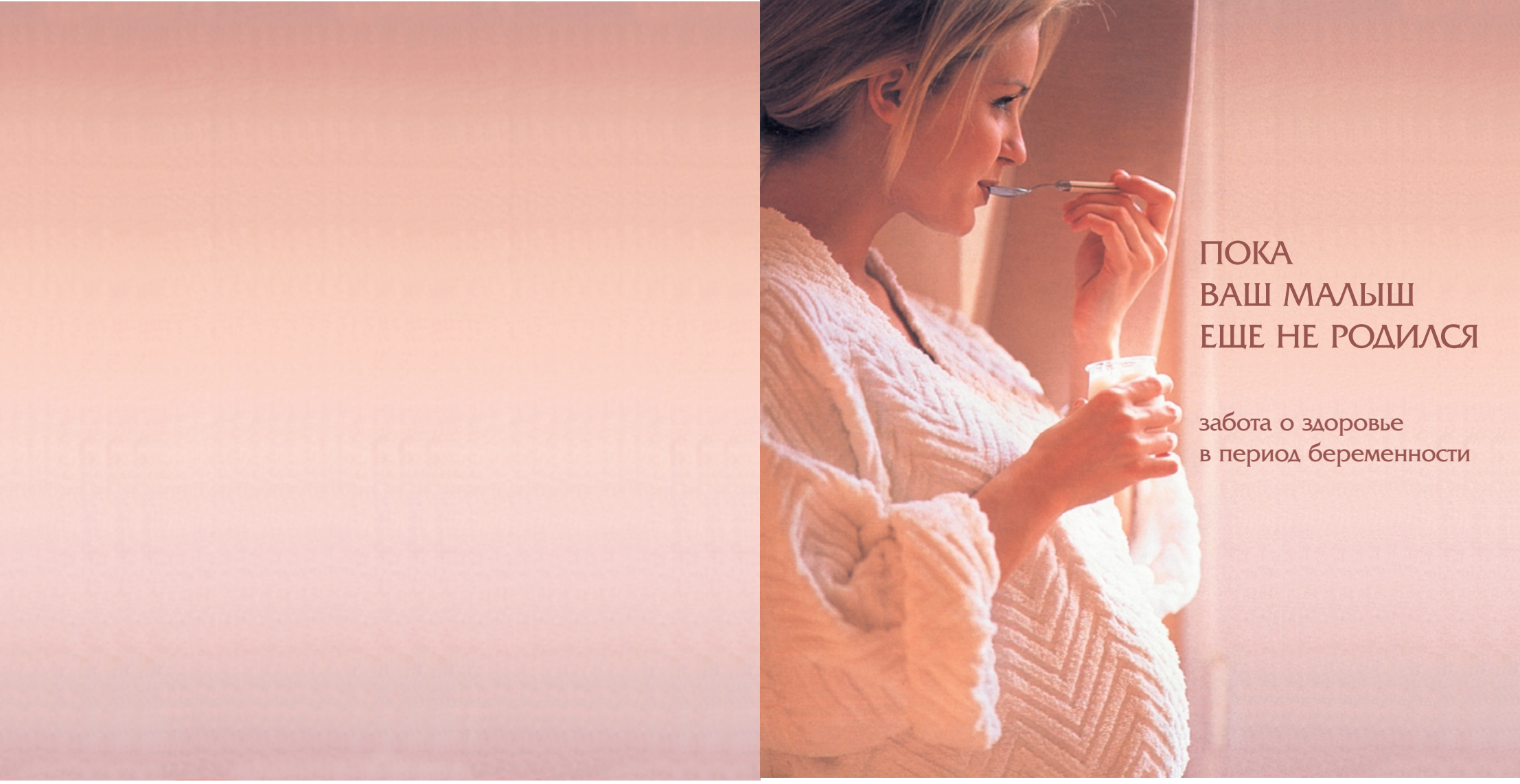
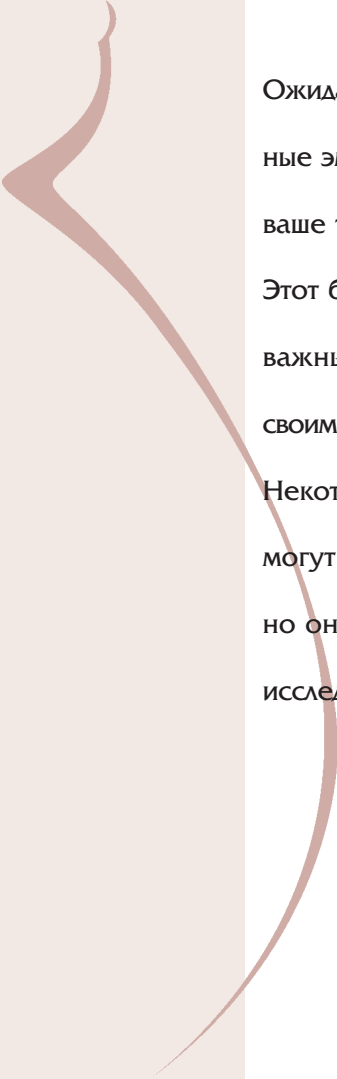


