





**СВЕТЛАНА ХРАМАЙКОВА**

сертифицированный врач-невролог, физиотерапевт,  
преподаватель йоги и йогатерапии женского здоровья

# **СТАТЬ МАМОЙ за 40 недель**

**Самые необходимые знания  
для будущей мамы**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 618.2

ББК 57.16

X89

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
3dMediSphere, natka\_u\_a, vionaembun42, Olga Rai, Derplan13, Simple  
Line, dhtgip, Yulia Bulgakova, anna\_ku, KABITA RANI, Proongnee /  
Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Храмайкова Светлана Викторовна.**

X89

Стать мамой за 40 недель : самые необходимые знания для будущей мамы / Светлана Храмайкова. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с.

ISBN 978-5-04-242418-2

Эта книга — надежный справочник по беременности и развитию вашего малыша на каждой неделе. Вы получите полезную информацию о нормах и отклонениях на каждом этапе беременности, необходимых анализах и скринингах, а также узнаете, как предотвратить осложнения и вовремя среагировать на них. Кроме того, книга подготовит вас к послеродовому периоду, вы получите ценные рекомендации о психологическом восстановлении после родов, грудном вскармливании и способах справиться с плачем малыша.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2

ББК 57.16

© Храмайкова С.В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

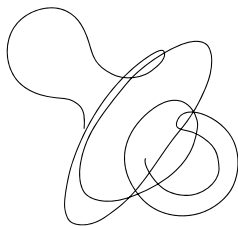
ISBN 978-5-04-242418-2

# Пролог

Тебе захотелось сгущенки с чесноком или вдруг понравился выхлоп проезжающей машины? Или начинает тошнить на ровном месте? Что ж, беги в аптеку за тестом: скорее всего, ты **беременна**.

Выдохни.

Скачки самочувствия и странные пристрастия — это не симптом болезни. Они не навсегда. Через 9 месяцев родится здоровый малыш, и будет тебе счастье.





# Содержание

Пролог . . . . .	5
Вступительное слово . . . . .	11
Сними розовые очки (Моральная подготовка) . . . . .	12
Боль во время беременности и родов . . . . .	12
Какие бывают периоды беременности? Триптих? Триммер? А, триместр! . . . . .	17
Первый триместр — первый — 91-й день беременности, с 1-й по 13-ю неделю . . . . .	18
Второй триместр — с 13-й недели до конца 27-й . . . . .	19
Третий триместр — с 28-й недели до самых родов . . . . .	21
Как развивается ваш малыш с каждой новой неделей? . . . . .	23
С момента оплодотворения до конца 3-й недели . . . . .	23
Конец 4-й недели . . . . .	25
Конец 5-й недели . . . . .	26
Конец 6-й недели . . . . .	28
Конец 7-й недели . . . . .	30

Конец 8-й недели . . . . .	32
Конец 9-й недели . . . . .	34
Конец 10-й недели . . . . .	37
Конец 11-й недели . . . . .	39
Конец 12-й недели . . . . .	41
Конец 13-й недели . . . . .	42
Конец 14-й недели . . . . .	44
Конец 15-й недели . . . . .	46
Конец 16-й недели . . . . .	48
Конец 17-й недели . . . . .	50
Конец 18-й недели . . . . .	52
Конец 19-й недели . . . . .	53
Конец 20-й недели . . . . .	54
Конец 21-й недели . . . . .	56
Конец 22-й недели . . . . .	58
Конец 23-й недели . . . . .	59
Конец 24-й недели . . . . .	60
Конец 25-й недели . . . . .	62
Конец 26-й недели . . . . .	64
Конец 27-й недели . . . . .	65
Конец 28-й недели . . . . .	66
Конец 29-й недели . . . . .	67
Конец 30-й недели . . . . .	69
Конец 31-й недели . . . . .	70
Конец 32-й недели . . . . .	72
Конец 33-й недели . . . . .	73

Конец 34-й недели . . . . .	75
Конец 35-й недели . . . . .	76
Конец 36-й недели . . . . .	78
Конец 37-й недели . . . . .	80
Конец 38-й недели . . . . .	81
Конец 40-й недели . . . . .	82
42-я неделя и позднее . . . . .	83
 Вот и роды . . . . .	 84
 Интересные факты о твоём малыше . . . . .	 87
 Гадание на моче, или Зачем нужен скрининг . . . . .	 90
Первый скрининг . . . . .	91
Второй скрининг . . . . .	91
Третий скрининг . . . . .	93
 Возможные проблемы при беременности . . .	 94
Гипертонус матки . . . . .	94
Короткая шейка матки . . . . .	96
Резус-конфликт . . . . .	99
Токсикоз . . . . .	101
Предлежание плаценты . . . . .	106
 Мифы и сказания бабушек на лавочке. . . . .	 109
Поднятие рук приводит к обвитию пуповиной. . . . .	109

Пора кушать: что такое молоко, как «настроить» свою грудь и не только. . . .	113
Неврологические последствия отсутствия ухода. . . . .	119
Упражнения для снятия боли в спине и не только. . . . .	126
Универсальные положения, которые можно делать на любом сроке . . . . .	127
Универсальная последовательность для первого триместра. . . . .	131
Универсальная последовательность для второго триместра. . . . .	141
Универсальная последовательность для третьего триместра . . . . .	148
Эпилог. . . . .	151
Послесловие. . . . .	152
Благодарности . . . . .	155
Алфавитный указатель . . . . .	157

# Вступительное слово

Здравствуй, моя милая будущая **мама!**

Когда-то и я была в этом чудесном положении, когда ты живешь в ожидании знакомства с тем, кто станет для тебя самым главным и самым любимым человеком на свете, и все вокруг радуются вместе с тобой, пропускают тебя в очереди, уступают место, спрашивают о твоём самочувствии.

