

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




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, 2025. — 160 с.

ISBN 978-5-600-04478-4

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», 2025

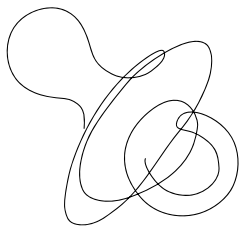
ISBN 978-5-600-04478-4

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