

**Это уже серьезно:  
ваш живот  
теперь главнее**

Анализ крови позади, и реальность начинает доходить до вас. Ваш список вопросов растет вместе с этим головастиком: как скоро мне придется платить втридорога за все это ужасное обмундирование для беременных? Как подавить дикое желание разодрать в клочья все эти аккуратно собранные справочки, анализы и советы? Неужели теперь половину свободного (а также и рабочего) времени я буду проводить в женской консультации, и в основном — в очередях?! Это все нормально и вполне естественно. Расслабьтесь. Нижеследующая информация усвоится так же легко, как забытый теперь вами кофеин, который вы когда-то потребляли ведрами. Читайте.

## Ваш организм и что с ним делать

### Ешьте за двоих (но не за четверых или пятерых)

Подождите, моя хорошая. Вам отнюдь не светит есть килограммы сыра, запивая литрами мартини. Ребенок сильно заинтересован в том, чем вы питаетесь, и скоро начнет диктовать вам свои условия: любимые продукты будут вызывать у вас стойкий рвотный рефлекс, от одного аромата кофе у вас будет сводить желудок, а любая жидкость, что попадает в ваш организм, будет превращаться в отеки. Вам придется подчиниться внутриутробному контролю, если не хотите проводить по нескольку часов в день, обняв унитаз, и бороться с ежевечерней изжогой. Так что будете есть больше фруктов и овощей, пить много чистой воды без газа (можете

догадаться, что будет с вами от газированных напитков, слово «газы» говорит само за себя), справляясь с позывами к тошноте с помощью лимона, киви и орешков.

### Шоколадное печенье

*«Честно говоря, я всю жизнь питаюсь полуфабрикатами и всяким мусором вроде чипсов и соленых фисташек. У меня порой кончики пальцев излучают оранжевое радиоактивное сияние. И что, я должна теперь "правильно питаться"?»*

Первым делом нужно выяснить, какая еда для вас вредна. Некоторые продукты совсем несложно вычислить (нюхательный кокс, например, или внутривенный героин), но большинство как-то ускользает от разоблачения. Вот несколько особых примет, которые помогут вам понять, подходит ли вам сейчас данный продукт, вреден или же просто незаменим.

- Он окрашивает ваши зубы в фиолетовый цвет, но это не вино?
- На упаковке написано «молочный», но корова тут вроде и ни при чем?
- Можно ли его купить на ярмарке фермерского хозяйства?
- В составе продукта на этикетке много компонентов, начинающихся с E-...?
- Чтобы достать его с полки в супермаркете, вам пришлось согнуться в три погибели?
- Один аромат продукта уже вызывает во рту пожар?

### Как уберечь от себя коробку с печеньем

Иногда вы напрочь забываете о том, что все, что вы поглощаете, попадает на обеденный стол вашего малыша, особенно если вы приоткрыли коробочку с печеньем и уже ненароком сгрызли добрую половину. Но никогда не поздно сделать правильный выбор и остановиться. (Хотя это не совсем так. На восьмом или девятом месяце или после родов, например, уже будет слишком поздно.) Лучше хранить не рекомендованную вам еду (допустим, если у вас муж — сладкоежка) в самом труднодоступном месте вашего дома. Одно из решений — воздвигнуть полосу препятствий между вами и вредными продуктами (поставить кодовый замок на холодильник и сообщить код только мужу и коту). И помните, что теперь последствия употребления вредных продуктов (отеки, изжога, тошнота и рвота, избыточный вес) будут проявляться молниеносно — просто оглянуться не успеете, как окажетесь в больнице, где вас точно не ждет меню вашей мечты.

### ■ Не смотрите на беременных сзади

Занятие спортом во время беременности — отличный способ смягчить атаку лишних килограммов и ускорить восстановление после родов. Но знайте: вы теперь — ходячий цирк. Пока вы пыhtите на беговой дорожке, будьте уверены, что в глазах инструктора вы — не прекрасная дама, которую беременность делает еще более женственной, а очередная неуклюжая бегемотиха. И все же не отказывайтесь от ежедневных занятий. Когда вы остаетесь в форме, вы не только укрепляете свой организм во время беременности, но и заранее ускоряете

восстановление физических сил после родов. Конечно, слишком хорошо — тоже нехорошо, и мамаша, которая старается быть в спортивной форме, должна уметь вовремя остановиться. Не следует заниматься следующими видами физической активности:

- греко-римской борьбой;
- боями без правил;
- прыжками с шестом с трамплина;
- борьбой сабмишн (если вы представления не имеете об этом, пожалуй, это даже к лучшему).

Тем, кто в фитнесе совсем новичок, но хочет заниматься безопасными упражнениями во время беременности, можно посоветовать:

- соревнования по вязанию;
- наблюдение за птичьими боями;
- изготовление оригами с применением всех сил и ресурсов;
- дремоту у телевизора во время просмотра марафонских бегов;
- постепенное увеличение веса и размера.

### ■ Как хочется здоровой быть, когда и ног не видно

Во время первого триместра вас начинает беспокоить, что влияет, а что не влияет на здоровье вашего ребенка. Негативное воздействие обычно оказывают алкоголь,

кофеин и просмотр фильмов типа «Чужие». А это значит, что вам надо распрощаться с половиной своих старых привычек. А вот некоторые альтернативы вредных привычек для беременных.

