

Очень полезная книга для тех, кто решил стать родителями!

В ней вы найдете много важной и нужной информации для будущих мам: как правильно питаться, как укрепить мышцы спины и таза, как освоить техники дыхания во время родов, какие витамины особенно полезны будущей мамочке, как сохранять хорошее настроение все 9 месяцев, ну и, конечно, массу практических советов по уходу за новорожденным.

Книга написана легким и доступным языком, полна мягкого юмора и интересных фактов.

Елена Гируцкая,  
главный редактор журнала «Лиза. Мой ребенок»

Эта замечательная книга не только дает будущей маме возможность получить всю необходимую информацию о беременности, родах, уходе за ребенком, но и — самое главное — она вселяет уверенность в своих силах, формирует позитивный, оптимистичный настрой, а это так важно!

Елена Г., Самара

Огромное спасибо авторам книги от счастливой бабушки! Читала книгу вместе с дочерью и осталась очень довольна. Большинство изданий из года в год перепечатают тексты времен моей молодости, а ведь сейчас столько новых открытий, так изменились взгляды на период ожидания ребенка и процесс родов... Эта книга не просто полезна — ее интересно почитать. Очень, очень познавательная книга даже для тех, кто уже проходил по этому пути когда-то!

Марина Владимировна, Пенза

Отличная книга для российской мамы! Переводные книги хороши, но все-таки в них обсуждается множество реалий, далеких от наших, даются подходы зарубежных врачей, это часто запутывает, сбивает с толку. Прочитав эту книгу, точно знаешь — чего тебе ждать и как себя вести!

Алиса Р., Москва

В отличие от большинства книг о беременности и родах, ориентированных на женщин, эта книга часто «вступает в диалог» с будущими отцами. Это замечательно! Возможность чувствовать себя включенным в процесс, получить ответы на вопросы, которые не понимаешь кому задать, ощущение, что ты не одинок в своих тревогах, что «тебя понимают», — большой респект авторам книги за это!

Евгений М., Санкт-Петербург

С нетерпением жду выхода книги — буду дарить своим подругам, задумавшимся о материнстве, ведь именно ее советы помогли мне осуществить свою мечту — стать мамой! Сейчас я жду своего малыша, и книга снова приходит мне на помощь — дает ответы на самые важные вопросы, успокаивает, объясняет, настраивает на активную работу в родах.

Ирина К., Орел

Очень удобно, что в книге есть приложение с объяснением прав беременных женщин и будущих мам. Легко получить всю нужную актуальную информацию — и на что можно рассчитывать в отношениях с работодателем, и как правильно оформить пособия на ребенка.

Дмитрий и Милена В., Краснодар

Мамина главная книга



Беременность, роды и первый год жизни ребенка

ПРАЙМ  
У

Издательство

АСТ

Москва

УДК 613  
ББК 51.28  
А65

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Андреева, Надежда.**

А65 Я — будущая мама! Беременность, роды и первый год жизни ребенка/Надежда Андреева. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 604, [1] с. — (Мамина главная книга).

ISBN 978-5-17-090547-8

Современная книга для российских родителей поможет вам пройти весь путь от планирования беременности и зачатия до появления на свет долгожданного малыша. Медицинская и юридическая информация, интересные факты и открытия последних лет в области репродукции, советы будущему папе и подробный рассказ о тайнах женского тела, подробные рекомендации по подготовке к родам и уходу за новорожденным — все это вы найдете на страницах книги, написанной с теплом и любовью.

Книга создана при участии обозревателя журналов для родителей, фармацевта и специалиста по детскому массажу. Подробное приложение дает исчерпывающую информацию о правах будущей мамы и молодых родителей.

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

**Под редакцией Елены Гируцкой,  
главного редактора журнала «Лиза. Мой ребенок».**

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-090547-8

© Андреева Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015



## Содержание

### Планирование беременности

---

Мысли о продолжении рода . . . . .	20
Что вами движет? . . . . .	22
Как происходит зачатие . . . . .	24
Женская репродуктивная система . . . . .	24
Мужская репродуктивная система . . . . .	30
Оплодотворение . . . . .	31
Как подготовиться к зачатию . . . . .	34
Обратитесь к специалисту! . . . . .	34
Анализы . . . . .	38
Ваш образ жизни . . . . .	40
Правильное питание — залог успешного зачатия . . . . .	42
«Три кита» здорового питания . . . . .	42
Витамины и минералы . . . . .	44
Нежелательные вещества . . . . .	49
Как правильно выбрать время для зачатия . . . . .	51
Температурный метод . . . . .	52
Экспресс-тест на овуляцию . . . . .	56
Важна ли поза . . . . .	57



