

# 1

## Перший місяць — початок вагітності

**В**и вагітні! Вітаємо! Попереду у вас один із найбільш хвилюючих періодів життя, що обіцяє важливі зміни. Вам є над чим подумати, є що робити, щоб підготуватися до народження дитини — найважливішого моменту в житті більшості жінок.

Проте ви ще можете не відчувати своєї вагітності. Можливо, ваші «відчуття» знаходяться тільки в межах емоцій, а фізичні ознаки тільки-но починають з'являтися. Можливо, ви нетерпляче чекали вагітності й радісно ловили її перші сигнали, які посилав ваш організм. Можливо, ви вже відчуваєте легку нудоту, частий голод, спрагу, втому, жар, слабкість або запаморочення. Можливо, ви спочатку думали, що просто застудилися, поки ваш організм або лікар не переконали вас в іншому. Можливо, ви зовсім не очікували такої новини. Можливо, ви просто «знали», що вагітні, ще до появи перших ознак.

Які б не були фізичні симптоми, вам, імовірно, потрібно буде звикнути до факту своєї вагітності — навіть якщо ця дитина була запланована. Та хоч би де ви дізналися про неї — на прийомі у лікаря або удома після проведення тесту на вагітність, — ви можете відчути радість, страх, полегшення, сумніви, розгубленість або усе це одразу. Зрозуміло, що ваша найперша реакція значною мірою залежатиме від того, чим для вас особисто є ця вагітність — сюрпризом чи результатом багатомісячних сподівань і очікувань. Навіть якщо ви готові прийняти цей стан, який повністю змінить ваше життя — від харчування до стосунків у шлюбі, — не дивуйтеся, що вам знадобиться якийсь час для усвідомлення факту вагітності, перш ніж ви зміните свою поведінку. Ось що може чекати вас попереду.

### ЕМОЦІЇ, ЯКІ ВАС СУПРОВОДЖУВАТИМУТЬ

**Щастя.** Новина про вашу вагітність може викликати у вас нестримну радість, особливо якщо ви давно вже намагалися завагітніти і нарешті досягли бажаного. Ви можете відчувати задоволення і щастя від того, що ваше бажання здійснилося і що тепер ви — майбутня мати.



*Знати, що усередині мене росте маленька людина, яка цілком залежить від мене і моєї любові, — це не тільки величезна відповідальність, а й неабияке щастя. То найбільша насолода з усіх, які я відчула в житті.*

**Сумніви.** Час від часу у вас виникає питання: «Чи справді я вагітна? Я відчуваю як завжди». Подібні думки зазвичай з'являються у перші тижні вагітності, коли ви ще не відчуваєте ніяких симптомів. Можливо, ви переконали себе, що нудота і втома — це лише ознаки хвороби. Якщо ви дуже хотіли завагітніти, то цілком імовірно, боїтеся, що сприймаєте бажане за дійсне. Можливо, ці перші нездужання позбавлять вас ілюзій. Вже скоро округлий живіт стане свідченням того, що усередині вас розвивається нове життя.



**Зауваження доктора Лінди.** *Моя перша власна реакція — доволі сильне потрясіння і сумнів. Ми зовсім не планували народжувати дітей, принаймні поки не прийде «відповідний» час, який, на мою думку, припадав на початок менопаузи. Тому коли через рік після закінчення аспірантури у мене виникла затримка місячних, можливість вагітності навіть не розглядалася. Я посилалася на важкий робочий день, нерівномірний графік чергувань і таке інше. Я завжди дивувалася, коли мої пацієнтки заперечували можливість вагітності, але сама затримку місячних аж ніяк не розцінювала як першу ознаку зародження в мені нового життя. Мій чоловік керував лабораторією, яка здійснювала тестування на вагітність. Я попросила подругу анонімно здати в лабораторію мою кров на аналіз. Коли прийшов позитивний результат, я стала наполягати на повторному аналізі, тому що була упевнена, що сталася помилка.*

**Роздвоєння почуттів.** Можливо, для вас слово «мати» звучить чарівною музикою, але в той же час ви приголомшені змінами, які воно внесе у ваше життя. Така розгубленість — вельми поширене явище, особливо якщо ця новина була для вас несподіванкою. Абсолютно нормально відчувати щастя від того, що ви скоро станете матір'ю, але водночас сумніватися і боятися турбот. Чи гідні ви цього високого звання? Чи впораєтеся із усіма труднощами? З одного боку, ви можете відчувати хвилювання, захоплення, гордість і пристрасне бажання прийняти на себе цю нову роль і обов'язки, які вона несе з собою. З іншого, вас можуть лякати всі ті зміни, що мають відбутися у вашому житті, шлюбі, тілі. Багатьох жінок заспокоює такий підхід: вони розглядають вагітність як стадію розвитку (подібно, наприклад, до підліткового віку). Жінка в цей період зазвичай переживає кризу особистості. Усвідомлення того, що вона скоро стане чиеюь матір'ю, часто спонукає шукати відповіді на таке питання: «Що відбудеться з моєю особистістю і як зміни в моєму житті вплинуть на неї?» Тривога — нормальний стан на порозі таких кардинальних змін у житті.



Навіть якщо вагітність планувалася заздалегідь, жінку непокоять сумніви, чи дійсно вона готова стати матір'ю. Зміни завжди лякають — навіть позитивні.

Вже на першому місяці вагітності ви можете відчувати якийсь роздвоєння, неначе одночасно працюєте на двох роботах. Часом ви настільки окрилені (чи схвильовані) своєю вагітністю, що не можете зосередитися ні на чому іншому. Ви також турбуєтеся, що доведеться залишити роботу — на час декретної відпустки або назавжди, — і вас лякають обов'язки, які материнство накладає на кожну жінку. В інші дні вас захоплюють події щоденного життя, і ви майже забуваєте про свою вагітність, а потім вас мучить почуття провини. На роботі вам важко зберегти колишній ентузіазм. Неможливо надовго позбутися думки про те, що всередині вас розвивається нове життя; у вас з'являється додаткова робота — виношувати дитину. Ваша «справжня» робота тепер здається вам менш важливою. Деякі жінки зрештою усвідомлюють, що ні фізично, ні психологічно вже не можуть працювати на повну силу. Проте більшість жінок швидко звикають до вагітності й несуттєво змінюють свій спосіб життя.

