

МАРИНА ФОГЛЬ и КЬЯРА ХАНТ

Я буду мамой

Гид по беременности, родам
и первым месяцам жизни малыша



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

Предисловие научного редактора 7

Введение 8

- | | |
|---|----|
| 1. Календарь беременности: 40 недель | 10 |
| 2. Распространенные мифы о беременности | 16 |
| 3. Вы узнали, что ждете ребенка | 18 |

Первый триместр

- | | |
|---|----|
| 4. Вы и ваш малыш: первый месяц (недели 1–4) | 20 |
| 5. Питание во время беременности | 21 |
| 6. Ранний выкидыш | 26 |
| 7. Вы и ваш малыш: второй месяц (недели 5–8) | 28 |
| 8. Токсикоз при беременности | 30 |
| 9. Другие симптомы беременности на раннем сроке | 32 |
| 10. Где рожать | 34 |
| 11. Ведение беременности | 36 |
| 12. Занятия спортом во время беременности | 39 |
| 13. Упражнения на укрепление мышц тазового дна | 44 |
| 14. Позаботьтесь о себе | 46 |
| 15. Вы и ваш малыш: третий месяц (недели 9–13) | 48 |
| 16. УЗИ с оценкой ТВП на 12-й неделе | 50 |
| 17. Многоплодная беременность | 52 |
| 18. Подготовка к отцовству и поддержка партнера | 54 |

Второй триместр

- | | |
|--|----|
| 19. Вы и ваш малыш: четвертый месяц (недели 14–17) | 56 |
| 20. Занятия для беременных | 58 |
| 21. Шевеления плода | 59 |
| 22. Гардероб во время беременности | 61 |
| 23. Официальная занятость во время беременности | 65 |
| 24. Причины для посещения врача | 68 |
| 25. Вы и ваш малыш: пятый месяц (недели 18–21) | 71 |

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

26. УЗИ на 20-й неделе (на выявление патологий развития плода)	73
27. Вы и ваш малыш: шестой месяц (недели 22–26)	75
28. Красота во время беременности	77
29. Эмоциональное состояние во время беременности	80
30. Сексуальная жизнь во время беременности	81

Третий триместр

31. Вы и ваш малыш: седьмой месяц (недели 27–30)	82
32. Сон во время беременности	85
33. Вы и ваш малыш: восьмой месяц (недели 31–35)	88
34. Набор новорожденного	91
35. Аптечка для мамы и ребенка	96
36. Подготовка к рождению ребенка	99
37. Вы и ваш малыш: девятый месяц (недели 36–40)	102
38. Подготовка к материнству	105
39. Собираем сумку в роддом	108
40. Перенашивание беременности	111
41. Стимулирование родовой деятельности	114
42. Краткий обзор процесса родов	116
43. Обезболивание в родах	118
44. Эпидуральная анестезия	124
45. Начало родов (латентная фаза)	127
46. Когда пора в роддом	131
47. Активная фаза родов	133
48. Потуги и отделение последа	137
49. Медицинские пособия в родах	143
50. Кесарево сечение	145
51. Будущим папам: ваша роль во время родов	150

Вы и ваш малыш

52. Первое кормление	156
53. Восстановление после родов	159
54. Ваш новорожденный малыш	164
55. Первая ночь дома	168
56. Первый год жизни	170
57. Вы и ваш малыш: первые две недели	174
58. Эмоциональные «качели»	177
59. Основная забота о малыше	181
60. Грудное вскармливание	185
61. Кормление из бутылочки	190
62. Отрыжка у грудничков	194
63. Почему малыш плачет	196
64. Как понять малыша и общаться с ним	199
65. Колики и срыгивание	201
66. Вы и ваш малыш: третья и четвертая недели	205
67. Молодым папам: забота о маме и малыше	208
68. Немного о какашках	214
69. Первая прогулка с малышом	216
70. Одежда для малыша	219
71. Вы и ваш малыш: шестая неделя	222
72. Сон малыша в первые месяцы жизни	226
73. Сон молодой мамы	230
74. Физические упражнения после родов	232
75. Первые месяцы жизни с двойняшками или тройняшками	234
76. «Тревожные звоночки» в первый месяц жизни малыша	238
77. Вакцинация	241
Словарь терминов	244
Благодарности	253
Об авторе	255

Предисловие научного редактора

Рискну предположить: если вы сейчас читаете эти строки, то, скорее всего, в ближайшее время готовитесь стать мамой. В этом случае ваше желание узнать больше о процессе беременности и родов вполне понятно. Девять месяцев ожидания малыша наполнены новыми состояниями, ощущениями, мыслями, встречами, знаниями, открытиями и исследованиями. И лучше, если вы ко всему неизведанному подготовитесь заранее. Книга, написанная сестрами Мариной Фогль и доктором Кьярой Хант, основателями курсов подготовки к родам Bump Class в Лондоне, — это откровенный разговор о том, что ожидает женщину во время беременности и как прожить этот период, чтобы он стал одним из самых ярких и приятных в жизни.

Рекомендации авторов профессиональны и абсолютно справедливы для всех женщин без исключения. Но, конечно, в каждой стране, и в России в том числе, есть свои особенности организации системы здравоохранения. Поэтому специально для читательниц из России мы добавили дополнительную информацию в специальных разделах «Советы эксперта».

Вы будете мамой — добро пожаловать в наши ряды!

