

Катерина Самойлик

Счастливая беременность

Поверь в свои силы!



Сегодня будущим мамам очень легко потеряться в огромном море информации о беременности и родах, часто пугающей и тревожной. Автор книги «Счастливая беременность» Катерина Самойлик уверена: беременность и рождение малютки – самое счастливое время в жизни женщины и не стоит его омрачать своими зачастую безосновательным переживаниям, тревожностями и страхами.

Автор предлагает довериться природе и нашим инстинктам и настроиться исключительно на позитив, ведь будущих родителей кроме волнений и забот ждут еще и моменты безграничного счастья, которые подарит им их ребенок.

В книге подробно описаны все этапы прохождения беременности – от подготовки к ней до азов ухода за новорожденным. В книге также есть ответы на большинство важных вопросов, волнующих молодых родителей.

Катерина Самойлик

Счастливая беременность. Поверь в свои силы!

I. Подготовка к беременности

Меняем образ жизни. Избавляемся от страхов и вредных привычек

*«Мама» — это
синоним слова «любовь».*

Эрнест Легуве

Очевидно, дорогие читатели, в данный момент вы максимально приблизились к цели стать родителями. Желание, наконец, совпало с возможностью, или малытке просто очень захотелось к вам. Есть чудесная, трогательная версия, что детки выбирают себе родителей, сидя на облаках. Еще бывает, прогуливаясь парком или спеша на деловую встречу, вы ловите себя на мысли, что все чаще оглядываетесь на милых крошек, пускающих слюнки на папином плече, улыбаетесь беззубым пупсикам и засматриваетесь на женщин с колясками. Дорогие дамы, когда пульсирующее «Хочу ребенка!» выделяется среди других мыслей, значит, пришло то самое время

решиться пополнить ряды беременяшек. Желанные детки здоровы, уравновешены и невероятно очаровательны. Малыши просто-таки расцветают в заботливой любви родителей и внимании к себе.

Решились — действуйте. Не скрою — местами могут возникать трудности. Иногда будет грустно, иногда даже страшно, но сотни часов, десятки дней и ряд месяцев вы будете наслаждаться своим особым положением, порхать от счастья, слушать второе сердце внутри себя, чувствовать движения малыша, наблюдать за его ростом, живо интересоваться изменениями ваших тел. Беременность и продолжение рода — больше чем женское предназначение и тривиальная, навязанная обязанность. Это эксклюзивная, волшебная возможность испытать невероятные эмоции, пик счастья и миллионы радостных мгновений! Получить уникальный опыт и осознать безграничные возможности вашего организма. Это возможность вам с избранником стать ближе.

Настроение прекрасное, планы согласованы, желание невероятное, все мысли об одном! Вот только с чего начать? Успешное зачатие зависит не только от регулярных половых отношений, но тем не менее, важно знать, что сперматозоиды сохраняют свою активность в среднем около 48 часов. Учитывайте это, дабы не пропустить

биологически благоприятные дни. Проанализируйте свой образ жизни, дискуссии на тему влияния некоторых вредных привычек на зачатие и развитие плода до сих пор продолжаются. Расскажите супругу о необходимости его участия в подготовке. Не лишним будет поход каждого из вас к доктору и сдача анализов. Даже при отличном самочувствии мужчина может иметь скрытые инфекции, не причиняющие ему беспокойства, но способные повлиять на развитие плода. В силу множества факторов многим будущим отцам такой подход, скорее всего, не понравится. Значит, постарайтесь спокойно объяснить любимому, что отрицательный результат анализов значительно уменьшит ваше беспокойство. Посещение лаборатории не отнимет много времени, но добавит уверенности относительно правильности последующих действий и благополучного вынашивания. Вы оба сделаете проверку для того, чтобы избавиться от тревоги и опасений. Это обычная процедура при планировании беременности.

Обратите внимание на основные неблагоприятные обстоятельства, которые медики настоятельно рекомендуют исправить. Обсудите с супругом влияние вредных привычек на зачатие и внутриутробное развитие малютки. Выводы делайте вместе, ведь это жизнь и здоровье вашего

ребенка.

Коротко о главном:

1) Курение вредит здоровью, потому что никотин попадает в легкие и кровь матери, соответственно, и в организм малютки.

2) Исследования подтверждают, что употребление алкоголя имеет негативное влияние на сперматозоиды, соответственно, еще за три месяца до зачатия мужчине важно прекратить пить любые алкогольные напитки. Пиво, кстати, сюда тоже относится. Есть мнение, что выпитые мамой в период вынашивания умеренные дозы алкоголя не причиняют вреда крохе. Подразумевается однократный прием 50 мл вина «на праздник». Решать только вам. Заметьте, речь не идет о регулярном употреблении — такая ситуация без комментариев.

3) Категорически запрещен прием наркотических веществ, в том числе и тех, что находятся в лекарственных препаратах. При хронических заболеваниях, требующих приема соответствующих медикаментов, предварительно проконсультируйтесь с доктором.

4) Диеты изнуряют организм и, согласно исследованиям, снижают вероятность зачатия.

5) Прием многих лекарственных препаратов беременными и кормящими не приемлем. Внимательно читайте инструкции к лекарствам, а

именно — список противопоказаний.

6) Риск от употребления кофе активно обсуждается во всем мире. Мнения кардинально расходятся. Будьте умеренны в своих желаниях. Если без кофе жизни себе не представляете, попробуйте перейти на напиток без кофеина или хотя бы менее крепкий кофе с молоком.

7) Переутомления и стрессы, вялость, усталость, слабость, низкий иммунитет и прочие проблемы необходимо искоренить до момента зачатия.

Поберегите себя. Ведь не так сложно изменить привычки на некоторое время. Беременность — не болезнь, это начало материнства. Пройдет меньше года, и все будет позади. Вы с ностальгической тоской станете вспоминать эти прекрасные дни, пролетевшие, словно во сне. И сотни раз будете корить себя после, если не проявите силу воли сейчас. Проверено!

Обычно перед беременностью у женщин появляются страхи и паника. Неизвестность пугает, это очевидно. Но добавляют масла в огонь рассказы рожавших подруг, истории из форумов, смутное представление о будущем, напутственные слова родителей и фатальное, ёмкое «все!» от незамужних подруг. Естественно, каждая из нас

имеет в багаже еще множество других причин. Разнообразные по размеру, силе воздействия и длительности восприятия «пугалки» и «печальки» живут в прелестных головках, разъедавая позитивный настрой и искореняя желание стать МАМОЙ.

Учитесь выбирать свои мысли, как ежедневно выбираете продукты питания и одежду. Психологический самонастрой очень важен. Милые женщины, вспомните, что даже при проблемах медицинского характера, никто не отказывается от желания иметь детей. И бесплодие в наше время не приговор. Это излечимый диагноз. Важно следовать предписаниям медиков, надеяться и верить!

По сути, как такового страха перед беременностью просто нет. Есть пугающая, нарастающая ответственность, невозвратность ситуации, непонимание происходящего с медицинской точки зрения и отсутствие поддержки близких людей. Более обусловленным является страх перед вынашиванием (хочется, дабы все прошло благополучно), перед родами (чтобы было не больно), перед воспитанием крохи (был бы умным и здоровым). Наши страхи рождаются у нас в голове, и мы вправе их оттуда выдворить. Не давайте своим страхам возможность комфортно обустроиться. Вооружайтесь знаниями — смотрите позитивное видео, думайте о хорошем, не общайтесь с паникерами и истеричными особами,

слушайте адекватных специалистов, читайте хорошую литературу. Не подвергайте себя саморазрушению.

