

# беременность

## руководство пользователя

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ,  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК,  
СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

Сара Джордан  
Дэвид Уфберг

Иллюстрации Пола Кеппла и Скотти Рейфснайдера  
(HEADCASE DESIGN)



Москва  
2016

УДК 612.63  
ББК 57.16  
Д42

Переводчик А. Иванова  
Редактор Н. Нарциссова

## Джордан С.

Д42 Беременность. Руководство пользователя: Основная информация, рекомендации по устранению неполадок, советы будущим родителям / Сара Джордан, Дэвид Уфберг ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2016. — 257 с.

ISBN 978-5-91671-464-7

Планируете завести ребенка или уже «в процессе»? Вас ждет удивительное приключение под названием «беременность» — чудо создания новой жизни! Вы будете с замиранием сердца прислушиваться к движениям вашего малыша и вряд ли сможете сдержать слезы, когда впервые увидите его на УЗИ.

И хотелось бы, конечно, чтобы вашу эйфорию не подпортили разного рода «причуды» организма. Ведь сейчас тело как будто перестает вас слушаться — оно превращается в своеобразную машину по выращиванию ребенка и совершенно выходит из-под контроля. И что же делать будущей мамочке?

Все просто: есть машина — есть инструкция. Заметили проблему (токсикоз, учащенное сердцебиение или — ой-ой — храп) — открыли руководство по эксплуатации и отрегулировали механизм. И не надо изобретать велосипед: отследите неисправность и устраните ее. Тогда даже аттракцион «Гормональные горки» покажется вам не таким уж экстремальным.

Инструкция, разработанная специально для пользователей в интересном положении, описывает основные ситуации, с которыми вы можете столкнуться. Но это не догма, а просто способ обхода острых углов. Пусть мелкие капризы организма не отвлекают вас от грандиозной панорамы — творения новой жизни!

УДК 612.63  
ББК 57.16

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@nonfiction.ru](mailto:lib@nonfiction.ru)*

© Quirk Productions, Inc., 2008  
All rights reserved.

First published in English by Quirk Books,  
Philadelphia, Pennsylvania.

© Иллюстрации. Headcase Design, 2008

© Издание на русском языке, перевод. ООО  
«Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-464-7 (рус.)  
ISBN 978-1-59474-245-3 (анг.)

# Содержание

---

<b>ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ВАШЕ НОВОЕ БЕРЕМЕННОЕ ТЕЛО.....</b>	<b>9</b>
■ Наши искренние поздравления — вы беременны!.....	9

## **ГЛАВА 1**

### **ИТАК, ВЫ БЕРЕМЕННЫ!**

<b>(НЕВАЖНО, ГОТОВЫ ВЫ К ЭТОМУ ИЛИ НЕТ).....</b>	<b>15</b>
--	-----------

Наука зачатия.....	17
--------------------	----

- Овуляция..... 17
- Оплодотворение..... 19
- Имплантация эмбриона..... 20

Признаки того, что вы уже не одна.....	20
--	----

Итак, вы почти уверены, что беременны.....	25
--	----

Сообщаем радостную новость.....	26
---------------------------------	----

- Правильный момент..... 27

Как выбрать врача по ведению беременности.....	31
--	----

- Какие вопросы задать врачу..... 33

Здоровый рацион, здоровые привычки.....	35
---	----

- Что добавить?..... 36
- От чего отказаться?..... 38

Факты и вымысел: что действительно опасно для малыша.....	40
---	----

Многоплодная беременность: еще, еще, еще!.....	46
--	----

## **ГЛАВА 2**

<b>ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР.....</b>	<b>51</b>
-----------------------------	-----------

Краткий обзор развития малыша, недели 3–13.....	52
---	----

Посещение врача в первом триместре.....	57
---	----

Дополнительные анализы в этом триместре.....	61
--	----

Сборка тела малыша — тяжелая работа!.....	63
---	----

Здоровые привычки.....	68
------------------------	----

- Беременность в цифрах..... 69

Зеленая инициатива? Полезные советы для вегетарианцев и веганов.....	71
--	----

Утренняя тошнота.....	74
-----------------------	----

Займемся физкультурой.....	76
----------------------------	----

- Не слишком ли жарко?..... 78

Секс после зачатия.....	80
-------------------------	----

<b>[ГЛАВА 3]</b>	
<b>ВТОРОЙ ТРИМЕСТР</b> .....	87
Краткий обзор развития малыша, недели 14–26.....	88
Попытаем счастья: попробуем предсказать пол малыша .....	92
Визит к врачу: что происходит за закрытой дверью .....	94
■ Все системы в порядке? Анализы в этом триместре.....	94
■ Это вам не развлекательный центр: АФП-скрининг, тройной и четверной скрининг.....	99
Боди-билдинг: признаки того, что ваш организм занят тяжелой работой.....	100
Одежда для беременных .....	103
Сон, сон — только в мечтах!.....	107
■ Советы для сна.....	108
Что делать, если вы подхватили простуду или грипп.....	110
Путешествие вдвоем .....	112
■ Полезные советы .....	112
Запишитесь на курсы: роды, уход за новорожденным и кормление грудью .....	118
<b>[ГЛАВА 4]</b>	
<b>ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР</b> .....	123
Краткий обзор развития малыша, недели 27–40+ .....	125
Визит к врачу в третьем триместре, или Кто ваш новый лучший друг?.....	125
■ Дополнительные проверки .....	128
■ Обычные осложнения на поздних сроках.....	131
■ Анализы в третьем триместре .....	132
Женщина на работе: «сборка» почти завершена .....	135
Вопросы, которые можно решить, пока ваш организм занят сверхурочной работой .....	137
■ Как назвать ребенка? .....	137
■ Выбор педиатра.....	140
■ Уже пора выбирать личный персонал? .....	141
Внимание! Роды приближаются .....	145
■ Нечего бояться, кроме родов .....	149
Предродильная вечеринка .....	154
■ Как «пережить» вечеринку.....	157

