



Татьяна Аптулаева

психолог, автор книг по беременности и материнству,
проданных суммарным тиражом около 500 000 экземпляров

Я СКОРО СТАНУ МАМОЙ

Как подготовиться
к беременности и родить
без лишних тревог



Москва 2021

УДК 618.2
ББК 57.16
А77

Фото автора — *Лаврик Ольга Юрьевна*

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А77 Я скоро стану мамой : как подготовиться к беременности и родить без лишних тревог / Татьяна Аптулаева. — Обновленное издание. — Москва : Эксмо, 2021. — 608 с. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-04-102188-7

Книги Татьяны Аптулаевой вот уже более десяти лет считаются одними из лучших по беременности и родам. Они проданы общим тиражом более 200 000 экземпляров. Перед вами обновленное издание книги «Я скоро стану мамой», подготовленное с учетом российских реалий и содержащее только самые важные, современные и проверенные сведения.

Эта книга — не просто энциклопедия по родам и подготовке к ним, а настоящий коуч, который сопровождает женщину на всем пути к рождению малыша. Она ответит на все волнующие вопросы, а также поможет расслабиться и найти время для себя.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-102188-7

© Аптулаева Т. Г., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА	15
ВСТУПЛЕНИЕ	16

ЧАСТЬ 1

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

НОВЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЛЕГКОЙ БЕРЕМЕННОСТИ	18
<i>Физическое здоровье будущей мамы: из чего оно состоит</i> ...	19
<i>Пройти полное медицинское обследование</i>	23
<i>Ваше настроение: психологическое состояние будущей мамы</i>	24
<i>Возраст будущих родителей и рождение ребенка</i>	25
ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК	29
<i>Питание — только здоровое!</i>	29
<i>Контрацептивы и планирование беременности</i>	31
<i>Хотите увеличить шансы на зачатие?</i>	33
<i>Жизнь без стрессов и волнений</i>	34
ВАШ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ — КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ	38
<i>Встреча с врачом</i>	39
<i>Какой тип врача вам подходит?</i>	41
<i>Возможность общения с врачом</i>	42
<i>Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?</i>	42
<i>Осмотр у специалистов</i>	44
<i>Обязательные медицинские анализы, в том числе обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы</i>	49



<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i>	57
<i>Прививки</i>	59
КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ	60
<i>Изучаем календарь овуляции</i>	60
<i>Пол будущего ребенка</i>	66

ЧАСТЬ 2

ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ	70
УКРЕПИТЕ ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ	73
<i>Будущий отец: его поведение и чувства</i>	74
<i>Если вы решили родить без поддержки партнера</i>	75
<i>План безопасного декретного отпуска: что вас подстрахует?</i>	76
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ .	78

ЧАСТЬ 3

БЕРЕМЕННОСТЬ — 9 МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ

<i>Первые изменения в организме женщины</i>	82
<i>Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь</i>	87
<i>Изменения в репродуктивной системе</i>	91
<i>Какие изменения ожидать в организме в течение беременности</i>	93
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 НЕДЕЛИ)	95
<i>Гормональные перемены</i>	96
<i>Физиологические изменения. Симптомы, вызывающие дискомфорт</i>	97
<i>Психологические изменения</i>	103
ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 НЕДЕЛЬ)	107
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	107
<i>Поведение будущей мамы</i>	118
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 НЕДЕЛЬ)	119
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	119
<i>Психологические изменения</i>	120
<i>Поведение будущей матери</i>	121



ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 НЕДЕЛЬ)	126
Физиологические изменения в организме женщины	126
Психологические изменения	128
Поведение будущей мамы	128
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 НЕДЕЛЬ)	134
Физиологические изменения в организме женщины	134
Поведение будущей мамы	135
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24 НЕДЕЛИ)	137
Физиологические изменения в организме женщины	137
Психологические изменения	143
Поведение будущей мамы	144
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 НЕДЕЛЬ)	146
Физиологические изменения в организме женщины	146
Психологические изменения	148
Поведение будущей мамы	149
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 НЕДЕЛИ)	153
Физиологические изменения в организме женщины	154
Психологические изменения	155
Поведение будущей мамы	156
Что нужно знать про преждевременные роды	157
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 НЕДЕЛЬ)	164
Физиологические изменения в организме женщины	164
Психологические изменения	166
Поведение будущей мамы	166
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 НЕДЕЛЬ)	168
Физиологические изменения в организме женщины	168
Психологические изменения	169
Поведение будущей мамы	170
Медицинские обследования и анализы	175
СОБИРАЕМ СУМКУ В РОДДОМ	176

ЧАСТЬ 4

КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР	181
Первый месяц (1–4 недели)	181