Еще одним важным моментом перед подготовкой к зачатию является обсуждение финансовых вопросов пары. Безусловно, во многих семьях деньги были и будут бесконечной и неисчерпаемой темой с негативным окрасом, но на данном этапе проанализировать потенциальное количество расходов не будет лишним. Рассчитывать на адекватную помощь из других источников не имеет смысла, поэтому следует предусмотреть ваши личные возможности хотя бы на ближайшее время. Во время вынашивания ребенка затраты будут касаться полноценного правильного питания, оплаты анализов, приобретения специальной одежды, белья и банджа. После родов необходимо будет довольно часто покупать личные вещи для малыша, выбрать кроватку, коляску, ванночку для купания и другие не менее важные аксессуары. Регулярные приобретения подгузников тоже потребуют немалых вложений. Если мама по каким-то причинам не будет кормить ребенка грудным молоком, потребуются смеси для искусственного вскармливания. Неизбежно возникновение и других расходов, которые трудно предугадать. Дети требуют серьезных и стабильных вложений, вплоть

до совершеннолетия, поэтому ответственное отношение непосредственно с момента принятия решения будет весьма своевременным и актуальным.

С точки зрения психологии, период подготовки к зачатию — важный шаг на пути к осознанному родительству. Особенно важно начать подготовку заблаговременно, если у вас есть хронические заболевания и нерешенные житейские конфликты. Когда усталость накопилась и не проходит, выход один — решить все проблемы, разобраться с конфликтами, прояснить сложные ситуации и хорошенько отдохнуть. Отпуск, правильное питание и витамины помогут восстановить здоровье и внутреннюю гармонию.

Работа до декрета — нет ничего невозможного

Как работа влияет на ход беременности? Можно ли пользоваться компьютером? Когда отпускают в декретный отпуск? Перейти на половину рабочего дня, или, наконец, решиться на фриланс? У женщин всегда есть тысяча вопросов и, как минимум, в три раза больше вариантов ответов. Как определиться? Безусловно, в идеале, имея возможность, лучше минимизировать время работы или вообще на время отказаться от трудовой

деятельности. Но должности бывают разные, занятость и график тоже, возлагаемый на ваши плечи труд может быть вполне по силам беременной и на восьмом месяце. Если вы любите свою работу, она приносит вам колоссальное удовольствие и весомый доход, не имеет медицинских противопоказаний относительно вынашивания малыша — работайте до родов и наслаждайтесь жизнью. Одно дело, когда беременная — кассир, маляр или дворник, и совсем другое — искусствовед, музыкант. Работа не должна быть физически трудной и опасной. Использование химикатов, необходимость поднимать тяжести, обязанность сидеть на одном месте по 4 часа без перерыва — плохо совместимы с благоприятным течением беременности.

Что делать, чтоб оставаться бодрой, веселой и энергичной? В первую очередь, вести правильный образ жизни. Хотя это и звучит банально, важно помнить, что залог прекрасного настроения кроется именно в крепком здоровье. Насколько близка многим ситуация, когда изо дня в день длительное время надо добираться на работу в общественном транспорте, выстаивать в час пик очередь и томиться в переполненном автобусе или вагоне метро. Для полной остроты ощущений руководитель без зазрения совести возлагает на вас обязанности трех отсутствующих подчиненных.

Взять больничный позволяют редко, а отпуск переносят часто. Работа малоподвижная и рутинная. И это еще не весь список удовольствий. Если нечто подобное — ваш случай, немедленно начинайте внедрять новации. Вам жизненно необходимы:

— прогулки на свежем воздухе;

— перерывы для разминки и кратковременного отдыха;

— адекватное питание, исключая сухомятку и включающее фрукты, овощи, соки.

Это тривиальный минимум. И хотя самочувствие каждой женщины абсолютно индивидуально, а восприятие нагрузки, впечатлительность, сила воли, здоровье и возможности немало отличаются, всем дамам рекомендуется придерживаться логичного режима и категорически запрещается работать себе во вред.

В декретный (отпуск по беременности и родам) отпустят с 30 недели беременности на основании справки от доктора (больничного листа). После этого начнут начислять больничные, то есть декретные выплаты. Об отпуске по уходу за ребенком до трех лет позаботится государство и работодатель. Место работы и должность обязательно сохранятся за вами до возвращения. На время отсутствия работницы руководитель имеет право взять другого человека, но как только

ребенку исполнится три года, вас возобновят на рабочем месте. Кстати, отец ребенка, бабушка, дед с каждой стороны либо опекуны, фактически осуществляющие уход за ребенком, также могут оформить и использовать отпуск по уходу за ребенком вместо матери. Ситуации бывают разные, так что имейте в виду.

Если существует хоть малейшая возможность прекратить рабочую деятельность на время беременности — просто шикарно. Я не подразумеваю увольнение с потерей источника доходов, карьерного роста, перспектив и собственной значимости. Я про те случаи, когда женщина может отказаться от самозанятости или позволить себе длительный отпуск. Вполне возможно, для разгрузки вам будет достаточно перейти на половину рабочего дня или взять меньше часов, отказаться от командировок и прочих физических нагрузок. Решайте сами. И поверьте, вам будет чем заняться. Это не пропаганда отдыха перед телевизором и поеданияпельменей. Свободное время можно и нужно потратить на себя и малыша. Вокруг столько всего интересного! Стоит посетить желанные музеи и выставки, записаться в бассейн. Можно ходить на йогу для беременных, поэтические вечера, в театры и галереи. Можно гулять в парках и скверах, просто читать. Можно поехать на некоторое время в

санаторий или в деревню к родственникам. Можно рисовать, петь, слушать музыку, сочинять. Можно заниматься желанным хобби, если это не спуск на плотках по горной реке, и развлекаться рукоделием! Только не затевайте ремонт и глобальные перестановки. Кроме того, что это предполагает контакт с химикатами и большие физические нагрузки, вам грозят также скандалы и непонимания. Ведь у вас непременно возникнут разногласия с близкими, по поводу и без. А зачем вам негативные эмоции?

Пару слов про фриланс. Самозанятость и отсутствие руководителя — колоссальный соблазн. Если вы давно подумывали о работе на себя в свободном графике, устали сидеть в офисе с 9:00 до 18:00, вас не устраивает уровень максимально возможных доходов и еще множество «фи» вы ежевечерне проговариваете супругу за ужином, значит, прозвучали первые звоночки, призывающие к смене деятельности. Здорово, если знания и опыт позволяют осуществить подобные перемены. Еще лучше, если вы достаточно дисциплинированы и требовательны к себе, чтобы не расслабляться в домашних условиях и трудиться без присмотра начальства. Тотальный самоконтроль, умение вести переговоры с партнерами и заказчиками — приоритетные задачи фрилансера.

Из собственного опыта скажу: беременность — не самый благоприятный период для столь значительных перемен. Почему? Потому что любой старт предполагает большие нагрузки, ненормированный график, поиск клиентов и связанные с этим нервытрепки. Вместо прогулок парком вы будете вынуждены заниматься организацией личного пространства, обустройством рабочей зоны, убеждением родственников в своей правоте и еще тысячей мелочей, постоянно возникающих из «ниоткуда» и отвлекающих от особого состояния. Беременность — не частое явление, и весьма кратковременное в соотношении со всей жизнью. У вас еще появится возможность для самореализации и достижения поставленных целей. Пока располагаете временем, можете продумать дальнейшие цели, распланировать задачи, получить информацию о потенциальных клиентах и конкурентах, подготовить материалы или необходимые ресурсы для больших перемен в будущем. Вы можете сделать действительно много, рассчитывая свои силы и возможности.

