

УДК 618.2
ББК 57.16
С44

Pregnancy Book for Men © text by Gerard Janssen & illustrations by Job, Joris & Marieke Original Edition Uitgeverij Snor, Utrecht, Netherlands, www.uitgeverijnsnor.nl The Rights for this book were negotiated by Capricorn International Rights Agency, St Albans, UK.

Эта книга — развлекательный справочник для будущих отцов.

Она никаким образом не может заменять советов врача, акушерки или других экспертов по здравоохранению или уходу за детьми.

Информация в этой книге общего характера и предлагается без каких-либо гарантий со стороны издательства или автора.

Издательство ни в коем случае не несет ответственности перед читателями за какие-либо телесные повреждения, травмы или ущерб, в том числе прямой, косвенный, случайный, особый, последующий или наказательный, которые могут быть связаны с использованием информации, содержащейся в книге.

С44 **Скоро папа.** Вся правда о беременности для мужчин. — Москва : Эксмо, 2019. — 144 с. : ил.

ISBN 978-5-04-100654-9

Будущий папа, хочешь получить ответы на свои вопросы?

С какого момента зачатия в организме женщины начинают происходить различные метаморфозы?

Что происходит с будущим малышом и мамой?

Почему любимая стала вести себя по-другому и странно?

Как не сойти с ума от ее капризов и предотвратить их?..

Все ответы есть в этой удобной, забавной и информативной книге!

Специально для вас отобрана информация о каждой неделе беременности, процедурах, которые предстоит пройти вашей второй половинке, вещах, необходимых для роддома, и о самих родах.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-100654-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

СКОРО ПАПА ВСЯ ПРАВДА О БЕРЕМЕННОСТИ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *О. Яцух, А. Ковригина, Д. Можаяева*

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:
Syda Productions, Flamingo Images, Iyeyee, monbibi / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «ЭКСМО»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 ұй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.12.2018. Формат 64x76^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8, 11.

Тираж 2000 экз. Заказ



EXSMO.RU
новинки издательства



ISBN 978-5-04-100654-9



9 785041 006549 >

В электронном виде книга издательства выложена
культура на www.litres.ru

ЛитРес:

СДЕЛАЙТЕ КНИЖКУ ВАШЕЙ





СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 6

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ИЛИ СОРОК НЕДЕЛЬ? 7

1 ТРИМЕСТР (3–12 неделя) 9 – 45

Первый визит к врачу 15

*Пластиковая матка | Интимные вопросы | Сердцебиение |
Ультразвуковое исследование | Пренатальный скрининг |
Резус-фактор | Скрининг первого триместра | Неинвазивные
пренатальные тесты | Хорионбиопсия | Амниоцентез |
Четверной тест*

Что такое жизнь? 29

*Хаос, беспорядок и энтропия | Холодильник |
Беспорядок становится беспорядочнее |
Порядок в беспорядке*

ДНК, хромосомы и гены 40

*Чертеж | Последовательность | Нить |
Хромосомные пары | Глаза | Дальтонизм*

2 ТРИМЕСТР (13–27 неделя) 46–89

Звездная пыль 57

*Спасение | В начале | Тяжелые и в своей стихии |
Сверхновая*

Мальчик или девочка? 71

*Гормональные перепады | Мужской и женский мозг |
Тестостероновая ванна*

Развитие мозга 81

*Фолиевая кислота | Фабрика мозговых клеток |
Ветви | Миелин*

3 ТРИМЕСТР (28–40 неделя) 90–139

Стресс и беременность 94

Низкий IQ | Чудеса

Курица и яйцо 107

Деление клеток | Высшая сила | Больничная сумка

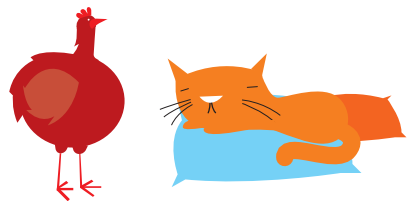
Беременно-русский словарь 117

**А теперь — послание из самого
ближайшего будущего 126**
Внутренний монолог | Паника | Спячка | Рассказы

Роды! 132
*1. Раскрытие | Плюх | Отделение мембраны | Схватки |
Выдирание зубов | Схваточный рай | Не ходите туда-сюда*
2. Роды | Яблочко | Поцелуй
3. Плацента | Шляпка

