

Валерия Фадеева

Самая важная российская книга МАМЫ



Беременность. Роды
Первые годы

Валерия Фадеева

Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы

Текст предоставлен правообладателем
https://litres.ru/269652
Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы/ Валерия Фадеева.: Астрель: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-060382-4; 978-5-271-24263-2

Аннотация

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня. Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша для вас станет простым и приятным! Кроме того, эта книга расскажет вам о том, как заботиться о вашем

ребенке с самых первых минут его жизни и до трех лет, поможет понять, как изменяются его потребности и желания, что нужно делать, чтобы малыш правильно развивался, активно познавал окружающий мир и рос счастливым и здоровым.</p>

Содержание

От автора 5
Планирование беременности 8
Важность подготовки к беременности 8
Возраст, подходящий для рождения ребенка 10
Оптимальный для первой беременности возраст 10
Особенности позднего материнства и отцовства 11
Определите свой лучший возраст для зачатия 13
Планирование времени зачатия 14
Сезонные особенности 14
Что нужно сделать до беременности 17
Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым 19
Необходимые консультации с врачами 19
Рекомендуемые обследования 26
Отказ от вредных привычек 33
Здоровый образ жизни 35
Конец ознакомительного фрагмента. 46

Валерия Фадеева
Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели!



Прежде всего, хочу вас поздравить с тем, что вы решили родить ребенка, а возможно, даже сразу двоих или троих!

Дети – правда настоящее сокровище! Они наполняют нашу жизнь смыслом, делают ее яркой, насыщенной, похожей на увлекательное приключение. С ними вы уж точно никогда не заскучаете. Они дарят нам столько радости! Когда женщина наблюдает за хохочущим малышом, в ее организме вырабатывается дофамин – «гормон радости», стимулирующий человека к новым свершениям и помогающий справляться со стрессами.

Кроме того, демографы доказали, что, несмотря на то, что дети делают нашу жизнь более напряженной, они продлевают ее! Одно из объяснений этого факта состоит в том, что тот, кто имеет детей, предпочитает вести более здоровый образ жизни.

Безусловно, ребенок изменит вашу жизнь. Вместо авралов на работе у вас появится радость от первой улыбки, первого зубика, первого шага вашего малыша, а вместо нотаций шефа вы услышите слово «мама». При этом рождение ребенка не означает окончание вашей карьеры. Совсем не обязательно сидеть с ним дома до его 18-летия. И развлекаться время от времени вы тоже сможете. Няня, дедушки, бабушки побудут с вашим малышом, пока вы пойдете в магазин, кино или ресторан. Зато среди бонусов, которые дают роды, – новая чувственность. Многие женщины только после родов начинают испытывать вагинальный оргазм.

Ученые выяснили, что материнство улучшает память женщины и ее способность к обучению. После рождения ре-

бенка изменяются формы и размеры отдельных зон мозга. Гормональные колебания во время беременности, родов и кормления грудью увеличивают размеры клеток в некоторых участках мозга. Кроме того, у родившей женщины обостряется восприятие, она лучше ориентируется в запахах и звуках.

Конечно, на родителей возложена большая ответственность, ведь жизнь вашего крохи зависит от вас не только, пока он младенец, но и в дальнейшем. Дело в том, что именно время, проведенное в утробе, и первые годы жизни оставляют в подсознании человека наиболее четкий след, который формирует дальнейшую жизнь и определяет различные события, которые сделают его несчастным или счастливым, больным или полным сил и здоровья. Но вы справитесь!

Главное – любить свое чадо всей душой!!!

Валерия Фадеева

Планирование беременности

Важность подготовки к беременности

Народная мудрость гласит, что дети любви – прекрасные дети. Когда наступает посевная, отбирают семена и готовят почву. Думающие люди, желающие иметь ребенка, позаботятся о качестве «семян», постараются подготовить «почву» наилучшим образом.



Доказано, что состояние здоровья женщины за несколько месяцев до попытки забеременеть оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды. Многие

осложнения, развивающиеся в этот период, можно предотвратить, если правильно к нему подготовиться. Во время беременности ребенок копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья.

Физическое состояние отца также играет важную роль в здоровье будущих поколений. Известно, что новое поколение сперматозоидов в мужском теле вызревает в среднем за 72 дня. Так что при систематическом отравлении организма сигаретами и алкоголем говорить о здоровых наследниках не приходится.

Поэтому к счастливым девяти месяцам беременности следует начинать готовиться заранее обоим будущим родителям.

Возраст, подходящий для рождения ребенка

Оптимальный для первой беременности возраст

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период от 21 до 26 лет. К этому времени уже завершен период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок, суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов.

Тем не менее в большинстве развитых стран возраст женщин, ждущих первенца, увеличился. Раньше желание стать мамой возникало у женщин к 20–23 годам. Женщины двадцать первого века становятся психологически готовы к материнству в 27–30 лет, а иногда и позже. А все дело в том, что изменилась роль женщины в обществе. До рождения ребенка ей нужно успеть получить одно или несколько высших образований, сделать карьеру, сменить несколько сексуальных партнеров и только после этого решиться на материнство. Уровень современной медицины позволяет женщинам рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

ВАЖНО!