*Мама так розповідала мені про свою першу вагітність: «Вранці я вставала, мене нудило, а потім я готувала сніданок, і ми з татом йшли до школи вчити дітей».*

Ваше ставлення до свого тіла також може зазнавати змін — від піднесення до спадів. Можливо, ви пишатиметеся своєю жіночністю і здатністю продовжувати рід, відчувати радість від того, що носите в собі нове життя, тому будете нетерпляче чекати можливості продемонструвати свій стан чи розповісти про нього. Вас очікуватиме відчуття щастя, яким, як вважається, буквально світяться вагітні жінки. З іншого боку, перспектива того, що ваше звичне, знайоме тіло почне збільшуватися, зовсім не тішить. Крім того, подруги, цілком імовірно, розповідали вам, що не відчували ніякої радості під час вагітності — навпаки, вони відчували себе жакливо, а до того ж мали не найкращий вигляд! Багато жінок схвильовані тим, що втратять свою привабливість в очах своїх чоловіків.

Не дивуйтеся, якщо ви раптом почнете захоплюватися своїм тілом і його відчуттями. Навіть якщо ви не схильні до захоплення своїм зовнішнім виглядом, то тепер почнете милуватися своїм відображенням у дзеркалі, розуміючи, що не побачите таких форм щонайменше рік. Ви будете непокоїтися, чи зможете повернути колишню фігуру, чи зможете знову мати такий вигляд? А що зможете відчувати?

Деякі жінки припускають, що звістка про вагітність може принести їм надзвичайну радість, але дуже дивуються, коли не виявляють у себе цього відчуття. Не треба тривожитися, якщо ви не відчуваєте ніжності й зв'язку із власною дитиною. Для перших тижнів вагітності цілком нормально відчувати себе швидше



інкубатором, аніж матір'ю. Деякі жінки не переживають материнських почуттів аж до того моменту, поки не відчують перших поштовхів дитини або не побачать її рухоме зображення на екрані монітора при ультразвуковому обстеженні. Інші починають відчувати тісний зв'язок з дитиною тільки після пологів. Формування почуттів до дитини — це тривалий процес, що у різних жінок протікає по-різному.

**Зміни настрою.** Абсолютно безтурботна вагітність — явище таке ж рідкісне, як ідеальна мати. Перша радість від новини про вагітність невдовзі поступається місцем реаліям майбутнього материнства; позитивний настрій зазвичай поступається періодам депресії та розчарувань. Сьогодні ви відчуваєте себе на вершині блаженства — завтра ви Царівна Несміяна. Зміни настрою залежать від багатьох факторів. Один з них — природний емоційний спад, який є причиною сильних переживань (у людини емоційні піднесення зазвичай змінюються спадами). Інша причина виключно фізіологічна: гормони. Приплив гормонів вагітності, які змінюють ваше тіло, безпосередньо впливає на стабільність емоцій. Звісно, відчуття пригніченості може захопити вас зовсім неочікувано, особливо якщо ви давно і з нетерпінням чекали вагітності. Переживання через те, що ви не завжди відчуваєте себе щасливою, ніяк не піднімуть вам настрої. Додайте ці емоційні спади до звичайних для ранньої стадії вагітності нудоти та втоми, і ви вже не дивуватиметеся змінам настрою більшості майбутніх мам по кілька разів на день. Перепади настрою характерні для перших трьох місяців, коли рівень гормонів у крові змінюється найбільше, а також в останні тижні, коли накопичується втома і посилюються емоції, пов'язані із очікуванням пологів.

**Розгубленість.** Навіть якщо ви відчуваєте величезну радість від того, що вагітні, розгубленість — це нормальне явище. Трапляється, що ви з чоловіком навіть запитуете себе: «Що ми зробили? Навіщо?» Дитина вплине на вашу кар'єру, спосіб життя, ваш шлюб. Навіть якщо у вас вже є діти, побоювання матимуть місце: наприклад, як вплине на вашу сім'ю народження другої або третьої дитини, як до цього поставляться старші діти. Ви боїтеся, що більше не зможете розпоряджатися своєю долею. Життя після народження дитини ніколи не повертається в колишню колію. Воно стане іншим, але, незважаючи на сумніви, ви зможете пристосуватися до змін.

Абсолютно нормально запитувати себе, чи зможете ви стати хорошою матір'ю і чи впораєтеся із випробуваннями — виносити дитину до визначеного терміну, витримати пологи, потурбуватися про новонародженого. Відчуття неповноцінності — невід'ємна частина психологічного стану батьків. Через кілька років, коли ваша дитина вдячно посміхнеться вам і скаже: «Ти найкраща матуся в світі», — ви відчуєте справжню упевненість в собі.



*Нашій першій дитині два роки. Життя тільки починає повертатися в норму. Тепер я розумію, що після народження дитини моє життя все одно ніколи не стане таким, як раніше. Моє «нормальне» життя стало іншим.*

**Тривога.** Хвилювання в очікуванні невідомого — це теж нормальний стан. Якщо ви за багато років звикли до самотійного і бездітного життя, то перспектива пелюшок, нічних годувань і цілковитої залежності від крихітної істоти викликати у вас сильну тривогу. Коли ви закінчите один розділ свого життя і починаєте новий, то побоювання цілком природні. Говорячи подрузам про свою вагітність, ви автоматично запрошуєте цілу «армію ветеранів» ділитися своїм власним досвідом вагітності й пологів. Їхні розповіді досить цікаві, але вони додають страхів жінці, яка уперше готується стати матір'ю. Навчіться ставитися до усіх історій з певною мірою скептицизму. Ваші відчуття майже напевно будуть іншими.

