, что у вас стремительные роды.

\*\*\*

Не особо ожидайте, что вас будут носить на руках в родовой, врачи бывают разные. Их задача не с вами «сюсюкаться», а думать и принимать решения, т.е. профессионально выполнять свою работу – помочь благополучно родиться новому человечку. Собственно это и в ваши задачи входит. Поменьше думайте о себе, думайте лишь о том, чтобы создать благоприятный эмоциональный фон ребенку. Бывают, конечно, и душевные врачи (от Бога), от прикосновения которых становится легче.

Младший персонал (кто открывает дверь, уборщицы и проч.) могут вообще грубить вам. Они совсем не проникаются таинством и чудом рождения т.к. рожениц видят много раз за день. Для них это банальная работа за три копейки. Им все равно, что будущей мамочке дико больно: «не одна ты тут такая», «шляются тут ночью», «чего орешь?» – маме не нужно на это обращать никакого внимания. Бог с ними, не до них сейчас. Закончите с оформлением, таинственными процедурами и пройдете в другое помещение. Старший персонал, в основном, гораздо приветливее и в родовой, я очень надеюсь, все будет замечательно!

На курсах нам советовали ехать в роддом с доверием к персоналу: раз вы к ним попали, то расслабьтесь и доверьтесь.

Во время схваток, пока шейка матки не раскрылась до конца, к вам может не подходить никакой мед. персонал ибо он сейчас не особо нужен. В это время может рожать другая девушка, и они будут ей помогать. Время от времени будут, конечно, забегать, но чем меньше они будут мешать естественному течению родовой деятельности, тем лучше.

Применяйте то, что практиковали на курсах: пока очень важно не напрягаться (чтоб не мешать природному ходу периода схваток), сходить в туалет, если есть в душ, менять позы, делать массаж крестца (если он болит). Девиз этой фазы: «*Расслабление и релаксация!*» (см. таблицу в главе «курсы беременных, подготовка к родам»). Чем меньше на данном этапе мышцы будут работать, тем безболезненней будут схватки. Боль из-за диафрагмы малого таза, поэтому нужно расслабить ее: расслабить руки, ноги, лицо. Все время напоминайте себе об этом немедикаментозном способе обезболивания.

В перерывах между схватками не думайте о следующей, не надо бояться схваток. Ведите себя естественно, не мешайте природе делать свое дело. Поменьше размышляйте и раздумывайте – отдайтесь процессу. Разговаривайте с малышом, утешайте и ободряйте. Ведите себя, как хотите, делайте то, что вам сейчас удобно – это ваш звездный час! Хотите орите, хотите сидите, хотите весите, и «плевать» на окружающих.

Если у вас возникло желание тужиться – *сразу* сообщите об этом врачу, пусть вас посмотрит! И *не тужитесь* (!) пока врач не разрешит! Дальше врач будет руководить процессом, и тут уже понадобится *вся* ваша активность.

\*\*\*

Когда малыш родится, попросите положить его к вам на живот кожа к коже, руки положите на спинку, *не на голову*. Обнимите ребенка, поздравьте с рождением его, похвалите за тяжелый труд при прохождении через родовые пути. Пусть он *сразу* окупается в материнскую любовь и заботу! Узнает что мамочка рядом. Попросите не перерезать пуповину, пока она не отпульсирует, минут 30 (хотя, не все врачи готовы на это, если нет, то не требуйте). С врачами разговаривайте очень вежливо и только просите, а не командуйте. Когда малыш станет активным и будет искать грудь – попросите приложить его к груди.

Если вам не дали ребенка, то хотя бы говорите что-нибудь, чтоб он был уверен, что мама никуда не делась. Постарайтесь дать о себе знать.

Неонатолог (первый врач новорожденных) сразу осмотрит вашего родившегося малыша, проверит все ли в порядке у него, обработает, оценит по шкале Апгар, будет заботиться, и следить за ним все время пребывания в роддоме. Шкала Апгар это осмотр ребенка и оценка его состояния по пяти показателям на первой минуте жизни: цвет кожных покровов, сердцебиение, дыхание, рефлексы, мышечный тонус. Затем проводится повторная оценка на 5-й минуте: смотрится динамика. 10–7 баллов по шкале Апгар – это очень хорошая оценка, 6–4 балла – состояние удовлетворительное. Если малыш не набрал много баллов, то в течение 5 дней после рождения все может измениться в лучшую сторону, т.к. восстановительные возможности у ребенка колоссальны. Вы главное поддерживайте малыша своим хорошим настроением и любовью.

