Мама Лара. Беременность и роды. Все, что нужно знать будущей маме

Автор:
Лариса Свиридова

Мама Лара. Беременность и роды. Все, что нужно знать будущей маме

Лариса Ивановна Свиридова

Мамина главная книга

Безусловно, беременность и появление малыша на свет?–?ярчайшие периоды в жизни каждой женщины и ее близких. Однако, если считать эти периоды сплошным праздником, можно столкнуться с большим разочарованием. Ведь это также и время серьезной работы, полной перестройки организма женщины и жизни семьи, а то и другое не всегда проходит легко.

И тело, и психика будущей мамы нередко преподносят ей сюрпризы, и не всегда приятные. Физические изменения приводят к различным недомоганиям, типичным для беременных, отношения с близкими меняются, порой совершенно неожиданным образом, а сами будущие родители могут столкнуться с весьма противоречивыми чувствами. Но?–?без паники! Все трудности преодолимы!

Опытный педиатр и психолог, руководитель школ для будущих родителей Лариса Свиридова, известная как Мама Лара, делится со своими читателями опытом, накопленным более чем за два десятилетия работы.

Лариса Свиридова

Мама Лара. Беременность и роды. Все, что нужно знать будущей маме

Об авторе

Лариса Свиридова

• Врач-педиатр, клинический психолог, мама троих детей.

• Автор уникальной методики подготовки к родам, направленной на профилактику родовой травматизации матери и ребенка, с успехом используемой во многих школах для беременных.

• Основатель и руководитель школ для будущих родителей «Рождение» и «Современные родители». Автор сайта «Мама Лара» (mamalara.ru).

• 23?летний опыт ведения групп для будущих родителей.

• Клинический психолог Центра новых медицинских технологий в Академгородке.

• 20?летний опыт психологического консультирования по вопросам:

– кризисы супружеские, личностные, профессиональные и возрастные;

– острое горе: потери близких, развод;

– сложности в репродуктивной сфере семьи: бесплодие, невынашивание беременности, смерть ребенка в родах, подготовка к ЭКО, построение отношений биологической и суррогатной матерей, приемные дети;

– психосоматические заболевания (панические атаки, эндокринные заболевания, гипертоническая болезнь, желудочно-кишечные заболевания);

– депрессии различной этиологии.

Образование

• Новосибирская государственная медицинская академия, врач по специальности «педиатрия», 1990 г.

• Новосибирский государственный университет, бакалавр психологии, 1997 г.

Повышение квалификации

• Московский институт гештальта и психодрамы (МИГиП, Н. Долгополов): 1?я ступень психодрамы, 1998 г.; 1?я ступень гештальт-терапии, 1998 г.

• Восточно-европейский институт психоанализа: Детская, подростковая, семейная психоаналитически-ориентированная психотерапия, 2002 г.

Дополнительное профессиональное образование

• Новосибирская государственная Медицинская Академия, кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля, курсы по специальности: «Лечебный массаж и лечебная физкультура», 1989 г.

• Институт физиологии СО АМН СССР, курсы по специальности: «Методика обучения плаванию детей первого года жизни», 1992 г.

• Сибирская ассоциация психоаналитиков. Процессы развития и адаптации в теории и практике французского психоанализа, 2010 г.

От автора

Я –?счастливый человек! Несмотря на те сложности, которые выпали на нашу молодость и зрелые годы: перестройку, развал родной страны, экономические кризисы, – нам с мужем удалось родить и вырастить троих детей. Когда появилась на свет наша первая дочка, еще не было УЗИ, памперсов и автоматических стиральных машин. Второй и третий малыши рождались во времена «товарного изобилия», так что в этом смысле я имею совсем разный опыт материнства.

Мне посчастливилось также пройти уникальный профессиональный путь. К тому времени, когда мы с подругой начали вести первые курсы для беременных, я окончила медицинский институт и чуть больше года проработала педиатром. Ведение занятий для будущих мам воодушевило меня на получение еще одного высшего образования. В 1997 году я получила диплом психолога.

Будучи врачом, благодаря дополнительному психологическому образованию я смогла неимоверно расширить свое понимание того, что происходит с ребенком в первые годы его жизни. И ни один психолог не мог в то время получить такой опыт, ведь меня приглашали в дома, где росли младенцы, именно потому, что я была детским доктором. А я смотрела на ребенка, на его маму и папу, на их взаимоотношения глазами не столько врача, сколько психолога. И год за годом я собирала единую картину того, как взаимосвязаны между собой беременность, роды и первый год жизни малыша.

Я благодарю всех своих учителей! Всех, кто учил меня в медицинском институте и в университете! Своего мужа и детей! А также всех тех людей, которые доверяли мне: приходили на курсы, приглашали меня в свои дома, обращались ко мне за помощью. Благодаря всем этим людям сложился мой опыт. А теперь еще родилась и эта книга.

Перед вами книга, которая посвящена самому началу жизни человека?–?от зачатия до рождения. Однако эта книга не о том, как развивается в утробе плод, как закладываются и изменяются его органы. Эта книга о девяти месяцах из жизни женщины. Ведь каждый человек проводит свои первые девять месяцев в животе своей матери.

Как позаботиться о себе в этот период? Как питаться, какие упражнения выполнять, что делать со своими не всегда позитивными эмоциями? Как меняются отношения с близкими, как налаживать общение с наблюдающим беременность врачом, какое выбрать имя для ребенка? Эти и сотни других вопросов встают перед каждой женщиной в то время, когда она ждет рождения своего малыша. Я знаю это из многолетнего опыта работы с будущими мамами и готова поделиться с каждой из вас своими знаниями.

Вторая часть этой книги посвящена тому, как проходят роды и в мир рождается новый человек. С чего начинаются и как протекают нормальные роды, как самостоятельно обезболить этот процесс, что нужно знать о партнерских родах. Очень надеюсь, что в этом разделе вы найдете по?настоящему эффективные советы.

Конечно, эта книга в первую очередь адресована будущей маме, ведь именно ей приходится во многом справляться с тяготами этого времени. Однако, я думаю, что некоторые страницы прочитает и будущий отец, ведь благодаря этому мужчине началась новая жизнь, о которой мы ведем разговор, и его действия в этот период также очень важны для ребенка.

Часть I

Беременность

Глава 1

Три триместра жизни

Беременность! Ах, какая радость от того, что в мир придет новый человек! Эти девять месяцев очень важны и для женщины, и для мужчины. Это время взросления, встречи с новым смыслом жизни, новой ответственностью и новым опытом! И даже если ребенок не первый, новизна от этого не становится меньше.

Однако не могу не сказать о том, что я лично не считаю беременность сплошным девятимесячным праздником с шарами, когда женщина и мужчина просто обязаны чувствовать себя самыми счастливыми людьми! Для женщины это время нередко связано с физическими тяготами и со сложными эмоциональными переживаниями: страхом, беспомощностью, раздражением, разочарованием.

Дело осложняется еще и тем, что большинство беременностей сегодня запланированы. Дети не приходят больше в наш мир спонтанно, без воли своих родителей. И тогда какие могут быть слезы и сожаления о загубленной молодости? Ведь ты сама этого хотела и планировала! Ты сама?–?творец своей материнской судьбы! Ты и только ты решаешь, когда и сколько рожать детей. И будь добра теперь, когда наступила беременность, радоваться и наслаждаться! И не осложняй жизнь близким.

Многие из нас и не заметили, как контрацептивное мышление изменило наше материнство и отцовство! Как принесло оно в нашу жизнь вину и разочарование.

Однако этого уже не изменить… А современные женщины нуждаются в знаниях о материнстве, поскольку большинство из них росли в малодетных семьях и потому не получили нужного опыта в детстве и в отрочестве. И посему я предлагаю вам двинуться в путь длиною в 9 месяцев, который закончится для вас самым необыкновенным днем в вашей жизни?–? днем рождения вашего ребенка!

Первый триместр

Наверное, всем давно известно, что в среднем беременность продолжается 280 дней?–?это ровно 10 лунных месяцев. Но поскольку мы не привыкли считать время в лунных месяцах, а привыкли считать его в обычных, то время

вынашивания беременности традиционно исчисляется 9?ю календарными месяцами.

Но в то же время нужно понимать: организм каждой женщины уникален, а потому вопрос о сроках вынашивания ребенка не связан с чем?то техническим, машинным и автоматизированным?–?он имеет отношение к человеческому организму. Поэтому никогда нельзя сказать с точностью до дней, сколько ребенку предопределено находиться в материнской утробе.

Каждая женщина вынашивает младенца свое, отведенное ей время: кому?то бывает достаточно для созревания и рождения 38 недель (и даже 37), а кому?то нужны все 42. Ведь случается и так, что ребенок рождается на 42 неделе без признаков переношенности (а значит, он нуждался именно в 42 неделях), а другой малыш родится на 39 неделе, но уже с признаками переношенности (значит, ему было достаточно 37?–?38 недель).

Поэтому подсчеты ПДР (предположительная дата родов, которая обычно соответствует 40 неделям беременности) и прочих дат и сроков весьма условны. На то понятие ПДР и содержит определение предположительная, чтобы указать на то, что дата неточная.

Деление беременности на триместры

Беременность принято разделять на три части, называя их триместрами. Конечно, деление это тоже условно, но оно действительно отражает некоторые специфические особенности каждого периода и различия между ними.

Например, первый триместр (примерно первые 12?–?14 недель беременности) характерен тем, что у женщины часто нет вообще никаких признаков и подсказок, которые хоть как?то намекали бы ей на ее интересное положение. Это время, когда еще не шевелится ребенок и не растет живот, и если нет токсикоза (который все?таки считается патологией беременности, хоть и частой) или увеличившейся в размерах груди, то иногда она и вовсе не знает о том, что беременна, все первые 12?–?14 недель.

Особенно это характерно для былых времен: тогда беременности были непланируемыми, и будущие мамы чаще не подозревали о своем положении в первые три месяца. Вам это кажется удивительным? Но дело в том, что женщины в прежние времена почти не менструировали, и беременность часто наступала во время кормления грудью. Например, ребенку год с небольшим, мама еще кормит его грудью и первые три-четыре месяца, пока не почувствует шевелений, может и не догадываться о новой беременности.

Современные женщины, которые практически всегда планируют рождение ребенка, начинают контролировать этот процесс еще с момента овуляции и о своей беременности узнают очень рано благодаря всевозможным тестам. Но, тем не менее, и в современных условиях бывают случаи, когда беременная практически весь первый триместр находится в неведении. Такое, например, часто случается в тех ситуациях, когда женщине была внушена мысль, что она бесплодна и для того, чтобы забеременеть, ей нужно пройти многочисленные исследования и специальный курс лечения. Будучи полностью уверена, что она не способна забеременеть, такая женщина может не замечать своего нового состояния вплоть до 13?–?14 недель.

Это как раз наглядно демонстрирует тот факт, что на самом деле этот период проходит вне ощущения себя будущей мамой: в это время женщина, если она даже и знает о своем положении, может временами вообще забывать, что она беременна. И это совершенно нормально!

Однако если в психологическом пространстве будущей мамы еще тишина и покой, то на уровне физиологии уже идут мощные гормональные процессы перестройки организма. Кроме того, ребенок уже растет и развивается, двигается (просто мама пока еще не ощущает этих движений), у него бьется сердечко.

Особенности первого триместра

Какие бывают симптомы в этот период? Один из них?–?повышение чувствительности к разного рода запахам. Это пока еще не токсикоз как таковой, нет тошноты или рвоты?–?просто у женщины обостряется обоняние и

возникает непереносимость некоторых запахов. Например, ей становятся неприятны запахи парфюма или готовящейся еды. Кроме того, ее могут одолевать повышенная сонливость, утомляемость, желание полежать. И для этого периода такое состояние тоже является нормой.

Но самым частым и самым неприятным проявлением этого периода является, конечно, ранний токсикоз беременности. Степень его проявления может быть самой разной: от легкого подташнивания один раз в день до многократной рвоты и невозможности есть какую?либо пищу. В особо тяжелых случаях женщина не просто не набирает вес в эти недели?–?она теряет его, и теряет много килограммов. В патологических случаях, когда происходит очень сильное истощение, беременную приходится госпитализировать и налаживать ей внутривенное питание.

О какой тогда радости может идти речь, когда тебя постоянно тошнит, а то и рвет?! Когда ты все время думаешь, чего бы съесть или выпить, чтобы избавиться от страданий или хотя бы их ослабить. Когда гоняешь мужа и детей из кухни, дабы они не ели при тебе всякую «гадость», от которой мутит. Когда, какой бы желанной ни была беременность, голову вдруг посещают отчаянные мысли: «Я не могу больше этого терпеть!» Или даже пострашней: «Не хочу быть беременной! Хочу чувствовать себя хорошо!»

Давайте разбираться: что же такое токсикоз?

Более общее название данного состояния?–?интоксикация организма, которая вызывается резким повышением концентрации в крови человека различных веществ, токсичных для его организма.

К такому состоянию могут привести разные причины. Например, вы съели испорченный продукт (в котором накопилось большое количество токсинов, образовавшихся в результате жизнедеятельности вредных микроорганизмов) или заразились инфекционным заболеванием вирусной или бактериальной природы, и тогда болезнетворные микроорганизмы размножаются и выделяют токсины непосредственно внутри вашего тела.

Возможно, у вас проблемы с органами, отвечающими за выведение токсинов, которые выделяются в обычной жизни, например, во время пищеварения. В таких случаях, чаще всего речь идет о заболеваниях почек, печени, органов

желудочно-кишечного тракта.

А может быть, вы в течение нескольких лет питались некачественными продуктами, и токсины копились в вашем организме медленно, незаметно, но когда их концентрация начала зашкаливать, вы стали ощущать симптомы интоксикации (тошнота, головокружение, повышенная утомляемость, головные боли, плохой аппетит, нарушения сна).

Во время беременности интоксикация появляется в результате того, что в теле женщины зарождается чужеродный (это, конечно, самый любимый и родной человечек для вас, но здесь речь идет о генетическом уровне чужеродности) организм. И перед организмом будущей мамы встает несколько наисложнейших задач.

Во-первых, необходимо сохранить и вырастить этого «чужого». Во-вторых, нужно защитить себя. Причем, решая обе задачи, важно не нарушить баланс. Надо обеспечивать питанием и энергией растущего ребенка, нужно кормить свое тело и к тому же выводить продукты жизнедеятельности за себя и за него.

Первые три месяца беременности?–?это период адаптации к процессу вынашивания. И не всегда эта адаптация проходит гладко. Именно поэтому в первом триместре многие женщины сталкиваются с симптомами токсикоза. Бывает и так, что токсикоз продолжается и до 16?–?20 недель, случается, что он возвращается с другими симптомами (отеки, различные высыпания, зуд кожи и пр.), но тогда речь уже идет о позднем токсикозе или гестозе беременности, о котором мы поговорим позже.

Что облегчит токсикоз у беременных

Каковы бы ни были причины интоксикации, подход к решению данной проблемы один?–?детоксикация. Иными словами, необходимо сделать все, что поможет вывести из организма избыточное количество токсинов.