Страх перед стражданнями під час вагітності та болючими пологоми додає неспокою до загального відчуття тривоги — хоча через це проходять всі матері (а деякі навіть не один раз), до того ж абсолютно добровільно. На ранніх стадіях вагітності часто виникає відчуття неспокою через можливість викидня, проте імовірність такого результату невелика. Після закінчення першого місяця вагітності ймовірність відторгнення плода у більшості жінок не перевищує 10%. Що довший термін вагітності, то менше підстав турбуватися із цього приводу. Тривоги щодо можливих ускладнень вагітності можуть посилитися і після першого візиту до лікаря, який ознайомить вас зі страхітливим списком неприємностей, що можуть трапитися з вагітними. Неспокій — це норма для вагітності. Якщо ж зі збільшенням терміну вагітності тривога зростає, а неспокій заважає вам жити звичайним життям, краще звернутися за допомогою до фахівця.

## МОЖЛИВІ ФІЗИЧНІ ВІДЧУТТЯ

**Втома.** Вагітність несе з собою дивну втому, несхожу на все те, що ви відчували раніше. Особливо це помітно в першому триместрі, коли організм буквально примушує вас спати. Часом ви відчуваєте повне знесилення. Вам хочеться спати завжди і усюди. Ви можете заснути в першій половині дня прямо за робочим столом. Усвідомте, наскільки збільшилося навантаження на ваш організм, і ви перестанете дивуватися причинам цієї втоми. Практично кожен орган вашого тіла працює з додатковим навантаженням — він пристосовується до нової істоти всередині вас. Кожна клітинка організму знаходиться під впливом гормональних і фізіологічних змін, які відбуваються під час вагітності. В той же час у вашому організмі формуються нові органи: у матці для живлення дитини утворюється плацента, розвиваються органи самої дитини. Розвиток нових



## Перші ознаки вагітності

Одразу після того, як у вас виникнуть перші підозри щодо вагітності, ваш організм підтвердить це. Сигнали, які подає жіночий організм, а також послідовність їх виникнення можуть бути різними у різних жінок. Наведемо перелік найпоширеніших ознак вагітності.

ЧОГО МОЖНА ОЧІКУВАТИ	КОМЕНТАРІ
<b>Втома</b>	У вас більше не вистачає сил, щоб займатися звичними справами, наприклад ви не в змозі піднятися вгору або боротися зі сном після сніданку. Причиною швидкої втоmlюваності є зміни, які відбуваються у вашому організмі і вимагають величезних витрат енергії
<b>Нудота і блювота (ранкове нездування)</b>	Ранкове нездування можна прийняти за застуду та ознаки отруєння. Діапазон симптомів широкий: від легкого неприємного відчуття недуги чи незначного запаморочення до нудоти і нападів блювоти протягом всього дня
<b>Затримка менструації</b>	Існують і не пов'язані з вагітністю причини затримки менструації, наприклад стрес
<b>Слабка кровотеча або виділення</b>	Кровотеча або виділення в період імплантації можуть бути помилково прийняті за менструацію, а у деяких жінок в перші місяці вагітності спостерігається кровотеча в ті дні, коли у них зазвичай місячні
<b>Неприйняття запахів, алкоголю і тютюнового диму</b>	Спрацьовує механізм захисту дитини. Ви починаєте відмовлятися від ранкової кави, а тютюновий дим викликає у вас слабкість
<b>Пристрасть до певних страв</b>	Можливо, ви починаєте солити абсолютно все, що їсте, або ніяк не можете напитися апельсинового соку. Загадкове явище: ви не можете жити без тих продуктів, які раніше вживали рідко або взагалі ніколи не любили

клітин потребує величезних витрат енергії. Додайте до цього ранкові напади нудоти й помітні фізіологічні зміни, які несе з собою вагітність, і ви зрозумієте, що втоми вам не уникнути.

Ця незвичайна втома відійде в середньому триместрі. Коли організм почне звикати до вагітності, ви відновите втрачені сили. Це не означає, що ви час від часу не відчуватимете втоми. В останні 6–8 тижнів вагітності через велику до-



даткову вагу втома відчуватиметься особливо сильно, але це зовсім інша втома. Вважайте посилену стомлюваність на ранніх стадіях вагітності як сигнал організму та симптом вашого стану. Організм попереджає вас: «Потроху, не поспішай, не напружуйся, бережи свої сили!» Ви потребуватимете додаткового відпочинку, тому що більша частина вашої енергії витратиться на швидке зростання маленької істоти, що знаходиться усередині. Відновлюйте свої сили, щоб їх вистачило для вашої дитини. Це головна умова нормального перебігу вагітності. Зменшити втому вам допоможуть наступні поради.

*Подумайте про себе.* Це важливий принцип, якого треба дотримуватися не тільки під час вагітності, але і в перші дні життя вашої дитини, і протягом всіх подальших років материнства: **підключайтеся про себе, щоб ви могли як слід піклуватися про свою дитину.** Боротьба зі своєю втомою в перші місяці вагітності — це хороша підготовка до боротьби з цим відчуттям у перші місяці післяпологового періоду. Перше випробування, яке вам доведеться пройти, — переконайте себе в тому, що вам потрібен відпочинок. Доведіть собі, що необхідно внести зміни у своє життя: під час вагітності вам слід навчитися не тільки давати, а й отримувати турботу та увагу від інших.

*Для мене відчуття незвичної втоми — це завжди перша ознака того, що я вагітна. О восьмій вечора я засинаю просто в машині. Мій чоловік говорить, що я сплю за двох. Але ж це дійсно так!*

*Змініть пріоритети.* Не можна вимагати від себе одночасно всього: ведення домашнього господарства, будування кар'єри і збільшення статків сім'ї, виконання ролі пристрасної коханки — не вийде, навіть якщо вам цього дуже хочеться. У вас просто не вистачить сил. Іноді ви відчуватимете, що взагалі нічого не можете зробити і день пройшов, неначе у півсні. Проте у вас зараз інша, важливіша роль — ви виношуєте дитину. Якщо зможете (це легко сказати, але непросто втілити в життя), на якийсь час відкладайте обов'язки, які заважають вам відпочивати. Якщо ви завжди брали на себе дуже багато, не намагайтеся бути всім для всіх — вам це не до снаги. Оточуючі не повинні від вас цього чекати.



