

Звезда инстаграма

Тутта Ларсен

КАКИЕ НАШИ РОДЫ

Литературный редактор Оксана Сербинова



Москва
Издательство АСТ

УДК 618.2

ББК 57.3

Л25

Фотограф Лара Бардина

Ларсен, Тутта.

Л25 Какие наши роды / Тутта Ларсен. — Москва : Издательство «АСТ», 2017. — 288 с. — (Звезда инстаграма).

ISBN 978-5-17-093122-4.

Тутта Ларсен – автор и ведущая популярной программы «Какие наши роды» на канале TUTTA.TV, который она создала специально для интересующихся и неравнодушных родителей. Тутта – трижды мама: Луке сейчас 12 лет, Марфе – 7, Ивану – 2. Оказавшись беременной младшим, Ванечкой, Тутта осознала, что у нее накопилась масса вопросов о беременности, родах и младенцах. Тогда телеведущая решила записывать на камеру свои разговоры с экспертами – врачами, акушерами, психологами, юристами, дабы поделиться информацией с другими родителями. Что из этого вышло – читайте в этой книге!

Из книги вы узнаете: как правильно провести беременность, чтобы роды стали позитивным опытом? Ограничивать ли себя в еде? Обязательно ли принимать витамины? Разрешены ли физические нагрузки? Можно ли беременным летать на самолетах? Чем хороши партнерские роды? Кто такие доулы и почему некоторые предпочитают их акушеркам? Эпидуральная анестезия - помощь или помеха в родах? Возможны ли естественные роды после кесарева сечения? Что нужно младенцу в первый месяц после рождения?

Тутта Ларсен уверена, что материнство может быть радостным и легким, когда вы обладаете полной информацией. В этой книге и на канале TUTTA.TV все «беременные» и «мамские» вопросы комментируют с разных сторон лучшие специалисты.

УДК 618.2

ББК 57.3

ISBN 978-5-17-093122-4.

© Ларсен Т.

© ООО «Издательство АСТ»



Почему я написала эту книгу?

Мамы-папы-бабушки, вы со мной давно знакомы, я всегда на виду. Но все-таки несколько слов о себе и об этой книге. Меня зовут Татьяна Романенко, псевдоним — Тутта Ларсен. Я мама троих детей, Луки, Марфы и Вани, который совсем недавно вышел из младенческого возраста. Два с половиной года назад, когда я носила Ваню, меня стали одолевать «беременные» вопросы. Луке на тот момент было 10 лет, Марфе — 5, и я с удивлением обнаружила, что забыла почти все, что знала о беременности и родах. И вообще, я поняла, что даже оставшиеся от прошлых беременностей знания надо срочно перепроверить, пополнить и, возможно, некоторые установки пересмотреть. «Обязательно ли пить витамины во время беременности?» — думала я, поедая торт. «Что делать, если боишься сильно поправиться?» — размышляла я, глядя на свои отекавшие ноги. «И, кстати, что там насчет секса с супругом — когда можно, а когда нельзя?» Это была я, женщина с двумя детьми. А что же делать беременным, которые ждут своего первого ребенка?! Наверно их голова от «беременных» вопросов просто разрывается...

И тут я придумала субъективное телевидение — TUTTA.TV! Мне захотелось не просто звонить экспертам и пополнять свои знания о беременности, родах и младенцах, но делать это «под камеру», таким образом освещая все эти вопросы для других родителей. Очень быстро подтянулись единомышленники, и программа «Какие наши роды» получилась именно такой, какой мы ее задумали — провокационной, авторитетной, веселой. В каждом из выпусков мы задаем дискуссионный вопрос экспертам — о беременности, родах, младенцах — и выслушиваем два разных мнения. Решаем: летать беременным на самолетах или нет, рожать с

мужем или без, кормить грудью по требованию или по режиму? За полтора года, что мы делаем TUTTA.TV, я успела выносить, родить и подрастить своего младенца, а также решить для себя порядка семидесяти вопросов. Самые интересные из них — в оглавлении этой книги.

Формат программы «Какие наши роды» не подразумевает советы от меня, как от бывалой мамы. Но в книге я позволила себе это. Все-таки я теперь отношусь к категории «многодетные» и могу делиться опытом, вдруг он кому-то будет полезен? Поэтому в конце каждой главы, после интервью с экспертами — моя «мамская аналитика»: соображения и советы относительно исследуемой темы.

Друзья мои, я убеждена, что родительство может приносить удовольствие. Особенно если ты вооружился знаниями и умеешь принимать правильные решения.

Материнство может быть радостным и легким, когда вы обладаете полной информацией. Вам в помощь — эта книга и мой канал TUTTA.TV, где все родительские вопросы комментируют с разных сторон лучшие специалисты: акушеры-гинекологи, педиатры, психологи, акушерки, доулы и даже один юрист!