Нечто подобное касается и обучения. Давно планировали получить дополнительное образование или пойти на курсы повышения квалификации? Ваши амбиции и желание учиться очень импонируют. Вопрос в том, сколько времени и сил вам потребуется для этого. Если заинтересовал

трехмесячный курс дизайна интерьера — всегда пожалуйста. А если мечтаете о втором высшем или MBA, рекомендую повременить. Во-первых, потому что через 9 месяцев малыш родится и вам будет, мягко говоря, не до учебы. Во-вторых, потому что во время вспышек токсикоза, недомоганий, плохого сна и приступов слабости сложно грызть гранит науки. В-третьих, потому что к последнему триместру концентрация внимания беременной в разы снижается. Словарный запас, реакция, умение анализировать и принимать решения местами притупляются, что немного раздражает в обычной жизни, не говоря о ситуациях, когда все эти навыки жизненно необходимы.

Во время беременности все возможности и свободные ресурсы лучше направить на достижение психологического комфорта, самопознание, обучение методикам релаксации и получению знаний о вынашивании и материнстве. Разберитесь с тем, что не нравится, тревожно и непонятно. Структурированные знания помогут подготовиться ко всему, что с вами будет происходить, и тогда не будет ни страхов, ни паники. Этот материал создан для вас, чтобы развеять мифы, доступно объяснить физиологию беременности, подготовить к родам и научить уходу за малышом. Не беспокойтесь о пустяках и

берегите здоровье. Вы непременно будете очень красивой и невероятно счастливой беременной!

Генетика и хронические заболевания

Здоровье ребенка преимущественно зависит от здоровья родителей на момент зачатия. Вынашивание будет благополучным, если вы заранее минимизируете степень возможного риска. Многие мужчины и женщины уже в молодом возрасте страдают хроническими заболеваниями. Женщины, которые собираются родить первого ребенка после 30 лет, тоже рискуют получить некоторые осложнения во время вынашивания и непосредственно во время родов. Уберечь малютку от неблагоприятных последствий различных проблем можно, заранее озаботившись улучшением собственного здоровья. Не достаточно просто сильно желать появления ребенка. Необходимо осознанно подготовиться к зачатию и беременности.

Мужчина и женщина вместе должны обсудить все факторы, потенциально влияющие на будущее крохи. Некоторые заболевания, перенесенные мужчинами в детстве, могут негативно сказаться на способности оплодотворения. Возраст избранника тоже играет важную роль. Идеальным принято считать промежуток от 18 до 60 лет.

Обычно, меньше всего беспокоят будущих родителей инфекционные болезни, перенесенные в детстве. Как ни парадоксально, ветряная оспа или коклюш не менее опасны, чем преследующие годами хронические заболевания. Особенно уязвимы перед инфекционными болезнями беременные женщины, не переболевшие в детстве подобными заболеваниями. Надо быть внимательными и бдительными в местах большого скопления детей (поликлиниках, детских садах и школах), потому что эпидемические заболевания опасны для плода.

Регулярное курение и употребление алкоголя негативно влияют на вынашивание малыша и сулят некоторые сложности с развитием ребенка. Важно дать малышке не только жизнь, но и здоровье — помните об этом, готовясь к материнству и отцовству. При желании, не трудно перестать пить алкогольные напитки и бросить курить за год — полгода до зачатия, тогда организм получит возможность восстановиться. Сила воли потребуется и для борьбы с лишним весом. Если женщина страдает ожирением и склонна к полноте, медики настоятельно рекомендуют постараться нормализовать вес до момента зачатия. Все дело в том, что во время беременности какие бы то ни было диеты строго запрещены, а физические нагрузки возможны только под наблюдением

специалистов. Соответственно, чтобы не страдать во время вынашивания малютки от варикозного расширения вен, отеков, отдышки, давления и прочих сопутствующих проблем, устройте профилактику возможных заболеваний задолго до родов. Нагрузки на организм возрастают во время беременности многократно. Соответственно, чем выше нормы исходный вес забеременевшей женщины, тем больше опасность проявления неприятных симптомов. Перераспределите количество расходуемой и поступающей в организм энергии. Подсчитайте необходимые калории и исключите лишнее. Старайтесь больше двигаться и меняйте привычки, ведь даже самая эффективная диета не даст результатов без регулярной физической нагрузки.

Генетическое консультирование обычно интересно парам, имеющим проблемы со здоровьем первого ребенка, или точно знающим о семейных наследственных заболеваниях. Родители немолодого возраста, понимающие возможные риски, тоже могут без рекомендаций обратиться за консультацией к генетику, ведь получение конкретной медицинской информации иногда возможно даже до момента зачатия. Предположительные патологии и возможные врожденные отклонения удастся предусмотреть, проведя ряд анализов. Беседа с доктором даст

возможность разобраться в обширном потоке информации и узнать о возможностях пренатальной диагностики. Для обсуждения перспектив рождения здорового ребенка вы можете пойти на прием к любому специалисту, как супружеская пара. Прояснение непонятных вопросов и определение, в случае необходимости, правильного диагноза и поэтапного плана восстановления являются логическим звеном в цепи этапов подготовки к желанной беременности. Не всегда генетические заболевания проявляются у родственников. В таких случаях, у будущих родителей редко возникают опасения. Но, к сожалению, случается, что отклонения на уровне ДНК могут возникнуть только у малышки конкретно взятой пары, тогда как близкие родственники носителя этой патологии будут абсолютно здоровы.

Острая болезнь, возникшая в период планирования зачатия, тоже способна негативно повлиять на зарождение новой жизни. Лекарственные препараты, особенно антибиотики, весьма негативно действуют на эмбрион. В такой ситуации наилучшим вариантом будет полное завершение лечения и предохранение в течение последующего менструального цикла. Организму необходимо время для восстановления.

Отягощающим фактором для благополучного вынашивания являются такие хронические

заболевания, как сахарный диабет, почечная недостаточность, болезни мочевыводящих каналов, различные пороки сердца, ожирение. Если предыдущие беременности преждевременно срывались, появляется необходимость проведения на сохранении большей части беременности. При некоторых хронических заболеваниях пациент обязан постоянно, либо определенными курсами, принимать лекарственные препараты, что тоже немало усложняет процесс вынашивания. Безусловно, причин, из-за которых процесс вынашивания может быть затруднен, немало. Только не стоит забывать и о том, что подобные случаи не поддаются четкой статистике и у любой женщины каждая новая беременность всегда протекает иначе.

Мне посчастливилось лично наблюдать, как женщина, перенесшая инсульт, выносила и родила замечательную доченьку. До этого она больше двух лет страдала от паралича левой стороны тела и потери речи. К тому же, это был ее первый ребенок, а тридцатилетний юбилей остался позади. Учитывая предысторию и все осложнения, врачи категорически запрещали ей беременеть, прогнозировали срыв и пугали сложностью родоразрешения. Результат превзошел все ожидания. Убеденная в своем желании иметь детей, она благополучно выносила и родила

здоровую малышку.

При неблагоприятном стечении обстоятельств и негативном совпадении отдельных заболеваний мужчины и женщины, иногда возникают трудности с зачатием. Время от времени, причинами бесплодия становятся перенесенные в детстве инфекционные заболевания и наследственные отклонения. Но в каждом конкретном случае разбираться должны квалифицированные специалисты. Следует учесть все факторы, повлиявшие на здоровье и жизнь человека. Немаловажную роль в подобных ситуациях играет и психология.

Принято считать, что обращаться за консультацией необходимо, если беременность не наступает в течение года регулярных половых отношений. Напомню, наиболее благоприятный период для оплодотворения — это середина менструального цикла женщины. У большинства дам это всего 3–5 дней в месяц. Однозначно не стоит закидываться на заветном желании и воспринимать секс только как возможность забеременеть. Тогда вы не будете ощущать нежности и тепла партнера. Удовольствие и радость предвкушения близости исчезнут, подтачивая гармоничные взаимоотношения. У всех пар иногда возникают трудности. Не опускайте руки,

поддерживайте друг друга, ищите возможность проявить свои чувства и радоваться каждому дню. Наступит заветный час, и вы непременно ощутите послевкусие сладких слов «мама» и «папа».