Не важно, болеете ли вы вирусной инфекцией, отравились ли недоброкачественным продуктом, плохо питались или забеременели (конечно,

во время беременности вносятся некоторые коррективы, о которых я обязательно скажу), в целом подход один.

Что же снижает количество токсинов в организме?

1. Нужно на время прекратить поступление в организм определенных веществ, давая таким образом своему телу некоторую передышку. К подобным мерам относятся следующие.

• Голодная пауза разной продолжительности, питание малыми дозами одним нейтральным продуктом (например, сухарями, рисом и пр.).

• Отказ от медикаментов, если они не поддерживают функционирование жизненно важных органов (инсулин при диабете, сердечные гликазиды при сердечной недостаточности и пр.). Хочу особенно подчеркнуть этот момент! Во время беременности женщинам часто назначают препараты и поливитамины, которые даже не считаются лекарствами. Это же «витаминки»! От них же только польза, и не таблетки это вовсе! Однако мой многолетний опыт доказывает, что иногда отказ от витаминов резко снижает, а то и вовсе приводит к исчезновению токсикоза у беременных.

• Диетическое питание, которое предполагает резкое ограничение поступления в организм вредных продуктов.

2. Необходимо организовать поступление в организм большого количества жидкости. Тогда токсины «разбавляются», и их концентрация в крови становится меньше, а значит, ослабевает и симптоматика токсикоза.

Самый простой вариант?–?это обильное питье. Однако в тяжелых случаях приходится вводить жидкость ректально (с помощью клизм) и внутривенно, применяя капельницы.

Что именно нужно пить, мы будем обсуждать отдельно.

3. Важно активировать процессы выделения. Для этого используются мочегонные и слабительные препараты. Предпочтение лучше, конечно, отдавать природным веществам.

Не применяйте никаких слабительных и мочегонных препаратов без консультации с врачом!

Не нужно забывать и о том, что наша кожа способна выводить огромное количество токсинов, поэтому особое значение стоит уделять бане, сауне и различным водным процедурам.

Предлагаю на ваш выбор две детокс-программы (комплекс мероприятий, включающий все необходимые при борьбе с токсикозом действия, оговоренные выше), которые я использую в своей практике.

Очистительная диета Бернарда Йенсена

Сначала рассмотрим полный вариант диеты, затем я расскажу, как адаптирую ее к беременным женщинам.

Диета рассчитана на 11 дней.

1-й этап. Первые два-три дня вы ничего не едите, только пьете. Вопрос только?–?что?

Соки. Безусловно, лучший вариант?–?свежеприготовленные. В крайнем случае можно использовать соки для детского питания. Поскольку сок лучше усваивается в разбавленном виде, то можно развести его теплой кипяченой водой из расчета две части сока на одну часть воды.

NB! Помните про определенные индивидуальные ограничения: при некоторых болезнях те или иные соки нежелательны.

Например, при лишнем весе не рекомендуются чересчур сладкие, при больных почках и артритах нежелателен томатный сок, при диабете?–?виноградный.

Больным гастритом, колитом, язвенным колитом, энтероколитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить «острые» и кислые соки (апельсиновый, мандариновый, вишневый, сок красной смородины). Подбирая другие, разбавляйте их процеженным жидким слизистым отваром геркулеса во избежание обострения:

РЕЦЕПТ

На 1 чашку геркулеса?–?5?–?6 чашек кипятка.

Варить нужно на маленьком огне 2?–?3 минуты до появления слизистого отвара, тут же процедить через марлю или мелкое сито и залить в термос, чтобы отвар оставался теплым.

Овощные соки. Если нет возможности пить фруктовые соки, то подойдут овощные (можно и комбинировать). Наилучшее здесь?–?морковный сок. Хороши и тыквенный, огуречный, капустный. Очень полезен свекольный сок, но помните, что его необходимо отстаивать после приготовления несколько часов и смешивать с другими соками или водой.

Ягодные морсы. Хороши клюквенный, брусничный, облепиховый, черносмородиновый морсы.

Компот. Очень полезен компот из сухофруктов, приготовленный особым образом. Такой компот исключительно ценен, поскольку насыщен витаминами и минеральными веществами. По правде говоря, он полезен больше, чем соки. Вот его рецепт.

РЕЦЕПТ

Сухофрукты (изюм, урюк, курагу, чернослив, сушеные яблоки, инжир, финики, сушеные ягоды?–?чем больше набор сухофруктов, тем лучше) тщательно промыть проточной водой, положить их в эмалированную кастрюлю.

Налить в нее немного воды (чтобы просто покрыть дно) и поставить на огонь, буквально на 1?–?2 минуты, чтобы сухофрукты пропарились. Это необходимо, так как в ходе приготовления их обрабатывают парами серы для лучшей сохранности. Если ваши сухофрукты домашнего приготовления (некоторые хозяйки самостоятельно сушат садовые фрукты), то вам этого делать не нужно.

Пропаренные сухофрукты вновь промыть под проточной водой в дуршлаге, переложить в термос и залить кипятком. Никакого сахара добавлять не нужно!

Такой компот становится вкусным через 12?–?16 часов.

Сами фрукты вам вряд ли понравятся?–?они отдают всю свою сладость настою, становясь безвкусными. Подвидом такого «компота» является любимый многими настой шиповника.

Пить жидкость лучше через соломинку, медленно, в количестве можно особенно не ограничивать себя, но лучше ориентироваться на 2 литра в день. Скорее всего, вам и не захочется пить больше.

2-й этап. Следующие два-три дня (то есть третий-четвертый и пятый дни очистительной диеты) кроме соков можно включить в меню фрукты (в зависимости от сезона и индивидуальной переносимости).

При проблемах с желудочно-кишечным трактом фрукты лучше запекать или бланшировать. Их можно есть сколько захочется?–?нужно лишь следить за тем, чтобы не беспокоил желудочно-кишечный тракт. В таких случаях не забывайте о добавлении овсяного отвара.

3-й этап. Следующие шесть дней (то есть с шестого по одиннадцатый день очистительной диеты) к сокам и фруктам добавляют овощи (сырые, натертые на мелкой терке, вареные, тушеные, печеные) и овощной отвар. Его готовим так:

РЕЦЕПТ

Понадобятся:

• морковь (весной и летом + морковная ботва);

• свекла (весной и летом + свекольная ботва);

• капуста (белокочанная, цветная, красная?–? какая есть);

• кусок тыквы;

• репа, брюква, зелень и корень сельдерея; любая свежая, сухая или замороженная зелень (укроп, кинза, мята, петрушка, базилик);

• подорожник, листья одуванчика (весной и летом), предварительно вымоченные в подсоленной холодной воде и пр.;

• 1?–?2 картофелины (без глазков и зелени) вместе с кожурой?–?если картофель свой, выращенный без удобрений (магазинный нужно почистить);

В общем, подойдут любые овощи (кроме огурцов, редьки, редиски), любая ботва (кроме помидорной и картофельной?–?они ядовиты!); пряности, одна луковица (неразрезанная), морская капуста (1?–?2 ложки).

Все нарезать или натереть на крупной терке, положить в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы была покрыта только масса овощей. Нагреть на медленном огне и выключить, как только закипит.

Если отвар готовится вечером, то его нужно оставить настаиваться на ночь, если утром?–?можно закутать в «баню» на пару часов. Тогда в него перейдут все минеральные соли, витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах.

Отвар нужно тщательно процедить и выжать из овощной массы всю жидкость. Хранить следует в холодильнике, нагревать только ту порцию, которая нужна на один раз, следить при этом, чтобы отвар не закипел.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как и во фруктовый сок, можно добавлять овсяный отвар.

4-й этап. Выход из 11?дневной очистительной диеты. После любой очистительной диеты расширять набор продуктов нужно постепенно.

Следующие два-три дня добавить каши на воде (для варки каш можно использовать соки, овощной отвар, взвар из сухофруктов, молочную сыворотку) из нерафинированных круп: гречки, овса, пшена, ячменя, редко?–?из риса и манки (из них в процессе рафинирования удаляются почти все витамины и минеральные вещества).

Затем к этому списку можно добавить хлеб, а лучше сухарики из хлеба, хлебцы, сушки.

NB! Белый, особенно свежеиспеченный хлеб, булочки, торты, пирожные в эти дни есть категорически нельзя! Вообще, полезно свести их употребление к минимуму, оставив лакомства только на праздники.

Через пару дней можно добавить молочные и кисломолочные продукты: творог, сыры, натуральные йогурты, кефир, варенец и пр. Затем так же постепенно?–?с интервалом в два дня между каждым продуктом?–?вводим яйца, рыбу, мясо.

Хочу отдельно отметить, что во время диеты, особенно в первые дни, нужно следить за стулом. Если будут задержки, лучше сделать очистительную клизму.

Очень хорошо в комплекс очистительных мер включить посещение сауны, бани, хамама. Во время беременности рекомендуется ограничивать температуру 70?–?80 градусами.

А теперь, собственно, хочу поделиться своим опытом проведения такой диеты у беременных. Ее я обычно советую и при раннем токсикозе, и в случае позднего гестоза.

Как и всякая диета, она используется в комплексе лечебных мероприятий. Однако в случаях начальной стадии?/?легкого течения токсикоза?/?позднего гестоза может использоваться как самостоятельное мероприятие и при этом быть очень эффективным методом коррекции вашего состояния.

Итак, понятно, что беременной трудно выдержать подобную диету полных 11 дней, поэтому я сокращаю ее продолжительность вдвое.

1. На соках (и других видах жидкости, которые описаны ранее) нужно продержаться всего один день. Необходимо проследить за стулом, если его не будет?–?сделать очистительную клизму. По возможности посетите сауну с температурой 70?–?80 градусов или хамам. Если такой возможности нет, можно принять ванну или обмыться под душем.

2. Еще один день пьем соки и едим фрукты (подробности смотрите выше в пункте 2). Если в этот день вам было легко, то можно продолжить так питаться еще один день.

3. Следующие три дня добавляем овощи так, как это описано выше. Пьем овощной отвар. Приветствуются сауна, хамам, баня.

4. Выход из диеты такой же, как и в полном варианте.

И еще один важный момент. Если вы внимательно ознакомились со списком продуктов, которые понадобятся для этой диеты, то наверняка поняли, что целесообразнее проводить подобное очищение летом и осенью.

Зимняя детокс-программа

В зимнее время для борьбы с интоксикацией советую воспользоваться другой детокс-программой. Времени на эту программу нужно больше, дней 30?–?40. В этот период предлагается следующий режим питания.

1. Утром (самое удачное время для подъема: 6.30?–?7.30 утра), вскоре после того, как вы проснулись, нужно заварить травяной чай (см. рецепты ниже) и выпить стакан.

Вместо чая можно использовать взвар из сухофруктов, о котором я писала ранее.

Можно выпить стакан теплой воды с долькой лимона, лайма, грейпфрута, добавив половину ложки меда или нерафинированного сахара.

Принципиально, чтобы жидкость была теплая или горячая! Выпив стакан чая, займитесь утренними делами, а через 30?–?50 минут позавтракайте.

2. Первый завтрак не должен быть обильным, в него обязательно включите сладкое. Это нужно для работы головного мозга, который с 8 часов утра входит в фазу высокой активности, а для этого необходима глюкоза.

РЕЦЕПТ

Рецепт идеального продукта для первого завтрака, который очень похож на пирожное.

1 вариант: мюсли, миндаль, финики, лимон.

2 вариант: мюсли, фундук или грецкий орех, апельсин, курага.

Сначала в блендере перемалываются мюсли и орехи, а потом сухофрукты и цитрусовые, которые нужно использовать прямо с кожурой и косточками. Готовую массу делим на маленькие части, скатываем их в шарики и обваливаем в тертом шоколаде, какао, кокосовой стружке и пр. Можно фантазировать, варьируя виды орехов, сухофруктов и фруктов. Очень вкусно! А как полезно!

3. Второй завтрак. Через час-полтора после первого (идеальный вариант?–?в 11.00). Подойдет любое блюдо, содержащее сложные углеводы. Это может быть каша, макароны (обязательно из твердых сортов пшеницы).

4. Обед. Часа через три после второго завтрака (примерно в 14.00). Здесь вы можете не сдерживаться! Салат, первое, второе и компот! Включайте белковую пищу, она в это время хорошо переваривается. Можно есть сладкое, жирное, старайтесь лишь отказаться от рафинированных продуктов, консервантов, усилителей вкуса и прочей «гадости»!

5. Ужин. Через 4?–?4,5 часа после обеда (идеально?–?в 18.00). Лучше всего есть тушеные овощи, салаты. Вместо хлеба?–?хлебцы, сухарики, галеты.

6. Второй ужин. Никогда не ложитесь спать голодными. Если вы встали в 6.30 или хотя бы в 7.30, то спать вам захочется, и это будет правильным, часов в 22.00?–?22.30. Незадолго до этого съешьте печеное яблоко, грушу или выпейте стакан кисломолочного напитка.

В течение всего дня пейте травяные чаи (рецепты см. ниже), компоты, морсы в теплом виде (обязательно между приемами пищи или непосредственно перед едой).

Старайтесь не пить сразу после еды, особенно если это белковая или жирная пища.

Травяные чаи?–?приятный вариант детокс-программы

Про травяные чаи разговор особый. В зимний и весенний периоды, когда дефицит витаминов становится особенно актуальным, чаи прекрасно помогают его восполнить.

Кроме того, это не только весьма приятный, но еще и самый эстетичный способ борьбы с интоксикацией. Только представьте себе прозрачный дымящийся сосуд, в глубинах которого сквозь глубокую зелень мерцают золотистые, алые, сапфировые кристаллы фруктов и ягод!

В свое время меня очень вдохновили рецепты моей приятельницы Варвары Лещинской. Однажды, по ее приглашению, я побывала на дегустации травяных чаев, которые мне очень понравились, и теперь хочу поделиться с вами их рецептами.

Для чаев предлагается использовать травы и ягоды (сушеные или свежезамороженные), фрукты (в данном случае мы их не едим, а используем для

приготовления настоя) и специи. Все просто. Ингредиенты складываются в чайник и заливаются кипятком.

РЕЦЕПТ

Рецепты травяных чаев.

• Шиповник, яблоко и апельсин (режем кусочками), корица, гвоздика, душистый или черный перец.

• Чабрец (другое название этого растения?–?тимьян), смородина (малина или ежевика).

• Розмарин и облепиха.

• Базилик, клубника, гвоздика.

• Базилик, мята, клубника (или вишня), гвоздика, черный перец.

• Мелисса, черная смородина, лимон.

• Мелисса, чабрец, черная смородина.

• Розмарин, имбирь, лимон.

• Грейпфрут, брусника (рябина, калина).

• Чабрец, ежевика или черника.

Варианты могут быть и другими. Фантазируйте, пробуйте и наслаждайтесь!

NB! На время указанных программ из рациона нужно исключить все консерванты, газированные и прочие вредные напитки и продукты!

Часто женщины жалуются на утреннюю тошноту. В этом случае обычно советуют, не поднимаясь с постели, съесть несколько несоленых крекеров или кусочек тоста. Если это вам не помогает, попробуйте имбирь. Корень имбиря используется во всем мире, как средство для улучшения пищеварения, а при токсикозе?–?для ослабления приступов тошноты и рвоты.