<b>[ГЛАВА 5]</b>	
<b>ПРИДАНОЕ И ДЕТСКАЯ</b> .....	159
Предметы первой необходимости .....	161
Помимо предметов первой необходимости .....	164
План последующих покупок .....	169
<b>[ГЛАВА 6]</b>	
<b>ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ БУДУЩИЙ ОТЕЦ</b> .....	173
Признаки предстоящего отцовства .....	174
Отец и врач: подготовка к приему .....	181
Девиз помощника в родах: будь готов! .....	184
Как стать самым лучшим помощником в родах .....	188
■ Перерезание пуповины .....	192
<b>[ГЛАВА 7]</b>	
<b>ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ФИНАЛ — А ВОТ И МАЛЫШ!</b> .....	199
Признаки того, что роды приближаются .....	201
Приезд в роддом .....	210
Объединим усилия! .....	212
■ Первый период .....	212
■ Второй период .....	216
■ Третий период .....	217
Обезболивание .....	219
■ Дайте мне лекарство! .....	223
Советы «из окопов»: роженица и экономия энергии .....	226
Запечатлеть момент .....	231
<b>[ГЛАВА 8]</b>	
<b>МАЛЫШ НА БОРТУ!</b> .....	235
Добро пожаловать в этот мир, малыш! .....	236
Переходный период .....	240
Первые испытания малыша .....	241
Часто задаваемые вопросы о послеродовом периоде .....	243
Пора кормить ребенка .....	247
Пора домой, малыш! .....	249
■ Все что вам нужно знать о послеродовой реабилитации .....	250
Вы — чья-то мама! .....	253
Об авторах .....	256



# Вас приветствует ваше новое беременное тело

## Наши искренние поздравления — вы беременны!

День появления на свет малыша станет одним из самых волнующих моментов вашей жизни. Рождение ребенка — огромная радость! Это само по себе чудо, а еще наконец-то можно спать на спине и избавиться от ужасной изжоги.

Но не надо сразу расслабляться: беременность — это вам не фунт изюму! Еще столькому нужно научиться, столько всего узнать. Чего стоят одни эти странные изменения в организме, способные напугать и озадачить. Беготня в туалет, учащенное сердцебиение, выделения, сонливость, раздражительность, вздутие живота, геморрой — неужели это нормально? Абсолютно! Ведь сейчас вы превращаетесь в своеобразную машину со всякими полезными функциями. Период беременности — отличная подготовка к общению с ребенком, который далеко не сразу научится управлять своим телом.

Для женщин, желающих все сделать «правильно», беременность может стать настоящим экзаменом. Поверьте: когда вы возьмете на руки своего малыша, вы будете разбираться в теме почти так же хорошо, как ваш врач-гинеколог.

К счастью, во время беременности организм работает «на автомате»: ребенок собирается постепенно от макушки до пят, а затем готовеньким выталкивается в мир. Вам не придется делать ничего особенного: «сборка» ребенка произойдет сама собой! Вам не нужно задаваться вопросами типа: «Как сделать глазик?» или «Интересно, а вестибулярный аппарат уже готов?». Как правило, ребенок «созревает» за 40 недель, и ему все равно, в курсе вы, что происходит, или нет.

Но чтобы зря не волноваться, лучше заранее узнать обо всех нюансах. Шаг за шагом мы пройдемся по всему периоду беременности и увидим, как из крохотного комочка клеток получится чудесное существо, которое когда-нибудь осчастливит вас внуками.

**ИТАК, ВЫ БЕРЕМЕННЫ! (НЕВАЖНО, ГОТОВЫ ВЫ К ЭТОМУ ИЛИ НЕТ)** (с. 14–43) — в этой главе мы поговорим о первых признаках беременности и о том, как выбрать врача для ее ведения. Расскажем, как о себе заботиться, развенчаем мифы о влиянии экологических проблем на развитие плода и обрисуем различия между одноплодной и многоплодной беременностью.

**ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР** (с. 51–86) — в этой главе мы опишем, что происходит с малышом с 1 по 13 неделю, и подумаем, почему вы чувствуете себя так, будто вот-вот без сил грохнетесь на пол. Выясним, как проходит прием в женской консультации, какие анализы нужно сдавать, чего ждать от организма и как уменьшить дискомфорт. Поговорим о наборе веса и питании;

о том, что поможет справиться с утренней тошнотой; что делать, если к одним продуктам вас тянет, а от других «воротит». Поговорим о кардиоупражнениях и силовых тренировках для развития больших мышц, а также маленьких (в родовых путях). А будущие папаши выучат правила аттракциона «Гормональные горки»: что можно, а что нельзя говорить беременной жене.

**В ГЛАВЕ «ВТОРОЙ ТРИМЕСТР»** (с. 87–121) мы расскажем о том, что происходит с ребенком на 14–26 неделе, способах предсказания пола (народных и научных), визитах к врачу и анализах, изменениях в теле. Обсудим, как одеваться и что делать, чтобы не храпеть как паровоз! Узнаем, как вести себя при простуде и гриппе, если вы собираетесь в путешествие, а также как избежать прикосновений посторонних. Разберемся, как записаться на занятия по грудному вскармливанию и выбрать курсы для будущих отцов.

**ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР** (с. 122–157) — мы опишем, что происходит с эмбрионом с 27 по 40 неделю. Поговорим о визитах в консультацию, анализах, изменениях в организме и признаках скорого начала родов. Подберем малышу имя, узнаем, как подготовиться к родам и меньше нервничать, устроим baby shower вечеринку, выберем педиатра, няню и детский сад.

**ПРИДАНОЕ И ДЕТСКАЯ** (с. 158–171) — здесь мы выясним, что малышу понадобится сразу, а что можно

докупить позже. А будущие отцы узнают, как помочь в выборе «технического оснащения» детской.

**ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ БУДУЩИЙ ОТЕЦ** (с. 172–197) — мы расскажем, что представляет собой будущий папа (и что он чувствует). Поведаем о симпатической беременности, о том, почему будущий отец может набрать вес и на каких визитах к врачу ему нужно присутствовать. Поговорим об отпуске по отцовству. Обсудим, как «транспортировать» роженицу в больницу, как будущий папа может помочь в родах, если вы не успели в роддом вовремя, что можно, а чего нельзя делать во время родов, а также как мужчине контролировать свои эмоции.

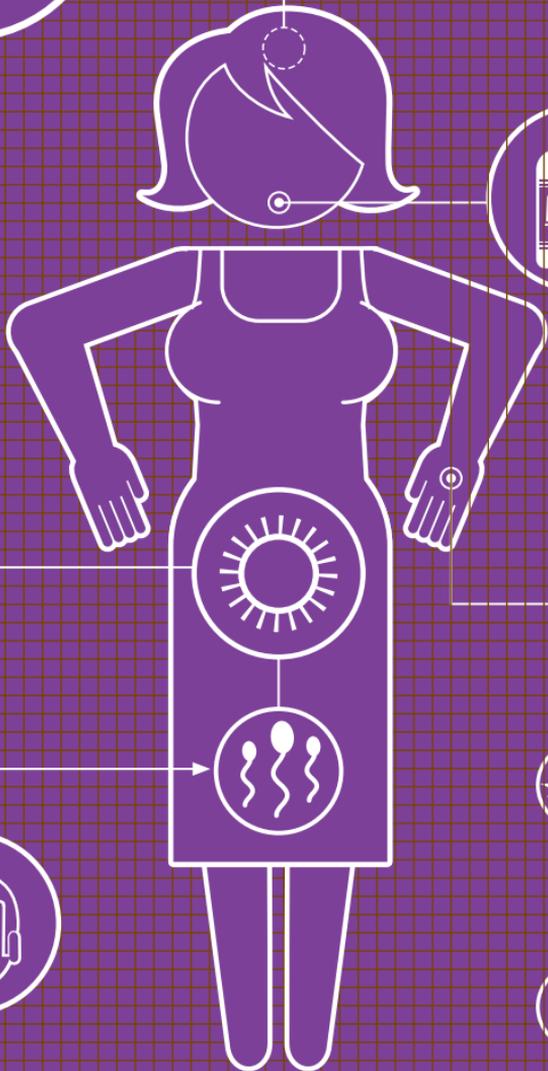
**ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ФИНАЛ — А ВОТ И МАЛЫШ!** (с. 198–233) — в этой главе мы узнаем о признаках скорого появления малыша, этапах родов и важнейших деталях процесса. Расскажем о позах в родах, как обойтись без обезболивающих, что происходит после рождения малыша и как важна помощь отца в этот момент. А также о том, какие документы вам должны предоставить после родов.

**МАЛЫШ НА БОРТУ!** (с. 234–255) — здесь мы обсудим все детали: от перерезания пуповины и прививок до шкалы Апгар и скрининга новорожденных. Расскажем, почему малышу лучше находиться в одной палате с мамой и общаться с папой. Поговорим о вашем самочувствии после естественных родов и после кесарева сечения.

Это руководство пригодится тем, кто только планирует завести ребенка, и тем, кто уже «в процессе». (Однако помните: здесь содержатся общие рекомендации. Ваша беременность может протекать с индивидуальными особенностями, которые нужно обсудить с гинекологом.) Консультантом этой книги стал доктор Дэвид Уфберг — высококвалифицированный акушер-гинеколог, профессор Лечебного комплекса Пенсильванского университета. В данном руководстве приводятся наиболее важные советы доктора Уфберга, а в его книгах «Беседа с врачом» (Doc Talk) и «Только для пап» (Just for Dads) можно найти еще много интересной и полезной информации.

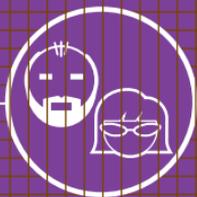
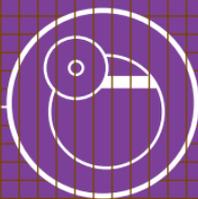
Беременность не доставляет вам особого дискомфорта или каждый день вы испытываете сплошные мучения? Поверьте, вы забудете об этом, как только увидите своего малыша! Более того, после родов у некоторых новоиспеченных мамочек наступает что-то вроде амнезии, и следующая беременность переживается будто первая! Наши советы помогут вам направить энергию в нужное русло, чтобы получить удовольствие от процесса: больше спать, отдыхать, есть только полезную пищу и думать лишь о приятном, например о покупке милых детских вещичек.