A pregnant woman with blonde hair is shown in profile, facing right. She is wearing a white, textured knit sweater. She is holding a small glass of yellow liquid (likely juice) in her left hand and a spoon with a small amount of food on it in her right hand, bringing it to her mouth. The background is a warm, orange-toned wall. The text is overlaid on the right side of the image.

ПОКА
ВАШ МАЛЫШ
ЕЩЕ НЕ РОДИЛСЯ

забота о здоровье
в период беременности



Ожидая ребенка, вы испытаете самые разнообразные эмоции, почувствуете и увидите, как меняется ваше тело. У вас возникнет множество вопросов.

Этот буклет даст ответы на некоторые наиболее важные из них, касающиеся ухода за собой и своим будущим ребенком во время беременности.

Некоторые рекомендации, которые мы дадим, могут отличаться от общепринятой практики, но они базируются на новейших серьезных исследованиях специалистов России и всего мира.

КОГДА
МНЕ СЛЕДУЕТ
ПОСЕТИТЬ ВРАЧА?

Полноценная забота о себе в период беременности помогает вам сохранить не только свое здоровье, но и здоровье вашего ребенка. При первых признаках беременности посетите женскую консультацию. Если беременность подтверждается, регулярно приходите на прием к своему лечащему врачу в соответствии с установленным расписанием. Если на каком-то этапе беременности вы почувствовали себя плохо, обязательно обратитесь к врачу. Опишите ему в деталях все симптомы и узнайте, какие лекарства и травы безопасно принимать беременным женщинам.

КАК ДОЛЖНА
ИЗМЕНИТЬСЯ МОЯ
ОБЫЧНАЯ ЖИЗНЬ
В СВЯЗИ С БЕРЕ-
МЕННОСТЬЮ?

Беременность – это не болезнь, а нормальный и очень важный период в жизни женщины. Нет никакой необходимости кардинально менять ваш привычный ежедневный распорядок, если вы ведете здоровый образ жизни. Физические упражнения, работа, семейная жизнь - все это важные составляющие жизни женщины до, во время и после беременности. Прислушивайтесь к тому, что подсказывает вам ваш организм: если устали, подольше отдохните. Доверяйте своему организму в этот период.

СКОЛЬКО
Я ДОЛЖНА СПАТЬ?

Каждая женщина индивидуальна, и каждая беременность протекает по-своему. Большинству женщин нужно восемь часов сна в сутки, но вам может потребоваться больше, или вы будете чувствовать необходимость вздремнуть в течение дня.

МОГУ ЛИ Я ПРОДОЛЖАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

В отличие от дававшихся ранее рекомендаций, новые исследования показывают, что в том случае, если нет осложнения течения беременности, половая жизнь, как правило, является нормальной и безопасной. Она не причинит вреда ни вам, ни вашему ребенку. Считается естественным, если во время беременности половое влечение усиливается или ослабевает. Есть несколько мер предосторожности, которые вы должны соблюдать.