Если женщина практически здорова, у нее нет гипертонии, ожирения, диабета, порока сердца, то она вполне может рожать и после 40.

Особенности позднего материнства и отцовства

У позднего материнства (причем речь идет именно о первых родах) есть и свои преимущества. В зрелом возрасте женщина, как правило, ответственно подходит к рождению первенца, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность. Однако «постарение» первородящих вызывает тревогу у врачей. Они не возражают по поводу эмоционально-психологического состояния женщины, но уверены, что физиологически для первых родов оптимален более молодой возраст.

Действительно, не стоит откладывать рождение первого малыша на далекое «потом». Поскольку,**во-первых,**с возрастом снижается способность к зачатию, шанс забеременеть, по сравнению с двадцатилетними, уменьшается в 2 раза, а к 40 годам вероятность спонтанной беременности составляет всего 10 % по сравнению с ними. А **во-вторых,**у женщин старше 35–40 лет повышается вероятность различных генных нарушений на уровне половых клеток, а это может стать причиной врожденных заболеваний, в том числе

и генетических, и пороков развития у ребенка. Кроме того, у женщин старше 35 лет во время беременности существует риск обострения хронических заболеваний (гипертония, диабет, осложнения с почками или печенью и т. д.). А ведь осложненное течение беременности неблагоприятно сказывается и на здоровье ребенка.

Нередко женщинам старше 35 лет приходится делать кесарево сечение, так как возрастает вероятность долгих и более тяжелых родов. Поэтому, чтобы снизить риск осложнений, позаботьтесь о своем здоровье сейчас, до беременности.

Кроме общепринятого обследования, женщинам старше 35 лет до наступления беременности надо сделать маммограмму. Обоим родителям также желательно проконсультироваться у генетика. Не пугайтесь трудностей. Большинство женщин старше 35 лет рожают здоровых малышей.

Мнение, что роды омолаживают женщину, – миф. В любом возрасте, вынашивая плод, женщина переживает сильнейший стресс. Рождение позднего ребенка не задерживает приход менопаузы, хотя и уменьшает количество климактерических жалоб.

ВАЖНО!

Ранее считалось, что возраст отца оказывает меньшее влияние на здоровье будущего малыша. Теперь же французские ученые выяснили, что начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются и откладывание отцовства грозит выкидышами

у партнерш. Поэтому они считают, что гинекологам стоит обращать внимание и на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте матери.

Кроме того, солидный возраст отца (больше 50 лет) может стать причиной такого врожденного заболевания, как синдром Дауна.

Определите свой лучший возраст для зачатия

Таблица

Возраст при первой менструации	Интервалы благоприятных возрастов			
10		18–22	25–29	32–37
11		19–23	26–30	33–38
12	17	20–24	27–31	34–39
13	17–18	21–25	28–32	35–40
14	17–19	22–26	29–33	36–41
15	17–20	23–27	30–34	37–42
16	17–21	24–28	31–35	38–43

Планирование времени зачатия

Сезонные особенности

Зачатие зимой – роды осенью

• Зачатие и первые месяцы беременности приходятся на эпидемиологически неблагополучный сезон. В это время увеличивается процент заболеваемости ОРВИ и гриппом. А ведь эмбрион в первом триместре очень чувствителен к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

• Роды и первые месяцы жизни ребенка будут проходить осенью. Плохая осенняя погода может помешать прогулкам с малышом на свежем воздухе, а пасмурные дни и дожди испортить ваше настроение. Однако если последние месяцы беременности приходятся на прохладные осенние или зимние месяцы, то последний триместр протекает более легко. У будущей мамы меньше выражена склонность к отекам, бессоннице.

Зачатие весной – роды зимой

• Зачатие приходится на тот период, когда материнский и отцовский организмы ослаблены весенним гиповитаминозом. Поэтому при планировании зачатия и беременности врач назначит будущим родителям необходимые витамины, которые важны для нормального развития малыша. Во вре-

мя третьего триместра нужно быть очень бдительной, так как в это время года холодно и скользко. Падения и травмы очень опасны для мамы и малыша.

• Зато зимой происходит хорошая выработка мелатонина. Благодаря этому будущая мама нормально засыпает. Кроме того, последние месяцы беременности легче переносятся в холодное время года, чем в летнюю жару.

Зачатие летом – роды весной

• Зачатие происходит в один из самых благополучных по погодным условиям и насыщенности организма витаминами период. Это время благоприятно для наиболее уязвимого первого триместра беременности.

• Рождение малыша и период лактации произойдут в весенний сезон. Это период гиповитаминоза, поэтому и мама, и малыш будут нуждаться в достаточном количестве витаминов.

Зачатие осенью – роды летом

• Осенью организм насыщен витаминами, и это благоприятно для зарождения новой жизни. Однако в осенний слякотный период повышается процент заболеваемости ОРВИ, гриппом. Последний триместр беременности приходится на длинные летние деньки. Из-за долгого светового дня у будущей мамы могут быть проблемы с засыпанием.

• Также в это время ухудшается выработка гормона мелатонина, который очень важен для благополучного течения последних недель беременности. Помимо этого, в летнюю

жару усиливается склонность к отеканию. Но зато летом в последние месяцы беременности вам не нужно будет носить тяжелую одежду!