А ТЕПЕРЬ ВЫ — ОТЕЦ... 141

ПРИМЕЧАНИЕ142



ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда моя подруга в первый раз забеременела, я обнаружил, что мне интересно читать ее книги о беременности. В них рассказывалось, что каждую неделю происходит с ребенком и «тобой». Но «я» не был этой «тобой». Эти тексты были написаны не для меня. *Тебя, наверное, тошнит... Острая боль или расстройство желудка? Не беспокойся, это все сопутствующие недуги.* У меня не было ни острой боли, ни расстройства желудка. Ну, если и были, то по менее интересным причинам. Так или иначе, я не хотел знать, каково это — быть беременной: мне интересно было, как это все работает. Как оплодотворенная яйцеклетка превращается в живое существо? Что такое ДНК? Что такое хромосома? Но об этом никто ничего не писал.

Сейчас, после трех беременностей, я намного лучше понимаю, почему книги о беременности написаны в таком тоне. Мое эмоциональное развитие примерно на десять лет отстает от среднестатистической женщины, и, наверное, примерно то же можно сказать и о других мужчинах. Вспоминая свой первый раз, я вижу, насколько же плохо понимал, что беременность значит для женщины. Сколько она в нее вкладывает и как сильно беспокоится. Причем не только из-за малыша внутри нее, но и из-за того парня, который все шутит шуточки про календарь беременности и который должен каким-то образом превратиться в «настоящего» папу.

Предлагаю вам книгу о беременности для мужчин. С одной стороны, в ней вас ждут довольно-таки «мужские» — даже, можно сказать, ботанские — рассказы о механизмах беременности и природе жизни. С другой стороны, вы узнаете больше и о том, что чувствует ваша партнерша. Потому что она тоже меняется. Она больше не смеется над вашими шутками и не считает, что ваше желание взобраться на гору Эверест — это круто. Вот почему будущим папам не помешает узнать кое-что о «беременных штучках». Если бы я мог, то вернулся бы на десять лет назад и дал тогдашнему себе несколько советов. Это, конечно же, невозможно, но я все-таки сумел написать эту небольшую книжку.

Джерард Янссен

Девять месяцев или сорок недель?



Беременность длится девять месяцев. Но что такое девять месяцев? В некоторых месяцах 30 дней, в других — 31, в феврале обычно вообще 28. Это, естественно, не означает, что беременность будет короче, если вы забеременели в феврале. Чтобы облегчить задачу, мы обычно считаем беременность в неделях. Средняя беременность длится сорок недель. Но не забывайте: когда врач говорит, что женщина «на восьмой неделе», это на самом деле значит, что зародышу всего шесть. Врач начинает отсчет с первого дня последних менструаций вашей партнерши до беременности.

Женщина обычно делает тест на беременность примерно на пятой неделе, когда зародышу всего три и у нее уже неделя задержка. Вы еще не запутались? Если запутались — не проблема. Книга начнется с момента, который будет понятен всем — оплодотворения. В конце концов, это книга для мужчин. Но, чтобы избежать непонимания, мы будем считать точно так же, как врачи, так что оплодотворение назовем третьей неделей. И, кстати, в датировании триместров мы будем следовать методике клиники Майо; с другими источниками могут быть расхождения на неделю-другую.

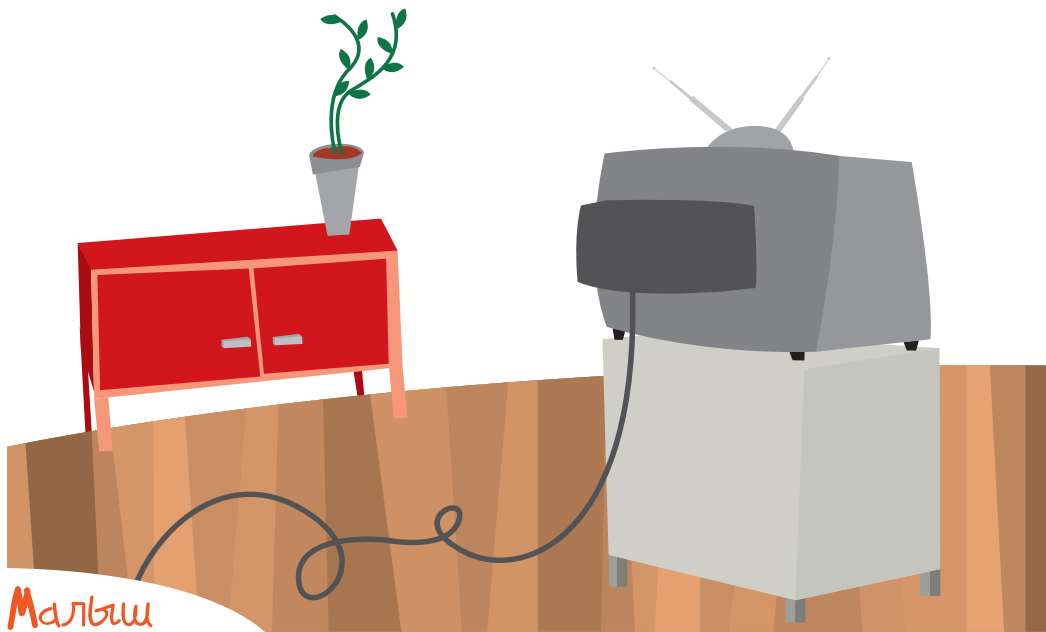


Начало и конец, первого триместра — важные вехи в жизни беременной женщины.

Начало — потому, что именно тогда она узнает, что беременна.

Конец, — потому что после первого триместра резко уменьшается вероятность выкидыша.

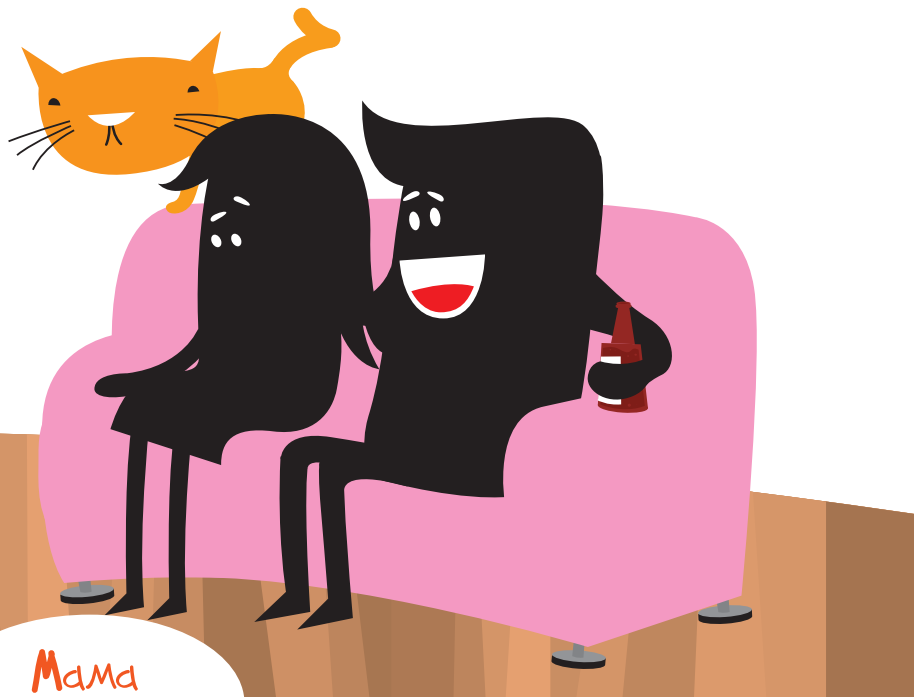
— третья неделя —



Малыш

Вы только что пережили один из важнейших моментов своей жизни, толкнули (случайно или специально) первое домино в огромной конструкции, которую даже представить себе не могли. В общем, каковы бы ни были ваши намерения, около 200 ваших сперматозоидов добрались до яйцеклетки партнерши. Один из них попал прямо «в яблочко» и смог пробраться сквозь стенку яйцеклетки. Яйцеклетка была оплодотворена, и началось деление клеток. Буль... буль... буль... Маленькая капелька начинает оживать.

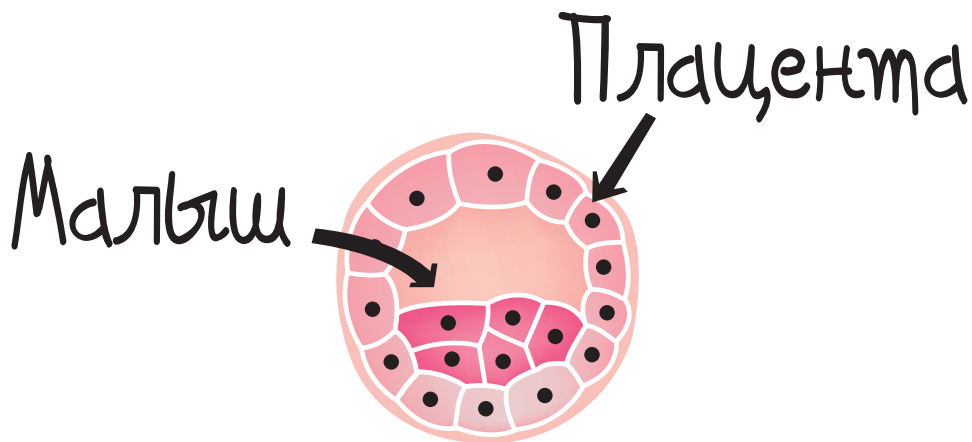
— третья неделя —



Мама

В течение сорока восьми часов после оплодотворения женский организм начинает вырабатывать белок под названием РФБ (ранний фактор беременности), благодаря которому ее иммунная система не отвергает эмбрион. Но снаружи это никак не видно. Ваша партнерша ведет себя как обычно. Ну, пока. Вы, возможно, просто смотрите телевизор вместе, в то время как в ее организме происходят магические процессы.

— четвертая неделя —



Малыш

После пяти или шести дней деления клеток капелька превращается в сферу, которая называется «бластоциста». Два внутренних слоя этого шарика превратятся в ребенка, а внешний слой станет плацентой и амниотической оболочкой^{*}. Примерно между шестым и двенадцатым днем после оплодотворения бластоциста начнет вырабатывать гормон ХГЧ (хорионический гонадотропин человека) — ключевого «музыканта» в гормональной симфонии ранней беременности.

^{*} См. также «Курица и яйцо», стр. 107.

— четвертая неделя —



Мама

ХГЧ стимулирует выработку прогестерона, который, в свою очередь, вызывает рост маленьких кровеносных сосудов в стенке матки, что помогает оплодотворенной яйцеклетке удобно устроиться внутри. Кроме того, ХГЧ несет ответственность за типичные симптомы беременности вроде утренней тошноты. Тест на беременность реагирует именно на присутствие этого гормона. С этого самого момента тест покажет, что ваша любимая беременна.

ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ

Когда ваша любимая забеременеет, вам придется познакомиться с несколькими новыми людьми — в частности, с врачом. Еще вы встретитесь с акушеркой и, возможно, даже с доулой. Доула — это такой своеобразный тренер по беременности и родам, которая будет рассказывать вашей партнерше, что у нее все отлично, а остальные (да, она имеет в виду вас) должны ее всячески баловать.

