

СВЕТЛАНА ХРАМАЙКОВА

сертифицированный врач-невролог, физиотерапевт,
преподаватель йоги и йогатерапии женского здоровья

СТАТЬ МАМОЙ за 40 недель



Самые
необходимые
знания
для будущей
мамы

СОВЕТЫ, как справиться
с токсикозом и другими
недомоганиями
при беременности

РЕКОМЕНДАЦИИ
по подготовке
к родам

СПИСОК АНАЛИЗОВ
И ИССЛЕДОВАНИЙ
для каждого
триместра

УПРАЖНЕНИЯ
для будущих мам,
облегчающие
боль в спине

РАЗВИТИЕ
МАЛЫША
до рождения
по неделям

Светлана Викторовна Храмайкова
Стать мамой за 40 недель.
Самые необходимые
знания для будущей мамы
Серия «Мамы-блогеры. Советы
по беременности и родам»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73764868

*Стать мамой за 40 недель. Самые необходимые знания для будущей мамы: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-244769-3*

Аннотация

Каждая мама мечтает о том, чтобы ее малыш появился на свет здоровым и счастливым. Это возможно, когда у нее есть вся необходимая информация и поддержка на этом важном пути.

Светлана Храмайкова – сертифицированный врач-невролог, физиотерапевт, преподаватель йоги и йогатерапии женского здоровья, расскажет о том, как пройти беременность уверенно и без лишних страхов. Вы узнаете, как развивается ваш малыш неделя за неделей, когда ваш малыш начинает слышать, шевелиться и спать, и как эти этапы влияют на его развитие.

На страницах книги вы найдете:

- Список необходимых анализов и скринингов, сроки их проведения;
 - Упражнения для облегчения течения беременности с фото выполнения от автора;
 - Показания и противопоказания к разным видам деятельности во время беременности;
 - Рекомендации по облегчению токсикоза и других неприятных состояний при беременности;
 - Куар коды на подкасты и курсы о здоровом материнстве.
- В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| Пролог | 6 |
| Вступительное слово | 7 |
| Сними розовые очки | 8 |
| Боль во время беременности и родов | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |



Светлана Храмайкова

Стать мамой за 40 недель.

Самые необходимые

знания для будущей мамы

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: 3dMediSphere, natka_u_a, vionaembun42, Olga Rai, Derplan13, Simple Line, dhtgip, Yulia Bulgakova, anna_ku, KAVITA RANI, Proongnee / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Храмайкова С.В., текст, 2025

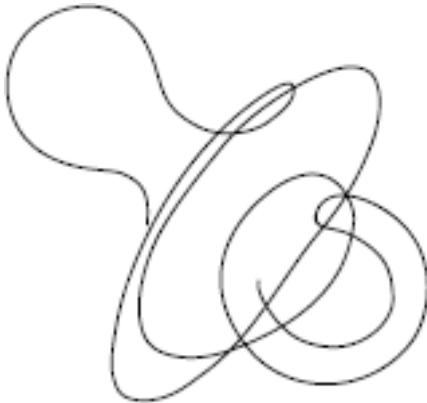
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Пролог

Тебе захотелось сгущенки с чесноком или вдруг понравился выхлоп проезжающей машины? Или начинает тошнить на ровном месте? Что ж, беги в аптеку за тестом: скорее всего, ты **беременна**.

Выдохни.

Скачки самочувствия и странные пристрастия – это не симптом болезни. Они не навсегда. Через 9 месяцев родится здоровый малыш, и будет тебе счастье.



Вступительное слово

Здравствуй, моя милая будущая **мама!**

Когда-то и я была в этом чудесном положении, когда ты живешь в ожидании знакомства с тем, кто станет для тебя самым главным и самым любимым человеком на свете, и все вокруг радуются вместе с тобой, пропускают тебя в очереди, уступают место, спрашивают о твоём самочувствии.

Но не всегда все так радужно и прекрасно.

Эта книга появилась именно из-за страхов, непонимания и отсутствия времени у врачей в женской консультации.

Информация здесь ни в коей мере не заменяет очной консультации врача, но зато не придется лезть в гугл и в панике листать форумы, ища нормальные слова в нагромождении медицинских терминов.

У каждой из нас беременность проходит по-своему. Кто-то ее желает, кто-то нет; для кого-то она долгожданна, а для кого-то – случайна. Организмы тоже реагируют по-разному, у каждой могут возникнуть свои сложности – а могут и не возникнуть.

Но обо всем по порядку.

Сними розовые очки (Моральная подготовка)

Кто бы что ни говорил, роды – это больно (если, конечно, это не плановое кесарево, но и после него требуется реабилитация). Когда лежишь в родзале и тужишься, стискивая руку мужа или подлокотник кресла, особенно рвешься, – это больно. Очень. Хочется уйти, чтоб это быстрее кончилось, орать благим матом, но ничего из этого нельзя. Надо просто взять себя в руки, пошире раздвинуть ноги и **дышать**. А также **внимательно слушать акушерку** и выполнять ее команды. Роды – это как скоростная трасса для работы женщины, где акушер – надежный штурман.

Кстати, наш мозг устроен так, что уже через месяц ты начнешь забывать, как это было, и придешь к выводу: все прошло не так уж и плохо. Это защитная функция от матушки-природы, иначе мы бы уже вымерли.

Боль во время беременности и родов

Во время беременности организм женщины претерпевает множество изменений, самым явным из которых является размягчение связочного аппарата и изменение наклона таза. Гинекологи считают, что **раньше 20-й недели** тазовые кости никуда не уедут, но это не гарантия. К сожалению, дисплазию соединительной ткани никто не отменял. В моем случае боли появились **на 14-й неделе**, да такие, что я волочила за собой ногу. Поэтому, если знаешь, что соединительная ткань у тебя не очень, носи бандаж.

Бандаж – довольно удобная штука, только важно подобрать его по размеру. Новомодный трансформер мне не подошел, но это не значит, что и тебе в нем будет неудобно. Надо пробовать, примерять и, как ни странно, правильно использовать. Бандаж, поддерживающий живот, надевается исключительно в положении лежа на спине.

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.