

# ЗМІСТ

---

<b>Примітка для вагітних жінок: як ми «народжували» цю книжку і як нею користуватися .....</b>	7
--	---

<b>Планування вагітності: Одинадцять звичок, які підвищать ваші шанси .....</b>	11
---	----

Чи готове ваше тіло народити дитину? ■ Зробіть здоров'я вашим хобі ■ Розпланийте огляди до зачаття ■ Завантажте організм поживними речовинами ■ Споживайте більше дванадцяти суперпродуктів для вагітності ■ Звикніть пробувати, а не їсти ■ Будьте стрункою ■ Щоб завагітніти, стежте за довкіллям ■ Не хвилюйтесь, вагітній! ■ Рухайтесь! ■ «Ми вагітні!»

## Частина перша. ПЛАН ЗДОРОВОЇ ВАГІТНОСТІ

<b>Розділ 1. Мотивація бути здорововою .....</b>	19
--	----

F.O.O.D. — привід замислитися ■ Як виникають F.O.O.D. ■ Зрозумійте свої гени ■ Шо говорить наука ■ Чому діти вразливі ■ Як сформувати в дитини блискучий мозок

<b>Розділ 2. Як їсти: відципнути, пригубити й умочити .....</b>	30
---	----

Чому перекуска — це чудово ■ Перекушуйте розумно ■ Насолоджуйтесь, вирішивши пригублювати ■ Запитання про їжу, які можуть у вас виникнути

<b>Розділ 3. Шо їсти: дванацять найліпших суперпродуктів для вагітних.....</b>	38
--	----

Що таке суперпродукти для вагітності? ■ Їжте рибу! ■ Як омега-3 жирні кислоти допомагають вашій дитині сформувати блискучий мозок ■ Не споживайте приховані жири ■ Їжте горіхі! ■ Їжте зелень! ■ Неймовірний авокадо ■ Їжте яйця ■ Смачнючий йогурт ■ Чорниця — ягода для мозку ■ Їжте багато бобів і сочевиці ■ Дивовижне лляне насіння ■ О, ця оливкова олія! ■ Надзвичайний тофу ■ Видатна вівсянка ■ «Скорегуйте» свій раціон ■ Спробуйте дієту «П'ять С» від доктора Білла Й Марти ■ Стислий огляд харчування вагітних

<b>Розділ 4. Набирайте вагу, не шкодячи собі й дитині.....</b>	59
--	----

Що таке здорове набирання ваги? ■ Чому ваша надлишкова вага шкідлива для дитини? ■ Вісімнадцять стратегій як приборкати бажання з'їсти щось особливе й набрати оптимальну вагу ■ Їжте натуральні продукти ■ Відципуйте! ■ Не голодуйте ■ Опирайтесь спокусі ■ Зважайте на кожну калорію ■ Насолоджуйтесь «вільними» продуктами ■ Передусім

їжте ситні продукти ■ Користуйтесь паличками ■ Пережовуйте вдвічі довше ■ Почніть день зі сніданку ■ Рухайтесь! ■ Менше стресу ■ Час від часу поступайтесь ■ Складіть список замін ■ Щодня куштуйте корисні смаколики ■ Не побачив — не з'їв ■ Вирушайте на прогулянку ■ Порадьтесь щодо потягу до певних продуктів

**Розділ 5. Правильно тренуйтесь за двох.....68**

Позитивний вплив фізичного навантаження на матір і дитину — нове дослідження ■ Поради щодо правильних фізичних навантажень для вас і вашої дитини ■ Безпечне й веселе плавання під час вагітності ■ Вправи, що полегшують пологи ■ Вправи Кегеля ■ Вправи на розтягування

**Розділ 6. Не хвилюйтесь, будьте вагітною .....83**

Чи здатна дитина відчувати стрес матері? ■ Чому неврегульований стрес може бути шкідливим для матері й дитини ■ Десять способів угамувати стрес, які повинна знати майбутня мати

**Розділ 7. Як спокійно спати під час вагітності.....91**

Чому ви так часто прокидаєтесь ■ Рекомендації щодо сну для вагітних

**Розділ 8. Стежте за екологічністю!.....100**

Дякуємо, що не курите ■ Відмова від шкідливої звички ■ Дякуємо, що не вживаєте заборонених наркотичних речовин ■ Дякуємо, що не вживаєте алкоголю ■ Обмежте споживання харчових хімікатів ■ Предмет занепокоєння: кофеїн ■ Ще одинадцять способів вести «зелений» спосіб життя