Виктория Алексеева,
кандидат медицинских наук, врач-неонатолог,
основатель «Школы родов»



ВВЕДЕНИЕ

Как сестры мы всегда были близки: из-за постоянных стычек в детстве между нами сложились такие честные отношения, когда без тени сомнения можешь откровенно заявить другому, что он тебя раздражает. Еще сильнее нас сблизил опыт рождения детей: мы поддерживали друг друга в горе потерь, радости новой жизни и в боли от смертельной усталости. Сегодня мы не только имеем совместный бизнес, но и вместе проводим все выходные, так что наши дети — а у нас их четверо на двоих — относятся друг к другу скорее как братья и сестры, чем как кузены.

Мы организовали и ведем специальные занятия для будущих мам Birthing Class, где мы помогаем женщинам справиться с беременностью, подготовиться к родам и к первым месяцам жизни малыша. Поддерживая друг друга, наших близких подруг и слушательниц курса, мы поняли одно: процесс беременности и родов — это совершенно индивидуальная история. Некоторые женщины с беременностью расцветают и сияют, другие ощущают слабость, страх, отсутствие контроля или изматывающее недомогание. Это вовсе не означает, что одни женщины лучше, чем другие, просто такова жизнь. То же касается и процесса родов. Для большинства женщин роды оказываются простыми и естественными — их тело безошибочно выполняет то, для чего было предназначено природой. Но для других по ряду причин роды становятся настоящим испытанием, и им требуется помочь. Опять-таки это не означает, что первые женщины лучше, чем вторые. Дать жизнь новому человеку — это в любом случае огромное достижение, и если мама и ребенок в порядке, то у мамы не бывает времени на стыд или чувство вины по поводу того, как прошли роды.

В последнее время наблюдается пугающая тенденция: когда речь заходит о родах, врачей считают чуть ли не врагами, а это совсем не так. Решение о родовспоможении врач принимает не потому, что ему хочется поскорее все закончить и уйти в паб, и не потому, что ему захотелось попрактиковаться с щипцами. Врач принимает решение, исходя из того, что лучше для матери и ребенка, как так роды — это все-таки большой риск. Во всем мире роды — одна из основных причин женской смертности. В западных странах ситуация иная, так как в стране много больниц, врачей и акушерок, использующих свои знания и навыки, чтобы большинство малышей рождались благополучно и безопасно.

Действительно ли иногда врачи слишком рано вмешиваются в процесс естественных родов? Да, часто бывает так, что впоследствии вмешательство врача можно счесть ненужным. Но у врача нет роскошной возможности



подождать и посмотреть, что будет потом, — решение ему нужно принять за считанные секунды. И конечно, лучше перестраховаться и избежать риска, чем пустить дело на самотек и получить трагический исход.

Однако даже естественные роды без осложнений — серьезное испытание, которое без соответствующей подготовки кажется страшным. Известная поговорка «Знание — сила» никогда еще не звучала так актуально, как в случае женщины, ожидающей первенца. Мы убеждены, что во время беременности лучше всего изучить, что происходит на каждом ее этапе с организмом, понять, зачем нужны тесты, анализы и исследования, узнать о физиологии родов (как естественных, так и более сложных), наконец, понять, какое именно врачебное вмешательство может потребоваться. Если вы вооружитесь этими знаниями, то рождение малыша — в специальном бассейне или в операционной — станет одним из самых волшебных моментов в вашей жизни.

Когда мы загорелись идеей курсов Bump Class, больше всего мы желали донести честную, практическую, но главное — профессиональную информацию. Информационный разброс настолько велик, что мы не хотели ограничиваться какой-то одной точкой зрения. Мы стремились к тому, чтобы профессионалы в разных областях в увлекательной и интересной форме донесли знания, так необходимые будущим мамам. Этим же принципом мы руководствовались и при написании книги: мы опираемся на мнения экспертов: физиотерапевтов, акушеров, анестезиологов, специалистов по грудному вскармливанию и педиатров — в этом уникальность нашей книги.

Имея доступ к такой базе знаний, мы очень быстро осознали, что о понятии нормы недопустимо рассуждать в терминах «всегда» и «никогда». Конечно, есть руководства, подходящие для большинства женщин, но любой человек гораздо сложнее, чем в состоянии понять современная наука. Когда речь заходит о беременности и родах, всегда найдутся исключения из правил. На протяжении всей книги мы пытаемся объяснить, что считать нормой, но нельзя забывать об исключениях.

Для любой женщины волнительно осознавать, что внутри нее с самого начала находится новый человек. Но в медицинских терминах все немного иначе. Зародыш человека от оплодотворения до 9-й недели называется эмбрионом. С 10-й недели эмбрион считается плодом, а после родов, когда он способен существовать самостоятельно, — младенцем. Из личного и профессионального опыта многим известно, что вероятность выкидыша выше всего на ранних этапах; она снижается по мере развития беременности. Беременность — сложное испытание, так что воспринимать маленькое создание как отдельного человека только на достаточно большом сроке — не такая уж плохая идея.

В течение последнего года мы засиживались допоздна, в то время как наши дети все вместе спали в одной комнате, или пользовались драгоценными моментами, когда они играли вчетвером, чтобы поработать над книгой. Мы собирали все наши знания, подкрепленные невероятным количеством эмоций, которыми наполнены беременность и материнство, а также опытом, полученным при проведении курса Bump Class.



ВВЕДЕНИЕ

[<<>](http://kniga.biz.ua)