

# В ожидании малыша

**Автор:**

Уильям Сирс

В ожидании малыша

Уильям Сирс

Марта Сирс

Книги докторов Сирс

Девять месяцев беременности – самое счастливое и ответственное время для каждой женщины. Пройти этот непростой период, от которого зависит ваше здоровье и здоровье будущего малыша, помогут вам известные педиатры и акушеры Уильям и Марта Сирс. Вы узнаете обо всех изменениях, которые произойдут с вашим телом, самочувствием и сознанием, а также о таинственной жизни, происходящей внутри вас. Кроме того, вы научитесь сохранять самообладание в экстренных ситуациях: во время болезни, при непредвиденных осложнениях и даже во время преждевременных родов. Авторы ответят на самые распространенные вопросы и разрешат все ваши сомнения, а также помогут обрести эмоциональное спокойствие и вооружат вас знаниями, чтобы произвести на свет веселого и крепкого малыша.

Уильям Сирс, Марта Сирс

В ожидании малыша. Вся необходимая информация для будущей мамы от рождения замысла до рождения ребенка

William SEARS and Martha SEARS

PREGNANCY BOOK

Copyright © 1997 by William Sears and Martha Sears

Публикуется с разрешения авторов и их литературного агента Denise Marcil.

Literary Agency (USA)

Перевод с английского Ю. Гольдберга

Оформление художника С. Ляха

© Ю. Гольдберг. Перевод, 2002

© ООО «Издательство «Эксмо». Издание на русском языке. Оформление, 2011

## КНИГИ ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ

9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин

Врач-исследователь и акушер-гинеколог Елена Березовская представляет полное руководство для будущих мам – всё, что нужно знать о планировании малыша, периоде беременности, подготовке к родам. В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конflikте. Вы избавитесь от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесете беременность.

Здоровье ребенка: современный подход. Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой

Книга детского педиатра Сергея Бутрия – настоящий путеводитель по здоровью ребёнка. В ней вы найдёте информацию из качественных международных источников, благодаря которой научитесь распознавать по симптомам частые заболевания и ориентироваться в оригинальных лекарствах. Но главное – вы перестанете поддаваться панике, так как получите карту, по которой сможете легко разобраться с любым диагнозом.

Как выносить и родить здорового малыша. Понедельное руководство по беременности и родам прямо из уст акушерки

Эта книга написана акушеркой и матерью четырех детей Клемми Хупер. Она рассказывает, что делать в первые дни, пока никто ничего не замечает, чего ожидать на первом УЗИ, как справляться с эмоциональными перепадами, с которыми вы можете столкнуться за эти девять месяцев, а также о том, что на самом деле вам следует взять с собой в больницу, когда настанет долгожданный решающий день.

Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до 1 года

Каждая мама маленького малыша найдет в этой книге то, чего не хватает именно ей, чтобы получать удовольствие от своей новой роли. Вы научитесь лучше понимать и чувствовать ребенка, его потребности и желания; легче успокаивать его, когда он плачет; играть с ним и вовремя замечать первые недомогания; сумеете наладить отношения с врачами, примите решение делать или не делать прививки. Вы поймете, что ухаживать за собой: высыпаться, поддерживать физическую форму и хорошо выглядеть – все это возможно. Благодаря книге, а точнее доброжелательному отношению и заботливой поддержке Татьяны Аптулаевой, вы с большей легкостью и с меньшей тревогой войдете в новый для себя мир – мир материнства.

От авторов

Мы не просто написали эту книгу, мы прожили ее. Мы обращаемся к вам как профессионалы, делаясь опытом работы специалиста по родовспоможению, педиатра и акушера. И, что еще более важно, мы обращаемся к вам как родители: у Марты и доктора Билла восемь детей, а у доктора Линды трое.

Как специалисты и родители мы много полезного узнали у пар, ожидающих рождения ребенка, – особенно о тех тревогах, которые они испытывают, и об информации, которую они хотели бы иметь. Мы обращаемся к вам в твердом убеждении, что, чем больше вы знаете, тем выше вероятность безопасной и приносящей радость беременности, а также родов. Беременность – это не болезнь, которую нужно перетерпеть; это нормальная и здоровая функция женщины. Беременность – это нечто большее, чем недомогание по утрам и ночные прогулки в ванную. Это ваше личное путешествие, во время которого вы узнаете много нового о себе, о загадках своего разума и чудесах своего тела. В течение этих девяти месяцев вы не только выносите ребенка, но сами разовьетесь как личность. Беременность – это испытание для вашего тела и ума, вашего брака, вашей работы и всего вашего существования, поскольку вы сталкиваетесь с ощущениями, которых раньше у вас никогда не было. Каждый день внутри вас появляются миллионы новых клеток, и эти клетки в конечном итоге объединяются и образуют отдельное существо, которое однажды станет совершенно независимым. Беременность может быть трудной, но в то же время прекрасной.

Все изменится – от приготовления завтрака до занятий любовью. Эмоциональные и физические превращения, происходящие со всем вашим организмом, абсолютно не подвластны вашему контролю. Это ощущение уникально для каждой женщины. Умом вы понимаете, что миллиарды женщин до вас уже были беременны, однако только вы носите в себе своего ребенка. Вы испытываете особенные чувства: гордость и ощущение того, что являетесь частью чуда. Когда вы думаете о том, что всего за девять месяцев даете начало новой жизни, то затраченное время, некоторые неудобства и дискомфорт отходят на второй план.

Несмотря на то, что для каждой женщины беременность – это неповторимое состояние, большинство будущих мам испытывают одни и те же эмоциональные и физические трудности. На протяжении всей книги мы будем предоставлять слово специалистам. Вы найдете здесь полезные советы и рассказы беременных женщин, которые уже прошли этот путь.

Мы хотим, чтобы это была ободряющая книга, информирующая вас о том, что является нормой, а что нет, а также о том, что и когда нужно делать. Кроме того, мы хотим, чтобы книга была реалистичной. Беременность – это не постоянный экстаз и блаженство (эмоциональное или физическое), но и не девять месяцев непрекращающихся страданий. Это процесс, который следует

прочувствовать в полной мере, а не только перетерпеть. Умея ценить свое тело и зная, как управлять им, вы сможете превратить беременность из девяти месяцев тревоги и жалоб в период, когда происходит развитие вашей личности, в период подготовки к материнству. Здоровье, зрелость и понимание помогут вам получить заслуженную награду – вашего ребенка! Мы предлагаем вам подробный рассказ о том, как развивается ваш ребенок внутри вас.

Уильям и Марта Сере Линда Х. Холт

Как пользоваться этой книгой

Чтобы составить представление, что вас ждет впереди, вы можете прочесть всю книгу в самом начале беременности. Это поможет вам понять, что многие неудобства, которые вы испытаете на одной стадии, исчезнут на следующей и что тревоги одного месяца могут превратиться в радости другого. Мы перечислили физические и эмоциональные проблемы большинства женщин в том порядке, в котором они обычно проявляются, – месяц за месяцем. Тем не менее каждая беременность неповторима, и некоторые проблемы у вас могут возникнуть не в те месяцы, которые указаны в книге. Если у вас появился вопрос или проблема, которые отсутствуют в разделе, посвященном соответствующему месяцу беременности, загляните в алфавитный указатель и найдите интересующий вас заголовок.

Эту книгу нужно читать в качестве дополнения к регулярным посещениям врача (но ни в коем случае не вместо них). Книжки могут лишь обобщить то, что чувствуют большинство женщин. Ваша беременность – как и ваш ребенок – уникальна. Поскольку у вас могут быть особые акушерские проблемы, выходящие за рамки этой книги и требующие особого подхода, мы рекомендуем обязательно обсуждать свои сомнения с врачом и придерживаться рекомендаций, которые он даст.

Чтобы избежать перегрузки информацией – как книги, так и уже переполненного мозга беременных женщин, – мы поместили редко встречающиеся состояния в специальный словарь. Как родители и как специалисты мы не хотели бы без необходимости тревожить 99 процентов

будущих мам, рассказывая о необычных проблемах, которые могут встретиться у 1 процента беременных женщин.

## ВИЗИТ К ВРАЧУ: ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1-4 НЕДЕЛИ)

Что вас может ждать во время первого визита к врачу:

- установление беременности
- составление медицинской карты и акушерской карты, если в этом есть необходимость
- общее обследование, в том числе и внутренних органов
- анализы крови: гемоглобин и гематокрит для проверки на анемию, группа крови, титр краснухи, тест на гепатит В (тесты на ВИЧ, венерические заболевания и наличие серповидных эритроцитов необязательны)
- анализ на вагинальные инфекции
- мазок Папаниколау для анализа на онкологию шейки матки
- анализ крови на наличие генетических заболеваний, если этого требует медицинская карта
- анализ мочи на наличие инфекций, на сахар и белок
- проверка веса и давления
- рекомендации относительно правильного питания и устранения неблагоприятных факторов окружающей среды
- возможность обсудить свои чувства и проблемы

## 1. Первый месяц – начало беременности

ВЫ БЕРЕМЕННЫ! Поздравляем! Впереди у вас один из самых волнующих периодов жизни, который сулит очень важные перемены. Вам есть над чем подумать, и нужно многое сделать, чтобы подготовиться к рождению ребенка – самому важному моменту в жизни большинства женщин.

Однако вы еще можете не ощущать своей беременности. Возможно, ваши «ощущения» лежат только в области эмоций или физические ощущения только-только начинают проявляться. Возможно, вы с нетерпением ждали наступления беременности и радостно ловили сигналы (после пропущенных месячных), которые подавал вам организм. Возможно, вы уже чувствуете легкую тошноту, частый голод, жажду, усталость, жар, слабость или головокружение. Возможно, эта новость застала вас немного врасплох. Возможно, вы сначала думали, что просто подхватили простуду, пока ваш организм или врач не разубедили вас в этом. Возможно, вы просто «знали», что беременны, еще до появления каких-либо признаков.

Каковы бы ни были физические симптомы, вам, вероятно, потребуется привыкнуть к факту своей беременности – даже если этот ребенок планировался заранее. Независимо от того, где вы узнали эту новость – на приеме у врача или дома, после проведения теста на беременность, – вы можете испытать радость, страх, облегчение, недоверие, растерянность или все те чувства, которые упоминались выше. Разумеется, ваша первая реакция будет в значительной степени зависеть от того, является ли беременность для вас сюрпризом или это результат многомесячных надежд и ожиданий. Даже если вы готовы принять это состояние, которое изменит вашу жизнь – во всем, от диеты до отношений в браке, – не удивляйтесь, что вам потребуется некоторое время для осознания факта беременности, прежде чем вы измените свое поведение. Вот что может ждать вас впереди.

Возможные эмоции

Счастье. Новость о вашей беременности может вызвать у вас безудержную радость, особенно если вы давно уже пытались забеременеть и, наконец, добились желаемого результата. Вы можете чувствовать удовлетворение и счастье от того, что ваше желание исполнилось и вы теперь – будущая мать.

Знать, что внутри меня растет маленький человечек, который всецело зависит от меня и моей любви, – это не только огромная обязанность, но и великое счастье. Это величайшее наслаждение из всех, которые я испытывала в жизни.

Недоверие. Время от времени вы спрашиваете себя: «Действительно ли я беременна? Я чувствую себя как обычно». Подобные мысли чаще возникают в первые недели беременности, когда вы еще не ощущаете никаких симптомов. Может быть, вы убедили себя, что тошнота и усталость – это всего лишь признаки болезни. Если вы очень хотели забеременеть, то, вполне вероятно, боитесь, что принимаете желаемое за действительное. Возможно, эти первые недомогания лишат вас иллюзий. Совсем скоро округлившаяся талия заставит исчезнуть все сомнения в том, что внутри вас развивается новая жизнь.

Замечание доктора Линды. Моя собственная реакция – это сильнейшее потрясение и недоверие. Мы совсем не планировали заводить детей, по крайней мере пока не наступит «подходящее» время, что, по моему мнению, могло быть после наступления менопаузы. Поэтому, когда через год после окончания аспирантуры я столкнулась с задержкой месячных, то даже не рассматривала возможность беременности. В задержке я винила длинный рабочий день и неравномерный график дежурств. Я всегда удивлялась, когда мои пациентки отвергали саму возможность беременности, но у себя самой задержка месячных не натолкнула меня на мысль о возможности забеременеть. Мой муж руководил лабораторией, выполнявшей тесты на беременность. Я попросила подругу анонимно сдать в лабораторию мою кровь на анализ. Когда пришел положительный результат, я стала настаивать на повторном анализе, потому что была уверена, что в лаборатории ошиблись.

Раздвоение чувств. Возможно, для вас слово «мать» звучит волшебной музыкой, но в то же время вы ошеломлены изменениями, которые оно несет в вашу жизнь. Смешанные чувства по поводу беременности – это весьма распространенное явление, особенно если эта новость явилась для вас неожиданностью. Это



нормально – испытывать счастье от того, что вы скоро станете матерью, но одновременно грустить или беспокоиться, думая, через что вам предстоит пройти и сможете ли вы быть достойны этого высокого звания. С одной стороны, вы можете испытывать волнение, воодушевление, гордость и страстное желание принять на себя эту новую роль, а также обязанности, которые она с собой несет. С другой стороны, вас могут пугать все те изменения, которые должны произойти с вашим образом жизни, с вашим браком и с вашим телом. Многих женщин успокаивает следующий подход: они рассматривают беременность как стадию развития, как, например, подростковый возраст. Женщина в этот период обычно переживает кризис личности.

Осознание того, что она скоро станет чьей-то матерью, приводит к следующему вопросу: «Что произойдет с моей личностью?» Тревога – нормальное состояние на пороге таких больших перемен в жизни. Даже в том случае, когда беременность планировалась заранее, женщина начинает сомневаться, действительно ли она готова и способна стать матерью. Перемены всегда болезненны – даже позитивные.

Уже в первый месяц беременности вы можете ощущать некое раздвоение, как будто одновременно заняты на двух работах. Временами вы так воодушевлены (или взволнованы) своей беременностью, что не можете сосредоточиться ни на чем другом и боитесь, что если не сможете спуститься с небес на землю, то вас уволят. Вы беспокоитесь, что придется оставить работу – на время декретного отпуска или навсегда, – и вас пугают многочисленные обязанности, которые накладывает материнство. В другие дни вы так поглощены событиями текущей жизни, что почти забываете о своей беременности (а потом испытываете чувство вины). На работе вам трудно сохранить прежний энтузиазм. Невозможно надолго отключиться от постоянных напоминаний о том, что внутри вас развивается новая жизнь; у вас появляется дополнительная работа – вынашивать ребенка. Ваша «настоящая» работа почему-то кажется вам менее важной. У некоторых женщин биология берет верх, и они понимают, что ни физически, ни психологически уже не в состоянии трудиться в полную силу. Однако большинство женщин скоро привыкают к беременности и лишь слегка изменяют свой образ жизни.

Мама так рассказывала мне о своей первой беременности: «Утром я вставала, меня рвало, а затем я готовила завтрак, и мы с папой отправлялись в школу учить детей».