• А для учащихся будущих мам лето – оптимальное время года для родов. Самые трудные первые месяцы жизни младенца с помощью родственников мама-студентка может провести со своим ребенком и даже продолжить учебу без перерыва.

Биоритмы

Космобиологи – специалисты, которые изучают жизненные ритмы человека, считают, что в первые два месяца после вашего дня рождения и два месяца перед ним жизненная активность резко падает. Поэтому постарайтесь не беременеть в эти периоды, так как в первые недели ожидания ребенка энергия вам очень понадобится.

Что нужно сделать до беременности

Вопросы, которые необходимо обсудить с мужем

1. Будете ли вы работать во время беременности и после рождения малыша?
2. Обсудите все предполагаемые траты, связанные с беременностью и появлением крохи.
3. Может ли муж обеспечивать семью, пока вы присматриваете за ребенком?
4. Кто будет помогать вам ухаживать за малышом?
5. Где вы будете жить вместе с ребенком?
6. Кто сделает ремонт в детской или во всей квартире?

Провести активно отпуск

Отпуск лучше планировать до наступления беременности. Дело в том, что поездки, перелеты, смена климатических и часовых поясов может неблагоприятно повлиять на течение беременности и развивающийся организм малыша.

Если вы с мужем любите экстремальные виды спорта, то займитесь ими сейчас. Во время беременности эти занятия вам будут противопоказаны.

Сделать ремонт в квартире

В комнате, где будет жить малыш, рекомендуется сделать ремонт. Пусть этим займется будущий папа, другие родственники или специалисты.

Будущей маме необходимо полностью исключить контакт

с различными строительными материалами и производными лакокрасочной промышленности во время беременности, так как они могут отрицательно повлиять на ее здоровье и жизнь ее будущего ребенка.

Что нужно сделать и как себя вести, чтобы ребенок родился здоровым

Необходимые консультации с врачами

Чтобы быть уверенными в здоровье своего будущего ребенка, не только маме, но и папе необходимо пройти некоторые обследования и консультации специалистов. **И начинать делать это желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.**

Прежде всего будущим родителям стоит посетить терапевта и стоматолога, папе – еще и уролога, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме – отоларинголога, окулиста и гинеколога.

Обследование поможет выявить проблемы, которые следует решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития. Кстати, доказано, что инфекции десен у мужчин снижают оплодотворяющую способность спермы.

Осмотр терапевта

Врач постарается выяснить, есть ли у будущих родите-

лей заболевания, которые могли бы помешать зачатию и нормальному течению беременности, и предрасположенности к ним.

Обследования, которые он назначит, важно провести до наступления беременности, т. к. обострения ранее скрытой инфекции или хронического заболевания во время беременности могут нанести большой вред и матери, и ребенку. Помимо этого, могут возникнуть сложности с лечением, т. к. многие препараты противопоказаны во время беременности. Поэтому обнаруженные заболевания, если это возможно, должны быть вылечены до наступления беременности.

ВАЖНО!

Если вы страдаете диабетом, астмой, эпилепсией или каким-нибудь другим серьезным заболеванием, вам, прежде чем решиться на беременность, стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Возможно, он предложит вам перейти на другое лечение, так как некоторые препараты вредны для будущего ребенка или могут препятствовать зачатию.

Осмотр гинеколога

• На ближайший год – это самый главный доктор будущей мамы.

Желательно посетить того гинеколога, который в дальнейшем будет наблюдать беременность.

• Во время визита врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт, спросит

о предыдущих беременностях, абортах, методах контрацепции, перенесенных и имеющихся заболеваниях; проведет первичный осмотр, для того чтобы определить, в каком состоянии находится ваша репродуктивная система; возьмет влагалищный мазок для анализа; даст направления на необходимые обследования и анализ крови; посоветует витамины и диету; при необходимости порекомендует вам посетить генетика и эндокринолога.

• Сообщите гинекологу о своих нынешних или бывших проблемах со здоровьем, чтобы оценить, могут ли они повлиять на вашу фер-тильность (способность к деторождению. ***–Прим. автора),*** ваше состояние во время беременности, на развитие плода. Расскажите врачу обо всех лекарствах, витаминах, пищевых добавках, которые вы принимаете. Доктор решит, что и в каких дозах можно оставить, а что – исключить, чтобы избежать врожденных болезней плода.

Осмотр стоматолога

• Лучше всего заняться лечением зубов и десен сразу после того, как вы запланировали рождение малыша, чтобы во время беременности эта проблема вас больше не беспокоила.

• Стоматологи советуют проверять состояние зубов каждые полгода, поэтому за 9 месяцев встреча с доктором должна состояться минимум один раз. Иначе вы рискуете дождаться кариеса или воспаления десен, и тогда инфекция из больного зуба может отправиться в путешествие по всему

организму и добраться до малыша.

• Во время беременности меняется гормональный фон, а это приводит к изменению кровообращения в коже и слизистых оболочках, в частности к ухудшению кровообращения в слизистых оболочках десен. В результате этого может проявиться их кровоточивость, возникнет или обострится пародонтит.