II. Счастливая новость. Первый триместр

Я — беременна! Осознание и принятие

Подарить жизнь — чем не чудо? Таинство зачатия свершилось, и крохотный эмбрион путешествует, с целью достижения пристанища, последующие сорок недель. Совершенно незаметный вам и окружающим, он живет и развивается, приближая мгновение, когда вы узнаете о его существовании и возрадуетесь новостям. Период изменения ощущений, подтверждающих тесты и анализы, пока впереди. Чудо произошло, но весть о нем облетит вселенную не ранее, чем через четыре недели. Бывают ли случаи, когда мама точно знает дату зачатия? Безусловно. Но это, скорее, исключение из правил, обусловленное невероятно ответственным отношением. Запланированное зачатие предполагает скрупулезную подготовку тела. Это

обоюдное желание пары, серьезно продумывающей каждый шаг своей семейной жизни. Я знакома с девушкой, зачавшей в первую брачную ночь после венчания. Последующие дни первого месяца между молодоженами не было близости, так что им наверняка известна ночь появления сына в утробе. Не огорчайтесь, если не располагаете такими высокоточными данными. Главное, вы — беременны! Желанный малыш будет здоров и счастлив, вне зависимости от даты и места зачатия. Околдовывающее блаженство станет вам знаком верно принятого решения. Радостно и трепетно, немного волнительно, но все-таки очень, очень празднично будет на сердце. Этот день вы запомните навсегда.

Мне известны десятки историй первых минут осознания. Каждый человек воспринимает известие по-своему. В разное время и в разных условиях пары узнают желанную новость. Некоторые женщины, томясь в догадках, не могут дождаться восхода солнца для использования теста на беременность. Другие подозревают о происходящем, ощущая наиболее распространенные симптомы. Головокружения, тошнота и вялость зачастую являются главными признаками. Конечно, некий дискомфорт может присутствовать, но плохое самочувствие не должно омрачить ваши первые впечатления.

Совсем скоро изменения в теле станут заметны, привычки поменяются, график подкорректируется, радость утроится, а любопытство приумножится многократно.

Многим разобраться в основах основ и настроиться на позитив помогают древние ведические знания. Хотя, по сути, не важно, какой источник информации подтолкнет к переменам, важно, чтобы с наступлением беременности в вашей жизни появился регулярный сон, не менее 7 часов в сутки, дробное, полноценное питание и свежий воздух. Эти три простых составляющих — залог успеха.

Важно понимать, что беременность — не заболевание. Не связывайте ее с состоянием хронического недомогания и беспомощности. Это до потрясающих мелочей продуманная природой возможность подарить кому-то целую жизнь. Новую, интересную, счастливую жизнь! Думайте о том, что совсем скоро в вашей семье появится малыш, затем он подрастет, и гордость будет переполнять вас все чаще. А потом он станет взрослым, достойным, замечательным человеком, и вы еще много раз вспомните день, когда убедились в том, что беременны.

Прием у гинеколога, подтвердившего наличие плода, отпечатывается в сознании на всю последующую жизнь. Целый спектр различных

эмоций сопровождает женщину в первый день. Мысли вихрем кружатся в голове. Кому первому позвонить, с кем поделиться новостью? Возможно, рядом будет супруг, или первой узнает радостную весть близкая подруга. Улыбка, дрожь в руках и подкашивающиеся коленки — все это и множество других мгновений калейдоскопом сложатся в картину счастья через несколько месяцев. Через годы с нескрываемой улыбкой будете вспоминать этот день сотни раз. И даже когда у вас будет несколько детей, с фантастической отчетливостью будете вспоминать мельчайшие подробности каждой беременности. Погода, аромат, яркие детали прогулки в поликлинику, общение с близкими, ликование и предвкушение. Для каждой женщины такие моменты очень важны. Наслаждайтесь, радуйтесь, вдыхайте счастье полной грудью.

Осознание и принятие новости не всегда приходит сразу. Даже долгожданная беременность сулит бурю эмоций. Конечно, вы будете бесконечно рады. Безусловно, слезы счастья покатятся по щекам. Однозначно, будете делиться новостью с родными. Возможно, начнете бессознательно улыбаться прохожим, задумчиво глядеть вдаль и упоенно мечтать о своем, о самом сокровенном, о женском. Это как долгожданная встреча с любимым: сотни раз мысленно прокручиваете

кульминационный момент, готовите речь, представляете фрагменты и детали, но в реальности все происходит иначе. Тоже потрясающе и шикарно, но непредсказуемо и трогательно. Не пугайтесь, если каламбур размышлений унесет далеко от происходящего. Позвольте себе привыкнуть к мысли и новому статусу. Скоро, совсем скоро вы станете мамой и положительные эмоции сторицей вернутся.

Иногда подозрения либо даже четкое убеждение приходит раньше, чем подтверждение отсутствием менструального цикла и медиками. Это вовсе не значит, что вы непременно почувствуете слабость, подташнивание или повышение аппетита через 2–3 недели после овуляции. Просто на подсознательном уровне начнут появляться характерные жесты (например, прикосновения ладони к животу) или внезапные немотивированные желания. Бывает обострение обоняния и общее повышение чувствительности. Может покалывать грудь, тянуть низ живота. Внезапное желание съесть определенный продукт или беспочвенная плаксивость. Обычно множество характерных признаков подсказывают женщине о ее особом состоянии. Реже встречается обратная картина: будущая мама совершенно не подозревает о беременности до третьего — четвертого месяца. Полагаю, это не ваш случай, и вы мечтаете о

малыше, со всей ответственностью воспринимая новые знания и подготавливаясь к предстоящим переменам. Опыт придет в течение нескольких месяцев после родов, а необходимые навыки по уходу за младенцем вы получите во время подготовки к родам и из различных источников. Не беспокойтесь, все получится!

У мужчины новость о беременности любимой часто вызывает весьма противоречивые чувства. С одной стороны, он искренне рад и растроган, с другой, подключаются сомнения и страхи. С первых дней беременности супруги он начинает ощущать потерю собственной значимости. Для жены теперь «горошинка в утробе» важнее мужа. Раньше она интересовалась его делами, расспрашивала о новостях, предлагала варианты совместного отдыха. Ворчала из-за частых встреч с друзьями, не отпускала на футбол и рыбалку, критиковала любимое хобби и требовала проводить маму. Теперь постоянно говорит о своем положении, загадочно улыбается, все свободное время переписывается с какими-то барышнями на форумах, листает каталоги одежды для беременных. Мир перевернулся.

Восприятие одинаковых ситуаций может быть кардинально разным. Вы, беспокоясь о малышке, просите повременить с интимными отношениями, он воспринимает это как личное оскорбление. Вы

просите купить определенные фрукты, он обижается из-за капризов. Вас всю ночь беспокоила тошнота и рвота, он жалуется поутру, что не выспался. Он, как обычно, пользуется одеколоном, а у вас голова кругом от удушающего аромата. Вам постоянно хочется есть то солененького и остренького, то сладенького перед сном, а он злорадствует про габариты после родов. Вам интересно часами разглядывать товары в интернет-магазине, подбирая коляску и кроватку, а он раздражается при одной мысли о покупках. Подобные нюансы можно перечислять долго и у каждой пары их десятки. Смысл в том, чтобы научиться слышать и слушать друг друга. Особенно важно это на данном этапе, когда вся беременность еще впереди и времени для налаживания отношений предостаточно.

