

И. В. Костина, И. В. Бражко

Большая книга российской мамы



Издательство АСТ
Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
К72

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Костина, Ирина Викторовна.

К72 Большая книга российской мамы / И. В. Костина, И. В. Бражко. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 200 с. ил.

ISBN 978-5-17-093582-6

Это издание создано специально для вас, дорогие мамочки нашей страны. Оно содержит самый важный базис знаний, который необходим не только для того чтобы подготовить вас к беременности и вынашиванию плода, но также к рождению и воспитанию малыша на ранних этапах его развития.

УДК 618.2
ББК 57.16

Научно-популярное издание

16+

Костина Ирина Викторовна, Бражко Ирина Владимировна
Большая книга российской мамы

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*
Руководитель проекта *С. Фельдман*
Выпускающий редактор *О. Зарина*
Ответственный редактор *Е. Шаповал*
Технический редактор *Р. Абдуллин*
Корректор *Н. Станибула*
Компьютерная верстка *М. Духлич*
Компьютерный дизайн обложки *Е. Вороникова*

Подписано в печать 10.02.2016
Формат 60x84/8 Усл. печ. л. 23,25
Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, к. 5

ISBN 978-5-17-093582-6

© Бражко И.В., Костина И.В. 2015
© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ



В ОЖИДАНИИ ЧУДА..... 5

Первый месяц	6
Второй месяц	10
Третий месяц	17
Четвертый месяц	23
Пятый месяц	31
Шестой месяц	34
Седьмой месяц	37
Восьмой месяц	40
Девятый месяц	44



ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА..... 47

Как будем рожать?	48
Основные предвестники родов.....	51
Естественные роды	53
Кесарево сечение	53
Стимуляция родов.....	54
Свет! Камера! Мотор!.....	55



ПРИДАНОЕ ДЛЯ КРОХИ..... 57

Аптечка для маленького человечка.....	58
Главное, чтобы костюмчик сидел!.....	59
Шпаргалка для мамы	60
Чудо-изобретение XX века.....	63
Спи, моя радость, усни.....	64
Не роскошь, а средство для передвижения	65
Ходунки и прыгунки	66
Вот горшок пустой, он предмет простой.....	67



ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА 69

Поможем практически развиваться ребенку физически	70
Новые навыки — новые возможности	75
Правильно ухаживаем за малышом	79
Зубки прочные, зубки молочные	84
Особое внимание обратите на питание	86
На прием к врачам	91
Учиться никогда не рано!	93
Крещение	97



МАЛЫШ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ 99

Маленький непоседа	100
Психомоторное развитие	103
Питание после года требует другого подхода	107
Первый раз в детский сад	115
Развитой ребенок уже с пеленок	118
Самые важные мамины вопросы	125



СОВЕТЫ ПЕДИАТРА 141

Календарь прививок	142
Заболевания органов дыхания	143
Желудочно-кишечные заболевания	149
Заболевания нервной системы	154
Заболевания почек и мочевыводящих путей	157
Инфекционные заболевания	159
Заболевания крови и кроветворных органов	161
Первая помощь	162



МАМИНЫ ВОПРОСЫ ЮРИСТУ 171

Документы малыша	172
Роды и доходы	176
Материнский капитал	180
Субсидии и льготы	187
Развод и алименты	190
Права ребенка	194

В ОЖИДАНИИ ЧУДА





ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

— Я беременна! Что делать?
— Радоваться! В каждом из нас природой заложен свой потенциал. Предназначение женщины в первую очередь — быть мамой! Вам предстоит нелегкий путь длиной в 40 недель. Давайте пройдем его вместе!

КАК РАСПОЗНАТЬ «ИНТЕРЕСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ»?

Есть ряд симптомов, по которым можно определить свой новый статус — «статус» будущей мамочки.

Отсутствие менструации

Именно задержка месячных является наиболее достоверным подтверждением начавшейся беременности. И, к слову говоря, если беременность действительно подтвердится, то вы сможете попрощаться с месячными на очень продолжительный срок — 9 месяцев. Если беременность желанная, что эта новость просто суперская! Не правда ли?

Эмоциональные качели

Одним из самых ранних признаков беременности являются беспричинная нервозность и раздражительность. Причем вы не можете контролировать свое поведение, даже если понимаете, что оно не соответствует норме. Вспышки агрессии могут быть такой силы, что с ними не сравнится ни один ПМС. На самом деле конкретно вы тут ни при чем. Это состояние вызвано гормональной перестройкой вашего организма, которая предшествует всем остальным процессам и более явным признакам беременности.