Поздравляем! Совсем скоро вы станете мамой!



## Глава 1

# Итак, вы беременны! (Неважно, готовы вы к этому или нет)



Многие парочки думают, что каждый раз при незащищенном сексе шанс «попасть в яблочко» очень велик, но такое представление далеко от реальности. В среднем первое свидание сперматозоида с яйцеклеткой происходит через 3–6 месяцев после начала «проекта». Как говорится, время решает все. Состояние женского организма постоянно меняется. Даже если он работает как часы, производя 1 яйцеклетку каждые 28 дней, внешние факторы (стресс, диета, изменение веса, простуда) могут существенно влиять на производство гормонов, управляющих репродуктивным процессом.

Прибавим еще один фактор: сперма абсолютно неуправляема. Сперматозоиды слепо и бойко плывут вверх по фаллопиевой трубе, никогда не интересуясь ни курсом движения, ни тем, ждет ли их впереди готовая яйцеклетка. Поистине звезды должны сойтись на небесах, чтобы все получилось так, как надо!

Это может расстраивать: вы все делаете правильно, а зачатия не происходит. Однако не забывайте: делать детей — это весело! Не превращайте это занятие в строго научный проект.

 **ТОЛЬКО ДЛЯ ПАПЫ.** Когда все мысли партнерши только о зачатии, мужчина может ощущать себя просто «племенным жеребцом». Возможно, в этот период у вас будет больше секса, чем даже в медовый месяц. Забудьте о романтике и прелюдиях. Мужчина, ты здесь, в этой постели, ради одной цели: сделать нового человека!

## Наука зачатия

Если в школе на уроках по физиологии вы были заняты флиртом с симпатичным одноклассником и пропустили самое важное, то дальше читайте внимательно.

### Овуляция

Зачатие может произойти только после овуляции. Процесс начинается в яичниках, где внутри фолликулов (наполненных жидкостью «мешочков»), свободно плавая, созревают яйцеклетки. Примерно в середине менструального цикла мозг выделяет гормоны, стимулирующие их выход из фолликула. При созревании они овулируют, т. е. перемещаются в фаллопиеву трубу и движутся к матке. Вы можете даже это почувствовать. Межменструальная боль — совокупность симптомов, наблюдающихся у некоторых женщин: вздутие, спазмы и ноющая боль справа или слева в нижней части живота (в зависимости от того, в каком яичнике происходит овуляция). Неоплодотворенная яйцеклетка погибает, и начинается менструация (утилизация неиспользованного материала).

Помимо межменструальной боли существуют и другие признаки овуляции:

[1] Вязкость слизи, выделяемой из шейки матки, уменьшается, чтобы сперматозоидам было легче

передвигаться по влагалищу. У многих женщин отмечается резкое выделение большого количества слизи в этой части цикла.

[2] Домашний тест позволяет определить наступление овуляции с помощью измерения количества лютеинизирующего гормона в моче. Когда его содержание повышено, способность к зачатию максимальна. Выход яйцеклетки обычно происходит не раньше чем через 24 часа после выброса гормонов, так что вы успеете подготовиться и в нужный момент уединиться с партнером в спальне.

[3] Базальная температура тела женщины во время овуляции повышается на полградуса-градус. Измеряя ее в течение нескольких циклов термометром и отмечая значения на графике, вы сможете сами определить подходящие дни для зачатия.

 **КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА.** *Готовьтесь к беременности до зачатия! Добейтесь оптимального веса, избавьтесь от вредных привычек, правильно питайтесь, сходите на прием к гинекологу за 3–6 месяцев до планируемого «события». Пусть у вас возьмут мазок на цитологию и кровь на общий анализ, сделают вам нужные прививки. Подлечите хронические заболевания (астму, диабет, тревожное расстройство/депрессию, гипертонию). Вкратце: постарайтесь добиться того, чтобы справка о состоянии вашего здоровья была идеальной, и начните принимать фолиевую кислоту и витамины за 2–3 месяца до беременности.*

## Оплодотворение

Миллионы сперматозоидов «вырываются на волю» в момент эякуляции, но только один станет тем счастливымчиком, который оплодотворит яйцеклетку. Им нужно очень быстро двигаться: время идет, а шансы забеременеть убывают, ведь яйцеклетка разрушится за 12–48 часов. Большинство сперматозоидов погибнет в пути: во влагалище, шейке матки и матке, а также внутри фаллопиевой трубы.

Сперматозоиды активны до 5–7 дней, поэтому шансы увеличиваются, если они уже добрались до нужного места, куда прибудет созревшая яйцеклетка.

- При встрече с «дамой» выжившие сперматозоиды начинают состязание за право на оплодотворение, продираясь сквозь ее слои защитной оболочки.
- Наконец, победитель проникает внутрь и прикрепляется к яйцеклетке, их мембраны сливаются.
- После оплодотворения происходит так называемая кортикальная реакция, и внешняя оболочка яйцеклетки становится непроницаемой для других сперматозоидов.
- Гонка завершена, оставшиеся сперматозоиды погибают.

 **КОНСУЛЬТАЦИЯ ГИНЕКОЛОГА.** Находясь в женских внутренних органах, сперматозоиды сохраняют подвижность в течение 5–7 дней, поэтому зачатие происходит не обязательно в тот день, когда у вас был секс.