Ваше отношение к своему телу тоже может переживать подъемы и спады. Возможно, вы будете гордиться своей женственностью и способностью к продолжению рода, испытывать такую радость от того, что вы носите в себе новую жизнь, что будете с нетерпением ждать возможности продемонстрировать свое состояние или рассказать о нем. Вы будете ожидать ощущения счастья, которым, как считается, буквально светятся беременные женщины. С другой стороны, вас, возможно, не обрадует перспектива, что ваше привычное и знакомое тело начнет увеличиваться. Кроме того, подруги, вполне вероятно, рассказывали вам, что не ощущали никакой радости во время беременности – наоборот, они выглядели и чувствовали себя ужасно! Многие женщины беспокоятся, что потеряют привлекательность в глазах своих мужей.

Не удивляйтесь, если вы вдруг начнете восхищаться своим телом и его ощущениями. Даже если вы не склонны к тщеславию, то теперь станете любоваться своим отражением в зеркале, понимая, что не увидите этих форм по крайней мере год. Вы будете задавать себе вопрос, вернется ли к вам назад ваше тело? Будете ли вы выглядеть точно так же? А чувствовать?

Некоторые женщины предполагают, что известие о беременности должно принести им необыкновенную радость, но, к своему глубокому удивлению, не обнаруживают у себя никакого волнения. Не стоит тревожиться и в том случае, если вы не ощущаете нежности и связи с собственным ребенком. Для первых недель беременности вполне нормально ощущать себя скорее инкубатором, чем матерью. Некоторые женщины не испытывают материнских чувств до того момента, пока не ощутят первых толчков ребенка или не увидят его движущееся изображение на экране монитора при ультразвуковом обследовании. Другие ощущают тесную связь с ребенком только после родов. Формирование чувств к ребенку – это длительный процесс, и он протекает по-разному у разных матерей и разных детей.

Перемены настроения. Абсолютно безоблачная беременность – это явление такое же редкое, как идеальная мать. По мере того как первоначальная радость от открытия, что вы беременны, проходит и уступает место реалиям приближающегося материнства, хорошие дни обычно начинают чередоваться с периодами плохого настроения. Вы чувствуете себя наверху блаженства, а на следующий день становитесь печальными и плаксивыми. В основе этих перемен

настроения лежит несколько причин. Одна из них – это нормальный эмоциональный спад, который следует за сильными переживаниями; у человека эмоциональные подъемы обычно сопровождаются спадами. Другая причина чисто физиологическая: гормоны. Прилив гормонов беременности, которые изменяют ваше тело, вносит свой вклад в непостоянство ваших чувств. Разумеется, ощущение подавленности может застать вас врасплох, особенно если наступления беременности вы давно и с нетерпением ждали. Переживания из-за того, что вы не все время ощущаете радость, никак не поднимут вам настроения. Добавьте эти эмоциональные спады к обычным для ранней стадии беременности тошноте и чувству усталости, и вы перестанете удивляться, что у большинства будущих мам настроение меняется несколько раз в день. Изменений настроения нужно ждать в первые три месяца, когда уровень гормонов в крови меняется особенно сильно, а также в последние недели, когда накапливается усталость и усиливается ожидание родов.

Сомнения. Даже если вы испытываете огромную радость от того, что беременны, наличие сомнений – это нормальное явление. Бывает, что вы с супругом даже спрашиваете себя: «Что мы наделали?» Ребенок повлияет на вашу карьеру, на образ жизни, на ваш брак, на то, как вы проводите время. Даже если у вас уже есть дети, вас могут посещать сомнения относительно того, как повлияет на вашу семью рождение второго или третьего ребенка. Вы боитесь, что больше не сможете распоряжаться своей судьбой. Жизнь после рождения ребенка никогда не возвращается в прежнюю колею. Она станет другой, но, несмотря на все сомнения, вы сможете приспособиться к переменам.

Совершенно нормально задавать себе вопросы, сможете ли вы стать хорошей матерью и способны ли вы справиться со всем этим – выносить ребенка до положенного срока, выдержать испытание родами, заботиться о новорожденном. Чувство неполноценности – неотъемлемая часть профессии родителя. Через пару лет, когда ваш ребенок благодарно улыбнется вам и скажет: «Ты самая лучшая мамочка в мире», – вы почувствуете большую уверенность в себе.

Наша жизнь только начинает возвращаться к норме после рождения нашего первого ребенка, которому исполнилось два года. Теперь я понимаю, что после рождения детей моя жизнь все равно никогда не станет такой, как прежде. Теперь это моя «нормальная» жизнь.

Тревога. Волноваться в ожидании неизвестного – это нормально. Если вы за много лет привыкли к самостоятельной и бездетной жизни, то перспектива пеленок, ночных кормлений и полной зависимости от крошечного существа вызовет у вас сильную тревогу. Когда вы завершаете одну главу своей жизни и начинаете новую, то опасения вполне естественны. Объявляя подругам о своей беременности, вы автоматически приглашаете целую армию ветеранов, которые будут делиться своим собственным опытом беременности и родов. Их рассказы могут показаться довольно интересными, но они способны добавить страхов женщине, у которой эта беременность первая. Научитесь относиться к ним с определенной долей скептицизма. Ваши ощущения почти наверняка будут не такими.

Страх перед страданиями во время беременности и болезненными родами вносит свою долю в общее ощущение тревоги – несмотря на то, что через это проходят все матери, а некоторые даже не один раз, причем абсолютно добровольно. На ранних стадиях беременности часто встречается беспокойство из-за возможного выкидыша, однако вероятность такого исхода невелика. По истечении первого месяца беременности вероятность выкидыша у большинства женщин не превышает 10 процентов. Чем больше срок беременности, тем меньше у вас оснований беспокоиться по этому поводу. Тревога относительно возможных осложнений беременности может усилиться в том случае, если врач во время первого визита к нему перечислит вам устрашающий список встречающихся неприятностей. Определенная степень беспокойства – это норма для беременности, однако, если с увеличением срока беременности тревога нарастает или если беспокойство мешает вам жить обычной жизнью, обратитесь за помощью к специалисту.

### Возможные физические ощущения

Усталость. Беременность несет с собой странную усталость, которая, возможно, не похожа на все то, что вы испытывали раньше. Особенно это заметно в первом триместре, когда организм буквально заставляет вас спать. Временами вы ощущаете полное изнеможение. Вам все время хочется спать. Вы можете засыпать прямо за рабочим столом в первой половине дня. Осознав, насколько увеличивается нагрузка на ваш организм, вы перестанете удивляться своей

усталости. Практически каждый орган вашего тела работает с дополнительной нагрузкой, чтобы приспособиться к новому существу внутри вас, а каждая клеточка организма находится под воздействием гормональных и физиологических изменений, которые происходят во время беременности. В то же самое время в вашем организме формируются новые органы: в матке для питания ребенка образуется плацента, развиваются органы самого ребенка. Рост клеток требует огромных затрат энергии. Добавьте к этому приступы дурноты по утрам и огромные физиологические изменения, которые несет с собой беременность, и вы поймете, что усталости вам не избежать.

## Тесты на беременность

Вам больше не нужно ждать пропуска одной или двух менструаций, чтобы убедиться, что вы беременны. К концу первой недели после зачатия, когда произойдет имплантация зародыша в слизистую оболочку матки, развивающаяся плацента начинает вырабатывать человеческий хорионический гонадотропин. В таких случаях не следует волноваться. Этот гормон, наличие которого определяется в крови через неделю, а в моче через семь – десять дней после зачатия, является основой всех тестов на беременность.

## Анализ мочи на беременность.

Анализ мочи выполняется в лечебном учреждении или в домашних условиях (если вы точно соблюдаете инструкции набора для самостоятельного проведения теста на беременность) и дает почти 100-процентную точность в период от семи до десяти дней после зачатия. Разумеется, ошибки возможны. Обычно результаты анализа, выполненного в лечебном учреждении, бывают точнее, поскольку анализ выполняется беспристрастным специалистом. Тест, проведенный слишком рано, может дать отрицательный результат, поскольку у вас в крови еще не накопилось достаточное количество гормона, и поэтому повторный анализ спустя несколько дней или неделю может оказаться положительным. Кроме того, по сведениям Американской академии акушерства и гинекологии, некоторые клинические состояния и определенные лекарства

могут привести к ложным положительным результатам анализа мочи, указывающим на несуществующую беременность. При точном соблюдении инструкций вероятность ложных положительных результатов невелика. Чаще встречаются ложные отрицательные результаты. Пять минут ожидания при проведении теста в домашних условиях могут показаться вам самыми длинными пятью минутами в вашей жизни, а ваша реакция может являть собой смесь разнообразных чувств. Если вы – независимо от результатов теста – не исключаете возможности беременности или подозреваете, что вы беременны, позаботьтесь о себе и о своем ребенке, как будто беременность подтвердилась. Если вам нужно знать абсолютно точно, выполните анализ крови, который дает более достоверные результаты, чем анализ мочи.

### Анализ крови на беременность.

Выполняется в кабинете врача или в лаборатории. Для этого теста достаточно нескольких капелек крови, и он дает почти 100-процентную точность (при отсутствии ошибки лаборатории) через неделю после зачатия. Результаты бывают готовы через один или два дня.

К тому моменту, когда вы обнаружили отсутствие менструации, анализ мочи или анализ крови позволит определить беременность со 100-процентной точностью. Если у вас задержка месячных, а тест на беременность отрицательный, подождите неделю, а затем сделайте повторный анализ. Возможно, зачатие произошло позже, чем вы предполагали, и уровень хорионического гонадотропина в вашей крови еще недостаточно высок, чтобы его присутствие можно было определить. Если у вас не было месячных и вы подозреваете, что беременны, но проведенные в домашних условиях тесты остаются отрицательными, обратитесь к врачу, чтобы он исключил наличие внематочной беременности.

Независимо от того, как вы узнали эту новость – по изменению цвета тестовой полоски или из телефонного разговора с врачом, – почувствуйте особенность этого момента. Большинство женщин помнят его так же отчетливо, как и вес своего ребенка при рождении.

Мой муж буквально оцепенел. Рот его приоткрылся. В тот день мы оба не находили себе места от изумления, раздираемые противоположными чувствами: тревогой, страхом, счастьем, волнением. Мы плакали и смеялись.

Эта необычная усталость уменьшится в среднем триместре. По мере того как организм начнет привыкать к беременности, вы вновь обретете утраченные силы. Это не значит, что вы не будете время от времени ощущать усталости. В последние шесть или восемь недель из-за большого дополнительного веса усталость будет чувствоваться особенно сильно, но это совсем другая усталость. Рассматривайте быструю утомляемость на ранних стадиях беременности как сигнал, а также симптом. Организм предупреждает вас: «Полегче, не торопись, не напрягайся и береги свои силы». Вам необходим отдых, потому что большая часть энергии тратится на быстрый рост находящегося внутри маленького существа. Восстанавливайте свои силы, чтобы их хватило на вашего ребенка. Это главное условие нормального протекания беременности. Вот несколько советов относительно уменьшения усталости.

Подумайте о себе. Это важный принцип, которого нужно придерживаться не только во время беременности, но и в первые дни жизни вашего ребенка, а также в течение всех последующих лет материнства: хорошенько заботьтесь о себе, чтобы вы могли как следует позаботиться о своем ребенке. Борьба со своей усталостью в первые месяцы беременности – это хорошая подготовка к борьбе с усталостью в первые месяцы послеродового периода. Первое препятствие, которое вам придется преодолеть, заключается в осознании факта, что вам требуется отдых. Убедите себя, что необходимо внести изменения в свою жизнь и что во время беременности вам нужно быть не только дающей, но и получающей заботу и внимание стороной.

Для меня ощущение необыкновенной усталости – это всегда первый признак того, что я беременна. В восемь вечера я засыпаю прямо в машине. Мой муж говорит, что я сплю за двоих. Забавно, но это действительно так.

Смените свои приоритеты. Нельзя требовать от себя, чтобы вы одновременно вели домашнее хозяйство, зарабатывали деньги и всегда были страстной любовницей – даже если вам этого очень хочется. У вас просто не хватит сил. Иногда вы будете чувствовать, что вообще ничего не можете делать или что день у вас проходит в полусне. Тем не менее вы заняты самым важным в жизни делом – вынашиваете ребенка. По возможности (это легче сказать, чем сделать) временно отложите обязанности, которые мешают вам достаточное количество

времени отдыхать. Если вы всегда брали на себя слишком много, не пытайтесь быть всем для всех; вам это не по силам, и окружающие не должны ждать этого от вас.

Замечание доктора Линды. Я обнаружила, что полезно составить список всех своих обязанностей, а затем разделить его на три части. Первая часть состоит из того, что нужно сделать обязательно и что я могу сделать только сама. Вторая часть – это обязанности, исполнение которых я могу поручить другим. Третья часть состоит из дел, которые можно пропустить, и я вычеркиваю их жирным красным карандашом. Чувствуя, что не справляюсь, я задаю себе вопрос: «Каковы будут последствия того, если я не сделаю то-то и то-то?» Я обнаружила, что в 90 процентах случаев жизнь будет продолжаться, даже если я просто проигнорирую свои обязанности.

Спать, как младенец. Сделайте сон своим главным приоритетом. Отправляйтесь в постель, когда вы устали, даже если при этом вам придется пропустить любимую телепередачу. (Запишите ее на видеомаягнитофон или посмотрите повтор.) Вам нужно дополнительное время, чтобы расслабиться после трудового дня, а также дополнительный сон.

По возможности просыпайтесь естественным образом, когда организм отдохнул, а не по звонку будильника. Вздремните после работы или поспите минут пятнадцать во время обеденного перерыва, положив голову на рабочий стол. Большинство беременных женщин обнаруживают, что не могут, не вздремнув, выдержать весь день от восхода до захода солнца.

## История развития вашего ребенка

Во время своих беременностей Марта любила вести дневники, и мы надеемся, что со временем наши дети с интересом прочтут их. Подобно нам, вы можете обнаружить, что дневник беременности – это самое ценное ваше имущество.



Зачем писать. Запись своего состояния и состояния ребенка делает вашу внутреннюю связь более реальной. Это занятие имеет также терапевтическую ценность. Сражаясь с различными эмоциями и облекая их в слова, вы лучше понимаете свои чувства и подбираете им более точное определение. Перечитывая дневник много лет спустя, вы получаете возможность вновь пережить один из самых светлых моментов своей жизни. Эти записи очаруют ваших детей, когда им самим придет пора заводить ребенка. Работая над книгой, мы перечитали все дневники, которые вела Марта. Наблюдая, как бегают по комнате наш неугомонный сын, мы понимали: «Вот он, этот маленький человечек, которого мы знали только как «драчуна».

Я с нетерпением жду того момента, когда дети сами будут готовиться стать родителями и можно будет показать эти дневники. Мне кажется, им будет интересно читать о своей жизни еще до рождения, а также о своем младенчестве и детстве. Надеюсь, что мои дневники станут еще одним способом сохранить связь со своими детьми.

Что записывать. Что и как вы записываете, всецело зависит от вас. Вы можете составить простейшую хронику того, что вы делаете и что чувствуете. Возможно, вы захотите облечь свои записи в форму беседы с ребенком. Записывайте все, что вы чувствуете каждый день – свои радости, тревоги и особенно свои действия, направленные на улучшение самочувствия. Важно записывать все, не очень беспокоясь о формулировках. Возможно, вам захочется особо подчеркнуть определенные события, например известие о том, что вы беременны, первый толчок ребенка, первая покупка детской вещи, первые родовые схватки. Расскажите своему ребенку, как вы чувствовали себя в эти моменты.

Рекомендации по ведению записей. Можно фиксировать свои мысли в специальном журнале для беременных, а можно ограничиться обычной тетрадкой. Мы обнаружили, что нам удобнее пользоваться диктофоном, который удобен как дома, так и на прогулках. Мы диктовали заметки о памятных событиях иногда прямо в процессе их развития, например первый толчок ребенка. Увлечшись ведением дневника во время беременности (на бумаге или магнитофонной ленте), вы, возможно, захотите продолжить свои записи, распространяя их на младенчество и детство малыша. Лучше всего делать короткие и частые записи, оставляя более длительные и глубокие рассуждения

для особенных моментов в развитии ребенка или в ваших ощущениях. Иногда, когда вы слишком устали или заняты, в дневнике не появляется новых записей в течение нескольких дней.

Мне кажется, что беременность вносит главный вклад в ощущение себя женщиной. Во время беременности я чувствую, что моя жизнь совершенна, как будто я исполняю то, для чего я была рождена. Никогда в жизни я так не радовалась, что я женщина. Я ни на что не променяла бы это ощущение. Кроме того, я еще больше оценила свою мать. Мне кажется, я понимаю, что она чувствовала, когда была беременна мною, и какой она была матерью, когда я была ребенком. Я жалею, что мама не записывала тогда свои мысли.

Если вы ведете дневник во время каждой беременности, то у вас появляется возможность проследить за происходящими с вами изменениями. Вы будете удивлены, насколько разными получатся записанные истории. Кроме того, поощряйте супруга делать записи в дневнике. Ведь у отцов тоже есть чувства.

Во время беременности я испытывала чувства, которых никогда не испытывала раньше и которые, возможно, никогда не испытаю снова. То же самое относится к моему мужу. Эти чувства настолько необычны, что их обязательно нужно записать.

Эту очень ценную историю можете рассказать только вы (возможно, прочесть ее захотят только члены вашей семьи). Время, проведенное внутри вас, – это лишь небольшой отрезок жизни вашего ребенка, но дневник поможет сохранить воспоминания об этом периоде на всю жизнь.

В конце каждой главы, посвященной очередному месяцу беременности, вы найдете пару страниц, которые помогут вам вести собственный дневник беременности. После рождения малыша вы можете сделать копию этих страниц и сшить их в дневник, который будет представлять ценность как для вас, так и для второго персонажа этого произведения.

Показывайте и рассказывайте. Возможно, ваш супруг и старшие дети до конца не понимают, почему вы так устаете и почему вы не в состоянии успеть все, что делали раньше. Они должны знать, почему вы засыпаете, читая детям сказку на ночь, почему у вас отсутствующий вид во время разговора, почему вы оставляете неразобраным прибывшее из прачечной белье, почему три раза в неделю заказываете обеды на дом или обслуживаете меньшее количество клиентов. Немногие мужчины и дети действительно не понимают, сколько дополнительной энергии требуется беременной женщине, особенно в первые месяцы беременности. Поговорите с ними. Расскажите им, как вы устаете (и скажите, что через месяц или два это пройдет). Прочтите эту главу вместе. Используйте иллюстрации из этой книги, чтобы продемонстрировать членам семьи, как растет внутри вас ребенок, как формируются его органы, как образуется плацента, а матка увеличивается в размерах. После того как вы объясните супругу, почему вы больше не можете работать с полной отдачей только при помощи печенья и полчасового сна, он, возможно, проявит к вам больше сочувствия и станет больше помогать вам.

Замечание доктора Линды. Во время третьей беременности я рассказывала о своих ощущениях старшим детям – о расстройствах пищеварения, тошноте и невероятной усталости.

Прислушайтесь к себе. Иногда вам будет казаться, что лучше заняться каким-то делом. Вы будете стремиться побыстрее попасть на работу или начнете с удовольствием строить планы переустройства дома.

В другие дни организм скажет вам, что нужно взять выходной, причем отдых требуется не только ногам; необходимо отдохнуть от обязанностей, домашнего хозяйства и общения. К сожалению, вам не дано знать заранее, как вы будете чувствовать себя завтра. Постарайтесь не расстраиваться из-за непредсказуемости своего организма, а просто признайте, что у вас недостаточно сил и энергии, чтобы вести такую же жизнь, как до беременности. Не позволяйте себе чрезмерно уставать; таким образом вы сохраните силы на обязательные дела. Время от времени вам понадобится день или два «отпуска по болезни». Если у вас напряженная работа, то вам, возможно, следует договориться о сокращенном рабочем дне. (См. раздел «Работа в период беременности».)

Поддерживайте мир в доме. Психика беременной женщины нуждается в отдыхе не меньше, чем ее тело. Отдавайте предпочтение тем факторам в вашем окружении, которые вас успокаивают, и минимизируйте остальные. Наймите няньку для детей дошкольного возраста или отдайте их на несколько часов в детский сад. Попробуйте обратиться к таким средствам, как классическая музыка, записи для релаксации или теплая ванна (не принимайте слишком горячую ванну). Это самое подходящее время для вашего супруга научиться сложному искусству массажа. Не стоит испытывать чувство вины из-за потраченного на отдых и расслабление времени. Это нужно и вам, и вашему ребенку.

Наслаждайтесь длительными прогулками. Для усталого ума и тела очень полезна смена обстановки. Если ваш организм не сопротивляется, доставьте себе удовольствие от физических упражнений: долгой прогулки по парку, похода по магазинам, расслабляющего плавания. Смена обстановки полезна усталому мозгу не меньше, чем умеренная нагрузка телу. Не забывайте о том, что иногда тело противится вашим желаниям, и в этом случае нужно прислушаться к тому, что говорит тело. Велосипедная прогулка может вполне подождать до завтра (см. раздел «Безопасная физическая нагрузка во время беременности»).

Ешьте столько, сколько хочется. Недостаточное питание способно лишить вас энергии и усилить ощущение усталости. Отдавайте предпочтение питательным продуктам и перекусывайте несколько раз в течение дня (см. советы относительно правильного питания в периоды плохого самочувствия, а также общие рекомендации для беременных в разделе «Едим за двоих»).

Обратите внимание, что приведенные выше рекомендации содержат основы благополучия любого человека: правильное питание, достаточный сон, релаксация и физические упражнения. Во время беременности вам требуется дополнительное пополнение запасов энергии.

Недомогания. Тошнота, рвота и общие неприятные ощущения в желудке, которые испытывают многие женщины, способны испортить все радостные чувства, связанные с беременностью. Трудно радоваться развитию своего ребенка, когда вы отвратительно себя чувствуете и особенно когда «утреннее недомогание» растягивается на весь день. На первых стадиях беременности безупречное пищеварение встречается редко, но в ваших силах существенно уменьшить испытываемый дискомфорт. Вот несколько вопросов относительно

утреннего недомогания, которые обычно задают беременные женщины.

У меня небольшой срок беременности, и я прекрасно себя чувствую. Но я боюсь утренних недомоганий, которыми, как я слышала, страдают многие беременные женщины. Что меня ждет?

Интенсивность и продолжительность утреннего недомогания для каждой женщины индивидуальны – точно так же, как прибавка в весе. Вы можете наблюдать у себя все симптомы, перечисленные в ответе на этот вопрос, или только некоторые из них. К счастью, очень немногие будущие матери постоянно испытывают все эти симптомы.

Две главные беды утреннего недомогания – это повышенная чувствительность к запахам и отвращение к определенной пище. Некоторые запахи могут «воздействовать прямо на желудок», вызывая приступ рвоты. Некоторых женщин особенно раздражают резкие запахи, такие, как запах чеснока, рыбы или кофе – независимо от того, как они реагировали на эти продукты раньше. Другие жалуются, что обычные домашние запахи, которые несколько не беспокоили их до беременности, вдруг стали вызывать сильную неприязнь. Запах живущей в доме собаки вдруг становится более «собачьим». Любимые духи могут вызвать приступ рвоты, так что приходится срочно бежать в ванную. Даже любимая еда может не лезть в горло, потому что ее запах вызывает рвотный рефлекс. У некоторых женщин даже вызывает отвращение нормальный мужской запах любимого супруга.

Отвращение к пище тоже может принимать разнообразные формы. Иногда женщина не в состоянии есть определенную пищу (мясо, зелень, молоко), которая вызывает у нее рвоту. В других случаях приемлемыми оказываются лишь несколько видов продуктов. Мы подозреваем, что свойственная беременным женщинам тяга к определенным продуктам на самом деле является тягой к новой пище, которую она в состоянии переносить. Не так уж редко женщине вообще ничего не нравится. Зачем же в таких случаях есть? Голодание может усугубить цикл тошноты: женщина ощущает тошноту и не ест слишком долго, затем переедает, и в результате ее рвет.

Утреннее недомогание, как правило, связано с пищей, однако иногда оно возникает без видимой причины. Некоторые будущие матери замечают, что тошнота появляется в определенное время дня, а другие все время чувствуют себя плохо. Очень распространено явление, когда женщина прекрасно себя чувствует, а затем вдруг испытывает сильнейший приступ тошноты – без какой-либо причины или неприятного запаха.

Некоторые женщины справляются с приступами тошноты, подавляя их волевым усилием. Другим приносит облегчение рвота, и они не сопротивляются ее позывам. (Многие женщины, которые плохо себя чувствуют весь день, хотели бы вызвать у себя рвоту, но не могут.) Некоторым нужно спать подольше, потому что дополнительный сон помогает им побороть утреннее недомогание.

Нельзя вести речь о «правильном» недомогании по утрам. Если у вас легкая тошнота, одышка, головокружение, ощущение, что вам не хватает воздуха, или приступы рвоты, можете считать себя «членом клуба».

У всех ли беременных женщин наблюдается утреннее недомогание?

Нет. Небольшой процент женщин проходят первую стадию беременности без каких-либо признаков тошноты. У некоторых отмечается расстройство пищеварения, другие лишь изредка испытывают легкое подташнивание. Однако эти счастливицы скорее исключение, чем правило. Около 80 процентов беременных женщин испытывают тошноту, позывы к рвоте или другие перечисленные выше симптомы на той или иной стадии беременности.

У меня неприятные ощущения в желудке по вечерам. Может ли это быть «утренним недомоганием»?

Термин «утреннее недомогание» сбивает с толку. Назовите свое состояние утренним недомоганием, дневным недомоганием, вечерним недомоганием – как захотите. Мы сталкивались с таким термином, как «недомогание беременных», но нам он не нравится. Беременность и так в определенных кругах

воспринимается как болезнь, а использование этого термина поощряет эту неверную концепцию. Беременность – это нормальное и естественное состояние. Обычно тошнота ощущается утром и на ранних стадиях беременности, но неприятные ощущения могут появиться в любое время дня или ночи на любом месяце беременности. Термин «утреннее недомогание», вероятно, был придуман мужчинами, которые видели страдания своих жен по утрам, но отсутствовали остальную часть дня.

Если беременность – это здорово, то почему я чувствую себя такой несчастной?

Первый месяц – начало беременности 25

С точки зрения биологии было бы правильно обвинять в частой смене настроения и утреннем недомогании гормоны. Полезно рассматривать гормоны как чудесные лекарства, необходимые для благополучия матери и ребенка. Однако эти гормоны, как все лекарства, имеют определенные побочные эффекты, в частности нарушение пищеварения. Например, тот же самый гормон, который способствует сохранению беременности (человеческий хорионический гонадотропин, или ЧХГ), приводит к расстройству пищеварения. У беременных женщин также повышается уровень гормона холецистокинина. Этот гормон повышает эффективность пищеварения, усиливая усваивание пищи организмом матери. Неприятный побочный эффект заключается в том, что гормон, усиливая способность организма запасать энергию, одновременно приводит к понижению уровня сахара в крови, к тошноте, головокружению, задержке опорожнения желудка и сонливости после еды – симптомы, ощущаемые многими беременными женщинами. Повышение уровней эстрогена и прогестерона тоже вызывает тошноту из-за непосредственного воздействия этих гормонов на кишечник. Вероятно, вы чувствуете себя хуже всего во время пиков гормональных изменений, то есть в первом триместре. К концу третьего месяца беременности, когда уровень некоторых из этих гормонов стабилизируется или даже начнет снижаться, исчезнут (скорее всего) и проблемы с пищеварительной системой. Если вы вынашиваете близнецов, то в этом случае нужно ожидать более выраженного «утреннего недомогания»: ваш организм вырабатывает больше гормонов, и поэтому вы чувствуете себя «более беременной», чем будущая мать одного ребенка.

Кроме того, гормоны беременности замедляют работу желудочно-кишечного тракта, что приводит к аккумуляции желудочного сока, несварению и изжоге. Все это вносит свой вклад в «утреннее недомогание». Замедление работы пищеварительной системы, а также ее соперничество с увеличивающейся маткой за место в брюшной полости может привести к запорам – еще один пункт в длинном списке желудочно-кишечных расстройств.

Я знаю, что должна прибавлять в весе, но, боюсь, я стала худеть, потому что ужасно себя чувствую.

Не стоит беспокоиться из-за потери веса в периоды плохого самочувствия. На самом деле большинство женщин продолжают хорошо набирать вес даже в течение этих недель или месяцев – вероятно, потому, что в целях борьбы с недомоганием они едят часто, но понемногу. Удивительно, но многие женщины в период «утреннего недомогания» едят не меньше, а больше. Даже те, кто теряет в весе, быстро наверстывают упущенное, когда недомогание проходит.

Когда следует беспокоиться из-за обильной рвоты? Не повредит ли тошнота и рвота моему ребенку?

Нет. Хорошая новость: ваши страдания не распространяются на ребенка. Иногда младенца в утробе матери называют «совершенным паразитом», хотя слова эти не стоит понимать буквально. В отношении большинства питательных веществ справедливо следующее: если этого вещества недостаточно для двоих, ребенок получает столько, сколько ему нужно, а потребности матери остаются неудовлетворенными.

В большинстве случаев «утреннего недомогания» химия организма остается неизменной, и со временем состояние беременной улучшается. Менее 1 процента женщин страдают тяжелой формой постоянной рвоты, которая получила название «hyperemesis gravidarum» (в переводе с латыни – чрезмерная рвота при беременности). При этом состоянии организм не способен компенсировать потери от постоянной рвоты. Организм теряет важные соли,



которые называются «электролитами», а также жидкость; другими словами, наступает обезвоживание. Если hyperemesis gravidarum не распознать и не лечить, постоянная и обильная рвота может привести к тяжелому состоянию, что отрицательно скажется на ребенке. При соответствующем лечении и мать, страдающая от hyperemesis gravidarum, и ребенок остаются абсолютно здоровыми.

Ниже приводятся симптомы начинающегося обезвоживания, при появлении которых следует обратиться к врачу.

- Рвота не прекращается.
- Количество мочи уменьшается, и она приобретает более темный цвет.
- Рот, глаза и кожа становятся сухими.
- Вы ощущаете все большую усталость.
- Снижается быстрота мышления.
- Усиливается слабость, возникают обмороки.
- Организм не удерживает еду и питье в течение двадцати четырех часов.

Помимо предотвращения обезвоживания организма, следует принять меры, чтобы не допустить состояния, которое носит название «голодный кетоз». Когда организму не хватает каких-либо веществ, и особенно углеводов, его ткани начинают расщепляться, и при этом в крови накапливается избыточное количество кетоновых тел (органических соединений), которые усиливают тошноту. Чтобы предотвратить развитие этого состояния, пейте соленые жидкости, например куриный бульон, или принимайте специальные растворы электролитов, которые продаются в аптеке без рецепта.

Из-за неуверенности в безопасности противорвотных препаратов большинство врачей для борьбы с обезвоживанием предпочитают назначать (а большинство

женщин с радостью соглашаются) внутривенную терапию в течение двадцати четырех или сорока восьми часов. Потеря жидкости и солей восполняется, и хорошее самочувствие быстро восстанавливается. Если степень обезвоживания не слишком высокая, то беременные женщины, страдающие от обезвоживания или кетоза, могут проходить курс внутривенной терапии в домашних условиях.

Мне всегда кажется, что для ощущений и реакций моего организма всегда существует какая-то естественная причина. Относится ли это к утреннему недомоганию?

Да. В данном случае это логика биологических процессов. Воспринимайте утреннее недомогание как защитный механизм, заставляющий вас сторониться определенных веществ или ситуаций, которые могут неблагоприятно сказаться на вас или на вашем ребенке. Наиболее показательным в этом отношении может быть повышенная чувствительность к потенциально опасным запахам, таким, как краска, выхлопные газы и табачный дым. Однажды Марта поняла, что беременна, когда ей стало плохо от запаха кофе; в другой раз сигналом послужило внезапное отвращение к бокалу шампанского. Тошноту и отвращение к запахам можно считать способом, при помощи которого природа предупреждает будущую мать, чтобы та внимательно следила за тем, что она вдыхает или ест. Некоторые будущие матери называют это обостренное обоняние «нос-локатор». Биологи выдвигают предположение, что обостренное обоняние позволяет беременным самкам животных чують опасность еще до того, как они увидят ее. Беременные женщины, конечно, не всегда радуются этой особенности. Создается впечатление, что иногда организм будущей матери перестраховывается.

Моя акушерка сказала мне, что тошнота – это признак здорового ребенка, но я подозреваю, что она просто хотела таким образом успокоить меня.

Если вашим страданиям требуется научное обоснование, то вам, наверное, будет полезно узнать, что высокий уровень гормонов беременности в крови, который вызывает тошноту, свидетельствует также о надежной имплантации эмбриона. И действительно, статистика свидетельствует, что чем сильнее приступы

тошноты у будущей матери, тем выше вероятность рождения здорового ребенка. На акушерском жаргоне это звучит так: «Чем хуже чувствует себя мать, тем лучше результат». У некоторых женщин низкий уровень гормонов беременности может свидетельствовать об аномалиях в развитии беременности и о повышенном риске выкидыша. Однако это не означает, что если вы чувствуете себя нормально, то ребенок не будет здоровым. Многие женщины, у которых «утреннее недомогание» было выражено в легкой форме, рожали абсолютно здоровых детей.

Бывают дни, когда мне очень плохо, и единственное, что приносит мне облегчение, – это продукты, к которым меня неудержимо тянет. Но я волнуюсь, что мое питание становится несбалансированным.

Когда вы плохо себя чувствуете, то в самую последнюю очередь думаете о содержании питательных веществ в пище. Вы просто хотите съесть то, что облегчит ваше состояние – именно так и нужно поступать. Запомните, что любая пища (за исключением той, что явно вредна для здоровья или небезопасна), которая помогает матери чувствовать себя лучше, удерживаясь в желудке и снабжая организм энергией, полезна для ребенка. Возможно, временами вам будет казаться, что вы переборщили с углеводами или съели огромное количество белка. Иногда вы будете просто есть то, что удерживается у вас в желудке. Вы удивитесь, когда обнаружите, что тяга к различной пище, которую вы испытывали на протяжении нескольких месяцев, приведет к тому, что ваша диета в конечном итоге окажется сбалансированной. Когда вас мучает тошнота, забудьте о сбалансированном питании. Ваша цель – сбалансированное самочувствие.

При наличии проблем с пищеварением понятие хорошей и плохой диеты неприменимо. Ешьте то, что вам хочется и что улучшает ваше самочувствие. (Мы знаем одну беременную женщину, бывшую вегетарианку, которая в течение двух месяцев питалась исключительно сэндвичами с ростбифом, апельсиновым соком и помидорами. Вероятно, ее организм требовал железа и витамина С, необходимого для его усвоения, хотя это и не имеет особого значения: она просто не могла есть ничего другого.) Если тошнота преследует вас постоянно, держите под рукой набор продуктов, которые улучшают ваше самочувствие, и перекусывайте время от времени. Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты в те дни, когда вы чувствуете себя лучше и способны

вынести ее.

У меня вторая беременность. Во время первой беременности четыре месяца мне было очень плохо. Улучшится или ухудшится мое состояние в этот раз?

Скорее всего улучшится. Подобно родам, утреннее недомогание легче выдержать, если вы один раз уже через это прошли. Вы можете

Первый месяц – начало беременности 29

представить себе, что вам предстоит, и вы уже выработали стратегию, помогающую справиться с этой проблемой. Тем не менее, поскольку при разных беременностях уровни гормонов в крови отличаются друг от друга, продолжительность и интенсивность утренних недомоганий тоже могут быть разными. Марта отмечала, что две последние беременности она перенесла хуже и что период плохого самочувствия длился дольше, чем при первых трех беременностях. Две средние по времени беременности оказались средними и по самочувствию. Однако во всех случаях – как в последних двух, так и в первых пяти – по истечении шестнадцати недель Марта уже получала удовольствие от своей беременности.

Мой муж не проявляет сочувствия, когда мне плохо. Он считает, что я все выдумала.

Тот, кто считает утреннее недомогание выдумкой, никогда не вынашивал ребенка. Вашему мужу нужно наглядно объяснить, что вам приходится переносить. Если он когда-нибудь страдал морской болезнью или его укачивало в машине (тот, кто это перенес, никогда не забудет своих ощущений), пусть представит, что испытывает подобные ощущения в течение всего дня. А потом скажите ему, что он все это выдумал. Разумеется, отрицательные эмоции могут усилить утреннее недомогание, но все это происходит с вашим телом, а не у вас в голове. Нежно напомните мужу, что это ваше тело меняется во время беременности, а не его. Многие мужчины испытывают чувство беспомощности,

когда их супруга плохо себя чувствует, и впадают в еще большее отчаяние, если не могут ничем помочь. Им тяжело наблюдать за страданиями любимого человека. Расскажите мужу, как он может помочь вам справиться с тошнотой и уменьшить дискомфорт. Эти навыки пригодятся ему, когда придет время оказывать вам помощь при родах.

Тем не менее в утреннем недомогании определенную роль может сыграть эмоциональный настрой. В нашей культуре женщина запрограммирована на ожидание плохого самочувствия. Подход: «Я беременна, значит, я буду плохо себя чувствовать», – способствует самореализации дурных предсказаний. Наше семейное хобби – это яхты. Один из морских законов гласит: никогда не говорите о морской болезни, особенно с новичками. Заразной может стать сама мысль о морской болезни. По этой же причине не пользуется особой популярностью неплохая идея групповых занятий по преодолению утреннего недомогания.

У большинства женщин утреннее недомогание появляется к концу третьей недели беременности и ослабевает к концу третьего месяца. Тем не менее не стоит рассчитывать, что конец первого триместра принесет вам облегчение. У некоторых женщин тошнота и рвота сохраняются во втором триместре, хотя с течением времени эти симптомы постепенно ослабевают. Гораздо реже встречаются невезучие, у которых тошнота присутствует все девять месяцев и исчезает только после рождения ребенка.

Замечание доктора Линды. Я могу определить ритм или причину моего утреннего недомогания. Оно было очень слабым во время моей первой беременности, когда я вынашивала мальчика, и почти незаметным во время третьей беременности, девочкой. Очень плохо я себя чувствовала в первые несколько месяцев второй беременности, когда тоже носила под сердцем девочку. Мое состояние никак не было связано с уровнем стресса, который был относительно высок во всех трех случаях.

Как долго длятся эти неприятные ощущения?

Многие будущие матери получают «награду» в виде периодов хорошего самочувствия, которые продолжаются несколько часов или даже целый день и

во время которых они нормально себя чувствуют и могут вести обычную жизнь. Вы должны понимать, что вас ожидает. С увеличением срока беременности хороших дней будет становиться все больше, а количество и интенсивность плохих дней пойдут на спад. Утреннее недомогание, как и роды, рано или поздно закончится.

Семнадцать способов облегчить свое состояние при утреннем недомогании

Существует множество средств борьбы с утренним недомоганием – как и с коликами у новорожденного. Большинство женщин находят приведенные ниже рекомендации полезными – по крайней мере в некоторых случаях.

Определите причину и по возможности устраните ее. Через пару недель плохого самочувствия у вас в голове, вероятно, сформируется список образов, звуков и запахов, которые вызывают приступ тошноты. Большинство женщин самым неприятным считают повышенную чувствительность к запахам. Избавиться от всех запахов невозможно – как невозможны абсолютно безболезненные роды, – но в вашей власти определить и устранить запахи, которые вызывают у вас негативную реакцию. Чем отличается день, когда вы постоянно ощущаете тошноту, от дня, который можно назвать относительно нормальным? Сделайте все, что в ваших силах, чтобы избежать раздражителей. Если дыхание вашего мужа вызывает у вас приступ тошноты, отложите утренний поцелуй на более позднее время. Если вам плохо от запаха мокрой собаки или контейнера с мусором, скажите мужу, что у него временно появились новые обязанности. (Примечание: беременным женщинам в любом случае следует избегать кошачьих фекалий, поскольку в них содержатся бактерии токсоплазмы, которые могут нанести серьезный вред ребенку.) В определенной степени выявление раздражителей отвлечет ваше внимание, а тем временем проблема разрешится естественным путем.

Разумеется, если вы реагируете на корм для собаки, а кормить собаку больше некому, то вам придется найти способ, чтобы побороть недомогание. Большинство беременных женщин начинают дышать ртом, задерживают дыхание на несколько секунд или зажимают нос, чтобы уберечься от неприятных запахов. (Навык делать все одной рукой очень пригодится после рождения малыша.)

## Тяга к определенной пище

Женщины, у которых беременность не первая, считают, что лучший способ борьбы с тягой к определенным продуктам во время утреннего недомогания – это не сопротивляться ей. Если вы порадуете желудок тем, что он требует, то можете превратить заполненный приступами тошноты день в период нормального самочувствия. Тяга к определенным продуктам во время беременности может отражать мудрость вашего организма: многие диетологи, изучавшие этот вопрос, пришли к выводу, что некоторые распространенные желания действительно отражают потребность в определенных питательных веществах во время беременности. Рассмотрим два продукта, тяга к которым встречается особенно часто: соленые огурцы и картофельные чипсы. Эти продукты богаты солью, необходимой для вашего организма, а кроме того, они вызывают жажду, заставляя вас пить больше воды. Возможно, ваш организм знает, что ему нужна дополнительная жидкость, чтобы наполнить околоплодный «плавательный бассейн» ребенка. Некоторые женщины испытывают тягу к продуктам, которые им раньше не нравились. Вероятно, их изменившийся организм испытывает потребность в питательных веществах, которые ему не были нужны до беременности. У большинства женщин пристрастия меняются на протяжении всего срока беременности, возможно, отслеживая таким образом потребности организма в питательных веществах. Как и утреннее недомогание, тяга к определенным продуктам ослабевает в последние месяцы беременности.

Замечание доктора Линды. На ранней стадии беременности я заметила у себя тягу к стейку и гамбургерам – довольно необычная реакция. Мой муж был поражен, поскольку я практически не ела мясных продуктов – только изредка нежирную курятину или рыбу. Я уверена, что таким образом мой организм требовал дополнительное количество минеральных веществ и железа, поскольку в моей обычной пище их было недостаточно.

Ваши желания и потребности вашего организма могут быть довольно схожими, однако не стоит рассчитывать, что ваша тяга к определенным продуктам будет на 100 процентов правильной. В настоящее время, при наличии ресторанов

быстрого питания, полуфабрикатов и навязчивой рекламы желаний беременной женщины могут определяться не только потребностями ребенка, но и многочисленными внешними воздействиями. Ощущение, что жизнь кончится, если вы вечером не получите свою порцию горячего сливочного крема с орехами и фруктами, лежит скорее в области эмоций, чем диктуется потребностями ребенка. Если вам абсолютно необходимо съесть перед сном это китайское лакомство (даже если для этого вашему мужу придется рискнуть жизнью в темную зимнюю ночь), уступите своему желанию и считайте его не капризом, а биологической потребностью. Однако если вы чувствуете, что ваши желания выходят из-под контроля, проявите бдительность. Записывайте, какое количество того или иного продукта вы съедаете, а также как часто вы это делаете. Проконсультируйтесь с наблюдающим вас врачом или диетологом, и они помогут вам определить, соответствуют ли ваши желания вашим потребностям и интересам ребенка. В любом случае есть общее правило относительно тяги к определенным продуктам во время беременности: считайте, что ваши желания отражают потребности вашего организма, если только пища, к которой вы испытываете пристрастие, не является безоговорочно вредной для здоровья.

Я смотрю на сладости в витрине магазина, и у меня в буквальном смысле текут слюнки. Больше всего мне хочется «жевательных» медвежат. Мне они очень нравятся. К сожалению, мне кажется, что моей двухлетней дочери не стоит наблюдать, как ее мама с жадностью поглощает «жевательных» медвежат, а потом выслушивать объяснения, что это вредно для здоровья. Мне хотелось бы больше походить на подруг, которые испытывали тягу к таким полезным вещам, как фрукты или салаты.

Хорошее начало дня. Многие женщины замечали, что резкий подъем с постели на голодный желудок – это верный путь к утреннему недомоганию и что плохое самочувствие утром может растянуться на весь день. Дайте своему измученному тошнотой желудку шанс прийти в норму. Съешьте что-нибудь перед сном, чтобы в семь утра желудок не был бы абсолютно пустым. Поставьте у кровати поднос с легко перевариваемой и не вызывающей отвращения пищей. Во время ночного похода в ванную побалуйте свой желудок легкой закуской. Очень полезное правило: ешьте до того, как ваши ноги коснулись пола. Продолжайте жевать все утро, при необходимости таская за собой поднос с закусками.



Приступы тошноты часто вызываются резкой переменой состояния. А что может быть хуже, чем внезапное пробуждение от неприятных звуков будильника? Постарайтесь сгладить этот переход от сна к бодрствованию. Просыпайтесь под звуки спокойной музыки. В продаже имеются бесшумные будильники, которые в установленное время постепенно увеличивают яркость освещения. Если вам не нужно вставать в определенное время, не делайте этого. При необходимости приобретите мужу какой-нибудь бесшумный будильник, например пейджер с виброзвоном, который прикрепляется к одежде.

По возможности начинайте день с приятных и не вызывающих стресса занятий, таких, как прогулка, медитация или чтение. Запрограммируйте свой организм на такой день, каким бы вы хотели его видеть.

Ешьте, когда этого требует желудок. Низкий уровень сахара в крови, способный вызвать приступ тошноты, может иметь место не только утром, но и в любое другое время, когда после приема пищи прошло несколько часов. Традиционный режим трехразового питания не подходит беременной женщине. Более приемлемым являются шесть приемов пищи с меньшими порциями. Попробуйте перейти на этот режим тогда, когда ваш желудок как будто бы вообще ничего не хочет. Перекусывание питательными продуктами на протяжении всего дня позволит вам удовлетворить свой желудок и поддерживать постоянный уровень сахара в крови.

Я ощущаю постоянный голод и все время думаю о следующем приеме пищи. Как только мой желудок становится пустым, у меня ухудшается самочувствие, и поэтому мне необходимо постоянно чем-то наполнять желудок. Сразу после завтрака я начинаю думать: «Что бы мне съесть на обед?» Весь день мои мысли крутятся вокруг еды и того, что я буду есть в следующий раз.

Перекусывайте полезными для желудка продуктами. Некоторые продукты по своей природе тяжелее для желудка, чем другие. Жирную, острую и богатую клетчаткой пищу труднее переваривать. Постарайтесь следовать следующим рекомендациям, чтобы облегчить нагрузку на желудок.

- Ешьте быстроусваиваемую пищу: продукты с питательными веществами, которые быстро перевариваются и проходят через пищеварительную систему, например жидкости, йогурты, нежирные и богатые углеводами продукты. Избегайте трудноперевариваемой жирной пищи и жареного, например жирного мороженого, чипсов и жареных кур.
- Отдавайте предпочтение продуктам, в которых на каждую калорию приходится большое количество питательных веществ: авокадо, фасоли, сыру, рыбе, ореховому маслу, макаронным изделиям из неочищенной муки, шелушеному рису, тофу и индейке. Если вы не любите арахисовое масло, замените его маслом с менее резким вкусом, например из миндаля или орехов кешью. Полейте небольшим количеством масла крекеры, хлеб, дольки яблок или зелень; польза от этого заключается в замедлении процессов пищеварения, которое происходит из-за большого содержания жиров в ореховом масле.
- Чтобы избежать обезвоживания, которое усиливает тошноту, ешьте продукты, вызывающие жажду. Можно посоветовать соленые огурцы, чипсы и соленые крендельки.
- Не позволяйте слюне попадать в пустой желудок. Пустой желудок отличается повышенной чувствительностью к слюне, что может привести к быстрому появлению тошноты. У большинства беременных женщин вырабатывается избыточное количество слюны, причем ее выделение может провоцировать даже одна мысль о еде. «Смажьте» стенки желудка молоком, йогуртом или мороженым, прежде чем приступать к пище, которая вызывает повышенное слюноотделение (например, сухая или соленая пища, вроде крекеров). Это предотвратит вызванную слюной тошноту. Многие беременные женщины утверждают, что бороться с тошнотой помогает мятная карамель или жевательная резинка, однако лучше воздержаться от их употребления на голодный желудок, поскольку эти продукты вызывают повышенное слюноотделение, но не заполняют желудок.
- Если тошноту у вас вызывают витамины для беременных, попробуйте принимать их во время самого обильного приема пищи.
- Продукты с высоким содержанием воды не только облегчают пищеварение, но и предотвращают обезвоживание и запоры, которые способны усиливать тошноту. Попробуйте включить в свой рацион дыни, виноград, замороженный фруктовый сок, латук, яблоки, груши, сельдерей и ревень.

- Выясните, какие леденцы помогают вам бороться с тошнотой (таблетки от укачивания, лимонные леденцы и т. д.), и держите их всегда при себе.

Всякий раз, когда я приходила в ресторан, то при одном взгляде на меню у меня к горлу подкатывала тошнота. Иногда приступ становился сильнее при одной мысли о еде. Я научилась открывать меню и выбирать первое блюдо, которое попадалось мне на глаза.

Я научилась избегать всего, что могло вызвать у меня изжогу. Для меня изжога и утреннее недомогание составляли неприятный дуэт, которого я очень опасалась.

Употребляйте продукты с высокой энергетической ценностью. Сложные углеводы (наши бабушки называли их «крахмалами») выступают в роли энергетических таблеток пролонгированного действия, медленно поставляя энергию в систему кровообращения и удовлетворяя аппетит. Эти вещества в больших количествах содержатся в злаках (рис, кукуруза, пшеница, овес, просо, ячмень), из которых вырабатываются такие продукты, как хлеб, каши, макаронные изделия и печенье. Еще более питательны и полезны сорта этих продуктов, изготовленные из неочищенной муки.

Выбирайте из любимых продуктов те, которые улучшают ваше самочувствие. После нескольких недель борьбы с утренним недомоганием у вас в голове, наверное, уже сложился список тех продуктов, которые улучшают ваше самочувствие – или по крайней мере не усиливают тошноту. Не удивляйтесь, если вдруг любимый продукт потеряет свои волшебные свойства. Переключитесь на что-то другое, даже если эта пища кажется вам менее полезной. Велика вероятность того, что продукты, к которым вас тянет, помогут вам улучшить самочувствие.

Заставляйте себя есть. Возможно, у вас бывают такие дни, когда вам ничего не хочется. Однако ваше самочувствие только ухудшится, если вы не заставите себя что-либо съесть или выпить. Не обрекайте себя на день сидения в ванной,

допуская наполненный желудочным соком желудок и низкий уровень сахара в крови. Съешьте что-нибудь. Все равно что.

Выходите на прогулку. Бывают дни, когда вы не можете проглотить ни кусочка. Точно так же иногда вам не хочется вставать с дивана. Сделайте над собой усилие. Свежий воздух, смена обстановки, даже посещение друзей или поход в кинотеатр могут отвлечь вас и благотворно сказаться на вашем пищеварении. Если вы лучше чувствуете себя во время активных занятий, поддерживайте эту активность. Если вам лучше в спокойном состоянии, отдыхайте. Однако не пытайтесь весь свой отдых проводить в одном месте. Если вы работаете в офисе, не обедайте за своим письменным столом. Выйдите на свежий воздух – даже на несколько минут.

Замечание доктора Линды. Даже если мне очень не хотелось идти на работу, там я действительно чувствовала себя лучше. Мое состояние все равно оставалось ужасным, но во время работы у меня по крайней мере не было времени думать о том, как отвратительно я себя чувствую.

Садитесь за руль автомобиля, а не на место пассажира. Если поездка в автомобиле вызывает у вас неприятные ощущения, попробуйте сесть за руль. Когда ваш мозг занят, а глаза выискивают возможные помехи, вы меньше обращаете внимания на свое самочувствие. (Кстати, именно поэтому у рулевого в лодке меньше всего шансов заболеть морской болезнью.)

Делегируйте свои обязанности. Оставайтесь в постели, пока ваш желудок не успокоится, а в доме не воцарится тишина. Пусть супруг отведет старших детей в школу или покормит и займет младшего, прежде чем тот сделает маму объектом своего внимания. Такой распорядок подготовит вашего мужа к выполнению утренних обязанностей в течение по крайней мере первых нескольких месяцев после родов. Не забывайте о списке причин, вызывающих приступы тошноты, и попросите членов семьи – мужа и старших детей – выполнять обязанности, которые ухудшают ваше самочувствие. Пусть они покормят собаку и вымоют после нее миску. Накануне вечером нужно вынести мусор и вымыть посуду. Расскажите о том, что вам нужно для комфорта.

Огласите список того, что вас беспокоит и что улучшает ваше самочувствие. Обязанности вашего мужа могут меняться в зависимости от вашего самочувствия: иногда ему приходится исполнять роль мальчика на побегушках, отправляясь за покупками и выполняя различные поручения, а в другие дни он становится заведующим кухней, подавая вам различные закуски и блюда. Не нужно испытывать чувство вины, если вы просите подать себе завтрак в постель. Помните, что вы вынашиваете вашего общего ребенка. Если вам поможет определенная пища (даже если для этого потребуются сходить в бакалейный магазин), массаж ног или освобождение от тех или иных обязанностей, не молчите. Возможно, вам придется готовить более простые блюда. Если семья несколько раз пообедает сыром, крекерами и морковью, ничего страшного с ними не случится. Если муж начнет жаловаться, пусть готовит еду сам.

Замечание доктора Билла. Марте все время хотелось цуккини, и мне часто приходилось совершать вечерние походы в супермаркет, чтобы удовлетворить ее желание и приготовить оладьи из цуккини, которые она съедала перед сном. Однажды, когда я стоял перед кассой с огромным цуккини в руках, кассир сделал следующий вывод: «Должно быть, ваша жена беременна».

По мере того как у вас развивается повышенная чувствительность к окружающей обстановке, муж должен проявлять максимальную отзывчивость к вашим потребностям. Многие женщины не переносят смеси различных ароматов в супермаркете – по крайней мере в первые месяцы беременности. Обдумайте варианты своих действий: посылать в магазин супруга, нанимать подростка, который будет приносить вам продукты, или выбрать магазин, доставляющий товары на дом.

Я любила вздремнуть перед обедом, пока мой муж готовил. Затем мы наслаждались совместной трапезой.

Планируйте свои действия заранее. Если вы знаете, что именно провоцирует приступ тошноты, постарайтесь найти обходные пути, чтобы избежать этих вещей. Если вас беспокоят запахи кухни, приготовьте еду и поместите ее в

холодильник заранее в те дни, когда вы чувствуете себя сносно. Можно временно снизить свои требования к еде и покупать более удобные в приготовлении продукты. Если вас пригласили на обед, попросите позволения принести с собой блюдо, которое вы хорошо переносите. На работе или на улице всегда носите с собой что-нибудь съедобное: за внезапным приступом голода обязательно последует тошнота, если под рукой не окажется проверенного лакомства.

Снизьте уровень стресса. Утреннее недомогание – это реакция вашего тела, а не психики. Тем не менее физическое и психическое тесно связаны между собой. И в мозгу, и в желудке есть нервные окончания, и поэтому эмоциональное расстройство может вызвать расстройство желудка. Многие будущие матери попадают в цикл «стресс – тошнота». Чем хуже они себя чувствуют, тем сильнее расстраиваются, что, в свою очередь, приводит к ухудшению самочувствия.

Возможно, во время беременности вам потребуется внести серьезные изменения в свой образ жизни и в свою карьеру. Медики считают, что ребенка в утробе матери лучше беречь от постоянного воздействия гормонов стресса. Если работа приносит множество стрессов и мало радости, то вам, возможно, придется договориться об изменении рабочего времени или обязанностей, чтобы уменьшить психические и физические нагрузки. Освободите свой дом от лишних стрессовых факторов – исключая супруга и детей. Умение избавляться от стресса – это важный навык для сохранения спокойствия молодой матери. Напоминайте себе, что ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ НУЖНА СЧАСТЛИВАЯ И ОТДОХНУВШАЯ МАМА, КАК ДО, ТАК И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.

Для меня беременность стала возможностью избавиться от бешеного ритма жизни. Я оставила чрезвычайно напряженную профессию биржевого маклера, где я была буквально окружена атмосферой мужских гормонов; теперь я могу погрузиться в свои женские гормоны и быть счастлива.

Наиболее распространенные успокаивающие продукты

Во время приступов утреннего недомогания нет смысла говорить о полезной или вредной пище – есть только продукты, которые помогут улучшить самочувствие. Ниже приводится список благотворно воздействующих на желудок продуктов, включая несколько природных средств от тошноты.

- имбирь в разнообразных формах: экстракт корня, порошок, капсулы, чай, плитки, кристаллы, маринованный имбирь или печенье
- лимон: можно сосать или нюхать
- чай из листьев малины
- мята и мята перечная
- картофельные чипсы
- картофель (печеный, отварной, пюре)
- подсоленные семена подсолнечника
- сок папайи
- жевательная резинка
- арбуз
- йогурт
- замороженный йогурт
- рисовое печенье
- виноград

- соленые огурцы
- пудинг
- ромашковый чай
- газированная минеральная вода с добавлением лимона
- авокадо
- яблочный сок
- ревень
- шербет
- крекеры
- сельдерей
- морковь
- лимонные леденцы
- бананы
- лакричник
- цуккини
- рогалики
- макароны
- хлопья



- помидоры
- овсяная каша

Еда или напиток, который снимает тошноту у одной женщины, может вызвать приступ у другой. Методом проб и ошибок вы составите собственный список «лекарств» от тошноты. Сохраняйте верность этому набору продуктов во время первого триместра. По мере того как пищеварительная система начнет утрачивать избирательность, расширяйте свой рацион. Кроме того, составьте список из пяти-шести наиболее подходящих вам продуктов, которые можно будет грызть во время родов. Это поможет вам справиться с возможным приступом тошноты.

Продукты, которые обычно вызывают дискомфорт

- жареное
- жирная пища
- продукты с высоким содержанием жиров
- колбасы
- яичница
- острая пища
- продукты, содержащие глутамат натрия
- лук
- квашеная капуста

- белокочанная капуста
- цветная капуста
- напитки, содержащие кофеин, например кофе и кола

Попробуйте обратиться к помощи акупрессуры. И восточные, и западные медики указывают на точку, расположенную на два дюйма выше складки на внутренней стороне запястья, нажатие на которую может снять приступ тошноты или рвоты, связанный с беременностью или другими состояниями (например, морской болезнью). Ремешки для акупрессуры продаются без рецепта в аптеках и магазинах корабельных принадлежностей и надеваются на одно или на оба запястья. Каждый ремешок содержит кнопку, которая нажимает на активную точку. В статье, опубликованной в уважаемом журнале «Акушерство и гинекология», сравнивается частота появления приступов тошноты у женщин, которые носили ремешок, и женщин, у которых был ремешок-пустышка с кнопкой, расположенной на обратной стороне руки. Облегчение испытали около 60 процентов беременных женщин с настоящим ремешком для акупрессуры, носивших его в течение трех дней, и только 30 процентов женщин – с ремешком-пустышкой. Исследователи пришли к выводу, что акупрессура безопасна и эффективна одновременно.

Носите удобную одежду. Надевайте свободную, не стесняющую движений одежду. Многие беременные женщины обнаруживают, что давление на живот, талию или шею раздражает их и вызывает приступ тошноты.

Найдите правильную позу. Помимо тошноты и рвоты – как будто этого недостаточно – многие беременные женщины по утрам страдают от изжоги. Жжение, которое обуславливается выбросом желудочного сока в верхний отдел пищевода, во время беременности (опять благодаря действию гормонов, которые ослабляют стенки желудка) возникает гораздо чаще, чем в другое время. Лучшим лекарством от изжоги является сила тяжести: любое положение, при котором вход в желудок оказывается выше выхода, поможет уменьшить обратный ток желудочного сока. После еды оставайтесь в вертикальном положении или ложитесь на правый бок. Положение лежа на спине увеличивает

вероятность изжоги.

Переспите свое недомогание. Удачным стечением обстоятельств можно считать тот факт, что повышенная потребность в сне во время беременности совпадает с фазой утреннего недомогания. По крайней мере вы можете рассчитывать, что сон принесет долгожданное избавление от тошноты. Марта вспоминает, что жаждала сна по одной-единственной причине – он спасал ее от тошноты. Этот отдых для вас настолько важен, что вы должны спать столько, сколько возможно. Некоторым женщинам сон не помогает. Им нужно чем-то занять свой мозг, чтобы сосредоточиться на чем-то другом, кроме собственного желудка.

Если у вас есть маленький ребенок, то вы скорее всего не можете позволить себе роскоши полежать в постели или подольше поспать. Чтобы не вставать с плохим самочувствием, немного перекусите перед отходом ко сну, желательно фруктами и пищей, которая содержит медленно усваивающиеся сложные углеводы (зернопродукты и легкие макароны). Эти вещества будут медленно снабжать энергией ваш организм в течение всей ночи и в тоже время не нарушат ваш сон. Не забывайте также о натуральных противокислотных средствах, таких, как молоко, мороженое или йогурт, которые нейтрализуют обладающий раздражительным действием желудочный сок во время отхода ко сну. Одни женщины предпочитают перед сном принимать свою дневную дозу таблеток с препаратами кальция, другие делают это утром. (Эти содержащие кальций таблетки следует жевать, и они тоже действуют как противокислотное средство.)

Известная поговорка «встать с левой ноги» имеет определенную физиологическую основу. Обычно это означает, что вы легли спать в плохом настроении. Если вы заснули в состоянии стресса, то, вполне вероятно, проснетесь в неважном расположении духа. За бессонной ночью почти наверняка последует день, заполненный приступами тошноты и рвоты. Чтобы перед сном отвлечься от неприятных мыслей, почитайте на ночь или займитесь чем-нибудь успокаивающим. Многие пары используют время отхода ко сну, чтобы поговорить о радостях предстоящего материнства и отцовства, или проделывают упражнение, которое мы в шутку называем «рукоположением»: вместе с супругом вы кладете ладони на ваш живот и начинаете разговаривать с еще не рожденным ребенком, благословляя его. Беременные женщины говорят, что это помогает им расслабиться и заснуть.

Будьте позитивными. Выбирайте людей, с которыми вы делитесь своими страданиями. Женщины, которые уже прошли через это испытание, поймут вас. Остальные – нет. Старайтесь подчеркнуть позитивные аспекты беременности, когда разговариваете со своими детьми. В особенно трудные дни сосредоточьтесь на награде, которая вас ждет впереди.

Утром я чувствовала себя прекрасно, потому что хорошо выспалась; мое самочувствие ухудшалось днем, когда дети возвращались из школы. Они видели меня усталой, раздражительной и страдающей. Кроме того, часто я была не в состоянии их как следует накормить. Однажды наш четырнадцатилетний сын услышал мои стоны и жалобы и спросил: «Мама, ты жалеешь, что у тебя будет ребенок?» Эта фраза заставила меня умолкнуть, и я поняла, что нужно немного сдерживать себя и в присутствии детей проявлять больше оптимизма. Я не хотела, чтобы в памяти дочерей остались только негативные стороны беременности.

Радость от рождения дочери перевешивала все утренние недомогания.

Как развивается ваш ребенок (1–4 недели)

Все время, пока вы работаете, гуляете, отдыхаете или спите, внутри вас происходит чудо.

Одна неделя: яйцеклетка встречается со сперматозоидом, и происходит оплодотворение. Как только сперматозоид проникает в яйцеклетку, происходит оплодотворение; обычно это случается в верхней части одной из фаллопиевых труб.

Одна неделя: яйцеклетка встречается со сперматозоидом

## Имплантация эмбриона

В момент оплодотворения определяется пол будущего ребенка (из одних сперматозоидов развиваются мужчины, из других женщины). С самого начала оплодотворенная яйцеклетка содержит в себе полный генетический набор: двадцать три хромосомы от матери и двадцать три хромосомы от отца. Иногда двумя сперматозоидами оплодотворяются две яйцеклетки, что приводит к появлению на свет двуяйцевых близнецов. Реже одна яйцеклетка оплодотворяется одним сперматозоидом, а затем делится на две части, в результате чего рождаются однояйцевые близнецы. Во время четырехдневного путешествия по фаллопиевой трубе на расстояние в четыре дюйма оплодотворенная яйцеклетка делится, и к тому времени, как этот будущий ребенок добирается до матки, он состоит по крайней мере из шестнадцати клеток. В первые восемь недель своей жизни эти клетки называются «эмбрионом», но большинство матерей предпочитают термин «ребенок».

Две недели: имплантация. На седьмой день эмбрион, напоминающий по внешнему виду микроскопическую ягоду малины, находит подходящее место и имплантируется в слизистую оболочку матки, обычно в верхней трети или ближе к верхней части своего нового дома.

Эмбрион в возрасте 3 недель

Эмбрион в возрасте 4 недель.

Когда зародыш внедряется в пронизанную кровеносными сосудами слизистую оболочку, возможно выделение нескольких капель крови. Этот увеличивающийся росток новой жизни, который получил название «бластоцит», начинает организовываться в группы клеток, в каждой из которых насчитывается несколько сотен. Некоторые из этих клеток укрепляются в рыхлой слизистой оболочке матки, другие собираются в группы, каждую из

которых ждет своя судьба. Матка, реагируя на присутствие эмбриона, начинает формировать зачаток плаценты, которая передает питательные вещества из крови матери развивающемуся ребенку и удаляет продукты жизнедеятельности плода. По мере своего развития плацента начинает вырабатывать гормон ЧХГ (человеческий хорионический гонадотропин), который укрепляет слизистую оболочку матки и стимулирует рост эмбриона, поддерживая высокие уровни эстрогена и прогестерона. С развитием плаценты ЧХГ попадает в кровь матери. К концу второй недели при проведении теста на беременность в моче матери тоже обнаруживается этот гормон.

Три недели: плацента и ребенок растут, уровень гормонов повышается. К этому времени менструация уже пропущена. Женщина может подозревать, что беременна, а повышающийся уровень гормонов в крови вызывает симптомы, подтверждающие ее подозрения. Гормоны беременности блокируют овуляцию яичников, и яичники при помощи гормонов дают сигнал гипофизу мозга больше не стимулировать менструации. За три недели одна-единственная клетка превращается в несколько миллионов клеток, которые начинают дифференцироваться в три типа: клетки, которые превратятся в нервную систему, кожу и волосы; клетки, из которых сформируется желудочно-кишечный тракт; клетки, которые дадут начало системе кровообращения, мочеполовой системе и скелетно-мышечной системе. К концу третьей недели у плода начинает биться рудиментарное сердце, имеющее форму трубки, а также циркулировать кровь.

Четыре недели: ребенок обретает форму. За эту неделю ребенок вырастает до размеров рисового зернышка и принимает изогнутую форму. Появляется пуповина с тремя отдельными кровеносными сосудами. На внешней границе крошечного тела ребенка формируется ткань, из которой впоследствии разовьется позвоночник. От тела отделяются крошечные отростки, которые должны превратиться в руки и ноги. Похожее на мяч сердце делится на две половинки и начинает качать кровь в почти сформировавшиеся главные кровеносные сосуды. Специализированные ультразвуковые аппараты позволяют даже наблюдать регулярное сердцебиение. Маленькие пятнышки на голове ребенка указывают места, в которых будут формироваться глаза. Развиваются полушария головного мозга и зачаток спинного мозга ребенка. Появляются рудименты таких органов, как трахея, пищевод, желудок, мозг, рот, печень, желчный пузырь, щитовидная железа и мочевого пузыря. Удивительно, но к тому

времени, как будущая мать приходит к врачу на первый осмотр, основные органы ребенка уже сформировались.

## Проблемы, с которыми вы можете столкнуться

По мере того как растет ваш ребенок, у вас появляются все новые вопросы и сомнения. С вашим телом происходит нечто новое и необычное, и вам есть о чем подумать. Вот несколько проблем, которые могут волновать вас на первых порах.

## Предполагаемый срок родов

Точную дату рождения вашего ребенка предсказать невозможно, и это характерно для многих других аспектов подготовки к материнству. Это происходит потому, что дети в утробе матери растут с разной скоростью – как и после появления на свет. Ваш врач вычислит предполагаемую дату родов следующим образом: возьмет первый день вашей последней нормальной менструации, прибавит 266 дней, или тридцать восемь недель (средняя продолжительность беременности с момента зачатия), а затем еще четырнадцать дней (средний срок от первого дня последней менструации до следующей овуляции). Таким образом врач получит ориентировочный срок рождения вашего ребенка. Нельзя забывать, что расчеты эти приблизительны. Точный медицинский термин звучит так: «предполагаемая дата родов». Попробуйте выполнить следующие вычисления самостоятельно:

- возьмите первый день вашей последней нормальной менструации (например, 1 января)
- прибавьте один год (1 января следующего года)
- вычтите три месяца (1 октября)

- прибавьте семь дней, и у вас получится предполагаемая дата родов (8 октября).

Вы можете заметить, что вычисленная таким способом предполагаемая дата родов отличается от той, которую сообщил вам врач. Это происходит потому, что вы в своих подсчетах используете месяцы (не во всех месяцах одинаковое количество дней), а врач пользуется таблицей, в которой срок беременности определяется в днях. Если вы абсолютно точно знаете дату зачатия, прибавьте к ней 266 дней, и точность ваших вычислений превзойдет любые таблицы. Однако вам следует знать, что только 5 процентов детей появляются на свет в предсказанный срок, а большинство женщин разрешаются от бремени в промежуток плюс-минус две недели от предполагаемой даты родов.

Понять, почему вычисление предполагаемой даты родов не может быть точным, вы сможете в том случае, если рассмотрите множество неопределенностей. Женщина необязательно знает точную дату последней «нормальной» менструации. У женщин, которые недавно прекратили прием противозачаточных таблеток, могут наблюдаться нерегулярные месячные, и в этом случае трудно сказать, когда возобновились менструации и произошла овуляция. У некоторых женщин нерегулярные менструации вызываются другими причинами, и поэтому промежуток времени между началом месячных и овуляцией может быть меньше четырнадцати дней. Даже если регулярность месячных не вызывает у вас сомнений, длительность вашего менструального цикла тоже сказывается на точности расчетов: чем ближе он к двадцати восьми дням, тем выше вероятность, что роды наступят в предполагаемый день. При более длинном цикле вы скорее всего родите позже расчетной даты, а при коротком цикле – раньше.

Для некоторых женщин при определенных акушерских показаниях очень важно знать точную дату рождения. Если расчеты не соответствуют процессу роста ребенка, врач должен искать другие признаки того, что ваша беременность особенная (близнецы или проблемы с развитием ребенка). Хорошей новостью можно считать то, что чем больше срок беременности, тем точнее врач может предсказать предполагаемую дату родов. Вот почему использование указанной ниже информации позволит вам подкорректировать расчеты по мере развития ребенка.



- Во время ваших визитов врач будет измерять размеры матки, чтобы определить, соответствует ли развитие ребенка ожидаемому. (В среднем матка увеличивается в размерах и доходит до уровня пупка примерно за двадцать недель.)[1 - «Недели», которыми врач измеряет вашу беременность, отсчитываются от первого дня последней нормальной менструации (а не от даты зачатия), и поэтому их оказывается примерно на две больше, чем действительный срок беременности. Не забывайте, что при описании развития ребенка в этой книге мы будем использовать реальный срок беременности с момента зачатия. Точно так же вы можете поступить при ведении собственного дневника.]
- При помощи ультразвукового аппарата с доплеровским режимом врач способен услышать сердцебиение вашего ребенка начиная с двенадцати недель.
- Большинство будущих матерей впервые чувствуют движение ребенка в период от шестнадцати до двадцати недель. (Женщины, у которых эта беременность не первая, могут ощущать движение раньше, поскольку они знают, как отличить его от перистальтики кишечника.)
- При необходимости врач проведет одно или два ультразвуковых обследования между шестнадцатой и двадцатой неделями, чтобы использовать полученные данные для корректировки предполагаемой даты родов.

Ультразвуковое обследование особенно полезно для вычисления предполагаемой даты родов у женщин с нерегулярным менструальным циклом. Точность ультразвукового метода зависит от срока беременности. В первые двенадцать или тринадцать недель ошибка в возрасте ребенка может составлять несколько дней. В период от шестнадцати до двадцати недель погрешность увеличивается до недели или десяти дней. В третьем триместре вычисленный при помощи ультразвука срок может отличаться от реального на три недели.

Для акушерских наблюдений очень полезно определить точную дату родов на первых месяцах беременности. Обычно врачи придерживаются вычисленной даты, если нет убедительных и постоянных свидетельств, что она с самого начала неточна. Во многих случаях, когда женщина знает дату зачатия, предполагаемая дата родов, вычисленная на основе этой информации,

оказывается точнее той, что определяется по началу последней менструации или по результатам ультразвукового обследования. Врач обычно использует срок, определенный по началу последней менструации, если он совпадает с периодом, вычисленным по результатам ультразвукового обследования. Если повторные ультразвуковые обследования указывают на другую дату, врач может изменить предполагаемую дату родов. Результаты, полученные при помощи ультразвукового обследования, могут быть неверными как для нормальных биологических вариаций, так и для ненормального развития беременности.

Теория – это прекрасно, но факты говорят о том, что дети сами определяют дату своего рождения. Отметьте в календаре предполагаемую дату родов карандашом, поскольку ее, возможно, придется стереть и поставить отметку на другое число. Чтобы избежать разочарований последней недели – «Я не могу дождаться рождения ребенка» или «Я больше не в силах выносить беременность», – можно отодвинуть предполагаемую дату родов на одну неделю. Таким образом, вы получаете возможность радоваться, если ребенок появится на свет «раньше».

Кроме того, вы избежите вопросов по телефону: «Ты еще не родила?» – которые посыплются на вас на следующий день после того, как минует вычисленная дата родов. Другая стратегия, помогающая избежать беспокойства (ваш живот растет, ребенок не торопится появляться на свет, настроение ухудшается), заключается в том, что вы должны говорить всем, что у вас срок, к примеру, в начале января, а не 2 января, в середине января, а не 10 января, в конце января вместо 20 января, в начале февраля вместо 29 января. Попробуйте оперировать не днями, а неделями.

### Когда делиться новостью

Когда следует сообщить друзьям и членам семьи, что вы беременны? Возможно, вы больше не в состоянии скрывать эту новость, потому что округлившаяся талия говорит сама за себя. Возможно, в первые минуты после того, как вы узнали о своей беременности, вас переполняет желание поделиться радостью со всеми, кого вы знаете. Возможно, вы не хотите скрывать свою гордость. Возможно, вы решите немного подождать, прежде чем сообщить о своей беременности друзьям и семье. Это особенное объявление – независимо от того,

кому и когда вы это говорите.

Сообщение о своей беременности супругу – это особое событие. Такая важная и меняющая всю вашу жизнь новость заслуживает большего, чем телефонный разговор. Обязательно сообщите супругу о своей беременности лично. Вы же хотите увидеть его реакцию. Если это ваш первый ребенок, то разговор с глазу на глаз особенно важен. Супруг заслуживает такого внимания. Можно сообщить радостное известие за семейным ужином при свечах. Чтобы лучше освоиться с этой новостью, вносящей такие важные перемены в ваши отношения, можно уехать куда-нибудь на день, на выходные или на неделю. Это время вы посвятите тому, чтобы привыкнуть к реальностям беременности, поделитесь друг с другом мыслями и чувствами, выработаете необходимые решения.

Замечание доктора Билла. Прошло десять лет, но я до сих пор отчетливо помню, как Марта сообщила мне, что беременна нашим шестым ребенком, Мэтью. На Рождество она подарила мне завернутую в подарочную бумагу коробочку, в которой лежал результат теста на беременность. Я вспоминаю, как открыл коробочку и увидел красный кружок, свидетельствующий о положительном результате теста. Особую радость мне доставила записка от Марты с объяснениями в любви.

Использование корректного выражения: «Мы беременны!» – с самого начала даст понять вашему супругу, что нечто необычное и волнующее происходит не только с вами, но и с ним. Не расстраивайтесь, если муж на первых порах не разделит вашу радость, особенно если новость окажется для него неожиданной. Его реакция не обязательно должна совпадать с вашей. У вас уже было время, чтобы разобраться в своих чувствах, а супругу еще нужно привыкнуть. Не воспринимайте негативную реакцию как личную обиду. Возможно, мужу потребуется высказать свои сомнения: «Ты не ошиблась в подсчетах?», «Мы сейчас можем себе позволить ребенка?», «Как этот новый человечек повлияет на наш брак?» Некоторым мужчинам требуется время, чтобы привыкнуть к мысли о своем отцовстве и испытать радостное волнение.

Вместе с супругом решите, когда следует сообщить новость остальным. Возможно, вы предпочтете немного подождать, прежде чем рассказывать о вашей беременности друзьям и семье. Возможно, вы почувствуете, что не готовы

к неизбежным вопросам и советам, и поэтому поделитесь своей радостью лишь с немногими. Возможно, вы в первую очередь сообщите новость самым близким и дорогим людям. Если вы не очень общительны, то, вероятно, захотите сначала сохранить этот приятный секрет втайне. Если у вас раньше был выкидыш или вы боитесь возможного выкидыша, то можете нервничать или из суеверия ничего не говорить другим, пока не будете уверены, что беременность развивается нормально. Возможно, вы хотите избежать неприятных расспросов в случае выкидыша. Будьте готовы к «глупым вопросам, которые люди задают беременным женщинам»: «Это не ошибка?». «Зачем вам еще один ребенок? У вас уже есть мальчик и девочка!» Воспринимайте эти высказывания как подготовку к материнству, когда вам придется иметь дело с множеством непрошенных и бесполезных советов.

Если вы сообщили новость детям, будьте готовы к тому, что о ней узнает весь город. Разный возраст и разные характеры требуют разного подхода, и поэтому обстоятельства и время вашей беседы с детьми будут зависеть от их уровня интереса и понимания. Большинство малышей любят книги с картинками про беременную маму и новых братиков и сестер. Можно ввести более старших детей в курс дела, показав иллюстрации из данной книги, на которых показаны стадии развития ребенка. Даже очень маленькие дети почувствуют, что с их мамой происходят какие-то изменения, и поэтому вам нужно обязательно поговорить с ними, особенно если до их слуха доносятся обрывки взрослых разговоров о беременности. Они будут гордиться, что были среди первых, кому вы сообщили эту волнующую новость.

Убедитесь, что дети поняли, что теперь вы нуждаетесь в отдыхе, в помощи и понимании. Объясните детям, почему вы иногда можете быть раздражительными или плохо себя чувствовать, но одновременно заверьте их, что с вами все будет в порядке и что вы будете по-прежнему любить их и заботиться о них. Возможно, ваши маленькие дети впервые почувствуют, что потребности другого человека могут быть не менее важны, чем их собственные. Ваши объяснения должны соответствовать возрасту ребенка: «Малыш внутри мамы растет и отбирает у нее очень много сил, и поэтому мама должна много отдыхать. Маме нужно, чтобы ты вел себя тихо, как мышка, чтобы и мама, и твой новый братик могли отдохнуть».

Момент, который вы выберете для сообщения своей беременности начальнику, может иметь огромное значение для вашей карьеры, особенно если вы озабочены тем, как беременность отразится на ваших служебных обязанностях

или на шансах сохранить работу. По закону беременная женщина не может подвергаться дискриминации, однако вам нужно тщательно обдумать свои планы возвращения на работу после рождения ребенка, прежде чем сообщать руководству о своей беременности. Так вы подготовите себя к вопросам, которые непременно последуют, а также получите возможность занять выгодную позицию в переговорах по поводу увеличенного декретного отпуска или гибкого рабочего графика на то время, пока ребенок еще маленький. (См. соответствующий раздел «Работа во время беременности».)

Я знала, что, как только объявлю о своей беременности, в моей фирме перестанут воспринимать меня всерьез, и поэтому я выжидала как можно дольше. И действительно, я получила солидную прибавку к зарплате, когда срок моей беременности составлял уже два месяца. Они были шокированы, когда, находясь на четвертом месяце, я объявила, что жду ребенка.

Когда делиться с окружающими своей новостью – это сугубо личное решение. Даже если вы ничего никому не скажете, рано или поздно ваше тело выдаст эту тайну.

## Внематочная беременность

Внематочная беременность развивается в тех случаях, когда оплодотворенная яйцеклетка имплантируется не в матку, а в другое место. Девяносто пять процентов таких беременностей происходят при имплантации зародыша в фаллопиевых трубах и поэтому получили название «трубной беременности». Внематочная беременность также бывает при имплантации яйцеклетки в яичник, брюшную полость или шейку матки, но эти случаи крайне редки.

Внематочной бывает только одна из ста беременностей. Если у вас не наблюдается никаких симптомов внематочной беременности до того момента, как вы стали подозревать, что беременны, тогда вам, скорее всего, уже нечего волноваться. Симптомы внематочной беременности обычно проявляются в первую неделю после оплодотворения. Тем не менее некоторые женщины не

наблюдают у себя никаких признаков внематочной беременности до тех пор, пока не обнаружат, что беременны.

Причины внематочной беременности. Большая часть этих аномальных беременностей происходит из-за закупорки фаллопиевой трубы, из-за врожденного дефекта фаллопиевой трубы или рубцов, оставшихся после перенесенной ранее инфекции. Дефект или соединительная ткань рубцов препятствует нормальному прохождению оплодотворенной яйцеклетки в матку, и эмбрион начинает внедряться в слизистую оболочку фаллопиевой трубы (или в любое другое место вне матки). Часть внематочных беременностей развивается без всякой видимой причины. Как вы могли уже догадаться, некоторые женщины подвержены большему риску развития внематочной беременности. К факторам риска относятся:

Предыдущая внематочная беременность. Для женщины, у которой уже была внематочная беременность, вероятность того, что последующие беременности окажутся внематочными, составляет 10 процентов.

Перенесенная хирургическая операция на фаллопиевых трубах или расположенных рядом органах. После операции могут остаться рубцы, блокирующие фаллопиевы трубы. Снятая или неудачная лигатура фаллопиевых труб повышает риск трубной беременности.

Перенесенные инфекционные заболевания органов таза. Воспалительные заболевания или инфекции, передающиеся половым путем, могут вызвать повреждение фаллопиевых труб.

Разрастание эндометриoidной ткани. Ткань, напоминающая слизистую оболочку матки (эндометриум), образуется вне матки.

Воздействие диэтилstilьбэстрола. У женщин, чьи матери принимали во время беременности диэтилstilьбэстрол, повышен риск развития аномалий репродуктивной системы, включая вероятность внематочной беременности.

Инфекции, связанные с внутриматочными контрацептивами. Инфекции, связанные с внутриматочными контрацептивами, имевшие место до или после зачатия, повышают вероятность развития внематочной беременности.

Если у вас присутствует хотя бы один из перечисленных факторов риска, обязательно обсудите со своим врачом возможные признаки внематочной беременности. Ранняя диагностика и лечение внематочной беременности очень важны не только для увеличения шансов на нормальную последующую беременность, но и, возможно, для сохранения вашей жизни. Плод, развивающийся в фаллопиевой трубе, постепенно увеличивается в размерах, что может привести к серьезному повреждению трубы и разрыву проходящих в ней кровеносных сосудов, что вызовет опасное для жизни кровотечение.

Когда нужно волноваться. Любой из перечисленных ниже симптомов может свидетельствовать о внематочной беременности, а в том случае, когда присутствуют все симптомы, в диагнозе можно не сомневаться.

Боль. Практически 100 процентов внематочных беременностей сопровождаются болью, от общих болезненных ощущений в нижней части живота до односторонней боли в месте развития внематочной беременности (похожа на боль при аппендиците, но может ощущаться с любой стороны). Если произошла перфорация фаллопиевой трубы (или этот момент близок), женщина может почувствовать внезапную резкую колющую боль внизу живота, которая может отдавать в плечо с той же стороны. Любая боль в животе, которая постепенно усиливается, локализуется и быстро меняет свой характер, должна стать поводом немедленного обращения к врачу.

Кровотечение. Само по себе кровотечение не является признаком внематочной беременности. (Около 75 процентов женщин, у которых наблюдаются вагинальные кровотечения во время беременности, рожают здоровых детей.) До перфорации фаллопиевой трубы кровотечения может не быть вообще или оно незначительное. Кровь бывает густой или жидкой, коричневатой или темно-красной. Кровотечению часто предшествуют боли.

Тошнота, рвота и головокружение. По мере того как боль становится сильнее и локализуется, кровотечение усиливается и кровь приобретает ярко-красный оттенок, женщина может испытывать приступы тошноты, рвоты и головокружения. Бывает, что она теряет сознание или у нее резко учащается пульс.

Сильная боль во время осмотра. Еще один признак – это сильная боль при движении шейки матки во время осмотра.

Болезненность в месте расположения трубы. Болезненность легкой или средней степени может ощущаться в области развития внематочной беременности. Иногда врач даже может пальпировать эмбрион.

Очень трудно различить выкидыш и внематочную беременность. Однако боль при выкидыше обычно не такая острая и локализуется ближе к центру живота – подобно менструальным спазмам. Боль при трубной беременности обычно острая и локализованная, как боль при аппендиците. Кровотечение при выкидыше обычно бывает более обильным и содержит сгустки крови, тогда как в случае внематочной беременности, когда перфорация еще не произошла, кровь менее густая и более темная.

Что делать, если вы подозреваете у себя внематочную беременность? Если вы чувствуете боль, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Если у вас присутствует хотя бы один из перечисленных выше симптомов и осмотр дает основания предположить трубную беременность, то врач назначит вам ультразвуковое обследование, которое позволит выявить либо пустую матку, либо присутствие крошечного зародыша вне матки. Если ультразвуковое обследование не выявит внематочной беременности и признаки перфорации отсутствуют, врач может отслеживать уровень гормона ЧХГ в вашей крови в течение нескольких дней, который в случае внематочной беременности либо упадет, либо останется стабильным. Если предполагаемая внематочная беременность остается неподтвержденной, врач может назначить



лапароскопию, чтобы непосредственно исследовать фаллопиевы трубы. Эта процедура, при которой гибкая трубка со световодом вводится в маленькое отверстие в области пупка, позволяет избавиться от шрамов и уменьшает время послеоперационной реабилитации. Во время операции делается все возможное, чтобы сохранить фаллопиеву трубу и, значит, способность к деторождению. Использование этих новейших методов позволяет диагностировать и лечить большую часть внематочных беременностей еще до того, как возникает угроза перфорации. Даже если разрыв трубы уже произошел и она серьезно повреждена, новые методы микрососудистой хирургии в некоторых случаях позволяют восстановить трубу. Даже если это не удастся, ваша вторая труба остается неповрежденной, что делает возможным наступление следующей беременности. Последнее достижение медицины – медикаментозное, а не хирургическое лечение трубной беременности.

В определенном смысле внематочная беременность похожа на выкидыш – она заканчивается раньше срока. Вероятно, ваши чувства в обоих случаях будут сходными.

## Варианты родов

Наше время – это чудесное время для рождения ребенка. Никогда раньше будущие родители не имели такого широкого выбора: как и где появится на свет их ребенок. Однако за возможность выбора приходится платить ответственностью, подчас растерянностью и серьезным напряжением из-за желания обеспечить «идеальные» роды. Нам хотелось бы помочь вам найти то, что вам больше всего подходит. Однажды, когда мы с группой гинекологов, медицинских сестер и акушерок обсуждали степень подготовки женщин к родам, все пришли к единому мнению: чем лучше женщина информирована, тем легче проходят роды. В поисках различных вариантов вы будете читать книги и журналы, беседовать с друзьями и специалистами. Довольно быстро вы поймете, что сегодняшний выбор может существенно отличаться от того, что имела ваша мать, когда рожала вас.

Историческая справка. Чтобы лучше понять современное состояние акушерства, полезно узнать историю его развития. Тридцать лет назад роды приравнивались

к хирургической операции, вроде удаления аппендикса. Роженица считалась пациентом: ее брили, готовили к операции, а затем укладывали на хирургический стол, привязывая ноги ремнями. Родив ребенка, мать восстанавливалась после «операции», а за младенцем ухаживали врачи, часто давая ему искусственные молочные смеси. Даже после того как мать забирала ребенка домой, она должна была следовать советам «специалистов», которые предупреждали ее об опасности испортить ребенка и позволить ему манипулировать мнением родителей. Советы: «Пусть накричится вдоволь» и «Кормите ребенка по расписанию», – превратились в стандарт воспитания детей.

В двадцатом столетии достижения техники и медицины сделали роды более безопасными как для матери, так и для ребенка. К концу 60-х годов прогрессивно настроенные женщины хотели, чтобы этот процесс приносил бы больше радости. Возникла новая философия родов, и многие женщины стали посещать специальные занятия, чтобы понять ее. Самыми популярными словами стали «выбор» и «альтернатива». В последующее десятилетие роли в процессе родов стали перераспределяться: центральное место заняла роженица, и многие врачи пришли к пониманию того, что в интересах матери и ребенка позволить беременной женщине самой управлять своим телом и контролировать боль во время родов, вместо того чтобы заглушать ее сильнодействующими лекарствами. В этом случае мать становилась активной участницей принимаемых решений.