Изменение груди

Да, как ни странно, но на раннем сроке беременности с одновременным проступанием вен в молочных железах начинает набухать грудь. Возникает ощущение, которое можно описать как «тянет грудь».

Утреннее недомогание

Еще одно проявление новой жизни внутри вас — тошнота или подташнивание, попросту



ранний токсикоз. Он может сопровождаться рвотой в каждый прием пищи, а может выступать как легкая тошнота в конкретный временной промежуток в течение дня.

Увеличение естественных выделений

Может увеличиться активность микрофлоры влагалища, при этом вы заметите обильные хлопьевидные выделения белого цвета. Но это специфический признак беременности, и встречается он далеко не у всех.

Изменение вкуса

Изменяется обоняние. Некоторые запахи становятся просто невыносимыми, другие странным образом очень привлекательны. Тянет на соленькое (а вот почему, поговорим чуть позже).

ВАЖНО!

Если вы не наблюдаете у себя ни одного из перечисленных признаков, это еще не означает, что беременности нет. На раннем этапе самыми достоверными «информаторами» станут тест на беременность и гинеколог.

Тесты на беременность

Для точного определения вашего состояния можно использовать тест-полоски, продающиеся в любой близлежащей аптеке. Они



представляют собой полоску бумаги, которую опускают в емкость с мочой и через 5–10 минут по количеству проявившихся полосок видят результат. Подобные средства диагностики позволяют с вероятностью 90 % узнать о беременности. Однако, несмотря на то, что в инструкции может быть указано, что тест действует с первых дней после зачатия, это не всегда так. Лучше всего проводить процедуру с первых дней задержки.

Если вы уверены в том, что беременны, а результат теста отрицательный, повторите процедуру через пару дней, при этом внимательно читайте инструкцию на упаковке, возможно, вы что-то сделали не так.

Осмотр у гинеколога

Стопроцентно гинеколог может подтвердить факт беременности только на сроке 4–5 недель. Поэтому раньше бежать к врачу не имеет смысла.

ЧТО-ТО С ВОСКРЕСЕНЬЯ МЕНЯ ТЯНЕТ НА СОЛЕНЬЯ

Почему беременных тянет на солененькое? И есть ли этому логическое объяснение?

Соль — источник натрия, микроэлемента, который незаменим в организме любого человека. Для чего он нужен? Для нормальной работы сердца, головного мозга, почек и мочевого пузыря.

У беременной женщины часть запасов соли забирает малыш, отсюда и тяга будущей мамочки к соленым продуктам — ей нужно восстановить свои запасы. Ко всему прочему натрий необходим для циркуляции крови в плаценте и для наличия оптимального количества околоплодных вод. Затем, когда плацента полностью сформируется, а это происходит в I триместре, соль становится уже ненужной. Поэтому-то вас и тянет на соленое в основном в начале беременности.

Нормы соли в сутки для будущей мамы:

- I триместр — 12 г;
- II триместр — 9 г;
- III триместр — 3 г.

Эти цифры даны для здоровой женщины, не имеющей осложнений беременности и проблем со здоровьем.

Многие мамочки, будучи в интересном положении, поглощают соленые помидорчики и огурчики в невероятных количествах, оправдывая себя тем, что они беременны, поэтому им можно. При этом совершенно забывают о том, что соленые продукты могут по-разному сказаться на их здоровье и самочувствии малыша.

Хрустящие соленые огурчики разрешены лишь в небольшом количестве: достаточно двух среднего размера в день в I триместре, не больше одного — во II.

Почему? Ограничения связаны с уксусом, который разрушает зубную эмаль, драгоценную в этом положении, и повышает аппетит, что приводит к набору лишнего веса.

Соленые помидоры можно употреблять по одному в неделю.

Почему? Они провоцируют появление отеков и скачки артериального давления.

Малосоленая красная рыба — идеальный для вас вариант. Сорта можете выбирать любые, но рыбка при этом должна быть обязательно малосоленой, и употреблять ее рекомендуется не более одного кусочка в день.





Если вы будете есть солености в меру, то никакого вреда не будет, наоборот, состояние на начальных сроках беременности даже улучшится и будет способствовать полноценному развитию маленького организма.

«НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Идеально, если вы бросите курить за три месяца до беременности, но раз мы уже имеем то, что имеем, немедленно бросайте курить. Вы уже мама, поэтому в первую очередь должны думать о крохе.

Если вы еще сомневаетесь, то придется объяснить, чем это грозит.

- При курении на ранних сроках ребенок получает недостаточно кислорода и питательных веществ, что может привести к появлению врожденных заболеваний или даже к гибели.
- У курящих матерей чаще рождаются дети с такими пороками развития, как волчья пасть, заячья губа и т. д. Это все является следствием недостатка кислорода во время внутриутробной жизни. Конечно, многое сейчас можно исправить хирургическим путем, но ведь можно просто не курить...
- Курение может спровоцировать отслойку плаценты. При этом начнется сильное кровотечение, остановить которое можно только операцией. В такой ситуации ребенка спасти удастся не часто, а те, кто выживает, часто остаются инвалидами, так как при отслойке плаценты плод испытывает острую гипоксию. Представьте, что вам зажали рот и нос, сколько вы протянете без кислорода?



Откроем вам большой секрет: избавляться от этой вредной привычки легче всего именно будучи в интересном положении. Осознание ответственности плюс токсикоз позволяют отказаться от сигарет быстро и без стрессов.

Также губительно влияет на малыша и алкоголь. Даже умеренное употребление алкоголя во время беременности может привести к длительным изменениям в головном мозге, и, что главное, ущерб вы не видите. Иногда, 2–3 раза в течение беременности, можно позволить себе 100–200 г натурального сухого вина, но не больше и не чаще! Это же совсем не трудно — потерпеть 9 месяцев, чтобы потом не бегать с ребенком по больницам всю свою оставшуюся жизнь.

ВАЖНО!

Будьте осторожны в употреблении продаваемых без рецепта средств от кашля и простуды. Многие из них содержат алкоголь, некоторые — до 25 %!

МАМА, Я УЖЕ ЗДЕСЬ!

Обычно о беременности мамочка узнает в конце первого месяца, а то, бывает, и позже. Поэтому первые четыре недели пролетают как бы незамеченными. А внутри вас уже зародилась новая жизнь: оплодотворенная яйцеклетка образует зародыш. Крошка попадает в матку через трое суток после зачатия. Потом дней через семь внедряется в полость матки и остается на весь срок беременности. Со второй недели будущий ребенок начинает жить за счет маминых ресурсов, так как весь запас питательных веществ яйцеклетки уже им исчерпан.

В это время зародыш очень уязвим, он чутко реагирует на заболевания матери, на ее вредные привычки, прием лекарств.

На 2–3-й неделе начинается образование пуговины и плаценты. Закладывается хорда — зачаток маленького позвоночника. Появляются кровеносные сосуды. Закладывается сердечко.

Внешне плод пока похож на маленькую горошину. Постепенно эмбрион растет, разви-



вається, збільшується в розмірах, змінює форму. Формується його нервна система, спинної і головної мозг. Появляються перші клітки крові.

В кінці 3-ї тижня вагітності починаються перші серцеві скорочення. В зачатку мозгу утворюються невеликі углиблення — майбутні очі. Появляються зачатки ручок і ніжок. Закладаються внутрішні органи: печінка, нирки, кишечник, сечовивідні органи.

