

**Артем Литвиненко**

**ТЫ БЕРЕМЕННА,  
И ЭТО НОРМАЛЬНО.**

**От теории к практике —  
без паники и слез**



**Издательство АСТ  
Москва**

УДК 618.2  
ББК 57.16  
Л64

Настоящее издание представляет собой дополненное переиздание книги "О чем говорят беременные. Простые и понятные советы для будущих мам".

*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.*

**Литвиненко, Артем Сергеевич.**

**Л64** Ты беременна, и это нормально! От теории к практике — без паники и слез / А. С. Литвиненко. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 352 с. — (Родители. Все, что надо знать).

ISBN 978-5-17-176229-2

Ты беременна, и это абсолютно нормально. Даже если вдруг тянет на соленое с мороженым, отекают ноги или хочется плакать без причины — твой организм сейчас делает колоссальную работу, чтобы вырастить нового человека.

Доктор Артем Сергеевич Литвиненко просто и с юмором объяснит, что происходит с телом и эмоциями на каждом этапе беременности. Почему болит спина? Что делать с токсикозом? Когда пора бежать к врачу, а когда стоит просто выдохнуть и расслабиться?

В книге ты найдешь много полезной информации, а также удобный график посещения специалистов и другие важные материалы, которые помогут чувствовать себя увереннее. Отеки, судороги, пигментные пятна, страхи и странные ощущения — теперь все разложено по полочкам (а точнее, по главам).

Эта книга станет твоей поддержкой — честной, доброй и очень практичной. Без слез, с заботой и уверенностью!

**УДК 618.2**  
**ББК 57.16**

ISBN 978-5-17-176229-2

© А. С. Литвиненко, текст,  
иллюстрации, 2025.  
© ООО «Издательство АСТ»,  
оформление, 2025.

# Вступление

Беременность — это лучшее состояние, которое можно себе представить. Беременная девушка — буквально эталон добра нашего мира. Нет, правда, вот попробуйте назвать хоть одну войну, которую начала беременная. Не можете, вот! Да, из-за беременных конфликты были, совместно с беременными — масса, а вот сами по себе будущие мамы очень мирные. Возможно, поэтому-то мне и захотелось связать свою жизнь с защитой тех, кто эту самую жизнь и дарует.

Давайте знакомиться. Меня Зовут Артем, для своих пациентов я Артем Сергеевич, для иностранных коллег — Dr. Litvinenko, а для интернет-пользователей — Dr. Litvinenko\_obstetrics. За каждым из этих имен кроется что-то свое, и именно объединение их и позволило написать данную книгу.

Эта книга, по моей задумке, должна стать альтернативой интернет-поисковикам, смыслом жизни которых, как мне кажется, является



создание панических атак и производство слез у всего населения женского пола в мире.

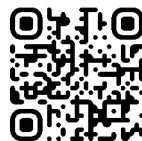
### **Правила пользования книгой**

Есть несколько способов. Первый — самый очевидный: открываем и начинаем читать слева направо, пытаюсь усваивать информацию и — я надеюсь — просто получая удовольствие.

Второй способ: открываем оглавление и находим именно ту проблему, которая интересует на данный момент. Именно для выбравших второй путь и будут периодические повторения в смежных темах, дабы не оставить без внимания ни одну проблему.

Ну что, дорогие читатели, заговорил вас? Вы правы. Хватит длинных вступлений, давайте перейдем к делу. Присаживайтесь поудобней, возьмите кружку любимого напитка (только страницы не запачкайте, я буду следить) и погружайтесь в мир беременности со всеми ее неоднозначностями, противоречивостями и маленькими радостями, которые в итоге должны превратиться в чудо под названием «ЧЕЛОВЕК»!

*У тебя наверняка будут вопросы — и это нормально. Переходи по QR-коду и присоединяйся к Telegram-каналу, где я ежедневно отвечаю будущим мамам на каверзные и не очень вопросы!*



Если вы еще  
не беременны.  
Подготовка  
к беременности



## Приобретаем полезные привычки

Начать стоит с **физической активности**. Нет, это не обязательно. Да, можно забеременеть и лежа на диване (в прямом и переносном смысле), но исследования показывают, что 30 минут физических упражнений в день увеличивают вероятность не только зачатия, но и дальнейшего беспроблемного вынашивания. Более того, физические упражнения способствуют выработке эндорфинов (гормонов хорошего настроения), а это положительно сказывается на самом процессе зачатия. К тому же это действительно должно войти в привычку, поскольку физические упражнения будут необходимы во время беременности.