## Чудо свершилось!

Беременны ли вы? . . . . .	60
Косвенные признаки беременности . . . . .	60
Тесты на беременность . . . . .	62
Что вы чувствуете? . . . . .	66
Токсикоз первой половины беременности . . . . .	66
Изменения эмоционального фона . . . . .	67
Метаморфозы тела . . . . .	67
Советы будущему папе . . . . .	69
Помощь в быту . . . . .	69
Поддержка и уважение . . . . .	72
Приоткроем завесу тайны . . . . .	74
Мальчик или девочка? . . . . .	79
Из чего же сделаны наши девчонки... и мальчишки . . . . .	79
Теории прогнозирования пола плода . . . . .	81
Если беременность не наступила. . . . .	87
Физиология . . . . .	88
Психология . . . . .	89
Мужской разговор — стимулируем репродуктивную функцию . . . . .	90
ЭКО . . . . .	96
Опросники для будущих родителей . . . . .	103
Для будущего папы . . . . .	103
Для будущей мамы . . . . .	105



## Самые важные вопросы

---

Знакомство с врачом, который будет вести вашу беременность . . . . .	114
Как выбрать врача . . . . .	115
Что взять с собой на прием к врачу . . . . .	116
Чего ожидать от первого посещения врача . . . . .	117
Курсы для беременных . . . . .	123
Какие анализы и тесты нужно сдать во время беременности . . . . .	125
Анализ мочи . . . . .	125
Анализ крови . . . . .	126
Другие исследования . . . . .	128
УЗИ . . . . .	130
Допплерометрия . . . . .	133
КТГ . . . . .	134
Инвазивные обследования . . . . .	134
Витамины для беременных . . . . .	137
Витамины группы А . . . . .	137
Витамины группы В . . . . .	138
Витамин С . . . . .	138
Витамин D . . . . .	139
Витамин Е . . . . .	139
Минеральные вещества . . . . .	139
Что тревожит будущего папу? . . . . .	141
Беспокойство за супругу . . . . .	141
Финансовые вопросы . . . . .	142
Я здесь лишний? . . . . .	143



Неуверенность в себе . . . . .	143
Отцовский инстинкт . . . . .	144
Сын или дочь? . . . . .	145
Советы будущей маме . . . . .	146
Что волнует будущую маму? . . . . .	147
Ответственность . . . . .	147
Страх родов . . . . .	149
Переживания из-за фигуры . . . . .	151
Как справиться с хандрой беременных . . . . .	153
Страхи и тревоги . . . . .	153
Арт-терапия . . . . .	155
Музыка . . . . .	156
Релаксация и аутотренинг . . . . .	156
Можно ли заниматься сексом во время беременности? . . . . .	160
Первый триместр . . . . .	160
Второй триместр . . . . .	162
Третий триместр . . . . .	163

## *Сорок недель счастья*

---

Недели 1–4 . . . . .	167
Первая неделя . . . . .	167
Вторая неделя . . . . .	170
Третья неделя . . . . .	171
Четвертая неделя . . . . .	173
Недели 5–12 . . . . .	175
Недели 12–16 . . . . .	178

## Содержание



Недели 16–20 . . . . .	180
Недели 20–24 . . . . .	183
Недели 24–28 . . . . .	186
Упражнения Кегеля . . . . .	186
Умеренные выделения? Это норма . . . . .	189
Позаботьтесь о своей спине . . . . .	189
Приступы головокружения . . . . .	190
Профилактика растяжек . . . . .	190
Готовьтесь к отпуску! . . . . .	190
Недели 28–32 . . . . .	191
Неприятные ощущения в области лобка . . . . .	191
Лучшие позы для отдыха . . . . .	193
Интимный массаж . . . . .	193
Чувствительность кожи . . . . .	194
Предлежание плода . . . . .	194
Недели 32–36 . . . . .	195
Тренировочные схватки . . . . .	195
Удобное и безопасное положение . . . . .	195
Вставайте правильно . . . . .	195
Небольшие неудобства . . . . .	196
Организационные вопросы . . . . .	197
Недели 36–40 . . . . .	204
Выступает пупок? Ничего страшного! . . . . .	204
Собирайте сумку в роддом . . . . .	204
Обеспечьте себе полноценный отдых . . . . .	205
Радостная встреча уже совсем скоро! . . . . .	205
Как узнать, что роды приближаются? . . . . .	206



## От клеточки до человека. Как растет ваш ребенок

---

Развитие ребенка . . . . .	210
Первая неделя . . . . .	210
Вторая неделя. . . . .	211
Третья неделя . . . . .	213
Четвертая неделя. . . . .	213
Недели 5–12 . . . . .	214
Недели 12–16 . . . . .	218
Недели 16–20 . . . . .	220
Недели 20–24 . . . . .	221
Недели 24–28 . . . . .	222
Недели 28–32 . . . . .	223
Недели 32–36 . . . . .	224
Недели 36–38 . . . . .	225

## Девять месяцев — день за днем

---

Питание беременной . . . . .	228
Особенности питания в зависимости от срока беременности . . . . .	229
Пять групп продуктов. . . . .	231
Питьевой режим . . . . .	232
Распорядок дня беременной. . . . .	234
Сон. . . . .	234
Завтрак . . . . .	235
Прогулка . . . . .	235
Второй завтрак. . . . .	236
Отдых . . . . .	237