**Зауваження доктора Лінди.** Я зрозуміла, як корисно скласти списки всіх своїх обов'язків і ділити їх на частини. Перша частина — це те, що потрібно зробити обов'язково, причому тільки мені. Друга частина — обов'язки, виконання яких я можу доручити іншим. Третя частина складається зі справ, які можна поки не робити (я підкреслюю їх жирним червоним олівцем). Якщо я відчуваю, що із чимось не впораюся, ставлю собі запитання: «Якими будуть наслідки, якщо я це не зроблю?» Зазвичай у 90% випадків життя триватиме, навіть якщо я просто проігнорую свої обов'язки.



### Тести на вагітність

Вам більше не потрібно чекати пропуску однієї або двох менструацій, щоб переконатися, що ви вагітні. Наприкінці першого тижня після зачаття, коли відбудеться імплантація зародка в слизовій оболонці матки, плацента почне виробляти людський хоріонічний гонадотропін. У таких випадках не слід хвилюватися. Цей гормон, наявність якого визначається в крові через тиждень, а в сечі через 7–10 днів після зачаття, є основою всіх тестів на вагітність.

**Аналіз сечі на вагітність.** Аналіз сечі роблять у медичній установі або в домашніх умовах (якщо ви точно дотримуєтеся інструкції самостійного проведення тесту на вагітність). Цей метод дає майже 100%-ву точність у період 7–10 днів після зачаття. Зрозуміло, помилки можливі. Зазвичай результати аналізу, отримані в лікувальному закладі, достовірніші, оскільки аналіз виконується неупередженим фахівцем. Тест, проведений в період до 7 днів після зачаття, може дати негативний результат, оскільки в крові ще не накопичилася достатня кількість гормонів. Повторний аналіз через кілька днів має більшу точність. Крім того, за даними Американської академії акушерства і гінекології, деякі клінічні діагнози та певні медичні препарати можуть сприяти отриманню помилкового позитивного результату аналізу сечі, вказавши на неіснуючу вагітність. При дотриманні всіх інструкцій вірогідність помилкових позитивних результатів невелика. Частіше отримують помилкові негативні результати. П'ять хвилин очікування при проведенні тесту в домашніх умовах можуть видатися найдовшими п'ятьма хвилинами у вашому житті, а ваша реакція може стати поєднанням різних відчуттів. Якщо ви — незалежно від результатів тесту — не виключаєте можливості вагітності або просто впевнені, що вагітні, потурбуйтеся про себе і свою дитину так, ніби вагітність вже підтвердилася. Якщо вам потрібно в цьому переконатися, зробіть аналіз крові, результати якого достовірніші за результати аналізу сечі.

**Аналіз крові на вагітність.** Здійснюється в кабінеті лікаря або в лабораторії. Для цього тесту достатньо кількох крапель крові, і ви отримаєте 100%-ву точність (за умови відсутності помилки в дослідженні) через тиждень після зачаття. Результати будуть готові через один-два дні.

Тоді, коли ви виявили відсутність менструації, аналіз сечі та аналіз крові дозволять визначити вагітність зі 100%-вою точністю. Якщо у вас затримка місячних, а тест на вагітність негативний, почекайте тиждень, а потім зробіть повторний аналіз. Можливо, зачаття відбулося пізніше, ніж ви припустили, і рівень хоріонічного гонадотропіну у вашій крові ще недостатній для





його ідентифікації. Якщо у вас не було місячних і ви підозрюєте, що вагітні, але проведені в домашніх умовах тести залишаються негативними, зверніться до лікаря, щоб він виключив можливість позаматкової вагітності.

Незалежно від того, яким чином ви дізналися цю новину — побачили позитивний результат на тестовій смужці чи почули про це від лікаря, — відчуйте особливість моменту. Більшість жінок пам'ятають його так само чітко, як і вагу своєї новонародженої дитини.

*Мій чоловік буквально заціпенів. Рот його відкрився. Того дня ми обоє не знаходили собі місця від здивування. Нас охоплювали протилежні відчуття: тривога, страх, щастя, хвилювання. Ми плакали і сміялися.*

**Вчасно відпочивайте.** Зробіть сон своїм головним пріоритетом. Вкладайтеся в ліжку, коли втомилися, навіть якщо вам доведеться пропустити улюблену телепередачу. (Запишіть її на відеомагнітофон або подивіться у повторі.) Вам потрібен додатковий час, щоб розслабитися після трудового дня, вам потрібен додатковий сон.

За можливості прокидайтеся тоді, коли організм вже відпочив, а не коли зазвенів будильник. Поспіть після роботи або подрімайте хвилин п'ятнадцять під час обідньої перерви, поклавши голову на робочий стіл. Більшості вагітних жінок важко без сну витримати весь день від ранку до вечора.

**Показуйте і розповідайте.** Можливо, ваш чоловік і старші діти до кінця не розуміють, чому ви так втомлюєтеся і чому ви не в змозі встигнути зробити все, що робили раніше. Вони повинні знати, чому ви засинаєте, читаючи дітям казку на ніч, чому у вас стомлений вигляд під час розмови, чому ви залишаєте нерозібраною привезену з пральні білизну, чому тричі на тиждень замовляєте продукти додому. Вони справді не усвідомлюють, скільки додаткової енергії потрібно вагітній жінці, особливо в перші місяці вагітності. Поговоріть із ними, розкажіть, як ви втомлюєтеся, доведіть до їхнього відома, що через один-два місяці це пройде. Прочитайте цей розділ разом. Використовуйте ілюстрації з цієї книги, щоб продемонструвати членам сім'ї, як росте усередині вас дитина, як формуються її органи, утворюється плацента, а матка збільшується в розмірах. Після того як ви поясните чоловікові, чому більше не можете працювати на повну силу, чому вам постійно хочеться печива і ви хоча б раз на день потребуєте півгодинного сну, він, напевно, проявить до вас співчуття і почне більше допомагати.



**Зауваження доктора Лінди.** Під час третьої вагітності я розповідала про свої відчуття старшим дітям — про розлади травлення, нудоту і неймовірну втому.



## Історія розвитку дитини

Під час кожної своєї вагітності Марта вела щоденники. Сподіваємося, наші діти колись із зацікавленням їх прочитають. Як і для нас, щоденник вагітності може стати для кожної сім'ї безцінним скарбом.