ДОРОГОЙ, ТЫ СТАНЕШЬ ПАПОЙ

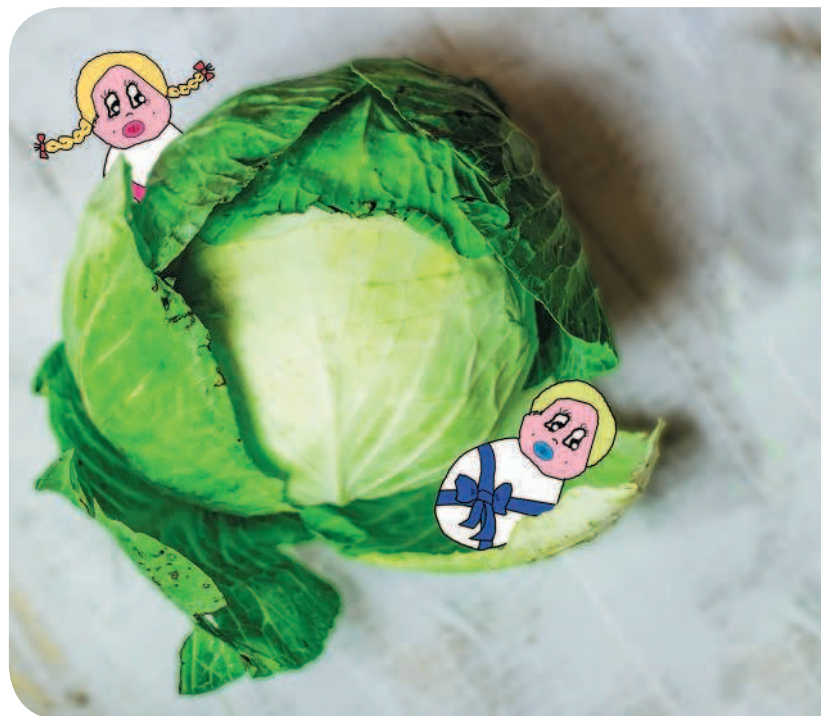
Якщо чоловік любить сюрпризи, то просто так випалити йому вранці за сніданком новину про вагітність не можна. Потрібно подумати, як сказати про вагітність оригінально.

Наприклад, можна зробити напис на асфальті під вікнами квартири. Вночі, коли любий засне, на асфальті великими буквами напишіть щось на зразок «Сергій, ти станеш папою!». Вранці чоловік підійде до вікна, подивиться вниз, здивовано хмикне, мов, кому це так підфартило, потім згадає, що він на зразок як і Сергій. Тут вам представиться потроху тріпотіти за спостереженням за зміною емоцій на обличчі любимого, поки до нього доходить, що папою швидко стане йому.

Або напишіть sms чоловіку приблизно такого змісту: «Папа, купи мені томатного соку і баночку солених огурочків, а мамі купи квіти, вона це заслужила».

Якщо ваш чоловік прагматичний і спокійний, то залиште сюрпризи в стороні. Для вас підійде інший варіант. Відмінний вечеря, красиво сервірований стіл, вечірній одяг і «Дорогий, ...». В протилежному випадку реакція обескураженого чоловіка на вагітність непередсказуема.

А ще можна замовити столик в ресторані і накрити на три особи. До пори до часу не признавайтесь, кого чекає. Договори́ться з офіціантом, щоб через пів години принести чоловіку конверт з словами: «Ваш гість опаздує, просить передати Вам ЕТО». А всередині покладіть результат тесту з запискою такого змісту: «Прошу прощення за опозданіє, в небі пробки. Буду через 9 місяців. Аист».



Або перейменуйте своє ім'я в телефоні чоловіка на ім'я «Аист», а вранці, коли чоловік піде на роботу, надішліть йому sms-повідомлення: «Я вже вилетів... Буду такого-то числа... Чекай».

Можливо купити повітряні кульки — один звичайний, а інший подвійний (кулька в кульці) і подарити чоловіку з натяком, що це МІ — сім'я!

Ще один оригінальний спосіб: влаштуйте у себе вдома вечерю, запросіть майбутніх бабусь-дідусь і запропонуйте зробити фото на пам'ять. Самі виступіть в ролі фотографів. І замість того щоб сказати: «Усміхаємся, зараз вилетить пташка», випаліть: «Я вагітна!» Після цього зробіть фото обличчя родичів. Вірите, зрелище буде незабутнім!

Або спробуйте зробити так: випічте пиріг, всередину якого покладіть записку, де ви чесно повідомляєте. Він, до сліз розраганий вашою турботою, починає уминати за обидві щічки ваше кулінарне творіння, а там... Або сховайте записку на дно коробки любимої конфет вашого чоловіка.

Отже, перший місяць пройшов. Зберіть терпіння, налаштовуйте позитивно, тому що попереду вас чекає багато цікавих і приємних моментів. А поява на світ крох відкриває для вас цілий світ і стане новою сторінкою в вашому житті.



ВТОРОЙ МЕСЯЦ

Даже если первый месяц прошел для вас незаметно, под знаком «неведения», то на втором месяце вы почувствуете свою беременность во всей красе. Именно в этом месяце вы впервые столкнетесь со всеми «прелестями» токсикоза.

