

ВАЛЕРИЯ ФАДЕЕВА

Самая ПОЛНАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ



КНИГА
РОССИЙСКОЙ
МАМЫ



АБСОЛЮТНЫЙ
БЕСТСЕЛЕР

УДК 618
ББК 57.16
Ф15

Фадеева, Валерия.

Ф15 Самая полная иллюстрированная книга российской мамы / Валерия Фадеева. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 528 с.: ил.

ISBN 978-5-17-108979-5.

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а, забеременев — как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь, и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня.

Прочитав эту книгу, вы найдете ответы на многие свои вопросы. С ней путь от планирования беременности до рождения малыша для вас станет простым и приятным! Кроме того, эта книга расскажет вам о том, как заботиться о вашем ребенке с самых первых минут его жизни и до трех лет, поможет понять, как изменяются его потребности и желания, что нужно делать, чтобы малыш правильно развивался, активно познавал окружающий мир и рос счастливым и здоровым.

УДК 618
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-108979-5.

© Фадеева В., текст
© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

3	От автора
4	Планирование беременности
4	Возраст, подходящий для рождения ребенка
4	Оптимальный для первой беременности возраст
5	Особенности позднего материнства и отцовства
6	Определите свой лучший возраст для зачатия
6	Планирование времени зачатия
6	Сезонные особенности
6	Зачатие летом — роды весной
6	Зачатие осенью — роды летом
7	Зачатие зимой — роды осенью
7	Зачатие весной — роды зимой
7	Биоритмы
8	Что нужно сделать до беременности
8	Вопросы, которые необходимо обсудить с мужем
8	Провести активно отпуск
8	Сделать ремонт в квартире
9	Что нужно делать и как себя вести,
	чтобы ребенок родился здоровым
9	Необходимые консультации с врачами и медицинские
	обследования
9	Осмотр терапевта
9	Осмотр гинеколога
10	Осмотр стоматолога
11	Осмотр отоларинголога
11	Осмотр окулиста
11	Генетическая консультация
12	Рекомендуемые обследования
16	Отказ от вредных привычек
16	Когда необходимо прекратить употребление алкоголя
	и курение
16	Влияние курения, алкоголя и наркотиков на будущего ребенка
17	Здоровый образ жизни
18	Гимнастика
20	Йога
22	Правильное питание
22	ЧТО нужно есть
23	КАК нужно есть
24	Изменение способа предупреждения беременности
25	Потенциальные опасности для будущего ребенка
25	Лекарства
25	Прививки
25	Инфекционные болезни
26	Химические вещества и излучения
26	Физиотерапия
27	Планирование пола ребенка
27	Программирование пола ребенка в давние времена
	в разных странах
29	Перинатальное программирование на Руси
31	От чего зависит пол ребенка
31	Влияние времени зачатия
31	Влияние возраста матери
31	Влияние времени года
32	Влияние чисел
32	Влияние характера матери

- 32 *Влияние здоровья и условий жизни женщины*
- 32 *Влияние диеты*
- 33 *Влияние эмоций, которые испытывают будущие родители*
- 34 *Влияние знаков зодиака будущих родителей*
- 34 Оплодотворение в пробирке
- 35 Приступаем к «созданию» ребенка
- 35 Благоприятное время для зачатия
- 37 *Благоприятные дни у мужчин*
- 37 *Предварительные ласки*
- 37 *Отсутствие искусственной смазки*
- 37 *Одновременный оргазм*
- 37 *Правильные позы во время секса и после него*
- 38 *Идеальный ритм сексуальных контактов*
- 38 *Народные советы*
- 38 Расслабляемся и ждем
- 39 Бесплодие
- 39 Что называют бесплодием
- 40 Причины бесплодия у женщин
- 41 Причины бесплодия у мужчин
- 41 Если диагноз «бесплодие» оправдан
- 42 Решение проблемы
- 42 *Обследования*
- 42 *Схема попыток достижения оплодотворения*
- 42 *Стимуляция овуляции*
- 42 *Внутриматочная инсеминация*
- 43 *Метод ЭКО — зачатие в пробирке*
- 45 *Альтернативные методы лечения*
- 46 *Народные средства*
- 46 *Суррогатное материнство*
- 47 Астрология. Беременность
- 50 В ожидании ребенка
- 50 I триместр: с 1 по 13 неделю
- 50 *Первая неделя*
- 50 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 50 *Вторая неделя*
- 50 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 51 *Третья неделя*
- 51 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 51 *Четвертая неделя*
- 51 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 51 Что происходит с будущей мамой
- 52 *Пятая неделя*
- 52 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 52 Что происходит с будущей мамой
- 52 *Шестая неделя*
- 52 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 52 Что происходит с будущей мамой
- 52 Способы, благодаря которым можно определить,
- 54 беременны вы или нет
- 54 Внематочная беременность
- 54 Если вы ждете близнецов...
- 55 Полезные подсказки для будущей мамы
- 55 Как сообщить мужу о том, что вы беременны
- 56 *Седьмая неделя*
- 56 Что происходит с вашим будущим ребенком
- 56 Что происходит с будущей мамой
- 57 Полезные подсказки для будущей мамы
- 57 Полезные приобретения.
- 57 *Восьмая неделя*
- 57 Что происходит с вашим будущим ребенком

58	Что происходит с будущей мамой
58	Полезные подсказки для будущей мамы
58	Необходимые обследования
59	Полезные подсказки для будущих родителей
59	Девятая неделя
59	Что происходит с вашим будущим ребенком
59	Что происходит с будущей мамой
60	Полезные подсказки для будущей мамы
60	Полезные подсказки для будущего папы
61	Десятая неделя
61	Что происходит с вашим будущим ребенком
61	Что происходит с будущей мамой
61	Полезные подсказки для будущего папы
62	Полезные приобретения
62	Одиннадцатая неделя
62	Что происходит с вашим будущим ребенком
62	Что происходит с будущей мамой
62	Необходимые обследования
63	Полезные подсказки для будущей мамы
63	Двенадцатая неделя
63	Что происходит с вашим будущим ребенком
63	Что происходит с будущей мамой
64	Необходимые обследования
64	Полезные подсказки для будущей мамы
64	Тринадцатая неделя
64	Что происходит с вашим будущим ребенком
64	Что происходит с будущей мамой
64	Необходимые обследования
65	Полезные подсказки для будущей мамы
66	Полезные подсказки для будущих родителей
66	Новый образ жизни будущей мамы
66	Как узнать, когда родится ваш ребенок
67	Запретные для будущей мамы занятия
69	Будущая мама и домашние дела
71	Сеанс расслабления
71	Физическая активность во время беременности
71	Необходимость активного образа жизни
72	Полезные нагрузки для будущей мамы
73	Важные правила
73	Виды спорта, которые запрещены для беременных
74	Прогулки во время беременности
74	Важность прогулок для будущей мамы
74	Полезные советы
75	Случаи, когда прогулки противопоказаны
75	Сон во время беременности
75	Интимные отношения
78	Обувь для будущей мамы
78	Вред, который может принести хождение на высоких каблуках
78	Правила безопасности при ношении обуви на каблуках
79	Как выбрать подходящую для будущей мамы обувь
80	Решение проблем со здоровьем во время беременности
80	Запретные действия во время беременности
80	Случаи, когда необходима срочная помощь
80	Лекарства
81	Поливитамины
82	Методы лечения, безопасные для вас и вашего будущего ребенка
84	Возможные недомогания будущей мамы
85	Ранний токсикоз
87	Повышенное слюноотечение