Проще всего использовать имбирь в виде чая. Для этого 1 чайную ложку свеженатертого имбирного корня заваривают 2 стаканами горячей воды. Подсластите чай медом и пейте его в течение дня.

Доказано, что имбирь безопасен для беременных.

Могут помочь и другие ароматические травы— мята перечная, ромашка, люцерна, а также специи?–?корица и гвоздика.

Причины раннего токсикоза

Почему наступает токсикоз, никому не понятно. Это большая загадка. Есть наблюдения, которые заключают, что от одного мужчины у женщины бывает токсикоз, а от другого нет. И тогда речь идет о какой?то иммунной, генетической совместимости или несовместимости.

Ведь что происходит в организме женщины во время беременности? Формируется новый организм, генетически очень непохожий на материнский. Неслучайно в переводе с греческого слово ??????? (от которого и происходит название состояния?–?токсикоз) значит отравленный, ядовитый. Другими словами, женщина как бы отравлена внедрением в ее тело чужеродного организма.

Свою гипотезу выдвинули и психологи, которые считают, что токсикоз?–?это непринятие беременности на телесном уровне. «Меня тошнит от этого»,?–?говорим мы, когда не можем чего?то принять, переварить, когда нам хочется отторгнуть, отбросить это от себя. На мой взгляд, такая теория имеет право на существование. Ведь когда женщина эмоционально переживает свое

положение, когда она позволяет себе амбивалентные чувства и, с одной стороны, вроде как и радуется, но и плачет, сетуя, что все не вовремя, что было так много планов. Такие мысли могут доходить вплоть до, казалось бы, самого страшного вопля: «Ну, вот не было бы его, и я бы себе это позволила!»

После таких мыслей приходит чувство вины, женщине становится стыдно, она ругает себя, просит прощения у малыша и так далее и так далее. Но если она сталкивается с такими двойственными, сложными чувствами и позволяет себе их переживать, то чаще всего на физиологическом уровне все в порядке?–?токсикоза нет. А вот если она восклицает: «Это прекрасно! Я же это планировала, я этого хотела, все получилось!», когда на уровне сознания есть только радость и ничего, кроме радости, а тело лежит пластом, и весь день тошнит и рвет, то причиной этого может стать как раз то, что женщина не может вывести на уровень сознания – свой испуг, ощущение, что, на самом деле, не хочется, что не очень?то этот ребенок, возможно, и нужен.

В моей работе проблема токсикоза?–?не глубоко исследованная тема, поскольку с беременными в первом триместре у меня меньший опыт работы: этот период мы можем вспоминать и обсуждать с ними только как прошлое, потому что женщины приходят ко мне на курсы, когда срок их беременности уже перешагнул во вторую половину. Уже нет этой проблемы, и мы можем только ее проанализировать. Совсем другое дело, когда с человеком работаешь и пытаешься ему помочь прямо сейчас, лицом к лицу с его проблемой.

Важно сказать и о том, что токсикоз всегда усугубляется и тем общим физиологическим состоянием и качеством окружающей среды, на фоне которых женщина беременеет. Накануне она могла болеть и лечиться медикаментами, а, как известно, из?за приема антибиотиков может развиться дисбактериоз, что приводит к нарушению пищеварения. Женщина может работать на заводе или в химической лаборатории, может жить в большом загазованном городе. Она может питаться некачественными продуктами. Словом, выраженности токсикоза может способствовать все, окружающее будущую маму!

Кстати, как было замечено выше, по моему опыту, применение на этих сроках поливитаминов приводит к увеличению интоксикации. Иногда стоит отменить таблетки, и у женщины прекращается тошнота! Вполне возможно, что токсикоз мы, таким образом, вызываем ятрогенным путем.

Заканчивая тему о токсикозе, хочется сказать, что беременность?–?это лучшая пора для перемен. Перемен во всем, в том числе и в привычках питания. Чего не сделаешь ради малыша! А если появилась такая мощная дополнительная мотивация, как тошнота (и прочие прелести раннего токсикоза), то и подавно.

Одышка, сонливость, повышенная утомляемость

Другая проблема, а вернее, особенность первого триместра, на которую часто жалуются будущие мамы,?–?одышка при физических нагрузках. Это не сердечно-сосудистая недостаточность (еще нет физической тяжести, нет большого живота и прибавки в весе)?–?так происходит мощная перестройка организма.

Помимо токсикоза, в этом триместре будущая мама часто сталкивается с повышенной утомляемостью и сонливостью: днем ей хочется лечь и ничего не делать, а уйти в ночной сон она готова уже часов в 9 вечера. Причем это ярко выраженное желание: для некоторых женщин столь странное и безосновательное поведение организма как раз и дает сигнал о том, что она становится мамой. Когда нет еще токсикоза, когда не растет живот, когда нет планирования беременности и ее ожидания, то эта сонливость становится самым первым признаком беременности.

Что делать в такой ситуации? В первую очередь отнестись к своему организму с большим уважением и пониманием того, что в этом периоде происходят огромные, не видимые глазом изменения. Организм должен перестроиться так, чтобы принять чужеродный объект, удержать его в себе и дать ему рост. А поскольку во все остальное время?–?вне беременности?–?он, как раз таки напротив, настроен на защиту от чужеродного, на борьбу за целостность и за здоровье, то понятно, почему перестройки в связи с зачатием плода столь колоссальны и глобальны для него. Такие мощные изменения и приводят к плохому самочувствию матери.

Я часто думаю о том, что часть декретного отпуска хорошо бы перенести в первый триместр! Но понятно, что зачастую это невозможно, а потому предлагаю женщинам, по крайней мере, пользоваться возможностью брать больничный лист всегда, когда это возможно, чтобы не пересиливать себя,

чтобы вовремя давать себе отдых. Если есть возможность, договоритесь с работодателем о сокращенном рабочем дне, о перерывах в работе. Это было бы отличной помощью организму!

Давайте себе отдых в дневное время, заботьтесь о том, чтобы продолжительность ночного сна была весьма приличной: нужно с пониманием отнестись к тому, что раньше, возможно, хватало и семи часов для того, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрой, а сейчас недостаточно и девяти.

Но, как бы тяжело вам ни было в этом триместре, как бы вы ни уставали и ни жаловались на то, что постоянно хочется спать или просто лежать, такое состояние, конечно, проходит: ведь во втором триместре вы увидите совершенно иную картину?–?полную жизни, забот и небывалой активности, а в третьем триместре беременность столкнет вас с совсем другими физиологическими и психологическими проблемами. Поэтому к своей сонливости и усталости в первом триместре отнеситесь, как к характерной его особенности и примите такое состояние с понимаем и уважением к своему организму.

Температура 37° на ранних сроках

Согласно некоторым наблюдениям, на ранних сроках беременности, когда, как вы уже поняли, происходит очень мощная перестройка организма, повышается температура тела, но не сильно (до 37°). И считается, что это нормально, что это индивидуальный признак беременности: у одних такое бывает, у других нет.

Если кроме такой температуры (когда вы ее вообще случайно обнаружили) у вас нет никаких других симптомов воспаления (болей в голове, горле, насморка, кашля и т. д.) и вы нормально себя чувствуете или лишь немного ощущаете вялость, то не стоит сильно переживать и думать, что вы заболели. Нужно просто понаблюдать: если температура связана с воспалительным процессом, с инфекцией, то она будет подниматься, вызывая определенную симптоматику,?–?тогда вы поймете, что это патология, которую нужно, не затягивая, лечить. Но если температура будет сохраняться несколько дней (3–6), а вы будете оставаться в меру работоспособной, то, скорее всего, это всего лишь еще один признак гормональной перестройки вашего организма.

Увеличение груди

Одним из ранних признаков беременности у некоторых женщин является увеличение грудной железы. Она может увеличиться буквально за несколько дней и прямо?таки на пару размеров. Именно поэтому на груди, так же как и на животе и бедрах в будущем, могут появиться растяжки.

Не откладывайте на потом покупку белья нового подходящего размера, а смело отправляйтесь в магазин! Ведь понятно, что грудь не будет уменьшаться на протяжении всего периода беременности, а потому стоит позаботиться о себе уже сейчас.

Конечно, обычно увеличение груди радует женщин и их мужей и не является какой?то тяготой, но если вы переживаете по поводу: «А что станет тогда с моей грудью после родов?! На сколько размеров она увеличится к тому времени?», то я хотела бы успокоить вас: есть такая тенденция?–?если у женщины увеличивается грудь в начале беременности, то после родов она не станет больше в размере, а просто «нальется», станет наполненной, плотной и изменится по «консистенции». Те женщины, грудь которых во время беременности не увеличилась, встретятся с такими изменениями уже после рождения малыша: грудь сильно вырастет в размере вместе с приливом молока.

Все описанные выше проблемы делают первый триместр беременности очень сложным, а вместе с тем срок еще маленький, никто не освобождает от работы (причем обычно в это время женщина много работает). Если есть такая возможность, как больничный лист, отпуск без содержания и т. д., смело пользуйтесь этим! Те же детокс-программы требуют достаточного количества времени.

Я всегда советую беременным относиться к себе по?доброму и заботиться о себе и в этом триместре. Может быть, самое время полежать и отдохнуть, дать своей сонливости волю. Может быть, это время нужно для того, чтобы немного остановиться и никуда не спешить. Не нужно пренебрегать своим здоровьем!

Второй триместр

На какой неделе беременности начинает расти живот?

Движемся дальше?–?ко второму триместру беременности (с 15?й недели по 28?ю).

На самом деле этот триместр характерен благополучием и в эмоциональном состоянии, и в физиологическом: токсикоз к этому моменту чаще всего проходит, появляются хороший аппетит и энергия, преодолены страхи?–?«выношу я ребенка или нет». Все?таки выкидыши обычно случаются раньше, и если беременность сохраняется ко второму триместру, то она и будет продолжаться.

В это время женщина начинает чувствовать, как шевелится ее малыш, потихоньку растет живот, но он еще не столь велик, чтобы чрезмерно тяготить будущую маму и стеснять ее движения.

Хотя иногда, примерно на 20?–?22-й неделе, женщина может столкнуться с неким телесным кризисом. На занятиях гимнастикой, которые я веду уже много лет, я частенько замечаю таких женщин: такая беременная с еще очень маленьким животом двигается так, как будто у нее уже огромный живот. Скорее всего, это связано с темпами роста живота?–?от плоского (у некоторых даже на 16?й неделе вообще нет никаких признаков беременности) до округлившегося на 22?й неделе. Это время быстрой перестройки, и, хотя живот и не очень большой, но динамика его роста и изменений в организме очень велика, а потому женщина становится неуклюжей. Потом, когда она адаптируется и привыкнет к своему новому облику, ей станет легче и проще.

Часто в начале этого триместра женщины задаются вопросом: «А когда начинает расти живот?» Но прежде чем я отвечу на этот вопрос, сразу оговоримся: «А живот растет для кого? Он растет, чтобы его видела беременная, или чтобы заметили окружающие?» Ведь беременные женщины не столько видят растущий живот, сколько чувствуют изменения его конфигурации, и

происходит это намного раньше, чем это заметят окружающие (даже самые близкие). Вроде и живот все тот же, и срок еще довольно маленький, а женщина начинает ощущать, что джинсы на низкой талии уже давят так, что хочется расстегнуть молнию. И не понятно, растет ли это живот, или женщина своим телом ощущает внутренние изменения.

Часто ко мне на курсы или на индивидуальную консультацию приходят беременные на 14?й, 16?й или даже 18?й неделе, у которых живота совсем не видно! Я спрашиваю: «А где вообще живот?» И женщина отвечает: «А он у меня есть». Я же, видя ее впервые, конечно, живота не замечаю, другое дело, если бы я могла взглянуть на эту женщину три месяца назад и теперь сравнить!

Давайте посмотрим, от чего зависят темпы роста живота.

Анатомические особенности таза

Один из важных факторов, влияющих на то, как быстро начнет расти живот,?–?анатомические особенности таза. Все?таки в анатомии каждого из нас есть некая уникальность. Форма таза может быть разной: так, например, глубокий таз очень долгое время позволяет находиться матке как бы в его глубине: расти вверх, вглубь, назад к позвоночнику, а не наружу. И, несмотря на то что и матка, и ребенок могут быть уже довольно большими, с внешней стороны живота мало что будет видно.

Есть и обратная ситуация, когда матка очень видна снаружи, поскольку она имеет возможность расти только в эту сторону, и тогда живот появится уже на ранних сроках.

Сколько было беременностей?

Другой немаловажный фактор, тоже относящийся к анатомии,?–?какая по счету беременность? Здесь есть четкая связь: чем больше у женщины было беременностей, тем раньше появится животик. Дело в том, что предыдущие беременности, так или иначе, растягивают мышцы живота, фасции и связки, а потому это место становится более слабым и не сдерживает растущую матку.

Исключением здесь являются сложные психологические ситуации. Я приведу пример. Ко мне за психологической помощью обратилась женщина, которая вынашивала четвертую беременность, причем вынашивала она ее в сложных эмоциональных обстоятельствах: три первых беременности у нее были от мужа, но потом семейная жизнь не заладилась. И последний раз она забеременела от любовника. Свой живот она всячески пыталась скрыть от мужа и старших детей, которые к тому времени были уже довольно большими. Ко мне она пришла примерно на 28?й неделе беременности, и у нее был малюсенький живот! И когда я спросила ее, каким был живот при предыдущих беременностях, она сказала, что он всегда был нормального размера. В последний же раз она бессознательно удерживала рост живота, скрывая его, и потому он был маленьким на столь большом сроке.

Возраст беременной

Другой аспект?–?возраст беременной женщины. Понятно, чем моложе женщина, тем пластичнее ее тело, и тем быстрее и лучше оно восстанавливается после беременности. Так, например, если женщина первый раз родила в 18 лет, второй раз— в 21 год, а третий?–?в 25, то живот у нее может появляться примерно в один и тот же срок все эти три беременности.

Если же говорить в среднем, то живот появляется с 14 до 20 недель. Есть женщины, у которых даже на 16?й неделе его не заметно, а у других он вполне может показываться уже на 12?й неделе.

Кстати, хочу подчеркнуть, что в этом триместре женщина может столкнуться с растяжками как раз из?за стремительного роста живота (но об этом проблеме, большей характерной все же для третьего триместра, мы поговорим немного позже).

Налаживание питания будущей мамы

Очевидно, что все будущие мамы рано или поздно задумываются о своем питании: они ищут рекомендации в Интернете и книгах, интересуются этим у врачей, кто?то обращается к диетологам, а другие вполне справляются сами с тем, чтобы составить качественный и полноценный рацион своего питания. И это замечательно! Ведь период беременности, на мой взгляд, тем и прекрасен, что заставляет женщину во многом пересмотреть свое отношение к жизни, взглянув на нее как бы с другой стороны?–?с точки зрения человека, несущего ответственность не только за себя, но и за маленькое существо, которое пока сидит в мамином животе, как в безопасном и надежном домике.

Я думаю, большой интерес к правильному питанию появляется у человека и от интуитивного понимания, что его самочувствие, внешность и даже настроение во многом зависят от того, что он ест.