## Имплантация эмбриона

Даже если яйцеклетка успешно оплодотворена, «проект» может провалиться. Ведь она еще должна прикрепиться к стенке матки. Яйцеклетка и сперматозоид станцевали эффектный хромосомный танец, обменялись ДНК и создали полный набор из 46 хромосом: получилась зигота. Постепенно трансформируясь в бластоцисту, за 3–7 дней она доберется до матки и прикрепится к ее стенке. При этом может начаться небольшое кровотечение, которое легко спутать с месячными. Затем сформируется плацента, которая, в свою очередь, начнет производить хорионический гонадотропин человека (ХГЧ). Когда уровень содержания ХГЧ в организме (он удваивается каждые 48 часов) станет достаточно высок, домашний тест на беременность покажет положительный результат. И уже тогда, возможно, вас начнет донимать утренняя тошнота.

Ну а теперь поехали!

## Признаки того, что вы уже не одна

Ваш организм не станет долго хранить беременность в тайне. Спустя пару недель после зачатия будущая мама заметит новые ощущения в своем теле. Вот некоторые наиболее ранние признаки беременности.

**Изменение размера груди.** Под действием гормонов эстрогена и прогестерона размер груди изменится буквально за несколько дней после зачатия. Вы ощутите покалывание, болезненность и тяжесть в груди. Возможно, заметите потемнение сосков и ореолов.

**Спазмы.** Вы можете почувствовать их, т.к. матка растет и растягивается. Это нормально: растягивающиеся мышцы реагируют сокращением. (Совет: попробуйте наклониться и дотронуться до пальцев ног. Вот примерно то же, что ощущаете в связках и мышцах ног, вы чувствуете в мышцах матки и связках, ее поддерживающих.) Однако если боли очень сильны или вас беспокоят постоянное кровотечение и спазмы, немедленно идите к врачу!

**Усталость.** Во время первого триместра вы будете чувствовать сильную усталость. Что неудивительно: ваш организм занят строительством основных систем и органов малыша. Спокойно отдыхайте, к концу первых 13 недель усталость пройдет.

**Утренняя тошнота и чувствительность к запахам.** Токсикоз беременности начинается обычно на 5-й неделе, хотя может проявиться и раньше. (Домашние средства борьбы с тошнотой см. на с. 74.)

**Учащенное мочеиспускание.** Виновниками сего неудобства являются гормон прогестерон и давление все увеличивающейся матки на мочевой пузырь. Мышцы мочевого пузыря испытывают нагрузку, даже если

## РЕПРОДУКТИВНЫЙ ЦИКЛ

## Овуляция:

- 1 Яйцеклетки созревают в яичниках
- 2 Созревшая яйцеклетка овулирует (выходит из яичника) и перемещается в фаллопиеву трубу

## Признаки овуляции:

- 3 Повышенное выделение слизи из шейки матки
- 4 Положительный результат домашнего теста
- 5 Увеличение базальной температуры

## Оплодотворение:

- 6 При эякуляции выбрасываются миллионы сперматозоидов. Только один из них оплодотворяет яйцеклетку
- 7 Сперматозоиды перемещаются по влагалищу в шейку матки и через матку в фаллопиеву трубу
- 8 Там они встречаются с яйцеклеткой и прорываются сквозь ее защитную оболочку
- 9 После оплодотворения оставшиеся сперматозоиды погибают

## Имплантация эмбриона:

- 10 Зигота перемещается в матку и прикрепляется к ее стенке
- 11 Имплантация длится 3–7 дней
- 12 Возникает утренняя тошнота