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — ЗАЩИТИТЬ И УБЕРЕЧЬ

Со второго месяца матка начинает увеличиваться, поэтому «заподозрить» вашу беременность гинеколог может с помощью обычного осмотра. В конце первого месяца размер матки равен размеру куриного яйца. К концу второго месяца матка становится величиной с гусиное яйцо. На третьем месяце матка имеет величину крупного апельсина.

На 6–7 неделях максимален риск угрозы прерывания беременности, поэтому больше отдыхайте, не расстраивайтесь по пустякам и внимательно следите за изменениями в своем самочувствии!

ТАКАЯ «БЕЗОБИДНАЯ ПРОСТУДА»

Такая безобидная, на первый взгляд, простуда сейчас представляет для вас серьезную опасность. Во время активного формирования плода и закладки его внутренних органов и систем вирусы могут нанести непоправимый вред. Значительно усложняет ситуацию и то, что на раннем сроке вам противопоказано большинство лекарственных препаратов. Лечиться можно разве что травами — из них готовят настои и чаи, используют для промываний носа и приготовления отваров для ингаляций. «Вытягивают» кашель и примочки из капустных листьев, их смазывают медом и прикладывают на ночь к груди.

ВАЖНО!

Не увлекайтесь фитолечением, некоторые травы небезопасны во время беременности. Перед употреблением того или иного лекарства проконсультируйтесь с врачом.



И, конечно же, лучше всего от простуды побережись: воздержаться от посещений мест с большим скоплением людей, в периоды осенне-зимних эпидемий перед выходом из дома смазывать в носу оксолиновой мазью. А еще правильно питаться и достаточно отдыхать: иммунитет сейчас и так значительно снижен, так зачем же ослаблять его еще больше?

ИНТИМ НЕ ПРЕДЛАГАТЬ!

Если у вас существует угроза прерывания беременности, придется отказаться от интимных отношений в первом триместре. Остальным женщинам нет смысла лишать себя и любимого человека радостей секса, но все же секс не должен быть слишком активным — осторожность не помешает.

Иногда у беременных в первые три месяца ослабевает или вовсе пропадает половое влечение. Это явление вызывается снижением выработки тестостерона — гормона, участвующего в регуляции либидо. Первый триместр — самый непростой период беременности, время приспособления женского организма к новому состоянию. Присущие первому триместру недомогания также могут существенно снизить половое влечение. Во втором триместре, когда ваш организм адаптируется к беременности, либидо восстанавливается.

Я ТО ПЛАЧУ, ТО СМЕЮСЬ

Будьте готовы к перепадам настроения. Это характерное явление для будущей мамочки.



Виноваты в эмоциональной нестабильности, как и в большинстве других проблем беременных, изменения в гормональном балансе. Организм беременных усиливает секрецию прогестерона. Для женщины это очень важный гормон. В первые три месяца прогестерон необходим для имплантации плодного яйца, формирования плаценты. Также достаточный уровень прогестерона способствует расслаблению мышечного слоя матки и защищает от выкидыша. Не все знают, что прогестерон — еще и гормон, отвечающий за возникновение у женщины материнского инстинкта.

УЧИМСЯ БЫТЬ ОПТИМИСТАМИ

Из-за повышения уровня прогестерона вы можете стать раздражительной, обидчивой, конфликтной, плаксивой. Но все в наших руках, в том числе и настроение. Управляйте своими мыслями и эмоциями, старайтесь быть спокойнее и уравновешеннее ради вашего малыша — лишние волнения ему совсем ни к чему. Если в вашей душе бушуют эмоции, на малютку обрушивается спровоцированная ими гормональная буря. Зачем неокрепшей детке такие нагрузки? При желании любящая мама способна сдерживать негативные эмоции и настраиваться на позитивное мышление, чтобы сберечь нервную систему малыша, которого носит под сердцем. Не заикливайтесь на недомоганиях беременности, думайте о том, что они обязательно пройдут. Пусть кроха внутри вас переживает лишь добрые и светлые чувства.

ТОКСИКОЗ ДОВЕЛ ДО СЛЕЗ

С симптомами раннего токсикоза — тошнотой, рвотой, нетерпимостью некоторых запахов, повышенным слюноотделением, изжогой, изменениями в пищевых пристрастиях и даже извращением вкуса, слабостью, сонливостью — в той или иной мере сталкивается множество будущих мам. Женщины с хорошим здоровьем, без хронических заболеваний легче адаптируются к беременности, токсикоз у них проявляется минимально. Крепким здоровьем может похвалиться далеко не каждая мамочка, поэтому вопрос облегчения явлений токсикоза всегда остается актуальным.