**Навіщо писати.** Записування інформації про свій стан і стан дитини робить ваш внутрішній зв'язок реальнішим. Це заняття має також терапевтичну дію. Ви маєте справу з різними емоціями, тому, «вдягаючи» їх у словесне вбрання, ви краще розумієте свої відчуття. Перечитавши щоденник через кілька років, ви отримаєте чудову нагоду знову пережити один із найсвітліших моментів свого життя. Ці записи зачарують ваших дітей, коли їм самим доведеться замислюватися над появою вже їхнього малюка. Працюючи над книгою, ми перечитали всі щоденники, які вела Марта. Спостерігаючи, як бігає по кімнаті наш син, ми розуміли: «Ось він, той маленький хлопчик, який ще до народження виявив свій невгамовний характер».

*Я з нетерпінням чекаю того моменту, коли діти самі готуватимуться стати батьками і можна буде показати їм ці щоденники. Мені здається, дітям буде цікаво дізнатися про своє життя до народження, про своє дитинство. Сподіваюся, що мої щоденники стануть ще одним способом зберегти зв'язок зі своїми дітьми.*

**Що записувати.** Що і як ви запишете, цілком залежить від вас. Ви можете скласти просту хроніку того, що робите і що відчуваєте. Можливо, це буде бесіда з дитиною. Запишіть все, що відчуваєте щодня, — свої радощі й тривоги, свої дії, спрямовані на поліпшення самопочуття. Важливо записувати все, незважаючи на спосіб викладення матеріалу. Можливо, вам захочеться особливо виділити певні події. Наприклад, занотуйте, як ви дізналися, що вагітні, опишіть перший поштовх дитини, першу покупку дитячих речей, перші відчуття при переймах. Розкажіть своїй дитині, що ви відчували в ці моменти.

**Рекомендації щодо ведення записів.** Можна фіксувати свої думки в спеціальному щоденнику для вагітних, а можна обмежитися звичайним зошитом. Особисто нам було зручніше користуватися диктофоном — і вдома, і на прогулянках. Ми говорили про свої відчуття просто в процесі розвитку певних подій (наприклад, коли відчули перший поштовх дитини). Захопившись веденням щоденника під час вагітності (на папері або за допомогою магнітофонної стрічки), ви напевно захочете продовжити свої записи і коли народиться малюк. Радимо писати коротко й часто, а більш детальні та глибокі розмірковування залишати для особливих моментів розвитку дитини



та ваших відчуттів. Немає нічого страшного, якщо ви не зможете щодня залишати нові записи.

*Мені здається, що вагітність якнайкраще дає змогу відчувати себе жінкою. Під час вагітності я відчуваю, що моє життя досконале, неначе я виконую те, для чого я була народжена. Ніколи в житті я так не раділа, що народилася жінкою. Я ні на що не проміняла б це відчуття. Крім того, зараз я ще більше ціную свою матір. Мені здається, я розумію, що вона відчувала, коли була вагітна мною, і якою вона була матір'ю, коли я була дитиною. Шкода, що мама не записувала тоді свої думки.*

Якщо ви ведете щоденник під час кожної вагітності, то у вас з'являється можливість простежити за змінами, що відбуваються з вами. Ви будете здивовані, наскільки різними будуть записані історії. Крім того, заохочуйте чоловіка також робити записи в щоденнику, адже у майбутніх татусів теж є свої враження та відчуття.

*Під час вагітності я переживала такі відчуття, яких ніколи не зазнавала раніше і яких, можливо, ніколи не відчую знову. Те саме стосується і мого чоловіка. Ці відчуття настільки незвичайні, що їх обов'язково потрібно записати.*

Цю дуже цінну історію можете розповісти тільки ви. Час, проведений у середині вас, — лише невеликий відрізок життя вашої дитини, але щоденник допоможе зберегти спогади про цей період на все життя.

Наприкінці кожного розділу, присвяченого черговому місяцю вагітності, виділіть кілька сторінок для власного щоденника вагітності. Після народження малюка ви можете зробити копію цих сторінок і зшити їх в щоденник, який матиме цінність як для вас, так і для іншої дійової особи цього твору.

*Прислухайтеся до себе.* Іноді вам здаватиметься, що краще узятися до якоїсь конкретної справи. Ви будете прагнути швидше потрапити на роботу або із задоволенням почнете продумувати план перевлаштування будинку. В інші дні організм скаже вам, що потрібно узяти вихідний, причому відпочинок потрібен не тільки ногам — необхідно відпочити від обов'язків, домашнього господарства і спілкування. На жаль, ви не можете заздалегідь знати, як почуватиметесь завтра. Намагайтеся не турбуватися через непередбачуваний стан свого організму — просто визнайте, що у вас недостатньо сил і енергії для того життя, яке було до вагітності. Не дозволяйте собі надмірно втомлюватися — так ви збережете сили для обов'язкових справ. Час від часу ви потребуватимете «відпусток за хворобою». Якщо у вас напружена робота, то, можливо,



слід домовитися про скорочений робочий день (див. розділ «Робота в період вагітності»).

*Забезпечте спокій у сім'ї.* Психіка вагітної жінки потребує відпочинку не менше, ніж її тіло. Надавайте перевагу тим подіям і емоціям, які вас заспокоюють, і мінімізуйте інші. Найміть няньку для дітей дошкільного віку або віддайте їх на декілька годин до дитячого садка. Спробуйте такі «ліки», як класична музика, записи для релаксації або тепла ванна (не гаряча!). Ваша вагітність — найкращий час для вашого чоловіка навчитися непростому мистецтву масажу. Не варто відчувати себе винною через час, витрачений на відпочинок і релаксацію, адже усе це потрібно і вам, і вашій дитині.

*Насолоджуйтеся тривалими прогулянками.* Для втомленого розуму і тіла дуже корисна зміна обстановки. Якщо ваш організм не «чинить опору», отримайте задоволення від фізичних вправ: довгих прогулянок парком, походів по магазинах, плавання тощо. Зміна обстановки корисна втомленому мозку не менше, ніж помірне навантаження на тіло. Не забувайте про те, що іноді тіло чинить опір вашим бажанням, — у цьому випадку потрібно прислухатися до нього. Велосипедна прогулянка чи пішохідний похід можуть цілком зачекати до наступного разу (див. розділ «Безпечно фізичне навантаження під час вагітності»).

