

• • • • • Глава 1

Малыша еще не ждем,
но о нем думаем!



Вы уверены, что на самом деле хотите этого?



Беременность не болезнь, и тем не менее это серьезное испытание для организма. Ее нельзя описать словами: **в животе вырос ребенок, родился — и все!**

Даже при нормально протекающей беременности в организме мамы бушуют настоящие гормональные бури, происходят изменения, необходимые для развития ребенка. Например, заметно снижается иммунитет — это необходимо, чтобы зародыш не отторгнулся, ведь половина генов в нем отцовская, и это означает, что будущая мама более подвержена инфекциям и легко может подхватить болезнь, на которую раньше не обратила бы внимания. Могут начаться опухолевые процессы: организм растит ребенка, и в крови резко повышается концентрация веществ, способствующих клеточному делению (и хорошо, если дело ограничится только ростом родимых пятен).

Утренняя тошнота встречается у беременных настолько часто, что стала уже расхожим литературным штампом: героини иных книг догадываются о будущем ребенке не после теста или визита к врачу, а именно из-за повторяющейся по утрам рвоты. Сонливость или, наоборот, бессонница, плаксивость, раздражительность, непереносимость некоторых ранее вполне приятных запахов, чрезмерный аппетит или полнейшее отвращение к пище...

Внешность меняется не всегда в лучшую сторону, иногда на лице появляются пигментные пятна. Вы можете набрать лишний вес, который с трудом придется сбросить после родов, или, наоборот, похудеть так, что будете выглядеть как узница концлагеря.

У вас могут начаться проблемы с кальцием. Рассказы о дамах, которые слизывают со стен побелку, — это, конечно, анекдот, однако и вы можете столкнуться с недостатком кальция. И дело даже не в том, что в организм не поступает нужное количество кальция — просто он из-за гормональных сдвигов не способен его усвоить. После родов и прекращения кормления грудью это пройдет, как только эндокринная система вернется в норму, но до того она успеет вас помучить.

Увеличивающийся живот — сам по себе большое неудобство, и дело даже не в том, что одежда будет становиться теснее и теснее. Вам станет неудобно ходить, сидеть, лежать. Ноги могут отекают, и обувь тоже окажется тесной.



Роды — тоже далеко не самый приятный процесс, но на этом ваши проблемы, увы, не закончатся. Некоторые мамы вспоминают беременность как блаженное время по сравнению с наступившим после того кошмаром.

Ребенок не кукла и не желает безропотно лежать в люльке. Он хочет, чтобы его кормили, брали на руки, меняли подгузники. У него может болеть животик или резаться зубки. У него могут быть другие проблемы, о которых маме трудно догадаться. И обо всем этом он будет оповещать вас плачем.

Чтобы было хорошо и ребенку, и вам, за день вы должны сделать примерно следующее.

1. Выполнить влажную уборку детской. С этим не шутят в первые месяцы, осо-

бенно если в семье есть аллергики, то есть у ребенка может быть предрасположенность к аллергии. Астма не лечится, да и вообще дышать пылью вредно любому ребенку.

2. Приготовить поесть хотя бы себе, а ведь нужно еще и мужа кормить.
4. Поесть самой раза три.
5. Поспать днем минимум часа полтора.
6. Дважды погулять с ребенком (каждая прогулка — полтора-два часа).
7. Если кормите грудью, раз в полтора-три часа покормить грудью.
8. Постирать детские вещи, а затем погладить (если в стиральной машине есть сушилка, вещи можно не гладить).
9. Ухаживать за ребенком: минимум каждые три часа менять памперс, подмывать, переодевать, мазать маслом, кремом и т. д.



И учтите еще: даже если часть ваших забот возьмет на себя муж, бабушки или няня, вы все равно вряд ли сможете полноценно расслабиться. Даже когда ребенок будет «выгуливаться» бабушкой в парке, а вы останетесь дома, чтобы хоть часок побыть одной, все равно периодически будете ловить себя на том, что прислушиваетесь к звукам в квартире: не дай бог, малыш начнет плакать!