Я благодарна своей команде. Продюсерам Петро Шекшееву и Виктории Андрущенко за то, что загорелись идеей программы «Какие наши роды» и помогли ее реализовать в рамках TUTTA.TV. Шеф-редактору Оксане Сербиновой за то, что делает со мной «Какие наши роды» и помогла мне написать эту книгу. И, конечно, огромное спасибо нашим экспертам за интервью и комментарии!

Удачи и нескучного чтения!



БЕРЕМЕННОСТЬ



ТОКСИКОЗ: за что мне это?

Он мешает нам есть, спать, дышать, вообще жить в тот блаженный период, когда мы беременны. Токсикоз — очень неприятное состояние, которое накрывает счастливую маму и портит ей весь первый триместр беременности. А ведь бывает еще крайне тяжелый токсикоз в третьем триместре — да, он намного более редкий, но и более опасный для здоровья мамы и ребенка.

Симптомы токсикоза очень напоминают состояние жесткого похмелья. Тошнота, рвота, мутная голова, невозможность выносить самые обычные запахи — все, кто перенес токсикоз, не раз задавались вопросом: за что мне это? Может быть я как-то неправильно себя вела ДО беременности? Может быть я зря, как в том анекдоте, «пила, курила и черти чем занималась»?!

Внимание, вопрос!

Можно ли подготовиться к беременности так, чтобы избежать токсикоза? А уж если он наступил — можно ли от него как-то избавиться?

ПЕРВОЕ МНЕНИЕ

Владимир Сурсяков, врач акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, специалист Центра планирования семьи и репродукции:

«Ранний токсикоз беременных — явление частое. Предотвратить его невозможно»

Владимир, хочется получить от вас маленький ликбез на тему токсикоза. В чем он выражается? Когда его ждать?

Токсикоз появляется на ранних сроках, в районе 5-й недели. Многие женщины узнают о своей беременности как раз из-за начавшегося токсикоза — по утрам накатывает тошнота, мир запахов и вкусов переворачивается с ног на голову. Как правило, это состояние прекращается после 12 недель. В очень редких случаях сохраняется до конца беременности. Характеризуется токсикоз крайне некомфортным состоянием: тошнота, рвота, головокружение, слюноотделение, чувствительность к запахам. Но пугаться не надо. Вы не одна такая. По статистике, токсикоз в той или иной форме наблюдается у 60% женщин.

Токсикоз похож на очень сильное похмелье, поэтому у многих мам бывают такие мысли: может быть, до беременности я неправильно себя вела — неправильно питалась, курила, пила?

Перечисленные вами «грехи» не влияют на появление токсикоза. Сам этот термин появился из теории, что якобы сам плод токсично действует на мать, но и она давно опровергнута. На самом деле никакой привязки тут нет, как не имеется связи токсикоза с курением, алкоголем или другими привычками женщины.

Если токсикоз все-таки начался, можно ли как-то минимизировать его проявления?

Полностью избавиться от токсикоза нельзя, но можно попробовать снизить его проявления. Все сводится к тому, что нужно больше гулять, рекомендуется употреблять здоровую пищу и радоваться своей беременности. Еще полезно совершать частые приемы пищи — по 5-6 раз в день и использовать

освежающие напитки на основе лимона, мяты, чтобы снизить чувство тошноты. Для снижения слюноотделения полезно полоскать рот отварами коры дуба, ромашки и шалфея. Но, увы, однозначного решения проблемы, универсального для всех женщин, не существует.

А для здоровья ребенка это не опасно?

Нет, за исключением ситуации с многократной рвотой. Если у пациентки рвота, то это большая потеря жидкости. Из организма выводятся витамины и белок, что негативно сказывается на плоде.

Бывает ли, что у женщины первая беременность проходит с токсикозом, а вторая без него?

Термин «токсикоз» появился из теории, что якобы плод токсично действует на мать, но она давно опровергнута. На самом деле никакой привязки тут нет, как нет связи токсикоза с курением, алкоголем или другими привычками женщины.



Как правило, если тошнота и рвота вас накрыли в первую беременность, то и в следующих ожидайте того же самого. Но иногда случается, что новая беременность протекает по-иному. Это как тот факт, что у одной и той же мамы все дети будут разные.

Если у женщины начался токсикоз, что ей делать? Смириться и терпеть? Сообщить врачу и требовать лечения? Бежать в аптеку и заниматься самолечением?

Конечно, нужно сообщить об этом врачу, который по симптомам назначит терапию. Это может быть стандартное лечение — изменение режима и объема питания. В более тяжелых случаях необходимо стационарное лечение и введение серьезных препаратов. Самолечением лучше не заниматься, чтобы не довести ситуацию до критической.