Но поскольку первый триместр беременности, как мы выяснили, в норме нередко сопровождается отрицанием своего положения, а то и вовсе незнанием о нем, то, конечное, питание здесь не играет той существенной роли, которая станет столь важной в третьем триместре. Исследования по питанию беременных женщин утверждают:

До 16 недель беременности рост младенца в утробе матери не зависит от ее питания.

Именно поэтому не нужно в первом триместре так рьяно переживать из?за ненавистного токсикоза, который часто приводит к тому, что женщина вообще ничего не может есть, а потому значительно теряет в весе. Развитие ребенка, тем не менее, идет, организм перестраивается и пристраивает в себе новый элемент. А вот после 16 недель, когда сформирована плацента?–?орган малыша, значимость и влияние питания возрастают. Это происходит потому, что темпы роста ребенка, его масса на этом сроке стремительно увеличиваются, как увеличивается и связь между матерью и младенцем.

Поэтому уже во втором триместре нужно как можно более тщательно подойти не только к выбору продуктов, но и к режиму питания.

Давайте разбираться по порядку: начнем с качества.

Доказано, что от качества внутриутробного питания и питания в первый год жизни зависит здоровье человека в будущем. А потому так часто именно ребенок сподвигает женщину впервые задуматься о правильном питании. Ведь в большинстве случаев первая беременность наступает в молодости, когда еще нет больших проблем со здоровьем, внешним видом и количеством сил.

Прежде всего, нужно понять, в чем именно нуждается организм будущей и кормящей мамы.

• Потребность в белке (относительно обычной взрослой потребности) увеличивается на 40?% во время беременности и на 30?%?–?во время лактации, ведь белок является главным строительным материалом тела малыша.

• Увеличивается потребность в полиненасыщенных длинноцепочечных жирных кислотах, так как они обеспечивают рост и развитие головного мозга и органов зрения ребенка.

• Увеличивается потребность в витаминах и микроэлементах (фолиевой кислоте, кальции, йоде, цинке, селене и др.).

Согласно последним исследованиям, у 90?% беременных наблюдается дефицит витаминов и микроэлементов, из них у 60?%?–?дефицит витамина С и витаминов группы В, у 50?%?–?дефицит йода и селена, у 83?%?–?фолиевой кислоты.

Рекомендованные врачом препараты как раз нацелены на ликвидацию этих проблем. Однако во многих комплексах содержание витаминов и микроэлементов значительно перекрывает суточную норму, а такой избыток может повредить плоду не меньше, чем их недостаток.

Поэтому выход здесь?–?качественное и сбалансированное питание, к которому будущей маме нужно отнестись с большим вниманием. Возможно, кому?то придется изменить его кардинально. В первую очередь в рацион нужно включить разнообразную пищу, богатую необходимыми витаминами и веществами. Отталкиваясь от возможностей вашей семьи, составьте для себя такое меню, которое максимально смогло бы удовлетворить потребности беременной женщины.

Конечно, стремление к сбалансированному и правильному питанию ставит перед женщиной ряд вопросов. Во-первых, помимо огромного желания трудиться и тщательно следить за выбором продуктов, понадобится математический склад ума, чтобы вести кропотливый подсчет всех съеденных граммов, а обратиться за помощью к диетологу может позволить себе не каждый. Во-вторых, нужно учитывать, что в последнее время мы, увы, наблюдаем обеднение продуктов полезными питательными веществами вследствие использования агрессивных технологий, из?за чего снижаются многие ценные свойства пищи.

И даже если не брать этот факт в расчет, весомым аргументом является и то, что средний чек за сутки на приобретение полезных при беременности продуктов составит от 300 до 600 рублей. Что тоже потянет не каждый. Но, тем не менее, нужно максимально приблизить свое питание к качественному и разнообразному, стремясь охватить бо?льшую часть полезных продуктов.

Многие советуют ничего не менять в своем питании: мол, малыш, находясь в утробе, возьмет все самое необходимое. Но это чревато не самыми приятными последствиями для здоровья будущей мамы: быстрая утомляемость, раздражительность, выпадение волос, ломкость ногтей?–?вот далеко не все проблемы, к которым приводит отсутствие дополнительных питательных веществ в рационе беременной женщины.

Нужно помнить и о том, что не количество, а качество съеденной пищи будет способствовать обогащению организма всеми необходимыми и полезными веществами.

Проведенное в 2000?х годах в России анкетирование выявило преобладание в рационе беременных колбасных изделий и «легких» углеводов (сладостей, кондитерских изделий) и недостаточное потребление мяса, рыбы, молочных продуктов, круп, овощей и фруктов, так необходимых во время роста и развития плода.

Как изменилось ваше питание во время беременности?

Первый вопрос о питании, который я задаю женщинам на занятиях для беременных, звучит примерно так: «Как в связи с беременностью поменялось ваше питание?» Ответы бывают очень разными и всегда ярко отражают характер наступивших изменений:

• «Теперь я более тщательно читаю этикетки на продуктах и не покупаю те, в которых содержатся консерванты и прочие вредные вещества».

• «Теперь, как бы я ни была загружена на работе, время обеда для меня „святое“, я встаю и ухожу кушать».

• «Раньше мы с мужем, чтобы сэкономить время, часто питались в кафе и фаст-фудах, теперь я стараюсь приготовить что?нибудь полезное и вкусное дома».

• «Мое питание изменилось кардинально: до беременности в течение рабочего дня мой рацион составляли 10 чашек крепкого кофе и 20 сигарет, а теперь я не курю, выпиваю только 1 чашку кофе утром, остальное время готовлю себе кашки и салатики».

Да… беременность воистину время перемен для женщины! Но перемены в питании диктует иногда и сам организм:

• «Первые три месяца меня тошнило так, что я могла есть только картошку и сухари» (у всех, кто столкнулся с «прелестями» токсикоза, продукты, конечно, разные).

• «Как забеременела, так не могу переносить запаха и вида мяса».

• «Постоянно хочется сладкого, конфеток, пирожных, печенья, шоколадок… целыми днями борюсь с собой».

• «Раньше у меня была аллергия на цитрусовые, а как забеременела?–?она „прошла“. Теперь отъедаюсь за всю прошлую жизнь, съедаю по килограмму мандаринов в день».

А еще будущая мама никогда не остается наедине только со своими желаниями и собственными представлениями о том, каким должно быть правильное

питание во время беременности. Ведь она регулярно посещает женскую консультацию, где ей объясняют, что существуют довольно жесткие нормы по набору веса во время беременности. Врач перечисляет ей, что полезно кушать, а что нужно категорически исключить из своего рациона. Но вот что интересно: когда женщина возвращается домой, ей часто страстно хочется съесть именно то, что запретили.

Режим питания. Пищевой дневник

Так как же разобраться во всем этом? Как быть, когда твои внутренние желания полностью расходятся с представлениями о здоровой пище и рекомендациями твоего наблюдающего врача?

Я думаю и говорю об этом на своих курсах, что начинать нужно с небольшого самоанализа в области питания. Для этого выберите какой?нибудь день, а лучше два (один?–?рабочий, другой?–?выходной). С самого утра и до отхода ко сну ведите пищевой дневник, записывая туда?–?что, в каком количестве и по какому поводу (да-да, это очень важно) вы ели. После того, как результаты записей будут проанализированы, вы сможете ответить для себя на некоторые важные вопросы и впоследствии что?то изменить в своем питании.

Я хочу предложить вам несколько вариантов таких вопросов и ответов и возможные сценарии, помогающие изменить привычки питания.

Итак, первый вопрос?–?насколько отличается ваше питание в рабочие и выходные дни? Например, может оказаться так, что на работе вы так «увлечены» и загружены, что забываете поесть, и вспоминаете про обед только тогда, когда вас уже начинает подташнивать или болит и кружится голова. Зато в выходной вы «отъедаетесь»?–?едите на завтрак, обед и ужин, готовите что?нибудь вкусное, балуя себя и мужа.

В этом случае нужно задаться следующими вопросами:

• «А насколько я вообще чувствую себя и свои потребности?»

• «Почему я вовремя не ощущаю голода?»

• «Почему на рабочем месте я, по сути, забываю, что во мне растет маленький человек?»

• «Почему моя жизнь так сильно разделена на дни, когда я о себе забочусь, и на дни, когда я о себе попусту забываю?»

Надеюсь, ответив на эти вопросы, вы поймете, что нуждаетесь в переменах, что ваш малыш растет не только в выходные дни, и теперь вы готовы воспользоваться моим советом:

Представьте себе некую шкалу насыщения, где отметка «0» означает совершенно пустой желудок, а «10»?–?полный. Начинайте есть, когда ваш «индикатор насыщения» находится на отметке «3», и прекращайте, когда он поднимется до 7.

Уровень «3» означает, что вы голодны, думаете о еде, но при этом у вас нет голодных спазмов, а уровень «7» значит, что вы испытываете приятное насыщение, однако примерно 1/3 вашего желудка остается пустой.

Избегая соблазна есть до полного насыщения, вы сможете максимально активизировать деятельность своей пищеварительной системы и обеспечить качественное усвоение пищи.

С разницей в рационах рабочего и выходного дня бывает и другая картина: «В рабочие дни ем много, хорошо завтракаю, обязательно обедаю, а еще много раз прерываюсь на чай с конфетками и печеньем. Выходные дни провожу очень активно, много гуляю, ем три раза в день, порции умеренные».

В этом случае налицо обычное переутомление. Часто женщина (а еще чаще?–?ее работодатель) не принимает в расчет новое состояние и возникшие во время беременности потребности в отдыхе. Наш организм так устроен, что зачастую сигнал об усталости замещается у нас ощущением потребности в дополнительной энергии, а значит пище, и, вместо того чтобы отдохнуть, мы едим.

Попробуйте по?другому организовать ваш рабочий день?–?сделайте, кроме обеденного, еще один перерыв, во время которого нужно покинуть работу и попробовать полностью отключиться от рабочего процесса. Погуляйте, обратите внимание, какого цвета сегодня небо, как подросло деревце, которое посадили прошлой весной, зайдите в ближайший магазин с детскими вещичками, игрушками и книжками.

Следующий вопрос, на который вы ответите себе в результате анализа пищевого дневника,?–?насколько разнообразна ваша пища? Как я уже писала, разнообразие блюд и продуктов в вашем рационе?–?один из главных принципов, без которого невозможно наладить правильное питание во время беременности. Следуя этому принципу, вы убережете себя от излишнего увлечения каким?либо одним продуктом. Невозможно съесть много булок, если собираешься сегодня поесть мясо, рыбу, молочные продукты, кашу и овощи.

Интересный взгляд на принцип многообразия пищи предлагает аюрведическое учение. Оно предполагает обязательное включение в суточный рацион, а еще лучше – в каждый прием пищи, всех шести вкусовых ощущений: сладкого, кислого, соленого, пряного, горького и терпкого. Есть и другое мнение о том, что на тарелке пища должна быть всех цветов радуги.

И последний вопрос, на который интересно ответить самой себе, анализируя пищевой дневник: «А что такое для меня еда?» Помните, я просила отмечать в дневнике, «по какому поводу я сажусь есть»? Потому что проголодалась? Пришла подружка, и я поела с ней за компанию? Было грустно, и я решила утешить себя конфетками? В результате самые распространенные ответы на этот вопрос, которые мне приходится слышать от беременных, такие.

• «Еда для меня?–?горючее, то, что необходимо для жизни».

• «Еда для меня?–?удовольствие; люблю, когда не только вкусно приготовлено, но и красиво подано».

• «Ем в положенные часы, не придаю особенного значения тому, что есть, где и с кем».

• «Во время беременности очень себя балую».

• «Еда, особенно сладости, для меня?–?утешение. Когда грустно или тревожно, ем много сладкого».

• «Еда?–?это способ сделать перерыв в работе, просто так оторваться сложно, а чаек с печеньем попить?–?милое дело».

• «Кушать вместе с любимыми и друзьями?–? это так объединяет! Для меня совместная трапеза?–?это способ общения».

Для того чтобы проиллюстрировать то, как можно поменять свое отношение к еде, я приведу два примера из своей практики.

Конечно, зачастую серьезно анализировать пищевые установки приходится в случаях проблемных, во время беременности?–?это ситуации излишнего набора или недобора веса, поскольку и то, и другое может осложнить период вынашивания ребенка.

Первый случай касается молодой женщины 26 лет, которая забеременела первый раз и сейчас находится на 25?й неделе. С начала беременности они с мужем временно живут с его мамой (собственная квартира ремонтируется). Эта женщина на раннем сроке ушла с работы?–?было тяжело добираться с нового места жительства. Целыми днями она сидит дома и ждет, когда же с работы вернется супруг. У нее крайне напряженные отношения со свекровью, а потому единственное утешение и радость в такой обстановке?–?приготовление чего?нибудь вкусненького. За последние 2 недели наша героиня поправилась на 5 килограммов. В женской консультации порекомендовали разгрузочные дни.

В данном случае женщине крайне важно было осознать, что если и в будущем еда будет единственной отрадой и поддержкой в ее жизни, то проблем с весом и здоровьем ей точно не миновать. Ей срочно нужно было искать другие способы радовать и поддерживать себя.

Вскоре она вспомнила о своем детском увлечении и начала вязать и вышивать приданое для своего малыша. Поблизости от своего теперешнего дома она нашла занятия по гимнастики и аквааэробике для беременных, а к своей свекрови изменила отношение: она пытается найти к ней подход и все меньше

обижается на маму супруга. Ведь как ни крути, а это бабушка ее будущего ребенка! Вес стабилизировался, и таким образом за всю беременность женщина набрала 15 килограммов.

Давайте рассмотрим второй случай. Женщине 28 лет, беременность вторая, первая закончилась абортом девять лет назад. Сейчас она на 31?й неделе. Занимая высокую должность в крупной фирме, она активно и много работает, не собираясь прерываться до самых родов. За всю беременность набрала всего 5 килограммов. Ест по расписанию: просто потому, что кушать нужно. Скептически относится к своим коллегам, которые любят вкусно пообедать.

В этом случае я обратила внимание этой женщины на обесценивание ею довольно важной стороны нашей жизни. Ведь с каждым кусочком пищи мы поглощаем целую вселенную впечатлений. Множество разнообразных явлений природы и живых существ втайне от нас принимают участие в создании такой, казалось бы, простой и обычной морковки, лежащей на кухонном столе!

Этой женщине я предложила такое упражнение.

РЕЦЕПТ

Для его выполнения вам нужно выбрать три продукта, например: кусочек яблока, несколько изюминок и несколько ядер кедровых орешков.

Теперь закройте глаза и посидите спокойно в течение нескольких минут. Ощущайте каждый свой вдох и выдох, позволяя телу расслабиться.

Обратите внимание на пространство внутри тела и продолжайте дышать, направляя вдыхаемый воздух внутрь этого пространства, пока не ощутите полный покой.

Теперь откройте глаза и возьмите в руки какой?нибудь из ранее выбранных продуктов. Внимательно рассмотрите его вблизи, обращая внимание на цвет и структуру. Исследуйте его запах. Что вы чувствуете, держа этот предмет в своих пальцах?

Медленно закройте глаза и положите его в рот. Ощутите, как он проникает в ваше тело. Начиная жевать, обратите внимание на его структуру и аромат. Прочувствуйте ощущения своего языка. Нравится ли вам вкус этого продукта? Не вызывает ли он у вас каких?нибудь воспоминаний?