3



4



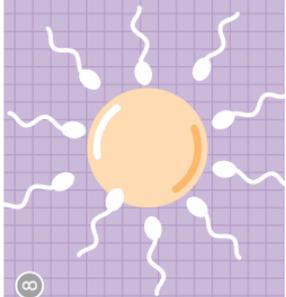
5



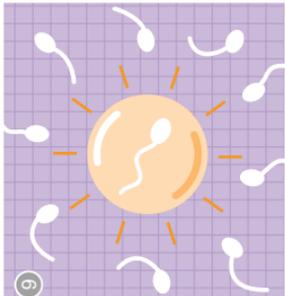
6



8



9

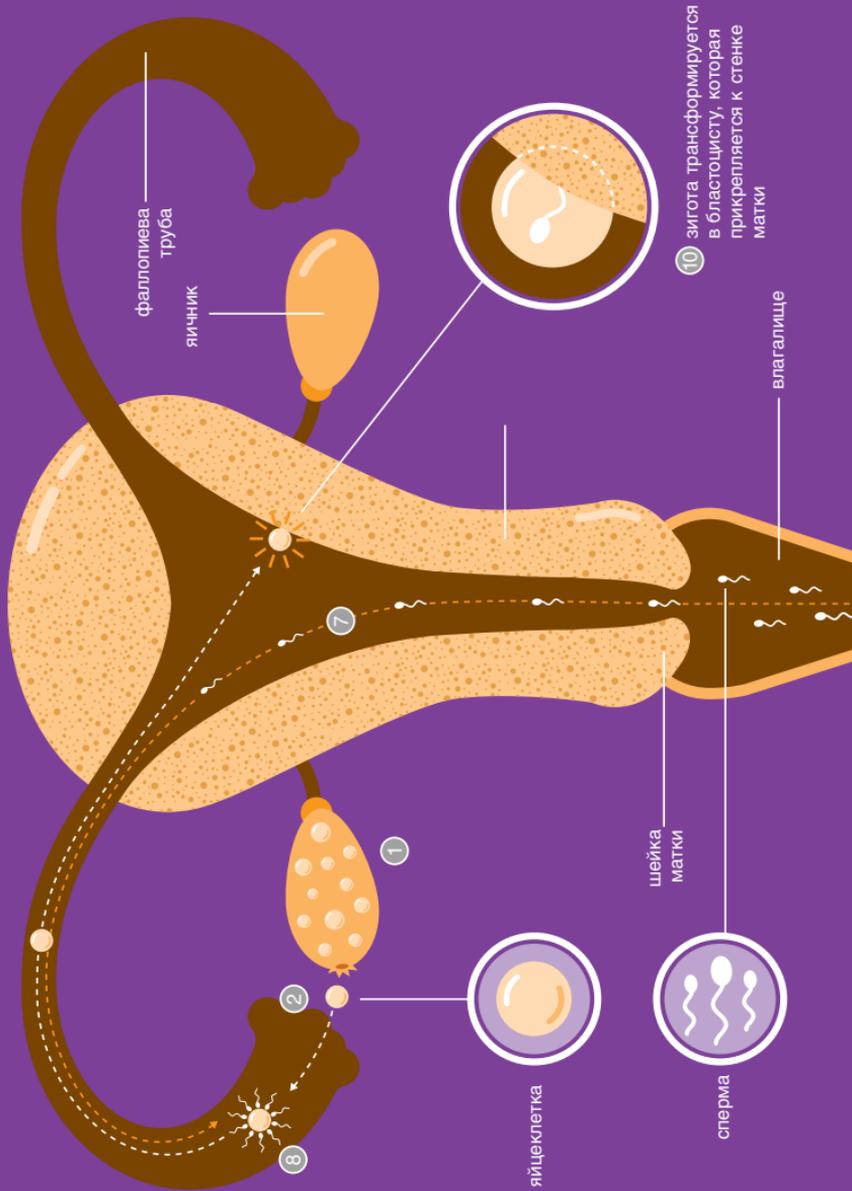


11



12





в нем мало мочи. (Если при мочеиспускании вы чувствуете жжение, обязательно сходите к гинекологу. Это может быть признаком инфекции.)

**Отсутствие менструации или незначительное кровотечение.** Слабое и недолгое кровотечение может возникнуть при имплантации оплодотворенной яйцеклетки в стенку матки. Но мы рекомендуем проконсультироваться у врача по поводу любого кровотечения в начале беременности, т.к. оно может быть признаком выкидыша или внематочной беременности.

**Рост волос и ногтей.** Они могут начать расти «как ненормальные». Это все гормоны! Ничего страшного — выщипывайте и делайте восковую эпиляцию. Никому не хочется во время беременности выглядеть, как снежный человек.

 **ТОЛЬКО ДЛЯ ПАПЫ.** Все эти признаки беременности — смены настроения будущей мамы, изменения в организме и нарастающая усталость — сигнал к тому, что папе нужно набраться терпения. Будьте готовы ко всему.

■ Представляем, как вас взволновало увеличение бюста вашей любимой. Но попробуйте только до него дотронуться! Болезненные ощущения в груди — обычное явление во время беременности. Некоторым будущим мамам больно даже спать на животе.

■ Ваша партнерша может быть без сил, особенно если вы привыкли часто заниматься сексом. «Сборка»

малыша — нелегкая задача, и выбросы гормонов могут сводить ее с ума. Придержите коней! Посмотрите пока спортивные программы или боевики. Вы же всегда мечтали получить пульт от телека в свое полное распоряжение!

■ Если вашу любимую затошнит, успокойте ее, проводите до туалета, придержите волосы и никогда, никогда не демонстрируйте ей свою недовольную гримасу. Это существо, склонившееся над унитазом, — будущая мать вашего ребенка!

## Итак, вы почти уверены, что беременны

Есть несколько способов рассеять последние сомнения.

**Домашний тест на беременность.** С помощью домашних тестов измеряется уровень содержания в моче женщины человеческого хорионического гонадотропина, производимого плацентой. Результат будет готов в течение нескольких минут — пожалуй, самых волнующих в вашей жизни. Наиболее чувствительные тесты можно использовать уже через 6–8 дней после зачатия (уровень ХГЧ в организме достигнет отметки 20–25 мЛ). Если после овуляции подождать 9–10 дней, результат станет надежнее, а еще лучше — дождаться месячных. Ведь период времени, в течение которого сперматозоид и яйцеклетка должны встретиться, сильно варьируется. Если ваш эмбриончик

оказался «тормозом», то имплантация произойдет не сразу, и придется подождать, пока организм начнет производить ХГЧ. Этот тест может дать ложный отрицательный результат (если уровень ХГЧ слишком низок). Ложные положительные результаты крайне редки. Если результат отрицательный, попробуйте снова через несколько дней, — возможно, все получится.

**Анализ крови.** Этот тест основан на измерении количества ХГЧ в крови. Анализ позволяет выявить уровень хорионического гонадотропина уже через неделю после зачатия. Результаты придут через день-два.

**УЗИ.** С помощью УЗИ можно диагностировать беременность через 5,5 недель после зачатия. Через 6 или 7 недель уже можно увидеть сердцебиение плода. На 8 неделе беременность и сердцебиение определяются с легкостью.



**СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА.** Домашний тест на беременность лучше всего проводить утром при первом мочеиспускании, когда концентрация ХГЧ наиболее высока.