<i>Второй месяц (5–8 недель)</i>	184
<i>Третий месяц (9–12 недель)</i>	188
<i>Четвертый месяц (13–16 недель)</i>	191
ВТОРОЙ ТРИМЕСТР	195
<i>Пятый месяц (17–20 недель)</i>	195
<i>Шестой месяц (21–24 недели)</i>	198
<i>Седьмой месяц (25–28 недель)</i>	200
ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР	204
<i>Восьмой месяц (29–32 недели)</i>	204
<i>Девятый месяц (33–36 недель)</i>	207
<i>Десятый месяц (37–40 недель)</i>	209
<i>Виды предлежаний</i>	212

ЧАСТЬ 5

ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ — ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ

МАМА — ПЕРВАЯ ВСЕЛЕННАЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	220
ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМ РЕБЕНКОМ	221
<i>Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?</i>	222
<i>Музыку — в студию! То есть в животик!</i>	223
<i>Налаживаем отношения</i>	231
<i>Вкусы в еде. Чем кормит мама</i>	233
<i>Поставим фильтр: от чего стоит оградить ребенка</i> ...	233
<i>Медитация как способ общения с ребенком</i>	235

ЧАСТЬ 6

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	238
<i>Как ваше питание влияет на развитие будущего ребенка</i>	241
ПИТАНИЕ И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ	
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	243
<i>Количество калорий для будущей мамы</i>	243
<i>Ваш ежедневный рацион как источник энергии/калорий</i> ...	244
<i>Полезное питание будущей мамы: из чего оно состоит</i> ...	245



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПО ТРИМЕСТРАМ.	267
<i>Питание в первый триместр.</i>	268
<i>Второй триместр.</i>	269
<i>Третий триместр.</i>	270
ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	271
ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛЛЕРГИИ	
У БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	274
КАПРИЗЫ БЕРЕМЕННЫХ: ПРОСТО ХОЧЕТСЯ!	275
КОНТРОЛЬ ВЕСА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	279
НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ. .	286
<i>Токсикоз.</i>	286
<i>Рвота.</i>	291
<i>Изжога.</i>	293
<i>Частые мочеиспускания.</i>	295
<i>Профилактика и лечение запоров.</i>	296
<i>Геморрой.</i>	299
<i>Отеки.</i>	301

ЧАСТЬ 7

ФИТНЕС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ВАЖЕН ФИТНЕС	304
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	307
<i>Рекомендации по фитнесу в зависимости от срока</i>	
<i>беременности.</i>	311
<i>Упражнения для укрепления мышц влагалища.</i>	313
<i>Беременность — время развития гибкости организма.</i>	314
<i>Упражнения для поддержания тонуса организма.</i>	315
<i>Упражнения на общее расслабление.</i>	338
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ.	340

ЧАСТЬ 8

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ДВОЙНЮ	352
<i>Особенности многоплодной беременности и возможные</i>	
<i>осложнения.</i>	353



<i>Риски, которые стоит предусмотреть</i>	359
<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i>	364

ЧАСТЬ 9

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

ВЫБОР МЕТОДА ТЕРАПИИ	372
<i>Ароматерапия</i>	373
<i>Массаж</i>	380
<i>Траволечение</i>	391
<i>Гомеопатия</i>	395
<i>Остеопатия</i>	396
<i>Активация психологических ресурсов и энергии</i>	397

ЧАСТЬ 10

ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВОЛНЕНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ	402
<i>Волнующие перемены, или Осознание вашего нового состояния</i>	402
<i>Ваши новые сновидения</i>	407
<i>Тревоги за здоровье ребенка</i>	413
<i>Страх перед родами</i>	413
<i>Переживания, связанные с прошлым</i>	414
БЕРЕМЕННОСТЬ И ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ	414
<i>Семья во время беременности</i>	416
СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:	
<i>МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ</i>	419
<i>Как влияет секс родителей на будущего ребенка?</i>	420

ЧАСТЬ 11

РОДЫ

ВАША ПОДГОТОВКА К РОДАМ	430
<i>Необходимые знания о родах</i>	431
<i>Правильное дыхание во время родов</i>	432
<i>Тренируем позы для родов</i>	438



ПЕРЕД РОДАМИ	448
<i>Как определить приближение родов</i>	448
<i>Дни перед родами</i>	451
<i>Перед тем как ехать в роддом</i>	454
<i>Вы приехали в роддом</i>	456
КАК ПРОХОДЯТ РОДЫ	460
<i>Первая фаза родов: раскрытие шейки матки</i>	462
<i>Родовая боль и способы ее снижения</i>	473
<i>Вторая фаза родов: рождение ребенка</i>	478
<i>Третья фаза родов: изгнание последа</i>	490
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	491
<i>Присутствие мужа во время родов</i>	491
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	496
ВЫНУЖДЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	498
<i>Операция кесарева сечения</i>	498
ДОМАШНИЕ РОДЫ?	505
НЕОЖИДАННОЕ НАЧАЛО РОДОВ	506
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРИ И РЕБЕНКА	511

