

ЮЛИЯ КУНЧЕВА

СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

ОТ ПЛАНИРОВАНИЯ
ДО РОДОВ

2019

12+



Юлия Сергеевна Кунчева

Счастливая беременность: от планирования до родов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48615147

SelfPub; 2020

Аннотация

Материнство – это целый мир, полный вопросов, неизвестности и трепетного волнения для тех девушек, которые мало что о нем знают. Перед вами поистине уникальная современная книга! О планировании рождения малыша, беременности и родах так не напишут ни в одной энциклопедии и не расскажут ни в одном познавательном фильме, ведь каждая страничка буквально пропитана теплом и искренней заботой автора о вас и вашем малыше! Эта книга, написанная деликатно и доступно, местами с юмором, поможет сформировать целостную картину зарождения новой жизни и настроиться на ответственный подход к материнству!

Содержание

От автора	5
Глава 1. Планирование беременности	9
Как подготовиться к зачатию ребёнка?	11
Какие вопросы стоит решить до появления малыша?	15
Оптимальный возраст для рождения первенца	18
Поиск «своего» гинеколога	20
О ведении беременности в частных клиниках	22
Знакомство с гинекологом	25
О витаминах для будущих мам	27
Глава 2. Зачатие малыша	30
Механизм зачатия ребёнка	31
Овуляция как момент для оплодотворения	34
Как вычислить день овуляции?	35
Как часто заниматься любовью, чтобы забеременеть?	38
Можно ли спланировать пол будущего ребёнка?	40
Важна ли поза для зачатия?	42
О двойняшках и близняшках	44
Возможно ли почувствовать наступление беременности?	46
Как определить, что беременность наступила?	48

Если тест показал отрицательный результат	51
Две полоски: что делать дальше?	56
Постановка на учёт в женской консультации	57
Обменная карта	60
Когда и кому можно говорить о беременности?	62
Как выбрать имя малышу?	65
Глава 3. В течение беременности	68
Образ жизни при беременности	69
Отношения с мужем во время ожидания ребенка	71
Православная вера будущей мамы	74
Что нельзя делать во время вынашивания малыша?	77
Всё о питании	78
Конец ознакомительного фрагмента.	89

От автора

Приветствую вас, милые читательницы! Меня зовут Юлия, и на данный момент я являюсь абсолютно счастливой женой и любящей молодой мамой! Перед вами мой первый издательский труд, в котором я хотела бы помочь вам, дорогие девушки, подготовиться к роли материнства и испытать по-настоящему счастливые эмоции, впервые став заботливыми родителями!

Чтобы вы могли доверять мне, расскажу немного о себе: в семнадцать лет я встретила любовь всей своей жизни! Познакомились мы очень банально, Вконтакте! А на первом свидании, я вообще думала, что это очередной лёгкий роман, из которого ничего серьёзного не выйдет, ведь тогда я только заканчивала школу и мысли были о том, как заполучить заветную медаль и поступить в институт!

И вот сегодня, когда на календаре уже начало 2019 года, мне 25 лет, прошло почти 9 лет с момента нашего знакомства с моим будущим мужем, и почти три года с момента нашей свадьбы, я заботливо держу на руках свой самый ценный подарок от Бога, которому едва исполнилось два месяца! Это наш сыночек, Владислав!

Будучи ответственным и порядочным человеком во всём, я со всей серьёзностью подошла к вопросу вынашивания

младенца. Мною были прочитаны десятки книг, энциклопедий по беременности и родам, учебников по материнству, журналов и постов в нынешних социальных сетях, но в реальной жизни, быть мамой мне оказалось даже проще, чем я могла себе представить! Да, да, поверьте, и такое может быть! Несмотря на богатый опыт знакомства с бумажными изданиями, я так и не смогла найти «руководства к действию», где кратко, чётко и доходчиво было бы написано о том, как молодым девушкам подойти к такой интересной, заманчивой и очень значимой роли – быть МАМОЙ!

Как реализовать своё желание стать мамочкой? Как и для чего готовиться к беременности? С чего начинать? Как сделать так, чтобы выносить здорового малыша? Реально ли психологически подготовиться к боли в родах? Что можно и что нельзя во время вынашивания малыша? Как изменится моя жизнь после зачатия? Эти и куча других вопросов то и дело всплывали в моей голове. Для меня беременность представлялась целой наукой, которую я стремилась изучить комплексно, чтобы найти ответы на все свои вопросы, развеять существующие противоречия, и в конце концов, полностью подготовленной и начитанной, подойти к самому главному этапу – родам первенца.

Именно поэтому, когда в декрете у меня наступил момент, именуемый дефицитом общения, я задумалась над созданием того самого «руководства к действию», где постараюсь максимально просто, понятно и с множеством примеров

из личного опыта, помочь вам решиться на самый важный этап в жизни каждой девушки – подготовке к материнству!

Учитывая, что в современном мире внушительная часть личного времени отводится социальным сетям, а не научной литературе, писать буду просто, возможно, не совсем грамотно, зато легко для восприятия своим ровесницам, коими мы с вами являемся!

Моя цель – не напугать вас и рассказать о том, какими необратимыми могут быть последствия родов, какую боль испытывает женщина и на какие страдания обрекает её состояние беременности, а о том, чтобы, прочитав всего лишь одну книгу, вы смогли упорядочить мысли в своей голове, понять, что беременность и роды – это лишь начало судьбоносного пути, пусть непростого, зато очень счастливого!

Моя задача – сэкономить ваше время, чтобы, открыв это издание, вы могли найти ответы на все интересующие вопросы, не прибегая к советам знакомых, зачастую основанных на собственных догадках или устаревших убеждениях. А если вы что-то забудете, то всегда сможете вернуться к нужному разделу и повторить пройденный материал в зависимости от того этапа, на котором будет развитие вашей беременности в конкретный момент.

Книга, которая открыта перед вами на экране телефона, планшета или ноутбука – это мой личный труд, а не многотомный учебник, где собраны полезные советы, рекомендации и неотъемлемые факты о подготовке к беременности, её

благоприятному течению, тем заветным девяти месяцам и родам, которые обязательно приведут вас на свидание с любовью всей вашей жизни – вашим МАЛЫШОМ

Глава 1. Планирование беременности

Рождение ребёнка – это очень ответственное дело и нелёгкий труд. Именно поэтому, чтобы данный этап навсегда остался в памяти самым счастливым, его нельзя пускать на самотёк, а необходимо тщательно к нему подготовиться, как к своего рода экзамену. Такой подход, возможно, потребует много сил и времени, зато потом будет гораздо меньше поводов для беспокойства и вынашивание малыша принесёт исключительно положительные эмоции!

Сразу отмечу, что существует такое понятие, как незапланированная или нежелательная беременность. В первом случае, при своевременном обнаружении интересного положения многое поправимо, просто придётся очень резко изменить привычный образ жизни, если он был далёк от идеального. Во втором случае дела обстоят несколько хуже, однако и такой вариант уже стал нормой, но об этом, пожалуй, стоит ознакомиться с иным пособием, имеющим прямое отношение к психологии.

Итак, планирование беременности – это осознанный подход к зачатию ребёнка, главная цель которого, предотвратить возможные стрессовые ситуации, ставшие следствием не совсем здорового образа жизни, неготовности к материнству и

непониманию всей серьезности ситуации.

Как подготовиться к зачатию ребёнка?

Целесообразнее всего начать готовиться к зачатию ребёнка обоим партнёрам, но основная задача, всё-таки, лежит на девушке. Чтобы наглядно продемонстрировать, приведу несколько этапов:

Во-первых, необходимо проверить собственное здоровье будущим родителям. Обязательным является посещение гинеколога будущей матерю и уролога будущим отцом, исключение всевозможных отклонений в анализах от нормы. Важно доверять докторам и выбрать правильную тактику лечения (если такое необходимо) на этапе планирования беременности, чтобы желаемое зачатие не заставило себя долго ждать.

Если ранее девушка принимала гормональные противозачаточные таблетки или пара использовала более сложные методы контрацепции за исключением презервативов, об этом тоже необходимо поговорить с гинекологом. Нередко доктора настаивают, чтобы после длительного приёма оральных контрацептивов был продолжительный, от трёх месяцев до полугода, перерыв. Это необходимо в первую очередь для того, чтобы яичники смогли наладить свою естественную работу, и женская репродуктивная система начала функционировать должным образом. На этом этапе оптимальной будет

барьерная контрацепция, так как легкомысленное отношение в подобной ситуации не приведёт ни к чему хорошему, а только повлечёт за собой ряд отклонений от нормы, способных даже привести к патологиям у будущего ребёнка.

Во-вторых, будущая мама должна пройти тщательный осмотр у стоматолога, залечить кариозные зубы и исключить иные имеющиеся проблемы в полости рта. Чем раньше это будет сделано, тем лучше, поскольку беременной женщине противопоказаны рентген и обезболивающие препараты, а разрушающиеся зубы обязательно дадут знать о себе в период вынашивания ребёнка или грудного вскармливания.

В-третьих, если имеются проблемы со зрением, важно также пройти консультацию офтальмолога. Именно врач решает, в каждой индивидуальной ситуации, какой способ коррекции зрения будет оптимальным. И в случае, если зрение девушки не является 100%-ым, именно окулист подскажет, какая нагрузка ляжет на органы зрения и каким путём должны происходить роды. Контактные линзы и очки – ваши союзники на протяжении беременности. Нередко бывает так, что именно проблемы со зрением являются показанием к проведению кесарева сечения.

В-четвертых, при наличии проблем с лишним весом, желательно пройти обследование у эндокринолога или скорректировать схему питания с диетологом, ведь беременность непременно сопряжена с набором веса и очень важно, чтобы будущей маме было комфортно в своём теле.

В-пятых, обоим партнёрам желательно сдать кровь на ToRCH-инфекции, в частности на токсоплазмоз. Заболевание зарождается от контакта с животными и при беременности способно обостриться, нанося непоправимый вред организму матери и плода. К счастью, случаи заражения такой инфекцией встречаются достаточно редко при соблюдении должных мер гигиены в обращении с животными.

И наконец, необходимо скорректировать свой образ жизни, а именно: отказаться от курения и злоупотребления алкоголем даже в небольших дозах минимум за три месяца до планируемого зачатия, побольше дышать свежим воздухом, осуществлять посильные физические нагрузки и избавиться от стресса, если такой имеет место быть.