Но не всегда все так радужно и прекрасно.

Эта книга появилась именно из-за страхов, непонимания и отсутствия времени у врачей в женской консультации.

Информация здесь ни в коей мере не заменяет очной консультации врача, но зато не придется лезть в гугл и в панике листать форумы, ища нормальные слова в нагромождении медицинских терминов.

У каждой из нас беременность проходит по-своему. Кто-то ее желает, кто-то нет; для кого-то она долгожданна, а для кого-то — случайна. Организмы тоже реагируют по-разному, у каждой могут возникнуть свои сложности — а могут и не возникнуть.

Но обо всем по порядку.

# Сними розовые очки

## *(Моральная подготовка)*

Кто бы что ни говорил, роды — это больно (если, конечно, это не плановое кесарево, но и после него требуется реабилитация). Когда лежишь в родзале и тужишься, стискивая руку мужа или подлокотник кресла, особенно рвешься, — это больно. Очень. Хочется уйти, чтоб это быстрее кончилось, орать благим матом, но ничего из этого нельзя. Надо просто взять себя в руки, пошире раздвинуть ноги и **дышать**. А также **внимательно слушать акушерку** и выполнять ее команды. Роды — это как скоростная трасса для работы женщины, где акушер — надежный штурман.

Кстати, наш мозг устроен так, что уже через месяц ты начнешь забывать, как это было, и придешь к выводу: все прошло не так уж и плохо. Это защитная функция от матушки-природы, иначе мы бы уже вымерли.

### *Боль во время беременности и родов*

Во время беременности организм женщины претерпевает множество изменений, самым явным из которых является размягчение связочного аппарата

и изменение наклона таза. Гинекологи считают, что **раньше 20-й недели** тазовые кости никуда не уедут, но это не гарантия. К сожалению, дисплазию соединительной ткани никто не отменял. В моем случае боли появились **на 14-й неделе**, да такие, что я волочила за собой ногу. Поэтому, если знаешь, что соединительная ткань у тебя не очень, носи бандаж.

Бандаж — довольно удобная штука, только важно подобрать его по размеру. Новомодный трансформер мне не подошел, но это не значит, что и тебе в нем будет неудобно. Надо пробовать, примерять и, как ни странно, правильно использовать. Бандаж, поддерживающий живот, надевается исключительно в положении лежа на спине.

Помимо съехавшего таза, усиливается прогиб в поясничном отделе позвоночника, что тоже может вызывать боль. На первых этапах можете использовать **гомеопатические**

**гели** для опорно-двигательного аппарата на основе календулы, арники и эхинацеи: они безопасны во время беременности (при условии отсутствия индивидуальной непереносимости), но, по-хорошему, сколько вытягивающиеся связки ни мажь, боль не пройдет. Подход должен быть комплексным, и лучше обсуждать любое лечение с врачами.

*Какой бы организм ни был, пусть беременный, пусть пожилой, не прекращу говорить про необходимость лечебной физкультуры! Ежедневно! Да, это мучительно и монотонно. Но, увы, мышечный корсет сам себя не укрепит.*

Так, при отсутствии противопоказаний от наблюдающего тебя гинеколога можно даже делать массаж спины, правда, только в положении сидя и облокотившись на спинку стула.

Наши мышцы сконструированы так, что они должны работать, суставы должны двигаться во всех имеющихся у них плоскостях, а положение в пространстве должно быть максимально физиологичным. То есть все нужные прогибы должны быть на месте. Крайне плохая идея — специально уплощать свою спину или, наоборот, усиливать прогибы и скругления, постоянно сидя или стоя в неправильной позе.

Если до беременности ты **занималась спортом, продолжай!** Только, опять-таки, обсуди упражнения с гинекологом. Если он не знает, что такое зарядка и как ее делать, найди йоготерапевта, специалиста по перинатальной йоге, доулу, — в целом того, кто имеет соответствующее образование и желательно не трехмесячные онлайн-курсы. Не бойся спрашивать и искать информацию! За это никто не покушает, а тебе с этим организмом потом еще ребенка на ноги ставить и вести в лучшее будущее!

Самое **лучшее упражнение для беременных** — это «Кошка». В позе на четырех точках опоры: ладони и колени. В этом положении нужно внимательно следить за поясницей — не допускать сильного

прогиба в ней. И не «провисать» в плечевых суставах, чтобы не перегружать локти. Подробнее про упражнение можешь посмотреть в соответствующей главе.

**Чем оно так хорошо?** В этом положении беременная матка не давит на нижнюю полую вену, освобождает подвздошные артерии и тем самым улучшает кровоснабжение почек, на которые идет существенная нагрузка. Еще «Кошка» уменьшает риски варикозного расширения вен нижних конечностей и позволяет оттекать лимфе от нижней части туловища. По-хорошему, это упражнение нужно выполнять по 3–5 минут несколько раз за день. Так что в следующий раз, когда будешь стоять на четвереньках, можешь смело заявлять мужу, что у тебя тренировка. Технику выполнения можешь посмотреть ниже на странице.

Что касается большой фармы, то тут все очень расплывчато, потому как проводить опыты на беременных женщинах — аморально, а подопытные животные далеко не всегда реагируют так, как мы. Поэтому всегда надо заглядывать в инструкцию к препарату. Не буду расписывать подробности клинической фармакологии: причин боли, ее разновидностей и длительности очень много, и то, что у одной снимается каким-нибудь простым спазмолитиком, у другой не в силах приглушить противосудорожный препарат.