**Розділ 9. Практикуйте модель поведінки «корисні навички — це найліпші ліки».....119**

Препарати, популярні серед вагітних

**Частина друга. ВАША ВАГІТНІСТЬ: МІСЯЦЬ ЗА МІСЯЦЕМ**

**Розділ 10. Перший місяць: щойно завагітніла .....125**

Як зростає ваша дитина (1—4 тиждень) ■ Тиждень 1: Запліднення ■ Тиждень 2: Імплантування ■ Тиждень 3: Плацента й дитина розвиваються разом ■ Тиждень 4: Тіло дитини набуває форми ■ Як ви можете почуватися ■ Нудота й ранкове блювання ■ Питання, які можуть виникнути щодо ранкового блювання ■ П'ятнадцять порад для вашого шлунка ■ Пристрасне бажання з'їсти щось особливe ■ Ваші можливі тривоги ■ Дата пологів ■ Ранні виділення ■ «Ми вагітні!» — як поділитися новиною ■ Збираємо команду для пологів ■ Вибираємо того самого лікаря ■ Запитання, які потрібно поставити лікарю ■ Як отримати максимум від першого обстеження ■ Акушер-гінеколог чи акушерка? Розгляньте обидва варіанти! ■ Вибираємо акушерку ■ Вибираємо, де народжувати

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ.....	166
<b>Розділ 11. Другий місяць: почуваєся більш вагітною .....</b>	170
Як зростає ваша дитина (5—8 тиждень) ■ Що ви можете відчувати ■ Слухайте свій гормональний симфонічний оркестр ■ Ваші можливі тривоги ■ Проблеми зі сном ■ Генетичний скринінг: чи потрібно робити, коли і в якій кількості?	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ДРУГИЙ МІСЯЦЬ.....	183
<b>Розділ 12. Третій місяць: майже помітно .....</b>	186
Як зростає ваша дитина (9—12 тиждень) ■ Як ви можете почуватися ■ Ваші можливі тривоги ■ Страх перед перериванням вагітності ■ Міф про знедоленого чоловіка	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ТРЕТИЙ МІСЯЦЬ.....	196
<b>Розділ 13. Четвертий місяць: почуваємося краще .....</b>	200
Як зростає ваша дитина (13—16 тиждень) ■ Як ви можете почуватися ■ Ваші можливі тривоги ■ Догляд за шкірою впродовж вагітності ■ Як працювати під час вагітності	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ЧЕТВЕРТИЙ МІСЯЦЬ.....	220
<b>Розділ 14. П'ятий місяць: вагітність стає очевидною .....</b>	224
Як зростає ваша дитина (17—20 тиждень) ■ Що ви можете відчувасти ■ Ваші можливі тривоги	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: П'ЯТИЙ МІСЯЦЬ .....	242
<b>Розділ 15. Шостий місяць: я відчуваю, як рухається дитина .....</b>	247
Як зростає ваша дитина (21—25 тиждень) ■ Що ви можете відчувасти ■ Новий дискомфорт і біль ■ Ваші можливі тривоги ■ Подорожі під час вагітності ■ Вибираємо курси підготовки до пологів ■ Вибираємо лікарню ■ Вибираємо пологовий центр ■ Вибираємо домашні пологи ■ Рекомендований контрольний перелік, який допоможе впорядкувати домашні пологи	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ШОСТИЙ МІСЯЦЬ.....	281
<b>Розділ 16. Сьомий місяць: стаю більшою, і мені це подобається .....</b>	287
Як зростає ваша дитина (26—29 тиждень) ■ Що ви можете відчувати ■ Ваші можливі ТРИВОГИ ■ Що ще можна зробити ■ Чому так часто жінки народжують унаслідок кесаревого розтину? ■ Сім причин для кесаревого розтину ■ Як збільшити шанси на вагінальні пологи ■ Звичайний цикл, що призводить до кесаревого розтину ■ Народити природно після кесаревого розтину ■ Плановий кесарів розтин ■ Реабілітація після кесаревого розтину ■ Узяти від кесаревого розтину максимум	

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: СЬОМИЙ МІСЯЦЬ .....	323
<b>Розділ 17. Восьмий місяць: майже тут.....</b>	328
Як зростає ваша дитина (30—33 тиждень) ■ Що ви можете відчувати ■ Ваші можливі тривоги ■ Десять успішних стратегій як подолати біль ■ Запитання, які можуть виникнути щодо безпечності епідулярної анестезії	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ВОСЬМИЙ МІСЯЦЬ.....	365
<b>Розділ 18. Гормональна симфонія пологів .....</b>	369
Гормони росту й підготовки ■ Гормони сили та прогресу ■ Гормони полегшення й розслаблення ■ Гормони-стимулятори ■ Гормони, які відповідають за вироблення молока та зв'язок із дитиною ■ Наступний рух у пологах: дитина зустрічає матір ■ Виклик на біс: зв'язок у пологах ■ Підтримка персоналу ■ Не така синхронна симфонія медикаментозних пологів ■ Експертний фінал музики пологів	
<b>Розділ 19. Дев'ятий місяць: ось воно!.....</b>	386
Як зростає ваша дитина (34—40 тиждень) ■ Як ви можете почуватися ■ Ваші можливі тривоги ■ Від перейм до пологів ■ Відпрацювання найзручніших позицій для пологів ■ Стадії перейм і пологів ■ Продромальний період: що ви можете відчувати ■ Перейми почалися: як про це сказати ■ Допологові перейми (також відомі як «ХИБНІ» перейми): ■ Половові перейми (відомі як справжні або істинні перейми): ■ Перший період пологів: рання фаза ■ Перший період пологів: активна фаза ■ Перехідна фаза пологів ■ Другий період пологів: виштовхування дитини назовні ■ Третій період пологів: народження плаценти	
МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ДЕВ'ЯТИЙ МІСЯЦЬ .....	432
<b>Розділ 20. Тиждень після.....</b>	436
Як ви можете почуватися ■ Молоко для вашої дитини: поради як почати грудне вигодовування ■ Ваші можливі тривоги щодо грудного вигодовування ■ Як допомогти тілу зцілитися після пологів ■ Переходимо в материнство	
<b>Частина третя. КОЛИ ВАГІТНІСТЬ КИДАЄ ВИКЛИК</b>	
<b>Розділ 21. Вагітності з особливостями .....</b>	458
Народження дитини після тридцяти п'яти років ■ Дитина з синдромом Дауна ■ Генетичні тести ■ Багатоплідна вагітність	
<b>Розділ 22. Якщо виникили ускладнення.....</b>	466
Анемія ■ Постільний режим ■ Узяти максимум від постільного режиму — одинадцять найліпших порад ■ Бета-гемолітичний стрептокок ■ П'ята	

хвороба (інфекційна еритема) ■ Генітальний герпес ■ Гестаційний діабет ■ Діабет I ■ Hellp-синдром ■ Гепатит В ■ Вагітність із підвищеним ризиком ■ Hyperemesis Gravidarum (блювання вагітних) ■ Істміко- цервікальна недостатність ■ Затриманий внутрішньоутробний розви- ток ■ Невиношування: побоювання й переживання втрати ■ Проблеми з плацентою: передлежання, приростання й відшарування плацен- ти ■ Прееклампсія ■ Передчасні пологи: народження недоношеної дитини ■ Резус-несумісність	
<b>Джерела інформації для здорової вагітності</b> .....	490
<b>Подяки</b> .....	494
<b>Покажчик</b> .....	495
<b>Про авторів</b> .....	505

## ПРИМІТКА ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК:

ЯК МИ «НАРОДЖУВАЛИ» ЦЮ КНИЖКУ

І ЯК НЕЮ КОРИСТУВАТИСЯ

---

**Л**аскаво просимо до Бібліотеки для майбутніх батьків Сірса! Вагітність — одна з найзнаменіших подій у житті матері, тому ця книжка може стати однією з найважливіших, які ви прочитаєте.

**У ній ми зібрали для вас чудову команду фахівців з дітонародження.** Коли ми планували цю книжку, то спілкувалися з майбутніми матерями, ставлячи їм таке запитання: «Чого ви найбільше очікуєте від авторів книжки про вагітність?» Ми з'ясували, що найбажаніші для вагітних автори з досвідом і високою кваліфікацією.

Звісно, читачки хочуть порад від досвідченої матері. І в нас є така людина: Марта Сірс, мати вісімох дітей (сімох із них вона народила сама), викладачка курсів для вагітних і дипломована медична сестра, яка зробила дуже великий внесок у цю книжку.

Також вагітні жінки хотіли отримати поради від досвідченої акушерки. Тому в нашій команді з'явилася докторка Лінда Голт, мати, акушерка-гінекологиня, професорка акушерства Чиказького університету, яка

брала участь у приблизно трьох тисячах пологів за свою тридцятиоднорічну кар'єру.

Кінцева мета здорової вагітності — здорована дитина, тож ми запросили доктора Вільяма Сірса, педіатра із сорокарічним стажем, колишнього очільника неонатального відділення університетської лікарні й фахівця, який уявив участь у понад тисячу складних пологів.

Остаточно доповнюює нашу команду сертифікована й досвідчена акушерка. Докторка Бі Джей Снелл, мати двох дітей, була сертифікованою сестрою-акушеркою впродовж двадцяти п'яти років, прийнявши понад три тисячі немовлят. Ми переконані, що вона одна з найкваліфікованіших і найдосвідченіших акушерок США. Ми надзвичайно цінуємо внесок докторки Снелл у цю книжку, адже вона як акушерка сповідє збалансований підхід: ставиться до вагітності не як до страшної хвороби, а як до нормальног фізіологічного процесу.

**Про що хочуть читати майбутні матері.** Майбутнім матерям ми поставили таке запитання: «Про що ви найбільше

хочете прочитати в книжці про вагітність?» Жінки відповіли, що їх передусім цікавить найсвіжіша інформація, за допомогою якої вони зможуть насолоджуватися здорововою вагітністю й народити здорову дитину. Зважаючи на це, ми почали книжку, приділивши особливу увагу порадам щодо здоров'я, а далі у звичному форматі «місяць за місяцем» описували все, що чекає вас на шляху до народження дитини.

Матері розповіли нам, що вони насправді не розуміють або не усвідомлюють тих чудових гормональних подій, що відбуваються в їхніх тілах під час пологів, тому ми написали обов'язковий до прочитання розділ «Гормональна симфонія народження» (с. 369).



Вагітність — це не час для читання навчальних посібників. Матері хочуть провести її легко й радісно. Як ви побачите, наша мета полягала в тому, щоб викликати у вас усмішку на кожній сторінці.

Сподіваємося, що вам сподобаються наші численні «бульбашки зі словами дитини». Ви можете уявити, ніби маленький наставник усередині підштовхує вас дослухатись до порад щодо здоров'я.

Насамкінець ми запитали в акушерів: «Якою має бути книжка про вагітність, щоб ви порадили її своїм підопічним — майбутнім матерям?» Акушери відповіли: «Вона мусить розповідати про те, як краще піклуватися про організм вагітної й підвищувати шанси на успішну вагітність, легші пологи та здоровіших дітей».



Наша подорож почнеться з перенесення до матки, де ми спостерігаємо за тим, як росте ембріон. Ми покажемо вам, що відбувається всередині вашого тіла й усередині вашого плода, і розповімо, що ви можете зробити, щоб збільшити шанси на справдження свого бажання — народити здорову дитину.

Упродовж останніх десяти років новітні дослідження засвідчили, що здоровий спосіб життя матері так чи інакше може впливати не лише на здоров'я її немовляти, але й на здоров'я цієї дитини протягом усього її дорослого життя.

Укладаючи програму щодо материнського здоров'я, ми дивувалися, чому багато книжок і курсів для вагітних не зважають на деякі нові ідеї щодо того, що мати самостійно може створити захист для здоров'я своєї дитини.

Часто автори таких книжок переважаються, бо «не хочуть перебільшувати провину матері, розповідаючи, що її звички можуть зашкодити дитині». Ми впевнені в застарілості такого погляду та його несприятливості для плода. Наш досвід доводить, що матері хочуть отримувати науково обґрунтовані поради щодо свого здоров'я й інструменти, які допоможуть їм стати здоровішими та збільшити їхні шанси народити здорових дітей. Ми додали до книжки надійні знання, які розкривають дивовижні біологічні зв'язки між матір'ю й дитиною, — не щоб схвилювати, а радше щоб просвітити та надихнути.

Ми запровадили нову хвилю підготовки до успішних пологів. Під час першої хвилі (1960—1980-ті рр.) матері, зрозумівши й усвідомивши це, повірили у здатність свого організму *народжувати* замість того, щоб хтось інший *приймав* у них пологи. Друга хвиля настала тоді, коли змінили пологову практику: діти почали з'являтися на світ по-іншому — хірургічно, а не вагінально. Частіше стали використовувати медикаментозні пологи, а показники операцівного способу розрodenня збільшилися втрічі. На сучасному етапі матері, які усвідомлюють природність гормональної гармонії вагіності й пологів, «обстоюють» (увесь цей безлад почався через народжування дитини в позиції лежачи на спині) своє право на фізіологічні пологи замість медикаментозних. Ми впевнені, що наступні двадцять

років будуть золотою епохою народжування, багатою на кваліфікованіших акушерок та професійніші центри при лікарнях. Цим рухом переважно керуватимуть матері, які розуміють, що їхні тіла призначенні для гормональної симфонії народження, і вибирають самі для себе фахівців і місце для пологів, що дають змогу виконати таку симфонію.

#### ДАЙТЕ МЕНІ НАУКОВИЙ ФАКТ

Що більше в інтернеті з'являється медичних досліджень, то більш науково підкованими стають вагітні жінки. Багато наших «мам-радниць» сказали, що вони хочуть прочитати книжку про вагіність, яка, крім професійного досвіду, ґрутувалася б на наукових дослідженнях. І ми дослухалися до цього. Ви знайдете віконця «Науковці стверджують», розкидані по всьому тексту.

**Про що не хочуть читати вагітні жінки.** Ми питали майбутніх матерів не лише про те, що вони хотіли б побачити в книжці про вагіність, а й про те, що найбільше їх турбувало, коли вони читали популярні книжки на цю тему. Що відповіли ці жінки? Особливу увагу варто приділити тому, що щось може піти не так. Ми розглядаємо вагіність як «а що коли...» Й визнаємо, що складної можуть траплятися навіть у найбільш підготовленої та старанної матері. У книжці ми обговорюємо, що, навіть коли щось піде не так, матері зможуть ознайомитися зі стратегіями,

які збільшать їхні шанси народити здорову дитину. Ми хочемо, щоб ця книжка інформувала, а не тривожила, надихала, а не хвилювала майбутніх матерів.

**Як користуватися цією книжкою.** Відтоді як 1997 року Вільям і Марта Сірси опублікували популярну «Книжку для вагітних: місяць за місяцем, все, що потрібно знати» (*The Pregnancy Book: Month-By-Month, Everything You Need to Know*), з'явилися нові й цікаві дослідження, які довели, що здоровий спосіб життя майбутньої матері не лише глибоко впливає на її вагітність, але й може справляти надзвичайний вплив на інтелектуальний, фізичний та емоційний розвиток плода й згодом народженої дитини. З цієї причини ми й написали «Книгу про здорову вагітність», покликану замінити попереднє видання.

Щоб ви почали читати цю книжку, у частині I ми пояснили одинадцять інструментів здорового способу життя, якими ви можете користуватися навіть до того, як завагітнієте, і, звісно, безпосередньо впродовж вагітності. Хоч непередбачувані обставини здатні ускладнювати перебіг вагітності, а здоров'я деяких дітей буде далеке від ідеального, однак обіцяємо, що, використовуючи якомога більше таких інструментів, ви набагато підвищите шанси на здорову вагітність і народження здоровової дитини.

Почавши практично застосовувати ваш план здорового способу життя, можете переходити до частини II. У ній ми місяць за місяцем розглянули всі зміни, що траплятимуться впродовж вагітності, включно з інформацією про те, чому вони виникають і як максимально корисно для себе впливати на них. Ви дізнаєтесь, чому у вас виникають певні відчуття і як їм дати раду. У кожному розділі ви з'ясуватимете, як розвивається ваша дитина саме цього місяця, і відкриваєтимете дивовижні зміни, які відбуваються всередині вас, зокрема те, як ваші звички впливають на здоров'я вашої дитини.

У частині III ми перелічили найпоширеніші скарги, захворювання й інші особливості, що їх можуть відчути майбутні матері. Ми навмисно розмістили ці теми наприкінці книжки, адже більшості матерів ніколи не доведеться їх зазнати. Останнє, про що ви маєте прочитати під час вагітності, — це опис того, що може піти не так. Насправді одна з найголовніших порад цієї книжки полягає в тому, що під час вагітності потрібно якомога менше хвилюватися.

Отже, почнімо вашу здорову вагітність! Читаючи кілька наступних розділів, чітко пам'ятайте про дивовижну можливість і привілей — від самого зачаття підготувати своє тіло та свідомість для подорожі, яку ми називаємо материнством.