Мартина Падула

В ОЖИДАНИИ ТЕБЯ

КАК ВСТРЕТИТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ И ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА НОВОЙ ЖИЗНИ СПОКОЙНО И ОСОЗНАННО

Издательство АСТ
Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
П12

MARTINA PADULA
Aspettando te

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.

Падула, Мартина.

П12 В ожидании тебя. Как встретить беременность и первые три месяца новой жизни спокойно и осознанно / М. Падула. ; пер. с ит. М. Сафи.— Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Родители. Все, что надо знать).

ISBN 978-5-17-172970-7 (рус.)

ISBN 979-1-22-120601-2 (ит.)

Вот ты увидела две полоски на тесте. А что же теперь? Очень часто радость и эйфория сопровождаются стрессом, сомнениями и вопросами: какие медицинские анализы сделать? Как и когда я могу заниматься спортом? Как правильно кормить грудью? Не всегда легко выплыть из этого водоворота вопросов и опасений. Мартина Падула в своей книге помогает разобраться с этими и другими вопросами, сопровождая будущих родителей на всех этапах беременности, на родах и даже после них. Автор делится полезными советами, развивает ложные, но при этом очень распространенные, мифы, а также рассказывает о том, как прожить первые три месяца после родов максимально осознанно и спокойно. Не паникуйте — просто спросите Мартину!

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-172970-7 (рус.)
ISBN 979-1-22-120601-2 (ит.)

© 2024, De Agostini Libri s.r.l.
© ООО «Издательство АСТ», оформление и приложение, 2025

ПРЕДИСЛОВИЕ

На протяжении всей истории человечества понятие материнства и опыт его проживания всегда зависели от двух вещей: места и времени.

Начнем с места. Только представьте, как много в мире разных мест, в которых женщины переживают материнство и их семьи — рождение ребенка. И в каждом из них своя экономическая, социальная ситуация, свой культурный багаж — все это неизбежно влияет на поведение женщины. Повсюду абсолютно противоположный уровень жизни: от самых высокоразвитых индустриальных стран, где женщина обеспечена всеми удобствами медицинского и социального характера, до тех, где для матери нет защищенной среды, где часто бывают трудности с поиском еды или ночлега. Вспомним, например, регионы, пострадавшие от войн.

Время. Наш мир постоянно изменяется, и сейчас женщины переживают материнство совсем не так, как когда-то. Наука и техноло-

гии не стоят на месте, изменилось отношение общества к материнству. Раньше женщин пытались удержать в безопасной среде. Напомню, что за всю историю человечества (более семи с половиной тысяч лет) величайшие научные и технологические открытия во всех областях, включая все, что связано с беременностью и материнством, произошли чуть больше пятидесяти лет назад.

В разных странах нашей планеты женщины неодинаково переживают материнство. По своей природе они испытывают невероятный спектр ощущений и эмоций. Женщины отождествлялись и продолжают отождествляться с плодородием и зарождением новой жизни, этим невозможно не восхищаться. Феномен материнства нам всем интересен, как обществу, так и медицинским сотрудникам. Все мы задумываемся об этом, ведь сами появились на свет благодаря нашим матерям.

Именно поэтому сейчас вы держите эту книгу в руках. Социально-медицинский контекст Италии очень неоднороден. У нас существует феномен медицинского федерализма, то есть каждая область представляет собой высшую административно-правовую инстанцию и решает, кому предоставлять социально-санитарные услуги, а материнская помощь является их частью. Также сегодня в Италии сохраняется значительное неравенство в предоставлении медицинских услуг с юга на север, поэтому можно встретить совершенно разные

подходы к беременности, родам и послеродовому периоду.

Несмотря на все это (о чем женщины практически не заботятся), следует помнить, что все, что касается женщин, покрыто завесой тайны. Не следует отбрасывать неотъемлемый человеческий фактор. А материнство усиливает все эти аспекты, делая их не поддающимися описанию словами. Любая попытка это сделать терпит крах, потому что нельзя описать языком то, что бесконечно по своей сути. В сегодняшней реальности все острее ощущается необходимость заново открыть истинную природу женщины, ту женственность, которая выражается не только в профессиональной карьере или финансовом успехе, но и в простоте, скрывающей все великолепие и величие Женщины и ее истинной порождающей природы. Именно поэтому появилась книга «В ожидании тебя». Это готовый к использованию и простой в понимании инструмент, и источник научных знаний для матерей в условиях, когда женщины стремятся черпать информацию в интернете из-за нехватки простого человеческого общения.

Андрея Агостини,
акушер

Бабушке Анне.
Я скучаю по тебе каждый день,
но небесам повезло, что у них есть ты.