• Помимо этого, при беременности резко снижаются защитные свойства слюны. В связи с этим в полости рта происходит интенсивное размножение микробов, вызывающих кариес. Все эти факторы приводят к крайне высокому риску заболеваемости пародонтитом и кариесом. А если у вас уже были «дырочки», то разрушение зубов будет идти стремительно. Кроме того, согласно последним исследованиям, наличие пародонтита может иметь связь с возникновением такого опасного состояния беременности, как преэклампсия (поздний токсикоз беременных, характеризующийся головной болью, нарушением зрения (мелькания, затуманивание), тошнотой, болями в животе и поносом. ***–Прим. ред.)***

• Воспалительные заболевания представляют опасность не только для зубов, но и для организма матери в целом и будущего ребенка. У беременных женщин, имеющих скрытые очаги инфекции, в 30 % случаев наблюдается инфицирование плода. У детей значительно чаще встречается снижение иммунного статуса, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и других заболеваний. Это объясняется тем,

что в больных зубах задерживаются частички пищи, которые приводят в действие процессы гниения и размножения болезнетворных микробов. А продукты хронического бактериального воспаления (токсины) могут проникать в кровеносные и лимфатические сосуды. Все это можеть стать причиной тяжелых послеродовых заболеваний. У таких женщин нередко диагностируют стафилококк и другие инфекции в грудном молоке, а у их крошек из-за этого развивается дисбактериоз.

• Врач изучит состояние полости рта, проведет обследования и при необходимости составит план лечения. Если у вас есть проблемы, например чувствительность эмали, кровоточивость десен, попросите стоматолога порекомендовать вам зубную пасту и лечебный ополаскиватель полости рта.

Осмотр отоларинголога

Рекомендуется посетить этого специалиста для того, чтобы выявить скрыто текущие ЛОР-заболевания, так как они могут обостриться во время беременности и стать очагами инфекции.

Во время приема врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт; задаст вопросы о том, как часто вы болеете респираторными заболеваниями, как они протекают, какие ЛОР-органы вызывают беспокойство, как обычно вы справляетесь с первыми признаками респираторных заболеваний (кашель, насморк); при необходимости врач возьмет мазки из горла и выпишет направле-

ние на анализ крови.

Осмотр окулиста

Посетить окулиста нужно для того, чтобы быть уверенной в том, что предстоящая беременность и роды не отразятся отрицательным образом на зрении будущей мамы. А если у вас уже есть отклонения в остроте зрения, то вам необходимо поконсультироваться со специалистом.

Во время вашего посещения врач проведет обычную оценку остроты зрения; изучит состояние глазного дна. Длится эта процедура около 20 минут. Сначала врач закапает в оба глаза препарат для расширения зрачка. Потом придется подождать около 15 минут, пока зрачки расширятся. После этого, с помощью специального аппарата окулист исследует глазное дно через расширившиеся зрачки. В этой процедуре нет ничего неприятного, однако после нее зрачки еще некоторое время остаются расширенными, поэтому в этот период не рекомендуется читать и ездить за рулем. Зрение приходит в норму обычно через 2–3 часа.

Помимо этого врач измерит внутриглазное давление; даст рекомендации по питанию и витаминам.

Генетическая консультация

• Генетическая консультация нужна, если:

1. У родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок

сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого неба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.

2. Один из будущих родителей страдает вышеперечисленной болезнью.

3. Будущие родители состоят в кровном родстве.

4. Обоснованы опасения, что еще не рожденному ребенку может быть нанесен ущерб в результате приема каких-либо медикаментов (успокаивающих средств, снотворных, антибиотиков и т. п.), перенесенных инфекционных болезней или рентгеновского облучения.

5. Если будущая мама старше 35 лет, а будущий отец старше 40 лет.

6. Если будущие родители долгое время проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве.

7. Если в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями, а также были проблемы с зачатием (длительное бесплодие), вынашиванием или рождением ребенка (если в медицинской карте женщины есть отметка о выкидышах, мертворождении или «привычном невынашивании»).

8. Родители хотят ребенка определенного пола.

• Генетик поможет оценить риск рождения у вас ребенка с наследственными заболеваниями или врожденными урод-

ствами. Для этого врачу необходимы данные о семьях будущих родителей и точность поставленных диагнозов. Поэтому к визиту к генетику нужно подготовиться. Важно собрать информацию о ваших родственниках и об имеющихся у них тяжелых заболеваниях или их проявлениях. Врач проводит анкетирование обоих будущих родителей. Они отмечают в родословной наличие или отсутствие ситуаций, которые могут иметь наследственное происхождение. Также генетик может назначить супругам дополнительное обследование, если присутствуют факторы генетического риска.

Рекомендуемые обследования

• Существует список рекомендуемых обследований. Они делятся на две группы: обязательные и специальные – анализы, которые назначают будущим родителям при определенных обстоятельствах (зрелый возраст родителей, риск возникновения пороков развития и т. п.)

• Специальные анализы и обследования назначаются врачом для того, чтобы иметь более полное представление о состоянии вашего здоровья. Если у будущих родителей есть какие-то хронические заболевания, то потребуется консультация соответствующего специалиста. Он может назначить дополнительные обследования, которые не названы в настоящем разделе.