Но не переусердствуйте. Излишние нагрузки могут нарушить баланс гормонов, необходимых для овуляции, особенно если свести на нет количество жировой ткани.

**Здоровый сон.** Как бы парадоксально это ни звучало, но для получения бессонных ночей через 9 месяцев необходимо хорошо выспаться сейчас. Спать рекомендовано не менее 7–8 часов в сутки, это поможет быть полными сил, отдохнувшими и снизить уровень стресса.

**Отдельно про стресс.** Кроме истощения и нервозности стресс может нарушать менстру-

альный цикл, задерживать овуляцию и даже «выращивать» кисты на яичниках. Поэтому найдите метод управления стрессом, который вам нравится, например занятия йогой, прогулки, расслабление в ванне и т.д. Если все это не помогает, обратитесь к психотерапевту и обсудите этот вопрос с профессионалом.

**И, конечно, моем руки!**

## *Избавляемся от вредных привычек*

**Бросаем курить.** Я понимаю, что антитабачные лозунги достали уже даже некурящих, но факт остается фактом — бросаем курить. Курение не только осложняет течение беременности, но еще и снижает саму вероятность зачатия. Причем чем раньше бросить курить, тем меньше вреда вы принесете будущему малышу. По данным американского общества репродуктологов, снижение фертильности (возможности забеременеть), связанное с курением, можно обратить вспять в течение года после отказа от табака.

**Поменьше кофеина.** Употребление чрезмерного количества кофе снижает вероятность забеременеть и осложняет ранние сроки беременности — это доказанный факт. И сколько бы ни спорили со мной любители кофей-



ных зерен, против исследований не попрешь. Поэтому ограничиваем употребление до 1–2 чашек в день.

## Обследования

Ну вот любим мы обследовать, никуда от этого не деться. А иногда даже можем объяснить, для чего каждый конкретный анализ нужен, увы, не всегда. Так давайте поглядим, что лучше всего проверить перед началом пути к счастливому материнству.

**Общий анализ крови (клинический)** позволяет выявить анемию, воспалительные процессы и прочие изменения, которые могут потребовать дополнительного обследования

**Глюкоза крови.** Сахарного диабета становится все больше, а может, просто находим его чаще.

**Тест толерантности к глюкозе** необходим не всем, но тем, кому назначают, жизненно важен. Мало иметь хороший уровень глюкозы — еще и перерабатывать ее нужно умеренно.

**Ферритин** — индикатор запасов железа. Нужно посмотреть, есть ли в закромах родины металл для обеспечения беременности.

**Общий анализ мочи.** Смотрим, как работают почки и мочевыделительная система в целом.

**Кровь на ВИЧ, гепатит В и С, Сифилис.** Тут все понятно: делать нужно! Даже если «уж этого у меня точно нет» — нужно!

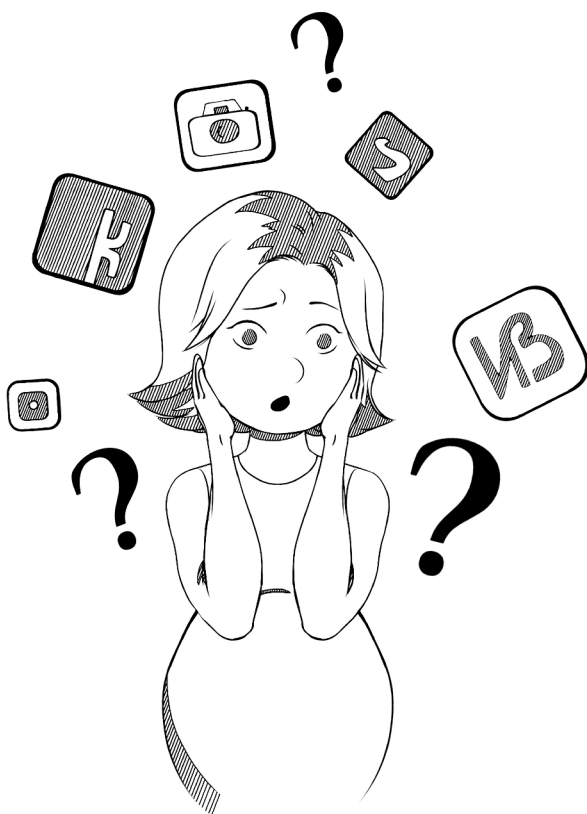
**Кровь на ТТГ (тиреотропный гормон).** ТТГ — «гормон-начальник», поддерживает постоянную концентрацию остальных гормонов щитовидной железы. Если работников мало, начальника становится больше (знакомая ситуация, да?).