Поскольку ваш живот будет постепенно увеличиваться, вам, возможно, придется попробовать различные позы для выбора наиболее удобной. Не рекомендуется лежать на спине.

Если ранее у вас был выкидыш или преждевременные роды, врач может посоветовать вам воздержаться от половых контактов.

А в случае, если у вас началось вагинальное кровотечение, появились боли или прорвался плодный пузырь, исключите половые контакты и как можно скорее обратитесь к врачу.

ВРЕДЯТ ЛИ КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ РЕБЕНКУ?

Да. И курение, и алкоголь вредны для вашего ребенка. Исследования подтверждают, что употребление алкоголя во время беременности вредит плоду. Выявлено, что даже в совсем малых дозах алкоголь может отрицательно влиять на здоровье будущего ребенка. Поэтому врачи рекомендуют не рисковать и отказаться от любых алкогольных напитков: и крепких спиртных, и вина, и пива. Если вы курите, бросьте как можно скорее. Не беспокойтесь о том «шоке», которому якобы подвергается ваш организм, — курение является серьезной угрозой для здоровья вашего ребенка! Постарайтесь избегать пребывания рядом с людьми в момент, когда они курят, поскольку «пассивное» курение также опасно.

МОГУ ЛИ Я ПРОДОЛЖАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?

НЕ ОПАСНО ЛИ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ НАХО- ДИТЬСЯ РЯДОМ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ?

ЧЕГО ЕЩЕ МНЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ?

Физические упражнения полезны как вам, так и вашему ребенку. Если не возникает проблем (подробный список возможных проблем см. ниже), вы можете в течение всей беременности выполнять те же упражнения, что и до нее. Ходьба и плавание — особенно хорошие и удобные способы сохранить активность, стимулировать кровообращение и контролировать прибавку в весе.

Ваши собака, кошка, птичка и другие домашние животные не представляют опасности ни для вас, ни для вашего ребенка. Забудьте старые страшные сказки и продолжайте играть со своим Барсиком или Бобиком. Однако если у вас кошка, попросите кого-нибудь из членов семьи менять ее туалет или обязательно пользуйтесь резиновыми перчатками. В редких случаях через кошачьи испражнения беременной женщине может передаваться заболевание (токсоплазмоз).

Не принимайте никаких таблеток или других медикаментов, кроме тех, которые прописывает вам врач. И не забудьте предупредить других специалистов, к которым обращаетесь за медицинской помощью, о том, что вы беременны. Помните, что травы и травяные настойки также являются лекарствами, поэтому прописывать их тоже должен врач. Вам следует избегать сильных и едких запахов (таких как запах краски или лака) и принимать меры предосторожности при обращении с хозяйственными чистящими и моющими средствами: внимательно читайте инструкции на этикетках и следуйте им, пользуйтесь перчатками и не работайте в плохо проветриваемых помещениях.

ПО КАРМАНУ ЛИ МНЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

СКОЛЬКО ВОДЫ Я ДОЛЖНА ВЫПИ- ВАТЬ В СУТКИ?

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ ВИТА- МИНЫ И МИНЕ- РАЛЬНЫЕ ВЕЩЕ- СТВА, В КОТОРЫХ НУЖДАЕТСЯ МОЙ ОРГАНИЗМ?

Существует миф, что беременная женщина должна изменить свой рацион и включить в него множество дорогостоящих и дефицитных продуктов. На самом деле даже совсем простая пища может быть очень здоровой. Не существует «магических» продуктов, которые особо необходимы для нормального протекания беременности. Очень мало и «запрещенных» продуктов. Конечно, вам следует избегать продуктов, на которые у вас у самих аллергия; старайтесь также употреблять как можно меньше сладостей и жиров.