Пережевывайте его до тех пор, пока он полностью не превратится в жидкость, и только затем проглотите. Чувствуете, как он движется по пищеводу и попадает в живот? Насколько полон теперь ваш желудок?

Покончив с первым кусочком, несколько мгновений посидите спокойно, прислушиваясь к своим ощущениям. Возможно, вы обнаружите, что стали острее воспринимать вкус и структуру этого продукта. Поразмышляйте над тем, что это значит?–?присутствовать в каждом аспекте процесса еды.

Ощутив свою готовность, попробуйте другой продукт, повторяя все сначала. Обращайте внимание на все ощущения и впечатления, которые он вызывает в вашем сознании. Смакуйте каждый кусочек. А покончив с ним, опять посидите спокойно.

Отдохнув и приготовившись, попробуйте последний продукт. Обращайте внимание на сходство и различие вкусовых ощущений, ароматов и тех воспоминаний и ассоциаций, которые вызывает у вас каждый кусочек того или иного продукта. Затем приготовьтесь, откройте глаза и поделитесь с кем?нибудь своими ощущениями.

Вскоре после нашей встречи женщина ушла в декретный отпуск и посвятила остаток времени до родов поиску радости от «простых вещей». Она старалась есть осознанно и с большим удовольствием, много гулять, заниматься гимнастикой для беременных, плавать в бассейне и за следующие 10 недель набрала еще 7 килограммов.

В заключение этой темы мне хотелось бы подчеркнуть следующее: перед тем как следовать конкретным советам о правильном питании во время беременности, возьмите на себя труд вести пищевой дневник в течение 2?–?3 дней. Проанализируйте его, и, возможно, уже этого будет достаточно, чтобы реально изменить свой рацион в лучшую сторону. Попробуйте на досуге выполнить упражнение, и вы получите большое удовольствие.

Пигментация кожи

Несмотря на то что второй триместр наиболее благополучен для будущей мамы, это, увы, вовсе не значит, что она не столкнется ни с какими проблемами. Многие женщины отмечают перемены в состоянии кожи, и эти перемены могут быть разными: у одних ее состояние заметно улучшается, у других же?–?становится плохим.

За счет изменения гормонального баланса на коже могут появиться угри, большое количество прыщиков и гнойничков как на лице, так и по всему телу. Кроме того, беременная может столкнуться с пигментацией кожи, которая чаще всего локализуется на центральной линии живота в виде темной полосы, приобретающей иногда отчетливо черный цвет. Это совершенно нормальное явление?–?не нужно бояться! Пигментация уйдет вместе с беременностью.

Но темная полоса на животе обычно беспокоит женщину гораздо меньше, чем пигментация на коже лица, которая тоже распространена довольно широко. Здесь у меня такой же совет: не нужно бороться с ней и пытаться вывести?–?эта пигментация вызвана специфической перестройкой организма именно во время беременности!

Однако хочу подчеркнуть: будущим мамам стоит более тщательно оберегать кожу лица от солнечных лучей и в жаркие летние дни наносить солнцезащитный крем или надевать широкополую шляпу. К сожалению, иногда пигментация остается на лице довольно длительное время именно потому, что беременная не защищала лицо от солнца.

Кожные изменения в виде угрей, различных прыщиков и гнойничков тоже нужно принять как должное, но при этом ухаживать за кожей более тщательно. Возможно, есть смысл поискать подходящие вам подсушивающие кремы или другие гуманные способы лечения возникшей проблемы.

Если такие элементы распространены по всему телу, то стоит уделить больше внимания тому, во что вы одеваетесь: откажитесь от синтетических тканей, отдав предпочтение хлопчатобумажным или льняным, поскольку последние лучше «дышат», пропускают воздух, не создают бактериям условий для

комфортного размножения и не формируют среды, в которой увеличивается потоотделение.

В выборе нижнего белья предпочтение лучше отдать тоже натуральным тканям. И, конечное, должное внимание следует уделять гигиеническим процедурам (душ, при необходимости обработка кожных элементов и пр.).

Нужно утешать себя тем, что кожные изменения такого характера продолжаются все же не весь период беременности, а лишь на этапе мощной гормональной перестройки организма, которая происходит в первом и втором триместрах. В третьем периоде беременности такие проблемы, скорее всего, перестанут вас тревожить.

Кровотечения из носа и десен

Этот триместр (равно как и остальные) иногда знакомит женщину с носовым кровотечением и кровоточивостью десен. Это происходит из?за того, что во время беременности в организме женщины нарастает количество циркулирующей крови. Понятно, что невозможно устроить так, чтобы кровоток был только лишь в матке,?–?кровь единая, она циркулирует по всему телу, а потому возникают связанные с этим проблемы: мелкие сосуды испытывают повышенную нагрузку, часто лопаются и выдают кровотечение.

С носовыми кровотечениями действия не отличаются от известных и общепринятых: если же вы никогда не сталкивались с подобным кровотечением, то нужно знать, что не стоит запрокидывать голову назад! Можно, конечно, затыкать нос ватными тампонами, но если их не оказалось под рукой, ничего страшного?–?на мой взгляд, самое эффективное?–?зажать нос, придавив ноздри друг к другу.

Таким образом вы сомкнете сосуды, которые кровоточат, и за несколько минут кровотечение остановится: сформировавшийся сгусток крови как бы заткнет мелкие кровоточащие сосуды.

Умывайтесь и встречайте это изменение как еще одну характерную особенность вашего интересного положения!

Кровоточащие десны?–?это, конечно, не очень приятно, но что поделать? Подберите хорошую щетку, более мягкую, чем у вас была,?–?чтобы не травмировать слизистую. Для полоскания хорошо подойдут отвар коры дуба, листья бадана и любые другие вяжущие травы, которые обычно показаны при кровоточивости. И понятно, что в случае этой проблемы нужно уделять больше внимания гигиене, чтобы на фоне кровоточивости не возникало воспалительных процессов.

Если уж мы затронули тему кровоточивости десен, то можно поговорить и о зубах. Есть такое народное поверье, которое утверждает, что женщина во время беременности вроде как обязана потерять зуб. Наверное, это все же не так, если объективно учитывать возможность и качественного питания, и своевременной стоматологической помощи. При постановке на учет в женскую консультацию беременной обычно советуют посетить и стоматолога тоже. Если будет осмотр и своевременное лечение, то, в общем?то, никаких зубов вы терять не обязаны!

Выделения из влагалища

Поскольку во время беременности в тканях и средах организма женщины меняется кислотность, то понятно, что и влагалище сталкивается с точно такими же изменениями. Из-за изменения кислотности грибки Кандида, которые являются частыми жителями влагалища, получают идеальные условия для размножения и роста.

До беременности эти грибки находятся в спорах и не вызывают воспаления, когда же наступает беременность, меняется кислотность и снижается иммунная активность организма, грибки начинают прорастать из спор, переходить в активную форму и размножаться на слизистой влагалища. В итоге большое количество грибков вызывает воспалительный процесс, сопровождающийся зудом, жжением и характерными выделениями.

Усиливаются эти неприятные ощущения в вечернее и ночное время суток, во время интимной близости, после гигиенических процедур. Беда, если перед

наступлением беременности женщина проходила курс антибиотикотерапии, поскольку антибиотики, подавляя рост бактерий, никак не действуют на грибки. В результате?–?быстрый рост грибков, обусловленный не только тем, что во влагалище среда стала более кислой, но и тем, что у грибков не остается конкурентов.

Понятно, что еще хуже, если антибиотики приходится применять уже во время беременности. Считайте, что в этом случае молочница при беременности вам практически обеспечена.

В случае молочницы вы обнаружите белые или беловато-желтые, однородные или творожистые выделения (это может произойти как на ранних сроках, так и во втором и третьем триместрах). Но обратите внимание: даже если вы столкнулись с такой проблемой, но при этом она не вызывает у вас никаких болезненных симптомов (зуд и жжение во влагалище), не пугайтесь! Такие изменения, опять же, могут стать еще одной характерной особенностью перестройки организма во время беременности и уйти сразу же после родов, когда все вернется на круги своя, вновь изменится кислотность влагалища, а грибы погибнут. Почему не нужно пугаться и спешить скорее вылечить их? К сожалению, эти микроорганизмы очень устойчивы к лечению, а потому, если вы будете травить грибки лекарствами просто потому, что отследили их появление в результате анализа мазка, а не из?за того, что нужно себе помогать справиться с мучающей симптоматикой, то вы можете, напротив, только стимулировать их рост.

Ведь известно, что после лечения молочницы препаратами ситуация обычно усугубляется: среда не меняется, грибы до конца убить невозможно, и они продолжают расти.

Поэтому мой настоятельный вам совет?–?если симптомы молочницы не угнетают вас и не мешают жить, то примите их как должное, как еще одну непростую и отягчающую особенность периода беременности.

Моя рекомендация, конечно, не относится ко всей остальной патогенной флоре: другие выделения диагностируются в кабинете у врача путем исследования мазка, а потому их лечение доктор берет на себя.

Про вагинальные выделения я хочу донести до вас вот какую важную мысль: нужно понимать, что во время беременности они, конечно, меняются и часто становятся более обильными. Но это нужное изменение, ведь любые «основательные» выделения служат своеобразным очищением, или промыванием организма.

В этой связи я бы хотела затронуть очень важный вопрос, касающийся использования прокладок. Современной женщине свойствено преувеличенное стремление к чистоте: к сухому белью, к тому, чтобы в трусиках всегда были ежедневные прокладки?–?это пропагандируется и рекомендуется средствами массовой информации и рекламой и активно поддерживается нашей современностью. Женщина и вне беременности каждый день носит прокладку, а столкнувшись с обильными выделениями, и тем более будет прибегать к этому! Я хочу обратить ваше внимание?–?на самом деле этого делать не нужно! Есть только небольшое количество ежедневных прокладок, которые не наносят вреда (у них обычно высокая цена). В большинстве же случаев для изготовления прокладок используется клеевая основа, которая фиксирует их на трусиках, синтетические волокна для сеточки, ненатуральный материал для самого содержимого, впитывающего жидкость. Все это приводит к тому, что промежность и влагалище не получают необходимого проветривания.

Но ведь неслучайно в нашем организме все продумано: так, например, волоски на лобке и промежности нужны для того, чтобы формировать «воздушную подушку», которая дает доступ воздуха к промежности и к влагалищу; они нужны для того, чтобы не фиксировать болезнетворные возбудители на коже и на слизистой, которые, когда их поджимают, лишая эту локальную среду кислорода, размножаются и вызывают воспалительный процесс?–?им влажно, тепло, отсутствует воздухообмен. Вы, таким образом, формируете идеальные для них условия!

Нужно четко понимать: повышенные выделения во время беременности?–?нормальное явление, которое призвано как раз к тому, чтобы очищать влагалище, выводя из него бактерии и возбудители. Не фиксируйте их у себя на промежности, дайте им выйти! Лучше лишний раз сменить трусики?–?пусть у вас будет больше нижнего белья. И не нужно часто подмываться с мылом?–?достаточно проточной воды, ведь известно, что мыло иссушивает кожу и слизистые.

Почаще меняйте полотенца, которыми вытираетесь после подмывания, а еще лучше – пользуйтесь бумажными одноразовыми полотенцами.

Нижнее белье, подчеркну еще раз, должно быть хлопчатобумажным.

Если вы отправились отдыхать к морю во время беременности, старайтесь не находиться долго в мокром купальнике, которые чаще всего сделаны из синтетических материалов, что тоже может вызвать воспаление и размножение бактерий.

Следите за просушиванием: влага и тепло?–?это самая благоприятная среда для грибов и различных возбудителей!

Кстати, здесь тоже стоит внимательнее присмотреться к своему питанию: если говорить о грибковой инфекции (которая все?таки чаще остальных мешает беременной спокойно жить), то учтите, что грибки очень любят сладкое?–?для них это настоящий праздник жизни (особенно это касается рафинированных сахаров).

Поэтому если вы страдаете молочницей и ставите себе цель избавиться от нее или минимизировать симптомы, то хотя бы замените рафинированные сахара нерафинированными и фруктозой; простым языком: конфеты – сухофруктами.

Третий триместр

Физиологические проблемы (варикоз, отеки, запор, геморрой, растяжки и др.)

Время идет, живот становится все больше и больше, малыш уже активно двигается и пинается, выставляет пяточку, локоточек, мама и папа уже, скорее всего, знают, будет мальчик или девочка, раздумывают над именем. Наступает последний, третий триместр беременности?–?самый тяжелый, полный тревог,

волнений и страхов, а потому ему мы уделим особое внимание.

Вообще, я часто говорю женщинам в шутку (хотя в ней есть и доля правды), что на самом деле беременность начинается только в 30 недель. Я имею в виду те тяготы беременной, которые начинаются как раз на этом сроке. Недавно я консультировала по Skype женщину; у нее были очень тяжелые роды, опыт которых она никак не может пережить (хотя ребенку уже три месяца, и все вроде как благополучно) и тяготится им. То, как она описывала свою историю беременности,?–?классический пример:

«Я очень много работала и все думала: вот я сейчас работаю, собой не занимаюсь, никуда не хожу?–?ни на курсы, ни на фитнес, ни в бассейн. Но я обязательно всем этим займусь, когда уйду в декрет!»

В декрет она ушла чуть позже, чем положено, и когда она оказалась дома на 32?–?33-й неделе, оказалось, что у нее нет никаких сил для того, чтобы реализовать свои планы! Так и провела она последние недели беременности лежа на диване! Оказалось это не такой простой задачей?–?поднимать себя с этого дивана и регулярно отправляться из дома на разные занятия.

Это я к тому, что третий триместр действительно может быть очень тягостен: вырастает и становится уже совсем большим ребенок, растет матка, в которой он живет, а она давит на внутренние органы женщины, тазу и позвоночнику приходится выдерживать огромную нагрузку. И недаром раньше для слова беременная у русских был синоним?–?тяжелая.

Все органы женщины во время беременности работают с повышенной нагрузкой. Происходит так называемая централизация кровотока: кровь распределяется между органами уже не так, как прежде,?–?она устремляется в основном к матке, где растет и развивается ребенок, где находится плацента и происходит обмен между матерью и ребенком, а также направляется к жизненно важным органам женщины (сердце, почки, печень, легкие). А вот другие органы ощущают дефицит, что логично вызывает некоторые изменения, например, в центральной нервной системе. Многие женщины чувствуют это и называют такое состояние отупением.

«Ужас, я стала все забывать! Начну говорить фразу и на середине забуду, с чего начала! Дома забываю, куда что положила, на работе туплю, кому я такая

нужна?» Конечно, кроме недостатка кровообращения на головной мозг действуют и гормональные перестройки. Однако не стоит бояться таких изменений: они временные, все процессы в организме обязательно восстановят свою работоспособность, поэтому принимать тяготы третьего триместра нужно как данное!

Уход за кожей

Помимо всех внутренних органов, в этот период большой нагрузке подвергаются кожа, поверхностные сосуды, периферические нервы. Беременные часто жалуются на эстетические проблемы: кожа сохнет, покрывается пигментными пятнами: «Я стала такая некрасивая!»?–?часто можно услышать. Но и эти изменения нужно принимать как неизбежные и делать то, что возможно делать!