*Переходи по QR-коду и сохраняй график визитов к врачам. Распечатай его, чтобы всегда иметь его под рукой и не забыть важное.*





Глава 1.  
Рассуждения о состояниях,  
встречающихся  
на каждом шагу, о мифах  
и несправедливых запретах



## Беременность и усталость

Если обычному человеку хватает пары выходных дней, чтобы опять быть в строю, то для беременных этого бывает недостаточно, это их расстраивает, и они просят помощи у «Гугла», а тот скор на постановку диагнозов. И каждая беременная находит диагноз себе по душе.

А дальше все как у моего любимого Дж. К. Джерома: «У меня несомненно были все симптомы болезни печени, главный из которых — «общее нерасположение ко всякого рода труду»... В отроческом возрасте эта болезнь не покидала меня ни на один день. Никто не знал тогда, что все дело в печени. Медицинской науке многое в то время было еще неизвестно... Мне не давали пилюль, мне давали подзатыльники. И, как это ни покажется странным, эти подзатыльники часто излечивали меня на время».

Так вот, чтобы не было «болезни печени», давайте разбираться в вопросе усталости.

### *А это нормально?*

Усталость — это чувство постоянной нехватки энергии. Во время беременности могут появляться трудности с пробуждением по утрам

и безумное желание поскорее вернуться домой вечером, и предложение мужа пойти прогуляться может навлечь на него праведный гнев. А иногда возможны ощущения, что день с того момента, как открыли глаза, до момента блаженного сна тянется бесконечно.

Чувство усталости является абсолютно нормальным симптомом беременности, с которым сталкиваются почти все женщины в первом триместре. Во втором триместре чувство истощения обычно утихает. А вот в третьем более 60 % будущих мам снова начинают бросать «влюбленные» взгляды в сторону дивана с мягкими подушками.

В чем причина?

Первый триместр беременности можно сравнить с неспешной прогулкой в горы, во время которой каждый день в рюкзак докладывают 1 камешек весом около 20 г. Каждый день прибавляется 20 г — вроде немного, но ближе к концу «маршрута» дополнительный вес становится внушительным.

Кроме того, есть еще причины.

**Сотворение плаценты.** Именно сотворение, поскольку появляется новый орган, созданный специально для беременных, который снабжает ребенка питательными веществами и кислородом, необходимыми для роста и развития. Это огромная задача, на решение которой выделяется много энергии.



**Ваши гормоны.** С увеличением выработки гормона прогестерона, который поддерживает беременность, увеличиваются и энергозатраты на его производство. К тому же гормональные перепады настроения тоже являются утомительными для будущей мамы (и не только для нее).

**Изменения в работе организма.** Обмен веществ ускоряется, частота сердечных сокращений повышается, уровень сахара крови и артериальное давление снижаются, потребление питательных веществ и воды увеличивается — даже чтение этого предложения может утомить, что уж говорить о воплощении в жизнь.

К концу первого триместра тело закончит выполнение задачи по производству плаценты, станет немного более привычным к происходящим гормональным и эмоциональным изменениям, и второй триместр станет прекрасным временем отдыха и восполнения энергии. Но...

В третьем триместре усталость ранних сроков может вернуться с удвоенной силой, и на это тоже есть веские причины.

**Дополнительный вес.** Помните камешки, которые подкладывают всю дорогу? Их уже набралось более 2 кг (и это без учета булочек, которые будущая мама припасла в рюкзачке по своей инициативе). С таким весом порхать как бабочка проблематично.

**Отсутствие нормального сна.** Вынужденная поза, синдром беспокойных ног, изжога, боль в спине и другие «прелести» беременности накладывают свой отпечаток на сон, а сон — это главное время восстановления.

**Стресс.** Мало того, что внутри новая жизнь, за которую приходится переживать, так еще есть стирка, уборка, готовка, выбор будущего имени для малыша, покупка коляски, кровати, да еще и этот бесит, как его... Муж! Это ответ моей беременной пациентки на вопрос о том, как она себя чувствует. Очень сложно при таком состоянии ожидать полноценного отдыха.

### Что делать?

Усталость во время беременности — это сигнал, что надо облегчить себе жизнь. Сделать это можно следующими способами.

**Перестаньте быть супергероем.** Можно быть суперженой или супермамой, если это не первая беременность, но любое «супер» имеет предел. Если во время подвигов ощущать себя как загнанная лошадь, хорошо не будет никому. Поэтому нужно немного лени — отложите мытье посуды и постарайтесь не беспокоиться о постоянной уборке. Если есть возможность, закажите продукты или даже ужин через интернет. На крайний случай есть муж, которого можно попросить о помощи.