## Сообщаем радостную новость

Тест с положительным результатом в руках счастливой будущей мамы — прямо волшебная палочка! Так когда же лучше поделиться радостной новостью

с членами семьи, друзьями, коллегами и детьми (если они у вас уже есть)? Вопрос в том, когда можно считать беременность однозначным фактом.

## Правильный момент

Раньше было принято ждать до конца первого триместра, когда сердцебиение плода уже определялось на верняка. Почему? Женский организм отлично умеет «отсеивать» разные неправильности. Если плод нежизнеспособен из-за хромосомных нарушений, анатомических дефектов или по другим причинам, то беременность не разовьется. Сейчас современные методы исследования позволяют определить наличие сердцебиения уже к 6–8 неделе. Это будет означать, что беременность «прошла предварительную проверку» вашего организма и развивается. На этой стадии опасность выкидыша — менее 3%. Итак, если по истечении 8 недель все в порядке, можете смело сообщать свою новость! Или же, в случае неудачи, поделитесь ею с самыми близкими — они вас утешат.

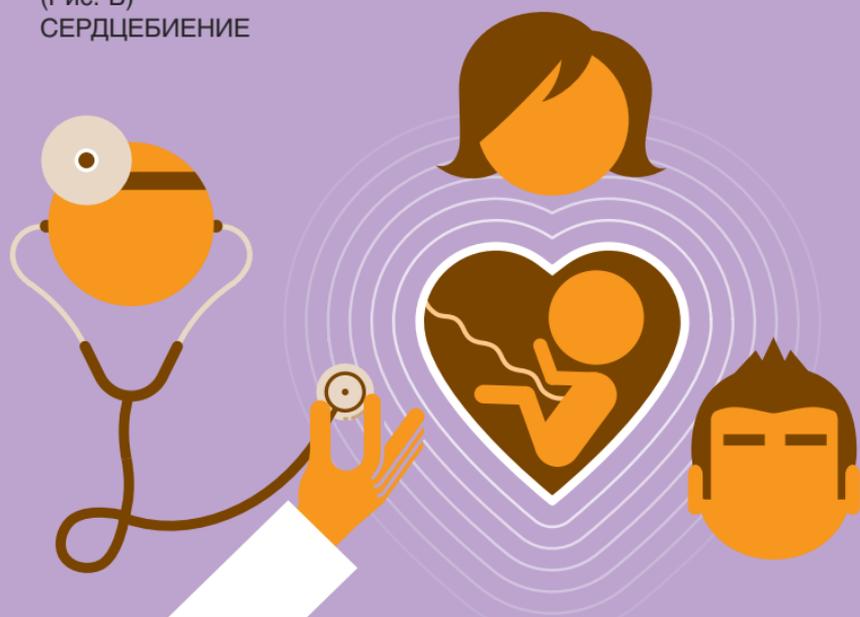
Хорошо продумайте, как будете информировать своих родственников. Какая из будущих бабушек узнает новость первой? Как избежать недоразумений и обид, когда одни уже знают, а другие все еще в неведении? Посмотрите на эту схему, — она вам поможет.

[1] Отличный способ осчастливить всех сразу — пригласить всю семью на обед или ужин.