Да, кожа во время беременности действительно требует особого ухода, поскольку организм женщины нуждается в повышенном количестве всего полезного: питательных веществ, белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и пр. Ведь он работает на двоих! И, находясь в таком жестком режиме, он начинает распределять эти средства, расставляя приоритеты. Прежде всего?–?ребенок, матка и жизненно важные органы женщины (сердце, почки, печень, легкие). Все остальное остается «обделенным», особенно это касается кожи, которая наиболее удалена от всех жизненно важных органов, поэтому во время беременности она часто высыхает и требует дополнительного питания извне.

До этого вы могли быть молодой женщиной с хорошей кожей, которая вообще не требует никакого ухода, а наступившая беременность дает сигнал к тому, что нужно пропитывать тело еще и снаружи. Особое внимание нужно уделять частям тела, наиболее подверженным растяжкам (живот, ягодицы, бедра, грудь), о которых мы поговорим чуть позже. А чем мазать эти места, вопрос индивидуальный. Если вы привыкли пользоваться дорогой и хорошей косметикой и у вас есть на это средства, то почему бы не продолжить использовать их и дальше? Если же вы стоите перед вопросом более демократичного варианта, то вам вполне подойдут простые, но не менее эффективные средства?–?масла растительного и животного происхождения.

Самым ценным из растительных масел считается миндальное, но подойдут и оливковое, и кунжутное, и подсолнечное. Кстати, любое из них можно сдобрить несколькими каплями ароматического масла. По моему опыту, большинство беременных выбирают апельсиновое, лимонное, кедровое или эвкалиптовое. Однако в этом вопросе стоит прислушаться к собственным предпочтениям.

Внимание! Перед тем как использовать любое эфирное масло, необходимо убедиться, что у вас нет на него аллергии!

Растяжки во время беременности

Часто беременная сталкивается с растяжками на коже, которая не поспевает за таким стремительным ростом некоторых частей тела. Волокна коллагена в коже рвутся, и на ней появляются розовые или синеватые, довольно широкие полосы, которые уже после, когда кожа восстановится (но не полностью), становятся узкими и приобретают белый цвет.

В первую очередь растяжки появляются, конечно, на животе, потому что это то, что увеличивается во много раз при одновременном росте матки. Причем женщина вполне может не замечать растяжек в этом месте: они локализуются внизу живота, ближе к лобку, и могут быть обнаружены уже после беременности, когда живот уменьшится.

Второе место по частоте появления растяжек?–?бедра и ягодицы, которые тоже очень сильно увеличиваются. Кроме этого, кожа растягивается на грудных железах. Часто у некоторых женщин одним из первых признаков беременности как раз является стремительное увеличение груди.

Как бороться с этим неприятным явлением? В этом вопросе вам поможет то огромное количество кремов, которые сегодня рекламируются в качестве средства от растяжек. Но нужно сказать, что в большей степени растяжки зависят, наверное, не от качества кожи. Ведь зачем мы используем крем? Мы хотим напитать кожу, сделать ее более эластичной, способной справиться с грядущими изменениями. В нашем же случае проблема, скорее, связана с

темпами роста. Понятно, что если за три дня увеличивается грудь в разы, то сколько бы крема ни втереть в нее, вряд ли поможет что?то, кроме времени! Ну, и потом, чаще всего заранее о растяжках никто не знает. В основном возникают только мысли о том, что нужно смазывать живот.

Режим дня и восстановление

Энергию нужно искать не только в питании?–?она зависит и от качественного восстановления, поэтому особое внимание необходимо уделить режиму дня беременной. Часто в третьем триместре портится сон: вдруг появляется бессонница, становится тяжело засыпать, да и вообще трудно спать?–?тело большое и тяжелое, все побаливает, иногда защемляет нервы. Тем не менее, нужно укладывать себя спать вовремя! Кроме того, иногда стоит дополнительно позаботиться о своем спальном месте?–?это может показаться мелочью, но не от таких ли мелочей зависит благополучие нашей жизни?

Приведу небольшой пример, когда для хорошего сна женщине необходимо было сменить только подушку. На гимнастике, которую я веду для беременных, есть специальные подушки для фитнеса, очень удобные?–?квадратные, мягкие, из вязко-эластичного упругого полиуретана с эффектом запоминания формы. И одна из женщин говорит: «Вот сейчас лежу и расслабляюсь. А дома никак не могу уснуть!» А все потому, что такая подушка попадает ей ровно под линию плеч: у нее расслабляется шея, и ей уже удобно и комфортно, а значит, можно расслабиться и заснуть.

Есть специальные подушки для беременных, которые тоже помогают удобно расположиться во сне: они дают поддержку спине, пояснице, животу, на них можно положить ногу так, чтобы разгрузить таз. Это простые, незамысловатые вещи, которым на самом деле стоит придать значение.

Понятно, что если мы говорим о режиме, то необходимо уделить внимание и физическим нагрузкам: одно без другого быть не может! Вроде бы тело тяжелое, двигаться и выходить из дома неудобно, особенно зимой, когда нужно напялить на себя всю эту одежду и превратиться в «капусту», а поэтому лучше посидеть дома. Но сидишь дома целый день?–?и какой тогда может быть сон?

Поэтому физические нагрузки должны быть вплоть до самых родов: я очень приветствую, всячески пропагандирую и продвигаю идею о том, чтобы будущие мамы как можно дольше занимались специальной гимнастикой, аквааэробикой или хотя бы ежедневно гуляли по 2?–?3 часа!

Наши женщины, к моему огромному сожалению, очень мало занимаются физкультурой в принципе, а во время беременности не занимаются вовсе! А это неправильно, потому что женщине нужно иметь хорошую физическую подготовку к родам?–?здоровый мышечный тонус и хорошее состояние суставов и связок.

Кроме того, думать: «Мне бы родить?–?все остальное приложится!»?–?значит обманывать себя и не настраиваться на то, что и после родов будет необходим некий уровень физической подготовки. Очень многие недооценивают сложности периода «после», однако это большая ошибка! Ведь роды длятся максимум сутки, потом же начинается целая жизнь, и начинается она тут же, с момента окончания родов?–?никто не дает никакого перерыва: женщине сразу нужно начинать ухаживать за своим малышом, кормить его грудью и в то же время восстанавливать свое тело после родов.

Я часто слышу от беременных, которые начинают заниматься у меня на гимнастике или ходят на аквааэробику (как и на любые другие занятия): «В те дни, когда я хожу на гимнастику, у меня выше работоспособность и лучше настроение, а вечером этого дня я лучше сплю». На самом деле все очень просто, но почему?то порой невыносимо сложно бывает заставить себя это делать.

Помимо того, что мне самой очень хотелось бы вдохновить и воодушевить беременных женщин занятиями физкультурой, я всегда считаю важным, чтобы и врачи обратили внимание на эту тему, ведь от их рекомендаций зависит очень многое. Но в нашей стране по каким?то причинам очень многие акушеры-гинекологи не рекомендуют заниматься физкультурой во время беременности?–?вполне возможно, что так они перестраховываются.

Очень полезны пешие прогулки. Считается, что хорошая нагрузка для тела?–?это 2,5 часа довольно быстрой ходьбы (это примерно 10?км в день)?–?за это время кислород поступает в большем количестве в кровяное русло и обогащает все органы, поскольку во время прогулки на свежем воздухе (особенно при быстрой ходьбе) устанавливается совершенно другой ритм дыхания.

* * *

Теперь поговорим о проблемах, которые усугубляются в третьем триместре. Самая частая из них?–? поздний токсикоз, или поздний гестоз, беременности. Именно этого диагноза боятся специалисты в конце беременности.

Гестоз объединяет две формы?–?почечную и печеночную. Это, собственно, два органа, которые наиболее перегружены во время беременности: гестоз как раз и вызывается перегрузкой, когда орган просто не справляется с беременностью, не справляется с двойными (а то и тройными) возложенными на него функциями.

Поздний гестоз. Почечная форма

Классический почечный гестоз описан как сочетание трех симптомов.

• Отеки. Речь, конечно, не идет об умеренном отекании во время жары или в конце дня на 36?й неделе беременности (когда это является нормой). Речь идет об отеках, которые появляются уже в утренние часы (когда женщина просыпается уже отекшая). Такие отеки женщина может заметить на месте давления резинок от ее одежды, на языке от соприкосновения отечной ткани с зубами, а также чувствовать такую отечность в виде болезненности во время сжимания кистей в кулаки. Ну и конечно, эти отеки всегда заметит врач или акушерка при очередном осмотре в женской консультации.

• Появление белка в моче. Обычно в норме в моче не присутствует белок (его содержание не должно превышать более 0,033 г?/?л). Дело в том, что белок?–?это настолько ценное вещество для организма, что почками он как раз сохраняется для кровотока. Ведь одна из функций этих органов?–?удержать белок в кровяном русле и не пропустить наружу, не вывести с мочой. При большой нагрузке и при тех изменениях, которые случаются во время беременности с почками, происходит нарушение этой функции. И самое страшное не в том, что белок в моче, а в том, что идет его потеря в крови. Именно поэтому ближе к родам женщина сдает анализ мочи еженедельно (так

врачи отслеживают появление белка и других веществ в моче).

• Повышение артериального давления. Его нормой считается значение в 120?/?70?мм рт. ст. Но вместе с тем все мы очень разные: есть люди, которые живут с давлением 90?/?60, и для них такой показатель является полной нормой, даже несмотря на то что врачи называют это гипотонией. Некоторые женщины вынашивают беременность с таким давлением, причем бывает так, что в первом триместре оно становится еще более низким, что, конечно, выражается в сонливости и слабости. Для других вариантом нормы давления будет 130?/?80.

Когда артериальное давление рассматривается как симптом, всегда нужно учитывать его исходный, базовый показатель, который был характерен для этой женщины еще до беременности.

Причем будущей маме неплохо было бы и самой быть включенной в процессы своего организма и знать себя более глубоко, следить за собой, понимать, с чем связано повышение давления.

Это описанный факт?–?если артериальное давление измерить во врачебном кабинете дважды (в первые 5 минут приема и через 10 минут), его показатели могут быть совершенно разными, поскольку это очень сильно зависит от эмоционального состояния. Женщина, идущая на прием к врачу, как бы спокойна и уверенна она ни была, какие бы хорошие отношения ни были у нее с врачом, все равно направляется на оценку своего состояния и состояния ребенка. И это волнительно. Пусть на телесном или бессознательном уровне.

Это встреча с неизвестным: женщина не может знать, что ей скажут: вдруг что?то не так?–?беременность вообще вызывает очень много тревог, которые на приеме у врачей только лишь обостряются!

Конечно, нет ничего хорошего и перспективного в том, что ваше артериальное давление поднимается просто из?за волнения: ведь впереди роды, нагрузки, боль, впереди еще больше страхов и переживаний! Но, с другой стороны, если это осознать и постараться не отдавать всю ответственность на откуп врачам, медицине и медикаментам, то, отследив это и договорившись с собой, можно, по крайней мере, проговорить свой страх тому же врачу, предупредить его?–?для

доктора такая информация всегда важна.

К слову о том, почему нужно все?таки брать ответственность на себя и исследовать организм и изменения в нем: однажды я наблюдала ситуацию, когда беременную увезли на скорой помощи из?за повышенного артериального давления и уложили в патологию беременности, а на самом деле с ней просто нужно было поговорить и утешить. Не было за этим никакого гестоза или какой?то еще более серьезной проблемы!

Печеночная форма гестоза

Эта форма гестоза связана, соответственно, с перегрузкой печени, которая в нашем организме отвечает за борьбу с интоксикацией, за расщепление и метаболизм многих веществ, попадающих к нам вместе с питанием и дыханием.

Во время беременности нагрузка на печень возрастает, ведь в это время в теле женщины растет еще и ребенок с собственным метаболизмом, продукты которого попадают в ее организм. Но здесь нужно сказать и о другой проблеме: современная беременность сопровождается приемом большого количества медикаментов, которые, как известно, тоже проходят через печень. Поэтому к приему любых препаратов в это время я всегда призываю относиться очень аккуратно, очень выборочно и очень щепетильно. Относитесь серьезно к каждой таблетке, которую вы кладете себе в рот! Это же касается и безобидных «витаминок», которые многие почему?то считают конфетками, а не таблетками.

При печеночной форме гестоза в третьем триместре может вернуться тошнота, но могут появиться и другие симптомы интоксикации.

• Очень сильный зуд кожи. Наряду с печенью, кожа является органом, также выводящим токсины наружу. Другими словами, печень просто отдает ей свои функции, прося у нее таким образом помощи. А поскольку токсинов очень много, то кожа начинает сильно чесаться, и беременной, конечно, довольно тяжело в этот период.

• Различная сыпь и гнойнички на коже.

Если говорить об альтернативных методах лечения, которые используются в акушерстве, то, как и при любой интоксикации, можно обратиться к детокс-программам, которые описаны выше.

Часто проблема печеночной формы гестоза решается пересмотром питания, жидкостного режима, применением различных очистительных процедур, что помогает справиться с проявлениями этой болезни или хотя бы уменьшить их, немного поддержав свою печень.

Изжога

Другая очень частая проблема третьего триместра?–?изжога. Понятно, что процесс пищеварения во время беременности трансформируется уже потому, что матка увеличивается, достигая в третьем триместре максимального размера, и поджимает собой все, что находится в брюшной полости?–?кишечник, желудок, печень и т. д. Зажатые органы, таким образом, оказываются расположенными в сложных анатомических обстоятельствах.

В желудок, с одной стороны, теперь входит меньше по объему пищи, а с другой стороны пища в нем может задерживаться дольше, чем обычно. Кроме того, поджимается желчный пузырь и все протоки, а значит, поступление желчи происходит не столь своевременно и регулярно, как прежде.

Давайте разбираться: что происходит в желудке беременной? Съеденное начинает перевариваться с помощью соляной кислоты и желчи, а поскольку функции желчного пузыря и самого желудка ущемлены?–?эти органы зажаты?–?желудок переполнен, пища находится в нем дольше, чем обычно, а потому часто случается ее выброс обратно в пищевод. Это явление и называется изжогой. Способствует этому и снижение тонуса сфинктера, расположенного между желудком и пищеводом, вызванное действием главного гормона беременности прогестерона, расслабляющего гладкую мускулатуру.

Многие женщины очень часто жалуются на этот недуг, который, конечно, здорово мешает жить. Но таков третий триместр беременности: изжога?–?его характерная и объяснимая особенность.

Чем себе помочь? Многие женщины отмечают, что выручить здесь могут подсолнечные семечки. Механизм их благотворного воздействия мало изучен, но их незаменимость выведена эмпирическим путем: пользу ядра подсолнечника при изжоге отмечают все беременные женщины всех времен и народов! Кстати, помимо семечек, часто помогают и молочные продукты: как цельное молоко, так и его производные.

При изжоге рекомендуется включить в рацион как можно больше каш, и в первую очередь овсяную, которая обладает обволакивающим и успокаивающим свойством.