Обед . . . . .	237
Отдых . . . . .	238
Полдник . . . . .	239
Ужин . . . . .	239
Сон . . . . .	240
Беременность и работа . . . . .	240
Комфорт и безопасность на протяжении всех девяти месяцев . . . . .	242
Гимнастика для беременных . . . . .	248
Правила занятий . . . . .	249
Одежда . . . . .	251
Универсальные упражнения для будущих мам . . . . .	252
Беременность и лекарственные препараты . . . . .	265
Аннотации к лекарствам — будьте внимательны! . . . . .	266
Недомогания и осложнения в течение беременности . . . . .	271
Тошнота и рвота . . . . .	271
Угроза прерывания беременности. . . . .	273
Варикозная болезнь . . . . .	275
Геморрой . . . . .	277
Запоры . . . . .	279
Судороги . . . . .	281
Анемия. . . . .	283
Выделения . . . . .	286
Изжога. . . . .	289
Повышение температуры . . . . .	291
Токсикоз второй половины беременности (гестоз) . . . . .	293
Гипоксия плода . . . . .	295
Инфекции . . . . .	296



Случаи, требующие особого внимания. . . . .	302
Резус-конфликт . . . . .	302
Предлежание плаценты . . . . .	305
Внематочная беременность. . . . .	308
Неправильное предлежание плода . . . . .	310
Многоплодная беременность . . . . .	314
Гардероб будущей мамы . . . . .	319
Нижнее белье. . . . .	319
Повседневная верхняя одежда . . . . .	325
Одежда для улицы . . . . .	329
Одежда для сна. . . . .	330
Уход за внешностью . . . . .	331
Волосы. . . . .	331
Кожа . . . . .	333

## *Покупки для малыша*

---

Белье и одежда. . . . .	338
Белье и подгузники . . . . .	338
Шапочки. . . . .	340
Кофточки и распашонки. . . . .	341
Полотенца. . . . .	344
Одеяла, конверты, комбинезоны . . . . .	344
Ползунки и штанишки . . . . .	345
Легкие комбинезоны («слипы») . . . . .	346
Носочки и пинетки . . . . .	347
Коляска, кроватка, стульчик, шезлонг, автокресло . . . . .	348
Кроватка . . . . .	348
Коляска . . . . .	349



Шезлонг . . . . .	350
Стульчик для кормления . . . . .	351
Автокресло . . . . .	351
Что еще вам пригодится . . . . .	353
Медицинский термометр . . . . .	353
Термометр для воды . . . . .	353
Приспособления для кормления . . . . .	354
Детская косметика . . . . .	355

## Собираемся в роддом

---

Вещи, которые понадобятся в роддоме будущей маме. . . . .	358
Дородовое отделение . . . . .	358
Послеродовое отделение . . . . .	364
Вещи, которые понадобятся новорожденному . . . . .	368
Выписка. . . . .	371
Что понадобится маме . . . . .	371
Вещи, необходимые для выписки новорожденного. . . . .	372
Советы папе по организации встречи младенца. . . . .	374

## Самый важный день

---

Предполагаемая дата родов . . . . .	380
Предвестники родов . . . . .	381
Опускание предлежащей части плода . . . . .	381
Повышение возбудимости матки . . . . .	382



Старение плаценты . . . . .	383
Повышенная эластичность . . . . .	383
Изменения в работе кишечника . . . . .	384
Выход слизистой пробки. . . . .	384
Подтекание вод. . . . .	385
Роды . . . . .	388
Регулярные схватки. . . . .	388
Латентная фаза. . . . .	389
Активная фаза . . . . .	392
Правильное проведение схваток. . . . .	394
Активное поведение во время схваток . . . . .	398
Период изгнания плода . . . . .	403
Пик родов . . . . .	406
Рождение последа . . . . .	409
Встреча с малышом. . . . .	412
Обезболивание во время родового процесса . . . . .	413
Причины болевых ощущений в родах . . . . .	413
Внутримышечные или внутривенные инъекции обезболивающих средств. . . . .	414
ЧЭНС . . . . .	415
Ингаляционная анестезия. . . . .	415
Местная анестезия. . . . .	415
Эпидуральная анестезия . . . . .	415
Спинальная анестезия. . . . .	417
Общая анестезия . . . . .	418
Естественные методы обезболивания . . . . .	418
Кесарево сечение. . . . .	419
Показания к операции. . . . .	419
Плановое кесарево сечение . . . . .	424



Послеоперационный период . . . . .	427
Диета после операции кесарева сечения . . . . .	428
Режим после операции . . . . .	429
Особенности детей, рожденных при помощи кесарева сечения . . . . .	429

## Начало новой жизни

---

Послеродовой период. . . . .	432
Сокращение матки. . . . .	432
Выделения . . . . .	434
Состояние половых органов . . . . .	434
Репродуктивная система . . . . .	436
Брюшная стенка . . . . .	436
Мочеиспускание и дефекация после родов . . . . .	437
Молочные железы . . . . .	438
Общее состояние в первые сутки после родов . . . . .	439
Медицинский контроль . . . . .	440
Особенности восстановительного периода после кесарева сечения. . . . .	441

## Двенадцать месяцев перемен и открытий

---

Первая неделя жизни вашего малыша . . . . .	444
Первые минуты . . . . .	444
Как выглядит ваш малыш. . . . .	451
Стул новорожденного . . . . .	456