Неонатолог после родов спросит, согласны ли вы делать прививки? Обязательно выясните этот вопрос для себя заранее, изучите все плюсы и минусы. Не ограничивайтесь одним автором, поскольку, в основном, один автор придерживается одного лагеря. Я долго думала писать об этом вопросе или нет, потому что он очень важный и *не простой*. Но все-таки решила написать, поскольку львиная доля людей думает, что прививки это *очень* хорошо, но ведь у всего есть две стороны медали и вы в праве их знать т. к. решать делать их или нет – родителям, а не медикам. Просто не все будущие родители задумываются об этом во время беременности, откладывая на потом, когда ребенок уже родиться. Но оказывается надо обдумать все загодя, так как прививки делаются в первый же день рождения крохи. По крайней мере, ознакомьтесь с законом, вы на это имеете полное право! Федеральный закон РФ от 17 сентября 1998 г. № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». В случае, если вы будете отказываться от прививок, то спрашивайте у знакомых или поищите на форумах с какими трудностями вы можете столкнуться и как их преодолеть.

**Заметка:** В некоторых роддомах вообще не спрашивают согласия родителей или спрашивают только по определенным прививкам, а спрашивать они обязаны по закону: «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» ст. 32, 33.

**Мой личный опыт:** Мне через несколько минут после рождения моего ребенка стали подсовывать подписать бумажку согласна ли я на прививку от гепатита В. Хитро они придумали: мама только что увидела своего долгожданно малыша, вся в волнении, счастливой радости, еще плохо соображавшая, когда готова подписать, не читая все, что захочешь. Короче говоря, я подписала (к своему сожалению впоследствии).

\*\*\*

Не знаю, получилось ли у меня донести основную мысль: что успех родов во многом зависит от того с каким *настроением* мама идет рожать. Потому что роды – это действительно ЧУДО и счастье!

**Мой личный опыт:** С начала беременности я опасалась, что у нас ребенок родиться раньше срока, на 7-м месяце. Потому что у моей сестры так получилось.

Когда я поделилась со своим хорошим акушером-гинекологом что: «Вдруг я рожу на 7-м месяце?» Она ответила: «Это еще почему? Настроишь себя на это – родишь в 7 мес. Настроишь себя на нужный срок – родишь в нужный срок!» После этого я стала говорить крохе, что нам очень хорошо бы пожить в животике хотя бы 37 недель. Я не знаю, совпадение ли это или Малышка действительно меня послушала, но она родилась в 37 недель, день в день.

Даже в роддоме, когда приходили врачи и дознавались, почему мы родились в 37, а не в 40 недель, я так и отвечала: «Мы так договорились».

В любом случае, как бы ни проходили роды, чтобы ни приключилось в роддоме, чем бы вы ни были расстроены (в жизни все может быть, может вам не разрешат телефон с собой пронести или еще чего) – сохраняйте спокойствие и бодрое расположение духа. Поскольку связь мама-ребенок очень сильная. Все, что происходит с мамой отражается на детеныше независимо от расстояния. Ребенок счастлив *только*, если счастлива мать!

Особенно ему нужна поддержка в первые недели и, тем более, дни и часы адаптации к новым условиям жизни: где надо самому дышать и есть; где бывает холодно или жарко; бывают громкие или нежные звуки; *любящие* прикосновения или иные.

Когда мама в хорошем расположении духа – ребенок спокоен. Когда мама нервничает или грустит, ребенок начинает переживать за свою драгоценную мамочку. Ради малыша – не обращайтесь ни на что внимание, просто погружайтесь в счастье от того, что у вас *есть* малыш! Это счастливая миссия женщины – вселять ребенку уверенность в благоприятное будущее.

Успешных вам родов и счастливого малыша!

## 7.4. Личный опыт «Наши роды»

**Начало:** Воды у меня начали подтекать где-то за неделю, по 20 мл пару раз в день, и все время тянуло в туалет. Вроде как организм посылал сигналы, что скоро роды, но я как-то все мимо ушей пропускала. Потому что по теории знала, что перед родами есть период ложных схваток (предвестники), когда матка тренируется (упражняется перед родами). А у меня ничего такого не было.