*Їжте стільки, скільки хочете.* Недостатнє харчування може позбавити вас енергії та посилити відчуття втоми. Надавайте перевагу поживним продуктам і перекушуйте по кілька разів протягом дня (див. поради щодо правильного харчування в періоді поганого самопочуття, а також загальні рекомендації для вагітних у розділі «Їмо за двох»).

Зверніть увагу на те, що наведені вище рекомендації є основою благополуччя будь-якої людини: правильне харчування, достатній сон, релаксація і фізичні вправи. Під час вагітності вам знадобиться поповнення запасів енергії.

**Нездужання.** Нудота, блювота і загальні неприємні відчуття в шлунку, які відчувають жінки, можуть зіпсувати всі приємні відчуття, пов'язані з вагітністю. Важко радіти розвитку своєї дитини, коли ви погано почуваетесь, особливо коли «ранкове нездужання» розтягується на весь день. Перша стадія вагітності без проблем травлення — це щось із галузі фантастики, але ви можете істотно зменшити дискомфорт. Наведемо відповіді на питання щодо ранкового нездужання, що найчастіше хвилюють вагітних жінок.

***У мене незначний термін вагітності, і я чудово почувуюся. Але я боюся ранкових нездужань, на які, як мені відомо, страждають вагітні жінки. Що мене чекає?***

Інтенсивність і тривалість ранкового нездужання для кожної жінки індивідуальна — так само, як і збільшення ваги. Ви можете відчувати всі симптоми,



зазначені у відповіді на це питання, чи тільки деякі з них. На щастя, лише деякі із майбутніх мам постійно відчують всі ці симптоми одночасно.

Дві основні причини ранкового нездужання — підвищена чутливість до запахів і неприйняття певної їжі. Деякі запахи можуть впливати «безпосередньо на шлунок», викликаючи напад блювоти. Деяких жінок особливо дратують такі запахи, як запах часнику, риби або кави, — незалежно від того, як вони реагували на ці продукти раніше. Інші скаржаться, що звичайні домашні запахи, які зовсім не турбували їх до вагітності, раптом стали викликати сильну неприязнь. Запах собаки в будинку раптом стає відчутно «собачим». Улюблені парфуми часто призводять до блювоти, тому доводиться терміново відвідувати ванну. Навіть улюблена їжа може не сприйматися організмом і викликати блювотний рефлекс. У деяких жінок викликає огиду навіть звичайний запах коханого чоловіка.

Неприйняття їжі теж може мати різні форми. Іноді жінка не в змозі їсти певну їжу (м'ясо, зелень, молоко), тому що вона викликає у неї блювоту. Іноді організм сприймає лише кілька видів продуктів. Очевидно, що властивий вагітним жінкам потяг до певних продуктів насправді є підсвідомим вибором такої їжі, яку вона може вживати без будь-яких наслідків для себе. Часом жінці взагалі нічого не подобається. Навіщо ж тоді їсти? Голодування може посилити погане самопочуття: жінка відчуває нудоту, довго не їсть, потім об'їдається, і в результаті її знову нудить.

Ранкове нездужання зазвичай пов'язане з процесом харчування, проте іноді воно виникає без видимої причини. У деяких майбутніх мам нудота з'являється лише в певний період доби, інші ж почуваються погано протягом дня. Дуже поширене явище, коли жінка має чудове самопочуття протягом тривалого часу, а потім раптом відчуває сильний напад нудоти без будь-якої причини.

Деякі жінки борються з нападами нудоти вольовим зусиллям. Іншим блювання приносить полегшення. Деякі жінки, що погано почуваються протягом дня, хотіли б викликати блювоту, але не можуть. Комусь потрібно спати довше, тому що додатковий сон допомагає їм подолати ранкове нездужання.

Не існує «правильного» ранкового нездужання. Якщо у вас нудота, задуха, запаморочення, відчуття, що вам не вистачає повітря, напади блювоти, можете просто вважати себе «членом клубу».

### ***Чи у всіх вагітних жінок спостерігається ранкове нездужання?***

Ні. Незначна кількість жінок проходить першу стадію вагітності без будь-яких ознак нудоти. У деяких спостерігається розлад травлення, інші лише зрідка відчувають легке нездужання. Проте ці щасливиці — радше виняток, ніж правило. Близько 80% вагітних жінок на різних стадіях вагітності відчувають нудоту, позиви до блювоти або інші перераховані вище симптоми.



***У мене ввечері спостерігається неприємне відчуття в шлунку. Чи може це призводити до ранкового нездужання?***

Термін *ранкове нездужання* збиває з пантелику. Назвіть свій стан ранковим, денним, вечірнім нездужанням — як захочете. В літературі зустрічається такий термін, як *нездужання вагітних*, але нам він не подобається. Вагітність у певних колах сприймається як хвороба, використання ж зазначеного терміна підтверджує цю помилкову думку. Вагітність — це нормальний, природний стан. Зазвичай нудота відчувається вранці на ранніх стадіях вагітності, але неприємні відчуття можуть з'явитися у будь-який час доби на будь-якому місяці вагітності. Термін *ранкове нездужання*, ймовірно, придумав чоловік, який спостерігав страждання своєї дружини вранці, але був відсутній решту дня.

***Якщо вагітність — це дуже добре, то чому я відчуваю себе такою нещасною?***

З погляду біології, причиною частих змін настрою та ранкового нездужання є гормони. Лікарі вважають гормони чудовими ліками, необхідними для матері й дитини. Проте вони, як і всі ліки, мають певні побічні ефекти, зокрема порушення травлення. Наприклад, той самий гормон, який сприяє збереженню вагітності (людський хоріонічний гонадотропін, або ЛХГ), спричиняє розлад травлення. У вагітних жінок також підвищується рівень гормону холецистокініну, що покращує травлення, сприяє засвоєнню їжі організмом матері. Неприємний побічний ефект полягає в тому, що гормон, підсилюючи здатність організму до створення запасів енергії, водночас знижує рівень цукру в крові. Як наслідок, з'являється нудота, запаморочення, неспроможність спорожнити шлунок, сонливість після їжі — симптоми, які відчувають вагітні жінки. Підвищення рівня естрогену і прогестерону теж викликає нудоту через безпосередню дію цих гормонів на кишечник. Ймовірно, найгірше ви почуватиметеся під час піків гормональних змін — у першому триместрі. До кінця третього місяця вагітності, коли рівень деяких з цих гормонів стабілізується та почне знижуватися, зникнуть і проблеми із системою травлення. Якщо ви виношуєте близнят, чекайте на сильніше ранкове нездужання: ваш організм виробляє більшу кількість гормонів, тому ви відчуваєте себе «більш вагітною», ніж майбутня мама однієї дитини.