Постарайтесь поговорить, поделитесь ощущениями. Расскажите друг другу, что для вас значит это состояние, какие эмоции вы испытываете. Опишите свои ожидания. Пусть муж расскажет вам, как он видит предстоящие месяцы беременности, что планирует на отпуск или праздники в связи с изменившимися обстоятельствами. Уточните, что он знает о беременных, кроме шуток о гормональных всплесках и токсикозе. Предложите разбираться во всем вместе. Только не надо ожидать, что он станет

вечерами штудировать необходимую литературу, а во время обеденного перерыва будет обсуждать с коллегами вопросы развития плода в первом триместре. У каждого свои обязанности и предусмотренные природой функции. Вы вынашиваете малыша, заботитесь о своем и его здоровье, обеспечиваете уют в доме. Вплоть до декретного отпуска, вы еще фигурируете в статусе специалиста в определенной области и, как коллега, подруга, дочь, возможно, сестра и т. д., проводите время с другими людьми. Мужчина работает, обеспечивает доход для содержания семьи, помогает вам по хозяйству, учитывая сложившиеся обстоятельства и вашу быструю утомляемость. Он может временно взять на себя часть ваших функций. Например, покупать продукты, помогать готовить, убирать постель и пылесосить. Вообще, мужчины вполне способны вкладывать вещи в стиральную машину и развешивать белье. Многие холостяки прекрасно справляются и с другими обязанностями по дому самостоятельно. Да, возможно, качество выполненных работ немного пострадает. Вероятно, вы делаете все иначе. Скорее всего, у него процесс займет больше времени. Конечно, он не сразу научится убирать крошки со стола и аккуратно складывать кухонное полотенце. Безусловно, он не обратит внимания на пыль и не заметит паутину возле люстры. Но ведь все это и не

важно! Сейчас самое главное — это здоровье малютки, ваше хорошее самочувствие, ваши совместные прогулки на свежем воздухе и поездки за город. Пусть бытовые проблемы временно отойдут не на второй, а на задний план. Так, чтобы только экстренная необходимость замены лампочки в люстре могла привлечь ваше внимание.

Учитесь быть искренними в своих желаниях. Не стесняйтесь просить и говорить о том, что не нравится или причиняет дискомфорт. Если вы оба будете замыкаться и прятать чувства, трещина в отношениях появится незамедлительно. Мужчин нюансы протекания беременности интересуют весьма поверхностно, в то время как женщины гораздо глубже погружаются в лавину информации. Не заставляйте любимого вникать во все подробности. Периодически делайте ему краткий пересказ интересных фактов, следя за искорками его взгляда. Как только заметите, что он начинает скучать, переводите разговор в другое русло. Не требуйте от мужа того, чего он по своей природе дать вам не может.

Постарайтесь тактично выяснить, считает ли он справедливыми некоторые изменения в обычном графике совместного времяпровождения, сможет ли ходить с вами на курсы по подготовке к родам. Советуйтесь с мужем, выбирая женскую консультацию, и просите о помощи во всем, что

касается вынашивания малыша.

Чаще всего мужчины, узнав о новости, впадают в крайности. Одни с головой погружаются в свой внутренний мир, максимально абстрагируясь от происходящего. Другие носятся с женой, как с хрустальной вазой, запрещая делать все, что ее радует. И то и другое, нервирует и обижает. Постарайтесь членораздельно и доходчиво объяснить своему единственному личную позицию, аргументируя конкретными доводами. Без лишних эмоций и слез поясните, чего ожидаете от него, как планируете рожать. Пока большая часть беременности впереди, вы имеете возможность найти компромиссы при расхождении взглядов и выбрать путь, приемлемый для обоих. Пусть ваш мужчина обсуждает возникающие опасения с вами, а не со своей мамой. Консультируется с медиками, а не с товарищем, у которого «уже двое». Дайте ему время привыкнуть к мысли и почувствовать то, что ощущаете вы. Как только животик начнет округляться, его забота проявится сильнее. Вы увидите, как он переживает и что предпринимает для вашего благополучия. Не торопите события, и вам откроется возможность объединить усилия. Вы оба готовитесь стать родителями, и потому вместе должны пройти все этапы на важнейшем отрезке жизненного пути.

Поход к доктору. Основные анализы

Поход к доктору дело житейское и добровольное. Избежать посещения медиков можно, но тогда вы возьмете всю ответственность по вынашиванию малютки на себя и будете иметь ряд проблем с регистрацией ребенка после родов. Проживая в социуме, вполне благоразумно обращаться за помощью к квалифицированным специалистам. К тому же, вам предстоит получить целый ряд необходимых навыков и освоить азы подготовки к родам. В период вынашивания малютки придется ознакомиться с основными тонкостями ухода за новорожденным и разобраться с условиями грудного вскармливания. Беременность, как и роды, конечно, процесс естественный. Но уже с первых месяцев вы услышите столько версий, мнений, советов, пожеланий и различных высказываний по поводу и без, что невольно возникнет желание выяснить «правду». Читайте, слушайте, консультируйтесь, сравнивайте информацию и делайте выводы самостоятельно — это ваш уникальный опыт, беременность и малыш.

Стать на государственный учет можно на любом сроке беременности, вне зависимости от места регистрации, в том числе по фактическому месту проживания. Чтобы попасть на прием к

гинекологу-акушеру на территории России, вам необходимо иметь полис обязательного медицинского страхования. В Украине потребуют только паспорт. Нет разницы, где заведут карточку — в государственной поликлинике или частной клинике. Выбирать предстоит вам. По ощущениям, опыту, советам и рекомендациям.

Ходить к гинекологу на прием необходимо регулярно и довольно часто, так что, определяясь с доктором, учтите и отдаленность приемного кабинета от вашего дома, и этаж, и количество беременных, зарегистрированных в этой женской консультации. Из моего опыта, посещение врача, располагавшегося на четвертом этаже ветхого здания государственной клиники, перестало приносить удовольствие уже с пятого месяца беременности. А когда наступила зима и срок превысил 7 месяцев, это стало каторгой. Сидеть в очереди, ожидая приема, сулит столько же радости, сколько вид сладкого во время токсикоза (но об этом позже). Учитывайте все нюансы, это оградит вас от ненужных огорчений.

Обычно женщины впервые попадают к доктору в период между 9 и 12 неделями. Туда не спешат, понимая рутину процедур и не располагая свободным временем в рабочее время.

Итак, если вы определились с врачом, выяснили его график приема и готовы к

посещению, подгадайте встречу натошак — это даст вам возможность сдать кровь на анализы сразу, без повторного посещения. Выражая намерение зарегистрироваться и получить обменную карту беременной, вы обязаны сдать целый ряд анализов:

- мазок,
- общий анализ крови,
- кровь на сахар,
- кровь на ВИЧ инфекции,
- мочу.

Желательно иметь при себе медицинскую карту — записи терапевта помогут гинекологу выяснить состояние вашего здоровья и дать необходимые рекомендации. Еще вас направят к другим специалистам с обходным листом: окулист, стоматолог, отоларинголог и терапевт дадут свои заключения. УЗИ (ультразвуковое исследование) рекомендуют делать трижды за всю беременность. В первом триместре, чтоб убедиться, что беременность маточная и все в порядке. После 20 недели, чтоб проверить развитие плода и сделать замеры параметров тела малыша. Именно на этом приеме вы сможете впервые увидеть кроху и послушать его сердцебиение! А также после 32 недели — для определения предлежания младенца, местонахождения пуповины и совершения контрольных замеров.