Обязательные анализы для будущей мамы

Общий клинический анализ крови Этот анализ нужен для диагностики целого ряда заболеваний, в том числе анемии (малокровие). Она может неблагоприятно сказаться на течении беременности, поэтому требует своевременного лечения.

Общий анализ мочи Этот анализ позволяет заранее оценить состояние почек будущей мамы и их готовность к нагрузкам во время беременности.

Биохимический анализ крови

Этот анализ помогает оценить работу основных органов и систем организма

ВАЖНО!

Если в результате анализа была выявлена какая-то проблема, то обследование стоит провести трижды и только после этого делать окончательные выводы.

Определение группы крови и резус-фактора

• Этот анализ позволяет прогнозировать группу крови будущего малыша и ее совместимость с группой крови мамы. При этом оценивается риск возникновения резус-конфликта.

Анализ крови на сахар

• По результатам этого анализа судят о том, входит ли будущая мама в группу риска по диабету.

• Если уровень сахара в крови у нее выше нормы, то в дальнейшем вести беременность нужно будет в специализированном центре.

Анализ на инфекции

• Этот анализ позволяет своевременно диагностировать заболевания, которые во время беременности могут вызвать пороки развития плода, различные осложнения и даже выкидыш. Некоторые из этих заболеваний протекают бессимптомно, поэтому женщина может даже не догадываться об их существовании.

•В эту группу анализов входят:

• анализ на ВИЧ, RW (сифилис), гепатиты В и С;

• анализ на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем);

• анализ крови на наличие антител к инфекциям TORCH-комплекса.

• Аббревиатура TORCH-комплекса образовалась от первых букв названий инфекционных болезней: Toxoplasmosis – токсо-плазмоз, Rubella – краснуха, Cytomegalovirus – цитомегаловирус, Herpes – герпес.

• Эти заболевания очень опасны для плода, если женщина заразится ими во время беременности, поэтому так важно еще до зачатия убедиться в том, что у вас есть иммунитет к этим инфекциям, то есть в крови имеются соответствующие антитела. Если они отсутствуют, то необходимо сделать соответствующую прививку. А при наличии инфекции нужно пролечиться еще до зачатия.

Бактериологический посев При этом анализе исследуется мазок. Оценивается состояние нормальной микрофлоры

влагалища и наличие условно-патогенной флоры.

ПЦР (полимеразная цепная реакция)

• Этот современный метод исследования помогает выявить те инфекции, которые не получается обнаружить при стандартном исследовании.

• Это – хламидиоз, уреаплазмоз, мико-плазмоз, генитальный герпес, папиллома-вирусная и цитомегаловирусная инфекции.

УЗИ органов малого таза Оценивается общее состояние органов малого таза, для того чтобы исключить наличие проблем.

Обязательные анализы для будущего папы

Определение группы крови и резус-фактора

• Это исследование проводится, если в результате обследования мамы выяснилось, что у нее первая группа крови и резус-отрицательная принадлежность.

Анализ на инфекции

• Так как половыми инфекциями болеют вдвоем, то этот анализ лучше сдать и будущему папе. Имейте в виду, что мужчины часто бывают носителями возбудителей молочницы.

• Вылечиться конечно же необходимо до зачатия.

Специальные анализы и обследования

Для будущей мамы

Гормональное обследование

• Гормональный анализ назначается, если женщина не мо-

жет забеременеть в течение долгого времени, если в прошлом у нее случались самопроизвольные аборты или ранние роды.

• Часто такой анализ рекомендуют пройти женщинам старше 30 лет. В ходе этого исследования определяют уровень содержания в крови женских половых гормонов.

Измерение базальной температуры

• Этот метод используют врачи для того, чтобы определить дни овуляции в случаях, когда у пары возникают проблемы с зачатием. Суть метода состоит в следующем: с утра, в одно и то же время, не вставая с постели, будущая мама измеряет ртутным градусником температуру в прямой кишке. На основе полученных данных за период измерений (обычно 3 цикла) строят график. По нему врач и определяет ориентировочное время овуляции.

• Альтернативным вариантом являются домашние тесты на овуляцию. Их можно купить в аптеке.

Обследование щитовидной железы

• Это обследование назначается, если у будущей мамы были какие-то проблемы с эндокринной системой (в частности, с щитовидной железой). • В ходе исследования оценивается содержание в крови гормонов, характеризующих состояние и функции щитовидной железы. Также могут назначить УЗИ этого органа.

Гемостазиограмма В ходе исследования определяются основные параметры свертывания крови. Отклонения в этом

анализе указывают на имеющиеся нарушения, которые могут быть ликвидированы соответствующими назначениями лекарств.

Выявление аутоантител Это обследование назначается, если у будущей мамы раньше были проблемы с вынашиванием беременности или существуют проблемы с зачатием.

• В ходе исследования определяют наличие в крови у будущей мамы факторов раннего невынашивания – волчаночного антикоагулянта, антител к хорионическому гонадо-тропину, антител к фосфолипидам.

• Определение волчаночного антикоагулянта также часто включают в анализ «гемостазиограмма». При этом анализ на наличие аутоантител делают отдельно.

Проверка проходимости маточных труб

• Это обследование назначается в случае, если у будущей мамы раньше случался аборт или она переболела воспалением придатков, инфекционным заболеванием, передаваемым половым путем или существуют проблемы с зачатием.