В воскресенье у меня начались какие-то странные ощущения – вроде схватки, только не в животе, а в спине. На всякий случай я стала записывать продолжительность и интервал, чтобы понять ложные это схватки или настоящие (если настоящие, то они должны быть регулярные). Так прошел весь день, как сейчас помню, читала тогда про Поганини. Вечером приехал любимый супруг и спросил: «Ну, что у тебя?» Я сказала, что не могу понять пока, как-то все странно, у меня же в спине схватки, а может это вообще не схватки, я не знаю. Хотя судя по временным интервалам и плюс-минус пару минут, они были регулярные.

Мы пошли на кухню, потому что Миха накупил всякой вкуснятины, но почему-то я отказалась есть, а вдруг у меня действительно роды начались, да и аппетита что-то не было (организм, все-таки, мудрая штука). Пока он ел, я высказалась, что мне надо бы родить уже, потому что я чувствовала в последние недели такое невозможное «распираание», а спина у меня просто кричала сиреной, что ей пора отдохнуть от такой нагрузки. Мой «дорогой»

любя посмотрел на меня, но твердо сказал: «Рано еще!» (еще только в понедельник у нас будет 37 недель). Я сказала, что роды считаются срочные (в срок) с 37-й по 42-й недели и что мне уже можно рожать, но ответ был тот же: «Рано еще!».

Потом мы пошли спать. Миха сразу «отрубился», потому что в последние месяцы он без отдыха делал ремонт в другом городе (пригороде) в нашей новой квартире, куда мы собирались переехать, т. к. жили мы сейчас на съемной. Ночью я пыталась уснуть между схватками в спине, но это плохо получалось, потому что они усиливались и учащались. Схватывало прилично, так что дышать в этот момент было затруднительно, но обязательно было нужно. В тоже время я пыталась расслабиться т. к. нас учили, что боль можно уменьшить расслаблением, и это действительно очень помогало. Но как только я напрягалась, а во время схватки машинально хочется напрячься, тут же боль становилось неприятно сильной. Так я и провела всю ночь, пытаюсь заставить себя расслабиться, и думая если это ложные схватки, то какие тогда должно быть настоящие?!

Проснувшись утром, Миха спросил: «Ну как, ночью ничего не было?», я сказала, что было и что схватки стали сильными и частыми. Миха сразу всполошился: «Ты рожашь?» Я сказала, что толком не знаю, но к врачу обязательно поедет, пусть посмотрит. Мишка, тогда сказал, что не поедет на встречу с сантехниками в нашу новую квартиру, но я его успокоила и сказала что за два часа я точно не рожу, езжай! (я хорошо знала, как трудно ему было выкроить время в понедельник, чтоб встретиться с ними). Он неохотно поехал, и сказал, что скоро вернется и чтоб я звонила, если что. Я его успокоила и сказала, что все будет в порядке, и он может спокойно ехать. Действительно, если б это были стремительные роды, то у меня не было бы такой прелюдии, а если все идет по порядку, то время еще было.

Я пошла в душ, снимать боль в пояснице (спина у меня всегда была слабая). Простояв минут 40 под горячей струей, спина вроде расслабилась и я смогла осуществить все необходимые гигиенические манипуляции перед роддомом. Особых мыслей у меня не было, было спокойствие и вера во все хорошее.

Как только я вылезла из душа, прилетел Мишка и стал расспрашивать, я сказала, что все нормально. Позвонила своему врачу, сообщила ситуацию, и попросилась показаться, потому что не понимаю роды у меня или нет. Вытащила из-под дивана сумку для роддома, (которую давно приготовила), сделала бутерброды себе (вдруг я там надолго). Стали одеваться. На улице была середина теплой-претеплой осени. Мишка явно нервничал, но как всегда виду не подавал и спокойно спросил: «Ты сегодня родишь?», я говорю что, мол, откуда мне знать, а он: «Ну это же должно чувствоваться!», я ответила: «Думаю сегодня!» И я ощутила, как очень обрадовался мой любимый и дорогой Манюня. В машине, по дороге в роддом, мы болтали о чем-то второстепенном, настроение было отличное.

**Роддом:** Врач посмотрела меня (было часов 12 дня) и сказала:

– Так... уху... так...

– Ну что там?

– 5 сантиметров раскрытия.