Вы и ваш ребенок нуждаетесь как минимум в восьми стаканах жидкости, желательно воды, в сутки. Раньше вы могли располагать другой информацией, но современные исследования показывают, что для нормального течения беременности нельзя ограничивать себя в жидкости даже при отеках. Следите за тем, чтобы не выпивать за день более трех стаканов кофеинсодержащих напитков, особенно вместе с пищей или непосредственно до/после ее приема (снижается усвоение железа). Чай, кофе, большинство видов газированной воды содержат кофеин.

Беременная женщина нуждается в большем количестве железа и фолиевой кислоты (витамин). Железом богаты бобовые, листовые овощи, молоко, яйца, мясо, рыба, домашняя птица; фолиевой кислотой – дрожжевой хлеб, бобовые, яйца, почки, свекла, капуста, горох и помидоры. Если вы не получаете эти вещества в достаточном количестве с пищей, ваш врач может прописать вам витамины.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И В КАКОМ КОЛИ- ЧЕСТВЕ Я ДОЛЖНА ПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО?

В качестве иллюстрации приведем примерное дневное меню беременной женщины:

Завтрак:
кусоч хлеба, яйцо,
3 столовые ложки с горкой
мюсли или хлопьев
и стакан молока.

Второй завтрак:
яблоко и баранка.

Обед:
2 куса хлеба,
тарелка овощного супа,
2 небольшие картофелины,
помидор, 80 г рыбы (или
птицы или нежирного мяса),
стакан сока.

Полдник:
чашка гречневой каши и
йогурт (или стакан кефира).

Ужин:
кусоч хлеба, чашка тертой
сырой или вареной моркови,
чашка нарезанной свежей
капусты, чашка вареной
фасоли, стакан
апельсинового сока.

Вечерняя закуска:
банан и чашка нежирного
творога.

По структуре ваше питание должно напоминать «пирамиду»: наиболее широкая часть, «базис», состоит из хлеба, зерновых культур, каш и макаронных изделий. Вам следует есть этих продуктов больше, чем каких-либо других. Фрукты и овощи образуют вторую по величине группу необходимых продуктов питания. Третью, еще меньшую, группу составляют молочные продукты, а также мясо, бобовые, яйца и орехи. На «верхушке пирамиды» расположены жиры, масла и сладости, которые рекомендуется есть в минимальных количествах.

Объем порций для каждой конкретной женщины является индивидуальным. Чтобы правильно питаться, вам необходимо употреблять в течение дня разнообразные продукты из каждой части «пирамиды».

В течение дня рекомендуется употребить не более одной чайной ложки маргарина, одной чайной ложки растительного масла и трех чайных ложек сахарного песка. Как видите, ничего дорогого или экзотического в примерном меню нет!

Конечно, каждая женщина индивидуальна, а потому свой рацион должна обсудить с врачом.

Вы прибавите в весе примерно 8-16 кг в зависимости от того, сколько вы весили до беременности.

КАКОВЫ
«ЕСТЕСТВЕННЫЕ»
НЕУДОБСТВА,
КОТОРЫЕ Я МОГУ
ИСПЫТЫВАТЬ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ?

- Учащенное мочеиспускание, особенно в первые три и последние три месяца.
- Повышенная утомляемость, особенно в первые три месяца. Чаше отдыхайте, ешьте здоровую пищу и выполняйте легкие физические упражнения. Это поможет вам ощутить себя менее усталой.
- Тошнота по утрам или в другое время суток зачастую проходит после первых трех месяцев. Старайтесь рано утром съесть сухое печенье или кусочек хлеба. Избегайте острой и жирной пищи. Ешьте понемногу, но часто.
- На пятом месяце беременности может появиться изжога. Чтобы ее избежать, принимайте пищу часто, маленькими порциями, не перегружая желудок. Старайтесь избегать жирной и острой пищи, кофе и газированных напитков, содержащих кофеин. Не ложитесь и не наклоняйтесь сразу после еды. Старайтесь спать, подложив под голову подушку. Если изжога вас все же беспокоит, выпейте немного молока, кефира или йогурта. Если изжога не проходит, обратитесь за советом к лечащему врачу.
- В течение беременности вас могут беспокоить запоры. Выпивайте по крайней мере восемь стаканов жидкости, преимущественно воды, в день и ешьте пищу, богатую клетчаткой, например, зеленые овощи и хлеб с отрубями. Указанный объем воды поможет вам также избежать инфекций мочевого тракта.
- Могут отекать лодыжки или ступни. Несколько раз в день поднимайте ноги; спите на боку, чтобы уменьшить отечность.
- В последние три-четыре месяца может появиться боль в пояснице. Носите туфли без каблука, старайтесь не поднимать тяжести; если тяжести поднимать все же приходится, приседайте, а не сгибайтесь в спине.