Будущим родителям также желательно подготовиться к беременности и с психологической точки зрения. Здесь не обязательно идти на приём к психологу, а достаточно понимать, что новорожденный малыш – это большая ответственность за новую жизнь. Ребёнок будет требовать пристального внимания, должного ухода и безграничной любви. Ещё на этапе планирования стоит представить себе, каким образом маленький человечек изменит привычный ритм жизни родителей. Возможно, придётся отказаться от посиделок с друзьями, в кино уже не получится ходить так часто, как раньше, да и привычные дела будут выполняться в другом русле. Если пара будет готова к такому исходу, и не станет рисовать в своей голове исключительно светлые образы как из рекла-

мы, то тогда будни с малышом не повергнут в шок, а наоборот, будут приносить радость и удовольствие.

Иными словами, ключевым этапом в планировании беременности выступает именно здоровье потенциальных родителей. И чем крепче оно будет, тем больше вероятность рождения здорового доношенного малыша без каких-либо патологий.

Какие вопросы стоит решить до появления малыша?

Помимо подготовки организмов родителей к предстоящей беременности будущей мамы, необходимо подготовить и оптимальное решение на целый ряд достаточно важных вопросов:

Будет ли рождён ребёнок в браке или нет? Если ваши отношения не зарегистрированы, определитесь какими будут дальнейшие взаимоотношения всех членов новой семьи, и возможно, именно такой шаг приведёт вас к свадьбе, пусть даже в виде простого оформления брачных документов. Ведь после рождения ребёнку необходимо будет оформить его первый главный документ – свидетельство о рождении, где подразумевается указание мамы и папы. Если пара не в браке, мужчине придётся устанавливать отцовство в отношении малыша, а маме постоянно объяснять, почему её фамилия и фамилия малыша не совпадают, так как ребёнка преимущественно записывают по фамилии отца;

Где и с кем будет жить младенец? Отлично, если у вас есть своё отдельное жильё, пусть и в ипотеке. А если вы снимаете квартиру, либо живёте с родителями, тщательно продумайте, как они отреагируют на появление ещё одного человека и позаботьтесь о том, чтобы даже в съёмной квартире у малыша был свой угол со всеми необходимыми вещами;

Кто будет ухаживать за малышом? Традиционно, в декретный отпуск по уходу за ребенком уходят мамы. Однако не многие знают, что такую роль может получить и папа, и бабушка, достаточно лишь оформить соответствующие документы. Случается так, что будущие родители очень держатся за свои должности на работе, поэтому уход за маленьким ребёнком можно оформить на ближайшего родственника, кроме мамы. Однако в этом случае важно понимать, что первое время с малышом всё же необходимо находиться маме, когда закладывается их невидимая связь, длиной во всю жизнь и никакая работа и чрезмерная занятость с высоким доходом не должна этому противостоять. Если вы ещё не осознаёте этого, то возможно, стоит повременить с зачатием;

Достаточно ли у вас финансов, чтобы обеспечить благоприятное будущее малышу? От государства за рождение первенца один из родителей имеет право получить единовременное пособие в размере 16-17 тысяч рублей, хотя эта сумма ничтожно мала, для обеспечения даже первичных потребностей крохи. Поэтому важно иметь достойное финансовое подспорье, или знать о том, что вы уже достаточно проработали на официальной работе и можете рассчитывать на приличную сумму декретных. В остальных случаях, в кругу своей семьи решите данный вопрос заблаговременно до зачатия;

Нужно ли проводить ремонт в квартире или обустроить отдельную детскую? Когда ребёнок вот-вот появится на свет,

заниматься решением этого вопроса будет попросту некогда. Вследствие чего следует заранее решить, что можно усовершенствовать в собственном жилище, чтобы новый человек смог в нём гармонично расти и развиваться. И если есть необходимость, сделать косметический ремонт, обустроить детскую зону и уже в ходе беременности заниматься её наполнением.

Так, когда вы уже примерно представляете, как новорожденный вольётся в вашу жизнь, где он будет жить и кто за ним будет ухаживать, самое время продолжать работу над планированием беременности, не упуская даже мелочи. Ведь в таком серьёзном деле, как рождение наследника, очень много нюансов, и позаботиться об их решении лучше заблаговременно.

Оптимальный возраст для рождения первенца

С медицинской точки зрения, лучшим возрастом для рождения первого ребёнка является промежуток с 19 до 26 лет. Это объясняется тем, что девушки данного возраста идеально подготовлены самой природой для роли матери. У них редко наблюдаются хронические болезни, репродуктивная система полностью сформирована, внутренние половые органы находятся в тонусе и достаточно эластичны, поэтому проще адаптируются к изменениям, которые с ними будут происходить, и при этом способны быстро вернуться в привычную форму. Важно ещё и то, что у молодых девушек до 26 лет тазовые кости обладают хорошей подвижностью и при прохождении ребёнка пропускают его, не сдавливая головку.

Когда возраст будущей матери близится к 30 годам, то репродуктивная функция уже достаточно угасает и, по мнению гинекологов, именно такие женщины в группе риска – их беременность чаще проходит с осложнениями. В этом возрасте как никогда важен тщательный подход ко всем этапам планирования малыша, и строгим соблюдения медицинских рекомендаций для благополучного течения беременности.

С точки зрения социологов и психологов, оптимальный возраст для рождения ребенка – 25-35 лет. Такая позиция обусловлена тем, что к данному возрасту женщины успева-

ют реализовать свои амбиции, выстроить карьеру и обзавестись достойным финансовым подспорьем перед декретом. Однако важно везде искать золотую середину. Так, в стремлении побольше обогатиться, женщина безвозвратно тратит ресурсы своего организма, в особенности те, что предназначены для продолжения рода. Такой подход не всегда обоснован и нередко женщины признаются, что при наличии карьеры и достатка им тяжело даётся вынашивание малыша, осложнённое различными трудностями в процессе, и уже в том момент, когда кроха появился на свет.

Так или иначе, каждая девушка самостоятельно решает, какой для неё возраст будет идеальным в плане рождения ребёнка. У меня это был прекрасный возраст – 25 лет. Я благополучно получила высшее образование, почти три года работала по специальности, набралась опыта и достаточно количества времени, чтобы можно было уйти в декрет с определённым достатком. Считаю, что в современном мире именно так и должно быть, если ваша семья относится к среднему классу. Вы должны понимать, что вам будет на что растить ребенка, ведь это поистине, дорогое удовольствие, а соблазнов вокруг очень много. Бросаться в омут с головой могут лишь те, у кого мужа-миллионеры, но такое бывает достаточно редко и всё хорошее имеет свойство заканчиваться. От всей души желаю, чтобы, несмотря на ваш текущий возраст, у вас без проблем получилось забеременеть, выносить, и родить здорового и крепкого малыша!

Поиск «своего» гинеколога

Когда узкие специалисты уже пройдены и пара решилась обзавестись новым членом семьи, самое время подумать о том, какой врач, клиника и в дальнейшем родильный дом, будут оказывать медицинскую помощь молодым родителям.

Традиционно ведением беременности занимаются женские консультации. Как правило, будущая мама закреплена за одним из акушеров-гинекологов, обслуживающих участок, где она прописана. Сразу поясню, что каждая беременная имеет право сменить гинеколога, ведущего её беременность, если с участковым что-то не сложилось, врач не внушает доверия своей квалификацией или не проявляет внимательность к пациентке. Здесь молодой мамочке нельзя стесняться, и если она не обрела того психологического комфорта и на каждый приём идёт со страхом, то доверять все девять месяцев вынашивания малыша такому человеку явно не стоит. Всё, что требуется в подобной ситуации – обратиться с заявлением к заведующей консультации и пояснить мотивацию подобного шага.

Ключевым отличием женской консультации является то, что медицинская помощь и полноценное ведение беременности здесь осуществляются бесплатно, за счёт государственного бюджета и по полису обязательного медицинского страхования.

Если девушка живёт не по месту прописки и желает обращаться в ближайшую консультацию, то все эти нюансы следует урегулировать заранее, чтобы лишний раз не собирать документы и не стоять в очереди в регистратуру для записи в конкретное медицинское учреждение.

Поверьте, если до наступления беременности вы оформитесь в женской консультации и познакомитесь со своим гинекологом, то, во-первых, избавите себя от траты нервов в последующем, и, во-вторых, в глазах врача высшей категории прослывете ответственной пациенткой, поистине готовящейся стать мамой и прилагающей к этому всевозможные усилия.

Также добавлю, что русские люди очень любят, чтобы их хвалили, поэтому лишний раз коробочка конфет или баночка кофе по случаю 8 марта или дня медицинского работника будут очень кстати, а медсестра и врач станут к вам ещё внимательнее относиться.

О ведении беременности в частных клиниках

Если вы не привыкли доверять врачам поликлиник, считаете их персонал менее квалифицированным, безответственным и невнимательным, то смело можете обращаться в частные клиники. Ничего против не имею, лишь приведу ряд аргументов:

Ведение беременности в платной клинике – это очень дорого. Стоимость такой услуги редко опускается ниже пятидесяти тысяч даже в небольших городах, не говоря уже о крупных мегаполисах;

Зачастую в «частных» принимают абсолютно те же специалисты, с тем же багажом опыта и знаний, что и в государственных поликлиниках. Если вам приглянулся конкретный врач, не поленитесь потратить время, чтобы посмотреть в интернете, за каким из бесплатных медицинских учреждений он закреплён. Довольно часто в целях увеличения личного дохода медицинский персонал берёт дополнительную ставку и работает в платном медцентре;

Как показывает статистика, платность услуги – не всегда гарантия её качества. Нередко случается так, что в бесплатной консультации врачи замечают какое-либо отклонение быстрее, чем платные доктора. Не секрет, что для увеличения собственной прибыли и успокоения пациента они лиш-

ний раз отправляют подопечного на дополнительное обследование, которое далеко не всегда является необходимым;

Общаясь со знакомыми и просто, будучи в поисках клиники для проведения УЗИ по определению пола, я узнала, что даже заплатив внушительную сумму за ведение беременности, будущие мамочки жалуются, что к ним относятся не так внимательно, как хотелось бы, и нередко приходится лично следить за соблюдением очередности сдачи анализов, скринингов и прочих исследований.

Резюмируя вышесказанное, отмечу: каждая из вас должна самостоятельно найти того гинеколога, с кем будет комфортно, и кому молодая, неопытная мамочка не побоится доверить новую жизнь внутри себя. Только на полном доверии строятся отношения между доктором и пациентом, тем более в такой прекрасный период.

Просто не забывайте о том, что, находясь на учёте в бесплатной консультации, вы всегда вправе пройти дополнительное обследование или получить консультацию более опытного гинеколога, выслушав его совет, как поступить в конкретной ситуации. Такой подход обойдётся явно дешевле, чем полноценное прикрепление к частной клинике. Ну а если для вас финансовая сторона не имеет значения, и вы реально готовы и представляете себе во сколько дополнительных тысяч обойдётся подобная «прихоть», то естественно, смело обращайтесь в частный медицинский центр, предварительно ознакомившись с отзывами реальных беременных.