Поскольку я была теоретически подкована, мне все стало ясно – рожу сегодня. Короче говоря, я приехала как раз тогда когда надо, ни раньше, ни позже.

– Сумку взяла с собой?

– Да! Только она...

– Где?

– В машине...

– А, ну пусть принесут.

Потом она дала какие-то ЦУ девочкам в приемной рожениц насчет меня и, удалилась. Я позвонила Мишке и сказала, чтоб он принес сумку, потому что у меня действительно роды! Переодеваться в мои вещи мне не разрешили, дали местные «халатики», сумку взять не разрешили, сказали сложить все в пакет. Когда я спросила, куда девать верхнюю одежду и обувь – на меня уставились, и сказали: «Мужу!», пришлось еще раз звонить и возвращать Миху, чтоб он забрал все. Могли бы объявление повесить, что «У кого нет мужа, возьмите с собой любого другого, чтобы ему отдать верхнюю одежду, с собой ее в роддом НЕЛЬЗЯ!».

В приемной рожениц, как мне и предсказывали, особо не церемонились: задавали кучу вопросов, спрашивали документы, спорили – я особо не впечатлялась и даже пыталась с ними шутить, но им шутить не хотелось, им хотелось домой. Поэтому я пыталась расслабиться во время схваток и приободрить своего драгоценного малыша. Потом делали опять всякие гигиенические процедуры (поскольку моя задача была успешно родить, то я особо ни на что внимания не обращала) и, наконец, спустя час, меня отпустили в родовую.

**Роды:** Родовая была на самом верхнем этаже, на нем было очень светло и приятно тихо. Похоже, сейчас я рожая только одна. Меня приветливая тетенька отвела в мой бокс, большой, просторный чистый и уютный, я даже удивилась что в роддоме так хорошо. Она попросила оставить пакет с вещами в коридоре, я взяла только воду и план по родам. Пришла врач и сказала делать мне окситоцин – гормон, стимулирующий родовую деятельность, чтобы я поскорей родила, потому что время было около часа, а она работает до 4-х и задерживаться ей не хотелось. Потом все разошлись, и я осталась одна, слава Богу. Как-то не хотелось мне никого видеть в этот счастливый час. В то время когда мне надо было поговорить со своим малышом, рассказать что я с ним, что я ему помогу родиться, и что я его очень люблю.

В родовой были огромные окна, из которых открывался вид на поле, на золотистые березки, светило яркое и теплое солнышко. Такое ощущение, что сама природа встречает нового человечка на Земле и дарит ему любовь.

Похоже, от уколов стали усиливаться схватки (схваток в животе так и не было, раскалывалась только поясница). Я достала план и стала делать все, что было написано, мне очень помогало. Потом (около двух), пришла врач посмотреть меня. Сказала, что воды подтекают, а толку никакого. Попросила меня лечь. Разрезала мне пузырь (я совсем ничего не почувствовала) и из меня хлынули воды, думаю, литра 3, хотя могу ошибаться. После этого резко усилились схватки, но все-таки терпимо. Стало наступать какое-то затуманивание головы, как будто все происходит как во сне. Это организм выбросил естественные обезболивающие вещества.

Еще через полчаса, меня врач опять осмотрела и сказала, что ребенок уже «здесь», а шейка матки еще не открыта до конца. Она сразу стала делать мне массаж шейки, чтобы та раскрылась как надо, и ребенок мог пройти через нее. По-моему это было самое болезненное из всей истории с родами. По-моему я даже стала издавать какие-то звуки (до этого все проходило в молчании). Я говорила, что хочу тужиться, она мне говорила: «Терпи!», я говорила, что не могу терпеть, а она отвечала что: «Рано еще!» Самое сложное во время родов для меня это было сдерживать себя и не тужиться, это было невероятно сложно. Но я вовремя вспомнила про техники, которые мы учили в школе как остановить потугу, и стало легче.