ЧАСТЬ 12

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

ПУТЕШЕСТВИЯ — ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ	514
<i>Отдых на курорте</i>	519
<i>Отдых за городом</i>	521
БУДУЩАЯ МАМА ЗА РУЛЕМ	524
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ	525
ВАННА, БАНЯ, СОЛЯРИЙ, САУНА	526
БЕРЕМЕННОСТЬ — НОВЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ	527
<i>Умение одеваться красиво и гигиенично</i>	527
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВРЕМЯ ГОДА	529
<i>Летняя беременность</i>	529
<i>Зимняя беременность</i>	531



РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	532
<i>График работы и состояние здоровья.</i>	534
<i>Подготовьтесь к переговорам с работодателем</i>	535
ФИНАНСОВЫЕ СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ	536
ДОМ В ОЖИДАНИИ.	540
<i>Уборка и ремонт</i>	540
<i>Куда поставить детскую кроватку</i>	541
<i>Приданое для малыша</i>	543
<i>Первый гардероб вашего ребенка</i>	544
ИМЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА	547
<i>Что важно учитывать при выборе имени ребенка</i>	547
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ	549
<i>Вес ребенка.</i>	550
<i>Физиологические признаки адаптации малыша</i>	552
<i>Эмоциональная связь.</i>	564
ВАШИ ПЕРВЫЕ СЕМЬ ДНЕЙ	565
<i>День первый</i>	565
<i>Второй день</i>	569
<i>Третий — четвертый дни.</i>	570
<i>Пятый — седьмой дни — возвращение домой</i>	574

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Витамины и их физические характеристики	583
Приложение 2. Признаки недостатка витаминов в организме	585
Приложение 3. Нормы потребления витаминов при беременности	587
Приложение 4. Индексы пищевых компонентов в продуктах	589
Приложение 5. Родовой сертификат: инструкция по применению.	596
ПОСЛЕСЛОВИЕ: МОЯ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ	599
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	605

Предисловие к новому изданию

Дорогие мои читатели и читательницы! Это увидительно, но когда в 2000 году мне пришла в голову неожиданная идея написать книгу для будущих мам и в феврале 2002 года вышел ее первый тираж, то я даже не задумывалась о том, что она выдержит столько переизданий! И что это будет только начало моего пути как автора — за это время я написала книгу для молодых мам «Я мама первый год», «Развивающие игры от рождения до года», «Развивашки от 1 до 2 лет», серию книжек «Развиваюсь и играю с мамой».

И именно потому, что книге уже много лет и за это время очень многое изменилось — и способы передачи информации, и сами читатели, — мы вместе с редакцией издательства решили, что пора ее обновить! Для рецензирования медицинской информации, данных, вопросов мы пригласили акушера-гинеколога, кандидата медицинских наук Нону Овсепян. А в вопросах, которые касаются психологических особенностей женщины во время беременности, я уже сама являюсь профессионалом. За эти годы я получила второе высшее образование, закончив магистратуру психологического факультета Высшей школы экономики по специальности «Психология, консультирование, психотерапия личности» в рамках человекоцентрированного подхода. Сейчас психология и психологическое консультирование — моя основная профессия. Я с удовольствием развиваюсь в ней, консультирую женщин, среди которых, конечно же, есть мамы.



Будем надеяться, что и это обновленное издание, как все эти годы мне писали мои читательницы, также станет настольной книгой и для вас!

В добрый путь!

*Ваш автор
Татьяна Антулаева
Москва, июль 2021 г.*

Предисловие научного редактора

Смею предположить, что для каждой женщины беременность и рождение ребенка — главные события всей жизни, требующие особого внимания, подготовки не только физического, но, что немаловажно, со стороны психо-эмоционального состояния.

В книге интересно и доступно изложены все этапы беременности, подробно описаны все 40 недель беременности, вплоть до процесса родов и раннего послеродового периода. Представлены наиболее часто встречающиеся осложнения во время беременности и важные рекомендации при возникновении какого-либо осложнения. Кроме того, вы найдете рекомендации по прохождению лабораторно-инструментальных обследований в течение всей беременности; полезную информацию о необходимых витаминах, а также, сбалансированном и правильном питании в период вынашивания малыша.

Автор, не только на основании личного опыта беременностей и родов, но и, являясь профессиональным психологом, на протяжении всей книги «оказывает» прекрасную психологическую поддержку, уменьшая при этом страхи и тревоги будущей мамы. В связи с этим данную книгу можно смело рекомендовать всем беременным, а также молодым и не опытным мамам в качестве источника полезной информации и ценных советов.