Крім того, гормони вагітності уповільнюють роботу шлунково-кишкового тракту, а це сприяє акумуляції шлункового соку, погіршенню травлення і появі печії. Все це також впливає на ранкове нездужання. Уповільнення роботи системи травлення, а також її «суперництво» зі збільшеною маткою за місце в черевній порожнині може призвести до закріпів — ще один пункт у списку шлунково-кишкових розладів.



**Я знаю, що повинна набирати у вазі, але побоююсь, що моя вага стала зменшуватися; я жакливо почуваюся протягом дня.**

Не варто турбуватися через втрату ваги в періоди поганого самопочуття. Насправді більшість жінок стабільно набирають вагу навіть у такі періоди — ймовірно, підсвідомо долаючи нездужання, вони їдять часто, але потроху. Дивно, але більшість жінок у період ранкового нездужання їдять не менше, а більше. Навіть ті, хто худнуть, швидко надолужують втрачене, коли нездужання проходить.

**Коли слід хвилюватися через посилену блювоту? Чи не зашкодить нудота і блювота моїй дитині?**

Хороша новина: ваші страждання дитина не відчуває. Іноді немовля в утробі матері називають «досконалим паразитом» (зрозуміло, що ці слова не варто розуміти буквально). Якщо якоїсь речовини в організмі матері недостатньо для двох, дитина отримує стільки, скільки їй потрібно, а потреби матері залишаються незадоволеними.

Здебільшого співвідношення основних речовин в організмі матері залишається незмінним, тому з часом ранкове нездужання минає, і стан вагітної поліпшується. Менше 1% жінок страждають на важку форму блювоти, яка отримала назву *hyperemesis gravidarum* (у перекладі з латини — «надмірна блювота при вагітності»). У такому випадку організм не може компенсувати втрати тих речовин, які виводяться із блювотою. Організм втрачає важливі солі — електrolіти, а також рідину; іншими словами, відбувається зневоднення. Якщо цей патологічний стан не розпізнати і не лікувати, постійна сильна блювота може невдовзі негативно позначитися і на дитині. При відповідному лікуванні і мати, яка страждає від блювоти вагітних, і дитина залишаються абсолютно здоровими.

Далі наведено перелік симптомів, які вказують на процес зневоднення. У такому разі слід негайно звернутися до лікаря.

- ✧ Блювота не припиняється.
- ✧ Кількість сечі зменшується, її колір темнішає.
- ✧ Рот, очі та шкіра стають сухими.
- ✧ Ви почуваєтеся постійно втомленою.
- ✧ Знижується швидкість мислення.
- ✧ Посилюється слабкість, іноді ви непритомнієте.
- ✧ Організм не утримує їжу і рідину протягом 24 годин.

Крім запобігання зневодненню, слід вжити заходів, щоб не допустити стану, який називають «голодний кетоз». Якщо організму не вистачає якихось речовин, особливо вуглеводів, тканини починають розщеплюватися, внаслідок чого в крові накопичується надмірна кількість кетонових тіл (органічних сполук), які підсилюють нудоту. Щоб запобігти розвиткові цього стану, пийте солону рідину,



наприклад курячий бульйон, або приймайте спеціальні розчини електролітів, які продаються в аптеці без рецепта.

Через те, що безпечність протиблювотних препаратів для майбутньої дитини учені ще досліджують, для боротьби зі зневодненням лікарі часто призначають (а більшість жінок із радістю погоджуються) внутрішньовенну терапію протягом 24–48 годин. Недостатня кількість рідини і солей поповнюється, самопочуття швидко відновлюється. Якщо ступінь зневоднення не дуже високий, то вагітні жінки, що страждають на зневоднення або кетоз, можуть пройти курс внутрішньовенної терапії в домашніх умовах.

***На мою думку, кожна реакція мого організму має якусь природну причину. Чи стосується це ранкового нездужання?***

Так, діють закони біологічних процесів. Вважайте ранкове нездужання захисною реакцією, що змушує вас утримуватися від певних продуктів, які можуть негативно позначитися на вашому здоров'ї або здоров'ї вашої дитини. Найбільш показовим прикладом є підвищена чутливість до потенційно небезпечних запахів — фарби, вихлопних газів, тютюнового диму. Наприклад, Марта дізнавалася про свою вагітність саме через підсвідоме неприйняття раніше звичних речей. Сигналом першої вагітності послужило неприйняття келиху шампанського, другої — огида до запаху кави. Нудоту і неприйняття запахів можна вважати тими «інструментами», за допомогою яких природа попереджає майбутню матір про уважне ставлення її до їжі та способу життя. Деякі майбутні мами називають свій ніс «локатором». Біологи припускають, що загострений нюх дозволяє вагітним самицям тварин відчувати небезпеку ще задовго до того, як вони побачать те, що може загрожувати їм і їхнім майбутнім дітям. Вагітним жінкам, звісно, це не дуже подобається, але організм майбутньої матері у такий спосіб перестраховується від можливих негараздів.

***Медсестра сказала мені, що нудота — це нормальний стан здорової вагітної жінки та її дитини. Проте я маю сумніви, здається, вона просто хотіла заспокоїти мене.***

Якщо ваші страждання потребують наукового обґрунтування, то вам, напевно, буде корисно дізнатися, що високий рівень гормону вагітності в крові, який викликає нудоту, свідчить про надійну імплантацію ембріона. За деякими даними, що сильніші напади нудоти у майбутньої матері, то вища вірогідність народження здорової дитини. На акушерському жаргоні це звучить так: «Що гірше відчувається мати, то кращий результат». У деяких жінок низький рівень гормонів вагітності, навпаки, може свідчити про аномалії в розвитку вагітності, а також про підвищений ризик викидня.