Доктор должен предложить вам посещать

приемы регулярно. Сдача анализов, обследования и консультации предусмотрены определенным графиком — по рекомендации органов здравоохранения. Именно в обменную карту в течение всей беременности будут вписываться результаты осмотра (вес, замеры таза, давление и т. п.) и всех анализов. С этим медицинским документом вы пойдете в перинатальный центр (роддом). В некотором смысле, это первое удостоверение крохи.

Если доктор станет настаивать на сдаче дополнительных анализов в специализированных лабораториях и посещении других специалистов — вы вправе требовать разъяснений. Вполне возможно, что в вашей индивидуальной ситуации необходимо провести ряд дополнительных обследований, дабы иметь возможность дать вам наиболее точные рекомендации и советы. Но, к сожалению, иногда встречаются недобросовестные медики, навязывающие платные услуги и дорогостоящие препараты. Поэтому, чтоб избежать необоснованного вмешательства в ход вашей беременности, будьте внимательны и отстаивайте свои интересы. Все будет не так, как мы решим, но тогда, когда мы решимся.

Изменения тела и плода. Первый триместр

Калькулятор беременности очень прост. Триместр — это три месяца. Поэтому беременность условно делят на 3 триместра — 9 месяцев. Медики ведут расчет срока беременности акушерскими неделями (тоже весьма условно) — отсчет срока от первого дня последней менструации. Значит, первый триместр — это период с 1 по 12 неделю. Полный срок вынашивания плода составляет от 38 до 42 недель. Иногда, по разным причинам, малыши рождаются раньше положенного срока, но при нынешнем уровне медицины практически во всех случаях недоношенных крошек спасают и выхаживают.

Вернемся от сложных расчетов к простым радостям первых месяцев беременности. Новая жизнь зреет и развивается, даже если никому об этом пока не известно. В первую неделю после овуляции малыш — это совокупность клеток микроскопического размера. После оплодотворения сперматозоидом яйцеклетки она двигается по маточной трубе до тех пор, пока не начнется процесс имплантации в полость матки, где плод будет находиться весь период роста и созревания. За первые недели беременности запасы яйцеклетки истощаются и, надежно прикрепившись ворсинками к полости матки, плод начинает получать питательные вещества непосредственно

от вас. Весь месяц крошка стремительно растет. Его тело формируется, появляется пуповина. Второй месяц изобилует количеством изменений! Появляются внутренние органы, формируется дыхательный аппарат и развивается центральная нервная система. Эмбрион выпрямляется. Именно в этот период вы, вероятно, узнаете о своем положении. Примите этот дар с благодарностью и начинайте наблюдать за таинством роста малыша.

Третий месяц порадует изменениями, доступными взгляду. Низ животика начнет округляться. Грудь будет наливаясь и увеличиваться, что не может не радовать. Блеск в глазах и нежность облика возвестят радостную весть случайно встреченным знакомым. Организм перестраивается! Гормоны регулируют обмен веществ, стабилизируют жизнедеятельность крохи и влияют на рост организма в целом. Токсины активно выводятся из вашего тела — отсюда приступы тошноты. Усталость, сонливость, частое мочеиспускание и нервозность — неприятные симптомы, время от времени сопровождающие беременную. Возможны головокружения, обострение обоняния и резкое неприятие определенных ароматов. Не спешите огорчаться — зачастую это кратковременные и вовсе не неизбежные спутники. Плохое самочувствие

характерно только для второго и третьего месяцев беременности, потому что именно в этот период тело основательно подстраивается под новые условия, малыш требует определенных питательных веществ, вы решительно меняете образ жизни и много моральных сил тратите на старательное продумывание ближайшего будущего. Тем не менее, это не означает, что именно вам непременно будет тяжело. Я лично знаю много женщин, не омраченных никакими негативными ощущениями во время вынашивания малыша. Если же это не ваш случай, и скверное самочувствие каждое утро портит настроение, попробуйте разные способы восстановления. Помогает вода с лимоном натощак. Теплый зеленый чай без сахара. Дробное питание небольшими порциями. Но, употребляя жидкость, берегите почки. Теперь нагрузка на них стала двойной, а это значит, что соленое, острое и много жидкости перед сном — табу. Кроме тошноты, может беспокоить изжога. Проконсультируйтесь с доктором и не вздумайте принимать лекарства на свое усмотрение. То же касается головных болей, простудных проявлений. Самолечение, даже лекарственными травами по проверенным рецептам местной знахарки, категорически запрещено.

Осознано избегайте укачивания в транспорте.

Присаживайтесь при первой же возможности — так меньше трясет и качает. Смотрите вперед или вдаль. Когда дорога дальняя, выходите заблаговременно, предусматривая возможность вынужденных остановок и пересадок. Если в автобусе станет дурно — выйдите на улицу и посидите на свежем воздухе. Обычно пяти — десяти минут достаточно, чтобы все наладилось. Есть возможность — ходите пешком. На работе делайте перерывчики, разминайте конечности, пейте воду, компоты и соки. В свободные минутки занимайтесь делом, например, делайте зарядку для глаз. Начиная со второго триместра, вы сможете делать специальную вагинальную гимнастику (абсолютно незаметно для окружающих) — она подготовит мышцы к родовым процессам и придаст вам уверенности.

У некоторых беременных ухудшается перистальтика кишечника, что грозит неоднократными запорами и метеоризмами. Пересмотрите употребляемые продукты питания, введите в рацион кисломолочную продукцию: кефир, ряженку, йогурты. Из-за вздутия живота могут возникнуть разные необычные ощущения. Если почувствуете щекотание, бульканье или «порхание бабочек», не принимайте это за шевеление плода. Восприятие действительно схожее, но сейчас младенец ростом не более 5 см,

поэтому любая его активность совершенно не заметна. К тому же, плод находится под надежной защитой околоплодных вод, где может практически в буквальном смысле плавать.

У девушек с тонкой кожей местами четче проявляются вены — ведь объем крови постоянно увеличивается. Иногда со второго месяца беременности начинают темнеть соски, появляется коричневатая полоска на животе, местами темнеют волосы на теле. Это связано с ростом гормонального фона, после родов все изменения исчезнут так же внезапно, как и появились.

Подробнее о побочных явлениях

Распространенной проблемой у беременных является анемия. Из-за значительного увеличения объема крови в организме женщины довольно часто возникает дефицит гемоглобина. Проявляется эта нехватка в виде всем известных симптомов — частых головокружений, быстрой утомляемости и плохих анализов. Строго отслеживать уровень гемоглобина будет доктор, у которого станете на учет. Один раз в месяц, регулярно в течение всей беременности надо будет сдавать кровь на анализ. Чтобы не доводить состояние до критического, кроме некоторых продуктов питания вам могут порекомендовать принимать железосодержащие

препараты. Анемия беременных — явление довольно редкое, поэтому особо не переживайте. Постарайтесь включить в ежедневный рацион продукты, насыщенные железом. Для удовлетворения потребности организма и поддержания необходимого уровня красных телец в крови, достаточно грамотно разбить прием разных продуктов на конкретные порции. Это может быть печень, шпинат, гречка, гранаты, яблоки, морская капуста. Список полезных овощей и фруктов мы рассмотрим на последующих страницах. Дополнительные вопросы о правильном питании можете задать своему врачу, вам непременно дадут совет.

Геморрой, как один из негативных спутников беременности, иногда возникает уже в первом триместре. Но чаще всего, эта проблема начинает беспокоить после родов. Расширяясь и набухая, кровеносные сосуды образуют некое подобие шишек и узлов внутри и около ануса. Весьма неприятное, но, к счастью, кратковременное явление. Предотвратить появление геморроя можно, тренируя все мышцы таза и осознанно корректируя питание так, чтобы избегать запоров. Нагрузка на кишечник велика, вес матки будет неизбежно увеличиваться, а кровоток возрастать. Все эти факторы вместе с другими радикальными изменениями в организме женщины влияют на

возникновение различных неприятных ощущений и некоторых типов недомоганий.