*Нона Овсепян,
акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук,
автор блога @nona_ovseryan*

Вступление

Вы решили родить ребенка... Это событие — поворотное в жизни женщины. И в жизни всей семьи. Время ожидания малыша — это время нового этапа вашей жизни. И неважно, что вы пока можете не осознавать перспективы всех этих грандиозных перемен. Самое главное: вы к ним готовы!

И именно поэтому вы сейчас держите в руках эту книгу, из которой как раз и узнаете все, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ О БЕРЕМЕННОСТИ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО, а именно:

- физиологические и психологические особенности беременности;
- физиологические и психологические явления, которые могут ожидать вас в это время;
- общение с будущим ребенком (арт-терапия, медитации, пение, музыка);
- способы, снижающие тревожность будущей мамы;
- подготовка к родам: представление о том, как проходит родовой процесс;
- подготовка к первому периоду материнства (1–3 месяца после родов).

1

ЧАСТЬ

**ПОДГОТОВКА
К БЕРЕМЕННОСТИ**



*Здоровая мама — здоровый малыш.
(Первая заповедь для будущей мамы)*

НОВЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЛЕГКОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность влияет на многие СФЕРЫ жизни: питание, режим дня, работа, отдых, отношения. И первый шаг, который стоит вам сделать, планируя или уже ожидая малыша, — оценить состояние здоровья своего организма. Сегодня планирование беременности — это норма для ответственных будущих родителей. Но даже если в вашей жизни все произойдет спонтанно, не переживайте! Главное — с получением положительного результата теста на беременность нужно сразу же пересмотреть свой образ жизни, питание, привычки, если это необходимо. Ради будущего ребенка и себя самой необходимо по-новому взглянуть на устоявшийся образ жизни и при необходимости внести в него существенные изменения.

Начните физическую подготовку своего организма к предстоящей беременности и родам. Лучше заняться ею за три месяца до предполагаемого зачатия.



Итак, что вам предстоит сделать и о чем позаботиться? В первую очередь заняться своим физическим здоровьем и привести его в порядок на всех уровнях.

Физическое здоровье будущей мамы: из чего оно состоит

Правило № 1. Здоровое питание. Пересмотрите привычки в питании и ваши гастрономические пристрастия. Разнообразное и полноценное питание на протяжении всей беременности поможет сохранить достаточно энергии для жизни и работы, а также передать все необходимые питательные вещества будущему ребенку.

Правило № 2. Баланс работы и отдыха в вашей жизни. Соблюдайте баланс между работой и личной жизнью. Это значит, что нужно включить в свой день время, когда вы не только работаете или занимаетесь другой активной деятельностью, но и отдыхаете, расслабляетесь, принимаете спокойно пищу, достаточно спите. Помните, что наиболее благополучное развитие будущего ребенка происходит при спокойном состоянии организма будущей мамы.

Правило № 3. Отдых в течение дня. Очень важно после любой активной деятельности делать перерывы на отдых. Проще всего это делать после приема пищи. Днем — после обеда.

Правило № 4. Полноценный сон. Постарайтесь ложиться в постель не слишком поздно и давать себе возможность спать не меньше восьми часов, исходя из вашей индивидуальной потребности. Сон с 22:00 до 24:00 считается наиболее полезным для отдыха организма. Вашему организму необходимо полноценно восстанавливаться, чтобы



сохранять и поддерживать силы, энергию и хорошее настроение.

Правило № 5. Физическая активность / фитнес-нагрузки. Чем вы можете заниматься? Зарядка по утрам, посещение фитнес-клуба, бассейна... И даже обычные ежедневные прогулки в парках помогут вам поддерживать физический тонус. Неважно, длительные или короткие. Главное: регулярные и частые. Гораздо легче поддерживать здоровье во время беременности, если до ее наступления вы уделяли внимание физической форме.

При выборе вида физической нагрузки ориентируйтесь на собственные предпочтения. Оптимальны до и во время беременности плавание, аквааэробика, йога и танцы. Эти занятия помогают стимулировать работу половых желез и половых органов, укрепляют мышцы таза, выравнивают баланс гормональной системы.

Одна из самых важных причин для выбора в пользу фитнеса — подготовка организма к родам. Эластичные мышцы зачастую спасают от разрывов промежности и необходимости использования лекарственных средств, сводят к минимуму риск появления растяжек на коже.

Женщины, которые регулярно занимаются спортом до и во время беременности (уже в облегченном ритме), набирают меньше лишних килограммов, их психика более устойчива, а роды протекают быстрее и легче, чем у тех, кто ведет «диванный» образ жизни.

Правило № 6. Приведите в норму ваш вес. Если ваш вес превышает норму, постарайтесь сбросить лишние килограммы до беременности. Так вы освободите себя от массы проблем, в том числе связанных с кровообращением, рас-