• Оно позволяет своевременно принять меры, чтобы предотвратить внематочную беременность.

Для будущего папы

Спермограмма

• Если беременность у партнерши не наступает в течение года, то мужчине нужно обратиться к андрологу и сделать спермограмму. Этот анализ дает возможность определить, может ли мужчина стать отцом.

• Для точности результата перед сдачей анализа необходимо половое воздержание от 2 до 7 дней. На качество спермы оказывают влияние употребление алкоголя, лекарственных препаратов, курение, воздействие высоких температур. Поэтому постарайтесь исключить подобные внешние факторы примерно на неделю перед исследованием. Сдавать анализ предпочтительно непосредственно в лаборатории – там для этого созданы все условия.

• При диагностике определяют объем эякулята – семенной жидкости. Ее снижение может свидетельствовать о недостаточной функции желез мужской репродуктивной системы. Оценивается количество и подвижность сперматозоидов, поскольку только активно подвижные способны оплодотворить яйцеклетку. На основании этого специалисты дают заключение о «работе» репродуктивной системы мужчины. Помимо этого спермограмма позволяет выявить скрытый воспалительный процесс и провести своевременное лечение.

Для обоих будущих родителей

Анализ крови на исследование хромосомного набора

• Данный анализ позволяет определить, входят ли потенциальные родители в группу риска по каким-либо генетическим заболеваниям и можно ли им вообще иметь ребенка.

• Сами родители могут быть здоровы, однако уникальное сочетание их хромосом может вызвать хромосомный дисбаланс в организме ребенка и привести к тяжелым заболева-

ниям.

ВАЖНО!

Во многих странах генетическое обследование является обязательным. Вовремя диагностированная проблема дает возможность скорректировать ситуацию и при желании избежать рождения больного ребенка. В России это обследование НЕ является обязательным. Но его лучше сделать, чтобы подстраховаться.

ВАЖНО!

Генанализ показывает вероятность рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.

Отказ от вредных привычек

Для того чтобы ваш ребенок родился здоровым, обоим будущим родителям придется распрощаться с вредными привычками.

Когда необходимо прекратить употребление алкоголя и курение

Если мужчина или женщина умеренно выпивает, то ему или ей достаточно прекратить употреблять крепкие спиртные напитки примерно за три месяца до предполагаемого зачатия. Немного хорошего красного вина изредка не повредит. Но непосредственно перед зачатием обоим супругам,

конечно, надо полностью отказаться от алкоголя.

С курением будущей маме лучше расстаться за год до предполагаемого зачатия. Если ваш супруг курит, уговорите его сделать то же самое. Тогда вы избежите роли пассивной курильщицы, а он сохранит свой репродуктивный потенциал. Мужчине достаточно расстаться с этой вредной привычкой всего за четыре месяца до планируемого зачатия. Именно за такой срок обновляются сперматозоиды.

Влияние курения, алкоголя и наркотиков на будущего ребенка

Курение ограничивает плодовитость как женщин, так и мужчин, и приносит огромный вред плоду.

61 % случаев внезапной детской смерти можно было бы предотвратить, если бы мамы не курили во время беременности.

Курение женщины во время беременности на 50 % повышает вероятность задержки умственного развития у ее ребенка.

Риск прерывания беременности у курящих женщин на 30–70 % выше, чем у некурящих.

Выкуривание беременной женщиной более 10 сигарет в день может привести к преждевременным родам.

У курящих женщин в 3–4 раза чаще ребенок отстает во внутриутробном развитии.

Вредное действие алкоголя на развивающийся плод было замечено давно. Еще в Древнем Риме всем беременным жен-

щинам запрещалось пить вино. На Руси в древности существовал обычай, запрещающий молодым супругам пить вино на свадьбе.

Если во время зачатия в вашей крови присутствует алкоголь, ваш малыш может родиться со многими скрытыми нарушениями в обменной и эндокринной системах и даже изначально не вполне полноценным психически.

Злоупотребление алкоголем матерью во время беременности приводит к учащению самопроизвольных абортов и преждевременных родов, а также к дефициту массы тела новорожденных и замедленному их психическому развитию.

Алкогольный синдром плода развивается у 30–40 % детей, рожденных женщинами, во время беременности часто употреблявшими алкоголь, хотя бы и в малых дозах.

От 10 до 20 % случаев легкой и умеренной степени задержки интеллектуального развития связано с воздействием алкоголя во внутриутробном периоде.

Здоровый образ жизни

Для того чтобы передать крохе достойный запас полезных веществ, нужно иметь этот запас в своем организме. Возможно, вам придется пересмотреть свой режим дня. Необходимо разумно планировать свой рабочий день, чтобы иметь достаточно времени и для отдыха.

• Женщине следует спать не менее 8 часов в день. При

таком режиме яичники работают нормально. Помните, что час сна до полуночи равен двум после! Даже для «сов». Перед сном хорош такой ритуал: омыть ноги водой, растереть их хорошенько, размять с кремом; выпить полчашки теплого липового или ромашкового чая с медом; подышать 5–7 минут глубоко и спокойно аромамаслом лаванды или другим, помогающим уснуть и приятным (лучше на этот счет получить консультацию врача).