Бритье лобка теперь отошло в прошлое (исследования показали, что эта процедура повышает риск инфекции), а ремни и эпизиотомия перестали быть обычным явлением. Во время родов женщина может стоять или сидеть, находиться в наклоненном положении, на корточках. Вместе с новыми позами появились и новые участники процесса. На протяжении двух последних десятилетий отцы присутствуют при родах, чтобы поддержать роженицу и разделить с нею радость от появления на свет их малыша. Кроме того, в настоящее время развивается сеть акушерского патронажа.

По мере того как увеличивались затраты семьи на ребенка, а рождаемость падала, существенным экономическим фактором стало желание тех, кто вынашивает ребенка и платит налоги, чтобы к их голосу тоже прислушивались. Врачебные маркетологи, стремясь привлечь это новое поколение потребителей такой услуги, как роды, сменили свой девиз «Мы все сделаем за вас» на «Мы исполним все ваши желания». Родильные отделения были преобразованы в

«Семейные центры по принятию родов». Столы для рожениц превратились в более удобные «родильные кровати». Во многих больницах во время родов имеется возможность принять не только душ, но и специальную ванну. Родильные отделения больниц теперь рекламируются в воскресных газетах. Врач уже не исполняет главную роль, а лишь «помогает при родах». (Марта сердится, когда доктор Билл говорит, что «рожал» их детей, даже несмотря на то, что он действительно принимал троих – двоих из-за того, что акушерка не успела приехать вовремя, а одного потому, что ему этого хотелось. Она спорит с мужем, утверждая, что делала всю работу сама и что это именно она рожала детей. Билл присутствовал при родах в качестве «ассистента» – этот титул он считает выше, чем «ловец малышей».)

Наряду с изменениями в процессе родов в 90-х годах двадцатого века произошли существенные перемены во взглядах на связь матери и ребенка, на ношение ребенка на руках и грудное вскармливание. Вместо того чтобы забирать «пьяных» от наркоза младенцев от такой же не пришедшей в себя матери и поручать их заботам медсестер, теперь здоровых малышей сразу же передают матери и оставляют с ней все время. Врачи и акушерки согласились с учеными, что лучший старт для налаживания отношений между матерью и ребенком выражается формулой: «Из утробы матери – на руки матери». Этот подход к связи матери и ребенка – всего лишь научная реконструкция того, что естественным образом сделала бы сама мать. Кормление грудью – не только как способ доставки питательных веществ, но и как общение и воспитание – почти повсеместно заменило искусственное вскармливание в первые месяцы жизни ребенка. Ношение ребенка в специальном рюкзаке вместо того, чтобы сажать его в коляску, стало нормой для современных пар, укрепляя связь матери и ребенка.

В настоящее время существует огромное количество вариантов выбора технологии родов, ассистентов и мест, которых не было раньше: акушерка или врач, без медикаментов или с эпидуральной анестезией, «рискованные», «высокотехнологичные» или полностью самостоятельные. Женщины теперь могут делать осознанный выбор, но они должны понимать, что за все приходится платить. Отказ от лекарств означает усиление боли. «Высокотехнологичные» роды и контроль над болью могут привести к усложнению процесса родов. Роды в домашних условиях очень удобны и позволяют самой женщине в большей степени контролировать ситуацию, но они несут с собой повышенный риск в случае чрезвычайных обстоятельств. Этот список компромиссов можно продолжить. С одной стороны, роды еще никогда не были такими простыми и безопасными, а с другой стороны, они никогда не

были такими сложными.

Что дальше? Отношение к родам будет все время меняться по мере того, как женщины станут более информированными о процессе родов и станут брать на себя ответственность за этот процесс. Реформа законодательства, касающегося преступной небрежности врача – если она осуществится, – возродит искусство принятия решений на основе блага матери и ребенка, а не того, что представляет меньший риск для врача. Экономическая реформа заставит поставщиков услуг медицинского страхования задаться вопросом, сколько стоят самые лучшие роды и так ли уж необходимы для безопасных и доставляющих удовольствие родов услуги высокооплачиваемого персонала и новейшее медицинское оборудование.

Читая эту книгу месяц за месяцем, вы получите представление обо всех доступных вам вариантах выбора, включая новейшие возможности, и сможете сделать вывод, какой из них вам подходит больше. Новое не означает лучшее – по крайней мере для всех женщин без исключения.

Кроме того, мы попытаемся удержать вас от выбора рискованных вариантов, которые не прошли проверки временем, хотя в свое время получили большой резонанс в средствах массовой информации. Изучая бесчисленное количество вариантов родов, вы обнаружите множество вопросов, которые раньше вам не приходили в голову, а также множество процедур, о которых вы прежде не догадывались спросить. Кроме того, вы поймете, что выбор своих родов похож на изучение меню в ресторане и что нужно соотносить каждое «блюдо» со следующим, чтобы в результате получился удовлетворительный «ужин». В зависимости от того, где вы живете и какая у вас медицинская страховка, те или иные пункты «меню» могут оказаться вам недоступны. То, чему вы научитесь в процессе принятия решения, не менее важно, чем сам выбор. Подходите к выбору места, а также людей, которые будут вам помогать при родах, со знанием альтернатив и уверенностью, что роды должны быть такими, какими вы их хотите видеть. Вы не должны испытывать чувства вины за то, что желаете обеспечить себе и своему ребенку самое лучшее медицинское обслуживание.

Подбор команды

Беременность несет с собой не только привилегии, но и ответственность за принятие разумных решений. В первую очередь вы должны определить, кто будет помогать вам при родах. Кому вы доверяете и кто поможет вам обеспечить здоровую беременность и безопасные роды? Прежде чем беседовать с предполагаемыми ассистентами, полезно разобраться в себе. Неплохо бы знать, что вы считаете действительно важным и что вам действительно нужно, прежде чем требовать этого.

Расспросите себя. Поиск врача, который разделяет ваше отношение к родам, предполагает, что у вас сформировалось это отношение. Но если эта беременность у вас первая, то вы можете не знать, какие предпочитаете роды или какая у вас «философия». В идеале вы должны быть в достаточной степени подготовлены: прочитать книги, изучить все альтернативные варианты родов, а также преимущества и опасности различных процедур, тестов и технологий.

В реальной жизни вы имеете лишь смутные представления о том, как должны проходить у вас роды, причем эти представления по большей части сформированы тем, что вы слышали от членов семьи и подруг или видели в кино и по телевизору. Многие женщины, беременные в первый раз, не способны определить свои конкретные требования к будущим родам до того, как они начнут выбирать себе ассистента. У большинства женщин философия родов формируется во время беременности, часто под воздействием врача, у которого она наблюдается. По мере развития беременности расширяются ваши знания об альтернативных вариантах родов, а также о ваших потребностях.

Тем не менее вам нужно сейчас выбрать себе помощника, того, кто будет работать с вами во время развития беременности и формирования вашего отношения к родам. Если это ваш первый ребенок и ваше первое серьезное столкновение с системой медицинского обслуживания, возможно, выбор врача вызовет у вас затруднения. Откуда вам знать заранее, что вам захочется в процессе родов? Вы можете думать, что знаете, каким вы будете «пациентом», однако эти знания могут оказаться бесполезными, поскольку для большинства женщин беременность это не болезнь и вы не пациент. Вы не больны. Даже если вам уже приходилось обращаться за медицинской помощью – скажем, для удаления аппендикса, – то это не имело никакого отношения к философии. Вы просто хотели, чтобы воспаленный аппендикс был удален как можно быстрее квалифицированным хирургом и в хорошей больнице. Теперь ваши потребности

несколько сложнее. Разумеется, вы хотите, чтобы у вас была нормальная беременность, хотите родить здорового ребенка, но вы также желаете бороться с болью подходящими для вас методами, использовать преимущества приемов релаксации, получать радость и удовлетворение от начала вашего материнства.

Даже если эта беременность у вас не первая, вам, возможно, все равно придется пройти через процедуру выбора врача. Возможно, вас не удовлетворили предыдущие роды или медицинский персонал и вы хотите, чтобы на этот раз все было иначе. Возможно, ваш врач ушел на пенсию или вы сменили место жительства. Вы знаете, какие вопросы следует задавать, и, возможно, решили быть более настойчивы при изложении своих желаний. Возможно, вы решили проявлять большую гибкость, прислушиваться к советам тех, кто вас консультирует.

Для определения требований к своему врачу полезно задать себе следующие вопросы:

- Есть ли у меня конкретное представление о том, что я хочу от родов? Могу ли я рассказать об этом другим?
- Мне нужен врач или акушерка? Или оба специалиста?
- Хочу ли я сама управлять ответственной ситуацией или предпочитаю передать контроль кому-то более авторитетному?
- Хочу ли я снять боль при помощи медикаментов или приемов самопомощи?
- Как я буду реагировать на необходимость кесарева сечения?
- Чего я боюсь?
- Безразличен ли мне пол врача – мужчина он или женщина?
- Хочу ли я узнать максимум о беременности и родах или мне достаточно просто пройти через все это?

- Какое участие хочет принять мой супруг в беременности и родах? Что я жду от него?
- Будет ли супруг поддерживать меня, если процесс пойдет не так, как планировалось?

Поговорите с подругами о том, какие роды были у них, чтобы составить себе представление, как это происходит в реальной жизни. Расспросите подруг, которые придерживаются тех же убеждений, что и вы, что они изменили бы в следующий раз и чем они остались довольны. Познакомьтесь со всей доступной информацией об альтернативных вариантах родов. Составьте точное представление о своих желаниях до визита к врачу.

Разобравшись в себе, вы готовы побеседовать со своими помощниками, с людьми, которые будут заботиться о вас во время беременности и будут с вами во время родов. Если вы решили играть первую скрипку и сами управлять драмой под названием роды, большинство врачей с удовольствием возьмут на себя обязанности консультанта – если вы хорошо выучили свою роль. Если же вы хотите остаться на вторых ролях и доверить управление помощнику, то вы будете чувствовать себя в надежных руках, если остановите свой выбор на авторитетном специалисте, желательно враче, а не акушерке. Какие бы отношения будущей матери и специалиста вы ни сконструировали, мы надеемся, что ответственность за это решение вы возьмете на себя. Уже сам факт прочтения этой книги свидетельствует о наличии у вас такого желания.

Наилучшее сочетание для безопасных и приносящих удовлетворение родов: женщина отвечает за то, что у нее лучше всего получается, а помощник руководит тем, что лучше знает он. В таком двустороннем сотрудничестве каждый партнер дает советы и выражает пожелания, уважая выбор другого. Сложившиеся с самого начала доверительные отношения позволят вам избежать споров и столкновения мнений в критических ситуациях, которые могут возникнуть во время беременности и родов. Даже на этой ранней стадии выбора врача и формирования философии родов необходимо помнить, что по мере накопления знаний и опыта вы можете обнаружить, что роли в процессе родов определены не так четко, как вы себе представляли, и что они часто могут меняться в самый последний момент, когда ситуация развивается неожиданным образом. Как бы то ни было, драма под названием роды проходит без всякой репетиции.

## Поиск подходящего врача

При выборе врача спросите совета у подруг, которые разделяют ваш образ мыслей. Ценным источником информации могут быть медицинские сестры родильного отделения, которые видели многих врачей в действии. Сузьте список до нескольких кандидатур и по телефону договоритесь о встрече с этими врачами (если ваша страховка ограничивает выбор врачей, остается достаточный выбор акушерок).

Обязательно предупредите регистратора, что ваше посещение – это лишь предварительная беседа, а при ограниченной страховке не забудьте спросить, принимает ли ее врач. Если у регистратора есть время, то вы можете поделиться с ним или с кем-нибудь из медицинских сестер своими сомнениями еще до записи на прием.

В идеале следует нанести визит врачу вместе с супругом. Не стоит обижаться, если врач ведет предварительные собеседования всего раз в неделю или если ваш визит перенесут, поскольку врач в это время принимает роды. Главная его забота – это пациентки (вы по достоинству оцените это, когда перейдете в эту категорию).

## Не торопитесь

Постарайтесь не растеряться от количества вариантов выбора, находящихся в вашем распоряжении. Время еще есть. Где рожать, на какие курсы для будущих матерей записываться, какое обезболивание предпочесть – все эти решения можно отложить. В настоящий момент лучше сосредоточиться на том, как пережить эти первые месяцы, сопровождающиеся усталостью и тошнотой. Сосредоточьтесь на том, что происходит внутри вас, а также на заботе о себе. Решения по поводу родов можно отложить на некоторое время. Однако если вы хотите обеспечить качественное наблюдение во время беременности, врача следует выбрать как можно раньше. (В середине беременности можно при необходимости сменить врача.) Другие решения принимайте постепенно. По



мере увеличения срока беременности вы можете рассматривать различные варианты и вместе с врачом формировать философию родов и строить конкретные планы.

Составьте список вопросов, на которые вам важно получить ответ. Держите этот список при себе и вносите в него новые сомнения по мере их возникновения. (Это позволит вам ничего не забыть в том случае, если вы относитесь к тем женщинам, у которых одним из побочных эффектов беременности является забывчивость.)

Оценка лечебного учреждения. Приходите пораньше и обойдите лечебное учреждение. Познакомьтесь с персоналом. Дружелюбны ли работающие здесь люди? Услужливы ли они? Если вы остановите свой выбор на этом враче, то вам придется часто говорить с ними по телефону. Много важной информации вы можете узнать от персонала еще до беседы с врачом: расписание приема, время отпуска (не совпадает ли оно с предполагаемой датой родов), принимаемые страховые полисы, расценки, связи с больницами и – если у врача частная практика – кто его заменяет. Если вы зададите эти вопросы персоналу лечебного учреждения, врачу понравится, что вы цените его время, и, кроме того, во время беседы вы получите возможность сосредоточиться на особенностях вашей беременности и предстоящих родов. По возможности поговорите в приемной с другими клиентками. Беседы с другими будущими матерями помогут вам понять, какой философии родов придерживается этот врач. Однако при этом не следует забывать, что качества, которые желают видеть у своего врача другие беременные женщины, могут абсолютно не устраивать вас.

Беседа с врачом. Основная цель предварительного разговора заключается в том, чтобы определить, способен ли этот врач обеспечить вам такие роды, которые вы хотите. Если у вас это первый ребенок и первое посещение врача, вы, вероятно, еще не знаете всех возможных вариантов или не выбрали тот, который вам больше подходит. Поделитесь своими мыслями с врачом. Возможно, он обсудит с вами различные варианты и поможет сделать осознанный выбор. Такое качество, как способность и желание врача вести с вами двустороннюю дискуссию, подскажет вам, тот ли это человек, с которым вам будет легко во время беременности и родов.

Из беседы с врачом вам нужно получить информацию по двум вопросам: каков подход

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

«Недели», которыми врач измеряет вашу беременность, отсчитываются от первого дня последней нормальной менструации (а не от даты зачатия), и поэтому их оказывается примерно на две больше, чем действительный срок беременности. Не забывайте, что при описании развития ребенка в этой книге мы будем использовать реальный срок беременности с момента зачатия. Точно так же вы можете поступить при ведении собственного дневника.

----

Купить: <https://tellnovel.com/uilyam-sirs/v-ozhidanii-malysha-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)