



# ВАШИ МАЛЫШ



**БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ  
И ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК  
ДО ГОДА**

УДК 613.95  
ББК 51.28 + 57.32  
В 25

Автор-составитель *Любовь ОРЛОВА*

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.*

**В 25** **Ваш малыш. Беременность, роды и здоровый ребенок до года** / Авт.-сост. Л. Орлова. — Минск: Современный литератор, 2008. — 288 с.

ISBN 978-985-16-5293-4.

В книге, рассчитанной на будущих мам и пап, в простой и доступной форме рассказывает о самых важных периодах материнства: беременности, рождении, питании и развитии младенцев. В доступной форме даются исчерпывающие ответы на любые вопросы: Чем кормить малыша? В какие игры ему играть? Что делать если ребенок заболел? А также множество необходимых советов и рекомендаций по воспитанию и уходу за малышом, оказанию первой помощи и т. д.

**УДК 613.95**  
**ББК 51.28 + 57.32**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА</b> .....	<b>3</b>
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА? .....	3
ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ .....	7
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕМОГО СРОКА РОДОВ .....	11
ВЫБОР ВАШЕГО ВРАЧА .....	12
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИССЛЕДОВАНИЙ БЕРЕМЕННОСТИ .....	19
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ В НАЧАЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	26
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ .....	39
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ. ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>45</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	45
ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ БУДУЩИМ МАМАМ НА ПЕРВОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	46
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	47
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ПЕРВОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	51
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ВТОРОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>53</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	53
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ВТОРОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	53
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	53
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ВТОРОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	57
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ТРЕТИЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>58</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	58
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ТРЕТЬЕМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? ..	58
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	58
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ТРЕТЬЕМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	64
<b>ГЛАВА ПЯТАЯ. ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>66</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	66
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ЧЕТВЕРТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	66
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	67
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ЧЕТВЕРТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	71
<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ. ПЯТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>75</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	75
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ПЯТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	75
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	75
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ПЯТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	79
<b>ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ШЕСТОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>87</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	87
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ШЕСТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	87
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	88
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ШЕСТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	92
<b>ГЛАВА ВОСЬМАЯ. СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>94</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	94
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА СЕДЬМОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	94
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	95
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА СЕДЬМОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	97
<b>ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ</b> .....	<b>104</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	104

ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ВОСЬМОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	104
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	105
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ВОСЬМОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	114

<b>ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ .....</b>	<b>117</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	117

ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА НА ДЕВЯТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	117
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	118
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ НА ДЕВЯТОМ МЕСЯЦЕ БЕРЕМЕННОСТИ? .....	123

<b>ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. ПРЕДРОДОВОЙ ПЕРИОД .....</b>	<b>126</b>
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РОДОВ? .....	126
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ В ПРЕДРОДОВОЙ ПЕРИОД? .....	133

<b>ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. ПЕРВЫЙ ПЕРИОД РОДОВ .....</b>	<b>135</b>
ПЕРВАЯ СКРЫТАЯ ФАЗА РОДОВ .....	135
ВТОРАЯ АКТИВНАЯ ФАЗА РОДОВ .....	136
ТРЕТЬЯ ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ФАЗА РОДОВ .....	138

<b>ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. ВТОРОЙ ПЕРИОД РОДОВ .....</b>	<b>142</b>
РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА .....	142

<b>ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. ТРЕТИЙ ПЕРИОД РОДОВ .....</b>	<b>145</b>
РОЖДЕНИЕ ПОСЛЕДА .....	145
ОСЛОЖНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ РОДОВ .....	147
ПОСЛЕРОДОВЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ .....	148

<b>ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ. ПЕРВАЯ ПОСЛЕРОДОВАЯ НЕДЕЛЯ .....</b>	<b>150</b>
ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ РОДОВ? .....	150
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	150
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ В ПЕРВУЮ ПОСЛЕРОДОВУЮ НЕДЕЛЮ? .....	160

<b>ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ. ПЕРВЫЕ ДВА МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОДОВ .....</b>	<b>167</b>
ИССЛЕДОВАНИЯ .....	167

ЧТО МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ ЖЕНЩИНА В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ДВУХ МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ РОДОВ? .....	167
ЧТО МОЖЕТ ВАС БЕСПОКОИТЬ? .....	168
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЕ В ПЕРВЫЕ ДВА МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОДОВ? .....	180

<b>ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ. НОВОРОЖДЕННЫЙ .....</b>	<b>190</b>
ПОВЕДЕНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО .....	190
СОН ГРУДНОГО РЕБЕНКА .....	192
КАК МАЛЫШУ УДОБНЕЕ СПАТЬ .....	194
ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ .....	196
НА ВОЗДУХ — КАК МОЖНО ЧАЩЕ .....	198

<b>ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ. ПИТАНИЕ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА .....</b>	<b>201</b>
КОРМЛЕНИЕ ГРУДНОГО РЕБЕНКА .....	201
БОЛИ В ЖИВОТЕ В ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА .....	203
РЕГУРГИТАЦИЯ И РВОТА .....	205
ОТ МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА К РАЗНООБРАЗНОЙ ПИЩЕ .....	207
АППЕТИТ .....	209
НАРУШЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ .....	210
ВСЕ О ЗУБАХ .....	212

<b>ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ. МЕДИЦИНСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕТЬМИ .....</b>	<b>215</b>
ПРОФИЛАКТИКА — ПРЕЖДЕ ВСЕГО .....	215
ПЕРВЫЕ ДНИ ЖИЗНИ .....	219
ПЕРВЫЕ ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО ВРАЧА .....	221
РЕГУЛЯРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ .....	224
ЛАБОРАТОРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	226
ОБСЛЕДОВАНИЕ У ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА .....	228

<b>ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ. РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДО ГОДА .....</b>	<b>231</b>
В ИГРЕ ВМЕСТЕ УЧИМСЯ .....	231
ИГРЫ ДЛЯ ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ .....	233
ИГРЫ НАЧИНАЯ С ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ .....	235
ИГРЫ НАЧИНАЯ С ДЕВЯТИ МЕСЯЦЕВ .....	238
ИГРЫ НА ВОДЕ .....	242

СТИМУЛИРОВАНИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ .....	244
--	-----

<b>ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ .....</b>	<b>247</b>
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .....	247
ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ .....	248
МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА .....	249
ОВОЩИ И СТРУЧКОВЫЕ ПЛОДЫ .....	251
ФРУКТЫ .....	252
ЗЕРНО И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ .....	254
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ..	255
ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕ .....	256
ТОЛСТЫЙ РЕБЕНОК — ТУЧНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ? .....	258

<b>ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ ВТОРАЯ. ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ .....</b>	<b>260</b>
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА .....	260
БЕЛКИ (ПРОТЕИНЫ) .....	262
УГЛЕВОДЫ .....	263
ЖИРЫ .....	265
ВИТАМИНЫ .....	266
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ .....	271

<b>ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ. ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ .....</b>	<b>274</b>
МОЛОЧНЫЕ ЗУБКИ .....	274
КАРИЕС .....	278
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА .....	280
ПОСЕЩЕНИЕ ЗУБНОГО ВРАЧА .....	283

## ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА

*Планирование рождения ребенка начинается не тогда, когда вы уже делаете попытки забеременеть, а когда вы забегаете мыслями в будущее и начинаете заботиться о своем организме, подготавливая его к беременности.*

*Нужно знать, что эта забота до и во время беременности поможет не только вашим детям, но и детям ваших детей.*

Материнство — это самый важный и значительный этап в жизни каждой женщины. Материнские чувства проявляются уже в раннем детстве, когда маленькая девочка укладывает спать в кроватку куклу или кота, укрывает одеялом, говорит им нежные слова, поет песни, как мама своему ребенку.

Но к вопросу, иметь ли ребенка, мужчины и женщины относятся по-разному. У женщины желание иметь ребенка является скрытой целью и подтекстом ее сексуальных начинаний. Мужчины же часто относятся к вопросу о ребенке гораздо сдержаннее.

Семье, намеревающейся дать жизнь ребенку, нужно взвесить эмоциональные, сексуальные и материальные последствия этого события. Появление ребенка сопряжено с множеством проблем, которые потребуют своего разрешения. Поэтому планирование рождения ребенка поможет обеспечить гармоничное развитие семьи.

Заранее предусмотренный срок оплодотворения помог бы изменить и приспособить нашу жизнь к рождению ребенка. Но такое планирование рождения ребенка — роскошь, которую многие женщины не могут себе позволить. Помешать планированию могут нарушения в менструальном цикле или неэффективность противозачаточных средств.

Однако существует возможность планирования с целью создания оптимальных условий для возникновения

беременности, учитывая все большую эффективность техники планирования семьи.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА?

Планирование рождения ребенка начинается не тогда, когда вы делаете попытки забеременеть, а когда вы забегаете мыслями в будущее и начинаете заботиться о своем организме, подготавливая его к беременности.

Нужно знать, что эта забота до и во время беременности поможет не только вашим детям, но и детям ваших детей. Поэтому вам необходимы:

#### **Тщательное медицинское обследование**

Вы вместе с мужем должны отправиться к терапевту или семейному врачу. Обследование поможет выявить проблемы, которые должны быть решены заранее, чтобы они не проявились во время беременности.

Необходимо подумать о медицинских проблемах, которые вы до настоящего времени откладывали: прививки и планируемые мелкие хирургические операции. До наступления беременности при необходимости посетите стоматолога, протезиста, терапевта.

#### **Выбор врача и обследование**

Желательно выбирать врача заранее, без спешки, т. е. не тогда, когда уже возникла необходимость первого контрольного обследования во время беременности.

Вы должны обратиться к гинекологу или семейному врачу, мнение которого вы уважаете и цените. Он обследует вас относительно потенциального риска, ко-

торый может появиться в планируемой вами беременности.

В случае если клиническое обследование предполагает такой риск, то вам во время беременности необходима опека акушера.

### **Решение гинекологических проблем**

До наступления беременности нужно обследоваться и вылечить отклонения, которые могли бы помешать беременности: полипы, кисту, опухоли, гиперфункцию или гипофункцию щитовидной железы, эндометриоз, возвратные воспаления мочевыводящих путей. Если вы знаете или подозреваете, что ваша мать принимала диетилstilбестрол (DES), когда она была беременна вами, скажите это доктору. Он должен при помощи кольпоскопии тщательно обследовать ваши половые органы. Кольпоскопия позволяет при увеличении сделать визуальную оценку влагалища и шейки матки.

Вы должны сообщить доктору о проблемах с беременностью, которые были у вас раньше: выкидыш, аборт или преждевременные роды. Доктор должен указать вам меры, какие должны быть приняты для предотвращения подобных случаев.

Вы должны сделать тесты относительно сифилиса, гонореи, хламидии и сывороточной сыпи, на ВИЧ (вирус, вызывающий СПИД), даже если вы уверены, что не можете иметь эти болезни.

### **Решение других медицинских проблем**

Перед беременностью необходимы следующие медицинские обследования: определение уровня гемоглобина и гематокрита (для подтверждения анемии); RH (чтобы выяснить, какой у вас резус-фактор: положительный или отрицательный); анализ мочи (чтобы выявить наличие белка или сахара); проведение теста кожи на предмет туберкулеза (если вы проживаете в зоне высокого риска); Nbs (если вы относитесь к группе высокого риска, как, например, работники санитарной службы); выявление наличия антител против цитомегаловируса.

Рекомендуется также провести иммунологическое обследование на предмет токсоплазмоза, если у вас есть кошка, или вы регулярно едите сырое или полусырое мясо, или же пьете непастеризованное молоко. Если окажется, что у вас нет антител, то сразу начните принимать меры предосторожности.

### **Наблюдение за своим циклом**

Если вы совершаете сношения во время плодовой части цикла, то ваш шанс забеременеть наступит тогда, когда вы захотите. Вам легче будет установить приблизительную дату родов, если вы будете точно знать, когда вы забеременели.

Записывайте первый день каждой менструации в настольном календаре или дневнике, попробуйте также заметить, когда у вас происходит овуляция. Овуляция, в общем, бывает в середине цикла (например, на 14-й день 28-дневного цикла), однако ее труднее предвидеть у женщин с нерегулярными циклами.

У некоторых женщин признаки овуляции легко заметить, у других они неуловимы (ваша основная температура тела, измеряемая каждое утро, достигает самой низкой точки за месяц, а затем резко возрастает; слизь в шейке чистая, студенистая, и ее можно растягивать в нитку; обычно окрашенная в розовый цвет шейка подвергается посинению; вы можете ощутить кратковременную боль в спине в середине цикла).

Доктор может вам рекомендовать домашний набор для определения овуляции, если овуляция нерегулярна или же у вас проблема с беременностью.

### **Прививки**

Необходимо срочно сделать противостолбнячную прививку, если вы последние десять лет ее не делали. Если вы не болевли краснухой, то необходимо сделать прививку, а затем подождать три месяца перед попыткой забеременеть. Но не паникуйте, если вы случайно забеременеее раньше, так как любой риск — это риск чисто теоретический.

## **Консультация у генетика**

Если у вас или у ближайших родственников имеются генетические расстройства (например, муковисцидоз, комплекс Дауна, дистрофия мышц, фенилкетонурия, расщепление позвоночника и другие дефекты), то обратитесь к генетику или специалисту в области плодно-материнской медицины.

Более ранние акушерские проблемы — такие, как два выкидыша, аборт, рождение мертвого плода, длительное время бесплодия или недостаток развития в предыдущей беременности, супружество с кузеном или же с более близким родственником, — тоже могут быть причиной того, чтобы обратиться за советом к генетику.

Вы также должны быть обследованы на предмет генетических болезней, частых в вашей генетической группе.

### **Оценка метода предупреждения беременности**

Измените метод контроля рождений еще до попытки забеременеть, если он представляет собой какой-то риск (хотя и малый) для будущей беременности.

Чтобы позволить вашей генеративной системе осуществить, по меньшей мере, два самопроизвольных цикла до того, когда вы попытаетесь зачать ребенка, отмените противозачаточные пилюли за несколько месяцев перед оплодотворением.

Для обеспечения максимальной безопасности лучше всего будет отказаться от сперматозоидоподавляющих субстанций сроком от месяца до шести недель, до того времени, когда вы захотите забеременеть. Средство, которым можно временно воспользоваться, — это презерватив (используемый с осторожностью и без сперматозоидоподавляющих субстанций).

### **Контроль заболеваний**

Вы должны получить подтверждение вашего врача, что ваше состояние находится под контролем.

Если вы болеете диабетом, астмой или какой-нибудь другой затяжной болезнью, то получите согласие врача на беременность.

Если, будучи ребенком, вы болели фенилкетонурией, то начните применять диету без фенил-аланина перед тем, как забеременеть, и продолжайте ее во время беременности.

### **Совершенствование вашей диеты**

Желательно «вступить» в беременность с нормальным весом тела, попробуйте достичь этого перед попыткой оплодотворения. Для этого вы должны исключить из своей диеты соленое мясо и рафинированный сахар. Включите в свой рацион цельное зерно и фибрин.

Однако снижение веса тела должно быть достигнуто разумно, даже если для этого потребуется перенести оплодотворение на следующие несколько месяцев. Это надо сделать с тем, чтобы ваш организм вернулся к равновесию после разрушающей диеты до того, как вы попытаетесь забеременеть.

Если вы страдаете или страдали расстройствами аппетита — такими, как отвращение к пище или волчий голод, если у вас есть какие-то необычные диетические привычки (желание есть крахмал, или мел), если вы находитесь на специальной диете (овощной, диабетической или любой другой), сообщите об этом своему врачу.

### **Совершенствование диеты вашего мужа**

Диета вашего мужа должна быть отражением вашей диеты при беременности с добавкой калорий соответственно его весу тела и активности. Если он диабетик, ему необходимо контролировать уровень сахара в крови. Помните, чем лучше питание вашего мужа, тем здоровее его сперма.

### **Дополнительное употребление витаминов и минеральных солей**

Дополнительное потребление витаминов, среди которых есть фолиевая



кислота, перед беременностью и на первых месяцах беременности снижает риск рождения ребенка с дефектом нервной трубки (расщеплением позвоночника).

Кроме того, ваш ребенок будет получать необходимые витамины и минеральные соли с первых дней своего развития. Но избыток может оказаться рискованным. Поэтому, если вы принимаете какие-то другие пищевые добавки, откажитесь от них перед оплодотворением.

### **Физические упражнения**

Программа физических упражнений подготовит ваш организм к ношению и рождению ребенка. Нужные упражнения увеличат напряжение и растяжение мышц. Это также поможет вам сбросить избыток веса.

Если вы пытаетесь забеременеть, то необходимо знать, что перегрев во время тренировки нежелателен. Это может привести к потенциально вредному повышению температуры тела. Поэтому следует также избегать горячих ванн и использования электрических подушек и одеял.

Вы должны помнить, что чрезмерные физические упражнения могут вредить овуляции, без которой вы не можете забеременеть.

### **Защита от излучений**

Избегайте без нужды подвергать себя излучению. Если для вас необходимо использование рентгеновских лучей, убедитесь, что у вас защищены половые органы и что применены самые минимальные дозы.

### **Защита от опасных химикатов**

Многие химикаты, однако только в очень больших дозах, потенциально опасны сперме вашего мужа и вашей яйцеклетке перед оплодотворением, а позже и для развивающегося зародыша, эмбриона, плода.

Особенную осторожность следует соблюдать женщинам и мужчинам, работающим в медицине и стоматологии,

художественной фотографии, на транспорте, в строительстве, сельском хозяйстве, химчистке, в качестве парикмахера и косметолога и, конечно, в некоторых цехах заводов и фабрик. В самых крайних случаях разумным может быть решение об изменении работы или принятии мер предосторожности еще перед попыткой забеременеть.

Возникновение проблем у вашего ребенка может быть вызвано повышением уровня свинца при беременности. Если уровень свинца в вашей крови высокий, то перед зачатием специалисты рекомендуют терапию хелатами, чтобы вывести свинец из крови.

Следует избегать отравления химикатами и в домашнем хозяйстве.

### **Ограничение потребления кофеина**

Вы должны отказаться от кофе, чая и колы или ограничить их потребление, так как известно, что у женщины, которая ежедневно выпивает более одной чашки кофе, чаю или безалкогольных напитков, содержащих кофеин, меньше шансов забеременеть. Это вызвано биологическим влиянием кофеина на организм и тем, что частое потребление кофеина является причиной стрессов, которые могут снизить вероятность возникновения беременности.

### **Ограничение потребления лекарств**

Вы должны консультироваться со своим врачом относительно потребления лекарств, несмотря на то что на большинстве лекарств, покупаемых без рецепта, имеется предупреждение относительно их применения при беременности.

Проверьте безопасность любых прописанных вам лекарств. Некоторые, используемые при лечении затяжных болезней и расстройств, могут вызвать возникновение дефектов развития у будущего ребенка.

Откажитесь от приема вредных лекарств, по меньшей мере, на месяц (иногда необходимо от трех до шести месяцев) перед началом попыток зачатия ребенка.

Нужно применять в качестве лечения безопасную заменяющую терапию вплоть до окончания беременности, а также в период кормления грудью.

### **Отказ от запрещенных лекарств**

Вам необходимо отказаться от запрещенных лекарств. Исключить расслабляющие лекарства, содержащие кофеин, марихуану и героин, так как они потенциально вредны для вашего плода. Кроме того, эти лекарства увеличивают риск выкидыша, недоношенности и омертвления плода.

### **Исключение наркотиков**

Если вы принимаете наркотики время от времени или регулярно, перестаньте делать это немедленно. Если вы не в состоянии, то обратитесь за помощью, прежде чем начнете пробовать забеременеть.

Ваш муж должен отказаться от наркотиков и ограничить потребление алкоголя. Исследования показывают, что потребление отцом наркотиков (как и чрезмерное потребление алкоголя) перед попыткой зачатия могут предотвращать беременность или же вести к ее неблагоприятному окончанию, так как наркотики, попадая в сперму, повреждают ее, изменяют деятельность яичек и снижают уровни тестостерона.

Если ваш муж не в состоянии покончить с потреблением наркотиков и алкоголя, пусть обратится за помощью к специалистам для анонимного амбулаторного или стационарного лечения.

### **Отказ от потребления алкоголя и курения**

Когда вы захотите предпринять попытку зачатия ребенка, прекратите употреблять алкогольные напитки вообще.

Вы с мужем должны бросить курить. Последние исследования показали, что табак ограничивает плодовитость как у мужчины, так и у женщины. Он опасен для беременности.

Один из наилучших подарков ко дню рождения для вашего ребенка — это свободная от дыма окружающая среда.

### **Уравновешенность и покой**

Вам необходимо «разрядиться», привести свой дух к равновесию и покою. Это может быть самым главным из всего сказанного для подготовки к зачатию ребенка. Если вы будете напряженной и максимально возбужденной мыслью о зачатии, у вас могут быть серьезные затруднения с возникновением беременности.

## **ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ**

---

Первый вопрос будущей матери, который она задает себе, как только появится первый признак беременности: «Беременна ли я на самом деле?».

Никакие из ранних признаков беременности не являются стопроцентным подтверждением возникновения беременности. Различные признаки и симптомы беременности — это только указатели, на которые необходимо обращать внимание. Но они не могут полностью подтвердить беременность. Несмотря на то что у вас могут появляться все признаки и симптомы беременности, вы можете быть не беременны. И наоборот, у вас может появиться только несколько из признаков, а вы будете беременны. Некоторые из признаков беременности, которые вы заметите, могут предполагать возможность беременности, другие — вероятность.

### **КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ?**

---

#### **Отсутствие менструации (аменорея)**

Явление отсутствия менструации отмечается во время беременности от начала и до ее завершения. Однако существует много причин, определяющих отсутствие менструации: длительные путешествия, усталость, панический страх перед беременностью, гормо-

нальные проблемы или тяжелая болезнь, экстремальная полнота или худоба, кормление грудью.

### **Тошнота по утрам и в любое время дня**

Тошнота по утрам и в любое другое время дня появляется в 2—8 недель после оплодотворения. Но ее могут вызвать: пищевое отравление, инфекция и многие другие заболевания.

### **Частое мочеиспускание**

Частое мочеиспускание наблюдается обычно с 6—8 недель после оплодотворения. Это явление также могут вызвать следующие причины: воспаление мочевыводящих путей, мочегонные средства, диабет.

### **Припухлость груди, нервная дрожь в груди, гиперестезия**

Припухлость груди, нервная дрожь в груди и гиперестезия появляются уже через несколько дней после оплодотворения. Однако причинами этого могут послужить противозачаточные пилюли или приближающаяся менструация.

### **Изменение окраски слизистой оболочки влагалища**

Изменение окраски слизистой оболочки влагалища очевидно во время медицинского осмотра. Оно появляется в первом триместре беременности. Но этот признак возможной беременности может быть также вызван и приближающейся менструацией.

### **Потемнение ореолы (область вокруг соска), поднятие малых желез вокруг соска**

Потемнение ореолы и поднятие малых желез вокруг соска наблюдаются в первом триместре беременности. Но это может произойти из-за отсутствия гормонального равновесия или быть следствием предыдущей беременности.

### **Голубые или розовые линии на груди, а позже — на животе**

Голубые или розовые линии на груди, а позже — на животе появляются в первом триместре. Но они могут возникнуть по причине отсутствия гормонального равновесия или быть следствием предыдущей беременности.

### **Усиленный аппетит**

Усиленный аппетит может быть вызван беременностью в первом ее триместре. Но причинами такого аппетита могут быть несоответствующая диета, стресс, воображение или приближение менструации.

### **Потемнение линии от пупка до лонного бугорка**

Потемнение линии от пупка до лонного бугорка появляется на 4—5-м месяце беременности. Это может быть следствием предыдущей беременности. Другой причиной является отсутствие гормонального равновесия.

---

## **КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ВЕРОЯТНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ?**

Признаки вероятной беременности очевидны во время медицинского осмотра.

### **Рыхлость матки и ее шейки**

Рыхлость матки и ее шейки появляется на 2—8-й неделе после оплодотворения. Но причиной этого явления может быть запоздалая менструация.

### **Увеличенные матка и живот**

Увеличение матки и живота наблюдается на 8—12-й неделе беременности. Другой причиной этого явления служит возникновение бугра или миомы.

### **Возникающие с перерывами болезненные судороги**

Болезненные судороги могут быть заметны на 16—22-й неделе беременнос-

ти. Но они могут возникнуть по причине газов или это могут быть судороги кишечника.

### **КАКОВЫ ПОЗИТИВНЫЕ ПРИЗНАКИ БЕРЕМЕННОСТИ?**

Проверенные тесты беременности вместе с медицинским осмотром смогут помочь установить правильный диагноз по позитивным признакам беременности.

#### **Деятельность сердца плода**

Первое уверенное доказательство беременности — это сердцебиение вашего ребенка. Оно прослушивается чувствительным аппаратом US-Допплера в срок около 10—12 недель, а обычным стетоскопом врача — в срок около 18—20 недель.

#### **Визуализация эмбриона или пузырька через USG**

Визуализация эмбриона или пузырька наблюдается во время медицинского осмотра на 4—6-й неделе после оплодотворения.

#### **Движения плода, ощутимые через брюшные оболочки**

Движения плода ощущаются через брюшные оболочки на 16-й неделе беременности.

### **КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ТЕСТЫ БЕРЕМЕННОСТИ?**

Тесты беременности не могут быть точными в самом раннем ее периоде, когда некоторые женщины лишь «чувствуют», что они беременны. Это бывает иногда уже через пару дней после оплодотворения. Диагностировать беременность помогают четыре вида существующих на данный момент тестов беременности:

#### **Домашний тест**

Некоторые домашние тесты могут показать, беременны ли вы уже в пер-

вый день после срока ожидаемой менструации (около 14 дней после оплодотворения) в течение 5 минут с помощью пробы мочи, взятой в любое время дня.

Так же как и исследование мочи, проведенное в лаборатории или в медицинском кабинете, домашний тест диагностирует беременность, обнаруживая присутствие гормона hCG (человеческий гонадотропин хориона) в моче.

Если обследование проводится правильно, а это вполне возможно, так как домашние тесты не сложны при использовании и оценке результатов, то вероятность получения позитивного результата высока.

В результате домашнего теста вы получите точный диагноз в очень раннем периоде беременности, раньше, чем возникает вообще мысль о консультации с врачом. Это дает возможность будущей матери начать соответствующим образом заботиться о себе уже через пару дней после оплодотворения, а именно примерно в то время, когда беременность только имплантируется в матку.

Однако эти тесты могут оказаться относительно дорогими, потому что вы можете не поверить первому результату. Вы захотите провести повторный анализ, что будет связано с расходами: только некоторые фирмы прилагают второй тест в упаковке.

Вы должны сообщить своему врачу, какого типа и какой фирмы вами был использован тест, чтобы врач смог принять решение о возможном повторении теста.

У домашних тестов беременности есть недостаток: в случае ошибки (если они дают негативный результат, несмотря на то что вы фактически беременны) вы можете отложить на более поздний срок визит к врачу, а также придать меньше значения заботе о своем здоровье.

Нужно помнить, что домашний тест не сможет заменить консультацию и медицинский осмотр, выполняемый опытным специалистом. Вы обязательно должны пройти все нужные медицинские обследования, последующие после тес-

та. Если в результате домашнего теста ваша беременность не будет точно установлена, необходимо это подтвердить медицинским осмотром и обследованием.

### **Лабораторный анализ мочи**

Этот анализ, как и домашний, обнаруживает гормон hCG в моче с точностью, близкой к 100 % в период до 7—10 дней после оплодотворения.

Выполняется анализ опытным специалистом. Анализ, проведенный в медицинском кабинете, обычно выдает результат после нескольких минут. Он не потребует использования первой утренней мочи.

### **Лабораторный анализ крови**

Лабораторный анализ крови при использовании сыворотки крови может обнаружить беременность практически со 100 %-ной точностью уже через неделю после оплодотворения.

Путем точного измерения содержания hCG в крови, которое изменяется вместе с развитием беременности, можно определить срок беременности. Врач может рекомендовать проведение как анализа мочи, так и крови, чтобы быть вдвойне уверенным в диагнозе.

### **Физические признаки беременности**

Шансы получения правильного диагноза значительно возрастут, если после анализа будет проведен медицинский осмотр до истечения 6 недель беременности, при котором будут выявлены физические признаки беременности: увеличение и рыхлость, а также изменение консистенции шейки матки.

У вас появляются признаки ранней беременности: отсутствие одной или двух менструаций, набухание и болезненность груди, тошнота по утрам, частое мочеиспускание, усталость. Вы не знаете, выполнить ли анализ, пройти медицинский осмотр или нет. Вы должны вести себя так, как будто вы беременны, выполняя все рекомендации для бере-

менных до тех пор, пока не будете полностью уверены, что все иначе. Ошибка в диагностике беременности всегда вероятна.

Вы знаете свое тело лучше, чем ваш врач. Много детей появилось на свет через 7,5 или 8 месяцев после того, как анализ или медицинский осмотр исключили беременность. Поэтому попросите врача после двух недель провести повторные анализы и медицинский осмотр.

---

### **КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ АНАЛИЗЫ?**

Ваши анализы будут точнее, если вы будете выполнять все требования.

- ➔ Внимательно читать указания, относящиеся к домашнему тесту, перед его использованием и точно их выполнять. Если необходимо использование первой утренней мочи, то подождите до утра и только тогда проведите анализ.
- ➔ Для точного выполнения временных требований анализа вам следует иметь под рукой часы с разборчивым циферблатом или будильник.
- ➔ Для выполнения анализов вы должны пользоваться чистыми шпателями и другими инструментами. Они не должны использоваться повторно.
- ➔ Чтобы результаты анализов были объективными, пробирка с анализами должна находиться вдали от источников тепла.
- ➔ Если вы купили второй набор, подождите несколько дней перед проведением второго теста.
- ➔ Если результаты анализов не выявят беременность, а менструация не появится, вы должны как можно скорее обратиться к врачу и провериться на наличие у вас эктопической беременности, которая развивается вне матки.
- ➔ После второго анализа и медицинского осмотра, показывающих, что вы не беременны, вы должны принять во внимание и такую возможность, что ваша «беременность» может быть психологического порядка. Вы, вероятно, очень желаете иметь ребенка.

В таком случае помощь психолога будет наилучшим решением.

- Все эти симптомы беременности могут быть обусловлены какими-то другими биологическими причинами и требовать детального обследования.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДПОЛАГАЕМОГО СРОКА РОДОВ**

Нормальная полная беременность может длиться от 38 до 42 недель. Если бы вы были уверены, что предполагаемый срок родов будет точным, вы могли бы запланировать, например, отпуск на период беременности. Но слишком часто объективные обстоятельства не позволяют установить ПСР (предполагаемый срок родов).

Согласно исследованиям, только четыре женщины из ста рожают в соответствующий срок. Большинство же рождает в пределах двух недель до или после предполагаемого срока. Дата родов, какую определяет вам ваш врач, только приблизительно.

### **КАК РАССЧИТАТЬ ПСР (ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ СРОК РОДОВ)?**

Предполагаемый срок родов рассчитывается следующим образом: нужно к дате первого дня вашей последней нормальной менструации прибавить 7 дней. От этой даты отсчитайте назад 3 месяца и получите соответствующий срок на год позже. Например: ваша последняя менструация началась 10 мая, добавьте 7 к 10, теперь отсчитайте назад 3 месяца. Ваш предполагаемый срок родов — 17 февраля следующего года.

### **КАКОВА ЗАВИСИМОСТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРЕДПОЛАГАЕМОГО СРОКА РОДОВ ОТ ВАШИХ ЦИКЛОВ?**

- Вы родите ближе к вашему предполагаемому сроку родов, если у вас менструация появляется регулярно каждые 28 дней.

- Вы родите позже, чем в ваш предполагаемый срок, если ваши циклы длиннее чем 28 дней.
- Роды могут наступить раньше предполагаемого срока, если ваш цикл будет короче чем 28 дней.
- Предложенная система определения даты родов может оказаться вообще непригодной, если ваш менструальный цикл нерегулярен.
- Например, у вас не было менструации в течение 3 месяцев, и вдруг вы беременны. Когда был зачат ваш ребенок?

Так как предполагаемый срок родов довольно важен, вам необходимо вместе со своим врачом попробовать его определить.

### **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ СРОК РОДОВ, ЕСЛИ ВАШ ЦИКЛ НЕРЕГУЛЯРЕН?**

Даже если вы не сумеете точно определить момент зачатия или не знаете, когда у вас была последняя овуляция, есть определенные указания, которые могут помочь.

#### **Определение овуляции**

Определить время освобождения яичка можно на основании продолжающейся несколько часов боли в боку и судороги, прозрачной слизи во влагалище. На овуляцию может указать изменение температуры (снижение температуры до овуляции и повышение после нее).

#### **Определение состояния беременности**

При предварительном медицинском осмотре увеличенная матка подтвердит ваше предполагаемое состояние беременности.

#### **Сердцебиение плода**

Впервые слышимая деятельность сердца плода (с 10 до 12-й недели) определяется с использованием устройства Допплера или (с 18 до 22-й недели) при помощи стетоскопа врача.

Первый раз ощущается движение плода на 20—22-й неделе при первой беременности или на 16—18-й неделе при следующих беременностях.

### Определение высоты дна матки

Высота дна матки фиксируется при каждом обследовании. Известно, что на 24-й неделе беременности она достигнет высоты пупка.

### Выполнение шумограммы

Некоторые врачи выполняют шумограмму между 16 и 20-й неделями беременности, что может более точно определить возраст плода и наиболее точный срок родов.

По этим показаниям можно вместе с врачом установить почти точный предполагаемый срок родов или в пределах 2 недель от этой даты.

Эти указания будут вам полезны, однако не окончательно верны, так как только ваш ребенок «знает», когда будет его рождение.

## ВЫБОР ВАШЕГО ВРАЧА

Для того чтобы ваш ребенок правильно развивался и родился здоровым, а роды были безопасные и удачные, вам необходима постоянная опека и наблюдение опытного врача, с которым вы могли бы общаться каждый день.

Еще не так давно выбор главного опекуна во время беременности не был существенным вопросом для будущих матерей. Это были времена, когда не задавались вопросы относительно акушерской опеки, а все решения в этой области оставались врачу. Вместо того чтобы быть полноправным участником команды, будущая мать была примерно кем-то вроде зрителя, послушно сидящего в зрительном зале, в то время как ее акушер-режиссер исполнял все роли. Теперь же будущая мать и отец могут активно участвовать в наблюдении за беременностью.

Прежде чем выбрать врача, вы должны выяснить для себя, какая вы пациентка, и определить свое отношение к беременности и родам. По отношениям «пациентка–врач» различают несколько психологических типов будущих матерей.

### Я полностью доверяю врачу

Вы считаете, что врач, изучивший медицину и имеющий большой опыт, знает лучше. Вы допускаете, чтобы ваш врач принимал все решения без предварительного обсуждения их с вами.

Вы чувствуете себя наиболее безопасно, зная, что все самое современное медицинское оборудование используется для опеки над вами.

Вы чувствуете себя спокойно и уверенно в присутствии акушера, использующего весьма традиционные методы и целиком преданного своей собственной философии акушерства.

Если вы относитесь к этому психологическому типу, вы должны выбрать опытного врача «старой закалки».

### Я доверяю только себе

Вы считаете, что собственное тело и здоровье это только ваше дело.

Вы уже имеете определенное представление о беременности и родах и желаете принять активное участие в наблюдении за беременностью вплоть до момента рождения с наименьшим вмешательством кого-нибудь извне.

Если вы относите себя ко второму психологическому типу, то начните искать врача или акушерку, которые охотно откажутся от главной роли и ограничатся только лишь консультациями. Вам нужен доктор, позволяющий вам лично принимать многие решения, но одновременно догматичный в наиболее существенных вопросах. Он вправе оставить за собой решающий голос.

Вы должны помнить, что врач, склоняющийся к акушерству «новой волны», будет менее догматичен в своих взглядах, чем врач «старой закалки».

## Я — партнер врача

Вы предпочитаете врача, который относится к вам как к партнеру, но принимает решения, основанные на его собственном опыте и знаниях. В этом случае врачом для вас будет тот, кто видит свою роль где-то между консультантом и главнокомандующим.

### КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА ХОРОШЕГО ВРАЧА?

- ➔ Этот врач не будет рабом медицинских правил, но и не станет марионеткой в ваших руках.
- ➔ Он проведет роды так, как вы желаете, но не будет колебаться сделать кесарево сечение, когда этого будет требовать ваша безопасность и жизнь ребенка.
- ➔ Он не назначает лекарства рутинно, по схеме.
- ➔ Для него здоровая мать и здоровый ребенок являются самым главным.
- ➔ Он воспринимает отношения «врач — пациент» как сотрудничество партнеров.
- ➔ Он пригласит будущего отца на обследование и беседы и примет во внимание его опасения.
- ➔ Он будет информировать обо всем как пациентку, так и ее мужа.
- ➔ Он пригласит будущего отца для участия в рождении ребенка.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ ВИЗИТУ К ДОКТОРУ?

Когда вы уже выбрали врача, позвоните и договоритесь о первом визите. Вы должны приготовить вопросы доктору, которые позволят вам убедиться, что он вам подходит и выяснить следующее.

- ➔ Слушает ли вас врач внимательно и обстоятельно ли все объясняет.
- ➔ Если вас интересуют эмоциональные аспекты беременности, проверьте, серьезно ли врач принимает ваши опасения.
- ➔ Спросите, каковы его взгляды в таких вопросах, как естественные роды и роды под наркозом, кормление

грудью, вызов родов, мониторинг плода, применение клизмы, операция с наложением щипцов, кесарево сечение.

- ➔ Предоставьте врачу возможность узнать вас как пациентку. По его реакции вы сможете узнать, сможет ли он или она работать с вами в согласии.
- ➔ Узнайте, в какой больнице работает ваш врач. Есть ли в этой больнице такие важные для вас удобства, как родильные палаты, родильные стулья, устройства для родов Лебоера, комнаты постоянного пребывания, набор для интенсивной опеки над новорожденным и самое современное оборудование для мониторинга плода.
- ➔ Как больничные персонал относится к таким необязательным процедурам, как бритье и клизмы?
- ➔ Возможен ли допуск отца в ходе родовой акции, самих родов, а также в операционную даже во время кесарева сечения?
- ➔ Обязательна ли будет необходимость придерживания ног в стремених во время родов?
- ➔ Прежде чем вы примете окончательное решение, подумайте, вызывает ли у вас доверие врач, которого вы выбрали.

### КАК ДОСТИГНУТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА «ПАЦИЕНТКА-ВРАЧ»?

Для большинства женщин очень важна выработка удачного сотрудничества со специалистом. Вот как этого можно достигнуть.

- ➔ Если возникнет вопрос, который, по вашему мнению, стоит обсудить, то запишите его и возьмите с собой на следующий визит. Записная книжка всегда должна быть под рукой.
- ➔ Просмотрите список вопросов перед каждым визитом к врачу. Это единственный способ не забыть обо всех ваших симптомах.
- ➔ Записывайте все рекомендации своего врача. Во время визита некоторые женщины нервничают, забывая при этом указания врача.



- ➔ Если врач не даст вам отдельных указаний, то сами перед уходом задайте интересующие вас вопросы. Спрашивайте о побочных эффектах лечения, о том, когда нужно перестать принимать предписанное лекарство и когда сообщать о возникающих проблемах.
- ➔ Вы должны позвонить врачу и договориться о визите, когда только возникнут проблемы, которые вы не сможете объяснить себе.
- ➔ В описании всех симптомов вы должны быть пунктуальны. Нужно точно установить место болезненных ощущений, продолжительность и вид боли (острая, тупая, судорожная). Вы должны выяснить, что дает вам облегчение или усиливает боль, например изменение положения.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И РЕБЕНКА ОТ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЯТНОСТЕЙ И ОШИБОК?**

Нужно признать, что когда результаты родов не совсем идеальны, то не всегда вина лежит на враче. Да и врачи уже не позволяют перекаладывать всю ответственность за ошибки на себя. Они порою даже меняются ролями с пациентками, которые пробуют переложить всю вину на врача, и обвиняют в ошибочном поведении самих пациенток.

Вы должны бояться не того, что будете вынуждены заплатить своему врачу, если не будете принимать витамины, которые он вам прописал, а того, не придется ли вам и вашему ребенку заплатить за ошибки своим здоровьем или даже жизнью.

**Если вы хотите оказаться хорошей пациенткой и хотите сохранить свое здоровье и здоровье вашего ребенка, то вам нужно соблюдать следующее правило:  
«Говорить врачу только правду».**

- ➔ Не давайте врачу ложной или неполной информации по истории своего здоровья. Он должен знать обо всех принимаемых вами в настоящее время лекарствах. Независимо от того, прописаны они или нет, легальные они или нелегальные, фармакологические или восстанавливающие, содержащие алкоголь или табак. Сообщите своему врачу об операциях, которые вам делали, обо всех прошедших и настоящих ваших болезнях.
- ➔ При необходимости делайте рентгеновские снимки, тесты или лечебные процедуры.
- ➔ Точно выполняйте инструкцию во время процедур. Если вы двигались тогда, когда радиолог просил вас не двигаться, то вы получите смазанные снимки.
- ➔ Вы обязаны выполнять указания вашего врача относительно регулярности визитов, контроля прибавления в весе, отдыха в кровати, упражнений, лекарств, витаминов.
- ➔ Не доверяйте доктору, который зависим от наркотиков или алкоголя. В противном случае вы будете тоже нести ответственность за его ошибки.
- ➔ Если вы заметите негативный результат действия какого-нибудь лекарства или проведенной процедуры, то срочно сообщите врачу. Скажите врачу, что вы считаете его указания ошибочными.
- ➔ Вы должны заботиться о себе, соблюдать диету, отводить соответствующее количество времени отдыху и упражнениям.
- ➔ Совершенно избегайте алкоголя, табака, лекарств, не прописанных доктором.
- ➔ Поищите другого врача, если вы чувствуете, что не в состоянии выполнить указания этого врача, или же у вас мало к нему доверия, или не можете поступать в соответствии с установленным порядком лечения.
- ➔ Если вы заметили выделения из влагалища, то постарайтесь запомнить, когда вы их обнаружили и насколько они обильны. Обязательно сообщите врачу об их цвете (светло-красный, темно-красный, коричневатый, розоватый, желтоватый). Скажите также о сопутствующих признаках, таких,

- ➔ Не давайте врачу ложной или неполной информации по истории своего здоровья. Он должен знать обо всех

как температура, тошнота, рвота, дрожь, понос.

- ➔ Не требуйте у врача немедленно применить новинку акушерства. Узнайте, что об этом думает ваш врач, считает ли он это стоящим. Очень часто преждевременно сообщается о новых успехах медицины. Если это действительно уже признанное достижение, то ваш врач наверняка об этом знает и может поделиться с вами информацией по этому вопросу.
- ➔ Если вы получили информацию по интересующему вас вопросу и она оказалась отличной от информации вашего врача, то попросите его высказать мнение на эту тему.
- ➔ Если ваш врач признает допустимыми половые отношения, несмотря на то что в прошлом у вас был аборт, то укажите ему на возможную ошибку. Вы тоже несете ответственность за то, чтобы такие ошибки не случались, а врач, даже с вашей историей болезни в руках, не всегда будет помнить каждый аспект вашей медицинской и личной истории.
- ➔ Вам тоже нужно проявить понимание по отношению к врачу и высказывать свои опасения спокойно. Если вы чем-то недовольны и у вас есть возражения против чего-нибудь, то представьте их врачу открыто. Все недомолвки в этих вопросах испортят хорошие отношения между врачом и вами.
- ➔ Если ваши отношения с врачом все же не смогут установиться, то смени-те его, так как плохое сотрудничество неприятно как для вас, так и для врача.
- ➔ Но если вы постоянно будете капризничать и менять врачей, вы не найдете хорошей акушерской опеки. Вы сами будете причиной и источником всех хлопот и недоразумений в отношениях с врачами.

### **КАКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ МОГУТ НАБЛЮДАТЬ ВАШУ БЕРЕМЕННОСТЬ?**

Теперь вы должны подумать, какого рода медицинские квалификации наи-

лучшим образом смогут исполнить ваши ожидания.

### **Акушер**

Если ваша беременность является беременностью высокого риска, то вам лучше выбрать специалиста, способного справиться со всеми возможными осложнениями протекания беременности и самих родов. Это акушер, который специализируется на беременностях высокого риска, или специалист в области плодно-материнской медицины.

### **Семейный врач**

Если ваша беременность, с акушерской точки зрения, протекает нормально, то вы можете выбрать семейного врача. Эта сравнительно новая специальность является вариантом традиционного общего врача, который когда-то занимался оздоровительной опекой над семьей.

Главное различие между общим врачом и врачом семейным состоит в той подготовке, которую они проходят. Семейный врач, в отличие от общего врача, после завершения учебы проходит цикл специальной подготовки в течение нескольких лет в области основной опеки, включая и акушерство. Он может выполнять работу как терапевта, так и гинеколога-акушера и педиатра.

Семейный врач должен наблюдать развитие вашей семьи, интересоваться всеми, не только связанными с беременностью, аспектами вашего здоровья. Беременность будет для него нормальной частью всего жизненного цикла, а не болезнью.

Если возникнут какие-либо осложнения, он сможет вызвать с целью консультации специалиста, но в дальнейшем именно он останется ответственным за ваш случай.

### **Дипломированная акушерка**

Если вы решите выбрать акушерку, то убедитесь, что она дипломированная, потому что обычная акушерка не в со-

стоянии обеспечить вам и вашему ребенку оптимальную опеку.

Дипломированная акушерка после прохождения специального обучения, практики и получения диплома должна быть тщательно подготовлена в равной степени в области опеки над женщинами с низким риском беременности и в принятии несложных родов.

Она будет вам опекуном, который главный упор сделает на то, чтобы относиться к вам как к человеку, а не только как к пациентке, посвятит свое дополнительное время, чтобы поговорить с вами о ваших ощущениях и проблемах.

---

### **КАКИЕ ИЗВЕСТНЫ ВИДЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ?**

Итак, вы уже выбрали доктора, который будет наблюдать вас во время беременности. Теперь вы должны решить, какой вид медицинской практики вам более всего подходит. Существует несколько видов медицинской практики.

#### **Индивидуальная медицинская практика**

В индивидуальной медицинской практике врач работает сам. Он может пользоваться замещением другого врача в случае своего отъезда или другой ситуации, не позволяющей ему выполнять работу.

Индивидуальную практику может вести только акушер или семейный врач. Акушерка же во всех случаях должна работать вместе с врачом.

---

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОИНСТВОМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ?**

Основным достоинством является то, что вы имеете дело с постоянным врачом, который хорошо знаком с состоянием вашего здоровья. Вы его тоже хорошо знаете, и перед родами вы будете спокойны.

---

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТКОМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ?**

Основным недостатком такой практики является то, что во время родов в результате непредвиденных обстоятельств ваш врач может отсутствовать. В этом случае роды будет принимать совершенно незнакомый вам специалист. Хотя такую ситуацию можно предупредить, договариваясь заранее с возможным заместителем вашего ведущего врача.

Могут возникнуть проблемы во время беременности, когда вы констатируете, что вы недовольны своим врачом.

#### **Партнерская практика**

Партнерская, или групповая, медицинская практика предусматривает двух или более врачей одной специальности. Они вместе занимаются опекой пациентов в соответствии с расписанным составленным планом. В одном коллективе вы тоже можете найти как врачей-акушеров, так и семейных врачей.

---

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОИНСТВОМ ПАРТНЕРСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ?**

Достоинством такой системы является возможность знакомства со всеми из группы врачей. Поэтому, когда начнутся роды, возле вас будет знакомое лицо.

---

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТКОМ ПАРТНЕРСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ?**

Недостатком является то, что вы просто не сможете питать симпатию ко всем врачам из коллектива. Кроме того, вы не сможете влиять на то, кто будет ассистировать при ваших родах.

Также нужно учесть разные мнения от разных врачей по вопросам вашего здоровья. Эти мнения могут оказаться достоинством и недостатком одновременно.

## **Комбинированная практика**

Комбинированная практика представляет собой групповую практику с участием одной или более акушерок.

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОИНСТВОМ КОМБИНИРОВАННОЙ ПРАКТИКИ?**

Достоинства такой практики аналогичны тем, которые можно наблюдать в каждой из групповых практик. Только комбинированная практика допускает возможность проведения родов акушеркой с оговоркой, что, как только возникнут какие-нибудь осложнения, у изголовья немедленно появится следящий за всем врач.

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТКОМ КОМБИНИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ?**

Недостатки комбинированной медицинской практики аналогичны недостаткам партнерской, или групповой, медицинской практике.

### **Практика на базе акушерских или родовых центров**

В акушерских или родовых центрах опекают беременных дипломированные акушерки, а врачи вызываются в случае необходимости. Такие центры располагаются в больницах со специальными родильными залами или же представляют собой комплексы зданий. Но все акушерские центры обеспечивают опеку только пациенткам с низким риском.

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТОИНСТВОМ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ НА БАЗЕ АКУШЕРСКИХ ИЛИ РОДОВЫХ ЦЕНТРОВ?**

Практика на базе акушерских или родовых центров имеет очевидные достоинства для тех женщин, которые предпочитают в качестве своих медицинских опекунов дипломированных акушерок.

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТКОМ МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКИ НА БАЗЕ АКУШЕРСКИХ ИЛИ РОДОВЫХ ЦЕНТРОВ?**

Основным недостатком является поиск специалиста, если во время беременности возникают осложнения. Придется начинать всю совместную работу сначала.

Когда же во время родов возникнут осложнения, придется вызывать незнакомого врача.

Кроме того, если акушерский центр расположен отдельно от больницы, то может возникнуть необходимость доставки пациентки в ближайшую больницу для оказания ей экстренной помощи.

### **Практика дипломированной акушерки**

Дипломированные акушерки могут обеспечить более индивидуализированную опеку во время беременности, а также принять естественные роды на дому пациентки.

### **ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НЕДОСТАТКОМ НЕЗАВИСИМОЙ ПРАКТИКИ ДИПЛОМИРОВАННОЙ АКУШЕРКИ?**

Если акушерка не работает совместно с врачом, который может быстро вмешаться в экстренных случаях и одновременно располагает транспортным средством, риск, которому подвергается как мать, так и ее ребенок, всегда будет значительный.

### **КАКОВЫ ВОЗМОЖНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РОДОВ?**

В настоящее время женщина может выбрать самый подходящий момент для зачатия ребенка и способ, по которому она хочет родить ребенка, с учетом всех противопоказаний. Существует несколько возможностей проведения родов.

### **Совокупная опека над семьей**

Совокупная опека над семьей еще нереальна в большинстве больниц, хотя можно наблюдать явную тенденцию

именно в этом направлении. Уже разработаны программы, касающиеся рождения и отражающие эту политику: проведение родов без ненужного вмешательства техники с обращением особого внимания на психосоциальные потребности пациентки; взаимопомощь и самообразование; популяризация кормления грудью сразу после рождения ребенка, если нет никаких противопоказаний.

Разработаны программы, предполагающие, что каждая мать имеет навыки по уходу за новорожденными.

В этом случае комнаты пациенток должны быть оборудованы дверью, удобной мебелью, отдельным туалетом, ванной и должны быть достаточно большими, чтобы в них могла разместиться вся семья, персонал и медицинское оборудование, личные вещи, кроватка ребенка и диван для членов семьи, остающихся на ночь. Должны быть предусмотрены комнаты отдыха для сопровождающих лиц, где во время проведения родов они могли бы найти несколько минут покоя.

### **Родильная палата**

Обычно ожидающая ребенка женщина находилась сначала в предродовой палате, рожала в родильном зале и отдыхала в послеродовом отделении. Сразу же после рождения у нее забирала ребенка и помещала за стеклами отделения новорожденных.

Преимущество использования во многих больницах родильных палат выражается в том, что женщина может оставаться в той же кровати с момента появления первых схваток вплоть до фазы родов. Если пациентка находится в такой палате в течение всего времени госпитализации, тогда новорожденные тоже могут находиться рядом с матерью.

Родильные палаты полностью оснащены оборудованием, необходимым при сложных родах и в более тяжелых случаях. Они выглядят как уютные спальни или гостиничные комнаты со спокойным освещением, картинами на стенах, гардинами на окнах, креслом и удобной кроватью, которая позже

обычно выполняет функцию родильной кровати.

В некоторых современных больницах женщина может запланировать остаться в родильной палате вплоть до выписки из больницы, иногда даже с отцом и родными новорожденного.

Но родильные палаты в основном предназначены для женщин с низким риском возникновения осложнений родов. Кроме того, потребность в такого рода палатах значительно превышает во многих больницах их возможности относительно помещений. Вам может не удастся получить такую палату, но вы сможете воспользоваться традиционными больничными центрами, предназначенными для семьи, без ненужного врачебного вмешательства в подготовке к родам и в сами роды.

### **Родильная кровать**

Родильная кровать большая и мягкая. Она уютна во время подготовки к родам и удобна тем, что благодаря перемещению рычага становится идеальной родильной кроватью. Подняв спинку, родильную кровать можно превратить в родильное кресло. Откинув скамеечку под ноги, можно обеспечить подход для врача. А после родов при помощи нескольких переключений она превращается в обычную кровать.

### **Родильный стул**

Такой стул имеет своей целью поддерживать женщину во время родов в сидячем положении. Некоторые матери и их врачи считают его лучшим, так как сидячее положение позволяет использовать силу тяжести, теоретически ускоряя роды. Но при этом существует опасность больших разрывов промежности, так как нажим головки ребенка на таз сильно увеличивается. Это усилит болезненность в послеродовом периоде.

### **Роды Лебоера**

Роды Лебоера названы по имени французского акушера Фридерика Ле-

боера. Он впервые разработал теорию рождения без насилия. Медицинская общественность не приняла эту теорию.

Лебоер разработал способ родов, имеющий своей целью облегчение ребенку спокойного появления на свет. Сегодня его предложения получили повсеместное применение.

- Мягкое освещение и нежная музыка во время родов. Многие дети рождаются в родильных палатах без использования резкого света, который всегда считался обязательным. Мягкое освещение помогает постепенно и с меньшими потрясениями перейти из темной матки к светлому внешнему миру.
- Отказ от поднимания новорожденного и шлепков без надобности. Для возбуждения функций дыхания в случаях, когда это не наступает самопроизвольно, применяются менее резкие методы.
- Не нужно отрезать пуповину сразу. Это единственное физическое звено, соединяющее мать и ребенка, должно оставаться нетронутым тогда, когда они впервые увидели друг друга. В некоторых больницах не отрезают сразу пуповину.
- Теплая ванна для ребенка. Лебоер рекомендовал ее с целью успокоения ребенка и облегчения перехода новорожденного из жидкой среды в сухую.
- Немедленная передача ребенка после родов к груди матери.

### Подводные роды

Многие женщины, которые испытали такие роды, утверждают, что это событие очень радостное. Кроме того, при подводных родах облегчается переход ребенка из вод в утробе матери во внешнюю среду.

Но идея принятия родов под водой с целью уюда условия, господствующим в матке, не был повсеместно принят в медицинских кругах, так как существует риск потопления плода.

Некоторые женщины предпочитают рожать дома. Преимущество таких родов в том, что ребенок сразу попадает в атмосферу семьи, полной любви, заботы и внимания. Но при этом существует риск, что если при родах возникнут осложнения, то мать и ребенок не получат нужной хирургической помощи.

Женщины с низким риском, которые настаивают на проведении родов дома, должны быть уверены, что в случае срочной необходимости будет обеспечена транспортировка в ближайшую больницу и можно будет воспользоваться помощью высококвалифицированного врача или дипломированной акушерки.

## МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИССЛЕДОВАНИЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Большинство будущих родителей волнует вопрос: «Все ли в порядке с нашим ребенком?».

Совсем недавно ответ на этот вопрос можно было дать только после рождения ребенка. Но теперь пренатальная диагностика в определенной степени позволяет ответить на него уже через шесть недель после зачатия.

### ЧТО ТАКОЕ ПРЕНАТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА?

Пренатальная диагностика включает в себя несколько наиболее распространенных методов: амниопункция, ультразвук, фетоскопия, биопсия хориона, исследование крови матери на содержание hCG, взятие проб крови плода, взятие кожи плода, исследование магнитным резонансом, рентген, эхокардиография, исследование крови матери для определения пола плода.

Пренатальная диагностика предназначена не для каждого, так как она влечет за собой некоторые опасности для ребенка. Это исследование нужно тем родителям, для кого опасения гораздо сильнее, чем нормальное беспокойство

будущих родителей. В этом случае польза, которую им даст пренатальная диагностика, гораздо больше, чем опасность от нее.

---

### **ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРЕНАТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА?**

---

Пренатальная диагностика необходима следующим группам беременных женщин:

- старше 35 лет;
- принадлежащим к семье, в которой встречались случаи наследственных болезней или женщины — носители таких болезней;
- перенесшим инфекционные болезни, такие, как краснуха или токсоплазмоз, так как эти болезни способны нарушить правильное развитие плода;
- женщинам, которые со времени зачатия были обследованы на предмет действия неизвестных веществ, так как они могут быть вредными для развивающегося ребенка;
- уже имевшим неудачные беременности и детей с родовыми травмами.

В основном пренатальная диагностика не показывает никаких очевидных пороков. В случаях определения того, что с ребенком не все в порядке, необходима дополнительная генетическая экспертиза. Полученная информация может быть использована для принятия необходимого решения, касающегося также и будущих беременностей.

---

### **КАКИЕ ВОЗМОЖНЫ РЕШЕНИЯ В СЛУЧАЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ОТКЛОНЕНИЙ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА?**

---

#### **Продолжение беременности**

Продолжать беременность решает обычно семья, которая чувствует, что сможет любить своего ребенка, рожденного с явным пороком развития, или семья, в которой родители настроены против абортов принципиально при любых обстоятельствах. Результаты пренатальной диагностики подготовят родителей к тому, чего следует ожидать, и позволят семье начать эмоцио-

нальные и практические приготовления к принятию ребенка. Или родители уже будут готовы смириться с фактом рождения ребенка, у которого нет шансов выжить.

#### **Прерывание беременности**

Многие родители решаются прервать беременность, так как обследование выявит порок, который может быть смертельным или повлечет за собой тяжелые осложнения. В этом случае необходима консультация генетика, которая может подтвердить диагноз.

Большинство семей, имея необходимые сведения, памятуя полезные советы генетика или врача, пробуют начать беременность заново с надеждой, что результат следующей беременности окажется лучшим. А это вполне вероятно.

#### **Пренатальное лечение плода**

В некоторых случаях возможно пренатальное лечение плода. Оно включает в себя: трансфузию крови (серологический конфликт), хирургию (например, чтобы произвести дренаж непроходимого пузыря), назначение энзимов или лекарств, таких, как стероиды, способствующие развитию легких у плода, который может родиться преждевременно.

С развитием технологий все больше видов пренатальной хирургии будет использовано медициной.

Но нужно учесть, что даже подтвержденный высоким уровнем технических средств пренатальный диагноз несовершенен. Слишком поспешное решение о прерывании беременности иногда приводит к аборту здорового плода.

---

### **КАКОВЫ МЕТОДЫ ПРЕНАТАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ?**

---

#### **Амниопункция**

Рассмотрим некоторые методы пренатальной диагностики, например амниопункцию.

Амниопункция — это одно из важнейших достижений пренатальной диагностики. При ее помощи получают околоплодную жидкость для исследования. Клетки плода, химические соединения и микроорганизмы в жидкости, окружающей плод, несут большой объем информации о новом человеческом существе. При помощи анализа можно выяснить генетическую структуру плода, состояние его здоровья, а также степень развития.

---

### **В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАЗНАЧАЮТ АМНИОПУНКЦИЮ?**

Проведение этой процедуры рекомендуется, если:

- мать в возрасте старше 35 лет. Она проводится обычно с целью определения синдрома Дауна;
- семья уже имеет ребенка с синдромом Дауна или с синдромом Хантера;
- пара имеет ребенка или близкого родственника с нарушениями нервной системы;
- мать является носителем гемофилии, которую она может передать только сыновьям. При помощи амниопункций можно определить пол ребенка, но не факт наследования гена, несущего гемофилию;
- оба родителя являются носителями болезни Тэй-Сакса или серповидноклеточной анемии;
- требуется определение степени развития легких ребенка, так как они последними из органов ребенка начинают самостоятельно функционировать;
- известно, что один из родителей болен хореей Хантингтона;
- результаты анализов могут оказаться ложными, и исследование околоплодной жидкости в этом случае необходимо для определения нарушений плода.

---

### **КОГДА ВЫПОЛНЯЕТСЯ АМНИОПУНКЦИЯ?**

Диагностическая амниопункция беременности производится обычно в срок

беременности между 16 и 18-й неделями, иногда даже уже на 14-й, а бывает и на 20-й неделе. Но ученые разрабатывают возможности проведения амниопункции в более ранние сроки — между 10 и 14-й неделями.

Амниопункцию можно также производить в последнем периоде с целью определения степени развития легких у плода.

---

### **КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ АМНИОПУНКЦИЯ?**

Беременная укладывается на столе для обследований в положении на спине, а ее тело прикрыто так, чтобы открытым оставался только живот. Предварительно опорожняется мочевой пузырь и кишечник. Перед процедурой, которая длится не более получаса, у матери и плода измеряется пульс, давление и другие параметры.

Затем при помощи УЗИ определяется положение плода и плаценты для того, чтобы в ходе процедуры врач мог его благополучно обойти.

Живот смазывают антисептическим раствором, а в некоторых случаях делают местный наркоз. Затем длинная игла вводится сквозь брюшную стенку в матку, после чего берется небольшое количество жидкости из плодного пузыря.

Одновременное использование УЗИ снимает небольшой риск повреждения плода в этой фазе процедуры. Женщинам с отрицательным Rh-фактором после окончания амниопункции вводится иммуноглобулин Rh.

В результате этой процедуры родители могут узнать о поле будущего ребенка.

---

### **НАСКОЛЬКО ОПАСНА АМНИОПУНКЦИЯ?**

После амниопункции изредка может наблюдаться небольшое кровотечение из влагалища, небольшие спазмы или подтекание околоплодной жидкости. Риск развития инфекции минимален. Но все же применять амниопункцию нужно только тогда, когда это строго необходимо.



## **КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОСЛЕ АМНИОПУНКЦИИ?**

Основным осложнением беременности в результате амниопункции является вытекание околоплодной жидкости. Если появились водянистые выделения из влагалища, необходимо немедленно сообщить об этом врачу.

Следующим методом пренатальной диагностики является ультразвуковое исследование.

### **Ультразвуковое исследование**

Можно исследовать плод на экране без опасностей при использовании ультразвуковых волн, отражающихся от внешних органов.

Кроме того, у вас появится возможность увидеть свое дитя и, может быть, получить снимок-сонограмму.

### **В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПРОВОДИТСЯ УЗИ?**

- ➔ УЗИ 1-го уровня обычно проводится с целью определения срока беременности.
- ➔ УЗИ 2-го уровня проводится в целях проведения более специальной диагностики плода.
- ➔ История болезни матери содержит разного рода акушерские осложнения, например внематочная беременность, пузырный занос (плацента развивается в форме пузыря, напоминающего виноградную гроздь, которая не в состоянии удержать растущий плод), кесарево сечение, ребенок с родовой травмой, наследственная болезнь.
- ➔ Подтверждение срока родов.
- ➔ Определение состояния плода в случаях повышенного риска в отношении его физического состояния.
- ➔ Прерывание беременности до истечения 7 недель.
- ➔ Определение причин кровотечения или мазни в раннем сроке беременности. Это может быть внематочная беременность или пустое плодное яйцо-эмбрион, которое перестало

развиваться и не способно к дальнейшей жизни.

- ➔ Определение расположения внутриматочной спирали, которая была поставлена до зачатия.
- ➔ Определение расположения плода в матке перед амниопункцией и во время биопсии хориона.
- ➔ Определение состояния плода, у которого до истечения 14-й недели беременности при помощи аппарата Допплера не выявлено сердечной деятельности или же если до 22-й недели беременности не было замечено ни одного движения плода.
- ➔ Диагноз многих плодов в случаях, когда матка слишком велика для данного срока или когда мать принимала некоторые лекарственные средства.
- ➔ Определение нормы внезапного роста матки, который вызван большим количеством околоплодных вод.
- ➔ Определение состояния плаценты, если нарушение ее функций может быть причиной запаздывающего роста плода.
- ➔ Осмотр плаценты для определения причин кровотечения в позднем периоде беременности. Это может быть из-за низкого положения плаценты в матке или ее отделения. Сгустки крови, находящиеся за плацентой, также могут быть видны на экране.
- ➔ Определение размера плода.
- ➔ Оценка состояния плода на основе наблюдения за его активностью, дыхательными движениями и объемом околоплодной жидкости.
- ➔ Подтверждения тазового предлежания или других нетипичных положений плода и пуповины перед приближающимися родами.

### **КОГДА ПРОВОДИТСЯ УЗИ?**

УЗИ может проводиться в любое время, начиная с 5-й недели беременности и кончая самими родами.

### **Трансвагинальная ультрасонография**

Трансвагинальная ультрасонография — это разновидность УЗИ, которая проводится через влагалище еще раньше, чем