Полезен короткий сон в середине дня. Несколько раз в день целесообразно также полежать на спине на полу или жестком ложе, чтобы полностью разгрузить позвоночник.

ВАЖНО!

До того как медленно и плавно встать, разотрите хорошенько ладони, потянитесь, зевните и повернитесь на правый бок, чуть полежите на нем, согнув правую ногу в колене и положив ладошки под щеку.

• Уделите утренней зарядке хотя бы 3–5 минут. Достаточно будет даже одних потягиваний плюс 3 спокойных глубоких медленных вдоха и выдоха. Только обязательно осмысленно и с удовольствием, желая здоровья и бодрости каждой клеточке своего тела, особенно своему позвоночнику. Потом выгляните в окошко и мысленно поздоровайтесь с миром, от всего сердца пожелайте добра всем людям, особенно тем, с кем встретитесь сегодня.

• Часто проветривайте комнаты, гуляйте на свежем воздухе. Полезна ритмичная ходьба в удобном для себя темпе,

в комфортной обуви (не тесной, с устойчивым каблуком, с вложенным супинатором – можно подобрать даже магнитный).

• Постарайтесь укрепить сосуды. Помимо гимнастики, регулярных пеших прогулок на свежем воздухе, этому способствует и плавание. Полезно также провести полный курс общего массажа, включая регулярный массаж воротниковой зоны, и контрастный душ. Начните с температуры, которая вам приятна, хорошо согрейтесь и успокойтесь. Разотрите все тело жесткой мочалкой (рукавичкой), можно соляным раствором (2 ст. ложки поваренной или морской неароматизированной соли на 1 л воды). Это очень хорошо тонизирует (проводите циклами по 10 процедур раз в 2 месяца). Опять встаньте под душ и каждые полминуты меняйте воду попеременно на сравнительно более горячую или холодную. Достаточно 5 минут каждый день.

• Когда у вас нет возможности принять душ, попеременно обливайте то теплой, то прохладной водой лицо, руки по локоть или ноги по колено. Главное в этом деле – регулярность и сознательное отношение к процедуре. Ее польза в тренировке сосудов и нервов, ответственных за сосудистый тонус.

• Когда имеются соответствующие условия и возможность, принимайте теплые ванны. Они снимают стресс. Можно и без аромамасел, просто капните в ванну 5–7 капель валерианки. Главное, соблюсти следующие условия:

1. Температура воды – комфортная для вас;

2. Продолжительность от 5 минут (минимум!) и постепенно до 15–20 (максимум!);

3. 2–3 раза в неделю;

4. За час до еды или через два – после;

5. За полчаса до ночного сна.

6. После ванны лучше полежать 20–30 минут.

ВАЖНО!

Мужчине следует избегать горячих ванн, так как они угнетают сперматогенез.

• Позаботьтесь о контрацепции, чтобы избежать аборта. Начните принимать витамины. Важно принимать их еще до зачатия, когда беременность только планируется. Дело в том, что некоторые витамины имеют наиважнейшее значение для беременности. Так, витамин Е (токоферол) благотворно влияет на способность женщины к зачатию и вынашиванию беременности. Даже само название витамина Е – токоферол – говорит само за себя: tos – (греч.) деторождение, а phero (греч.) – рождать.

• Другой важный для будущих мам витамин – фолиевая кислота (витамин B_9) влияет на формирование нервных клеток эмбриона, что очень важно для его нормального развития. Известно, что прием фолиевой кислоты до беременности и на ранних ее сроках в 75 % случаев может предупредить серьезные дефекты нервного ствола плода (например, spina bifida – расщепление позвоночника).

ВАЖНО!

Прежде чем начать прием витаминов, посоветуйтесь с врачом. Он подберет препарат, подходящий именно вам! Чаще всего курс витаминотерапии назначается за один месяц до предполагаемого зачатия.

• Желательно, чтобы будущий папа тоже принимал витамины, так как часть генетического материала малышу несут сперматозоиды. Также будущему отцу полезно принимать L-карнитин, химическое вещество, сходное с аминокислотами и родственное витаминам группы В, способное повысить число сперматозоидов и их подвижность. А прием женьшеня по 100–250 мг в день будет стимулировать сперматогенез и повышать количество сперматозоидов.

• Займитесь фитнесом. Аквааэробика, пилатес, йога, гимнастика… Выбирайте, что вам больше нравится. Только придерживайтесь разумных нагрузок, поскольку чрезмерные физические нагрузки могут препятствовать наступлению овуляции, без которой вы не сможете забеременеть.

ВАЖНО!

Гимнастика и даже спортивные занятия, если они не вызывают у вас дискомфорта, полезны и для вас, и для будущего отца вашего ребенка. Умеренные физические нагрузки благоприятно влияют на жизнеспособность и подвижность сперматозоидов. Желательно уделять им не менее получаса в день 5 раз в неделю.

ВАЖНО!

Мужчинам полезно знать, что бег трусцой (до 50 км

за неделю) способен существенно повысить потенцию и способность к зачатию.

Гимнастика

1 Лежа на спине, поднимать и опускать прямые ноги плавно, медленно (голову не поднимать!). Вдох – ноги поднимаются вверх, выдох – ноги опускаются вниз.