Введение

Я не хотела быть акушеркой.

По крайней мере, мне так казалось.

Честно говоря, до поступления в университет я толком даже и не знала, чем именно занимается акушерка. Я думала, роды принимает гинеколог, поэтому всегда и хотела им стать. Оглядываясь назад, иногда думаю, надо же было так ошибаться.

Итак, сразу после школы я попробовала поступить на медицинский факультет. Провалила все вступительные экзамены, надо сказать, к счастью. Но я не сдалась. На следующий год попробовала снова, на этот раз вдобавок решила еще и на акушерство податься. Столько довелось пережить тревог и разочарований, я даже успела себя убедить, что это все, конец. И да, вторая попытка поступить на медицинский факультет тоже не увенчалась успехом.

Но я спокойная, почти смирившись, иду сдавать экзамен по акушерству. Хороший запасной вариант, как по мне. Чем вообще занимается акушерка? Я не знала, да и не хотела толком знать. Тогда мне так казалось. Не сдала бы экзамен, пошла бы на юриста. Мне всегда говорили, что с моей манерой вести беседу мне нужно в адвокаты.

Но жизнь повернула в другую сторону, меня приняли. И вскоре мне все стало понятно.

Я всегда хотела быть акушеркой. Я не думала рожать самой, но я бы всегда с радостью сопровождала, поддерживала и вдохновляла матерей

на этом великом поприще. Такова моя работа. Она начинается еще задолго до родильного зала. При этом я всегда пользуюсь одним правилом: на первом месте благополучие матери, ребенка и отца.

Думать, что акушеры работают только в родильном зале, не совсем верно. У нашей профессии есть множество других областей знаний. По сути, акушерка является полным гарантом женского здоровья и может сопровождать женщину на разных этапах ее жизни: с момента рождения ребенка до менопаузы. Она подсказывает на всех стадиях развития женского организма. Первая менструация, сексуальное воспитание, контрацепция, беременность, послеродовой период, грудное вскармливание, здоровье тазового дна — по всем этим вопросам можно обращаться к акушеру. Получается, такой специалист работает в сфере акушерства, гинекологии и неонатологии и приносит пользу не только женщинам, но и семейным парам, семьям и обществу в целом.

Где можно найти акушера?

В больницах, роддомах, родильных домах, в школах и университетах, в частных клиниках, потому что мы также можем вести частную внештатную практику.

Зачем я пишу эту книгу

Мне хотелось предоставить читателям ясную информацию о такой деликатной и важной теме, как рождение ребенка. Перед написанием этой книги я задала себе вопрос: «О чем бы матери и отцы хотели знать про беременность и рождение долгожданного ребенка?» Меня вдохновили все те сообщения, которые я получаю в социальных сетях.

Родители задаются вопросами о рождении детей, об уходе за ними, и часто взрослые не знают, куда обратиться, чтобы утолить жажду любопытства. *Нормально ли это? Можно ли делать то или иное, будучи беременной? Можно ли так делать?* У них много сомнений и опасений, поэтому на этих страницах я решила собрать всю информацию, которая, на мой взгляд, будет полезна для вас в течение девяти долгих месяцев ожидания... плюс три месяца после рождения ребенка.

Вы также найдете целый раздел, посвященный физиологии родов, а также техникам по сдерживанию боли — полезные инструменты, которыми, надеюсь, вы сможете воспользоваться уже при первых схватках.

И наконец, вас ждет длинная глава о послеродовом периоде и грудном вскармливании — очень важная, на мой взгляд, тема. Ведь мы так много внимания уделяем родам, забывая о том, что происходит после них.

В социальных сетях я ежедневно публикую посты. Все они основаны на последних научных

данных, но написаны простым и понятным языком для моих читателей. Именно поэтому мою страницу за столь короткое время посмотрели миллионы людей. Кто бы мог подумать о таком успехе! Тогда я сказала себе, почему бы не перенести все эти знания на бумагу?

Так и родилась книга «В ожидании тебя», в надежде, что она попадет в руки читателя в самое нужное время.

Небольшое уточнение:

Для более легкого восприятия текста я буду использовать термин «акушерка» в женском роде, потому что исторически эта профессия была уделом женщин. Хотя есть много акушеров-мужчин.

Один из самых важных для меня специалистов-акушеров, с которым мне посчастливилось познакомиться во время учебы в университете, Андреа Агостини. Он стоял рядом со мной, когда я принимала первые роды. Все получилось только благодаря оказанному доверию с его стороны еще с момента нашей первой встречи. Я благодарна ему и по сей день.

