

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 8

Глава 1. Изменения в организме будущей мамы 9

Первый месяц	10
Второй месяц	13
Третий месяц	15
Четвертый месяц	18
Пятый месяц	20
Шестой месяц	22
Седьмой месяц	23
Восьмой месяц	25
Девятый месяц	28

Глава 2. Медицинские мероприятия во время беременности 31

Готовимся к визиту к гинекологу	33
На приеме	35
Забор анализов	38
В конце осмотра	40
Посещения женской консультации	41
Повторные осмотры на кресле	47
УЗИ при беременности	48
Следим за весом	56
Считаем шевеления	60
Когда роды уже близко	63

Глава 3. Школа беременности 65

Учимся планировать время	66
Заводим ежедневник	67
Режим дня	68
Учимся спать	69
Пигментные пятна	72
Ухаживаем за телом	75
Учимся одеваться	76
Бандаж	78
Учимся правильно питаться	78
Учимся гулять	91
Учимся работать	92
Учимся вести хозяйство	95
Учимся добираться домой	98
Учимся любить	100
Учимся отдыхать	101

Глава 4. Лекарственные препараты при беременности 104

Учимся принимать лекарственные средства во время беременности	105
Поливитамины	110
Макро- и микроэлементы	116
Фолиевая кислота	119
Йодосодержащие препараты	123
Препараты железа	126
Препараты кальция	133
Гестагены при беременности	138
Лекарства против боли	144
Препараты от геморроя	149

Препараты для лечения плацентарной недостаточности . . .	153
Препараты для лечения отеков . . .	157
Препараты «от давления» — антигипертензивные средства . . .	161
Антибиотики и противомикробные препараты	165

Глава 5.

Возможные заболевания и осложнения беременности . . .	170
---	-----

Ранний токсикоз беременности . . .	171
Слабость и головокружения	173
Головные боли	175
Внематочная беременность.	177
Киста желтого тела	177
Аномальное развитие плода	178
Пузырный занос	179
Невынашивание беременности . . .	180
ИЦН	182
Повышенный тонус матки	183
Предлежание плаценты	186
Задержка внутриутробного развития	186
Учащенное мочеиспускание	188
Анемия беременных	189
Гестационный сахарный диабет	191
Патология щитовидной железы	194
Гиперандрогения	196

Запоры	198
Изжога	200
Зуд беременных	201
Судороги.	202
Варикозное расширение вен	204
Отеки.	205
Артериальная гипертензия	205
Гестоз.	206
Одышка	208
Неправильное положение плода	209
Преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты.	210
Перенашивание беременности	211

Глава 6. Роды 213

Организационные моменты	214
Знания	215
Физическая форма	216
Реквизит	217
Настроение.	220
Навыки.	221
Определение даты родов	226
Предвестники родов	227
Начало родов.	229
Первый период родов	230
Второй период родов.	238
Третий период родов.	240
Ранний послеродовый период.	241

	Кесарево сечение	243
	Ведение преждевременных родов	245
	Роды после 30.	245
Глава 7.	Послеродовой период.	247
	Что происходит в организме	248
	Ощущения	251
	Правила поведения	253
	После кесарева сечения	257
	Пребывание в роддоме после родов	259
	Едем домой	270
	О самом главном	272