Частые головокружения могут быть вызваны анемией или понижением артериального давления. Уровень сахара в крови тоже заметно влияет на состояние здоровья. Так или иначе, но в такие моменты вам необходим покой и отдых. Если головокружения сильнее всего проявляются по утрам, учитесь вставать медленно и плавно. Избегайте резких движений, не вскакивайте из постели, медленно пересекайте комнату, пейте воду натошак. Приучайте тело ко сну на боку. Совсем скоро животик заметно округлится, матка вырастет и будет передавливать вены и аорту, если вы будете продолжать отдыхать на спине.

Воспаление мочевого пузыря и инфекция мочевыводящих путей периодически огорчает беременных во время вынашивания малютки. О некорректной работе указанных органов вы узнаете по характерному жжению во время мочеиспускания, очень частым позывам (иногда ложным), изменению цвета мочи. Необходимый анализ для бдительного отслеживания ситуации вы также будете сдавать ежемесячно, как и кровь. При любом подозрении или недомогании обращайтесь к доктору за консультацией. Не стремитесь лечиться самостоятельно. Если попытка избавиться от бактерий будет неудачной, воспаление продолжит

прогрессировать, и тогда придется перенести более длительное и сложное лечение.

Берегите себя и не стесняйтесь консультироваться с профильными специалистами по любым поводам. Тревога не должна обременять период вынашивания. Большинство неудобств, возникающих во время беременности, можно избежать. Некоторые проблемы легко минимизировать, и лишь единицы необходимо переждать.

Рекомендуемый режим дня, питание

Нового, правильного, дробного режима питания следует придерживаться и тогда, когда самочувствие прекрасное, жизнь только радует и ожидание малыша не вносит дискомфорта в ваши будни. Помните, отныне правильный образ жизни важен не только для вас. Все полезные вещества, необходимые для нормального роста крохи, попадают к нему из крови матери, через пуповину и плаценту. Соответственно, витаминизированная, здоровая, вкусная пища без нитратов подарит пользу и удовольствие не только вам, но и малышу.

Как правильно? Подберите себе удобный график с учетом режима работы, времени подъема и частоты возникновения чувства голода. Важную роль играют ваш исходный вес до беременности,

аллергии и хронические заболевания.

Вопреки распространенному мнению о необходимости есть много и часто, не отказывая себе ни в чем, лучше придерживаться законов правильного питания. Это не значит, что вы должны скрупулезно считать калории, есть по часам, соблюдать диету и заниматься спортом. Ни в коем случае «из лучших побуждений» не переходите без подготовки на вегетарианство, сыроедение, веганское питание. Да, это все здорово и интересно! Но заняться переходом на качественно новый уровень жизни стоит после рождения крохи. Сейчас вы отвечаете за двоих, поэтому будьте последовательны и логичны в своих действиях. Безопасность и здоровье малышки важнее всего.

Итак, начнем. **Завтрак!** Если супруг не приносит вам его в постель, отправляйтесь на кухню и приготовьте лакомство для себя и своего малыша, ведь отныне вы всегда и везде вместе. Идеальными продуктами для утреннего приема пищи являются злаки, то есть *каши*. Углеводы, клетчатка, витамины — все это есть в гречневой, овсяной, рисовой, кукурузной, пшенной, пшеничной, манной и перловой кашах. Кашу лучше варить на воде. Если любите молочные, добавьте немного молока за пару минут до готовности. Чуть-чуть масла не навредит, но увлекаться продуктами

высокой жирности и калорийности не стоит. Для разнообразия в готовое блюдо можно добавлять сухофрукты, сезонные или свежзамороженные ягоды, орехи. Ассортимент велик: курага, изюм, инжир, финики, ананас, клюква, черника, малина, клубника, грецкий орех, кешью, фундук, миндаль, арахис. Не помешают и ломтики свежих фруктов, например, бананы, яблоки.

Новинка нынешнего века — широкий ассортимент различных хлопьев. Они быстро поглощают влагу и, соответственно, готовятся практически мгновенно. *Хлопья* можно заливать молоком и йогуртом. Аналогично подготавливают мюсли. Фактически, это термически обработанная каша с орехами и сухофруктами. Готовить — быстро, кушать — полезно! Мюсли заливают как теплым, так и холодным молоком, йогуртом или соком. Важно! Йогурт можно делать в домашних условиях. Самый простой вариант — с использованием фабричной йогуртницы, молока и кисломолочных бактерий (продаются практически в любом супермаркете, специализированных магазинах и аптеках). Несложно и очень здорово.

Второй завтрак (ланч) — особенно важен, когда утром нормально поесть не удалось. В идеале, вы должны питаться дробно, небольшими порциями. В первой половине дня можно есть

более калорийные продукты, перед сном — наименее сытные. *Вареное яйцо, кусочек сыра или творог, ломтик хлеба, овощи* в разных сочетаниях и пропорциях подарят достаточно энергии. Невероятно полезны *свежевыжатые соки*.
Делайте себе супер-микс: морковь, яблоко, кусочек свеклы и тыква (фигурная, грушевидная). Витаминный коктейль может быть в любых пропорциях. Экспериментируйте, и вскоре вы выясните, что именно вам по вкусу.

Обед. *Овощи и фрукты* можно все — сырые и после термообработки. Тушеные, вареные, запеченные овощи практически одинаково хороши. Салаты заправляйте маслом — оливковым, подсолнечным. Старайтесь не употреблять майонез. Салат с кусочками творога или сыра фета может быть полноценным блюдом. Совсем не обязательно на обед поглощать «первое, второе и компот».

Варите себе легкие *супы* — лучше без бульона. Прозрачные, красивые. Либо протертый крем-суп по примеру восточной кухни. В таком формате вкусно получается грибной, тыквенный, томатный. И не забывайте, что наиболее полезная пища — свежеприготовленная. Не храните еду по три дня в холодильнике. Научитесь готовить небольшими порциями для одноразового употребления.

Мясо и рыба могут попасть к вам на стол в тушеном или отваренном виде. Старайтесь избегать приобретения трижды перезамороженных продуктов. Не берите полуфабрикаты. Тушите в фольге или рукаве, пароварке, мультиварке, духовке. Рецепты на ваше усмотрение. Обычно достаточно приправ и трав. Великолепно получается таким способом индейка и курица, морская рыба. Очень полезно кушать кроличье мясо и печень. Любите морепродукты? Налегайте на креветки, кальмары, печень трески и икру. «Морской коктейль» с рисом — чем не изысканный ресторанный обед?

Отдельно хочется напомнить о гороховой каше, чечевице и всех видах фасоли. Эти продукты можно использовать для приготовления автономных гарниров, или добавлять в другие блюда. Самой полезной среди фасолей считается стручковая фасоль, потому что она невероятно богата на витамины и микроэлементы. К тому же готовится очень быстро.

Полдник . Во время третьей трапезы вам снова предстоит насладиться небольшой порцией пищи. Это может быть омлет, запеканка творожная, печеные яблоки, фруктовый салат, овощной салат. Пейте белые компоты, соки, чай, воду. Не стоит употреблять газированные напитки, энергетики и

кофе.

Ужин решительно необходимо съесть не позднее 20:00. Откуда такое время? Из реальной жизни. Ну, не часто выпадает беременным фантастическая возможность расслабленно покушать до 18:00, ибо бдительный руководитель на работе пристально следит за занятостью подчиненных, да и приносить с собой 3 комплекта продуктовых наборов тоже весьма накладно. Так что, учитывая отлучки на два дополнительных перекуса вне основного перерыва, вечерний прием пищи возможен только по приходу домой. А его, то есть ужин, еще приготовить надо... Поэтому все, кто могут — едят только днем. Кто не уложился в график — последний прием пищи осуществляют в сумерках.

