


БЕРЕМЕННОСТЬ





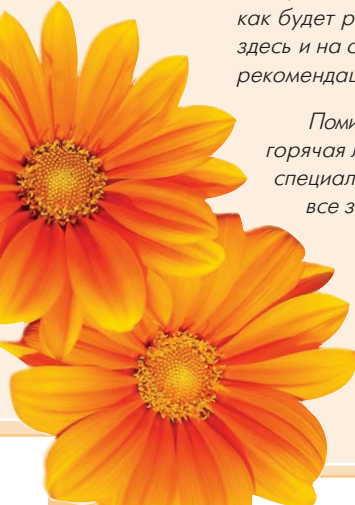
Вы беременны – примите наши искренние поздравления!

Вы пришли на прием к своему гинекологу и получили этот буклет. Он создан в рамках информационно-образовательной программы для женщин — ЛЕДИЛАЙН.

Из него Вы узнаете множество полезной информации о том, какие изменения будут происходить в Вашем организме, как будет развиваться будущий малыш. Также Вы найдете здесь и на сайте www.ladyline.com.ua много практических рекомендаций и советов.

*Помимо буклета, в проекте ЛЕДИЛАЙН предусмотрена горячая линия, по которой Вы сможете задать вопрос специалисту. Телефон горячей линии: **8 800 309 90 10**, все звонки по Украине бесплатные.*

Беременность — это большая ответственность, огромная радость и море незабываемых ощущений. И в конце этого пути Вас ждет маленькое чудо!



СОДЕРЖАНИЕ

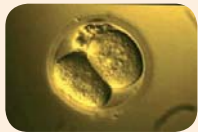
Календарь беременности.....	4
Беременность и стиль жизни — общие рекомендации.....	13
Питание беременных: практические советы будущим мамам.....	16
Эмоции со знаком плюс: как справиться с перепадами настроения.....	20
Как справиться с токсикозом.....	22
«Растяжимое» понятие.....	23
О духовной и эмоциональной связи до рождения.....	26
Секс во время беременности.....	28
Анемия.....	30
Деликатная проблема (запоры).....	33
Признаки преждевременных родов.....	36
Предвестники родов.....	37
Роды: как это будет.....	40
Кесарево сечение.....	43
Примерный график посещения врачей и сдачи анализов.....	48

КАЛЕНДАРЬ БЕРЕМЕННОСТИ

1–4 неделя

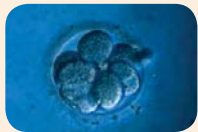
Вы: внешне еще ничего не видно, но самый главный вопрос уже решился. Вы можете заметить у себя необъяснимую раздражительность, повышенную утомляемость, набухание молочных желез. Праобраз вашего будущего малыша формируется именно сейчас и важно помочь своему организму в столь важном деле.

Помните, первые 12 недель — наиболее ответственный период в развитии Вашего будущего ребенка. Если у Вас возникают какие-либо вопросы — сразу же обращайтесь к специалисту!

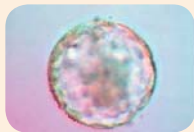


Будущий ребенок:

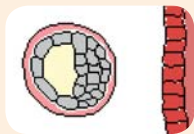
Первые сутки после зачатия.
У яйцеклетки уже две дочери.



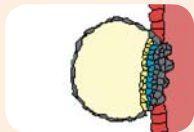
Вторые — начало третьих суток после зачатия. Клеток уже восемь. При искусственном оплодотворении (ребенок «из пробирки») в матку женщины подсаживают именно такой зародыш.



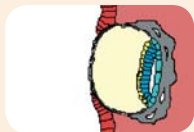
Через трое суток после оплодотворения зародыш состоит из 32 клеток и по форме похож на ягоду шелковицы. к концу третьей недели число клеток возрастет до 250, форма будет напоминать полый шарик диаметром 0,1 — 0,2 мм. Теперь ученые называют зародыш бластоцистой.



Бластоциста приближается к стенке матки.



Бластоциста начинает внедряться (имплантироваться) под слизистую оболочку.



Имплантация практически закончена. Ваш малыш сейчас напоминает плоский диск, состоящий из нескольких слоев. Каждому слою суждено стать прародителем разных органов и тканей. Но все это — в недалеком будущем.

5–8 неделя

Вы: если Вы еще не обращались к врачу — самое время сделать это сейчас. К тем изменениям самочувствия, которые уже появились, могут добавиться новые: головные боли, учащенное мочеиспускание, сонливость, снижение аппетита, тошнота и даже рвота. Все это — признаки раннего токсикоза беременности. А причина — продолжающаяся в Вашем организме гормональная перестройка. Она направлена на обеспечение наилучших условий для развития Вашего малыша, т.е. преследует самые благие цели. И то, что Ваш организм именно так реагирует на меняющийся гормональный фон — это, упрощенно говоря, «издержки производства». Поскольку причину ухудшения самочувствия убрать нельзя, то Вам придется попробовать приспособиться к этому. Как это сделать читайте в разделе «Как справиться с токсикозом».

Будущий ребенок: зародыш значительно изменился: появились зачатки печени и поджелудочной железы, его сердце бьется! Произошло полное закрытие нервной трубки. Появляются зачатки ручек и ножек, начинается формирование отдельных частей внутреннего уха и гортани. Активно развиваются кости и даже суставы. Идет процесс формирования верхней губы.

Ваш будущий малыш



«в профиль»



«анфас»



«со спины».

9–12 неделя

Вы: может сохраняться повышенная утомляемость, тошнота. Слов нет: вынашивание беременности — тяжелая работа.

Будущий ребенок: развитие идет полным ходом. Печень уже начинает вырабатывать желчь, кишечник тоже пробует свои силы, продолжается развитие головного мозга. Вес Вашего малыша составляет примерно 13 – 14 граммов, а общая длина — 9 см!



13–16 неделя

Вы: добро пожаловать во второй триместр! Если явления токсикоза продолжают досаждать Вам — не отчаивайтесь. Облегчение не за горами. На 16-й неделе Вы можете впервые почувствовать шевеления Вашего плода, которые могут быть использованы при вычислении предполагаемой даты родов.

Будущий ребенок: много важных событий происходит в этот период: сформировались зачатки всех двадцати молочных зубов, кишечник плода укладывается в брюшную полость, в нем формируются ворсинки, играющие важную роль в переваривании пищи, на голове малыша появляются волосы. Кожа еще очень тонкая, а по цвету — ближе к красной, чем к розовой.



17–20 неделя

Вы: матка поднимается все выше и живот уже может выступать вперед (не забудьте о профилактике растяжек). Возможно, у Вас уже сейчас появятся некоторые затруднения с дыханием, поскольку внутренние органы брюшной полости поджимают диафрагму вверх, тем самым немного стесняя свободные движения Ваших легких. Обычно это продолжается до тех пор, пока плод не опустится глубже в полость Вашего таза. Вы прошли срединную отметку Вашей беременности! Примите поздравления и сделайте себе подарок — Вы его, несомненно, заслужили!



Будущий ребенок: рост продолжается. На теле плода появляются пушковые волосы. Ими покрывается все тело малыша. Вы уже можете судить о том, спит Ваш малыш или бодрствует по степени его двигательной активности. Теперь вес плода составляет около 290 граммов, а длина — примерно 25 см.

21–24 неделя

Вы: на приеме гинеколог ощупывает Ваш живот. Это делается для определения позиции. Так называют одну из характеристик, определяющих расположение плода в Вашей брюшной полости. Кроме того, сантиметровой лентой измеряется высота стояния дна матки. Измерение этого показателя позволяет судить о темпах роста плода. Предупреждая Ваши волнения по поводу «слишком маленьких» или «слишком больших» изменений этих показателей, надо сказать,

что допустимы некоторые отклонения. О неприятных моментах Ваш гинеколог обязательно бы Вас уведомил. Все же для полного Вашего успокоения задайте ему этот вопрос.

В этот период Вы можете ощущать так называемые сокращения Брэкстона Хикса. Проще говоря, иногда укладывая руку на Вашу брюшную стенку, Вы можете почувствовать незнакомые мышечные сокращения. Не волнуйтесь — это всего лишь мышцы Вашей матки, пробующие свои силы.

Будущий ребенок: плод продолжает расти и готовить себя к жизни вне матки. В этот период есть приобретение — у Вашего мальчика или девочки появились брови! Ноги Вашего малыша практически полностью сформированы. Вес плода около 600 граммов, а длина — 30 сантиметров.



25–28 неделя

Вы: в этот период Вы действительно можете начать ощутимо набирать вес. Приличную часть набранного Вами веса составляют околоплодные воды и увеличенный объем Вашей крови. Ну и, конечно, нельзя забывать про Вашего малыша и плаценту! Сейчас Вы начнете

видеться со своим акушером-гинекологом вдвое чаще. Самое время для того, чтобы обсудить перспективы предстоящих родов со специалистом.

Будущий ребенок: малыш растет не по дням, а по часам! Он слышит все, что происходит внутри и вокруг Вас. Ваш малыш обзавелся ресницами! Длина плода — 35 см, а вес чуть больше килограмма.

29–32 неделя

Вы: добро пожаловать в третий триместр! Вы можете ощущать усиливающийся дискомфорт. Это естественно, поскольку Вашим внутренним органам становится все теснее по соседству с увеличивающейся маткой. Для уменьшения неприятных ощущений поддерживайте правильную осанку, следите за своим питанием (ешьте меньше клетчатки, дающей газообразование в кишечнике). Физические упражнения и, конечно, отдых помогут справиться с дискомфортом. Маточные сокращения могут стать более частыми.

Будущий ребенок: с личика малыша исчезло большинство морщин. На голове — приличное количество волос. Вес набирается невероятно быстро (900 граммов за последний месяц!). Сейчас плод «тянет» уже на 1 кг 700 граммов. Его/ее рост — 40 см.



33–36 неделя

Вы: Ваше тело продолжает готовиться к родам. Иногда Вы можете заметить, что маточные сокращения начинают несколько отличаться от тех, которые бывали у Вас ранее. Могут появиться определенные сложности со сном. Теперь Вы будете видеться со своим врачом еженедельно.

Будущий ребенок: малыш, как обычно, продолжает расти. Вес — примерно 2 кг 400 граммов, длина — 45 см. Все органы и системы существуют и функционируют достаточно давно, однако продолжается «дошлифовка» отдельных систем (нервной, мочеполовой и др.). Вес ребенка на этом сроке может значительно колебаться (в зависимости от наследственных и внешних причин).

37–40 неделя

Вы: уже достаточно точно можете определять характер изменений в своем организме, поэтому самое время поговорить о предвестниках родов. Специалисты утверждают, что родов можно ожидать в любой день после того, как Вашей беременности





исполнится 38 недель. Скорее всего, Вы пропустите точный момент начала родов, ведь этот сложный процесс разворачивается постепенно, и, к тому же, большинство ранних признаков достаточно слабо выражены. Обычно требуется некоторое время — от нескольких часов до нескольких дней, — чтобы происходящее стало достаточно очевидным для Вас (читайте о них в разделе Предвестники родов на странице 36). Держитесь! Все уже почти закончилось!

Будущий ребенок: Малыш прибавляет в весе в среднем около 28–30 граммов в день и продолжает интенсивно готовиться к жизни вне матки. Кстати, Вы решили как его назвать?

БЕРЕМЕННОСТЬ И СТИЛЬ ЖИЗНИ — ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Первые 12 недель — наиболее ответственный, критический период в развитии Вашего будущего ребенка. Праобраз вашего будущего малыша формируется именно сейчас и важно помочь своему организму в столь важном деле.

- 1.** Максимально оздоровите свой образ жизни — от алкоголя и табака нужно отказаться. Недопустим прием любых наркотических средств.
- 2.** Прием любых медикаментов в этот период требует осторожности. Посоветуйтесь с врачом относительно их приема.
- 3.** Очень осторожно нужно отнестись к рентгенологическим исследованиям, особенно в области живота и таза.
- 4.** Берегите свое здоровье: чем меньше Вы будете бывать в многолюдных местах, тем меньше вероятность заразиться инфекционными заболеваниями.
- 5.** Постарайтесь получать только положительные эмоции — Вы готовитесь к очень Важному Делу, и прочие проблемы существуют для Вас постольку-поскольку.
- 6.** Постарайтесь уже сейчас придерживаться достаточного по количеству и сбалансированного питания.
- 7.** Приобретите мультивитаминный препарат для беременных и начинайте его ежедневно принимать. Подойдет препарат «Прегнакеа» от английской компании Витабиотикс (Vitabiotics). Самое важное то, что он содержит 0,4 мг

фолиевой кислоты. Именно этот витамин, принимаемый за три месяца до зачатия и первые 12 недель беременности, уберегает плод от врожденных дефектов.

8. Выберите время и посетите специалистов (гинеколога, терапевта). Обязательно посетите врача-генетика (если Вы у него раньше не были).

- 9.** Соблюдайте правила гигиены:
- не забывайте чаще мыть руки;
 - душ надо принимать ежедневно, а при отсутствии условий — не реже 2-х раз в неделю;
 - ежедневно, утром и вечером, производите туалет половых органов теплой водой — только проточной.
 - принимать ванну беременным женщинам нежелательно;
 - белье должно быть чистым, меняться не реже 1 раза в неделю;
 - одежда должна быть свободной, из натурального волокна.

Важное значение имеет и средство, индивидуально подобранное для интимной гигиены. Сегодня в аптеках есть ИНТИМНЫЙ ГЕЛЬ SEBAMED от немецкой фармацевтической компании Sebapharma GmbH с pH 3,8, который точно соответствует кислотно-щелочному составу слизистой наружных половых органов женщины. Он гипоаллергенен и не только



не нарушает микрофлоры слизистых оболочек, но и обладает профилактическим эффектом. Особенно подходит для женщин, склонных к грибковой инфекции. ИНТИМНЫЙ ГЕЛЬ SEBAMED содержит альфа-бисаболол — вытяжку из эфирного масла медицинской ромашки и Алое барбаденсис (Алоэ Вера). Он обладает противовоспалительными, увлажняющими и успокаивающими свойствами, способствует поддержанию гидробаланса слизистой оболочки и кожи, также при уже имеющихся раздражениях снимает неприятные ощущения зуда и ускоряет заживление.

10. Придерживайтесь рационального питания и поддерживайте вес в норме: оптимальный набор веса в основном зависит от Вашего веса до беременности. Причем, чем меньше Ваш собственный вес, тем больше вы можете набрать при беременности. Если ваш вес ниже нормы — набор веса может составлять 12,5–18 кг. При нормальном весе — 11,5–16 кг. При избыточном весе — 7–11,5 кг. При ожирении — 6 кг и меньше (или в соответствии с рекомендациями вашего лечащего врача). При многоплодной беременности — 16–21 кг (вне зависимости от вашего собственного веса). Индекс массы тела рассчитывается следующим образом: значение массы тела делится на рост в квадрате, в метрах. Индекс менее 18,5 — недостаточный вес. Индекс от 18,5 до 25 — нормальный вес. Индекс от 25 до 30 — избыточный вес. Индекс более 30 — ожирение. Все эти килограммы необходимы для Вас и будущего малыша: ребенок 3–3,5 кг, плацента 500 г, матка 1 кг, околоплодная жидкость 1 кг, увеличение объема груди 500 г, дополнительная кровь — 1,5 кг, вода в вашем теле 1,5–2 кг, дополнительные отложения жира в материнском организме 3–4 кг.

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ

Каждая будущая мама слышана о том, что правильное питание является одним из необходимых условий нормального течения беременности, роста и развития плода. Ошибки в питании беременной женщины могут не оказывать заметного влияния на ее организм, но для ребенка чреваты последствиями. Поэтому, если Вы намерены приложить все усилия для того, чтобы ваш малыш родился сильным и здоровым, эти советы — для Вас.



1. Не старайтесь есть «за двоих», наиважнейшее условие правильного питания — не количество еды, а разнообразие и хорошая усвояемость продуктов.
2. Не следует резко менять свои пищевые привычки, если, конечно, среди них не было пристрастия к алкоголю, полного исключения из питания

животных белков, а также других грубейших нарушений принципов рационального питания.

3. Будущим мамам стоит быть более внимательными к своим желаниям в еде, чем обычно, прислушиваться к ним и не стесняться сказать о них мужу или близким. Это тот случай, когда «капризы» не только простительны, но и полезны.

В первом триместре беременности Ваше питание остается привычным. Можно лишь рекомендовать сократить излишнюю калорийность пищи за счет кондитерских изделий, сливочного масла, сметаны или хлеба. Замените булочки к чаю хрустящими хлебцами с пищевыми волокнами. Если будете употреблять молоко и кисломолочные продукты сниженной жирности (0,5 – 2,5%), то сохраните стройность и получите больше кальция.

Во втором триместре ограничение калорийности пищевого рациона — уже необходимость. Женщину клонит в сон, физические нагрузки заметно сокращаются. В этот период легко образуются жировые отложения, ведь организм уже адаптировался к своему новому положению, и накапливает питательные вещества. Гораздо легче предупредить избыточный вес, чем потом ликвидировать его. Количество сахара (варенья или конфет) не должно превышать 40 г в день.

В третьем триместре, когда малыш активно растет, энергетическую ценность пищевого рациона вам придется увеличить до 3000–3100 ккал.

Примерный перечень продуктов на день для второго/третьего триместра

Рыба — 200 г
мясо — 100 г / 110 г
творог нежирный — 200 г / 250 г
молоко 1,5% жирности — 300 мл
сметана — 20 г
масло сливочное — 10–15 г
масло растительное — 20 г
яйцо — 1 шт.
сахар — 30 г
хлеб ржаной — 100–150 г
пшеничный с отрубями — 100 г
крупа гречневая — 50 г
картофель 150–180 г
капуста — 100 г / цветная капуста или брокколи — 100 г
свекла — 100 г
лук репчатый — 35 г
томаты, огурцы и другие овощи — 250 г
фрукты и ягоды — не менее 300 г
изюм, курага или инжир — 100 г.



✓ Ограничения в питании

Существует целый ряд продуктов, которых будущей маме в любом случае нужно избегать уже в самом начале беременности. Это, прежде всего, промышленные продукты питания, содержащие вредные для будущего малыша вкусовые добавки и «пустые» калории:

- мясные и рыбные консервы
- копчености
- соленья
- продукты в вакуумной упаковке
- любые колбасы, сосиски
- готовые пельмени
- куриные рулеты
- рыбные и крабовые палочки

В течение всей беременности рекомендуется ограничивать количество вводимых с пищей рафинированных углеводов (сахара, муки высших сортов, кондитерских изделий, конфет), так как они могут вызвать аллергию и у матери, и у плода, нарушить обменные процессы, приводить к развитию ожирения у беременных и избыточной массе новорожденных.

Во второй половине беременности следует также уменьшить употребление маринованных продуктов, крепких мясных бульонов, горчицы, хрена, других острых блюд и приправ, ухудшающих функцию почек.

Из напитков следует исключить домашние наливки и настойки (как и любой алкоголь), а также отказаться от привычки пить кофе по утрам, заменив его на отвар шиповника или некрепкий чай с вареньем или медом.

ЭМОЦИИ СО ЗНАКОМ ПЛЮС — КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕПАДАМИ НАСТРОЕНИЯ

Многие скажут, что на «капризы» и «прихоти» беременных не стоит обращать внимания и будут совершенно не правы. Основные сложности в жизни будущей мамы — это недостаток психологической разгрузки, физической нагрузки, а также контакта с ребенком до рождения и связи с природой. Ну что же, придется поработать над собой: ведь позитивный настрой, отличная физическая форма и общение с еще не родившимся малышом — главное, на что сейчас стоит направить Ваши усилия.

- 1.** Как минимум, на выходные выезжайте за город, гуляйте до появления легкой физической усталости. Пообщайтесь с природой: прикасайтесь ладонями к растениям, прислоняйтесь к деревьям, которые нравятся. А еще слушайте звуки природы, дышите полной грудью, наслаждайтесь тем, что видите вокруг. Если позволяет время года — полежите на траве, купайтесь и даже загорайте, но не на ярком солнце, а в полутени.
- 2.** Каждый день делайте специальную зарядку.
- 3.** Во время беременности замечательно хотя бы 2 раза в неделю плавать в бассейне. Это очень полезно и маме, и малышу. Один из множества других положительных моментов — улучшение плацентарного кровообращения.

4. Ведите себя на протяжении беременности так, чтобы Вам все время было интересно, разнообразно. Не замыкайтесь только на доме, работе или быте. Но всегда наблюдайте, чтобы и место, и люди были Вам приятны.

5. В питании доверяйте своим желаниям, но при этом внимательно наблюдайте за реакцией организма. Если от принятой пищи есть и радость, и удовлетворение, то все в порядке. Ваш организм и ребенок всегда дадут сигнал о том, что им необходимо.

6. Учитесь чувствовать и понимать своего будущего ребенка с как можно более



ранних сроков беременности. Налаживайте с ним общение. Это очень поможет Вам в родах.

7. Походите на курсы подготовки к родам. Только не туда, где кодируют, демонстрируя чужие роды, и заваливают обширной информацией по родам вообще. Родовой процесс очень мощный, он стирает полученную информацию, оставляя только практические навыки и реакции. Поэтому стоит ходить туда, где обучат практикам работы со своим состоянием через движение, дыхание, звукообразование и прочее.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТОКСИКОЗОМ

1. Продолжайте (или начните сейчас) прием витаминных препаратов для беременных, причем постарайтесь употреблять их в то время суток, когда рвота Вас обычно не беспокоит. Мультивитаминный комплекс «Прегнакеа» (Витабиотикс, Англия) уменьшает проявления токсикоза и обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и минералами в этот период.

2. Попробуйте есть меньше, но чаще (6–7 раз в день).

3. Не забывайте о жидкости — ее Вы можете получать с соками и минеральной водой, а также с фруктами (арбуз, дыня, хурма или груши) или овощами (салат из огурцов и помидоров и т.д.). Особенно это важно, если Вас беспокоит рвота, поскольку при этом теряется много жидкости и солей.

4. Больше отдыхайте. Ложитесь раньше и вставайте позже. Старайтесь не перетруждать себя в течение дня, и особенно — с утра.
5. Постарайтесь избегать контактов с раздражающими Вас запахами (дезодоранты, туалетная вода и прочие парфюмерные продукты, пищевые ароматы и т.п.) и вкусами.
6. Ограничьте стрессовые нагрузки.
7. Ни в коем случае не прибегайте к лекарственному самолечению. Лучше вначале обратитесь к специалисту. Хороший врач всегда постарается найти оптимальный способ решения Ваших проблем (учитывая интересы Вашего будущего малыша).

«РАСТЯЖИМОЕ» ПОНЯТИЕ



Беременность — прекрасный повод полюбить себя и позаботиться о своем теле, сохранив его красоту надолго.

Давайте поговорим о растяжках. Многим будущим мамочкам перспектива появления или их наличие портит настроение. Если говорить медицинским языком, растяжки (они же стрии) — это атрофические рубцы, которые возникают из-за чрезмерного растяжения тканей либо из-за гормональных нарушений в организме. В организме беременной женщины происходят гормональные изменения (еще какие!), что влияет на свойства кожи. Кроме того, во время беременности объемы тела зна-

чительно увеличиваются, за ними должна поспевать и кожа — она растягивается, растягивается... На поздних сроках беременности вы можете чувствовать сильный зуд на животике — так кожа реагирует на растяжение. Волокна, которые лежат в глубине кожи, обладают определенным «запасом прочности», во многом он зависит от их количества, запасов воды в самих волокнах и между ними. Если прочности не хватает, при растяжении волокна рвутся или становятся грубее, обезвоживаются. Так и появляются сначала свежие синюшные (из-за нарушенного кровообращения) растяжки, которые затем розовеют и бледнеют. Делаем вывод: чтобы избежать растяжек, нужно повысить «запас прочности». А как?

Профилактика — вовремя!

Еще до наступления беременности желательно начинать профилактику появления растяжек, прежде всего, с помощью специального крема от растяжек. Его важно применять регулярно во время беременности и сразу после родов. Выбранное средство необходимо круговыми движениями втирать в кожу живота и груди (здесь действуйте очень бережно!), бедер и ягодиц — то есть, в «излюбленные места» появления растяжек (мы рекомендуем Прегнакеа крем, разработанный специально для беременных фармацевтической компанией Витабиотикс, Англия). Кроме того, сами массажные движения во время нанесения средства улучшают кровообращение в коже, что также служит профилактикой появления растяжек. Важен и питьевой режим (нужно употреблять не менее 2,5 л жидкости в сутки с учетом супов и т.д.), и питание (побольше продуктов, богатых витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами — море-

продукты, морская рыба, фрукты и овощи, нерафинированные растительные масла). Конечно, не стоит недооценивать и физические упражнения — даже небольшая физическая нагрузка с включением мышц живота, бедер, ягодиц и груди значительно улучшит мышечный тонус и кровообращение, фигура, а вместе с ней и кожа, быстро станет подтянутой.

А если уже появились?

Борьба с уже имеющимися растяжками — дело сложное и ответственное. Успех во многом зависит от их давности: чем растяжка «старше», тем труднее от нее избавиться. Сразу после родов можно продолжать применение профилактических кремов, гелей, масел. Будьте осторожны, нанося косметическое средство на грудь. Это необходимо делать сразу после кормления, а перед следующим кормлением — тщательно смывать остатки косметики, чтобы она не попала в ротик малышу.

Через три-четыре недели после родов можно начинать профессиональный массаж, также используя эти средства.

При крупных, стойких, множественных растяжках в ход идет «тяжелая артиллерия». Так косметологи называют различные способы выравнивания рельефа кожи. Это и массаж с использованием гоммажа (скраб с мелкими частичками — измельченными абрикосовыми косточками или гранулами полиэтилена) и химические пилинги (с помощью разных концентраций особых кислот происходит шелушение кожи и ее обновление), вплоть до лазерной шлифовки кожи, которая выполняется только в условиях специальных клиник.

О ДУХОВНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВЯЗИ ДО РОЖДЕНИЯ...

Уже с первых месяцев после зачатия существует духовная эмоциональная связь между мамой и малышом. Он участвует во всем, что происходит с его мамой. Все, что переживает она, чувствует и ощущает крошка. Радость и волнение, страх и уверенность, красоту и безобразие, приятный запах цветов и горький привкус еды. Все это через эмоции, гормоны настроения переживаются ребенком. Плацентарные гормоны — «добрые» и «злые». Поэтому старайтесь, как можно реже расстраиваться по пустякам, попробуйте управлять своим настроением. Ведь оно у Вас сейчас очень уязвимо. Побольше балуйте себя, ходите в театр, цирк, посмейтесь!!!! Только делайте это искренне. Ведь искренняя радость увеличивает уровень гормонов радости и удовольствия — эндорфинов.



Используйте время для наслаждения. Беременность — это период расцвета женской природы и духовности в целом. Вы способны поделиться своими чувствами с вашим малышом. В атмосфере любви и нежности вырастают гармоничные, улыбчивые и любящие жизнь дети.

Изначальный наследственный потенциал будущего ребенка можно улучшить, если поместить беременную женщину в «поле прекрасного». Мощным излучателем волн гармонии и красоты являются произведения искусства. Они обладают особой духовной мощностью, способны изменять химические и физические свойства окружающего пространства, создавая как бы невидимую ауру. Не зря в древности беременным рекомендовали смотреть только на красивое. За счет зрения мы получаем 90 процентов информации о внешнем мире. Кроме того, оно играет не последнюю роль в передаче информации от матери к плоду.

Беременная женщина составляет со своим ребенком очень тесную интимную пару. Если будущая мама постоянно общается с ребенком, поет ему песни, слушает красивую музыку, смотрит на прекрасные картины, передавая малышу свои ощущения, разговаривает с ним, поглаживая свой животик, то она устанавливает при этом прочные, нерасторжимые узы любви.



СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Проблема половой жизни во время беременности иногда часто обсуждается супругами, иногда — не обсуждается вовсе. Поэтому самое время поговорить об этом.

В первом триместре сексуальные желания женщины чаще ослабевают. Это может быть связано с токсикозом, тошнотой, рвотой, изменениями многих вкусовых и обонятельных ощущений. Кроме того, нередко в первые недели беременности женщина находится в сонном, вялом и плаксивом состоянии. Тянущие боли в молочных железах могут доставлять не самые приятные ощущения. Женщины становятся эмоциональнее, часто неадекватно реагируют на достаточно банальные житейские ситуации. Мужчину обычно такие перемены в жене очень пугают. Его начинают одолевать мысли о том, что дальше будет только тяжелее. Появляются взаимные упреки и обиды. Те конфликты, которые, что греха таить, раньше разрешались в постели, теперь только обостряются. В такой ситуации кажется,



что выхода нет. Но на самом деле не все так печально. Потому что, как ни странно, дальше будет проще.

Во втором триместре будущую маму, как правило, оставляют все страхи и тревоги. Ее самочувствие значительно улучшается. Кроме того, шевеления плода, которые ощущаются после 18–20 недели беременности, регулярно подсказывают женщине, что с ребеночком все в порядке. У беременной женщины уже виден выступающий животик, он еще совсем маленький и не доставляет маме неприятных ощущений. Даже наоборот, такой животик очень даже сексуален. Хорошее самочувствие будущей мамы приводит к возрастающему желанию приятных ощущений. Мужчина к этому времени окончательно смиряется с ролью будущего отца, поэтому середина беременности нередко становится вторым медовым месяцем для семейной пары.

Медики в большинстве своем тоже положительно отзываются о сексе именно во втором триместре, так как плод уже окончательно закрепился в матке, а новых гормональных всплесков в организме еще не предвидится.

В третьем триместре желания опять идут на спад по нескольким объективным и субъективным причинам. Это связано прежде всего с физическим дискомфортом женщины, так как большой живот уже затрудняет объятия, и близость может доставлять неудобства. С приближением родов у мужчины тоже становится больше проблем. Даже если оставить психологические аспекты, связанные с появлением ребенка в семье, мужчина все равно загружен организационными проблемами. Нужно купить все необходимое для малыша (коляску, кроватку и т.д.), выбрать вместе с роддом, в котором наследник появится на свет,

договориться на работе о коротком отпуске, чтобы помочь будущей маме в первые дни после возвращения домой. Все это отражается на сексуальной активности будущего папы, которая к концу третьего триместра беременности жены может пойти на спад.

Противопоказаны занятия сексом, если у Вас:

- предлежание плаценты или низкое прикрепление плаценты;
- истмико-цервикальная недостаточность;
- угроза выкидыша;
- угроза преждевременных родов;
- боли во время полового акта;
- кровянистые выделения из влагалища;
- у партнера обострение генитального герпеса.

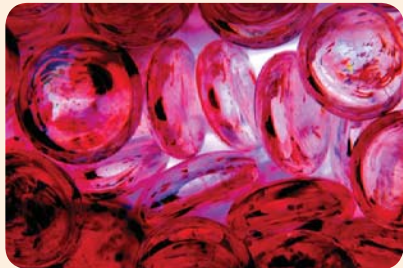
АНЕМИЯ

Анемия (малокровие) — это осложнение беременности, которое характеризуется снижением уровня гемоглобина (белок крови, отвечающий за транспорт кислорода) и количества эритроцитов (красные кровяные тельца).

Причиной возникновения анемии у беременных является повышенное использование железа растущим плодом и недостаточная компенсация его дефицита за счет питания будущей мамы. Анемия может быть связана с недостатком в рационе питания белков и витаминов.

Чаще всего анемия появляется во второй половине беременности.

Ее признаки: общая слабость, быстрая утомляемость, головокружение, иногда обморочные состояния, учащенное сердцебиение, одышка при физической нагрузке. Подобные жалобы появляются уже при анемии средней тяжести и тяжелой. При легкой степени анемии самочувствие беременной, как правило, не нарушено, и диагноз может быть поставлен только после исследования крови. Анемия осложняет течение беременности, родов и послеродового периода, влияет на развитие плода. Часто присоединяется токсикоз второй половины беремен-



ности (появляются отеки), увеличивается риск преждевременных родов. в родах возникает слабость родовой деятельности, возрастает объем кровопотери. В послеродовом периоде снижается выработка грудного молока. Опасность для ребенка заключается в задержке его внутриутробного развития (из-за анемии плод начинает испытывать недостаток в кислороде и питательных

веществах; в результате ребенок может родиться незрелым, с низким весом и впоследствии будет более восприимчив к инфекциям).

Диагностика включает обследование в женской консультации и стационаре. Определяются: количество эритроцитов и гемоглобина, цветной показатель, гематокрит, показатели содержания железа, обмена железа, общий белок, белковые фракции.

Профилактика анемии требуется беременным с высоким риском ее развития. К ним относятся: 1) женщины, прежде имевшие анемию; 2) женщины, имеющие хронические инфекционные болезни или хронические заболевания внутренних органов; 3) рожавшие много раз женщины; 4) беременные до 12 недель с уровнем гемоглобина ниже 120 г/л; 5) беременные с двойней; 6) беременные с явлениями токсикоза; 7) женщины, у которых в течение многих лет менструации были обильными и продолжались более 5 дней.

Профилактика заключается в приеме небольших доз железа (лучше в составе мультивитаминного комплекса) в течение 4–6 мес, начиная с 12–14-й недели беременности. С этой задачей прекрасно справится комплекс мультивитаминов для беременных и кормящих мам Прегнакеа (Витабиотикс, Англия) благодаря содержанию железа, витаминов группы В и фолиевой кислоты. Эффективность Прегнакеа относительно повышения уровня гемоглобина и профилактики анемий доказана в ходе клинических исследований.

Одновременно рекомендуют увеличить содержание мясных продуктов (красное мясо) в ежедневном рационе.

В случае тяжелой анемии лечение проводится препаратами железа, которые назначаются врачом. Препараты железа существуют в виде таблеток и драже. Применяются также комплексные препараты, содержащие железо, витамины и микроэлементы. Железо в инъекциях применяют при тяжелой степени анемии или при непереносимости препарата для внутреннего применения. Лечение препаратами железа должно быть длительным. Не следует огорчаться отсутствием сдвигов в анализе крови в ближайшие дни и недели лечения. Увеличение содержания гемоглобина происходит только к концу 3-й недели. Однако общее состояние улучшается гораздо раньше.

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА (ЗАПОРЫ)

Запоры во время беременности — это то состояние, которое встречается у беременных значительно чаще, чем у всех прочих представителей человечества. Так, на затрудненное освобождение кишечника (попросту говоря, на запоры) жалуются 57% женщин во время беременности и 30% — после родов. В чем же причины столь частого возникновения запоров у беременных и как бороться с этой неприятностью?

Во время беременности, особенно во второй ее половине, кишечник сдавливается увеличивающейся маткой. Частично нарушается кровообращение, возникает венозный застой в сосудах малого таза. Из-за этого опорожнение

кишечника в той или иной степени затрудняется, ухудшается его сократительная активность, женщина начинает страдать от запоров.

Организм человека вырабатывает специальные вещества, стимулирующие сокращения кишечника. Во время беременности восприимчивость мускулатуры кишечника к такого рода стимуляторам значительно снижается.

Природа «распорядилась» очень разумно — ведь кишечник и матка имеют общие нервные окончания, поэтому всякая чрезмерная активизация сокращений кишечника может стимулировать сократительную деятельность матки, вызвав угрозу прерывания беременности. К сожалению, эта положительная защитная реакция имеет и нежелательные последствия — запоры.

Как лечить запоры во время беременности?

Справиться с запорами помогает диета. В кишечник должно поступать как можно больше клетчатки. Она не переваривается, а лишь набухает, увеличивая объем каловых масс и способствуя опорожнению кишечника.

Поэтому в рацион непременно следует включить свежую капусту, морковь, огурцы, помидоры, свеклу, кабачки, тыкву, яблоки, апельсины, а также черный хлеб и орехи.

Нередко хороший послабляющий эффект дают кисломолочные продукты: кефир, простокваша, а также квас, кислые щи. Полезны растительные жиры: при расщеплении они образуют жирные кислоты, возбуждающие перистальтику.

Не следует увлекаться крепким чаем, черным кофе, какао, шоколадом, белым хлебом, мучными и слизистыми супами, манной кашей, черникой. Все эти продукты, также как и еда всухомятку, обладают закрепляющим действием.

При выраженном вздутии живота допускается принимать настои из цветов ромашки, листьев мяты, семян тмина или укропа.

Если все мероприятия не привели к желаемому результату — нормализации функции кишечника, стоит прибегнуть к медикаментозной помощи. Однако, поскольку во время беременности к приему любых лекарственных средств стоит подходить с особой осторожностью, единственным и уникальным выходом в данной ситуации является применение Нормазе (лактолозы).

Нормазе будто создан был специально для беременных, поскольку основным активным веществом в нем является лактулоза, которая содержится в молочных продуктах, а в Нормазе присутствует в оптимальной лечебной дозировке и, конечно, не является химическим производным. Лактулоза оказывает мягкое послабляющее действие благодаря созданию оптимальной для размножения полезных микроорганизмов питательной среды.

Более того, Нормазе обладает свойством адсорбировать токсины, опосредованно, через увеличение количества полезных микроорганизмов, которые эти токсины перерабатывают, особенно аммиачные, а потому, прибегнув к помощи Нормазе для избавления от запоров, Вы не только мягко, нежно и абсолютно безопасно поможете организму освободить кишечник, но и избавите его от накопившихся токсинов.

Реклама лекарственного средства. Нормазе (лактолоза). Условия отпуска: без рецепта.
Р.с. № UA/0168/01/01. Производитель: Л. Молтени и К. деи Фрателли Алитти Сосиета ди Езерчицио С.п.А.
(Италия). Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

ПРИЗНАКИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ

Очень важно ознакомиться с признаками преждевременных родов (три раза сплунем и постучим по дереву), чтобы они не смогли застать врасплох.

Преждевременные роды несколько чаще наступают в летние месяцы, что, по-видимому, объясняется значительными потерями жидкости организмом беременной женщины.

Поэтому продолжайте поддерживать оптимальный питьевой режим, если сейчас на дворе лето и у Вас — конец второго триместра беременности.



Признаки же преждевременных родов следующие:

1. сокращения матки с частотой 5 раз в час и больше;
2. выделение алой крови из половых путей;
3. припухлость или отечность лица или рук;
4. боль в течение мочеиспускания;
5. острая или длительная боль в животе;
6. острая или непрерывная рвота;

7. внезапное отхождение прозрачной водянистой жидкости из половых путей;
8. монотонные ноющие боли в спине (пояснице);
9. сильное давление в нижней части таза.

При появлении таких признаков (одного или в разных сочетаниях) необходимо срочно обратиться к врачу!

Важно!

Регулярный прием мультивитаминнов для беременных Прегнакеа, которые содержат уникальную комбинацию Магния и витамина В6 в эффективных дозировках, поможет снизить риск преждевременных родов, связанных с гипертонусом матки.

ПРЕДВЕСТНИКИ РОДОВ

Примерно за неделю до родов Вы можете заметить у себя следующие признаки:

1. «ОПУСКАНИЕ» ЖИВОТА. Женщина может заметить, что живот сместился вниз. «Опускание» живота происходит за счет опускания и вставления предлежащей части плода во вход малого таза и отклонения дна матки вперед

вследствие некоторого снижения тонуса брюшного пресса. Ребенок начинает глубже опускаться в область таза. У первородящих это наблюдается за 2–4 недели до родов. У повторнородящих — накануне родов.

2. ДЫШАТЬ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ. В результате перемещения ребенка вниз снимается давление с диафрагмы и желудка. Дышать становится легче. Может пройти изжога. При этом увеличивается давление на низ живота. Сидеть и ходить становится немного труднее. После смещения ребенка вниз женщина может испытывать трудности со сном, в это время трудно найти удобную позу для сна.

3. ЧАСТЫЕ МОЧЕИСПУСКАЯ и ДЕФЕКАЦИЯ. Позывы к мочеиспусканию становятся чаще, так как увеличивается давление на мочевой пузырь. Гормоны родов воздействуют и на кишечник женщины, вызывая так называемое предварительное очищение. У некоторых женщин могут наблюдаться легкие спазмы в животе и понос.

4. БОЛИ ВНИЗУ СПИНЫ. После смещения ребенка вниз женщина может испытывать некомфортные ощущения в области поясницы. Эти ощущения вызваны не только давлением со стороны ребенка, но и увеличением растяжения крестцово-подвздошной связки.

5. ИЗМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПЛОДА. Малыш может то немного затихать, то очень активно двигаться. Он как бы выбирает ритм и самый подходящий момент для своего рождения.

6. ИЗМЕНЕНИЕ АППЕТИТА. Перед самыми родами может меняться аппетит. Чаще в сторону уменьшения.

7. УМЕНЬШЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА.

Перед родами Вы можете немного похудеть. Масса тела беременной женщины может снизиться примерно на 1–2 кг. Так организм естественным образом готовится к родам. Перед родами тело должно быть гибким и пластичным.

8. НЕОЖИДАННАЯ СМЕНА НАСТРОЕНИЯ. Женщина с нетерпением ждет «своего часа». Ей не терпится родить («поскорей бы уж...»). Может «вдруг» меняться настроение. Смена настроения во многом связана с гормональными процессами, происходящими в организме беременной перед родами. Возможны взрывы энергии. Состояние усталости и инертности может неожиданно сменяться бурной деятельностью. Проявляется инстинкт «гнезда». Женщина готовится к встрече малыша: шьет, чистит, моет, прибирается... Только, пожалуйста, не переусердствуйте.



9. НЕРЕГУЛЯРНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МАТКИ.

После 30 недели беременности могут появиться ложные схватки. Ощутимые, но нерегулярные сокращения матки в этом подготовительном (прелиминарном) периоде ошибочно принимают за начало родов. Вы можете чувствовать определенные сокращения и за несколько недель до родов. Если не устанавливается регулярный и продолжительный ритм, если интервалы между схватками не уменьшаются, то они, как правило, вовсе не означают начало родов.



РОДЫ — КАК ЭТО БУДЕТ

В родах есть три основных стадии:

1. Стадия раскрытия.

Она начинается с появления регулярных сокращений матки, называемых схватками. Схватки постепенно нарастают по силе и становятся все чаще. В эту стадию происходит раскрытие шейки матки. Она становится тонкой, а ее зев широко раскрывается, чтобы выпустить «на волю» Вашего малыша. Мышцы

матки потихоньку «переползают» ближе к ее дну, формируя мощный сгусток мускулов, который должен вытолкнуть плод. Многие женщины испытывают мучительные сомнения по поводу: начались роды или не начались? Некоторые беременные полагают, что это проявления «простуды», у некоторых возникает непреодолимое желание поспать. Для разрешения сомнений Вам очень важно уметь замерять продолжительность схваток и интервалы между схватками по времени. Если продолжительность схваток растет, а интервалы между ними сокращаются, можете не сомневаться — у Вас начались роды. Итак, схватки будут усиливаться и учащаться, требуя все больше Вашего внимания. Это активная фаза 1-й стадии родов. За ней последует очень короткий переходный период. Он самый тяжелый. В это время схватки идут одна за другой, но по силе уже не нарастают. В конце переходного периода шейка матки будет раскрыта полностью. Где-то в промежутке между активной фазой и переходным периодом Вам нужно прибыть в родильный дом.

2. Стадия изгнания.

Американцы называют ее стадией выталкивания, что звучит чуть лучше. Подавляющему большинству женщин эта стадия нравится больше всего. В это время шейка матки уже раскрыта до предела, мускульная платформа дна матки неумолимо толкает малыша вперед, а у Вас начинаются потуги. Так называют сокращения мышц брюшного пресса и тазового дна, которые помогают матке вытолкнуть плод на Свет Божий. В это время женщина действительно начинает ощущать, что она — главное действующее лицо в родах. Если Вы не получали



обезболивание в этой стадии родов, то Вы почувствуете, как непреодолимы и повелительны по своей сути потуги. Если же обезболивание проводилось, то этого ощущения может и не быть, но не беспокойтесь — Вам скажут, когда нужно потужиться. Конец этой стадии ознаменуется рождением ребенка.

3. Стадия последа.

Через некоторое время после рождения ребенка у Вас появится непреодолимое желание потужиться снова. Это — рождение последа (плаценты и оболочек плода).

Важно!

Если на протяжении всей беременности Вы принимали комплекс мультивитаминов Прегнакеа, у Вас снижается риск кровопотери в родах, благодаря наличию в составе витамина К (витамин свертываемости крови). Продолжайте принимать Прегнакеа и во время кормления малыша: у него еще не синтезируется собственный витамин К, который необходим для обеспечения свертываемости крови и существует риск кровоточивости (геморрагическая болезнь новорожденных).

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

*О названии этой самой частой акушерской операции ходят различные легенды — то ли так был рожден Цезарь, то ли он сам разрешил таким образом затяжные роды у какой-то женщины. На самом деле дословный перевод *sectio caesarea* — «режу рассеченное» — означает всего лишь этапы операции — рассечение передней брюшной стенки и разрез стенки матки. Точно зафиксированная первая операция была произведена в Европе в 17 веке, в России — в 18. В те времена кесарево сечение производили в интересах жизни ребенка, в ситуациях, когда мать было заведомо не спасти, а жизни ребенка угрожало только затягивание родов. Современное акушерство изменило приоритеты — сегодня главным считается выживание матери, и возросла доля показаний к кесареву в интересах матери. Происходит также смена отношения к операции — от операции отчаяния, производимой при экстренно возникающих осложнениях*

в родах, чтобы скорее их завершить и спасти того, кому угрожает опасность, — к плановой операции, о выборе которой известно задолго до срока родов, к которой готовятся, и исход которой благоприятнее для всех.





Показания к кесареву сечению:

1. Абсолютные. Означают возможную угрозу жизни матери при родах через естественные родовые пути и не оставляют врачам выбора. Однако сами по себе эти состояния не обязательно являются катастрофой, поэтому не надо болезненно воспринимать это словосочетание — «абсолютное показание

к кесареву сечению в жизненных интересах матери» — оно означает только то, что означает, но никак, например, не противопоказание к беременности или показание к прерыванию самой беременности.

- **Абсолютно узкий таз** — состояние, при котором предлежащая часть ребенка не может пройти через тазовое кольцо матери. Традиционное обследование размеров таза у беременных и ультразвуковое исследование плода позволяют перевести эту ситуацию из экстренных в плановые показания к кесареву сечению.

- **Механические препятствия**, мешающие родам через естественные родовые пути. Например, миома матки, расположенная в области перешейка. Это не противопоказание к беременности, это просто абсолютное показание

к кесареву сечению. Конечно, чаще всего — плановому, ибо миома редко вырастает из ничего за 9 мес до соответствующих размеров.

- **Предлежание плаценты** — расположение плаценты над шейкой матки, перекрывание ею пути выхода для ребенка. Это однозначно плановая ситуация, видная на УЗИ в течение всей беременности. Диагнозом, решающим метод родоразрешения, это словосочетание становится только в последние недели; «предлежание», выявленное раньше, может пройти само собой, плацента в норме поднимается в более высокие участки, ко дну матки.

- **Преждевременная отслойка плаценты.** В норме плацента должна отделиться после рождения ребенка и начала его дыхания воздухом. До того ребенок получает кислород через кровь, притекающую от матери через плаценту к пуповине. Отслойка плаценты делает невозможным дыхание плода и требует экстренного кесарева сечения в его жизненных интересах.

- **Угрожающий разрыв матки.** Экстренная ситуация. Предрасполагающими факторами являются многочисленные роды в анамнезе, приведшие к истончению стенки матки, а также несостоятельность рубца на матке от прошлых кесаревых сечений. Регулярное ультразвуковое исследование позволяет установить состояние рубца на матке до и во время беременности. Кесарево сечение не является противопоказанием ни к следующей беременности, ни к ее естественному родоразрешению. При нормальном заживлении стенки матки разрыв матке не грозит. Состояние рубца надо периодически проверять с помощью УЗИ, и тогда эта экстренная ситуация вряд ли произойдет.



2. Относительные. Это ситуации, при которых можно учитывать обстоятельства, условия и противопоказания; когда можно принимать решения не только в пользу кесарева сечения; ситуации, при которых роды через естественные родовые пути физически возможны, но сопряжены с угрозой жизни и здоровью матери или ребенка. Процент операций кесарева сечения возрос в современном мире именно благодаря относительным показаниям, когда теоретически можно было бы попытаться начать роды через естественные родовые пути, рискнуть. Но возможности современной техники, качество шовного материала и наркоза, квалификация хирургов растет, и плановое кесарево сечение по относительным показаниям становится более безопасным выходом, чем риск и возможное доведение ситуации до экстренной.

Относительные показания со стороны матери:

- упорная слабость родовой деятельности
- клинически узкий таз
- заболевания и состояния, не связанные с беременностью, при которых нагрузка естественных родов угрожает жизни и здоровью матери (заболевания сердечно-сосудистой системы, глазного дна, почек и др).
- осложнения беременности, создающие угрозу жизни при естественных родах (тяжелый гестоз).

Возраст старше 35 лет, часто рассматриваемый как относительное показание, опасен, конечно, не количеством календарных лет, а именно состоянием здоровья. Здоровый 35-летний организм не является показанием к операции, тяжелый порок сердца или прогрессирующая близорукость с угрозой отслойки сетчатки могут возникнуть и в 18 лет. Поэтому необходим индивидуальный подход, а не шаблонный, создающий комплекс неполноценности у современных работающих и строящих свою карьеру женщин, не желающих рано рожать, но боящихся известных мифов: «пожилая первородящая», «в таком возрасте сама не забеременеешь, только ЭКО», «старше 35 — только кесарево».

Относительные показания со стороны плода:

- нехватка кислорода у ребенка (гипоксия). Хроническая гипоксия приводит к задержке развития ребенка, которое видно на УЗИ. Острую гипоксию можно выявить при исследовании сердцебиения ребенка. Идеально — методом кардиотокографии — регистрации сердцебиений и шевелений с последующей компьютерной обработкой результатов

- тазовое предлежание
(в норме ребенок располагается головкой вниз)
- поперечное положение плода.

Существуют особенности родоразрешения при различных видах тазового предлежания и неправильного положения плода, но в современном акушерстве, опять же с учетом развития технологий, безопаснее в этом случае является плановое кесарево сечение.

ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧЕЙ И СДАЧИ АНАЛИЗОВ

При постановке на учет (8–9 недель)	Обзор, измерения размеров таза, окружности живота, артериального давления, взятие на анализ мазков на флору и цитологию. Общий анализ крови, мочи, кровь на сахар, кровь на гемосиндром, кровь из вены на СПИД, сифилис, гепатиты В и С, группу крови, биохимический анализ. Посещение терапевта, эндокринолога, окулиста, отоларинголога.
12 недель	Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота). УЗИ.
16 недель	Анализ крови на для определения в ней уровня альфа-фетопротеина (АФП), хорионического гонадотропина (ХГ) и неконъюгированного эстриола (НЭ), общий анализ крови, мочи. Посещение акушера-гинеколога.
18–24 недели	УЗИ.
18 недель	Общий анализ мочи. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
20 недель	Общий анализ мочи. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
22 недели	Общий анализ мочи, общий анализ крови. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
24 недели	Общий анализ мочи. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
26 недель	Общий анализ мочи, общий анализ крови. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
28 недель	Общий анализ мочи. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
30 недель	Общий анализ крови, мочи, кровь на сахар, кровь на гемосиндром, кровь из вены на СПИД, сифилис, гепатиты В и С, биохимический анализ. Во время посещения акушера-гинеколога — мазок на флору. Посещение терапевта, окулиста.
С 30 недель — еженедельно или каждые 10 дней	Перед каждым приемом — общий анализ мочи. Посещение акушера-гинеколога (измерение веса, артериального давления, размеров живота).
32 недели	УЗИ, кардиотокография плода.
34 недели	Общий анализ крови.
36 недель	Общий анализ крови, мочи, кровь на гемосиндром, кровь из вены на СПИД, сифилис, гепатиты В и С. Во время посещения акушера-гинеколога — мазок на флору.
38 недель	Общий анализ крови, мочи.

Наказ Міністерства охорони здоров'я України #503 від 28.12.2002 р.
«Про удосконалення амбулаторної акушерсько-гінекологічної допомоги в Україні. Київ, (2002), 144 с.

ЛЕДИ ЛАЙН

ПРЕГНАКЕА КАПСУЛЫ

Тщательно сбалансированный комплекс 11 витаминов и 5 минералов, разработанный английскими специалистами для беременных и кормящих грудью женщин.

- Премиум формула для лучшего усвоения витаминов и минералов.
- Содержит все элементы, которые требуются для нормального развития ребенка.
- Повышает уровень гемоглобина.
- Предупреждает развитие рахита у новорожденных.
- Содержит витамин К для профилактики кровоточивости у новорожденных.
- Улучшает самочувствие женщины, защищает ее от эмоционального стресса.
- Содержит рекомендованную дозу фолиевой кислоты для профилактики пороков развития нервной трубки.



бета-каротин 4,2 мг	фолиевая к-та 400 мкг
витамин D 2,5 мкг (100 ME)	ниацин 20 мг
витамин E 20 мг	витамин C 70 мг
витамин B1 3 мг	железо 20 мг
витамин B2 2 мг	цинк 15 мг
витамин B6 10 мг	магний 150 мг
витамин B12 6 мкг	йод 140 мкг
витамин K 200 мкг	медь 1 мг

Реклама лекарственного средства. Условия отпуска: без рецепта.

Р.с. № UA/3080/01/01, UA/2964/01/01. Производитель: Витобиотикс Лтд., Великобритания

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом.

№1
В ВЕЛИКОБРИТАНИИ



ПРЕГНАКЕА КРЕМ ДЛЯ УХОДА ЗА РАСТЯНУТОЙ КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Нежная защита растянутой кожи

Этот мягкий, консистенции густых сливок крем мягко защищает кожу от растяжек во время и после беременности, повышает эластичность кожи, снимает ощущение напряженности и зуд, увлажняет кожу. Регулярное применение крема помогает оставаться коже нежной и гладкой.

Продается
исключительно
в аптеках

Масло Вечерней Примулы

усиливает защитные функции эпидермиса, повышает количество керамидов, увеличивает эластичность, успокаивает чувствительную кожу

Витамин Е

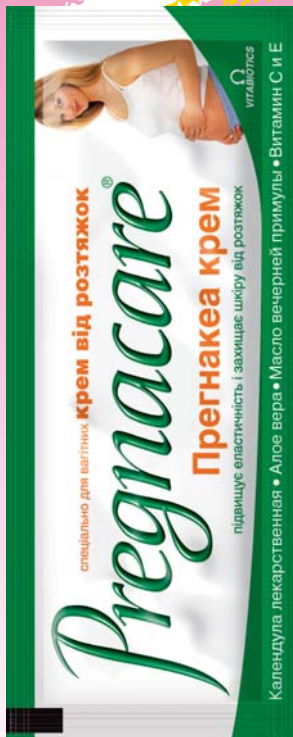
антиоксидант (предотвращает старение кожи), улучшает дыхание кожи, укрепляет мембраны клеток кожи

Витамин С

антиоксидант (предотвращает старение кожи), укрепляет стенки капилляров (предотвращает разрывы капилляров)

Алантион

Стимулирует обновление и деление клеток кожи



D-пантенол

Сильный регенерирующий эффект, восстанавливает функции эпидермиса

Алое вера

Увлажняет и восстанавливает кожу, повышает ее эластичность

Глицин сои

Укрепляет липидный слой кожи, предупреждает потерю эластичности и упругости коллагеновых волокон, мощный увлажняющий эффект, смягчает кожу, улучшает регенерацию кожи

Календула Лекарственная

Успокаивает кожу, обладает противовоспалительным действием, улучшает заживление и регенерацию кожи



Дерматологически протестирован. Не тестировался на животных. Не содержит искусственных красителей.

На правах рекламы. Производитель: Vitabiotics, Великобритания. Висновок Державної Санітарно-Епідеміологічної експертизи № 05.03.02-03/25429 від 09.06.05

ЛЕДИ | ЛАЙН

www.ladyline.com.ua

Горячая линия: 8 800 309 90 10
все звонки по Украине бесплатные