Это упражнение можно выполнять утром в постели (только если она достаточно жесткая), держась руками за спинку кровати на уровне груди.

Начать с 3–5 раз, постепенно довести до 20 и по желанию (возможности) больше. Главное – систематичность и плавность движений.

2 Вращение бедрами попеременно вправо-влево в дверном проеме, держась руками по обе стороны за раму двери. Медленно и спокойно. Дыхание произвольное.

Выполнять, чем чаще, тем лучше – при каждом удобном случае.

3 Растянуть позвоночник, прислонившись к дверному косяку спиной, прижав к нему пятки, ягодицы, плечи, затылок и зацепившись за дверную коробку кистями рук у себя над головой. Дышать произвольно.

Стоять так не меньше 1 минуты. Выполнять при каждом удобном случае.

4 Лежа на спине (на полу), согнуть ноги в коленях. Сделать спокойно полный вдох. Не поднимая головы и не отрывая плечи от пола, опустить медленно и плавно обе ноги на

пол справа от себя (выдох). Потом повторить то же в другую сторону.

Выполнять 10–15 раз в каждую сторону (постепенно довести до этого количества).

5 Наклоны вперед: медленно, плавно, низко в пол, слегка сгибая колени. До 40 наклонов (постепенно довести до этого количества).

Йога

С помощью простейших поз (асан) хатха-йоги вы сможете укрепить свое здоровье.

Лучше всего, после консультации врача, посещать групповые занятия йогой, которые проводит опытный инструктор. Но можно заниматься и самому дома.

Условия занятий:

1. За час до еды, через два после.

2. Не на ночь.

3. На шерстяном коврике или льняной простынке (использовать только для занятий йогой!).

4. В эластичной или свободной одежде из преимущественно натуральных тканей (лен, хлопок).

5. Можно под медленную тихую музыку.

6. Полезно выпить перед занятием стакан чистой воды.

7. Выполняя асаны (позы), глаза лучше держать закрытыми во избежание рассеивания энергии.

Чтобы быть здоровой, физических движений мало. Нужно сочетать их с душевными, самыми здоровыми устремле-

ниями. На Востоке это известно с древних времен, оттого у них и ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ, а не просто физическая культура.

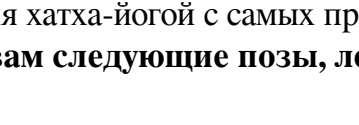
ВАЖНО!

Во время занятий особенно осторожно вращайте головой. Будьте очень с этим внимательны – здесь резкость неуместна.

Кстати, в качестве разминки и легкой утренней гимнастики подходит 3—5-минутный танец под музыку типа рок-н-ролл, т. е. ритмичные разнообразные (фантазируйте) движения в свободном стиле. А завершив легкую разминку, можно начать занятия хатха-йогой с самых простых поз (асан).

Предлагаю вам следующие позы, легкие в исполнении:

Поза зародыша



Лежа на спине. Спокойный вдох-выдох. На вдохе подтянуть согнутые в коленях ноги к груди, охватить их руками и поднять к ним голову. Задержать дыхание на вдохе и остаться в этом положении, сколько захочется (достаточно 3–4 сек). Опустить голову, руки и ноги на пол (выдох). Помнить о плавности движений!

Повторить упражнение 3–5, позднее 7 раз. Эта поза – самая энергетически экономная. Восстанавливает жизненную силу организма.

Поза ребенка (или молящегося)



Сидя на пятках. Вдох-выдох, затем вдох и наклониться вперед головой к коленям, не отрывая ягодиц от пяток (выдох). Руки при этом вытянуть вперед ладонями к полу или оставить позади ладонями вверх (как удобно).

Остаться в таком положении, сколько захочешь, произвольно дыша. Медленно вернуться в исходное положение (вдох).

Поза кошки



На четвереньках, слегка прогнувшись в пояснице. Вдох-выдох. И на вдохе сильно выгнуть спину вверх горбом, задержать дыхание и остаться в этой позе, сколько захочется. Вернуться в исходное положение (выдох).

Повторять до 16 раз (постепенно довести до этого количества).

Поза лука



Лежа на животе. Вдох-выдох. Захватить кистями свои ноги у щиколоток и, подняв голову, прижав затылок к спине, прогнуться, потянув вверх и ноги (вдох). На задержке дыхания покачаться на животе вперед-назад, спокойно опустить ноги и голову на пол (выдох). Отдохнуть немного, полежав на животе, положив правую щеку на руки, расслабиться и повторить упражнение.

Постепенно довести до 3–5 повторов.

Шавасана (поза «мертвого человека»)



Это – основная поза, поза полного расслабления. Лежа на спине расслабьте ноги и позвольте стопам разойтись в сто-

роны и опуститься к полу. Руки ладошками вверх – не дальше, чем на 15–20° от корпуса. Голова лежит свободно серединой затылка на полу, затылок не запрокидывать. Глаза закрыты без усилия (не зажмурены). Полностью расслабьте тело, представьте, что под вами сплошные кудрявые белые пуховые облака, ничего кроме, и вы свободно над ними парите. Минут через 10–15 потяните пятки вниз, а руки далеко за голову. Если хочется, зевните. Потом разотрите ладони и вернитесь в свою комнату, открыв глаза.

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.