(Рис. А)  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

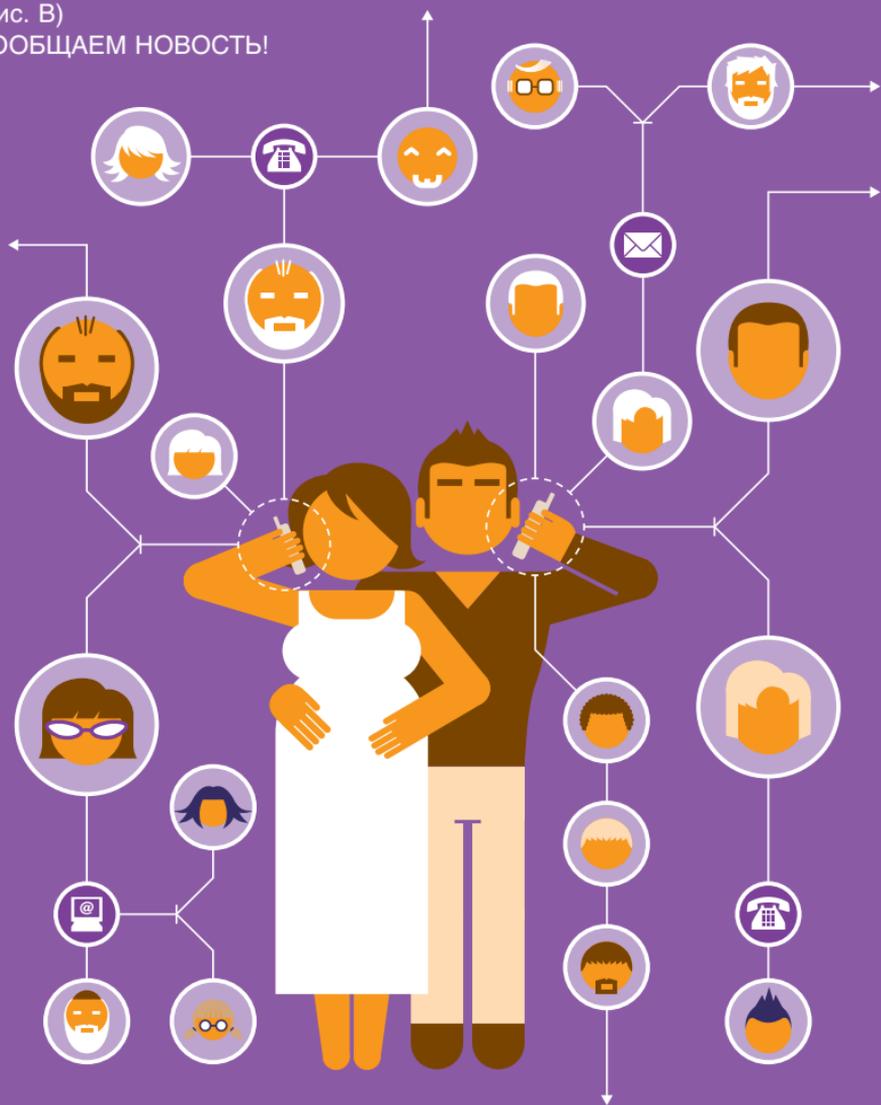


(Рис. Б)  
СЕРДЦЕБИЕНИЕ



**СООБЩАЕМ НОВОСТЬ:** подождите результата УЗИ по сердцебиению

(Рис. В)  
СООБЩАЕМ НОВОСТИ!



ю плода, Затем можете делиться новостью с друзьями и близкими

[2] Если сообщаете новость близким по одному, не говорите, что в первую очередь хотели поделиться новостью с ним. Кто-нибудь другой может ненароком обидеться.

[3] Если вас спрашивают, кто уже в курсе, просто скажите, что стараетесь оповестить всех как можно быстрее. Постарайтесь переключить внимание интересующегося на саму новость.

[4] Своему начальнику на работе тоже нужно сказать поскорее. Хорошо, если это отзывчивый человек, ведь беременность повлияет на вашу способность выполнять должностные обязанности. Вам понадобятся отгулы, чтобы ходить к врачу и справляться с тяготами первого триместра.

Необычное поведение может выдать вас, даже если вы пока намерены хранить все в тайне. Частая беготня в туалет или отказ от вина — те, кто знает вас хорошо, сразу все поймут. В этом случае вполне допустимо врать, отмечая подозрения. Вас, конечно же, простят, когда придет время, и вы поведаете им свою новость.

Возможно, вы хотите подождать с оповещением всех и вся, потому что:

- как только узнают несколько, они могут растрезвонить всем, некоторые так любят посплетничать, что радостную новость уж точно не пропустят;

- ваша беременность может запросто стать достоянием общественности в течение пары дней;
- внезапно содержание вашей матки окажется самой интересной темой для обсуждения в кругу знакомых;
- друзья, приятели и даже посторонние будут рассказывать вам о каждом случае беременности, с которым им приходилось сталкиваться;
- не исключено, что вам хочется разделить свою радость только с самыми близкими, и вы даже возьмете с них обещание хранить тайну до определенного дня;
- возможно, вы не хотите утомлять своих друзей и особенно коллег бесконечными разговорами о беременности, ведь рано или поздно она станет для вас самой интересной темой, и вы будете говорить, и говорить, и говорить об этом. Поощадите окружающих: малейшие детали вашего состояния, сомнения и беспокойство по поводу изменений в организме и растущего плода могут свести их с ума. Подождите хотя бы окончания первого триместра.

## Как выбрать врача по ведению беременности

Наиважнейшая задача будущей мамы — выбрать врача для ведения беременности. Этот человек станет вашим «гидом» по всем 40 неделям беременности, будет консультировать, успокаивать и воодушевлять

вас. Определитесь с тем, где хотите рожать: в роддоме или дома. Выбор невелик, но результат может существенно различаться.

**Акушер-гинеколог.** Акушер-гинеколог поможет подобрать лекарства вам и вашему малышу, сдать анализы, а также проведет нужные хирургические процедуры. Роды будут проходить в роддоме.

**Перинатолог, или специалист по ведению осложненных беременностей.** Будущую маму направляют к перинатологу, если у нее многоплодная беременность, или она страдает каким-либо заболеванием, или у нее уже был выкидыш либо осложненная беременность, или во время беременности она заболела. В дополнение к стандартным процедурам она может обследоваться у перинатолога. Роды будут проходить в обычном или специальном роддоме.

**Семейный врач.** Он предоставляет квалифицированную помощь по основным вопросам здоровья. Как правило, у него есть профессиональная подготовка в области гинекологии, но вряд ли можно доверить ему ведение осложненной беременности.

**Акушерка.** Если вы решили рожать дома, принимать роды у вас будет акушерка (врач при этом не присутствует). Найти ее и договориться об этом нужно заранее. Однако помните, что вести беременность акушерка права не имеет.

## Какие вопросы задать врачу

Прежде чем выбрать врача для ведения беременности и место для родов, изучите все варианты.

[1] Поспрашивайте друзей и членов семьи — возможно, они что-то вам порекомендуют; пролистайте тематические журналы.

[2] Изучите предложения в Интернете. Выпишите контакты специалистов по ведению беременности.

[3] Запишитесь на предварительную беседу (узнайте, платный ли прием).

[4] Специалиста клиники при роддоме в любой момент могут вызвать на роды, поэтому сначала задайте самые важные вопросы:

- Сколько родов вы приняли?
- Сколько длится ваш прием по ведению беременности?
- Сколько еще специалистов работает в вашем медицинском учреждении и какова их клиническая практика?
- Какова реальная возможность того, что принимать роды у меня будете именно вы?
- Сколько раз вы делали кесарево сечение (если делали)?
- Как вы относитесь к обезболиванию во время родов?