ВАЖНО!

При тяжелом токсикозе со рвотой чаще трех раз в сутки, потерей веса более 3 кг, снижением давления, необходимо без промедления обратиться к доктору. Лечение в стационаре улучшит состояние.

Причины токсикоза первого триместра кроются в эндокринной перестройке организма, изменении обмена веществ. Высокая гормональная активность усиливает работу органов внутренней секреции. Происходят изменения в выделении желудочного сока, работе всей пищеварительной системы.

Часто токсикоз начинается на втором месяце беременности. Его проявления исчезнут до конца третьего месяца, реже — четвертого.

Поколения будущих мамочек выработали тактику борьбы с ранним токсикозом. Она достаточно проста:

- пищу принимать нужно часто, маленькими порциями;
- не переедать, не доводить себя до сильного чувства голода;
- не есть слишком холодное либо слишком горячее;
- на голодный желудок тошнота усиливается;
- завтракать лучше в постели, полулежа. Приготовьте еду с вечера или попросите близких подать вам завтрак в постель. Не торопитесь подниматься, побудьте в постели еще примерно 15 минут.





Прислушиваясь к своим новым вкусовым предпочтениям, выберите продукты и блюда, которые не вызывают тошноты. Вам подойдут супы-пюре, овощные блюда, фрукты, каши, перемолотое мясо, блюда из творога, продукты для детского питания. Не нагружайте пищеварительный тракт жареными и жирными блюдами.

Многим женщинам при тошноте помогает вода с лимонным соком и имбирем, слабый мятный чай, ломтики лимона и апельсина.

При рвотах после приема жидкости пейте понемногу, небольшими глотками, чтобы избежать обезвоженности организма. Тошноту могут провоцировать определенные запахи, избегайте их.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

В первом триместре вас могут беспокоить головные боли, головокружения, утомляемость, сонливость. Лекарства от головной боли беременным противопоказаны, поэтому здесь лучше обойтись профилактикой: высыпаться, вести спокойный образ жизни, избегать душных помещений, каждый день гулять на свежем воздухе.

Я ПОХОЖ НА ЧЕЛОВЕЧКА

Второй месяц — период бурного роста и развития эмбриона. К его окончанию сформируются зачатки всех органов и систем, а оставшиеся месяцы беременности уйдут на их совершенствование.

Малыш на этом сроке повышенно уязвим. Прежде всего потому, что формируются все его органы. К тому же защитная функция плаценты станет полноценной лишь к четвертому месяцу. Поэтому так важно оберегать себя от контактов с вредными химическими веществами, носителями инфекций, вести здоровый образ жизни. А если будущая мама заболела, то прием любых лекарственных препаратов нужно согласовывать с доктором.

К концу восьмой недели эмбрион выпрямляется, пропадает хвостик, конечности удлиняются, выделяются кисти рук и ступни на

ногах. Пальчики просматриваются, но еще не разделены.

Скелет эмбриона начинает окостеневать, формируется мышечная система. Интенсивно развиваются нервная, кровеносная, дыхательная системы, внутренние органы: желудок, кишечник, печень, почки. Формируются половые железы. У выделительной системы теперь два отверстия.

В сердце образуются четыре полости, оно работает, как сердце взрослого человека. Мозг тоже приобретает «взрослый» вид, покрывается извилинами.

Костный мозг развивается, но основным центром кроветворения он станет только с 11–12 недели.

В конце второго месяца развития кроха весит до 11 г, его рост — 3 см. Он плавает в пузыре с амниотической жидкостью, может двигаться.



К концу второго месяца у малышки появляется настоящее человеческое лицо! Оно пока непропорционально. Глаза находятся ближе к бокам головы, на них нет век. Ушки — как щели, нос сглажен. Начинают вырисовываться губки. В деснах формируются зачатки молочных зубов.

ЗАЧЕМ НУЖНА ПЛАЦЕНТА?