Неожиданно стали суетиться акушерки, меня спросили про комплект для родов. У меня стали немать руки и лицо, так что я не могла толком говорить. Потом меня повели зачем-то под руки к креслу. Кресло оказалось гораздо приятнее, чем я представляла: современное, изменяющее положение. Акушерки подправили его, чтобы оно было под углом (а я-то опасалась, что оно так и будет горизонтальным). Заботливо попросили снять мохнатую резинку с волос, чтобы она не мешала тужиться. Вообще кипела жизнь вокруг меня, врач и 3 акушерки совершали какие-то действия. Я посмотрела на часы, было где-то 15:20. Я помню, что хотела сказать, что не могу пошевелить руками, потому что они у меня онемели, и не могу ничего понять из того что они мне говорили, потому что я была какой-то заторможенной, наверное, от воздействия гормонов родов, но у меня получалось только «Не могу». Чем сбивала с толку их всех, т. к. они думали, что я «не могу» от боли, но боли не было, было большое желание тужиться. В общем, как мне показало, рожать совсем не больно, по крайней мере, это не самая сильная боль, которую я испытывала в жизни. По-моему все было в порядке вещей и само собой. К тому же обстановка была довольно теплой и надежной. До меня потихоньку стало доходить, что они мне говорили: «Теперь, когда будут схватки я должна тужиться». Слава Богу! Ну, наконец-то! Только как же понять, когда будут схватки-то, если я на спине лежу? (В животе у меня так схваток и не было).

В итоге я тужилась, как попало, что вообще категорически неправильно. А они меня ругали за это, когда я говорила, что не знаю, когда тужиться, на меня странно смотрели и просили не говорить глупости. Почему они не взяли командование на себя? Мне до сих пор это кажется загадкой, а я не сообразила попросить их об этом. В результате у меня получились разрывы (ну и ладно, подумаешь).

Удивительно, но момент прохождения ребенка через родовые пути оказался совсем незаметным (не большим), и через 15 минут появился на свет наш ребенок!

– Ну вот, все хорошо.

– Все хорошо? Кто, девочка? – мы ждали девочку.

– Девочка!

– Дайте, дайте ее мне! Положите ее ко мне на живот! – попросила я.

– Подожди, надо ребенка сначала посмотреть, все ли с ним в порядке. Сама тщедушная, и ребенок у тебя тщедушный. – сказала врач.

– Время родов 15:40, – сказала акушерка, – Как запишем срочные роды или нет?

– 37 недель, – задумалась врач, – Срочные.

Я согласилась, действительно, надо сначала о Малышке позаботиться. Она оказалась такой крошечной, хорошенькой: голубого цвета в белой смазке, а не как в фильмах, все в крови. Наконец *родилась* наша девочка! Она казалась такой беззащитной, трогательной, так хотелось, чтоб я ее взяла, и она хотела, чтоб взяла ее я. Малышку понесли за стеклянную стенку и мне было видно как неонатолог ею занимается.

В это время мне положили на живот пузырь со льдом и врач стала зашивать меня, каким-то хитрым швом, чтобы все хорошо зажило. У меня к тому времени, от сильнейшей радости онемение прошло, голова стала ясная. Вот теперь мне стало больно, когда меня зашивали. Врач сказала, что если я хочу, то могу кричать. Ну, я и стала кричать. Хотя могла и не делать этого, но все равно делала, так, для приличия. Что за роды без орангия. Тут мне уже укололи обезболивающее. Так как то, что будут зашивать иглками телом было не предусмотрено, и естественного обезболивания не предполагалось.

– Чего ты так орешь? Родила – как песню спела, а теперь орешь. Ребенка испугаешь. – спокойным голосом сказала мой врач.

Через несколько минут неонатолог принесла мне мою Малышку, уже «упакованную».

– Вес 2685 г, рост 50 см, голова 30 см, по шкале Апгар 7 и 8 баллов (первая и пятая минуты). Уже сама пописала, – с довольным видом сообщила мне она.

– Сама пописала? – уточнила я.

– Да! – сказала детский врач (я так поняла, что это очень здорово).

Малышка открыла глаза, они были большие, очень яркого цвета – изумрудные (на следующий день они были уже совсем иные). Она на меня очень внимательно смотрела, очень. Взгляд был такой изучающий. С таким вселенским спокойствием и мудростью, как будто она знала что-то такое, что не знает никто. Я была заворожена

этим взглядом, как будто это взгляд Бога (такое было только сразу после рождения, в последующие недели взгляд был обычным человеческим и она почти все время спала).

– Давай-ка грудь дадим, – уверенно предложила неонатолог.

– Да у меня, наверное, еще ничего нет там... – засмузилась я, хотя очень обрадовалась, что она сама предложила и не надо будет упрашивать.

– Как это нет, все есть!