**Вместо** курения

**попытайтесь** сварить куриный суп.

**Вместо** «Кровавой Мэри»

**попытайтесь** посмотреть «Мэри Поппинс, до свидания».

**Вместо** отказа от физической активности

**попытайтесь** отказаться на время от мысли о физической привлекательности.

Вероятно, вас также интересует, какие виды физической активности вам подходят. Можете ли вы играть в теннис? Участвовать в гонках? Прыгать с парашютом? Возможно, ваша работа требует от вас необыкновенной физической нагрузки или подвергает вас вредному воздействию (если вы, допустим, журналистка или личный помощник какой-нибудь знаменитости). При любой возможности консультируйтесь с врачом, который уже ненавидит вас. Одним вопросом больше в бесконечном потоке расспросов — разве это проблема?

## Где и как рожать? Выбираем «эшафот»

Никогда во всей человеческой истории женщина не имела столь много альтернатив, и никогда еще она не принимала таких бестолковых решений. Давайте оставим

это мамашам, у которых куча времени на то, чтобы изучить, до какого экстрима можно дойти, рожая собственного ребенка. Поверьте, ни одна женщина не бывает в восторге, когда скрипит зубами от боли во время домашних родов без анестезии и реанимационного оборудования для застрявшего в родовых путях младенца. Когда дело доходит до появления на свет человеческого существа из материнской утробы, этого величайшего таинства, мерзкая тетка в белом халате становится спасительницей, а «все эти садисты» — стаей ангелов, несущих надежду на избавление от мучений. Держи свою иглу поблизости, дорогая тетя доктор. Она понадобится нам, чтобы зашить необъятную пещеру, которая когда-то была обычной промежностью.

### ■ Платное отделение родильного дома: апофеоз счастливой беременности

Если вы напуганы до полусмерти маминым рассказом о вашем появлении на свет в советском роддоме и готовы за свой счет отремонтировать пресловутое здание, лишь бы с вами там обращались по-человечески, платное отделение — это ваш выбор! Вам позволят взять с собой в святая святых мужа, маму, подругу или даже целую свиту сопровождающих. Вы, скорее всего, не услышите криков одиноко страдающих на бесплатном отделении рожениц, гадающих, заглянет к ним кто-нибудь в этом тысячелетии или им предстоит родить и вырастить здесь своего ребенка самостоятельно. Однако будьте готовы, что даже солидная заплаченная за обслуживание сумма не избавит вас от некоторых малоприятных обязательных процедур...

За ваши деньги вам смогут предложить все возможные виды обезболивания: от специального резинового мяча, на котором якобы удобно пережидать схватки, до эпидуральной анестезии: после таких родов вы прогуливаетесь в инвалидной коляске — вы безмятежны и ничего не ощущаете ниже пояса. Впрочем, никто не гарантирует, что после родов вы благополучно выйдете из этого состояния — вас даже попросят подписать специальную бумагу о том, что вы предупреждены о возможных последствиях процедуры (ага, вплоть до летального исхода).

Если вы заранее заключите контракт с роддомом или договоритесь с определенным врачом, будьте готовы, что ваши роды будут стимулировать. А вы как думали? Роддома периодически закрываются на так называемое проветривание (кто знает, что там можно проветривать целый месяц?), а врачи тоже люди и хотят иметь отпуски и выходные.

Часто в послеродовых платных палатах предусмотрена дополнительная кровать, чтобы ваш измученный еще во время родов муж мог позволить вам еще несколько дней издеваться над ним не в домашней обстановке. Эти палаты порой похожи на номера в трехзвездочных отелях, хотя за треть стоимости вполне можно снять номер в «четырёх-пяти звездах» по соседству.

### ■ Альтернативные роды: печальный исход

Роды в воде: дышать — это для лузеров

Вы решили прогуляться по лезвию бритвы во время родов, так почему бы не прихватить с собой и ребенка?



Добро пожаловать в водные роды, модный вид современного экстрима! Вода — одна из самых благоприятных сред для проникновения в человеческий организм всевозможных бактерий и инфекций, разве не об этом вы мечтали? Если вы не пережили бурный роман с водяным девять месяцев назад и не наглотались в первом триместре ЛСД, вряд ли ваш ребенок появится на свет с жабрами. Вам решать, нужен ли ему кислород сразу после рождения, или пусть позадыхается еще пару минут. Кроме того, раз вы твердо намерены кормить грудью, пока как ваш малыш не научится самостоятельно заказывать себе стейк, так почему бы не предоставить ему такое преимущество, как... воздух в эти первые драгоценные моменты его жизни? Да, кстати, и себе доставьте удовольствие — подышите кислородом, раз вы все еще не ушли в глубоководье.

### Дома и стены помогают!

Собственно, только стены там и помогают. Или вы думаете, что массаж, технике которого обучили на ускоренных курсах вашего мужа, хоть сколько-нибудь уменьшит болевые ощущения? Ха! Да большинству рожениц меньше всего хочется, чтобы непосредственный виновник их страданий своими трясущимися от страха ручонками прикасался к их спине или, тем более, животу! Может быть, вы надеетесь на чудесный эффект специального дыхания, которое вы коллективно разучивали последние пару месяцев? Или, совсем курам на смех, рассчитываете, что будете во время родов петь хиты 80-х, чтобы облегчить боль при схватках? Вы не вспомните ни слова, кроме, может быть, «мама!», «мне нужно обезболивающее!» и «сколько еще осталось?»