Плацента — необычный орган, появляющийся у женщины лишь на время беременности. «Детское место» связывает организмы мамы и ребенка. Плацента имеет вид плоского диска, недаром с латинского языка «плацента» переводится как «лепешка». Она формируется



к 16 неделям, а полностью созревает к 36 неделям. Наилучшее расположение плаценты — на боковых стенках, в дне матки, где оптимальное количество кровоснабжающих сосудов. Если плацента находится в нижних отделах матки, плацентация называется низкой. Когда же плацента перекрывает шейку матки, ставят диагноз «предлежание плаценты». К низкому расположению плаценты и предлежанию могут привести многократные роды, кесарево сечение в прошлом, аборт, эндометриоз, миома. На момент родов плацента весит до 650 г, ее толщина до 4 см, диаметр — до 20 см. С плацентой ребенок сообщается пуповиной. В пуповине есть вена и две артерии, связанные с системой кровообращения плода.

Основное назначение плаценты — обеспечить плод кислородом и питательными веществами.

Через плаценту плод избавляется от углекислого газа и продуктов жизнедеятельности. Плацента защищает малыша от многих вредных веществ, инфекций, но сквозь нее могут проникнуть алкоголь, наркотики, вирусы и навредить плоду. Плацента вырабатывает гормоны, важные для вынашивания плода, его развития. «Детское место» предупреждает иммунологический конфликт между организмами матери и ребенка, не допуская отторжения плода. Вместе с тем плацента пропускает к малышу материнские антитела, защищающие его от болезней.

На УЗИ обязательно изучается плацента, ведь от нее зависит развитие малыша.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА + ЙОД = ЗДОРОВЫЙ ПЛОД

Мнения врачей о необходимости принятия будущими мамочками витаминно-минеральных комплексов в первом триместре неоднозначны. Часть докторов советует принимать их еще до планирования беременности и сразу после ее наступления. Остальные врачи считают, что в первом триместре женщине достаточно приема фолиевой кислоты (витамина B₉).



Название фолиевой кислоты происходит от слова *folium* — лист, из-за ее содержания в листовой зелени. Небольшое количество фолиевой кислоты синтезируют микроорганизмы толстого кишечника, но его недостаточно. Основной процент витамина B₉ мы получаем из продуктов питания.

Содержание витамина B₉ в продуктах питания

Продукт питания	Содержание (мкг/100 г продукта)
Арахис	240
Печень говяжья	240
Печень куриная	240
Печень свиная	225
Фасоль	90
Орехи грецкие	77
Фундук	68
Капуста брокколи	63
Салат	48
Миндаль	40
Ячневая крупа	40
Белые грибы	40
Шампиньоны	30
Хрен	37

Фолиевая кислота — соединение нестойкое, разрушается на свету и во время термической обработки. Известна еще одна особенность фолиевой кислоты: наш организм лучше усваивает ее не из продуктов, а в виде аптечных препаратов.

Желательно продолжить прием фолиевой кислоты и во втором триместре, в этот период более чем у половины беременных возникает дефицит витамина B₉. Во втором триместре



будущие мамы переходят на витаминно-минеральные комплексы, в их составе может быть и фолиевая кислота.

Позаботьтесь и о профилактике дефицита йода. Недостаточное его поступление в организм чревато разными неприятностями со здоровьем. Замените на своем столе обычную соль йодированной. Только помните, что йод в соли разрушается при высоких температурах, поэтому йодированную соль добавляйте в готовые блюда.

Йод содержится в первую очередь в морепродуктах, в меньшем количестве он есть в говядине, крупах, фруктах, овощах.

Содержание йода в продуктах питания

Продукт питания	Содержание (мкг/100 г продукта)
Морская капуста	300
Кальмары	300
Хек	160
Минтай	150
Треска	135
Окунь	60
Мойва	50
Сом	50
Тунец	50
Горбуша	50
Зубатка	50
Камбала	50

В сутки будущей маме требуется до 250 мкг йода. Включая в рацион йодсодержащие продукты с первых недель беременности, женщина предупредит недостаток йода на 3–4 месяце. На этом сроке начинает работать щитовидная железа ребенка, и организм матери может ощущать недостаток йода.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ: УМЕРЕННОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Основное правило физической активности будущей мамы в первые три месяца беременности — умеренность. Это самый критичный период за все время ожидания ребенка. Нельзя долго и интенсивно выполнять упражнения, перенапрягаться, заниматься на тренажерах, требующих значительных усилий, поднимать тяжести. Продолжительные бег и прыжки могут навредить — вызвать угрозу прерывания беременности. Утренняя зарядка, легкий фитнес днем принесут пользу. Если вы раньше не занимались каким-либо видом спорта, беременность — не самое подходящее время, чтобы начинать его осваивать. При хорошем самочувствии можно посещать плавательный бассейн. Чтобы больше двигаться и одновременно насыщать организм малыша кислородом, гуляйте на свежем воздухе не реже двух раз в день.

НАЧИНАЕМ ОТСЧЕТ — ВСТАЕМ НА УЧЕТ

На втором месяце можно и даже нужно стать на учет в женскую консультацию при роддоме или в частном медицинском центре. Для постановки на учет понадобятся паспорт гражданина РФ и полис обязательного медицинского страхования. Все равно, где вам был выдан полис, вы можете обслуживаться с ним в любой точке России согласно единой системе обязательного медицинского страхования.

Лучше становиться на учет там, где вы последнее время следили за своим женским здоровьем. Медицинская карта даст врачу все необходимые сведения о нем.

Вас должны поставить на учет при первом обращении к специалисту. Отдельные доктора могут пытаться отказать, мотивируя тем, что срок маленький. Но не на тех напали, мыто с вами в этом деле подкованные! Имейте в виду, что вам не имеют права отказывать.

По законодательству постановка на учет до 12 недель поощряется. Будущим мамам, ставшим на учет в ранние сроки беременности — до 12 недель, положено небольшое единовременное пособие.



Чтобы получить пособие, нужно взять в женской консультации справку о постановке на учет. Работающие женщины получают выплату по месту работы, студентки — в учебном учреждении, неработающие — в районном управлении социальной защиты населения.

Не всегда будущая мамочка может наблюдаться в женской консультации по месту прописки. Если фактически вы проживаете по другому адресу, то имеете право обслуживаться в ближайшей женской консультации.

Вы не обязаны получать услуги участкового гинеколога. Вы можете выбрать любого врача в консультации, перейти к другому специалисту при отсутствии взаимопонимания с прежним.

Если вы решили стать на учет и получать услуги акушера-гинеколога в коммерческом медицинском центре, узнайте отзывы клиентов о нем, внимательно изучите условия договора, который предложат заключить. Вам подойдет только такой центр, который выдает обменную карту и листы нетрудоспособности по беременности и родам. Учтите, что без обменной карты вас не примут в обычное отделение роддома, направят в отделение для необследованных рожениц, где повышается риск контакта с инфекциями. Без листа нетрудоспособности вы не сможете оформить больничные и декретные выплаты.

СТАНДАРТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ НОВОЙ ФИГУРЫ

Ну, готовьтесь, теперь вас обследуют всю, от макушки до пяточек. А как вы хотели? Любые возможные риски должны быть исключены. Вы ведь хотите крепкого и здорового малыша, не так ли? Значит, вперед, обследоваться!

При постановке на учет вас ожидают стандартные процедуры: подробный опрос о состоянии здоровья, взвешивание, измерение давления, определение размеров таза тазометром — инструментом, похожим на большой циркуль. Обязателен осмотр на кресле со взятием мазка. Акушер-гинеколог выпишет вам направления на анализы: общий анализ крови из пальца, биохимический анализ крови из вены, общий анализ мочи.

ВАЖНО!

Помните, что результаты всех анализов может расшифровать только врач. Ни подружки, ни Интернет, ни бабушки вам тут не помощники. Расшифровка анализов на основании поверхностных знаний может нанести только вред.



Кровь исследуют на группу и резус-фактор, свертываемость, носительство вирусов гепатита В и С, сифилис, ВИЧ. Доктор порекомендует сдать анализ крови на TORCH-инфекции — краснуху, герпес, токсоплазмоз, цитомегаловирус.

Вы обязательно получите направления к лору, окулисту, стоматологу, терапевту, на электрокардиограмму. С учетом хронических заболеваний могут понадобиться консультации других специалистов. Все это нужно для получения полной картины состояния вашего здоровья, от которой зависит благополучное протекание беременности.

Ни в коем случае не отказывайтесь от постановки на учет в женской консультации, сдачи анализов. Не возмущайтесь, что перед каждым посещением гинеколога нужно сдать анализ крови из пальца, общий анализ мочи. К примеру, «обычный» анализ мочи помогает выявить опасное нездоровье. Повышение содержания лейкоцитов в моче указывает на инфекцию мочевыделительной системы, повышенный белок — на заболевание почек, а во второй половине беременности — на гестоз (поздний токсикоз).