Самое главное, что вы должны помнить на этапе планирования и в дальнейшем – то, что ваше душевное спокойствие – залог гармоничной беременности. И действуйте всегда, полагаясь на собственную интуицию, а не на привычные стереотипы или советы обеспеченных подруг.

Знакомство с гинекологом

Итак, посоветовавшись с супругом, молодым человеком или родителями, вы наконец-то нашли специалиста, который вам подходит. Надо сказать, с этим стоит поздравить! Впредь вы будете без стресса идти на приём и не тая рассказывать постороннему человеку о своих деликатных проблемах и вопросах.

Кстати, доверие – тот фундамент, на котором, можно, сказать, строится беременность. Поэтому, придя к гинекологу на этапе планирования беременности, важно честно рассказать о всех половых партнёрах, возможно, перенесённых гинекологических заболеваниях, оперативных вмешательствах и прочих нюансах, которые имели место быть в вашей половой жизни.

Признаваясь о своих деликатных проблемах, не стоит чего-то скрывать. Может случиться и так, что не долеченная до конца эрозия или дисплазия напомнят о себе тогда, когда беременность уже наступила. А если врач предупреждён о наличии таких отклонений, то обязан провести более детальный осмотр.

Ещё один совет, который вам поможет на протяжении всех последующих визитов к врачу – приходите в хорошем настроении, будьте спокойны и не зажимайтесь, когда врач будет проводить осмотр. Помните, для доктора – вы одна из

тысячи пациенток, поэтому его цель – не сделать вам больно, а обследовать ту область, которая непосредственно отвечает за деторождение.

Итак, на первом визите у гинеколога при планировании беременности обязательно будут взяты мазки для анализов, кровь, моча для установления точного диагноза (список анализов в каждой клинике разнится, поэтому придётся сдать то, что потребуется). В следующий раз важно прийти тогда, когда уже будут готовы результаты. Если девушка окажется полностью здорова – врач даст ей одни рекомендации, если выявится наличие инфекции – придётся её залечить, возможно, потребуется лечение и партнёру. Так или иначе, пренебрегать назначением врача не стоит, а важно следовать его рецепту. По окончании терапии обязательно нужно пройти повторное обследование.

Если выяснилось, что ваш организм готов к беременности, то искренне поздравляю вас! Теперь вам необходимо ещё более тщательно прислушиваться к гинекологу, своему главному врачу на предстоящий год.

О витаминах для будущих мам

Не игнорируйте показания к приёму витаминов. Да, это будет несколько затратным, однако и шаг к рождению ребёнка должен делаться только тогда, когда у пары есть достаточная финансовая «подушка», ведь выращивание малыша в современных условиях – во всех смыслах дорогое удовольствие, об этом я уже говорила выше.

Приём витаминов за три месяца до зачатия способствует:
Вероятности наступления беременности;

Насыщению витаминами организма матери, чтобы он не тратил свои ресурсы для обеспечения зарождения плода;

Укреплению костной системы будущей мамы, ведь её организм столкнётся с посильными, но достаточно тяжёлыми нагрузками в виде увеличения массы тела;

Активному кроветворению и последующему формированию плаценты;

Правильному формированию нервной системы плода на ранних стадиях зачатия.

Это лишь краткий перечень полезных свойств, которыми обладают современные витаминные комплексы. В случае с каждой из вас, подбор витаминов осуществляется индивидуально, и делает это врач, исходя из вашей личной истории здоровья. Однако, на практике доказано, что приём именно комплекса витаминов, а не отдельно магния или фолиевой

кислоты, способствует благоприятному наступлению беременности, поддержанию и сохранению её на каждом этапе формирования плода.

Личным примером могу доказать, что правильно подобранные для меня витамины «Элевит» стали настоящим спасением во время беременности. Помимо насыщения организма необходимыми элементами и минералами, я с первых недель приёма заметила, что ногти стали крепче, волосы меньше выпадали, не чувствовалось перепадов настроения, и что самое главное, у меня абсолютно не было токсикоза, о котором я также, как и вы, милые девушки, была громко наслышана от знакомых. Кроме этого, вкусовые предпочтения у меня также не изменились, и каких-то изысков кулинарии мой организм не требовал.

Уж не знаю точно, виноваты ли здесь витамины или гормоны моего организма, но определённо советую вам, не слушайте мнения своих, пусть даже близких, подруг и родственниц. Помните, вы – УНИКАЛЬНЫ! И то, как отреагирует именно ваш организм на беременность, станет известно только после её наступления. Так что пожалуйста, заранее не накручивайте себя, и не думайте, что девять месяцев вынашивания малыша превратят вашу личную жизнь в кошмар. Наоборот, готовьтесь к тому, что вы встаёте на новую, неизведанную для себя ступень, и от вас, и по большей мере, от внутреннего настроя, будет зависеть то, какой сложится у вас путь, прежде чем вы обретёте статус мамы!

Итак, когда витамины назначены, образ жизни стал здоровым, будущие родители осознают серьёзность шага, на который они решились, пришло время приступить к зачатию малыша!

Глава 2. Зачатие малыша

Зарождение новой жизни внутри женщины – уникальный и чётко отлаженный природой процесс, влияние на который оказывает множество факторов. Если вы живёте гражданским браком и желаете забеременеть для создания полноценной семьи, вы должны обсудить это с партнёром заранее, ведь такой «сюрприз» по достоинству оценит не каждый мужчина.

Если вы уже поженились, и верите в Бога, не лишним было бы повенчаться, а заодно и познакомиться с батюшкой, который станет для вас посредником для общения с Богом, и тогда духовные силы, верите вы в это или нет, будут помогать вам на таком непростом жизненном этапе. Доверив венчание священнику, а потом пригласив его же на крестины собственного ребёнка – настоящее счастье, уж поверьте моему личному опыту!

Однако, принимать решения и делать столь серьёзные шаги нужно очень ответственно. Ошибочно полагать, что, если вы просто повенчались и на этом забыли про церковь, вы сделали всё от себя зависящее. Важно верить и молиться, и тогда, по воле Божьей, всё случится, когда должно произойти.

Механизм зачатия ребёнка

Следуя рекомендациям гинеколога, и удостоверившись в состоянии здоровья родителей, можно приступать к зачатию. Современная молодёжь прекрасно знает откуда берутся дети, однако на практике не всегда получается зачать ребёнка с первого раза, не разобравшись в «механизме зачатия».

Итак, чтобы понапрасну не тратить время, разберёмся, как происходит зачатие. В женском организме ежемесячно созревают яйцеклетки в яичниках. Это происходит при помощи работы гормонов, выделяющихся в части коры головного мозга – гипофизе. При правильной их работе в яичниках образуются фолликулы, из которых выходит яйцеклетка – этот процесс выхода яйцеклетки и называется ОВУЛЯЦИЕЙ. Причём фолликул формируется только в одном яичнике, и чередуется справа или слева каждый менструальный цикл. После овуляции именно он несёт ответственность за формирование зародыша и его жизнеспособность.

В мужском организме также при помощи гормонов образуются половые клетки, называемые сперматозоидами. Они созревают в яичках, после чего проходят в придаток, затем в предстательную железу и семенные пузыри. Там они смешиваются с секретом и образуют спермальную жидкость, участвующую в процессе оплодотворения. Наверняка многие из вас припоминают подобные термины из курса школь-

ной биологии, но тогда, в силу возраста эта информация не казалась такой захватывающей и интересной.

Далее следует подчеркнуть, что произойти оплодотворение может только во время овуляции у женщины. Поэтому прежде чем говорить о наступлении беременности нужно знать, как происходит сам процесс зачатия.

Моментом овуляции (выходом яйцеклетки из фолликула), о котором было сказано выше, считается один день в середине менструального цикла. В среднем это четырнадцатый день после начала месячных. Но, так как цикл может длиться от 21 до 35 дней, эта цифра, усреднённая, и в расчёт берётся 28 дней. Бывают исключения, когда овуляция может происходить и в другие дни, но такие случаи обусловлены индивидуальными особенностями организма некоторых девушек.

В период готовности организма к зачатию увеличивается объём слизи в матке, что способствует лёгкому проникновению сперматозоидов. В то же время происходит разрыв фолликула и выходит созревшая яйцеклетка в фаллопиеву трубу, и при помощи постоянно пульсирующих ворсинок в ней, продвигается в матку. Один из миллиона сперматозоидов, содержащихся в мужской семенной жидкости, достигает яйцеклетки, проникает в неё, далее происходит зачатие – формируется зародыш, который прикрепляется к стенкам матки и только после этого наступает **БЕРЕМЕННОСТЬ**.

Однако, следует не забывать о том, что овуляция – довольно непосредственный процесс, который не всегда регулируется

ется чёткими временными рамками, одинаково справедливыми для каждой девушки. Здесь, опять же, всё индивидуально и по большей части зависит именно от менструального цикла девушки и особенностей её репродуктивной системы.

Овуляция как момент для оплодотворения

Надеюсь вы уже поняли, что, как бы не старались будущие родители, без овуляции зачатия не произойдет. Именно поэтому, если вы хотите, чтобы беременность наступила как можно быстрее, необходимо сначала из календаря выбрать наиболее подходящие дни, чтобы не тратить силы напрасно.

В качестве доказательства, приведу следующий факт: учёные установили, что жизнеспособность яйцеклетки длится всего лишь от 12 до 24 часов. И только на протяжении этого периода может произойти оплодотворение. А если в это время ничего не произошло, то тогда рассчитывать на зачатие можно только лишь в следующем месяце с новым менструальным циклом.

Если время оказалось благоприятное, то процесс зачатия происходит примерно через час после извержения семени. Это объясняется тем, что в благоприятной среде здоровый сперматозоид движется со скоростью от 3 до 4 мм/мин и его «путешествие» к яйцеклетке происходит около часа.

Но рассчитать точное время невозможно. А из-за того, что сперматозоиды в женском организме способны жить в среднем от 2 до 7 дней в ожидании выхода яйцеклетки, то зачатие может произойти и позже, в течение этих дней.

Как вычислить день овуляции?

Надеюсь, вы уже усвоили, что овуляция наступает в середине цикла, однако бывают и такие девушки, у кого процесс выхода яйцеклетки осуществляется не каждый месяц, а через один. Опять же, всё индивидуально. Тем не менее, существует несколько способов определить «день X»:

По базальной температуре. Если измерять её каждое утро, то можно заметить, что в один из дней она снизится сразу на 2-3 десятых градуса. Это верный признак начала овуляции. Уже к следующему утру температура поднимется на 4-6 десятых;

По выделениям из влагалища. Чем ближе овуляция, тем более прозрачными и жидкими они становятся, все более напоминая белок сырого яйца;

По изменению либидо. Многие женщины отмечают, что в это время им хочется интимной близости больше обычного;

При помощи тестов на овуляцию. Они продаются в аптеке, их принцип действия схож с тем, что применяется у тестовых полосок на определение беременности. Следуя указаниям инструкции, можно безошибочно определить день, когда выходит готовая к оплодотворению яйцеклетка;

При помощи УЗИ-мониторинга, когда за стадиями роста фолликулов следят специалисты при помощи оборудования. Данный метод является наиболее затратным, но вместе с тем,

наиболее эффективным.

Если самостоятельно трудно рассчитать самые подходящие для зачатия дни в середине цикла или боитесь ошибиться в подсчётах, на помощь может прийти специальное приложение для смартфона. Моим помощником в этом деле стал сервис «WomanLog». Приложение очень простое в использовании – здесь можно задать свой цикл, достаточно своевременно отмечать его даты начала и окончания.

Если пользоваться таким помощником несколько месяцев, то у вас появится наглядная картина динамики менструального цикла. Также этот помощник с радостью зафиксирует ваш вес, особенности самочувствия в конкретный день и поставит сердечко на ту дату, когда у вас с партнёром была интимная близость.

Но самое удобное в этом женском календаре то, что он сам, ориентируясь на индивидуальную продолжительность цикла девушки способен подсчитать и обозначить наиболее подходящие для зачатия дни и почти безошибочно вычисляет день овуляции, обозначая его специальным значком.

Потратив всего несколько минут в день, отчитываясь о своём самочувствии или отмечая «знаменательные» даты, у вас появится отличная возможность не только следить за своим циклом, но и спланировать оплодотворение.

Кстати говоря, на период беременности у этого приложения тоже имеется удобный сервис для любого смартфона «Pregnancy». Здесь вы найдёте описание каждой недели вы-

нашивания малыша, а также узнаете о показателях его приблизительного роста, веса, размера и тех высот, которых он достигает с каждой неделей, находясь внутри вашего животика. Чтобы не забывать даты важных обследований, посредством данного приложения можно вести своего рода дневник, отмечая вес малыша на момент первого и последующих УЗИ, всевозможных анализов и рекомендаций доктора.

Как часто заниматься любовью, чтобы забеременеть?

Когда беременность желанная, спланированная, и долгожданная, а молодая пара уже отчётливо представляет себя в роли родителей, пора приступать к делу! Первое, что вы должны для себя усвоить – не делайте из потенциального зачатия марафон. Просто доверьтесь себе, своим чувствам, и с огромным удовольствием приступайте к занятиям любовью, за два-три дня до планируемой овуляции и пару дней после неё. Быть может, для кого-то из вас эти занятия принесут наибольшее удовольствие, ведь вы будете контактировать между собой «кожа к коже», без всяких «дополнительных приспособлений», как это было раньше, когда имела место контрацепция.

В попытках поскорее увидеть две полоски на заветном тесте, парочки занимаются любовью днём и ночью, однако во всём нужна мера, и стоит не забывать, что в этом деле важно не только количество, но и качество сперматозоидов. Гораздо лучше будет, если до самых благоприятных к зачатию дней вы повремените с сексом 3-4 дня, чтобы семенная жидкость была более концентрированной, а сперматозоиды более шустрыми, и тогда им будет легче достигнуть цели!

Оптимально заниматься любовью для зачатия один-два раза в день, причём перед вами не должна стоять цель:

я должна забеременеть в этом цикле. Вовсе наоборот, если вместо того, чтобы получить удовольствие вы будете сконцентрированы на оргазме мужчины, попытки могут оказаться неудачными, и оплодотворение, вопреки всем расчётам не произойдёт. Запомните главное: у Бога на всё свои планы, и ваша беременность обязательно наступит тогда, когда она будет наиболее своевременна!

Можно ли спланировать пол будущего ребёнка?

Желание всё планировать и держать под контролем позволяет во многом избежать ненужных стрессов, поэтому, человек, чётко структурирующий свои планы, более спокойный и уравновешенный. В современном мире ситуация дошла до того, что молодые родители хотят запланировать и пол будущего ребёнка.

Моё личное мнение в отношении данного вопроса: дети нам посланы свыше, поэтому необходимо благодарить Бога лишь за возможность стать родителями и зачать здорового ребёнка. А уж кто будет вашим первенцем, не столь важно. И мальчик, и девочка, одинаково будут нуждаться в вашей ласке, любви и заботе. Тем более, что первый ребёнок – это лишь начало, и потом у вас ещё будет масса возможностей родить малыша, пол которого будет противоположным первенцу.

Тем не менее, сегодня у потенциальных родителей есть возможность проверить на себе исследования учёных, и проверить правильность их доводов. Итак, самым действенным и точным методом, является способ зачатия ребёнка по расчёту овуляции.

Сроки наступления этого процесса описаны выше, поэтому здесь важно понимать, что сперматозоиды, несущие муж-

ские гаметы Y, более подвижные и быстрые. Однако они живут в половых органах женщины непродолжительное время. В среднем оно составляет 1-2 дня. Те же клетки, которые имеют женские хромосомы X, могут двигаться значительно медленнее. Однако их выживаемость в такой среде составляет до одной недели.

Исходя из полученной информации, можно сделать простой вывод: если вы хотите родить мальчика, то стоит иметь половой контакт максимально близко ко дню овуляции. Зачатие малыша женского пола предполагает близость примерно за 3-4 дня до планируемой даты выхода яйцеклетки.

Однако, не могу не согласиться с тем постулатом, что зацикливаясь и пытаться зачать конкретный пол, лучше не стоит. Обусловлено это, опять же, исследованиями учёных, которые выявили, что девочки вырастают более мужеподобными, а мальчикам достаётся больше истинно женских качеств в том случае, если ещё на этапе формирования эмбриона родители ждали сына или дочь, а после рождения ожидания не оправдались.

Важна ли поза для зачатия?

Согласно последним исследованиям репродуктологов, одним из факторов, повышающих шансы на зачатие, помимо благоприятных дней, является и поза, в которой супружеская пара занимается любовью.

Исходя из законов физики, следует исключить те позы, в которых после эякуляции сперма легко сможет вытечь из влагалища.

Придерживаясь технологии движения сперматозоидов с конкретным типом хромосом, можно сделать вывод: подходящей позой для зачатия мальчика считается та, что способна обеспечить наибольшее проникновение. Помните, Y(мужские)-сперматозоиды разрушаются от долгого воздействия щелочной среды влагалища, поэтому следует сократить их путь к яйцеклетке с помощью правильного расположения во время секса.

Для зачатия девочки рекомендуется придерживаться позиции с незначительным проникновением полового члена. Врачи объясняют этот феномен тем, что сперматозоиды-носители хромосом X женского типа могут прожить во влагалищной среде дольше. Они перемещаются медленнее, поэтому вероятность оплодотворения яйцеклетки с зачатием младенца женского пола увеличивается до овуляции.

А если вы не зациклены на зачатии малыша конкретно-

го пола, то смело занимайтесь любовью в той позе, которая удобна вам с партнёром, приносит наибольшее удовольствие, вызывает исключительно положительные эмоции и неизменно приводит к оргазму!

О двойняшках и близняшках

Ранее речь шла об оплодотворении, ведущем к зачатию одного малыша – мальчика или девочки. Однако на сегодняшний день, согласно статистическим данным, довольно частыми стали беременности двойнями, и редко даже тройнями.

Чтобы не приводить обилие научных фактов, приведу наиболее простое и понятное, на мой взгляд, различие:

Близнецы – однояйцевые, появляются в результате разделения оплодотворённой яйцеклетки на две половинки. Поэтому набор генов у них одинаковый и они очень похожи, следовательно, и пол у них один.

Двойняшки – это примерно то же самое, что дети, родившиеся в разное время у одной девушки. Другими словами, в организме матери было две яйцеклетки, оплодотворённые отдельно. Поэтому набор генов у них разный и соответственно пол тоже будет разный. Равно, как и внешность.

Диагностировать наличие многоплодной беременности наиболее точно можно, сдав анализ крови на ХГЧ (подробности-ниже). А получить наглядное подтверждение можно будет уже на скрининге (таким термином называется плановое УЗИ при беременности).

Ключевыми факторами, которые могут привести к беременности двойней или тройней:

В первую очередь наследственность. Если в генеалогическом древе прослеживаются многоплодные беременности, значит и у существующей пары есть шанс на зачатие сразу нескольких детей;

Слишком молодой или слишком зрелый возраст роженицы. Двойня может образоваться внутри 16-летней или 45-летней представительниц женского пола;

Резкая отмена гормональных контрацептивов. Если девушка не выждала перерыв после окончания приёма противозачаточных таблеток, яичники работают на полную мощность, что может привести к выходу сразу двух яйцеклеток;

Метод экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Среди пар, осмелившихся на такой шаг, родителей двойняшек можно встретить гораздо чаще;

Сравнительно короткий менструальный цикл – до 22 дней и анатомические особенности строения матки также могут сыграть решающую роль в формировании многоплодной беременности.

Несмотря на предпосылки к зачатию двойняшек, такой шанс природа даёт молодым родителям достаточно избирательно, и очень глупо от него отказываться, даже если вы в своей жизни никогда не были готовы к вынашиванию и рождению сразу нескольких малышей!

Возможно ли почувствовать наступление беременности?

В результате соединения сперматозоида и яйцеклетки образуется зародыш в зиготе, который продвигается к матке и в это же время происходит его деление. Через неделю он достигает матки и начинается выработка гормона – хорионического гонадотропина или сокращенно ХГЧ. И только после этого в матке разрастается эндометрий и запускаются процессы, обеспечивающие жизнедеятельность эмбриона.

На вопрос – как почувствовать наступление беременности, можно ответить так: физически начало этого процесса девушка ощутить не может, конечно бывают исключения, но уже на интуитивном уровне. Так, некоторым девушкам может присниться вещий сон, чей-то организм может с первых дней зачатия давать сигналы о том, что в нём запущены новые, ранее не происходившие процессы. Однако, каждая девушка уникальна, и единого справедливого мнения на этот счёт нет. Так или иначе, подтвердить свои внутренние ощущения будущая мамочка может только после задержки менструации.

Я, например, никаких изменений в своём организме не чувствовала даже до тех пор, пока не было сделано первое УЗИ. Это так интересно: головой ты понимаешь, что внутри тебя развивается новая жизнь (держа в руках положитель-

ный тест), но на первых неделях эмбрион настолько маленький, что абсолютно маму не беспокоит. Кстати и насчёт пола будущего малыша я не чувствовала никаких предпосылок, и моя интуиция вообще молчала на этот счёт. О том, что у нас будет мальчик мы услышали с мужем вместе от врача УЗИ уже на двадцатой неделе беременности!

Как определить, что беременность наступила?

Устоявшееся мнение, что наступление беременности можно понять только после задержки менструации сегодня не совсем актуально. Дело в том, что у некоторых девушек месячные продолжают идти, а на самом деле зачатие уже произошло. Причин такого сигнала организма не очень много, и в основном они связаны с резкой гормональной перестройкой, к которой организм оказался не готов, однако случается такое довольно редко и это больше исключение, чем правило.

Современная медицина даёт возможность узнать о произошедшем зачатии до наступления задержки месячных, путём сдачи несколько дней подряд анализа крови на гормон ХГЧ, о котором речь шла выше. Если результаты говорят о ежедневном повышении уровня гормона в крови, то можно с уверенностью говорить о том, что желанная и спланированная беременность наступила, а крошечный эмбрион уже начал своё развитие!

Кроме лабораторных измерений и сдачи анализа крови, диагностировать наступление беременности можно следующими способами:

Первый и самый надёжный вариант – сделать тест на беременность. В каждой аптеке сегодня представлены несколь-

ко вариантов тестов, и какой из них выбрать, решает девушка лично. От себя хочу добавить, что не всегда стоит тратить деньги и покупать дорогостоящий цифровой тест. Лучше для начала приобрести тест среднего ценового сегмента, например, «Evitest», провести с ним нехитрые манипуляции и увидеть результат. Если будет только одна полоска, то о беременности говорить пока рано, если две, и пусть даже вторая видна не совсем чётко, то вас можно поздравить! Напомню, что тест необходимо делать тогда, когда уже есть подозрения о задержке менструации, при этом чётко соблюдая инструкцию. Только при соблюдении всех критериев, тест этой марки даёт гарантию 99%.

Второй по популярности вариант, не считая анализа крови на ХГЧ, заключается в измерении базальной температуры. Здесь важно соблюдать определённые правила: мерить температуру стоит не раньше 10 дней после незащищенного полового акта, проводить измерения после ночного сна и использовать для этого подмышечную впадину, ректальное отверстие или влагалище. Если температура близка к 37 или чуть выше, значит можно говорить о беременности, если 36,6, то соответственно придётся попробовать с зачатием ещё раз. Справедливость этого способа оценить не могу, так как решила довериться «Evitest» и сомнений не осталось.

Наконец третий способ – Ультразвуковое исследование. Рекомендовать его не могу, так как из личных убеждений считаю, что первые недели беременности опасный срок для

лишнего облучения, когда маленький организм только-только зарождается, и мешать ему всяческими исследованиями ради своего любопытства, не стоит.

Кроме перечисленных выше способов существуют и методы народной медицины, но их эффективность не обоснована с точки зрения науки и нередко была основана лишь на банальном совпадении фактов. Другими словами, чтобы диагностировать беременность рекомендую использовать либо тест, а в случае личных сомнений можно всегда сдать кровь на ХГЧ, чтобы убедиться в наступлении беременности. Никогда не стесняйтесь перепроверить увиденное, ведь это очень важно!

Если тест показал отрицательный результат

Итак, вы ознакомились с предыдущими разделами, следовали моим рекомендациям, высчитали благоприятные для зачатия дни, а месячные пришли вновь или тест показал отрицательный результат? Тогда, первое, что должна вам сказать – не расстраивайтесь! Ни в коем случае! Просто примите этот факт, как данность! Не всё же в жизни получается с первого раза?! Вот и ваша беременность решила наступить тогда, когда вы её совсем не ждете, просто верьте в это, и в скором времени вы точно станете родителями!

Причин тому, что в первом цикле девушке не удалось забеременеть достаточно много. А чтобы выявить наличие хотя бы одной из них, ответьте на следующие вопросы:

Могли ли вы не точно определить овуляцию и половой акт был совершён не совсем в подходящее время?

Уверены ли вы, что качество сперматозоидов было идеальным? Напомню, для скорейшего результата, к наступлению беременности должны готовиться оба партнёра, и если не были залечены заболевания или молодой человек не смог отказаться от употребления алкоголя минимум месяц назад, то ничего удивительного в отсутствии результата нет. Наоборот, в этом случае радуйтесь – у вас есть ещё один месяц, чтобы исправить предыдущие ошибки;

Может быть в дни предполагаемого зачатия вами были выбраны не совсем подходящие позы?

Допустим ли тот факт, что вы зачастили с половыми контактами и оттого скорость движения сперматозоидов не дала эффективного результата?

Достаточное ли время прошло с момента прекращения приёма гормональных противозачаточных средств?

Не слишком ли вы зациклены на моментальном зачатии и забываете сосредоточиться на получении удовольствия от процесса?

Если хотя бы на один из вопросов вы смогли ответить положительно, то просто продолжайте вести здоровый образ жизни и предпринимайте более качественные попытки в следующем цикле. Помните, отсутствие оргазма идёт из головы. Если вас не покидают тревожные мысли по работе или в благоприятные для зачатия дни вами был пережит какой-то стресс, всё это обязательно отразится на «результате».

Просто лишний раз не накручивайте себя и настройтесь на положительный исход задуманного, мыслите позитивно! Помните, ваш малыш обязательно даст вам знать о своём зачатии именно тогда, когда будет нужно, хотя по вашему мнению это может быть не самый идеальный период времени! Напоминаю, дети нам даются свыше и у Бога на всё свои планы! Верите или нет, но это простая, доказанная многолетним житейским опытом, истина!

Чтобы привести еще один аргумент и развеять ваши стра-

хи, добавлю: о бесплодии можно говорить лишь тогда, когда у пары в течение одного года не получается зачать ребенка. Месяц, два, три – это ещё не показатель. И если в вашей голове всё-таки закрались подозрения, проверку следует начать с репродуктивной системы мужчины, поскольку их организм в этом отношении устроен несколько проще, чем женский. В случае если, ваши предположения будут подтверждены, просто доверьтесь докторам, следуйте их лечению и по его окончании принимайтесь за попытки вновь!

Ещё одним фактором, благоприятно действующим на эффективное продолжение рода, является совместный отпуск. Если в будничной суете ваши попытки ни к чему не приводят и напряжение только нарастает, смело берите отпуск и отправляйтесь в совместное путешествие. А если вы читаете эту книгу, готовясь к свадьбе, то медовый месяц для вас – отличная возможность зачать первенца в, возможно, самые счастливые дни вашей супружеской жизни!

В последнее время всё чаще и чаще врачи говорят об ЭКО, реклама обещает провести подобную процедуру по полису обязательного медицинского страхования и гарантирует результат с первой попытки. Моё мнение на этот счёт таково: обращаться к экстракорпоральному оплодотворению следует только в исключительных случаях, когда медиками подтверждён факт неспособности к самостоятельному зачатию. Помимо этого, на столь осознанный шаг пара должна решиться совместно, ведь нередко бывают поистине уни-

кальные случаи, когда неверие врачей только подстёгивает супружескую пару, они в буквальном смысле стараются в полную силу и беременность не заставляет себя ждать.

Искренне надеюсь, что этот пункт книги вы опустите для себя за ненадобностью, и ваша беременность наступит легко, не проверяя вас на прочность! А если вам всё же пришлось его прочитать, и он справедлив для вас, то просто верьте в свои силы, любите друг друга, и помните, что если пара действительно хочет малыша, то никакие преграды на совместном жизненном пути не способны воспрепятствовать зарождению новой жизни и продолжению рода.

Отдельно стоит сказать о том, что возраст – вовсе не показатель. Не спору, с годами репродуктивная функция организма женщины и мужчины не нарастает, а наоборот, отчасти угасает, поэтому, даже если вам на данный момент за тридцать или ваш партнёр значительно старше вас, просто не теряйте драгоценное время, а предпринимайте попытки зачатия вновь и вновь, подходя к ним с умом, а не опираясь на постулат о том, что если регулярно заниматься сексом, то всегда получится забеременеть.

Итак, еще раз повторяюсь: чтобы зачатие произошло, партнёрам необходимо в обязательном порядке отказаться от алкоголя и курения минимум, чем за месяц, а лучше за три до того, как вы начнёте предпринимать первые попытки к зачатию. Заниматься любовью стоит в дни, предшествующие овуляции, и также в те пару дней, которые идут по оконча-

нии выхода яйцеклетки. После полового акта не стоит никуда спешить, а важно немного полежать и отдохнуть, «с чувством выполненного долга». Настроиться на позитивный лад, и думать только о хорошем. Уверена, результат в ближайшем будущем не заставит вас ждать!

Две полоски: что делать дальше?

Если, по прошествии пары недель после ваших попыток зачатия, тест показал вам заветные две полоски или анализ крови на ХГЧ дал положительную динамику, а менструации при этом задерживаются, то вероятнее всего, вы беременны! Поздравьте с этим в первую очередь себя! Сразу скажу, что бежать с этой радостной новостью и сообщать её всем подряд, не стоит, тем более, когда ваши предположения ещё с точностью не подтвердил гинеколог. Вместо этого, постарайтесь своей тайной поделиться максимум, с вашим супругом или молодым человеком. Доверять столь интимную подробность родителям и другим близким людям пока не стоит, чтобы лишний раз не сглазить и не дать повода для переживаний в дальнейшем.

Первое, что вам необходимо сделать, это продолжать принимать витамины, назначенные гинекологом на этапе планирования беременности и записаться на приём к доктору, или позвонить и узнать на каком сроке приходиться для диагностики и постановки на учёт по беременности.

Кроме того, с этого момента продолжайте более тщательно следить за своим питанием, постарайтесь исключить химию, больше бывайте на свежем воздухе и ведите себя более спокойно во всех смыслах.

Постановка на учёт в женской консультации

Надеюсь, вы уже знакомы со своим гинекологом и знаете, в какую консультацию вам обращаться, тем более, веское основание для посещения доктора у вас уже появилось.

На первом приёме, в зависимости от специфики работы консультации, куда вы обратились, вам предстоит побеседовать с гинекологом по душам. Доктор обязательно спросит, когда у вас начались регулярные менструации, с какого возраста вы ведёте половую жизнь, как много партнёров пришлось сменить, приходилось ли сталкиваться с какими-либо заболеваниями половой сферы в прошлом и были ли в вашей жизни оперативные вмешательства, а также аборты и выкидыши. Старайтесь отвечать на вопросы честно, и помните, гинеколог не станет вас осуждать, а наоборот будет искать правильную тактику для общения с вами, чтобы учесть ваши личные особенности организма в целом, и половой сферы в частности.

Важным вопросом для гинеколога, чтобы диагностировать беременность, будет вопрос о том, когда у вас начались месячные в последний раз. Именно от этой даты пойдёт отсчёт беременности в неделях. Тут то вам и пригодится женский календарь в приложении телефона, где вы фиксировали свои даты.

Затем гинеколог обязательно посмотрит вас на кресле, и, если срок уже будет заметен для определения беременности, назовёт ту цифру в неделях, которой соответствует развитие эмбриона. О том, как готовиться к каждому посещению доктора, будет сказано в третьей главе.

Кроме этого, доктор обязательно выявит, правильно ли закрепилось плодное яйцо в матке. Если эмбрион начнёт своё развитие в маточной трубе, то тогда пойдёт речь о внематочной беременности и доктор даст определённые назначения. Подобные отклонения от нормы встречаются не очень часто, однако заподозрить их лучше на первых неделях беременности, чтобы минимизировать негативные последствия в дальнейшем.

Обязательной процедурой станет и взятие мазка на флору. А после окончания приёма доктор обязательно попросит вас сдать кровь на биохимический анализ, определение резус-фактора и наличие возбудителей гепатитов, сифилиса и СПИДа. Потенциальному отцу также будет рекомендовано сдать кровь на ВИЧ.

Далее, в зависимости от того срока, когда вы оповестили гинеколога о вашей беременности, а он подтвердил эту приятную для вас новость, врач даст вам индивидуальные рекомендации и будет готов ответить на ваши вопросы. Поэтому, если вы будете внимательно следить за изменениями, которые будут происходить в вашем организме, то обо всех личных волнениях и переживаниях обязательно скажи-

те доктору. Помните, что даже незначительные выделения могут стать поводом для беспокойства, поэтому не утаивайте самых интимных подробностей.

Как правило, по окончании приёма доктор обязательно скажет вам, когда приходить в следующий раз и уже тогда вас официально поставят на учёт по ведению беременности.

Важный нюанс: если обратиться в женскую консультацию до 12 недель беременности, то при выходе в декрет вы будете иметь право на получение пособия за раннюю постановку на учёт. Пусть это будут не такие большие деньги (менее тысячи рублей), но и они вам точно не помешают.

Обменная карта

Во время следующего посещения, если всё идет своим чередом, гинеколог при помощи медицинской сестры наверняка заведёт на вас обменную карту в двух экземплярах. Один будет всегда находиться в кабинете доктора, а другой вам выдадут на руки.

Обменная карта – важный медицинский документ, который вам нужно будет иметь при себе все 9 месяцев. В карте будут отмечены ваши личные данные, а также результаты обследований и анализов, которые будут вами пройдены за весь период вынашивания малыша. Носить карту с собой нужно, чтобы при любой неожиданной ситуации вас могли экстренно госпитализировать и знать о ходе вашей беременности. Но будем надеяться, что такого не произойдёт, и карта будет открываться лишь на приёме у гинеколога.

После постановки на учёт вам будет задано первое задание: пройти узких специалистов: терапевта, окулиста, стоматолога, отоларинголога и некоторых других, если вы стоите на учёте у профильных специалистов.

Если вы успели залечить зубы и выбрать оптимальный способ коррекции зрения на этапе планирования беременности, как я рекомендовала ранее, то при посещении стоматолога и офтальмолога, доктора смогут оценить динамику пройденного лечения и то, насколько эффективно результат

противостоит изменениям, происходящим в вашем организме.

Если узкие специалисты не нашли у вас никаких отклонений, которые могло бы вызвать течение беременности, а ваше самочувствие не доставляет вам забот, то приходить в женскую консультацию до срока 20 недель вам придётся раз в месяц, затем посещения учащаются. С двадцатой по тридцатую неделю – 2 раза в месяц, а после 30 недель, когда вы уже официально оформите декретный отпуск, еженедельно.

Когда и кому можно говорить о беременности?

Радость ожидания уже сменилась волнительными переживаниями о новой жизни внутри вас? Хочется рассказать всему миру и поделиться своей счастливой новостью? Тогда, соберите волю в кулак, и определите для себя: ваша беременность – это большая тайна, знать о которой всем абсолютно не обязательно, по крайней мере, на самом начальном этапе.

Дело в том, что вынашивание малыша – уникальный процесс, отлаженный самой природой. Однако нередко отпечаток серых будней и стрессов, а также плохая экология и зависть близких людей могут обидеть беременную девушку и её организм воспримет это как некую угрозу. Именно поэтому, на данный момент вы должны оградить себя от всех мыслимых и немыслимых неприятностей, а взамен получить большую эмоциональную поддержку от вашей второй половинки.

Если ваша работа связана с химической промышленностью, длительным пребыванием на ногах, перелётами или дальними поездками, то пора задуматься о том, как сказать руководству о своём интересном положении. Рекомендую заранее закончить важные проекты, довести отчётность до конца, иными словами, выставить себя с положительной стороны, чтобы работодатель был готов отпустить вас в декрет-

ный отпуск в 30 недель или раньше, когда вам будет найдена замена.

В том случае, если вы трудитесь в офисе и ваша работа не подразумевает преждевременный отпуск по беременности и родам, тогда говорить о том, что вы скоро станете мамой можно в тот момент, когда вы сами сочтёте это нужным, но опять же, давая начальнику возможность найти достойного сотрудника на ваше место. Тем самым вы просто поступите по-человечески и лишний раз оградите себя от споров по поводу вашего округлившегося животика и изменённой фигуры.

Решая вопрос о том, как преподнести столь интересную новость вашим родителям, не торопитесь. Просто представьте: если ваши родственники ждут визита аиста к вам, то поделитесь этой новостью нетривиально, сделайте из этого памятный сюрприз, который, поверьте, запомнится надолго. Ведь согласитесь, возможность рассказать о такой новости выпадает не часто.

Из личного опыта скажу, что мы с мужем уважаем оригинальный подход, поэтому известие о наступившей беременности написали в стихотворной форме, используя открытки ручной работы и надёжно упаковав их в обычные почтовые конверты. Дождавшись светлого праздника Благовещения, мы опустили конверты родителям по почтовым ящикам и отправились к ним в гости. Срок на тот момент у меня был семь недель. Вы не поверите, сколько радостных эмоций бы-

ло на лицах родителей, и видно было, что получить такое известие гораздо приятнее в подобной форме, чем просто по смс или телефонному звонку. Всё это зависит исключительно от вашей фантазии, возможно и будущему папе вы найдёте ещё более интересный способ рассказать о том, что скоро он станет папой. Мы, например, просто вместе ждали результат теста и когда он показал две полоски разделили эту радость обоюдно, испытав неподдельные чувства и эмоции!

Как выбрать имя малышу?

Уверена, среди вас немало тех, кто ещё в школьные годы, а может и раньше, определился с именем своего первенца, независимо от пола малыша. Но наверняка из тех, кто читает эту книгу много и таких, кто до последнего не сможет подобрать имя, вплоть до того момента, когда первый раз не взглянет на своего ребёнка. Так или иначе, имя – неотъемлемый элемент личности нового гражданина.

Сроков выбора имени, действительно, не существует. Это – ваше личное дело, и точка. Главное, что вы должны помнить: имя малыша – тот ориентир, которому он будет следовать всю жизнь, а значит требует особой серьёзности во время выбора. Раньше, во времена наших родителей и бабушек, имена детям никогда не давали просто так. Имя означало известную личность, выбиралось по церковному календарю или святкам. Сейчас родители руководствуются собственными желаниями и амбициями, редко оглядываясь на приметы.

Чтобы было немного проще, дам вам ряд советов, как подобрать имя не рожденному малышу:

Имя не должно быть модным. Статистика ЗАГСа показывает, что в каждый период времени много детей с одинаковыми именами. Всё этого говорит о моде и популярности определённого имени в конкретный период. Следование подобной тенденции, может привести к тому, что ваш ребёнок

лишится индивидуальности. Согласитесь, не очень приятно, когда с тобой в одном классе учатся три человека с таким же именем;

Имя не должно быть редким. Впадать в крайности тоже не стоит. Если вы назовёте девочку Стефанидой а мальчика Фомой, ничего, кроме застенчивости, маленькому человеку это не добавит;

Имя должно гармонировать с отчеством и фамилией. В погоне за красивым и благозвучным именем родители не думают о том, как к ребёнку будут обращаться во взрослом возрасте. Милана Ивановна – согласитесь, не самое интересное сочетание, хотя по отдельности и имя, и отчество, очень популярны;

Имя должно легко произноситься. В детском возрасте, да и при ежедневном общении с малышом, вы редко будете называть полностью его имя. На этот счёт приходится сокращённые, ласковые варианты. Важно, чтобы имя, которое нравится вам, было адаптировано и под полную, и под короткую формы;

Избегайте «бесполох» имён. Саша, Женя, Валя – те имена, которые могут использоваться для мальчика и для девочки. В будущем ребёнку будет не очень комфортно с этим свыкнуться;

Не называйте в честь папы. Александр Александрович или Сергей Сергеевич – негласно говорят о том, что родители особо не забивали голову над выбором имени. Понятно,

что дома у ребёнка и папы будут другие названия – сынок и любимый, но вот в более зрелом возрасте, и в общественных местах, позвав Сашу, вы заставите обернуться обоим;

Избегайте языческих имён. Если планируете крестить малыша и прививать ему веру, выбирайте такое имя, которое знает церковь. Список очень обширен и всегда можно выбрать что-то по душе;

Выбирайте имя обоюдно. Вашему крохе придётся носить имя всю свою жизнь, и то, с какой долей ответственности вы подойдёте к выбору, будет говорить малышу о том, что родители проявляли заботу по отношению к нему во всех аспектах. Согласуйте имя между мамой и папой, расскажите своим родителям, и получив от них определённый совет, смело действуйте, чтобы потом не пришлось кусать локти.

Обобщая сказанное выше, добавлю: если вам не нравится никакое имя, просто не спешите и отложите этот вопрос. Бывает, вам подскажет интуиция, может присниться сон или придёт осознание в тот момент, когда вы впервые взглянете на своего малыша. Так или иначе, обязательно наступит момент, когда вы придёте к общему знаменателю и назовёте малыша так, как нравится и маме, и папе.

Глава 3. В течение беременности

В акушерстве и гинекологии беременностью называют физиологический процесс, в ходе которого из оплодотворённой яйцеклетки постепенно развивается плод, приспособленный к вне утробной жизни. Другими словами, беременность – процесс вынашивания женщиной одного или нескольких малышей. В норме его длительность составляет от 38 до 42 недель, в результате чего на свет появляется новый человек. Традиционно 9 месяцев беременности подразделяют на три триместра, каждый из которых в прямом смысле жизненно важен для маленького крохи.

Образ жизни при беременности

Как бы банально это не звучало, но от всех ваших действий в самом начале течения беременности зависит её конечный результат. Отсюда следует, что чем раньше вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, тем лучше будет развиваться кроха внутри. А если вы уже встали на этот путь, то следуйте ему ещё как минимум пару лет! Помимо этого, старайтесь:

Больше ходить пешком, чем передвигаться на общественном транспорте или на машине;

При длительных прогулках одеваться по погоде;

Ежедневно дышать свежим воздухом;

Спать минимум 8-9 часов в сутки;

Побольше отдыхать и отказаться от работы сверх нормы;

Принимать витамины;

Думать только о хорошем, исключить стрессы;

Правильно и сбалансированно питаться;

Оставить лишь посильные физические нагрузки и гимнастику;

Следить за своим самочувствием и вовремя получать сигналы организма;

Своевременно проходить все обследования и сдавать анализы;

Продолжать интимную близость с партнёром, учитывая

ваше интересное положение;

Молиться о благоприятном течении беременности и посещать храм.

Соблюдение этих рекомендаций позволит вам обеспечить всеми необходимыми питательными веществами, элементами и кислородом вашего кроху и будет способствовать благополучному течению беременности всё оставшееся время.

Отношения с мужем во время ожидания ребенка

Глупо полагать, что беременность – это только физиологическое состояние девушки. На самом деле, в особо трепетные переживания погружаются и самые близкие люди, окружающие будущую маму. В первую очередь таким человеком становится муж. Каким бы brutальным, серьёзным и грубым не был молодой человек, он интуитивно меняет отношение к своей супруге или девушке, которая ждёт от него ребёнка.

Если на маму сваливается груз ответственности за новую жизнь внутри неё, то у будущего папы в этот момент тоже приличное количество мыслей и переживаний. Так, молодой отец постепенно начинает привыкать к мысли, что теперь он станет главным кормильцем семьи, ему предстоит обеспечивать не только свою женщину, но и её младенца, у которого потребности растут день ото дня. Вместе с тем, мужчина, как правило, не подаёт вида, но при этом терзается в душе вопросами – сможет ли он стать достойным отцом, будет ли малыш им гордиться, достаточно ли он сможет привести ему примеров из собственного жизненного опыта и хватит ли ему сил, обеспечивая семью, уделять время и жене, и ребёнку в должном объёме.

Помимо этого, мужчина хочет сохранить прежние отношения со своей любимой, полные любви и взаимопонима-

ния. А для этого требуется время, которого будет очень сильно не хватать.

Постарайтесь начать работу над отношениями сейчас, когда вы только-только начинаете привыкать к своей новой роли. Если вы будете свыкаться постепенно с новым положением будущей мамы, то на невербальном уровне почувствуете, насколько важна взаимосвязь, любовь и поддержка в отношениях пары.

Беременность – отличная возможность выйти на новый уровень взаимоотношений – доверяйте будущему папе свои мысли и переживания, советуйтесь с ним, всячески поощряйте его участие в вашей жизни. Если мужчина вас действительно любит, это всё случится само собой, вы даже не успеете этого осознать. Быть может, он сам предложит вам идею партнёрских родов, желая участвовать в моменте рождения малыша на свет.

Если ваш муж хулиган, брутал и дерзкий тип, не заставляйте его в одночасье стать примерным семьянином. Пусть привыкает к своей новой роли постепенно, и когда самостоятельно осознает весь груз ответственности, наверняка возьмёт на себя часть ваших волнений, оказывая при этом незаменимую поддержку. Ваша задача – ненавязчиво дать понять, что сейчас вы особенно чувствительны, не уверены в себе, и желаете получить моральную поддержку сильной половины.

Исходя из всего этого, милые девушки, прошу вас найти

в себе силы ещё во время ожидания малыша, и откровенно поговорить с будущим папой о том, как сложатся ваши отношения после рождения ребёнка. Может быть, отцу придётся искать дополнительный заработок, либо наоборот, отказаться от части своих увлечений, занятий спортом или посиделок с друзьями в пользу тех бесценных моментов, что он проведёт с крохой.

Если все эти, на первый взгляд, мелочи вы оставите на самотёк, то после родов, полная тревог и усталости мама будет лишней раз раздражаться, когда папа соберётся на футбол или в бар с друзьями по привычке. Обсудив это заранее, вы непременно придёте к обоюдному решению. Я уверена, хотя бы в теории у вас получится рационально распределить обязанности, и дать понять папе – что воспитание малыша, пусть даже с самых первых дней жизни – общая задача родителей. Кроха нуждается в любви и заботе всех членов семьи.

Придя к этому осознанно, вам гораздо легче, приятнее и интереснее будет проживать каждый день рядом с малышом. Поверьте, то, ради чего вы откажитесь, с лихвой будет восполнено первыми осознанными улыбками, звуками и маленькими подвигами вашего чада.

Православная вера будущей мамы

Если вы исповедуете христианскую веру, то продолжайте следовать ей на протяжении непростого периода вынашивания младенца. Дело в том, что беременность – крайне нестабильное состояние девушки, когда всё может измениться в один миг. Чтобы избежать каких-либо негативных моментов при вынашивании чада в утробе, старайтесь находить время на посещение храма, пока вы ещё в силах отстоять службу. Исповедуйтесь, отпустите былые грехи и подойдите к бабюшке за Благословением, чтобы человек, являющийся посредником в общении между вами и Богом, мог дать вам своё добро и дельный совет, вселяя в вас уверенность в положительном исходе зачатия.

По мере увеличения срока беременности, вам может быть трудно простоять всю службу. Специально для таких ситуаций предусмотрены молебны для беременных, служимые в храмах по окончании основной службы. Вам достаточно будет прийти на 15-20 минут, поставить свечи, отстоять молебен и прикоснуться к святыням.

Чем ближе ваши роды, когда у вас появится больше свободного времени в декретном отпуске, находите несколько минут, чтобы почитать молитву Феодоровской Божьей Матери, известной в православии, как Помощнице в родах.

Безусловно, соблюдение поста противопоказано будущей

маме, ведь ей необходимо правильно и сбалансированно питаться, обеспечивая рост плоду. Очень хорошо будет, если мама раз в месяц или раз в триместр, по мере своей занятости, учитывая самочувствие или реализуя желание, будет приходить в храм и просить помощи Всевышнего. Также это можно делать и дома, когда вы находитесь одна и никто из домочадцев не будет вас смущать.

Надо сказать, посещение храма и чтение молитв не избавят вас от болевых ощущений во время родов, и даже не обеспечат оберег от всех болезней и трудностей, с которыми сталкиваются будущие мамы, но и суть здесь в другом. Общаясь с Богом, очищая свою душу, девушка, вынашивающая младенца, станет исповедовать веру, которую впоследствии привьёт своему чаду, чтобы при любых трудностях, когда кажется, что не осталось сил и опускаются руки, подойти к иконе, взглянуть в её отражение и сказать о том, что наболело. Не сразу, но впоследствии, уже оглядываясь назад вы убедитесь – помощь свыше была оказана в тот момент, когда была особенно нужна.

После рождения малыша, согласно законам русской православной церкви, маме запрещено посещать храм 40 дней. Это обусловлено женской нечистотой, ведь на протяжении этого периода мама очищается от собравшейся крови и ей не место внутри святыни. Ровно из этих же соображений и крестить младенцев рекомендуется спустя 1,5 месяца после рождения. К этому моменту они успевают окрепнуть, на-

браться естественного иммунитета и будут готовы обрести крёстных родителей.

Таким образом, отправляясь в родильный дом по плану, либо почувствовав, что момент рождения малыша очень близок, не поленитесь дойти в храм и попросить помощи Всевышнего. Уверена, если вы сделаете это из светлых и добрых помышлений, Бог не останется в стороне к вашим прошениям.

Что нельзя делать во время вынашивания малыша?

Если вы искренне желаете довести свою беременность до благополучного конца, то помните, вынашивая малыша, нельзя:

Употреблять алкоголь в любом виде, и в любом количестве;

Курить сигареты, кальян и электронные сигареты, а также находиться в одном помещении с курящими;

Переутомляться, испытывать стрессовые ситуации;

Выполнять чрезмерные физические нагрузки и поднимать тяжести свыше 3 килограмм;

Совершать эксперименты в еде и в образе жизни, если ранее вы этого не делали;

Заниматься самолечением, использовать средства народной медицины и принимать любые препараты без консультации врача;

Проходить рентген-обследования на протяжении всей беременности.

Всё о питании

Искренне желаю всем вам, милые читательницы, чтобы такое понятие, как токсикоз, обошло вас, как и меня, стороной. В самом начале беременности я абсолютно не ожидала, и не могла представить, что мне не придётся столкнуться с тошнотой по утрам. Возможно, решающую роль в этом сыграл именно здоровый образ жизни, который я вела на протяжении многих лет и мой организм не оказался в стрессовой ситуации. Алкоголь в больших количествах и курение ему не были знакомы никогда. Именно поэтому, я так много уделяла внимания в этой книге планированию беременности.

Питание – это не просто насыщение организма, это в первую очередь его поддержка для нормального функционирования, а в вашем случае и для вынашивания младенца. Учитывая, что питаться вам предстоит изо дня в день, уделяю особое внимание как рациону, так и тем категориям продуктов, которые должны стать фундаментом вашего рациона.

Примерное меню беременной девушки:

Поскольку развитие новой жизни внутри не оказывало на меня никакого негативного воздействия, в питании я придерживалась своего обычного рациона. Специально для вас поясню, что можно и что нельзя употреблять в первом триместре беременности:

Начинать новый день стоит обязательно с плотного зав-

трака: любые виды каш, мюсли с молоком, творожная запеканка, йогурты без химических добавок, разнообразные омлеты – выбирайте, что вам больше всего нравится, но ни в коем случае не пропускайте первый приём пищи;

Спустя пару часов после завтрака, я всегда устраивала себе перекус: любой фрукт, горсть орехов или сухофруктов. Можно добавить чай или компот с конфеткой или печеньем;

В обед желательно употреблять супы, как лёгкие овощные, так и более сытные на мясном бульоне. Второе по желанию, но это обязательно должно быть не жареное мясо по вашему вкусу, небольшая порция гарнира (обязательно цельнозерновая крупа в любом виде) и свежих или тушеных овощей;

Полдник может быть наподобие перекуса или немного полегче, если вы плотно пообедали: яблоко, стакан кефира, ряженки или натурального йогурта;

Ужин должен быть самым лёгким из всех приёмов пищи: отварная или приготовленная на гриле рыба, запечённые или свежие овощи в форме салата и в том виде, какой вам больше нравится.

Как видите, приведённый выше перечень не только позволит вам быть сытой весь день и полной энергии, но при этом и заставит правильно питаться, забывая про все вредности.

Исключить из рациона желательно следующее:

Любой алкоголь, газировку и даже безалкогольные напитки:

Чипсы, сухарики и прочую химию;

Полуфабрикаты и всевозможные копчёности;

Фастфуд, попкорн и другую пищу, которую принято есть на ходу;

Пряности и острую пищу – горчицу, перец, хрен, уксус;

Сладости, конфеты и шоколад ограничить.

Если вы будете следовать приведённому выше перечню, то помимо гармоничного питания мамы и будущего малыша, получите приятный бонус: аккуратную фигуру с кругленьким животиком. Чтобы после родов не пришлось потеть и сбрасывать лишние килограммы, лучше сразу для себя решить: или соблюдение сбалансированной диеты, отсутствие растяжек и чрезмерного набора веса, или послушание всем капризам организма, вседозволенность в питании и как следствие, избыточная масса тела.

Поверьте, в период беременности вам вовсе не обязательно кушать за двоих или поддаваться гастрономическому разгулу. Актуальность этого мнения давно устарела, и всё, что вы получите упорно его соблюдая – лишний вес мамы, отёчность конечностей и крупный вес плода, который будет непросто родить. Безусловно, давать себе послабления можно, но, опять же, в разумных количествах, соизмеряя вкусовое удовольствие для вас и пользу для маленького организма, растущего внутри.

О фруктах и овощах

Ещё одним постулатом питания, которому вы должны

чётко следовать – это употребление исключительно свежих продуктов, желательно местного производства, учитывая сезонность, и проходящих надлежащую санитарную обработку. Так, из фруктов больше всего подойдут яблоки разных сортов, бананы, виноград, персики, цитрусовые, киви, абрикосы, сливы, и прочие ягоды, если ваша беременность пришла на весенне-летний период. Если вы вынашиваете ребёнка в осенне-зимний период, не злоупотребляйте привозными и экзотическими фруктами, так как их польза наверняка не выяснена и помимо привлекательного вида они запросто могут спровоцировать аллергию, которая сейчас вам точно ни к чему.

К цитрусовым тоже следует подходить аккуратно, и употреблять их только в том случае, если ранее они не вызывали у вас никакой реакции. Самое главное – соблюдайте меру, и, если вам пришёлся по душе определённый вид фрукта, не заикливайтесь на нём, а расширяйте ассортимент других продуктов. Эксперименты с ранее не испробованными продуктами питания также следует отложить ещё минимум на год. Не зная индивидуальной реакции организма, не искушайте себя, и пройдите мимо прилавков с привозной клубникой зимой или подозрительными арбузами в мае. Это абсолютное правило справедливо для всех категорий продуктов. Никаких экспериментов, даже безобидных.

Насчёт овощей справедливо всё вышесказанное. Также выбирайте продукты, оглядываясь на сезонность, и прове-

рятьте внешний вид, целостность кожуры и оболочки. Огурцы, помидоры, капуста, морковь, свежая зелень, кабачки, баклажаны – делайте свой выбор в пользу того, что хочется. Выбирая рецепты, оглядывайтесь на поправку «при беременности», и не забывайте тщательно мыть все продукты перед употреблением, даже если они с вашего огорода.

О молочных продуктах

Выбирая в супермаркетах молочные продукты, обращайте внимание на срок годности. Если это молоко может храниться полгода, то оставьте его на прилавке. Сейчас оно вам не пригодится, даже если вы задумаете добавить его в кашу. Тоже самое правило касается и кефира, ряженки, простокваши, и других видов кисломолочной продукции. Чем свежее будет дата изготовления, тем лучше. В идеале молочную продукцию приобретать у фермеров, которые гарантируют качество и отсутствие химических добавок при производстве. Из йогуртов к употреблению подойдут те, чей состав близок к натуральному и сомнительные добавки отсутствуют. Если перед вами йогурт с фруктовым наполнителем, то отдайте предпочтение в пользу йогурта с кусочками фруктов. Такое незначительное на первый взгляд различие может сказаться на вашем здоровье, поэтому очень внимательно изучайте состав, даже если конкретный продукт широко разрекламирован.

Перед покупкой также обращайте внимание на стоимость. Сегодня под видом творога можно встретить более дешёвый

аналог – творожный продукт. Точно такая же ситуация и с сыром. Желая снизить цену товара, производитель наносит ущерб его качеству. А в интересном положении подобная экономия недопустима. Лучше переплатить, чем потом ощущать на себе последствия собственной невнимательности. Сыр, хоть и относится к молочным продуктам, однако к употреблению, особенно в первом триместре, стоит отнести только качественный сыр, свежий и изготовленный из натурального сырья. Плавленый, копчёный, и сыр с плесенью подойдут больше для того периода, когда беременность и лактация (кормление грудью) будут позади.

О мясе и рыбе

За мясом и рыбой отправляться на рынок не желательно. Мотивирую это тем, что там не всегда обеспечиваются правильные условия хранения продуктов: мясо долгое время может лежать прямо на бетонных прилавках, рыба портится в неисправных холодильниках, а чистота ножей, которыми пользуются продавцы, вовсе не внушает доверия. Рынок допустим в том случае, если вы ранее уже неоднократно покупали продукты у определённого продавца, уверены в качестве его товара, и в том, что он надлежащим образом соблюдает правила его хранения.

Что касается сортов мяса и рыбы, старайтесь употреблять в пищу те виды, которые вам больше нравятся. Повремените лишь с копчёностями, чрезмерно солёной рыбой, а также экзотичными морепродуктами. Сёмга, лосось, форель, хоть

и не дешёвые сорта рыбы, зато очень полезные, поэтому ещё раз подумайте о себе и будущем малыше, прежде чем что-то покупать. С мясом идентичная ситуация: говядина, молодая телятина, куриное филе, индейка – всё это может присутствовать в вашем рационе, а вот жирная баранина, куриные голени, бёдра и прочие, не совсем полезные с точки зрения витаминов, сорта мяса лучше обходить стороной.

Беспроектным вариантом для приобретения качественного продукта являются крупные гипермаркеты, которые есть в каждом городе. Здесь вы своими руками можете пощупать продукты, почитать состав, проверить срок годности, герметичность упаковки, и при необходимости посмотреть температуру холодильной камеры, откуда берёте, к примеру, куриное филе. Более того, крупные сети дорожат своей репутацией, поэтому сотрудничают исключительно с проверенными поставщиками, гарантирующими безопасность предлагаемой продукции.

О крупах и гарнирах

Сложно представить себе полноценное второе блюдо без гарнира. Это тот случай, где нет жёстких ограничений. Можете смело кушать ту крупу, которая вам нравится: гречка, перловка, рис, макароны из твердых сортов пшеницы, чечевица, нут – варите привычным способом, готовьте на пару, делайте запеканки, другими словами фантазируйте и старайтесь получать удовольствие от приёма пищи.

Если вы будете насильно заставлять себя есть гречку или

чечевицу, особой пользы это не принесёт, поэтому лучше отдайте предпочтение любимому картофелю, из которого можно приготовить пюре, запечь дольки по-деревенски, отварить до готовности или сделать запеканку, посыпав тонкие ломтики сыром.

О кондитерских изделиях

Когда, как не в период беременности побаловать себя лишний раз любимым десертом, не оглядываясь на диету? С этим вопросом сталкиваются многие девушки в положении, и в результате идут во все тяжкие, слепо употребляя жирные и высококалорийные торты, пирожные, дрожжевую выпечку и прочее. Я не запрещаю есть сладости, однако, опять же, думая о здоровье малыша, рекомендую отдать предпочтение ванильному зефиру, выбрать пастилу, мармелад, сухие галетные печенья или те, которые в своём составе содержат натуральный творог либо иные, но натуральные добавки. Шоколад, конфеты и все его производные также должны проходить с вашей стороны тщательный отбор. И если уж на период беременности приходится ваш день рождения или другой знаменательный праздник, лучше переплатить и купить торт ручной работы, сделанный на заказ. Пусть это будет на порядок дороже, но при этом вы будете лакомиться натуральным продуктом, а не загустителями, ароматизаторами, красителями и пищевыми добавками.

Все сладости содержат в своём составе большое количество сахара, особенно это касается карамельных конфет. Их

тоже лучше обходить стороной, чтобы лишний раз не было соблазна, когда придёт время перекуса. Лучше съешьте банан или яблоко и получите моральное удовольствие от того, что тем самым вы утолили свой голод и дали будущему малышу дополнительные витамины.

Об орехах и сухофруктах

Общеизвестно, что орехи – это дополнительный, но очень весомый источник белка. Вкусные орехи в сыром или обжаренном виде не только быстро насыщают, но и дают организму определенный запас энергии. Учитывая, что орехи – достаточно высококалорийный продукт, увлекаться ими не стоит. Разовая порция – это небольшая горсть орехов в качестве перекуса. Идеально подойдут миндаль, грецкие орехи, фундук и кешью. Фисташки и арахис лучше исключить, так как в этих видах орехов содержится большое количество соли, способной задерживать воду в организме и приводить к отёкам. Арахис – единственный вид орехов, который не рекомендуется беременным, в отношении любых других каждая из вас должна определиться индивидуально, но забывать о них точно не стоит.

Сухофрукты также отлично подойдут, когда на ходу нужно утолить голод, однако в отличие от орехов, употреблять их необходимо после тщательного мытья. Чернослив, курага, финики, инжир, сушёная клюква – выбирайте то, что нравится, и в ограниченном количестве употребляйте не менее трёх раз в неделю. Помимо витаминов, сухофрукты помогут

избавиться от возможных проблем с кишечником, когда растущая матка будет сдавливать внутренние органы и ограничивать некоторые их функции.

О напитках

Как уже неоднократно было сказано выше, алкоголь и все алкогольсодержащие напитки, а также и безалкогольные сорта, под строжайшим запретом. То же самое распространяется и на кофе, особенно свежесваренный. Его употребление лучше исключить, ну а если сделать резко это невозможно, то в обязательном порядке свести употребление к минимуму. Альтернативным и безвредным вариантом в этом случае может стать цикорий.

Крепкие чаи любого цвета лучше заменить более слабыми, в приоритете у вас должен быть зеленый чай должного качества, не экономьте на себе.

Из фруктовых напитков можно употреблять сок, который вам нравится, но, опять же, не превышая вашу личную норму и проверяя упаковку на наличие консервантов. Ягодные морсы и фруктовые компоты, которые вы приготовите сами, будут отличным спасением от жажды и жарким летом, и прохладной зимой, когда захочется вспомнить о тёплой погоде.

Употребление воды допустимо, но не более двух литров в сутки. Отдавайте предпочтение очищенной фильтрованной воде и дома, и в тех местах, где вам захочется попить. Объясняется это тем, что вода в больших объёмах будет задерживаться в организме, давать дополнительную нагрузку на

почки и провоцировать отёки, что для беременной девушки
вовсе не украшение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.