

МАРИНА ФОГЛЬ и КЪЯРА 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

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

<b>Словарь терминов</b>	<b>244</b>
-------------------------	------------

<b>Благодарности</b>	<b>253</b>
----------------------	------------

<b>Об авторе</b>	<b>255</b>
------------------	------------

# 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 Bump 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 помощь. 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 считать 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.