- 87 Увеличение аппетита и особая тяга к отдельным продуктам
- 88 Непищевой токсикоз
- 88 Скачки настроения
- 88 Усталость
- 89 Нарушение памяти
- 89 Напряжение и болезненность молочных желез
- 89 Низкое давление
- 90 Учащение мочеиспускания
- 90 Цистит
- 91 Влагалищные выделения
- 91 Кандидозный вульвовагинит (молочница)
- 92 Незначительное повышение температуры
- 92 **Беременность в жаркое время года**
- 93 Правила безопасности
- 97 Медицинское наблюдение
- 97 **Где можно наблюдаться во время беременности**
- 97 Юридический справочник
- 98 **Выбор врача**
- 98 Первое посещение врача
- 99 Как успешно сотрудничать с врачом
- 100 Обследования во время первого посещения женской консультации
- 102 Обследования и анализы при каждом посещении врача
- 104 **Анализ: обязательный минимум**
- 106 Питание во время беременности
- 106 **Изменение вкусовых предпочтений у будущей мамы**
- 106 **Важность правильного питания**
- 106 **Общие правила питания в I триместре**
- 109 **Прибавка в весе во время беременности**
- 109 Чем опасна большая прибавка в весе
- 110 Что делать, если у вас слишком большая прибавка в весе
- 110 Разгрузочные диеты
- 111 Если прибавка в весе недостаточна
- 111 **Режим питания**
- 113 **Калорийность продуктов**
- 115 **Полезные продукты**
- 116 **Вредные продукты**
- 118 **Если будущая мама — вегетарианка**
- 119 Как оставаться привлекательной во время беременности
- 119 **Гигиена**
- 119 **Косметические средства**
- 120 **Интимная гигиена**
- 121 **Процедуры для тела**
- 122 **Эпиляция**
- 122 **Пирсинг и татуировки**
- 123 **Уход за волосами**
- 124 **Ежедневный уход за кожей лица**
- 124 **Декоративная косметика**
- 125 **Уход за руками и ногами**
- 125 **Изменения состояния кожи, связанные с беременностью**
- 129 Работа во время беременности
- 129 **Важные рекомендации**
- 130 **Позаботьтесь о себе**
- 132 **Работа за компьютером**
- 132 Безопасность при работе за компьютером
- 133 Правила, которые надо соблюдать для того, чтобы избежать проблем со зрением
- 134 Правила, которые надо соблюдать для того, чтобы избежать проблем со спиной
- 134 Правила, которые надо соблюдать для того, чтобы избежать проблем с руками

135	Правила, которые надо соблюдать для того,
135	чтобы избежать проблем с ногами
136	Пользование мобильным телефоном
136	Юридический справочник. Права будущей матери
136	Гарантии при заключении трудового договора
137	Неполное рабочее время
137	Работа в ночное время
137	Порядок предоставления
	ежегодных оплачиваемых отпусков
137	Замена ежегодного оплачиваемого отпуска
	денежной компенсацией
138	Работы, на которых ограничивается применение труда женщин
138	Перевод на другую работу беременных женщин и женщин, имеющих
	детей в возрасте до 1,5 года
137	Выдача листка нетрудоспособности
	по беременности и родам
139	Отпуск по беременности и родам
139	Отпуск по уходу за ребенком

140 II триместр: с 14 по 28 неделю

140 Неделя за неделей

140 **Четырнадцатая неделя**

140 Что происходит с вашим будущим ребенком

140 Что происходит с будущей мамой

140 Необходимые обследования

140 Полезные подсказки для будущей мамы

141 Полезные подсказки для будущего папы

142 **Пятнадцатая неделя**

142 Что происходит с вашим будущим ребенком

142 Что происходит с будущей мамой

142 Полезные подсказки для будущей мамы

143 **Шестнадцатая неделя**

143 Что происходит с вашим будущим ребенком

143 Что происходит с будущей мамой

143 Необходимые обследования

144 Полезные подсказки для будущей мамы

144 **Семнадцатая неделя**

144 Что происходит с вашим будущим ребенком

144 Что происходит с будущей мамой

144 Полезные подсказки для будущей мамы

144 **Восемнадцатая неделя**

144 Что происходит с вашим будущим ребенком

144 Что происходит с будущей мамой

145 Необходимые обследования

145 Полезные подсказки для будущей мамы

145 **Девятнадцатая неделя**

145 Что происходит с вашим будущим ребенком

145 Что происходит с будущей мамой

145 Необходимые обследования

146 **Двадцатая неделя**

146 Что происходит с вашим будущим ребенком

146 Что происходит с будущей мамой

146 Необходимые исследования

147 Полезные подсказки для будущей мамы

147 Полезные приобретения

149 **Двадцать первая неделя**

149 Что происходит с вашим будущим ребенком

149 Что происходит с будущей мамой

149 Полезные подсказки для будущих родителей

149 **Двадцать вторая неделя**

149 Что происходит с вашим будущим ребенком

149	Что происходит с будущей мамой
150	Полезные подсказки для будущей мамы
150	Полезные приобретения
150	Двадцать третья неделя
150	Что происходит с вашим будущим ребенком
150	Что происходит с будущей мамой
150	Полезные подсказки для будущей мамы
151	Двадцать четвертая неделя
151	Что происходит с вашим будущим ребенком
151	Что происходит с будущей мамой
152	Необходимые исследования
152	Полезные подсказки для будущей мамы
152	Полезные приобретения
152	Двадцать пятая неделя
152	Что происходит с вашим будущим ребенком
153	Что происходит с будущей мамой
153	Полезные подсказки для будущей мамы
153	Двадцать шестая неделя
153	Что происходит с вашим будущим ребенком
153	Что происходит с будущей мамой
154	Двадцать седьмая неделя
154	Что происходит с вашим будущим ребенком
154	Что происходит с будущей мамой
154	Полезные подсказки для будущей мамы
154	Двадцать восьмая неделя
154	Что происходит с вашим будущим ребенком
154	Что происходит с будущей мамой
154	Необходимые обследования
155	Полезные подсказки для будущей мамы
155	Полезные подсказки для будущего папы
155	Новый образ жизни будущей мамы
155	Планирование путешествия
156	Поездка на автомобиле
156	Путешествие на поезде
156	Перелет на самолете
158	Заграничные поездки
158	Правила безопасности во время путешествия
158	Полезные приобретения
158	Одежда
160	Нижнее белье
161	Фитнес для беременных
161	Фитбол
162	Аквааэробика
163	Танец живота
165	Пилатес
167	Йога
170	Начинаем подготовку к родам: упражнение Кегеля
170	Массаж
170	Массаж с аромамаслами
171	Питание
172	Интимные отношения
173	Возможные недомогания будущей мамы
173	Изжога
175	Запоры
176	Геморрой
179	Токсикоз второй половины беременности (гестоз)
179	Анемия
181	Диабет беременных (транзиторный диабет)
181	Боли в спине
183	Схватки Брэкстона-Хикса

184	Душевное состояние будущей мамы и малыша
184	<i>Позаботьтесь о себе</i>
184	Лекарство от стресса
186	Как создать надежную защиту себе и будущему ребенку
186	Русские традиции
187	Занятия ИЗО
188	<i>Как общаться со своим ребенком</i>
189	Уроки музыки до рождения
189	Развитие языковых навыков
190	<i>Старший ребенок и будущий малыш</i>

191	III триместр: с 29 по 40 (42) неделю
191	Неделя за неделей
191	<i>Двадцать девятая неделя</i>
191	Что происходит с вашим будущим ребенком
191	Что происходит с будущей мамой
191	Полезные подсказки для будущей мамы
191	<i>Тридцатая неделя</i>
191	Что происходит с вашим будущим ребенком
192	Что происходит с будущей мамой
192	Необходимые обследования
192	Полезные подсказки для будущих родителей
192	<i>Тридцать первая неделя</i>
192	Что происходит с вашим будущим ребенком
192	Что происходит с будущей мамой
193	Полезные подсказки для будущей мамы
193	<i>Тридцать вторая неделя</i>
193	Что происходит с вашим будущим ребенком
193	Что происходит с будущей мамой
194	Необходимые обследования
194	Полезные подсказки для будущей мамы
194	<i>Тридцать третья неделя</i>
194	Что происходит с вашим будущим ребенком
194	Что происходит с будущей мамой
194	Необходимые обследования
195	Подсказки для будущей мамы
195	<i>Тридцать четвертая неделя</i>
195	Что происходит с вашим будущим ребенком
195	Что происходит с будущей мамой
195	Необходимые обследования
195	Полезные подсказки для будущей мамы
196	<i>Тридцать пятая неделя</i>
196	Что происходит с вашим будущим ребенком
196	Что происходит с будущей мамой
196	Полезные подсказки для будущей мамы
196	Полезные приобретения
197	<i>Тридцать шестая неделя</i>
197	Что происходит с вашим будущим ребенком
197	Что происходит с будущей мамой
197	Необходимые обследования
197	Полезные подсказки для будущей мамы
198	Полезные приобретения
198	<i>Тридцать седьмая неделя</i>
198	Что происходит с вашим будущим ребенком
198	Что происходит с будущей мамой
199	Необходимые обследования
199	Полезные подсказки для будущей мамы
199	Полезные приобретения
199	<i>Тридцать восьмая неделя</i>
199	Что происходит с вашим будущим ребенком

199	Что происходит с будущей мамой
200	Необходимые обследования
200	Полезные подсказки для будущей мамы
200	Тридцать девятая неделя
200	Что происходит с вашим будущим ребенком
200	Что происходит с будущей мамой
200	Необходимые обследования
200	С сороковой недели
200	Что происходит с вашим будущим ребенком
200	Что происходит с будущей мамой
201	Полезные подсказки для будущей мамы
201	Случаи, когда надо срочно вызывать врача
202	Полезные подсказки для будущего папы
203	Новый образ жизни будущей мамы
203	Полезные приобретения
203	Дородовый бюстгальтер
204	Дородовый бюстгальтер для сна
204	Возможные недомогания будущей мамы
204	Заболевания ротовой полости и зубов
206	Проблемы с ногами
210	Затрудненное дыхание (одышка)
210	Боль в промежности
211	Повышенное давление (гипертензия)
212	Бессонница
214	Депрессия
215	«Синдром сдавливания нижней полой вены»
215	Учащение мочеиспускания
215	Непроизвольное мочеиспускание
216	Питание
216	Питание накануне родов
216	Интимные отношения
218	Аутотренинг для будущего малыша и его мамы
219	Подготовка к родам
219	Снижаем риск разрывов во время родов
219	Как готовить грудь к будущему кормлению малыша
220	Настраиваемся на успешные роды
221	Что означают роды для ребенка
222	Что предвещает начало родов
225	Роды в роддоме или дома: «за» и «против»
225	Роды в больнице
226	Роды дома
227	Выбор роддома
227	Сбор информации
228	Критерии выбора
231	Выбор вида платного страхования
232	Помощники в родах
232	Отец ребенка
234	Доула
235	Собираемся в роддом
235	Сбор необходимых вещей
237	Что нужно сделать перед выездом в роддом
238	Юридический справочник.
238	Родовый сертификат
240	Что нужно подготовить для будущего малыша
240	Детская комната
242	Коляска
244	Типы колясок
246	Кроватка
246	Виды кроваток
248	На что следует обратить внимание при покупке

249	Место кроватки в комнате
249	Экипировка кроватки
250	<i>Для прогулок</i>
250	Автомобильное кресло-переноска
250	Слинг
250	<i>Для гигиены малыша</i>
250	Косметические средства
251	Подгузники и пеленки
251	Все для купания
251	Другие необходимые вещи
251	<i>Посуда</i>
251	Виды сосок для бутылочки
252	Параметры выбора
252	<i>Первый гардероб</i>
253	<i>Детская аптечка</i>
254	<i>Соска-пустышка</i>
254	Польза от использования пустышки
254	Выбор пустышки
257	Размер пустышки
257	«Лечебные» пустышки медицинского назначения
258	Аксессуары
258	Полезные подсказки
259	Что нужно знать о прививках
259	Вакцинопрофилактика
259	Стоит ли делать прививку ребенку
260	Какие бывают вакцины
261	Календарь прививок
262	Безопасны ли прививки
262	Когда вакцинация отменяется
263	Как обращаться с ребенком до и после прививки
263	Противопоказания для вакцинации
264	Необходим индивидуальный календарь прививок!
265	Что делать, если вы решили отказаться от вакцинации
266	Великое таинство рождения
266	Естественные роды
266	Роды начались!
266	<i>Периоды родов</i>
266	<i>Верные признаки начала родов</i>
267	Как отличить истинные схватки от ложных
268	Что делать, когда появились схватки, но воды еще не излились
269	Что делать после того, как излились околоплодные воды
269	Чего делать нельзя
269	<i>Вы прибыли в роддом...</i>
270	Врачебный контроль
271	Продолжение первого периода родов
272	<i>Естественные способы обезболивания</i>
272	Удобные положения
273	Правильное дыхание
274	Другие способы обезболивания
276	<i>Действия будущего папы</i>
276	<i>Медикаментозное обезболивание</i>
276	Влияние медикаментозного обезболивания на маму и ребенка
277	Случаи, когда медикаментозное обезболивание необходимо
278	Виды анестезии
279	Второй период родов (период изгнания плода)
282	Третий период родов
285	Особенные способы родовспоможения
285	<i>Стимуляция родов</i>

- 285 *Наложение акушерских щипцов*
- 285 *Вакуум-экстрактор*
- 286 *Эпизиотомия*
- 286 *Кесарево сечение*
- 287 Как подготовиться к операции
- 287 Как проходит операция
- 287 После операции
- 289 Преждевременные роды
- 289 *Причины возникновения преждевременных родов*
- 290 *Особенности преждевременных родов*
- 290 *в зависимости от срока*
- 290 *Течение преждевременных родов*
- 291 Роды при переносимости беременности
- 292 *В чем состоит опасность истинного перенашивания*
- 294 Русские традиции. Как проходили роды на Руси

- 296 Новые «порядки» в семье
- 296 Оформление необходимых документов
- 296 *Свидетельство о рождении*
- 297 *Пропуска*
- 297 *Медицинский полис*
- 297 *Отметка о детях в паспорте*

- 298 Выплаты и пособия
- 298 Единовременные пособия
- 298 Пособие по беременности и родам
- 300 Единовременное пособие при рождении ребенка
- 302 Материнский (семейный) капитал
- 305 Дополнительные выплаты в Москве
- 306 Ежемесячные выплаты после рождения ребенка
- 306 Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 года
- 307 Ежемесячное пособие на ребенка
- 308 Пособие для детей, чьи отцы уклоняются от уплаты алиментов, и детям военнослужащих срочной службы
- 308 Компенсационные выплаты многодетным семьям
- 308 Ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего, проходящего военную службу по призыву
- 308 Дополнительные пособия и компенсационные выплаты для жителей Москвы
- 309 Пособия для многодетных семей
- 309 Дополнительные выплаты в Московской области
- 311 Пособия и выплаты в особых случаях
- 311 *Если вы одинокая мама*
- 312 Ежемесячное пособие на ребенка
- 312 Ежемесячная компенсационная выплата на возмещение роста стоимости продуктов питания на детей до 3 лет
- 312 Ежемесячная компенсационная выплата на возмещение расходов, в связи с ростом стоимости жизни на детей в возрасте до 16 лет
- 312 Льготы и натуральная помощь для одиноких матерей
- 313 *Если вы воспитываете ребенка-инвалида*
- 314 *Помощь многодетным*
- 314 *Если женщина и мужчина жили в гражданском браке и расстались, когда она была беременна*
- 315 *Алименты на детей и на жену*
- 315 *Если вы усыновили ребенка*

- 316 Новый образ жизни молодой мамы
- 316 Восстановление мамы после родов
- 316 *Изменения в организме,*
- 316 *происходящие в первые 2 месяца после родов*

317	<i>Послеродовая депрессия</i>
318	<i>Восстановление менструального цикла</i>
319	<i>Правила гигиены</i>
320	<i>Срочно обратитесь к врачу, если...</i>
320	<i>Восстановление сил</i>
321	Что следует делать, чтобы стать здоровой и привлекательной молодой мамой
321	<i>Уход за кожей</i>
321	<i>Уход за волосами</i>
322	<i>Уход за зубами</i>
323	<i>Избавление от лишнего веса</i>
323	Всеу свое время
323	Снижение веса во время грудного вскармливания
324	Программа действий
327	Что предлагают молодым мамам SPA-салоны
328	<i>Уход за грудью</i>
329	Возобновление интимных отношений после родов
329	<i>Когда можно начинать</i>
329	<i>Контрацепция</i>
330	<i>Изменение интимных ощущений</i>
330	<i>Как сделать сексуальные ощущения более яркими</i>
332	<i>Полезные подсказки</i>
332	Полезные подсказки для папы
333	Полезные подсказки для мамы
334	Развитие ребенка и уход за ним от рождения до 1 года
334	Первый месяц – период новорожденности
334	Ребенок в первые часы своей самостоятельной жизни
335	<i>Шкала Апгар</i>
336	<i>Нормы развития новорожденного</i>
337	Переходные состояния
340	Новорожденный – созревающая личность!
340	<i>Инстинкты и рефлексy,</i>
	<i>которыми обладает новорожденный</i>
342	Условия, которые необходимо создать новорожденному
342	<i>Полезные подсказки</i>
342	<i>Детская комната</i>
342	Проветривания
342	Влажность воздуха
343	Как понять желания и потребности своего малыша
343	<i>Как научиться наблюдать за ребенком</i>
343	<i>Язык плача</i>
344	Виды плача
346	Правила использования пустышки
347	<i>Ситуации, когда пустышку использовать нежелательно</i>
348	Ношение младенца на руках
348	<i>Важность холдинга</i>
349	<i>Как носить ребенка на руках, не причиняя себе вреда</i>
350	<i>Как поднимать младенца</i>
350	Пеленание
351	Одежда для самых маленьких
352	Сон ребенка
352	<i>Продолжительность сна в разном возрасте</i>
352	<i>От 0 до 3 месяцев</i>
353	<i>Полезные подсказки</i>
353	Может ли младенец спать в одной постели с родителями
354	Подготовка ко сну
355	Как уложить младенца в кроватку
355	<i>Русские традиции. Колыбельные</i>

- 357 Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
 357 *Развитие зрения*
 358 Полезные подсказки
 358 *Развитие слуховой системы малыша*
 361 *Игрушки*
 361 Полезные подсказки
 362 Достижения младенца
- 363 Второй месяц
 363 Как развивается ребенок
 364 Мамины уроки. Массаж для младенцев
 364 *Роль массажа и гимнастики в развитии*
 364 *Полезные подсказки*
 364 *Основные приемы массажа*
 365 Как проводить поглаживание
 366 Как проводить растирание младенца
 367 Как разминать младенца
 368 Как проводить прием вибрации младенцу
 369 *Особенности массажа и гимнастики младенца до 1,5 месяца жизни*
 370 *ребенка*
 370 *Особенности массажа и гимнастики для детей*
 372 *от 1,5 до 3 месяцев*
 372 *Техника проведения массажа и гимнастики*
 378 Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
 379 Достижения младенца
- 380 Третий месяц
 380 Как развивается младенец
 381 Мамины уроки. Массаж для младенцев
 381 Особенности массажа и гимнастики в 3–4 месяца
 382 *Техника проведения массажа и гимнастики*
 388 Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
 388 *Игры и игрушки*
 389 Игрушки
 390 Игры
 391 Полезные приобретения. Одежда для малыша
 391 *Юридический справочник*
 392 Достижения младенца
- 393 Четвертый месяц
 393 Как развивается младенец
 394 Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
 394 *Игры и игрушки*
 395 Сон ребенка
 396 Достижения младенца
- 397 Пятый месяц
 397 Как развивается младенец
 398 Мамины уроки. Массаж для младенцев
 398 *Особенности массажа и гимнастики с 4 до 6 месяцев*
 398 *Техника проведения массажа и гимнастики*
 403 Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
 403 Русские традиции. Забота о малыше
 404 Достижения младенца
- 405 Шестой месяц
 405 Как развивается ребенок
 406 Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
 407 *Игры и игрушки*
 410 *Как понять невербальные сигналы ребенка*
 411 *Прощание с пустышкой*

411	Сон ребенка
412	Достижения младенца
413	Седьмой месяц
413	Как развивается младенец
414	Мамины уроки. Массаж для младенцев
414	<i>Особенности гимнастики и массажа детей от 7 до 9 месяцев</i>
414	<i>Техника проведения массажа и гимнастики</i>
418	Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
418	<i>Безопасность ребенка</i>
418	Русские традиции. Пальчиковые игры для малышей
420	Полезные приобретения
420	<i>Манеж</i>
422	<i>Прыжки</i>
422	<i>Ходунки</i>
423	Появление зубов
425	Забота о детских зубах
426	Достижения младенца
427	Восьмой месяц
427	Как развивается ребенок
428	Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
429	<i>Как обеспечить безопасность малышу</i>
429	Безопасность в доме
430	Детская комната
430	Игрушки
431	Детская мебель
431	Постельные принадлежности
431	Одежда
431	Кухня
432	Ванная комната
432	<i>Развитие речи</i>
433	<i>Полезные подсказки</i>
433	<i>Игры и игрушки для ребенка с 6 до 9 месяцев</i>
436	Достижения младенца
437	Девятый месяц
437	Как развивается ребенок
438	Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
438	Сон ребенка от 9 до 12 месяцев
439	Достижения младенца
440	Десятый месяц
440	Как развивается младенец
440	Мамины уроки. Как помочь ребенку развиваться
441	<i>Безопасность ребенка</i>
442	Мамины уроки. Массаж для младенцев
442	<i>Особенности гимнастики и массажа детей от 9 до 12 месяцев</i>
442	<i>Техника проведения гимнастики и массажа</i>
445	Достижения младенца
446	Одиннадцатый месяц
446	Как развивается ребенок
446	Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
447	Достижения младенца
448	Двенадцатый месяц
448	Как развивается ребенок
449	Мамины уроки. Как помогать ребенку развиваться
449	<i>Игры</i>
449	<i>Игрушки</i>

451	<i>Полезные подсказки. Прокалывание ушей</i>
451	Достижения младенца
452	Питание
452	Грудное вскармливание
452	<i>Появление молока</i>
452	<i>Мамин чудесный подарок</i>
453	<i>Полезные свойства грудного молока</i>
454	<i>Принципы грудного вскармливания согласно</i> <i>Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)</i>
456	<i>Техника кормления</i>
457	Грудное кормление после кесарева сечения
459	<i>Сцеживание молока</i>
459	<i>Возможные проблемы, связанные с грудным кормлением</i>
461	<i>Кормление «по требованию»</i>
463	<i>Срыгивания</i>
464	<i>Полезные подсказки</i>
465	<i>Питание кормящей мамы</i>
467	Искусственное вскармливание
467	<i>Смеси для питания здоровых малышей</i>
467	<i>Смеси для питания малышей,</i> <i>у которых есть проблемы со здоровьем</i>
468	<i>Подготовка и процесс кормления</i>
469	<i>Полезные подсказки</i>
471	<i>Режим кормления</i>
471	<i>Недостатки искусственного вскармливания</i>
471	Знакомство с новыми продуктами
471	<i>Начало введения прикорма при грудном вскармливании</i>
472	К чему может привести несвоевременное введение прикорма
473	Сроки введения отдельных продуктов
474	Схема введения продуктов и блюд прикорма, одобренная ГУ НИИ питания РАМН
475	Схема введения продуктов и блюд прикорма, рекомендованная аме- риканским педиатром Уильямом Сирсом
475	<i>Введение прикорма ребенку,</i> <i>находящемуся на искусственном вскармливании</i>
476	Схема введения продуктов и блюд прикорма при искусственном вскармливании детей первого года жизни, одобренная ГУ НИИ питания РАМН
477	Режим питания младенца, находящегося на искусственном вскарм- ливании и получающего прикорм
477	Правила введения прикорма
478	Безопасность при кормлении ребенка
478	Готовить самим или предпочесть продукты промышленного произ- водства?
479	Продукты детского питания промышленного производства
480	<i>Ребенок учится есть с ложки</i>
480	<i>Полезные приобретения. Детский стульчик</i>
480	Виды детских стульчиков
482	Что следует учесть при покупке стульчика
483	Отлучение от груди
484	<i>Как лучше всего провести отлучение,</i> <i>если подошел физиологический срок</i>
485	Противопоказания для отнятия от груди
485	Временное отлучение от груди
485	<i>Как прекратить лактацию</i>
486	Гигиенические процедуры
486	Общая гигиена
486	<i>Умывание крохи</i>

487	<i>Уход за пупочной ранкой</i>
488	<i>Как подстричь малышу ногти</i>
489	<i>Уход за волосами малыша</i>
489	Использование подгузников
489	<i>Многоразовый подгузник</i>
490	Способы складывания многоразовых подгузников
490	Способы надевания многоразовых подгузников
491	<i>Одноразовый подгузник</i>
492	<i>Смена подгузника</i>
492	Что вам понадобится для смены подгузника
493	Меняем подгузник
495	Естественный способ поддержания гигиены. «Высаживание»
495	<i>Суть метода</i>
495	<i>Этапы «высаживания»</i>
496	Купание
496	<i>Средства для купания малыша</i>
498	Правила использования
498	<i>В чем купать ребенка</i>
498	<i>Оптимальное время и длительность водных процедур</i>
498	<i>Безопасность ребенка</i>
499	<i>Приступаем к купанию</i>
499	<i>Русские традиции</i>
500	Знакомство с окружающим миром
500	Прогулки
500	<i>Общие правила</i>
501	<i>Летняя прогулка</i>
501	<i>Зимняя прогулка</i>
501	Забота о коже
502	Экипировка
503	Как одевать ребенка. Примеры полной экипировки
503	<i>Ношение малыша в «кенгуру»</i>
504	Правила использования «кенгуру»
504	<i>Ношение малыша в слинге (перевязи)</i>
505	<i>Полезные подсказки</i>
505	<i>Как развлечь ребенка во время прогулки</i>
506	Совместный поход «по делам»
507	Путешествия
507	<i>Куда отправиться с маленьким ребенком</i>
507	<i>Опасности, которые таят в себе дальние путешествия для грудного ребенка</i>
507	<i>Что взять для ребенка с собой в путешествие</i>
509	<i>Что нужно делать, чтобы отпуск удался</i>
509	<i>Перелет на самолете</i>
509	Подготовка к полету
511	<i>Путешествие на поезде</i>



ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Народная мудрость гласит, что дети любви — прекрасные дети. Когда наступает посевная, отбирают семена и готовят почву. Думающие люди, желающие иметь ребенка, позаботятся о качестве «семян», постараются подготовить «почву» наилучшим образом.

Доказано, что состояние здоровья женщины за несколько месяцев до попытки забеременеть оказывает большое влияние не только на здоровье ее будущего ребенка, но и на то, как легко будут протекать беременность и роды. Многие осложнения можно предотвратить, если правильно к ним подготовиться. Во вре-

мя беременности ребенок копирует состояние здоровья матери, обострения ее нездоровья.

Физическое состояние отца также играет важную роль в здоровье будущих поколений. Известно, что новое поколение сперматозоидов в мужском теле вызревает в среднем за 72 дня. Так что при систематическом отравлении организма сигаретами и алкоголем говорить о здоровых наследниках не приходится.

Поэтому к счастливым девяти месяцам беременности следует начинать готовиться заранее обоим будущим родителям.

ВОЗРАСТ, ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДЛЯ ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ ВОЗРАСТ

Оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают период от 21 до 26 лет. К этому времени уже завершён период полового созревания, гормональный фон стабилизирован, организм молод, ткани связок, суставов эластичны, что облегчает нормальное течение беременности и родов.

Тем не менее, в большинстве развитых стран возраст женщин, ждущих первенца, увеличился. Раньше желание стать мамой возникало у женщин к 20–

23 годам. Женщины XXI века становятся психологически готовы к материнству в 27–30 лет, а иногда и позже. А все дело в том, что изменилась роль женщины в обществе. До рождения ребенка ей нужно успеть получить одно или несколько высших образований, сделать карьеру, сменить несколько сексуальных партнеров и только после этого решиться на материнство. Уровень современной медицины позволяет женщинам рожать и в 30, и в 40, и даже в 50 лет.

ОСОБЕННОСТИ ПОЗДНЕГО

МАТЕРИНСТВА И ОТЦОВСТВА

У позднего материнства (причем речь идет именно о первых родах) есть и свои преимущества. В зрелом возрасте женщина, как правило, ответственно подходит к рождению первенца, у нее уже состоявшаяся карьера, хорошая финансовая обеспеченность. Однако «постарение» первородящих вызывает тревогу у врачей. Они не возражают по поводу эмоционально-психологического состояния женщины, но уверены, что физиологически для первых родов оптимален более молодой возраст.

Действительно, не стоит откладывать рождение первого малыша на далекое «потом». Поскольку, во-первых, с возрастом снижается способность к зачатию, шанс забеременеть, по сравнению с двадцатилетними, уменьшается в 2 раза, а к 40 годам вероятность спонтанной беременности составляет всего 10% по сравнению с ними. А во-вторых, у женщин старше 35–40 лет повышается вероятность различных генных нарушений на уровне половых клеток, а это

может стать причиной врожденных заболеваний, в том числе и генетических, и пороков развития у ребенка. Кроме того, у женщин старше 35 лет во время беременности существует риск обострения хронических заболеваний (гипертония, диабет, осложнения с почками или печенью и т. д.).

А ведь осложненное течение беременности неблагоприятно сказывается и на здоровье ребенка.

Нередко женщинам старше 35 лет приходится делать кесарево сечение, так как возрастает вероятность долгих и более тяжелых родов. Поэтому, чтобы снизить риск осложнений, позаботьтесь о своем здоровье сейчас, до беременности.

Кроме общепринятого обследования, женщинам старше 35 лет до наступления беременности надо сделать маммограмму. Обоим родителям также желательно проконсультироваться у генетика. Не пугайтесь трудностей. Большинство женщин старше 35 лет рожают здоровых малышей.



ВАЖНО!

Ранее считалось, что возраст отца оказывает меньшее влияние на здоровье будущего малыша. Теперь же французские ученые выяснили, что начиная с 35 лет мужские репродуктивные способности ухудшаются и откладывание отцовства грозит выкидышами у партнерш. Поэтому они считают, что гинекологам стоит обращать внимание и на возраст отца и информировать пару о влиянии данного фактора, а не концентрироваться только на возрасте матери. Кроме того, солидный возраст отца (больше 50 лет) может стать причиной такого врожденного заболевания, как синдром Дауна.

Мнение, что роды омолаживают женщину, — миф. В любом возрасте, вынашивая плод, женщина переживает сильнейший стресс. Рождение позднего ребенка не задерживает приход менопаузы, хотя и уменьшает количество климактерических жалоб.

ВАЖНО!

Если женщина практически здорова, у нее нет хронических заболеваний: гипертонии, ожирения, диабета, порока сердца, осложнения с почками или печенью, то она вполне может рожать и после 40.

Определите свой лучший возраст для зачатия

Возраст при первой менструации	Интервалы благоприятных возрастов			
10		18–22	25–29	32–37
11		19–23	26–30	33–38
12	17	20–24	27–31	34–39
13	17–18	21–25	28–32	35–40
14	17–19	22–26	29–33	36–41
15	17–20	23–27	30–34	37–42
16	17–21	24–28	31–35	38–43

ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ЗАЧАТИЯ

СЕЗОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Зачатие летом — роды весной

Зачатие происходит в один из самых благополучных по погодным условиям и насыщенности организма витаминами период. Это время благоприятно для наиболее уязвимого первого триместра беременности.

Рождение малыша и период лактации произойдут в весенний сезон. Это период гиповитаминоза, поэтому и мама, и малыш будут нуждаться в достаточном количестве витаминов.

Зачатие осенью — роды летом

Осенью организм насыщен витаминами, и это благоприятно для зарождения новой жизни. Однако в осенний сырой период повышается процент заболеваемости ОРВИ, гриппом. Последний триместр беременности приходится на длинные летние деньки. Из-за долгого светового дня у будущей мамы могут быть проблемы с засыпанием.

Также в это время ухудшается выработка гормона мелатонина, который

очень важен для благополучного течения последних недель беременности. Помимо этого в летнюю жару усиливается склонность к отеканию. Но зато летом в последние месяцы беременности вам не нужно будет носить тяжелую одежду!

А для учащихся будущих мам лето — оптимальное время года для родов. Самые трудные первые месяцы жизни младенца с помощью родственников мама-студентка может провести со своим ребенком и даже продолжить учебу без перерыва.

Зачатие зимой — роды осенью

Зачатие и первые месяцы беременности приходится на эпидемиологически неблагоприятный сезон. В это время увеличивается процент заболеваемости ОРВИ и гриппом. А ведь эмбрион в первом триместре очень чувствителен к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

Роды и первые месяцы жизни ребенка будут проходить осенью. Плохая осенняя погода может помешать прогулкам с малышом на свежем воздухе, а пасмурные дни и дожди испортить ваше настроение. Однако если последние месяцы беременности приходится на прохладные осенние или зимние месяцы, то последний триместр протекает более легко. У будущей мамы меньше выражена склонность к отекам, бессоннице.

Зачатие весной — роды зимой

Зачатие приходится на тот период, когда материнский и отцовский организмы ослаблены весенним гиповитаминозом. Поэтому при планировании зачатия и беременности врач назначит будущим родителям необходимые витамины, ко-

торые важны для нормального развития малыша. Во время третьего триместра нужно быть очень бдительной, так как в это время года холодно и скользко. Падения и травмы очень опасны для мамы и малыша.

Зато зимой происходит хорошая выработка мелатонина. Благодаря этому будущая мама нормально засыпает. Кроме того, последние месяцы беременности легче переносятся в холодное время года, чем в летнюю жару.

Биоритмы

Космобиологи — специалисты, которые изучают жизненные ритмы человека, считают, что в первые 2 месяца после вашего дня рождения и 2 месяца перед ним жизненная активность резко падает. Поэтому постарайтесь не беременеть в эти периоды, так как в первые недели ожидания ребенка энергия вам очень понадобится.



Вопросы, которые необходимо обсудить с мужем

1. Будете ли вы работать во время беременности и после рождения малыша.
2. Обсудите все предполагаемые траты, связанные с беременностью и появлением крохи.
3. Кто будет помогать вам ухаживать за малышом.
4. Может ли муж обеспечивать семью, пока вы присматриваете за ребенком.
5. Где вы будете жить вместе с ребенком.
6. Кто сделает ремонт в детской или во всей квартире.

Провести активно отпуск

Отпуск лучше планировать до наступления беременности. Дело в том, что

поездки, перелеты, смена климатических и часовых поясов могут неблагоприятно повлиять на течение беременности и развивающийся организм малыша.

Если вы с мужем любите экстремальные виды спорта, то займитесь ими сейчас. Во время беременности эти занятия будут противопоказаны.

Сделать ремонт в квартире

В комнате, где будет жить малыш, рекомендуется сделать ремонт. Пусть этим займется будущий папа, другие родственники или специалисты.

Будущей маме необходимо полностью исключить контакт с различными строительными материалами и производными лакокрасочной промышленности во время беременности, так как они могут отрицательно повлиять на ее здоровье и жизнь ее будущего ребенка.



НЕОБХОДИМЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧАМИ

И МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Чтобы быть уверенными в здоровье своего будущего ребенка, не только маме, но и папе необходимо пройти некоторые обследования и консультации специалистов. И начинать делать это желательно за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.

Прежде всего будущим родителям стоит посетить терапевта и стоматолога, папе — еще и уролога, чтобы исключить наличие заболеваний и скрытых инфекций, а будущей маме — отоларинголога, окулиста и гинеколога.

Обследование поможет выявить проблемы, которые следует решить заранее. Вам назначат необходимые анализы и консультации специалистов, сообщат прогноз ожидаемой беременности. Это важно, так как наличие, например, скрытых урогенитальных инфекций, передающихся половым путем, может грозить будущему ребенку серьезными нарушениями развития. Кстати, доказано, что инфекции десен у мужчин снижают оплодотворяющую способность спермы.

Осмотр терапевта

Обследования, которые он назначит, важно провести до наступления беременности, т.к. обострения ранее скрытой инфекции или хронического заболевания во время беременности могут нанести большой вред и матери, и ребенку. Помимо этого могут возникнуть сложности с лечением, т.к. многие препараты противопоказаны во время

беременности. Поэтому обнаруженные заболевания, если это возможно, должны быть вылечены до наступления беременности.

Осмотр гинеколога

На ближайший год — это самый главный доктор будущей мамы.

Желательно посетить того гинеколога, который в дальнейшем будет наблюдать беременность.

Во время визита врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт, спросит о предыдущих беременностях, абортах, методах контрацепции, перенесенных и имеющихся заболеваниях; проведет первичный осмотр, для того чтобы определить, в каком состоянии находится ваша репродуктивная система; возьмет влагалищный мазок для анализа; даст направления на необходимые обследования и анализ крови; посоветует витамины и диету; при необходимости порекомендует вам посетить генетика и эндокринолога.

ВАЖНО!

Если вы страдаете диабетом, астмой, эпилепсией или каким-нибудь другим серьезным заболеванием, вам, прежде чем решиться на беременность, стоит проконсультироваться с лечащим врачом. Возможно, он предложит вам перейти на другое лечение, так как некоторые препараты вредны для будущего ребенка или могут препятствовать зачатию.

Сообщите гинекологу о своих нынешних или бывших проблемах со здоровьем, чтобы оценить, могут ли они повлиять на вашу фертильность (способность к деторождению. — *Прим. автора*), ваше состояние во время беременности, на развитие плода. Расскажите врачу обо всех лекарствах, витаминах, пищевых добавках, которые вы принимаете. Доктор решит, что и в каких дозах можно оставить, а что — исключить, чтобы избежать врожденных болезней плода.

Осмотр стоматолога

Лучше всего заняться лечением зубов и десен сразу после того, как вы запланировали рождение малыша, чтобы во время беременности эта проблема вас больше не беспокоила.

Стоматологи советуют проверять состояние зубов каждые полгода, поэтому за 9 месяцев встреча с доктором должна состояться минимум один раз.

Иначе вы рискуете дождаться кариеса или воспаления десен, и тогда инфекция из больного зуба может отправиться в путешествие по всему организму и добраться до малыша.

Во время беременности меняется гормональный фон, а это приводит к изменению кровообращения в коже и слизистых оболочках, в частности к ухудшению кровообращения в слизистых оболочках десен. В результате этого может проявиться их кровоточивость, возникнет или обострится пародонтит.

Помимо этого при беременности резко снижаются защитные свойства слюны. В связи с этим в полости рта происходит интенсивное размножение микробов, вызывающих кариес. Все

эти факторы приводят к крайне высокому риску заболеваемости пародонтитом и кариесом. А если у вас уже были «дырочки», то разрушение зубов будет идти стремительно. Кроме того, согласно последним исследованиям, наличие пародонтита может иметь связь с возникновением такого опасного состояния беременности, как преэклампсия (поздний токсикоз беременных, характеризующийся головной болью, нарушением зрения (мелькание, затуманивание), тошнотой, болями в животе и поносом. — *Прим. ред.*)

Воспалительные заболевания представляют опасность не только для зубов, но и для организма матери в целом и будущего ребенка. У беременных женщин, имеющих скрытые очаги инфекции, в 30% случаев наблюдается инфицирование плода. У детей значительно чаще встречается снижение иммунного статуса, нарушение деятельности желудочно-

кишечного тракта и других заболеваний. Это объясняется тем, что в больных зубах задерживаются частички пищи, которые приводят в действие процессы гниения и размножения болезнетворных микробов. А продукты хронического бактериального воспаления (токсины) могут проникать в кровеносные и лимфатические сосуды. Все это может стать причиной тяжелых послеродовых заболеваний. У таких женщин нередко диагностируют стафилококк и другие инфекции в грудном молоке, а у их крошек из-за этого развивается дисбактериоз.

Врач изучит состояние полости рта, проведет обследование и при необходимости составит план лечения. Если у вас есть проблемы, например чувствительность эмали, кровоточивость



десен, попросите стоматолога порекомендовать вам зубную пасту и лечебный ополаскиватель полости рта.

Осмотр отоларинголога

Рекомендуется посетить этого специалиста для того, чтобы выявить скрыто текущие ЛОР-заболевания, так как они могут обостриться во время беременности и стать очагами инфекции.

Во время приема врач изучит вашу медицинскую карту или заключение, которое подготовил терапевт; задаст вопросы о том, как часто вы болеете респираторными заболеваниями, как они протекают, какие ЛОР-органы вызывают беспокойство, как обычно вы справляетесь с первыми признаками респираторных заболеваний (кашель, насморк); при необходимости врач возьмет мазки из горла и выпишет направление на анализ крови.

Осмотр окулиста

Посетить окулиста нужно для того, чтобы быть уверенной в том, что предстоящая беременность и роды не отразятся отрицательным образом на зрении будущей мамы. А если у вас уже есть отклонения в остроте зрения, то вам необходимо проконсультироваться со специалистом.

Во время вашего посещения врач проведет обычную оценку остроты зрения; изучит состояние глазного дна. Длится эта процедура около 20 минут. Сначала врач закапает в оба глаза препарат для расширения зрачка. Потом придется подождать около 15 минут, пока зрачки расширятся. После этого с помощью специального аппарата окулист исследует глазное дно через расширившиеся зрачки. В этой процедуре нет ничего неприятного, однако после нее зрачки еще некоторое время остаются расширенными, поэтому в этот период не рекомендуется читать и ездить за рулем.

Зрение приходит в норму обычно через 2–3 часа.

Помимо этого врач измерит внутриглазное давление; даст рекомендации по питанию и витаминам.

Генетическая консультация

Генетическая консультация нужна, если:

1. У родственников были или есть наследственные болезни или болезни, обусловленные, среди прочего, наследственностью, например муковисцидоз, синдром Дауна, дистрофия мышц, гемофилия, фиброкистоз, врожденный порок сердца, расщепление верхней губы («заячья губа») или твердого неба («волчья пасть»), карликовый рост, спинно-мозговая грыжа и т. д.

2. Один из будущих родителей страдает вышеперечисленной болезнью.

3. Будущие родители состоят в кровном родстве.

4. Обоснованы опасения, что еще не рожденному ребенку может быть нанесен ущерб в результате приема каких либо медикаментов (успокаивающих средств, снотворных, антибиотиков и т. п.), перенесенных инфекционных болезней или рентгеновского облучения.

5. Если будущая мама старше 35 лет, а будущий отец старше 40 лет.

6. Если будущие родители долгое время проживали в экологически неблагоприятных условиях или работали на вредном производстве.

7. Если в прошлом у пары или у женщины в предыдущем браке уже рождались дети с пороками развития или генетическими патологиями, а также были проблемы с зачатием (длительное

ВАЖНО!

Генанализ показывает вероятность рождения больного ребенка, но не дает точного ответа, будет ли он болен.