Якщо ж ви відчуваєтеся нормально, і дитина буде здоровою. Багато жінок, у яких ранкове нездужання мало легку форму, народжували абсолютно здорових дітей.





***Трапляються дні, коли мені дуже погано. Єдине, що приносить мені полегшення, — це продукти, до яких я відчуваю постійний потяг. Чи не стане моє харчування незбалансованим?***

Коли ви погано почуваетесь, то думаете про наявність корисних речовин у їжі в найостаннішу чергу. Ви просто їсте те, що полегшує ваш стан — саме так і потрібно робити. Запам'ятайте: будь-яка їжа (за винятком тієї, що шкодить вашому здоров'ю та небезпечна для дитини), яка допомагає матері почуватися краще, корисна для дитини, адже утримується в шлунку і забезпечує організм енергією. Можливо, часом вам здаватиметься, що ви надміру вживали вуглеводів або білків. Часом ви будете їсти тільки те, що зможе прийняти ваш шлунок. Ви здивуєтеся, але невдовзі зрозумієте, що потяг до різної їжі, яку ви вживали впродовж декількох місяців, призведе до того, що ваша дієта, зрештою, виявиться збалансованою. Коли вас мучить нудота, забудьте про збалансоване харчування. Ваша мета — збалансоване самопочуття.

За наявності проблем з травленням поняття «хороших» чи «поганих» продуктів не існує. Їжте те, що вам хочеться і що покращує ваше самопочуття. Ми знаємо одну жінку, колишню вегетаріанку, яка протягом двох місяців вагітності харчувалася тільки сандвічами з ростбїфом, апельсиновим соком і помідорами. Ймовірно, її організм вимагав заліза і вітаміну С, необхідного для його засвоєння. Тож вона їла тільки це, і нічого іншого. Якщо нудота супроводжує вас постійно, тримайте під рукою набір продуктів, які покращують ваше самопочуття, і перехоплюйте щось час від часу. Прагніть дотримуватися збалансованої дієти в ті дні, коли ви почуваетесь краще.

***У мене друга вагітність. Під час першої вагітності чотири місяці мені було дуже погано. Покращає або погіршає мій стан цього разу?***

Ймовірноше за все, покращає. Подібно до пологів, ранкове нездужання легше перенести, якщо ви вже маєте такий досвід і знаєте, що на вас чекає, тому виробили стратегію боротьби з цією проблемою. Оскільки при різних вагітностях рівень гормонів у крові різний, тривалість та інтенсивність ранкових нездужань теж може бути різною. Марта відзначала, що дві останні вагітності їй було гірше, а період поганого самопочуття тривав довше, ніж при перших трьох вагітностях. Дві середні вагітності виявилися середніми і за самопочуттям. Проте в усіх випадках — як в останніх двох, так і в інших п'яти — після шістнадцятого тижня Марта вже отримувала задоволення від своєї вагітності.

***Мій чоловік не співчуває, коли мені зле, вважаючи, що я все вигадую.***

Той, хто вважає ранкове нездужання «вигадкою», ніколи не виношував дитини. Вашому чоловікові потрібно детально пояснити, що вам доводиться переживати. Якщо він коли-небудь страждав на морську хворобу або його нудило в машині (той, хто це пережив, ніколи не забуде своїх відчуттів), нехай уявить,



що відчуває щось подібне протягом усього дня. А коли він це уявить, ви скажіть йому, що всі ці відчуття — просто вигадка.

Негативні емоції можуть посилити ранкове нездужання, але все це відбувається з вашим тілом, а не у вас в голові. Спокійно повідомте чоловікові, що це ваше тіло змінюється під час вагітності, а не його. Чоловіки часто переживають відчуття безпорадності, коли їхня дружина погано почувається, тому впадають у відчай, якщо не можуть нічим зарадити. Їм не просто бути свідком страждань коханої людини. Розкажіть чоловікові, як він може допомогти вам полегшити нудоту і зменшити дискомфортні відчуття. Ці навички стануть йому в пригоді, коли потрібно буде надавати вам допомогу при пологах.

Ранкове нездужання залежить і від емоційного настрою. Часто жінка прогнозує себе на очікування поганого самопочуття: «Я вагітна, тож, напевне, погано почуватимуся протягом дня». Такий підхід сприяє справдженню поганих прогнозів.

Наше сімейне хобі — яхти. Тому нам відомі морські закони, зокрема такий: ніколи не говоріть про морську хворобу, особливо з новачками. Спричинити хворобу може сама думка про неї. З цієї ж причини не стала популярною ідея групових занять з боротьби із ранковим нездужанням.

У більшості жінок ранкове нездужання з'являється наприкінці третього тижня вагітності і слабшає наприкінці третього місяця. Проте не варто розраховувати, що завершення першого триместру принесе вам полегшення. У деяких жінок нудота і блювота продовжується в другому триместрі, хоча з часом ці симптоми поступово слабшають. Набагато рідше нудота супроводжує всі дев'ять місяців вагітності і зникає тільки після народження дитини.



**Зауваження доктора Лінди.** *Я можу визначити ритм або причину мого ранкового нездужання. Воно було дуже слабким під час моєї першої вагітності, коли я виношувала хлопчика, і майже непомітним під час третьої вагітності, коли я очікувала дівчинку. Дуже погано я почувалася в перші декілька місяців другої вагітності, коли теж носила під серцем дівчинку. Мій стан ніяк не був пов'язаний із рівнем стресу, який мав місце у всіх трьох випадках.*

### **Чи довго тривають ці неприємні відчуття?**

Майже всі майбутні мами отримують у «нагороду» більш чи менш тривалі періоди хорошого самопочуття, протягом яких вони не відчувають нудоти і можуть вести звичайний спосіб життя. Ви повинні розуміти, що на вас чекає. Зі збільшенням терміну вагітності хороших днів ставатиме дедалі більше, а кількість та інтенсивність неприємних періодів зменшуватиметься. Ранкове нездужання, як і пологи, зрештою мине.