Потом неонатолог зачем-то унесла крошку. Приветливая акушерка та, которая меня встречала на этаже, спросила, где у меня телефон. Принесла его и, всучив, сказала: «Звони!» Я стала звонить нашему папуле, услышала взволнованный голос, и сразу выпалила:

– Привет! Поздравляю, ты стал папой, девочка, вес 2685 г, рост 50 см, голова 30 см, время рождения 15:40!

– ... – он ничего не говорил, потому что в этот момент у него перед глазами пронеслась вся его жизнь, ибо всю свою сознательную жизнь он мечтал, что у него родиться ребенок и что он станет папой! Затем посыпалось кучу вопросов...

После всех манипуляций со мной и гигиенических процедур все разошлись. Малышку положили на теплый стол в 1.5 метре от меня под лампу. Осталась одна акушерка доводить порядок. Я спросила можно ли мне отдать Малышку, что я хочу быть с ней. Мне добрая акушерка ответила, что ей на столе теплее, там ее лампа греет, а у меня на животе пузырь со льдом и ей будет холодно. Я согласилась и спросила, какие у меня были роды? Она ответила: «Идеальные!» Ничего себе, оказывается у меня были идеальные роды, и меня это очень обрадовало. Интересно, как рождают дома, столько всего неожиданного может произойти и что делать без специалистов в таком случае? Короче говоря, я была довольна своими родами.

Когда все окончательно разошлись, и мы с Малышкой остались вдвоем, я стала ей петь колыбельную «ложкой снег мешая, ночь идет большая» из мультика про Умку. Чтобы она чувствовала, что мамочка рядом, что я ее люблю, обнимаю и безумна рада встрече с ней! Она лежала на столе, ее лица мне не было видно. По-моему она спала. Конечно, после такой тяжелой работы и концентрации сил необходимо было отдохнуть. Когда время от времени что-то около ее стола издавало громкое пикание, Малышка просыпалась и кричала. Меня это беспокоило, забежавшая акушерка, сказала, что это лампа их издает. «А отключить можно?», «Можно». (Интересно, зачем вообще их надо было включать и пугать только что родившихся детишек).

Так мы пролежали, может минут сорок, может часа два. Мне было *очень* хорошо, я была такой счастливой! Весь мир мне казался обителью любви и света. И даже расстояние в 1,5 метра не мешало нам с Малышкой быть вместе!

## 8. Новорожденный в доме

### 8.1. Поддержим маму

Молодой маме необходимо восстановить силы не только после родов, но и после 9-ти месяцев вынашивания. Набрать ресурсы для вскармливания ребенка молоком.

Выделяйте время на себя, в том числе на ухаживание за собой. Отсутствие такой возможности может спровоцировать и усугубить послеродовую грусть (депрессию). Послеродовая грусть в той или иной степени встречается практически у всех мамочек (у папочек, кстати, тоже может быть) и появляется в течение первых двух месяцев. Депрессия связана с перестройкой гормонов, усталостью, невысыпанием (малыш не спит), недоеданием (при грудном вскармливании жесткая диета, а молоко вырабатывать надо), отсутствия внимания со стороны папы к маме или к ребенку, противоречие между обещаниями папы в начале беременности и действительностью. Когда папа ведет себя не так, как ожидает мама ну, и так далее.

Очень ответственные мамы все время на нервах, чтобы обеспечить малышу комфортные условия: холодно – одеть, жарко – раздеть, голодный – покормить, описался – переодеть, плачет – покачать на ручках, ежедневный туалет... и так по кругу. Вся жизнь сводится только к удовлетворению всех потребностей долгожданного дитя. И может случиться так, что вы полностью жертвуете собой ради блага новорожденного. Безусловно вы ребенка любите и супруга. Однако когда у человека не решены необходимые физиологические потребности, усталость притупляет все чувства. От этого всего появляется раздражение, слезы, разочарование, безразличие, апатия. И как следствие конфликты с папой ребенка, отсутствие лактации (выработки молока), отрешенности от ребенка. Поэтому не надо жертвовать собой целиком и полностью. Ребенок очень приспособляемое существо, все с ним будет хорошо. А главное ему будет хорошо, если маме будет хорошо и наоборот. Конечно в пределах разумного, не надо его оставлять одного дома пока вы пошли в SPA салон.