- (на это может уйти около получаса, особенно в первый месяц; впрочем, если кожа у малыша не проблемная, то, по крайней мере, обработку маслом или кремом можно сократить).
10. Брать ребенка на руки, когда он этого хочет (а ребенок этого хочет ВСЕГДА — разве что когда крепко спит, не требует к себе внимания).
 11. Целовать, гладить и всячески выражать любовь прикосновениями — без этого не обойдется в любом случае (вряд ли вы сможете от этого удержаться).
 12. Делать ему массаж и купать (занимает примерно полчаса).
 13. Укладывать малыша спать (процесс может длиться от десяти минут до бесконечности).
 14. Вставать к ребенку ночью несколько раз и менять памперс, потому что вы же не хотите, чтобы он спал мокрым и обкаканным.
 15. Да и самой помыться, постираться, пришить какие-нибудь оторвавшиеся пуговицы, а также сделать ту малозаметную домашнюю работу, которую и за работу-то обычно никто не принимает, но которая необходима, чтобы дом был домом, а не логовом.

Если выполняя все это ежедневно, вы не будете испытывать хронической физической и моральной усталости, вас можно без предварительной подготовки посылать в космос!

Но все же... Ребенок — это прекрасно!

И я не буду рассказывать вам, как и почему это прекрасно, потому что каждая мать может рассказать об этом по-своему.

Однако чтобы ребенок был для вас не только источником хлопот, надо, чтобы он был желанным. Поэтому поговорим о планировании беременности.

Как вы понимаете, нельзя заранее составить план: 18 октября забеременею — 11 июля рожу. Как зачатие, так и роды зависят от множества факторов.

Сначала выясним, когда можно забеременеть.

Иная дама, пожав плечами, скажет: «Любая женщина может забеременеть, пока у нее бывают менструации». В общем-то, это верное суждение.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует предупреждать беременность у женщин младше 19 и старше 45 лет.

До девятнадцати вы еще сами ребенок, несмотря на менструации, а также на ваше личное мнение. Ваш организм, как правило, еще не сформировался окончательно. Забеременеть и родить вы, безусловно, сможете, однако это может оказаться для вас слишком большой нагрузкой.



Беременность по плану

Поздняя беременность — тоже не очень хорошо. Мало того что вы понемногу стареете (увы, стареете, хотя на лице еще нет ни одной морщинки), накапливается груз хронических болезней, противопоказаний, мышцы уже не те, что в молодости, органы малость поизносились, нервишки уже потрепаны... Для рожаящих повторно это не так серьезно, но, если вы собираетесь рожать в первый раз, у вас могут возникнуть проблемы. Недаром

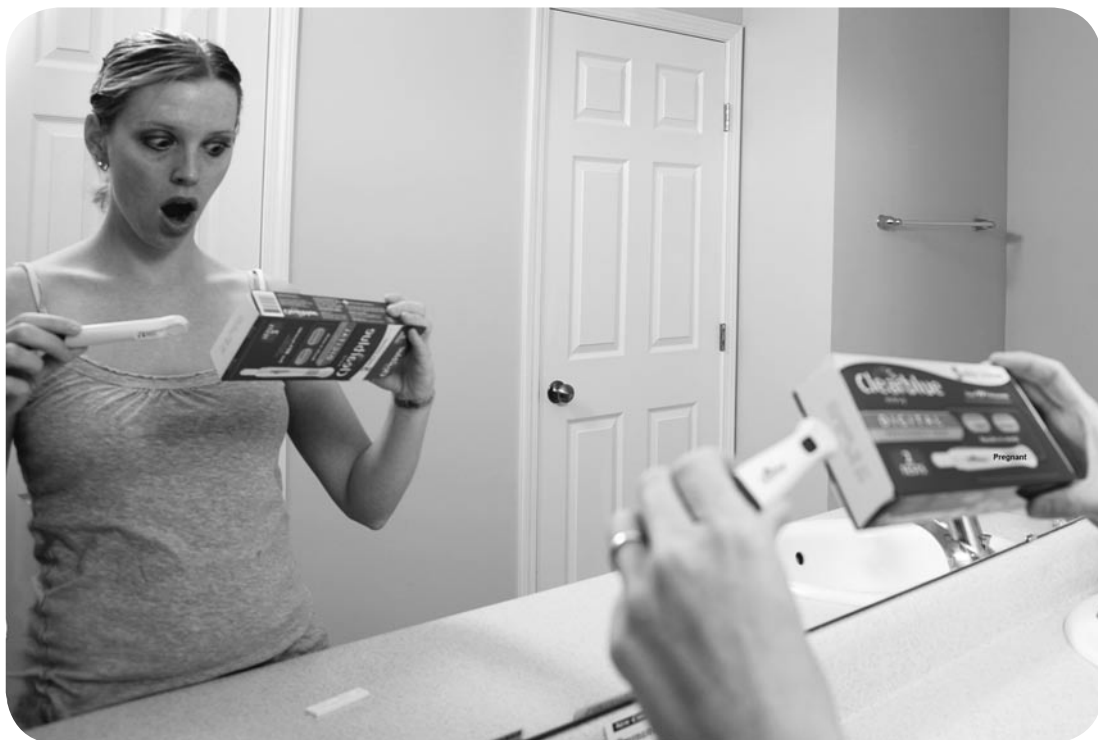




В яйцеклетках под влиянием всевозможных мутагенных факторов (а их в наше время много!) могут образоваться дефекты — и шанс родить ребенка с врожденной или генетической болезнью увеличивается.

считается, что самый подходящий возраст для рождения первого ребенка — до 25 лет! В последнее время женщины, стремясь сделать карьеру, отодвигают рождение детей на более поздний возраст (после 35–40 лет). В принципе, можно понять желание сначала создать наиболее благоприятные условия жизни, а уже потом рожать. Тем более что медицина, в том числе и в акушерско-гинекологической области, сейчас продвинулась достаточно далеко, но все же возраст сказывается... Увы, но решив наконец родить ребенка, женщина может обнаружить, что забеременеть у нее уже не получается.

По этой причине, если вы находитесь за пределами рекомендованного ВОЗ возрастного периода и ребенок не является для вас сейчас жизненной необходимостью, лучше предохраняться. Стоит предохраняться от беременности и в том случае, если еще не прошел год-полтора после предыдущих родов. Дети-погодки — это, конечно, замечательно, но уверены ли вы, что ваш орга-



низм уже успел восстановиться после родов? Успел ли он накопить запас сил для новых испытаний?

Необходимо помнить о том, что существующие методы контрацепции не идеальны и вероятность забеременеть, пусть крайне малая, есть всегда.

Эффективность внутриматочных средств (ВМС) — 96 %, а с гормональными компонентами — 98–99 %. Гормональные контрацептивы в таблетках предохраняют примерно в 99,8 % случаев. Другие способы дают меньшую надежность.

Посоветуйтесь с врачом, какой метод контрацепции вам стоит использовать, ведь если наступит нежелательная беременность, то остается единственное средство — искусственный аборт. Прежде всего, аборт — далеко не такая безобидная операция, как думают некоторые.

После искусственного аборта осложнения при беременности и родах встречаются раза в три чаще, да и частота возникновения в последующем злокачественных опухолей также увеличивается. Кроме того, аборт не рекомендуется, если вы имеете отрицательный резус-фактор, а ваш муж — положительный.

Прибавьте к этому и моральную ответственность: многие люди, особенно верующие, воспринимают аборт как убийство ребенка. Кое-кто возражает, мол, это еще не ребенок, а так, комочек разросшихся клеток. А знаете ли вы, что нервная система этого комочка закладывается уже примерно на 14–15-й день? К концу первого месяца у зародыша уже четко обозначены полушария головного мозга. Я не буду утверждать, что в это время в нем уже бродят разумные мысли, но какие-то мысли там уже заложены.

В следующем разделе попробуем найти ответы на некоторые распространенные вопросы о зачатии и контрацепции.



Учитите, что, вопреки распространенному мнению, грудное вскармливание вовсе не гарантирует защиту от беременности. В этот период шансы забеременеть очень низки, но вероятность этого остается.

Прерывание первой беременности может привести к бесплодию в 15 случаях из 100. Причиной вторичного бесплодия (то есть бесплодия, наступившего после того, как женщина была уже когда-то беременной) в 60–80 % случаев также является аборт.