Но! Ни в коем случае не переedayте на ночь. Следите не только за качеством, а и за количеством съеденного. Жареный картофель, селедка, бутерброды, сосиски и прочие соевые пустышки категорически запрещены. Хлеб с маслом, любые сдобные мучные изделия, белый хлеб, тортики, конфеты и прочие сладости вы можете себе позволить только во время чаепития с подругами и на больших праздниках.

Второй ужин и «полуночный перекус» не предусмотрены. Это я для тех, кто любит ночью

проснуться и заглянуть в холодильник. А если от этого агрегата вас никак не оттащить — ешьте свежие фрукты и овощи (в разумных количествах). Яблоко, морковь, банан, авокадо, мандарины — список можно продолжать бесконечно. А еще есть сезонные ягоды!

Милые дамы, возможно, вы давно не решались начать питаться здоровой пищей, ведь это требует изменения режима, нововведений в рационе, доли фантазии, силы воли и решимости. Именно сейчас появилась уникальная возможность подготовить организм к большим переменам. Употребляйте больше овощей и фруктов, откажитесь от пельменей, бутербродов, жареного сала, очень острой и соленой пищи. А если друзья и родственники, как вы и предполагали, будут активно интересоваться, зачем вам все это нужно — ссылайтесь на беременность и малыша. Ведь ради него вы, безусловно, готовы изменить себя и весь мир.

Психологические техники. Создай себе настроение

В первом триместре вы пойдете на первое УЗИ. Это важное и волнующее событие для каждой женщины. Чтобы мгновенно поделится

впечатлениями с самым близким человеком, пригласите супруга с собой. Вам приятно и спокойно, и он сильнее ощутит реальность происходящего, увидит крошечный плод любви на мониторе. На приеме муж сможет задать доктору волнующие вопросы и получит квалифицированные ответы из первых уст. Ваш мужчина, вероятно, знает о беременности еще меньше вас и именно на основе этих знаний оценивает ситуацию. Дайте ему возможность разобраться и понять.

И вообще, всегда и везде старайтесь вовлекать своего партнера в процесс вынашивания крохи. Рассказывайте о своих ощущениях, делитесь переживаниями, просите найти ответы на какие-то вопросы. Пусть он тоже почитает о беременности — хотя бы фрагменты статей на волнующую тему. Искореняйте предрассудки и невежество вместе.

Беременность не обуза и не болезнь, она не бывает в тягость, но изменения в организме столь велики и кардинальны, что вам может быть трудно справиться одной. Будущей маме непременно нужна поддержка, помощь, понимание. Рассказывайте супругу о своем физическом состоянии, об изменениях крохи. Не жалуйтесь, а делитесь новыми ощущениями и всегда контролируйте словесный поток. Если, возвращаясь домой после трудного рабочего дня, он регулярно

будет выслушивать на сколько миллиметров увеличился плод и как у него на данном этапе развиваются легкие — вы рискуете переборщить. Любая информация хороша в меру. Даже о драгоценном малыше! Не забывайте, что супругу, как и вам, требуется внимание и ласка. Вы переживаете беременность преимущественно физически, мужчина — эмоционально. Поверьте, он волнуется даже больше вашего, потому что совсем не понимает, что происходит с вами и деткой. Соответственно, залог хороших взаимоотношений — это общение.

Улучшаем психоэмоциональный фон. Самовнушение, позитивный настрой, возможность абстрагироваться от мимолетных проблем и неприятностей — все это ваши задачи. Беременной особо необходимо спокойствие, комфорт, радость, удовольствия. Иногда добиться такого состояния сложно, некоторым на помощь приходят аффирмации (от лат. *affirmatio* — подтверждение). Эти специально продуманные фразы, установки на позитив. Многократное повторение аффирмаций стимулирует положительные перемены в вашей жизни. Когда вы искренне верите в силу мысли, позитивное мышление, безграничную щедрость вселенной — это работает. Понимаете и чистосердечно воспринимаете законы притяжения, значит, это для вас.

Что можно сделать:

- 1) создать ситуации, когда вам хорошо;
- 2) бороться со страхами и проговаривать про себя и вслух только позитивные фразы;
- 3) устраивать себе «разгрузочные» 30 минут — ежедневно;
- 4) максимально возможное время бывать на свежем воздухе (в любое время года);
- 5) баловать себя подарками и покупками (в разумных количествах).

Теперь подробнее.

Ситуации, когда вам хорошо! Личное время, индивидуальные радости. Пролистывание журналов, чтение книг, посиделки с подругами в кафе, прогулки в парке и поедание мороженого, отдых на диване среди многочисленных удобных подушечек, походы в кино и в театр, чаепитие на балконе, поездки и путешествия, принятие теплого душа с использованием любимого ароматного геля. Вязание, вышивание, рисование, сотворение мозаик и складывание пазлов! Если вас не раздражает рутинная, однообразная работа — вперед, к созданию шедевров. Всегда хотели попробовать, но не находили времени для хобби? Настал тот час, когда можно себе позволить окунуться в мир творчества. Только избегайте работ с химикатами. Например, осваивание витражных красок не для

вас.

Можно делать украшения или обручи, подвески на ключи и чехольчики для мобильных телефонов, шить ёлочные игрушки или делать открытки. Если у вас не хватает фантазии на оформление чего-либо с нуля, можно приобрести специальные наборы для творчества. Умные, добрые люди подготовили для нас все, чтобы реализация мечты не заставила себя долго ждать. В том случае, когда совсем не увлекает ручной труд — окружите себя красотой. закажите печать на чашечках или подушке. Сейчас практически любой снимок можно нанести на любую поверхность. Сделайте особенные футболки для себя и любимого — они будут напоминать вам об этом периоде. Приобретайте картины современных художников и украсьте интерьер. Поменяйте скатерть на журнальном столике и магнитики на холодильнике. Попросите супруга выбросить старый плед и коврик у входа. Купите новую скатерть и соберите все необходимые ложечки-плошечки для кухни. Можно пересадить цветы, добавить рыбок в аквариум, расставить статуэтки, разложить по шкатулкам драгоценности. Существует столько всего, что приносит нам, женщинам, удовольствие!

Бороться со страхами можно различными способами. Какие страхи преследуют беременных

чаще всего? Страх перед неизвестностью, перед возможными осложнениями, перед родами, перед кормлением грудью. Сюда же относим страх родить внезапно, не доехать до роддома; абсолютное непонимание собственных физических ощущений; страх брать младенца на руки и переодевать; страх придавить малютку в постели при совместном сне. Девочки, милые, не дайте плохим мыслям вселиться в ваши чувствительные, ранимые души. Бурная фантазия и чей-то негативный опыт, пересказываемый сотнями доброжелателей, не должны омрачать вас. Давайте условимся, что в первую очередь необходимо разобраться и прояснить для себя все этапы ситуации, которая пугает. Если вам не удастся мысленно составить градацию мучающих, навязчивых мыслей — заведите дневник. Записывайте в него свои сомнения, опасения, вопросы. Когда формулировки прояснятся и станут наглядными, вам будет легче найти ответы. Достаточно быстро вы сможете убедиться, что по многим вопросам легко найти компетентные разъяснения специалистов. Записывая, время от времени будете убеждаться, что озвученные формулировки слегка чуждаковы и немного нелепы. Так происходит отчасти потому, что чувство страха закрывает глаза на полноценное восприятие ситуации разумом, после чего мы находимся в хроническом состоянии беспокойства