Кроме этого, конечно, нужно понаблюдать за тем, что вы употребляете в пищу: возможно, в вашем случае к изжоге приводит тот или иной продукт. Я не могу предоставить вам точный список продуктов, которые способны вызвать столь неприятный симптом, но здесь вполне помогут обычные наблюдения за своим питанием и его анализ. Когда такой «раздражитель» будет обнаружен, исключайте его из рациона или хотя бы минимизируйте его употребление.

Следите и за своим положением тела во время употребления пищи: понятно, что когда женщина диафрагмой поджимает и без того зажатые большим животом органы и садится, свернувшись в калачик, то она тоже поддавливает свои внутренности. Предпочтительнее сидение с прямой спиной или на высоких подушках (можно облокотиться на них).

Запор

С запорами беременная женщина сталкивается по причине все тех же гормональных изменений. Все процессы в организме замедляются, в том числе и пищеварение, уменьшается и становится менее активной моторика кишечника, и все это приводит к задержке стула.

Что с этим делать? В первую очередь, конечно, изменить питание. И здесь, прежде всего, внимание стоит уделить режиму.

Все наши органы работают согласно своим определенным биологическим часам. Точно так же, как и у нервной системы и мозга есть биоритм (и неслучайно днем мы работаем, а ночью спим), каждый внутренний орган имеет свой ритм бодрствования и сна. И понимая, что есть объективные причины для замедления пищеварения, и учитывая, что ночное время изначально предназначено для отдыха желудочно-кишечного тракта, вы быстро придете к выводу, что питаться нужно, сообразуясь с этой активностью.

Тысячу раз сказано о том, что не нужно наедаться вечером. Да, я понимаю, что потребности в питательных веществах у беременных бывают такими высокими, что голод может настигнуть и вечером, и ночью,?–?но тогда нужно просто уделить должное внимание выбору продуктов. Пусть это будут сухофрукты или свежие овощи или фрукты?–?быстрые полезные углеводы. Не нужно к вечеру и к ночи есть тяжело перевариваемую пищу (самое сложное для пищеварения?–?белок): понятно, что исключается мясо в ночные часы. И, вообще, помните, что большинство белковых продуктов нужно съедать до 3 часов дня.

Кстати, в рацион нужно включить достаточное количество растительного масла, которое имеет послабляющий эффект. Пусть в вашей тарелке почаще появляются не только традиционные подсолнечное и оливковое масла, но и кунжутное, льняное, рыжиковое, миндальное, масло зародышей пшеницы и виноградных косточек.

Если говорить о режиме питания, то это разговор и о распорядке дня вообще. В разделе, посвященном первому триместру, я писала о детокс-программах, где есть подробное описание правильного режима дня с указанием на то, что предпочтительнее употреблять в пищу в тот или иной промежуток времени. Но повторение?–?мать учения, поэтому коротко расскажу еще раз.

В идеале (ведь мы говорим о рекомендациях) утро должно начинаться в 7.00 утра: и первое, что нужно сделать после просыпания,?–?выпить стакан воды (в зимнее время?–?теплой, в жаркие летние дни можно позволить себе и прохладную, но не ледяную). В случае запора лучше пить теплую воду (но не кипяток). Самое оптимальное здесь?–?настой из сухофруктов, приготовленный с вечера. В обычном же рационе это может быть как вода без добавок, так и подкисленная лимоном или другим цитрусовым фруктом.

После стакана воды должно пройти какое?то время до завтрака (допустим, 20?–?30 минут): умойтесь, сделайте зарядку, займитесь своими делами. Вода, которую мы употребляем натощак, чаще всего стимулирует стул. А потому в идеальной ситуации поход в туалет должен быть до завтрака.

Здесь мне хочется остановиться еще на одном моменте, который с первого взгляда может казаться мелочью! Речь о том времени, которое вы выделяете в своей жизни для «утренних дел». Особенно это важно для работающих женщин! Ведь если ваш кишечник не работает, как швейцарские часы, ему, скорее всего, нужно время и ваше расслабленное состояние! Понятно, что если вы встаете за полчаса до выхода из дома, то ни того, ни другого у вас нет! Подумайте об этом и постарайтесь выделять себе больше времени на те дела, которые, возможно, вы не очень ценили в прежней жизни.

Первый прием пищи должен содержать довольно большое количество сахара: нужно включить работу мозга. Если не очень хочется есть, то «приветственный» завтрак можно сделать довольно легким, но так, чтобы там был сладкий чай или, например, творожок, каша.

Нужно отметить, что съеденные в первой половине дня долгие углеводы очень хороши для пищеварения (но не забывайте и про быстрые углеводы с утра)?–?это все крупы и макароны твердых сортов пшеницы.

Понятно, что если вы в 7.00 встали, а в 8.00 покушали, то в следующий раз захочется поесть часов в 11.00 (особенно во время беременности). Во второй завтрак можно включить белковые продукты?–?яичницу, омлет, мясо. Это уже хороший и насыщенный прием пищи: можно много чего съесть, не ограничивая себя, потому что это время очень высокой ферментативной активности. Если вы хотите съесть что?то, что боитесь съесть обычно, считая это вредным (жирненькое, тяжелое, солененькое, сладенькое и т. д.),?–?пожалуйста, это время позволяет многое.

Следующий прием пищи (если вы плотно поели в 11.00)?–?примерно в 15.00. Пусть это будет классический обед с первым и вторым и тоже без особых ограничений. Здесь как раз вступает в силу рекомендация о разнообразии на тарелке?–?чем разнообразнее будет на ней пища, тем лучше.

В следующий раз вам захочется кушать часов в 7 вечера. И это нормально. До 20.00 вечера можно поесть еще раз, причем довольно обильно. Но в этот прием пищи нужно отдавать предпочтение, скорее, овощам?–?рагу, салатам и т. д.?–?более легким продуктам, не очень перегруженным белком.

Если вы проснулись в 07.00 утра, то спать вам захочется, скорее всего, уже в 22.00?–?22.30, а потому вы вряд ли проголодаетесь до этого времени. Но если вам еще хочется что?то перекусить, то пусть это будут, например, сухофрукты, фрукты, кисломолочные продукты и т. д.

В случае запора вам нужно уделять внимание и тому, сколько ваш рацион включает клетчатки, которой организму иногда не хватает. Тогда есть смысл добавить в рацион отруби, свеклу, овощные салаты (необязательно с сырыми овощами?–?можно и с отварными) и т. д.

Не нужно сильно ограничивать себя в хлебе, просто отдавайте предпочтение не пшеничной муке высшего сорта, а хлебу грубого помола?–?ржаному, отрубному, цельнозерновому. На самом деле хлеб тоже нужен: он, как щетка, собирает все шлаки в нашем организме и выводит их наружу.

От запора вам могут помочь предложенные в аптеках слабительные, которые сделаны на основе сухофруктов. В самых крайних случаях можно прибегать и к различным очищающим процедурам, но не нужно злоупотреблять теми же клизмами, поскольку есть риск нарушить естественные процессы организма.

Не применяйте слабительных средств, не посоветовавшись со своим врачом!

Кстати, некоторые рекомендации (и есть женщины, которые, к сожалению, до сих пор на них опираются) утверждают, что во время беременности нужно ограничить потребление жидкости. Ни в коем случае не нужно этого делать! Пить нужно столько, сколько вам хочется, ведь жажда?–?это запрос о необходимом!

Другое дело, что есть продукты, которые вызывают желание обильного питья (например, любимая многими селедочка). Если вам очень хочется поесть солененького или остренького, то лучше это сделать в первой половине дня, поскольку жидкость из организма активно выводится до 16.00, а потом почки начинают уходить в сонный режим (начало активности этих органов наблюдается в 6 часов утра).

Во время беременности потребность в воде имеет объективную причину: мы уже говорили о том, что в организме женщины увеличивается количество циркулирующей крови для формирования кровеносной системы младенца и поддержания своей. А на такие процессы нужно очень много воды! И потом, не будем забывать, что человек более чем на 70?% состоит из воды, а в случае беременности в животе живет и ребенок, которого тоже нужно вырастить, поэтому только из?за того, что будущая мама мало пьет, уже может случиться запор.

Хотелось бы еще отметить такой распространенный среди взрослых людей диагноз, как глютеновая непереносимость, или целиакия. Если ваш запор настолько стойкий, что не помогает ни смененный вами режим питания, ни все остальные выполненные рекомендации, тогда, возможно, в вашем организме более глубокая проблема, например, целиакия. В этом случае, конечно, питание нужно менять в корне (из рациона исключается весь хлеб, макароны, рис и т. д.), а за помощью обращаться к нутрициологам либо к специальным исследованиям по этой теме. Здесь предлагается уже целая система именно лечебного питания (а не общие рекомендации).

Геморрой

Во время беременности в организме женщины увеличивается содержание прогестерона в крови?–?гормона, оказывающего существенное влияние на стенки сосудов, которые становятся более вялыми. То же самое воздействие оказывает прогестерон и на кишечник.

Поврежденные сосуды могут локализоваться в разных местах: если больше страдают сосуды ног, то развивается варикоз, если «вянут» сосуды в прямой кишке, то женщина сталкивается с геморроем, если же сосуды страдают в

промежности и в половых губах, то возникает варикоз промежности. Все это приносит дискомфорт и боль, все это, конечно, неприятно, но в то же время все это?–?опять же одна из физиологических особенностей беременности, особенно третьего ее периода, как наиболее нагрузочного для организма женщины.

Геморрой тоже связан с питанием, а потому неудивительно, что он обостряется при запоре. Ведь что такое геморрой? Это сосудистые «шишки», или узлы, которые могут быть на наружной поверхности анального отверстия или на выходе, в самой прямой кишке. И понятно, что они тем активнее увеличиваются и наполняются кровью, чем чаще и сильнее женщина тужится. А тужится она тогда, когда у нее запор. Здесь одно другое усугубляет, поэтому, соблюдая правильный режим питания и его качество, вы обезопасите себя сразу от нескольких проблем. То же самое можно сказать и о потреблении жидкости: не ограничивайте себя в ней, иначе это приведет к запору и, как следствие, к геморрою.

При геморрое рекомендуется также большая двигательная активность: больше ходите, плавайте, делайте гимнастику. Кроме того, вам могут помочь и перевернутые позы?–?лежание с поднятыми ногами и тазом. Стоит вспомнить и позу березки из упражнений по йоге: во время беременности можно расположиться у стены, чтобы обеспечить опору ногам. Такое положение поможет уменьшить давление матки на низлежащие органы и улучшит отток из чрезмерно нагруженных, растянутых сосудов. Очень полезна аквааэробика (особенно при варикозе!).

Вы можете воспользоваться и упражнениями для тазового дна («Интимные упражнения» в следующей статье «Комплекс упражнений для беременных»), они тоже очень эффективны.

В случае геморроя (как бы смешно, быть может, это ни прозвучало) очень важна поза в туалете. К большому сожалению, современные люди отказались от традиционных туалетов. Понятно, что никому не хочется ходить на улицу, но, тем не менее, устройство туалетов прошлого века позволяло человеку надежно расположиться на корточках, а не на ягодицах, которые в случае современного устройства унитаза (часто с узкими краями) прижимаются. И на самом деле это вредно! Неслучайно, что в былые времена и геморроя, и запоров было меньше: сидение в туалете на корточках очень физиологично.

Что с этим делать, я не знаю, но рассказать об этом?–?моя обязанность. Возможно, стоит продумать свое положение во время дефекации: установить подставки или скамейку или хотя бы садиться на край унитаза на корточки, опираясь руками о стену или любой другой твердый и устойчивый объект.

К сожалению, даже если во время беременности геморрой не сильно тревожит женщину, он может обостриться во время родов?–?в потугах. Но такая острая ситуация будет корректироваться уже в послеродовом периоде: возможно, к геморроидальным узлам приложат лед. Здесь я хочу вас утешить: поскольку после родов все процессы организма возвращаются к своему привычному ритму жизни, то и геморрой в скором времени, скорее всего, сойдет на нет.

Если геморроидальные изменения локализованы в промежности, то эта ситуация приводит к очень неприятным ощущениям в половых губах (малых и больших) и в самой промежности. Конечно, такой диагноз сталкивает женщину с чувством тяжести и боли, но он не является большой опасностью.

Однако это представляет проблему для акушеров непосредственно во время родов, ведь понятно, что перерастянутые сосуды в этой области в момент выхода ребенка могут травмироваться еще больше, что иногда приводит к кровотечению. Но поскольку этот процесс проходит под наблюдением акушерок и врачей (да и такая ситуация?–?это довольно редкое явление), то женщине благополучно помогают.

Варикоз

Рекомендации при лечении варикоза во многом схожи с таковыми при диагностированном геморрое?–?особенно те, которые касаются не питания, а физических нагрузок. Другими словами, при выявлении варикоза также рекомендуется подвижный образ жизни, насыщенный различного рода движениями. Не нужно подолгу сидеть и стоять, поскольку статичная нагрузка на сосуды провоцирует их расширение и формирование узлов.

В случае этого диагноза особенно показана аквааэробика, которая включает выполнение упражнений в вертикальном положении: прыжки, ходьба, бег и т. д.

Такая активность стимулирует тонус стенок сосудов, а расширенные участки получают водный массаж и удерживаются от чрезмерных расширений.

Если вам все же необходимо долго сидеть (например, на работе), то обязательно подкладывайте под ноги подушку или ставьте стульчик?–?не рекомендуется сидеть с опущенными вниз ногами.

Очень полезен подъем на лестницу (есть тренажеры, которые имитируют это движение): если вы живете на высоком этаже, сделайте для себя правилом не пользоваться лифтом, а подниматься самой, причем медленно, не торопясь и не задыхаясь. Только обратите внимание, что задняя нога при таком движении должна выпрямляться (поднимайтесь не на полусогнутых)!

Для профилактики носите удобное, не давящее на участки тела белье: не должно быть плотных резинок на одежде (на чулках и носках, на трусиках и т. д.). Если же варикоз начал проявляться, обратите внимание на специальное компрессионное белье (чулки и колготки, показанные при варикозе).

Кстати, другой отличный способ борьбы с варикозом?–?приподнимать ножной конец кровати для того, чтобы спать с приподнятым (пусть и под небольшим углом) тазом,?–?матка в таком положении уменьшит давление на все то, что лежит ниже, и таким образом вены ног получат хорошую разгрузку и отдых в ночное время.

Мышечные судороги в ногах

Есть такое мнение, что судороги в мышцах во время беременности случаются из?за недостатка определенных микроэлементов, но я считаю, что все?таки причина этого?–?нарушение микроциркуляции в мышцах. Мышечные судороги происходят по вине все той же матки, которая, как вы помните, становится тяжелой, давит на другие органы и приводит к замедлению процессов во всем организме: замедляется кровоток, кровь приносит недостаточное количество питательных веществ, кислорода, и, соответственно, мышечные волокна спазмируются.

Любой спазм уходит с мышцы только во время ее натяжения. Поскольку чаще всего судорога затрагивает икроножную мышцу, то нужно максимально вытянуть ногу, натянув носок на себя.

Можно выполнить такое упражнение: встаньте лицом к стене, твердо упритесь в нее руками (так, чтобы пальцы были на уровне лица), ногами полностью встаньте на стопы, одну ногу согните в колене, а другую выпрямите и потяните далеко назад?–?она должна быть как бы продолжением прямой спины.