Мой личный опыт:

Лука, Марфа, Ваня. Ранний токсикоз беременных не обошел стороной и меня. Самых неприятных его проявлений — тошноты и рвоты — у меня практически не наблюдалось. Но все три мои беременности осложнились обостренным обонянием. Это была настоящая пытка. Я не выносила запахи людей, которые находились рядом, ароматы еды, парфюмерии. Сидя в пробке за рулем своего автомобиля, я могла с точностью до цифры определить, каким бензином заправлялись окружающие меня машины. А если, не дай бог, кто-то курил в автомобиле за три машины до меня, я могла учуять это своим чувствительным носом. Очень неприятный опыт!

Еще одна странность, и я склонна относить ее к проявлению токсикоза, — мне страшно хотелось пива! Иногда позволяла себе — безалкогольное. Что не избавляло меня от угрызений совести. А после интервью с врачом-диетологом Анастасией Московкиной я и вовсе бросила им увлекаться.

ВТОРОЕ МНЕНИЕ

Анастасия Московкина, врач-диетолог, специалист клиники «Гемокод»:

«Токсикоз — это явление исключительное. Его можно предотвратить»

Анастасия, считается, что ранний токсикоз беременных — это нормально. Ваше мнение на этот счет?

С моей точки зрения, ничего нормального в токсикозе нет. Это явление исключительное, и его не должно быть, если женщина правильно питается, ведет здоровый образ жизни.

Почему токсикоз случается? Женщина что-то не так делала до беременности?

Ученые пока так и не доказали ни одну из теорий возникновения токсикоза. Но у меня, как у практика с огромной выборкой пациенток, есть несколько подозрений, почему он наступает и как его можно избежать. Прежде всего, по моим наблюдениям, ранний токсикоз случается, если женщина неправильно питается: много ест, или ест не то, что нужно, например предпочитает много соленого, сладкого. Если будущая мама хочет, чтобы беременность протекала легко, нужно заранее к ней готовиться. Что значит готовиться? Во-первых, понять, какие именно продукты требуются твоему организму. Во-вторых, поглощать еду маленькими порциями и тогда, когда хочется, не пропуская приемов пищи. И, в-третьих, не надо в себя пищу вталкивать. Если организм не хочет, отторгает еду, значит, в данный момент она ему не нужна.

Большинство женщин беспокоятся: если я не доедаю, как же мой ребенок будет себя чувствовать?

Смею вас заверить, с ребенком все будет нормально. Была такая польская акушерка Станислава Лещинска, она попала в Освенцим и там несколько лет принимала роды. Представьте себе, в каких страшных условиях находились люди! Так вот, из записок этой акушерки известно, что у женщин, которые вынуждали сильно голодать, не было ни одной патологической беременности, ни одного случая токсикоза, не родилось ни одного больного ребенка. Так что при недоедании о ребенке не беспокойтесь. Если не хочется есть — не ешьте, а лучше пейте воду. Хотя бы по глоточку в час. И успокойтесь, потому что явление токсикоза часто соседствует еще и с психологической неустойчивостью, с изменчивостью психики. Известно: о чем мы слишком много думаем, то мы и получаем. Куда мысли — туда и действия.

Почему токсикоз так похож на состояние похмелья?

Похмелье — это состояние, связанное с дефицитом фермента алкогольдегидрогеназы. Если этого фермента мало, и слишком много органических веществ — альдегидов — продуктов распада этилового спирта, тогда человек получает истинное отравление, похмелье. Токсикоз — это не отравление и не похмелье, но похож по ситуации: организм что-то не воспринимает. А я отношусь к тем врачам, которые каждый симптом расценивают как сигнал. Тело о чем-то сигнализирует, значит, нам нужно этот сигнал уловить и дать организму то, что он хочет. Или убрать то, что он не хочет. При токсикозе лучше не давать, а убирать лишнее.

Ваш совет: как готовиться к беременности, что делать, чтобы избежать токсикоза?

Первый этап: надо разобраться, что необходимо именно вашему организму. Прислушайтесь к нему. Не стоит сразу бежать в аптеку и хватать любые витамины или пищевые добавки. Можно сдать элементарный общий анализ крови — на железо, на микроэлементы, на пищевую непереносимость — и посмотреть, чего организму не хватает, в чем он экстренно нуждается.

Можно сдать элементарный общий анализ крови — на железо, на микроэлементы, на пищевую непереносимость — и посмотреть, чего организму не хватает, в чем он экстренно нуждается.



Второй этап: прекратить есть пищу быстрого приготовления, ненатуральную — ту, что «выходит» из ворот фабрик и заводов. Ешьте то, что растет, цветет, бегаёт. Приучите себя готовить еду, и готовить грамотно — не пережаривать, например, а варить, тушить, запекать.

Часто при токсикозе наблюдается инверсия вкуса. То, что раньше не принималось — усваивается, вместо сладкого хочется перейти на соленое, и наоборот. Пробуйте все и находите «свои» продукты на время беременности.

Как только начнете правильно питаться, токсикоз отступит. Может быть не на все 100%, но на 90% это вполне реально.