**Заметка:** Для «разрядки» мамы, вам надо минимум по два часа два раза в неделю отвлекаться от ребенка.

Сходите вдвоем с супругом в ваше любимое место (пока бабушки-дедушки за крохой присматривают). Занимайтесь своими любимыми делами: спортом, музыкой, рукоделием, рисованием, шоппингом, резьбой по дереву, да вы сами чувствуете, что для вас сейчас наиболее необходимо.

Подключайте к уходу за ребенком супруга. Глава семейства может делать практически все, что связано с ребенком, разве что только кормить грудью будет трудновато, но при наличии смекалки и с этим можно справиться (конечно, молоко у папы не появится, но имитировать с бутылочкой кормление грудью возможно). Хотя некоторые новоиспеченные папаши боятся брать на руки новорожденного, не заставляйте его, пусть привыкнет и возьмет сам (когда соберется с духом). Пусть помогает в бытовых вопросах. Вместе вы можете «проскочить» этот период возможной депрессии безболезненно. Старайтесь создавать для себя условия, чтобы вас все устраивало. Если все мамулю будет устраивать, то не будет поводов для печали – будет счастливая семья.

## 8.2. Поддержим папу

Да, возможно, появление ребенка в семье, начиная с беременности – это не простое время, как для будущей мамы, так и для будущего папы. Есть и радости и сложности. Папе «достаётся» не меньше мамы. Мама как женщина может проявлять слабость, пореветь, психануть и обидеться, вроде ей все можно – она беременна и надо вокруг нее «плясать» чтобы было хорошо ребенку. А папа вроде же мужчина, он все стойко должен выдерживать и не ломаться. Но накопленная усталость, напряжение, беспокойство, то, что мама больше занята беременностью или ребенком, чем папой, отсутствие удовлетворения физиологических потребностей папы, и другие дополнительные факторы могут привести и к мужской депрессии. Следствия такие же, как и у маминой депрессии: конфликты с мамой, отрешенности от ребенка, желание уйти куда-нибудь из дома и т. д. Здесь мы и теряем нить счастья. Вы полюбили друг друга, забеременели, ждали и хотели этого ребенка, а теперь что?

Предупредите появление всех этих ненужных состояний. Не думайте априори, что мужчина не сломается. Он человек, т. е. живой, т. е. имеющий свои слабости, свои ресурсы, которые безграничны. Давайте ему также как и себе любимой возможность разрядиться – заняться любимым делом: поиграть в футбол (вариант сходить на футбол), пейнтбол, порыбачить, за компом посидеть, повозится с машиной, побить грушу, почитать. Когда ребенок уже родился можно просто вечером собраться и погулять все вместе. И маме хочется воздухом подышать, и папа может рассказать все, что его волнует. Обсудите за приятной прогулкой, во время которой в основном ребенок засыпает, все ваши проблемы. Обиделись – не копите в себе, делитесь. Он за вас тоже переживает и хочет вашего благополучия. От того, что вы будете отдаляться друг от друга и копить огорчения, легче никому не станет. Разрешите ваши обиды, быть может, это вообще недоразумение, а вы уже месяц как дуетесь.

Не позволяйте сложным жизненным ситуациям влиять на ваши взаимоотношения. На самое дорогое, что у вас есть. Будьте вместе во всем, и в радости и в печали, и вы вместе со всем справитесь. Потому что вы изначально хотели *быть* в любви.

## 8.3. Отпечатки новорожденного

Сделайте своими руками отпечатки вашего малыша в рамочке, чтобы навсегда запечатлеть эти крохотные ножки и ручки. Их можно сделать из соленого теста. Очень просто: в равных пропорциях мука и соль, вода до получения консистенции теста. Слепите лепешку размером с ножку толщиной 1,5–2 см, положите ее на вынутую из рамки картонку в которой будут красоваться следы. Дальше еще проще: картонку с тестом положите на твердую поверхность и сверху на лепешку смело опустите ножку ребенка. Удобней, когда один родитель придерживает малыша, а другой занимается отпечатком. Положите слепок горизонтально на денек, чтоб он высох и прилип к картонке. Дальше вставляйте в рамку на видное место! Эти нехитрые манипуляции повторите и для ладошки вашей крошки.

Необязательно это делать сразу после рождения, это можно сделать и в месяц и в год, все равно ребенок так быстро растет, что отпечатки всегда будут умилять своими малюсенькими размерами и радовать глаз.





## 9. Рекомендуемая литература

- Уильям и Марта Сирс, делятся опытом работы специалиста по родовспоможению, педиатра и акушера, у самих которых восемь детей. Книга называется – «В ожидании малыша», 600 стр. Книга, где подробнейшим образом описано как развивается ребенок внутри и что происходит с будущей мамой в течение всех 40 недель, подробно написано о родах, что нужно делать роженице, чтобы ей было комфортно при схватках, советы будущему отцу и еще масса полезнейшей информации. Хоть она написана скорей не для россиян, тем не менее, если пропускать некоторые иностранные особенности, то книга очень полезна. Авторы с таким позитивом пишут книгу, что так и хочется читать и рожать. Мне эта книга так понравилась, что я не замедлила приобрести продолжение:
- Уильям и Марта Сирс, «Ваш малыш от рождения до двух лет», 900 стр. Эта книга – настоящая настольная энциклопедия, где есть ответы на все возникающие вопросы после рождения ребенка, которые просто *лавинной* обрушиваются на молодых родителей. Эту книгу обязательно рекомендую купить, никогда не пожалеете. К тому же ее стоимость не сравнится с количеством информации предоставленной в ней.
- Е. О. Комаровский, «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников», книга регулярно переиздается и количество страниц растет. В этой книге легко и понятно изложены детские болезни и что с ними делать, делается акцент на здоровом образе жизни. Книгу можно прочитать на сайте у педиатра Комаровского [www.komarovsky.net](http://www.komarovsky.net), на нем так же можно найти ответы на волнующие вас медицинские вопросы или задать вопрос самому автору.
- Ю. Б. Гиппенрейтер, «Общаться с ребенком. Как?» Конструктивная книга, где конкретно рассказывается, как говорить с ребенком, показывается на подробных примерах, как выходить из той или иной сложной ситуации.
- А. Лопатина, М. Скребцова, «Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах». Книга разбита на уроки по каждому доброму качеству, которых так не хватает в современном мире. Приводимые уроки состоят из сказок, стихов, игр, бесед и творческих заданий, направленных на глубокое проживание той или иной темы, на развитие творческого потенциала детей. Ребята учатся высказывать свои мысли, работать в группах, ставить спектакли, рисовать. Книга предназначена воспитателям, педагогам и родителям для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

## 10. В продолжение

Дорогие будущие мамульки, я желаю вам, чтобы процесс ожидания крохи был для вас очень приятным. Чтобы вы погружались в уютное семейное тепло, ощущая себя самой счастливой семьей на свете. Не думайте, что все возможные описанные выше нюансы коснутся вас. Я вам искренне желаю, чтоб у вас было все хорошо! Люди рожают в различных социальных, материальных, территориальных и прочих условиях много веков. Любовь и уверенность справляются со всеми трудностями или вообще их даже не замечают. Пусть ваша беременность будет энергичной и самой комфортной из всех.

Очень многое зависит от вас самих: от вашего настроения; от ваших реакций на проявления, ситуации, «сюрпризы» этого физического мира; от вашего рвения выносить и родить здорового ребенка.

Еще раз посылаю эти книги: будущие или планирующие родители, настройтесь на здоровую, счастливую, активную беременность и успешные роды. Станьте самой гармоничной семьей в этот необычный и трогательный период!

Ведите здоровый образ жизни и не забывайте что перед применением какого-либо совета из этой книги *обязательно необходимо проконсультироваться с медиками!* Своевременно посещайте «своего» врача и сдавайте все необходимые анализы. Контролируйте благополучное течение вашей беременности!

Хочу напомнить что основная задача данной книги, попытаться обратить внимание на всю важность периода вынашивания. На важность как минимум двух составляющих счастливой беременности: удовлетворение физиологических потребностей двух организмов и самое главное, гармоничных взаимоотношений в семье! Чтобы не только будущая мама была счастлива, но и будущий папа. Любите друг друга, не будьте эгоистами, помогайте друг другу, заботьтесь о любимом человеке. Безусловно, и мужчина вынашивает ребенка и тоже может утомляться, и ему тоже нужна забота, не забывайте это. Объединитесь в одно целое ради вашей цели – счастливого малыша!

Любите весь мир, тогда и мир вам ответит любовью и заботой!

Счастливой беременности и здорового малыша вашей семье! Да хранит вас Бог!