В конце я отмечу еще раз: очень многие проблемы третьего триместра только усугубляются малоподвижным образом жизни, а потому уважайте свое тело и занимайтесь физкультурой!

Завершая этот разговор, хотелось бы мельком упомянуть не о физиологической проблеме третьего триместра, а, скорее, о его характерной особенности. Часто уже на поздних сроках женщина сталкивается с икотой малыша в утробе и думает, что это что?то патологичное. Но здесь я хочу успокоить вас. Да, ребенок действительно икает еще во внутриутробном возрасте, и это продолжается и в новорожденности: всем известно, что младенцы первых месяцев жизни очень часто икают.

На поздних сроках будущая мама уже может различать движения по ритму, по регулярности и силе удара. Икоту ребенка она распознает по ассоциации: движения такие, какие мы обычно наблюдаем при икоте любого взрослого человека,?–?своеобразные короткие, очень регулярные вздрагивания.

Давайте разберемся, что же такое икота?

Икота?–?это ритмичное сокращение диафрагмы, случающееся при ее раздражении или спазме.

Но здесь важно знать, что иннервация диафрагмы у плода и ребенка первых месяцев жизни склонна к перевозбуждению и, как вытекающему из этого симптому, к икоте. А потому относиться к этому нужно спокойно! Это вообще не говорит ни о норме, ни о патологии?–?это просто особенность строения тела ребенка и его иннервации.

* * *

Однако физиологические трудности третьего триместра?–?только полбеды. Этот период полон эмоциональных тревог и страхов, полон беспокойства и переживаний. Потому что для женщины, которая выходит в декрет и остается один на один со своими чувствами, наступает время, когда ее могут накрывать очень неприятные эмоциональные состояния, когда она уже понимает, что ее мир и жизнь меняются категорическим образом. Это время, когда женщина часто может сталкиваться и со слезами, и с отчаянием, и с беспомощностью.

Беременная становится уязвимой: она очень меняется психически. Почему так происходит? Дело в том, что так устроена наша психика?–?она очень тщательно отслеживает реальность внутреннюю и реальность внешнюю, чтобы понимать?–?благополучно ли все или нет. В этом, собственно, и состоит ее задача?–?психика отвечает за безопасность. И хорошо, когда бессознательное отслеживает то, что происходит во внешнем мире: это дает возможность сделать шаг в сторону, когда на голову летит кирпич. Кажется, что тело сделало случайное движение, и очень повезло, но на самом деле это просто проявление функции здоровой и зрелой психики?–?так она сканирует внешний мир.

Но у нее есть задача отслеживать и состояние внутреннее, состояние самого тела. Если человек резко полнеет или худеет, то психика должна отследить неблагополучие и вывести на уровень сознания тревогу по этому поводу, чтобы человек начал что?то делать. По этой же причине во время беременности появляется столько переживаний, тревог и изменений.

Ведь смотрите, что происходит. Где?то на 18?–?19?й неделе у женщины, молодой и первый раз готовящейся стать мамой, еще практически нет живота, а вот на 30?й он уже довольно внушительный. Всего 10 недель понадобилось для такой метаморфозы! Психика, сталкиваясь с такими изменениями, не может не «завибрировать», не может не дать никакого отклика?–?это оказывается столь тяжелым для нее изменением, что происходит поломка защитных механизмов, которые истончаются у беременной женщины, и она чувствует себя уже не столь равновесно и не столь уверенно в этой жизни.

Ведь защитные механизмы как раз для того и формируются в психике, чтобы укоренить человека в этой жизни, сделать стабильным и уверенным. Когда защита рушится, женщина становится более беспомощной, чем когда?то была, ей теперь очень трудно принимать решения и делать выбор. То, что раньше

давалось так легко, теперь кажется непомерно сложным. Многие женщины очень сильно удивляются себе и говорят: «Я другой человек, я себя не узнаю». Но о психологии беременности мы поговорим чуть позже: это тема для отдельного, серьезного и основательного, разговора.

Лечение инфекционных заболеваний во время беременности натуральными средствами

Беременность длится целых девять месяцев и, к сожалению, не всегда проходит без обычных для современного человека болезней. Кроме того, как я уже говорила, иммунная активность женского организма снижается, поэтому подхватить инфекцию становится проще. Давайте поговорим о лечении таких болезней во время беременности.

У современных молодых женщин я заметила такую особенность: только во время беременности, заболев, они впервые вынуждены не лечиться привычными для них способами, а использовать натуральные средства. Ведь сегодня многие молодые люди лечатся убойными методами, и такую тенденцию легко объяснить: они учатся, работают, им все время нужно быть в строю.

Только температура начала подниматься?–?тут как тут и ТераФлю, и парацетамол. И, как правило, это действительно помогает чувствовать себя более или менее хорошо для того, чтобы не лежать в постели. Но?–?вопрос! Что в это время происходит с организмом? Ведь, по большому счету, принимая препарат, который подавляет естественную реакцию организма на возбудитель заболевания, мы сами губим свой иммунитет. Если говорить конкретно о каком?то заболевании, может быть, его вы и победили (за счет молодости, сил). Но вы не дали иммунной системе выполнить свою работу! Ведь каждый раз, когда человек заболевает и у него начинается вирусная инфекция, его иммунитет тренируется. И именно за счет повышения температуры! Причем считается, что температура должна подняться не ниже, чем до 38°. Только тогда начинают вырабатываться вещества, подавляющие вирусы (интерферон, лизоцим).

И что происходит, если это фармацевтическое вмешательство в естественный процесс продолжается много-много лет,?–?большой вопрос. На самом деле во всем мире сейчас наблюдается рост онкологии, сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с печенью, с почками. Нет ли здесь влияния того большого числа медикаментов, которые мы используем в своей жизни?

Однако вернемся к беременности и к особенностям лечения вирусных заболеваний в это время. Любая женщина понимает, что не может использовать привычные медикаментозные препараты во время болезни. И это большое благо. Это самое время спросить себя: «А что я вообще делаю? Как я лечусь?» Это и отличный мостик к следующему вопросу: «А как быть с детьми?» Ведь зачастую женщины продолжают лечить маленьких детей так, как лечили себя.

Я разделяю мнение многих врачей, которые утверждают, что во время беременности нужно как можно меньше использовать какие?либо медикаменты. Особенно это касается антибиотиков, гормонов и противовирусных препаратов.

«Так что же делать?»?–?спросите вы.

Как сбить температуру при беременности

Начнем с повышения температуры и с понимания того, что же делать беременной, когда она заболела, почувствовав, что ее знобит (что и указывает на повышение температуры). В этот момент вам становится понятно, что, скорее всего, приближается вирусная инфекция.

На этом этапе пока неизвестно, что за вирус на вас «напал», ведь они бывают разные по тропности. Есть те, которые очень любят слизистую носа и глотки?–?и тогда у вас будет насморк, боль в горле и т. д. Другие предпочитают селиться на слизистой желудочно-кишечного тракта?–?это энтеровирусная инфекция (симптомы?–?понос или рвота). Но все эти заболевания сопровождаются высокой температурой. Также вирус вызывает в организме интоксикацию (возможны головные боли, тошнота, рвота, боли в суставах).

Именно поэтому лечение всех вирусных инфекций, сопровождающихся высокой температурой, на первом этапе одинаково. Я считаю, что снижать температуру медикаментозно НЕ нужно. Но если очень тяжело, то можно применить физические методы снижения температуры.

Самый простой из них?–?обтирание летучими веществами: спиртом или уксусом, разведенными водой (1:1), водкой (разводить не нужно). Нужно намазать все тело этим веществом (тело должно быть влажным?–?не втирайте), лечь и попросить кого?нибудь какое?то время обмахивать вас полотенцем для усиления эффекта испарения, за счет которого и происходит снижение температуры и охлаждение. Вы не выздоровеете от этой манипуляции, но температура снизится на полградуса, градус или полтора, и вам станет легче.

Защищая высокую температуру, я могу сказать вот еще что. В те времена, когда еще не было антибиотиков, врачи искали способы лечения разных заболеваний, в том числе и венерических, и одним из таких способов была гипертермия. Больного человека искусственным образом нагревали до 40?–?41°, поддерживали эту температуру несколько дней, и возбудители заболевания погибали.

Современные люди не дают проболеть организму по полной программе. Конечно, я не говорю, что себе не нужно помогать. Но помогайте себе гуманными способами.

Другой способ?–?обертывание. Обертывается или все тело целиком, или локально какие?то его участки. Самое распространенное?–?повязка на лоб (смоченная в ледяной воде тряпочка). Она используется при сильном жаре и очень высокой температуре. Также применяется обертывание голени (нога обматывается смоченной в ледяной воде тряпкой от голеностопного сустава до коленного).

Но самое эффективное?–?обертывание общее. Вы раскладываете на диване одеяло, затем?–?махровую простыню или большое махровое полотенце и, последнее,?–?мокрую простыню (ее нужно смочить в как можно более холодной воде, а затем хорошо выжать).

Укладываетесь на мокрую простыню, и ваш помощник быстро запеленывает вас в эту простыню, дальше?–?в полотенце и в одеяло. Конечно, в первые моменты у

вас будут не самые приятные ощущения! Но довольно быстро вы согреетесь и привыкнете к ощущению влаги. Минимальная продолжительность процедуры?–?30 мин. Однако если вам захочется подремать или даже уснуть, не волнуйтесь: обертывание может длиться и 1,5–2 часа.

Что происходит в это время с вашим организмом? Сначала тело согревает мокрую простыню, отдав свое тепло, а потом высушивает. На этот процесс уходит очень много тепла, за счет чего и снижается температура, бывает, что на полтора-два градуса.

Следующее?–?обливание ледяной водой или купание в прохладной воде. Можно принять ванну с температурой воды 25?–?28° или одномоментно облиться ледяной водой, продумав меры безопасности. Давно исследовано кратковременное воздействие ледяной воды на организм. В этот момент все органы, в том числе и эндокринные, реагируют, как в любой стрессовой ситуации, выбросом в кровяное русло веществ, призванных защищать жизнь и здоровье человека. Эти вещества способствуют выздоровлению.

Я против ежедневного использования таких процедур, но при заболеваниях с высокой температурой это вполне оправданно.

Когда температура снижается, проявляются местные симптомы: насморк, кашель, боль в горле. Если это энтеровирусная инфекция, то симптомы другие?–? рвота или понос.

Понос и рвота. Энтеровирусная инфекция

Рассмотрим ваши действия при энтеровирусной инфекции. Очевидно, что при рвоте или поносе из организма уходит большое количество воды, что приводит к обезвоживанию организма. Принимайте большое количество жидкости (это относится и к вирусным заболеваниям вообще, так как интоксикация снижается именно за счет того, что мы «промываем» организм, вымывая токсины).

Сколько пить?–?вопрос индивидуальный. Исходить здесь нужно из того, сколько вы пьете обычно.

Что мы пьем? Просто воду, подкисленную воду (особенно полезно при вирусных заболеваниях, когда происходит защелачивание организма и нужно его «подкислять»), морсы с теми продуктами, в состав которых входит аскорбиновая кислота (лимон, северная ягода: смородина, облепиха, клюква, брусника, морошка?–?желательно не вареная, а замороженная или свежеперетертая).

Аскорбиновая кислота подавляет вирусы и обладает противовоспалительным эффектом.

Если речь идет об энтеровирусной инфекции, и мы говорим не только об интоксикации, но и об обезвоживании, тогда, кроме морсов, нужно пить минеральную воду (лучше удалить из нее газ, взболтав несколько раз), чтобы компенсировать потерю микроэлементов, солей.

Несколько слов о температуре жидкости, которую вы пьете. Несмотря на то что я против холодного питья в зимнее время года, при высокой температуре я считаю возможным выпить прохладную жидкость (если это приносит вам облегчение).

Также полезно пить отвары растений, которые обладают вяжущими и закрепляющими свойствами и могут остановить дальнейшее обезвоживание, «закрепить» стул. К ним относятся: гранатовые корки, перегородки от грецких орехов, корень кровохлебки, черемуха (отлично подходит для детей: она сладкая!). Черемуха подойдет и в виде сушеных плодов, купленных в аптеке, и молотая из супермаркета (одну столовую, десертную или чайную ложку (в зависимости от возраста) запить водой).

Другое отличное средство?–?зира. Ее лучше смолоть, заварить чайную ложку в кипятке и выпить вместе с осадком.

Другой вариант вирусных инфекций?–?воспаление верхних дыхательных путей. Разберем посимптомно.

Как лечить насморк при беременности

Есть препараты, которые содержат эфирные масла и именно лечат (например, Пиносол при беременности использовать разрешается): их можно закапывать в течение дня для того, чтобы они прогревали и лечили слизистую. Я не советую часто капать сосудосуживающие препараты, позволяющие хорошо и легко дышать. Можно применить такие капли поздно вечером, если вы не можете заснуть и мучаетесь.

Нужно помнить: эти препараты действуют на сердечно-сосудистую систему, высушивают слизистую и вызывают привыкание.

Если говорить о лечении народными и натуральными средствами, то при насморке (особенно когда слизь из носа стекает по задней стенке глотки, попадая в полость рта) мне очень нравится прополис в масле и хлорофиллипт в масле. Это натуральные антибиотики, растворенные в масле и обладающие противобактериальным и противовирусным эффектом (за счет чего не обжигают слизистую, хотя и могут вызвать жжение). Они очень хорошо прогревают, благотворно действуют на слизистую носа и всей носоглотки.

Другой прекрасный метод лечения насморка при беременности (даже гайморита)?–?свекольный сок. Но нужно иметь в виду, что этот овощ вызывает ужасное жжение! Закапав сок в чистом виде, вы можете получить ожог. Поэтому лучше развести его водой (1:1) или маслом.

Боль в горле

Далее идем вниз, к горлу. Бывают тонзиллиты, вызванные вирусной инфекцией. Другими словами, вирусная ангина. В данном случае хороши полоскания и ингаляции. Но!

Ингаляции?–?тепловые процедуры: их нужно делать, только когда снизится температура. Это относится и ко всем остальным тепловым процедурам.

Самое известное?–?подышать над картошкой. Овощи отвариваем в мундире, после чего сливаем воду. Ставим кастрюлю с «парящей» картошкой на стул, садимся на диван и закрываемся большим теплым одеялом. Стараемся продышать носом, ртом, чтобы захватить все тепло.

Таким же образом можно подышать над отваром трав. Если дома есть прибор типа «Ромашки», и вовсе хорошо, ведь он специально предназначен для проведения ингаляций.

Полоскания. Для этой процедуры в аптеках есть куча предложений, причем недорогих. Это настойка календулы, эвкалипта, прополиса, препараты йода (йодинол, например), хлорофиллипт (только в спиртовом растворе). Все эти вещества разводят в большом количестве воды и полощут ими горло. Для полоскания подходят и морская соль, и вода из соленых и лечебных озер, и самое простое?–?соль, сода, йод.

Солевые растворы чаще используют при гнойных заболеваниях. Для вирусных же актуальнее травы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/sviridova_larisa/mama-lara-beremennost-i-rody-vse-chto-nuzhno-znat-buduschey-mame

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить