

«В книге изложены все актуальные и важные вопросы, касающиеся будущих мам: от этапа подготовки к беременности, всего периода вынашивания и до рождения малыша. Автор, будучи профессиональным психологом, описывает возможные психологические состояния будущей мамы».

**НОНА ОВСЕПЯН,**

кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог

---

«Во время беременности, особенно первой, возникает миллион вопросов. Но обычно их некому задать: врачу некогда, а верить форумам и советам из Интернета не лучшая идея. Здесь собраны полезные рекомендации на все случаи жизни, которые автор пропустила через свой материнский опыт. Поэтому они легко применимы на практике. И что важно, в центре внимания здесь мама. О ней часто забывают, концентрируясь только на благе ребенка. Эта книга напомнит: главный человек — вы. Мама».

**НАТАЛЬЯ ГАБОВСКАЯ,**

главный редактор сайта для родителей Parents.ru (2021г.)



Татьяна Антулаева

психолог, автор книг  
о беременности и материнстве

# Я беременна и счастлива

КАК ПРОВЕСТИ  
9 МЕСЯЦЕВ БЕЗ ТРЕВОГ  
И ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОДАМ



Москва  
2024

УДК 618.2  
ББК 57.16  
А77

В оформлении обложки использована фотография *Марии Вильт*

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
New Africa, united photo studio, AVOCADO FAM / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Аптулаева, Татьяна Гавриловна.**

А77 Я беременна и счастлива. Как провести 9 месяцев без тревог и подготовиться к родам / Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2024. — 608 с. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-04-203985-0

Перед вами новое оформление обновленного издания книги Татьяны Аптулаевой «Я скоро стану мамой» — ценного руководства по самым волнующим вопросам беременности и родов. В ней будущая мама найдет настоящую опору, заботу и поддержку, которые помогут превратить беременность в спокойный и счастливый этап жизни.

Книги Татьяны Аптулаевой выходят уже более 20 лет и признаны одними из лучших по теме беременности и родов. Они проданы общим тиражом более 500 000 экземпляров.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 618.2  
ББК 57.16

© Аптулаева Т. Г., текст, 2021  
© Подвилова О.В., иллюстрации, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-203985-0

# Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ .....	13
ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА .....	15
ВСТУПЛЕНИЕ .....	16

## ЧАСТЬ 1

### ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

НОВЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЛЕГКОЙ БЕРЕМЕННОСТИ .....	18
<i>Физическое здоровье будущей мамы: из чего оно состоит</i> ...	19
<i>Пройти полное медицинское обследование</i> .....	23
<i>Ваше настроение: психологическое состояние будущей мамы</i> .....	24
<i>Возраст будущих родителей и рождение ребенка</i> .....	25
ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК .....	29
<i>Питание — только здоровое!</i> .....	29
<i>Контрацептивы и планирование беременности</i> .....	31
<i>Хотите увеличить шансы на зачатие?</i> .....	33
<i>Жизнь без стрессов и волнений</i> .....	34
ВАШ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ — КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ ....	38
<i>Встреча с врачом</i> .....	39
<i>Какой тип врача вам подходит?</i> .....	41
<i>Возможность общения с врачом</i> .....	42
<i>Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?</i> .....	42
<i>Осмотр у специалистов</i> .....	44
<i>Обязательные медицинские анализы, в том числе обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы</i> .....	49



<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i> . . . . .	57
<i>Прививки</i> . . . . .	59
<b>КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ</b> . . . . .	60
<i>Изучаем календарь овуляции</i> . . . . .	60
<i>Пол будущего ребенка</i> . . . . .	66

## **ЧАСТЬ 2**

### **ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ**

<b>КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ</b> . . . . .	70
<b>УКРЕПИТЕ ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ</b> . . . . .	73
<i>Будущий отец: его поведение и чувства</i> . . . . .	74
<i>Если вы решили рожать без поддержки партнера</i> . . . . .	75
<i>План безопасного декретного отпуска: что вас подстрахует?</i> . . . . .	76
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ</b> . 78	

## **ЧАСТЬ 3**

### **БЕРЕМЕННОСТЬ — 9 МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ**

<i>Первые изменения в организме женщины</i> . . . . .	82
<i>Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь</i> . . . . .	87
<i>Изменения в репродуктивной системе</i> . . . . .	91
<i>Какие изменения ожидать в организме в течение беременности</i> . . . . .	93
<b>ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 НЕДЕЛИ)</b> . . . . .	95
<i>Гормональные перемены</i> . . . . .	96
<i>Физиологические изменения. Симптомы, вызывающие дискомфорт</i> . . . . .	97
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	103
<b>ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 НЕДЕЛЬ)</b> . . . . .	107
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	107
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	118
<b>ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 НЕДЕЛЬ)</b> . . . . .	119
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	119
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	120
<i>Поведение будущей матери</i> . . . . .	121



ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 НЕДЕЛЬ) . . . . .	126
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	126
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	128
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	128
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 НЕДЕЛЬ) . . . . .	134
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	134
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	135
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24 НЕДЕЛИ) . . . . .	137
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	137
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	143
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	144
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 НЕДЕЛЬ) . . . . .	146
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	146
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	148
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	149
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 НЕДЕЛИ) . . . . .	153
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	154
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	155
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	156
<i>Что нужно знать про преждевременные роды</i> . . . . .	157
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 НЕДЕЛЬ) . . . . .	164
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	164
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	166
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	166
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 НЕДЕЛЬ) . . . . .	168
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i> . . . . .	168
<i>Психологические изменения</i> . . . . .	169
<i>Поведение будущей мамы</i> . . . . .	170
<i>Медицинские обследования и анализы</i> . . . . .	175
СОБИРАЕМ СУМКУ В РОДДОМ . . . . .	176

## ЧАСТЬ 4

### КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР . . . . .	181
<i>Первый месяц (1–4 недели)</i> . . . . .	181



<i>Второй месяц (5–8 недель)</i> . . . . .	184
<i>Третий месяц (9–12 недель)</i> . . . . .	188
<i>Четвертый месяц (13–16 недель)</i> . . . . .	191
<b>ВТОРОЙ ТРИМЕСТР</b> . . . . .	195
<i>Пятый месяц (17–20 недель)</i> . . . . .	195
<i>Шестой месяц (21–24 недели)</i> . . . . .	198
<i>Седьмой месяц (25–28 недель)</i> . . . . .	200
<b>ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР</b> . . . . .	204
<i>Восьмой месяц (29–32 недели)</i> . . . . .	204
<i>Девятый месяц (33–36 недель)</i> . . . . .	207
<i>Десятый месяц (37–40 недель)</i> . . . . .	209
<i>Виды предлежаний</i> . . . . .	212

## **ЧАСТЬ 5**

### **ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ — ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ**

<b>МАМА — ПЕРВАЯ ВСЕЛЕННАЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА</b> . . . . .	220
<b>ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМ РЕБЕНКОМ</b> . . . . .	221
<i>Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?</i> . . . . .	222
<i>Музыку — в студию! То есть в животик!</i> . . . . .	223
<i>Налаживаем отношения</i> . . . . .	231
<i>Вкусы в еде. Чем кормит мама</i> . . . . .	233
<i>Поставим фильтр: от чего стоит оградить ребенка</i> . . . . .	233
<i>Медитация как способ общения с ребенком</i> . . . . .	235

## **ЧАСТЬ 6**

### **ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

<b>ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ</b> . . . . .	238
<i>Как ваше питание влияет на развитие будущего ребенка</i> . . . . .	241
<b>ПИТАНИЕ И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ</b>	
<b>ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ</b> . . . . .	243
<i>Количество калорий для будущей мамы</i> . . . . .	243
<i>Ваш ежедневный рацион как источник энергии/калорий</i> . . . . .	244
<i>Полезное питание будущей мамы: из чего оно состоит</i> . . . . .	245



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПО ТРИМЕСТРАМ. . . . .	267
<i>Питание в первый триместр. . . . .</i>	268
<i>Второй триместр. . . . .</i>	269
<i>Третий триместр. . . . .</i>	270
ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .	271
ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛЛЕРГИИ	
У БУДУЩЕГО РЕБЕНКА . . . . .	274
КАПРИЗЫ БЕРЕМЕННЫХ: ПРОСТО ХОЧЕТСЯ! . . . . .	275
КОНТРОЛЬ ВЕСА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .	279
НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ. . . . .	286
<i>Токсикоз. . . . .</i>	286
<i>Рвота. . . . .</i>	291
<i>Изжога . . . . .</i>	293
<i>Частые мочеиспускания . . . . .</i>	295
<i>Профилактика и лечение запоров. . . . .</i>	296
<i>Геморрой . . . . .</i>	299
<i>Отёки. . . . .</i>	301

## ЧАСТЬ 7

### ФИТНЕС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ВАЖЕН ФИТНЕС . . . . .	304
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ . . . . .	307
<i>Рекомендации по фитнесу в зависимости от срока</i>	
<i>беременности . . . . .</i>	311
<i>Упражнения для укрепления мышц влагалища. . . . .</i>	313
<i>Беременность — время развития гибкости организма . . . . .</i>	314
<i>Упражнения для поддержания тонуса организма . . . . .</i>	315
<i>Упражнения на общее расслабление . . . . .</i>	338
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ. . . . .	340

## ЧАСТЬ 8

### ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ДВОЙНЮ . . . . .	352
<i>Особенности многоплодной беременности и возможные</i>	
<i>осложнения . . . . .</i>	353



<i>Риски, которые стоит предусмотреть</i> . . . . .	359
<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i> . . . . .	364

## **ЧАСТЬ 9 ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ**

<b>ВЫБОР МЕТОДА ТЕРАПИИ</b> . . . . .	372
<i>Ароматерапия</i> . . . . .	373
<i>Массаж</i> . . . . .	380
<i>Траволечение</i> . . . . .	391
<i>Гомеопатия</i> . . . . .	395
<i>Остеопатия</i> . . . . .	396
<i>Активация психологических ресурсов и энергии</i> . . . . .	397

## **ЧАСТЬ 10 ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

<b>ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВОЛНЕНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ</b> . . . . .	402
<i>Волнующие перемены, или Осознание вашего нового состояния</i> . . . . .	402
<i>Ваши новые сновидения</i> . . . . .	407
<i>Тревоги за здоровье ребенка</i> . . . . .	413
<i>Страх перед родами</i> . . . . .	413
<i>Переживания, связанные с прошлым</i> . . . . .	414
<b>БЕРЕМЕННОСТЬ И ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ</b> . . . . .	414
<i>Семья во время беременности</i> . . . . .	416
<b>СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:</b>	
<b>МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ</b> . . . . .	419
<i>Как влияет секс родителей на будущего ребенка?</i> . . . . .	420

## **ЧАСТЬ 11 РОДЫ**

<b>ВАША ПОДГОТОВКА К РОДАМ</b> . . . . .	430
<i>Необходимые знания о родах</i> . . . . .	431
<i>Правильное дыхание во время родов</i> . . . . .	432
<i>Тренируем позы для родов</i> . . . . .	438



ПЕРЕД РОДАМИ . . . . .	448
<i>Как определить приближение родов . . . . .</i>	448
<i>Дни перед родами . . . . .</i>	451
<i>Перед тем как ехать в роддом . . . . .</i>	454
<i>Вы приехали в роддом . . . . .</i>	456
КАК ПРОХОДЯТ РОДЫ . . . . .	460
<i>Первая фаза родов: раскрытие шейки матки . . . . .</i>	462
<i>Родовая боль и способы ее снижения . . . . .</i>	473
<i>Вторая фаза родов: рождение ребенка . . . . .</i>	478
<i>Третья фаза родов: изгнание последа . . . . .</i>	490
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ . . . . .	491
<i>Присутствие мужа во время родов . . . . .</i>	491
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ . . . . .	496
ВЫНУЖДЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО . . . . .	498
<i>Операция кесарева сечения . . . . .</i>	498
ДОМАШНИЕ РОДЫ? . . . . .	505
НЕОЖИДАННОЕ НАЧАЛО РОДОВ . . . . .	506
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРИ И РЕБЕНКА . . . . .	511

## ЧАСТЬ 12

### ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

ПУТЕШЕСТВИЯ — ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ . . . . .	514
<i>Отдых на курорте . . . . .</i>	519
<i>Отдых за городом . . . . .</i>	521
БУДУЩАЯ МАМА ЗА РУЛЕМ . . . . .	524
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ . . . . .	525
ВАННА, БАНЯ, СОЛЯРИЙ, САУНА . . . . .	526
БЕРЕМЕННОСТЬ — НОВЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ . . . . .	527
<i>Умение одеваться красиво и гигиенично . . . . .</i>	527
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВРЕМЯ ГОДА . . . . .	529
<i>Летняя беременность . . . . .</i>	529
<i>Зимняя беременность . . . . .</i>	531



РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ . . . . .	532
<i>График работы и состояние здоровья</i> . . . . .	534
<i>Подготовьтесь к переговорам с работодателем</i> . . . . .	535
ФИНАНСОВЫЕ СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ . . . . .	536
ДОМ В ОЖИДАНИИ . . . . .	540
<i>Уборка и ремонт</i> . . . . .	540
<i>Куда поставить детскую кроватку</i> . . . . .	541
<i>Приданое для малыша</i> . . . . .	543
<i>Первый гардероб вашего ребенка</i> . . . . .	544
ИМЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА . . . . .	547
<i>Что важно учитывать при выборе имени ребенка</i> . . . . .	547
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ . . . . .	549
<i>Вес ребенка</i> . . . . .	550
<i>Физиологические признаки адаптации малыша</i> . . . . .	552
<i>Эмоциональная связь</i> . . . . .	564
ВАШИ ПЕРВЫЕ СЕМЬ ДНЕЙ . . . . .	565
<i>День первый</i> . . . . .	565
<i>Второй день</i> . . . . .	569
<i>Третий — четвертый дни</i> . . . . .	570
<i>Пятый — седьмой дни — возвращение домой</i> . . . . .	574

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Витамины и их физические характеристики . . . . .	583
Приложение 2. Признаки недостатка витаминов в организме . . . . .	585
Приложение 3. Нормы потребления витаминов при беременности . . . . .	587
Приложение 4. Индексы пищевых компонентов в продуктах . . . . .	589
Приложение 5. Родовой сертификат: инструкция по применению. . . . .	596
ПОСЛЕСЛОВИЕ: МОЯ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ . . . . .	599
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	605

## Предисловие к новому изданию

Дорогие мои читатели и читательницы! Это увидительно, но когда в 2000 году мне пришла в голову неожиданная идея написать книгу для будущих мам и в феврале 2002 года вышел ее первый тираж, то я даже не задумывалась о том, что она выдержит столько переизданий! И что это будет только начало моего пути как автора — за это время я написала книгу для молодых мам «Я мама первый год», «Развивающие игры от рождения до года», «Развивашки от 1 до 2 лет», серию книжек «Развиваюсь и играю с мамой».

И именно потому, что книге уже много лет и за это время очень многое изменилось — и способы передачи информации, и сами читатели, — мы вместе с редакцией издательства решили, что пора ее обновить! Для рецензирования медицинской информации, данных, вопросов мы пригласили акушера-гинеколога, кандидата медицинских наук Нону Овсепян. А в вопросах, которые касаются психологических особенностей женщины во время беременности, я уже сама являюсь профессионалом. За эти годы я получила второе высшее образование, закончив магистратуру психологического факультета Высшей школы экономики по специальности «Психология, консультирование, психотерапия личности» в рамках человекоцентрированного подхода. Сейчас психология и психологическое консультирование — моя основная профессия. Я с удовольствием развиваюсь в ней, консультирую женщин, среди которых, конечно же, есть мамы.



Будем надеяться, что и это обновленное издание, как все эти годы мне писали мои читательницы, также станет настольной книгой и для вас!

В добрый путь!

*Ваш автор  
Татьяна Антулаева  
Москва, июль 2021 г.*

Ссылка на сайт автора: <https://tatyana-aptulaeva.ru/>

## Предисловие научного редактора

Смею предположить, что для каждой женщины беременность и рождение ребенка — главные события всей жизни, требующие особого внимания, подготовки не только физического, но, что немаловажно, со стороны психо-эмоционального состояния.

В книге интересно и доступно изложены все этапы беременности, подробно описаны все 40 недель беременности, вплоть до процесса родов и раннего послеродового периода. Представлены наиболее часто встречающиеся осложнения во время беременности и важные рекомендации при возникновении какого-либо осложнения. Кроме того, вы найдете рекомендации по прохождению лабораторно-инструментальных обследований в течение всей беременности; полезную информацию о необходимых витаминах, а также, сбалансированном и правильном питании в период вынашивания малыша.

Автор, не только на основании личного опыта беременностей и родов, но и, являясь профессиональным психологом, на протяжении всей книги «оказывает» прекрасную психологическую поддержку, уменьшая при этом страхи и тревоги будущей мамы. В связи с этим данную книгу можно смело рекомендовать всем беременным, а также молодым и не опытным мамам в качестве источника полезной информации и ценных советов.

*Нона Овсепян,  
акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук,  
автор блога @nona\_ovsepyan*