По той же причине я буду использовать слова «ребенок» и «младенец» без всякой привязки к полу ребенка, оставляя возможность читателю выбрать наиболее подходящий вариант.

1.
БЕРЕМЕННОСТЬ

Первый триместр

Две полоски на тесте. Да, вторая полоска может быть не столь четкой, но их две. Не сомневайтесь, вы беременны! Часть вас, вероятно, сейчас прыгает от радости, а другая уже начала задумываться: что теперь? В голове сразу тысяча вопросов. Выдыхайте, на те, что касаются физиологии, я отвечу.

В этой главе мы подробно поговорим о беременности, и я расскажу обо всем, что нужно знать на первом триместре.

Первые действия

Это список того, что нужно начать делать, как только вы обнаружили, что беременны. Все эти пункты мы подробно отдельно рассмотрим в этой главе:

- начните принимать фолиевую кислоту;
- откажитесь от курения и алкоголя;
- найдите гинеколога и акушерку, которые будут с вами на всех этапах беременности;
- примите меры предосторожности против токсоплазмоза;
- если вы принимаете лекарства, удостоверьтесь, что их можно беременным;
- откажитесь от интенсивных видов спорта и тренировок, чреватых травмами;
- забудьте про сауны, турецкие бани и прочие процедуры с горячим воздухом.

ХГЧ

Наверняка вы уже слышали этот термин, но что он означает?

ХГЧ или бета-ХГЧ — это гормон, который обнаруживают в крови в первые несколько недель беременности. Он вырабатывается трофобластом — тканью, образованной в матке на ранних стадиях формирования эмбриона, впоследствии она обеспечивает его внедрение в плаценту (дает начало плаценте). Выявление именно этого гормона служит основой теста для беременности. Его можно обнаружить с помощью обычного теста на беременность дома или при помощи анализа крови.

Домашний покупной тест определяет только наличие или отсутствие гормона, в то время как анализ крови позволяет более точно определить его количество и выдает цифровое значение.

Знание точного количества ХГЧ в крови необходимо, чтобы определить на каком сроке беременности вы находитесь.

Не существует слишком низкого или слишком высокого показателя. Важно, что по ходу беременности он должен удваиваться приблизительно каждые сорок восемь часов (двое суток).

Бета-тела вырабатываются в крови матери уже на одиннадцатый день после зачатия, но я все же рекомендую дождаться задержки менструации, прежде чем сдавать анализ крови.

Как только вы получили результаты анализа крови, важно показать их своей акушерке или гинекологу, чтобы понять, нужно ли для проверки делать тест повторно через несколько дней. Также вы определите дальнейшие шаги, спланируете первое ультразвуковое обследование.

Акушер и гинеколог: соперничество или сотрудничество?

Теперь, когда вы точно знаете, что беременны, встает вопрос, у кого наблюдаться? Чаще всего идут к гинекологу, но имейте в виду, на протяжении всей беременности вы также можете наблюдаться у акушерки, если у вас отсутствуют факторы риска.

Акушерка и гинеколог — два разных специалиста, оба они работают на благо женщины, поэтому могут работать вместе, когда это необходимо.

Акушерка может независимо работать с физиологией, то есть всем, что «естественно», от греческого слова *physis,* означающего природу. Она понимает, когда появляется патология — изменения, которыми занимаются другие врачи. Тогда при необходимости она обращается к ним.

Гинеколог — медицинский работник, который занимается физиологией и патологиями женской репродуктивной системы.

Другими словами, акушерка сопровождает вас, когда беременность проходит гладко, при патологии следует обращаться к гинекологу. Обычно считается, что с точки зрения физиологии женщине следует идти к акушерке и только при осложнениях — к другим специалистам.

Где же лучше наблюдаться во время беременности?

Ведение беременности — вопрос государственной важности. В Италии, например, каждый регион, основываясь на национальных и международных рекомендациях, предоставляет советы по уходу за будущими мамами. Все органы здравоохранения, основываясь на этих рекомендациях, устанавливают протоколы, которые необходимо соблюдать.

В Италии каждая женщина имеет право на бесплатную помощь на протяжении всей беременности, вплоть до родов и даже после них. Однако в зависимости от того, где именно вы решите наблюдаться, вы найдете разные виды государственного здравоохранения. Поэтому я советую узнать, какие правила действуют именно в вашем регионе.

В качестве примера возьмем регион Лацио. Там существует программа под названием «Путь к рождению». По ней будущим матерям помогают подготовиться к зачатию ребенка, а потом сопровождают на протяжении всей беременности вплоть до послеродового периода.