КАКОВЫ ТРЕВОЖ-
НЫЕ СИГНАЛЫ,
ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
КОТОРЫХ Я ДОЛЖ-
НА НЕМЕДЛЕННО
ОБРАТИТЬСЯ
К ВРАЧУ?

- Влагалищное кровотечение;
- Выделение жидкости из влагалища;
- Постоянная головная боль, нарушение зрения с появлением в глазах пятнышек или вспышек;
- Внезапный отек рук или лица;
- Озноб с повышением температуры до 38°C и более;
- Сильная боль и жжение во влагалище или усилившиеся влагалищные выделения;
- Жжение и боль при мочеиспускании;
- Боль в животе, которая не стихает даже в положении лежа;
- Более четырех-пяти схваток (болезненных ритмических сокращений мышц живота) в течение часа;
- Если вы ушибли живот во время падения, автомобильной аварии, или если кто-то вас ударил;
- После шести месяцев беременности – если ваш ребенок совершает меньше десяти шевелений в течение 12 часов.

КАК Я ДОЛЖНА КОРМИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

Иногда во время беременности кажется, что пройдет целая вечность, прежде чем вы возьмете на руки своего ребенка. Но именно в этот период ожидания стоит задуматься над будущим своей семьи.

Лучший способ кормления ребенка в первые шесть месяцев жизни - естественное (исключительное грудное) вскармливание. Естественное вскармливание означает кормление ребенка только грудным молоком. Никакой воды, никакого сока или прикорма. Этот метод может отличаться от тех, которыми пользовались женщины в недалеком прошлом, но грудное молоко содержит все жидкости, питательные вещества и калории, которые необходимы малышу. Самое замечательное в естественном вскармливании – то, что ваше тело реагирует на потребности вашего ребенка. Чем чаще вы прикладываете ребенка к груди и чем дольше он сосет, тем больше вырабатывается у вас молока. И, по мере роста малыша, состав вашего молока меняется, идеально соответствуя той ступени развития, на которой он в данный момент находится. Практически каждая женщина может кормить своего ребенка исключительно грудью. Даже та, чьи питание и жизненные обстоятельства далеки от идеальных.

Ваше молоко – всегда прекрасная пища для ребенка. Обратитесь к своему врачу за более подробной информацией о естественном вскармливании.

КОГДА ЛУЧШЕ СНОВА БЕРЕМЕНЕТЬ?

Если не использовать послеродовую контрацепцию, новая беременность может наступить еще до истечения шести недель после родов. Даже если вы хотите иметь второго ребенка достаточно скоро, необходим перерыв не менее одного года, прежде чем снова наступит беременность. Промежуток в два-три года считается для этого оптимальным.

КАК НЕДАВНО РОДИВШЕЙ ЖЕН- ЩИНЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ?

Существует множество методов профилактики нежелательной беременности, подходящих недавно родившей женщине. Поговорите со своим врачом о методе, который подойдет именно вам. Чаще всего недавно родившие женщины используют презервативы, внутриматочные средства (ВМС), инъекционную гормональную контрацепцию (одна инъекция каждые три месяца), чисто прогестиновые оральные контрацептивы (ЧПОК) и метод лактационной аменореи (МЛА). Посоветуйтесь с врачом и уже сейчас выберите тот метод, который хотите использовать после родов.