



## ГЛАВА 1

# ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ

## Первый месяц

В большинстве случаев женщины не знают точной даты зачатия ребенка, но могут уверенно сказать, когда началась последняя менструация, поэтому у акушеров всего мира принято отсчитывать беременность с первого дня последней менструации. Хотя для большинства женщин наиболее вероятный период оплодотворения приходится на середину менструального цикла. Если считать от первого дня менструации, то беременность в среднем длится 280 дней, или 40 недель. В быту мы по-прежнему оперируем отсчетом месяцев беременности.



Итак, как это ни странно, первая неделя будущей беременности приходится на менструацию. В этот период головной мозг активно перестраивает эндокринную систему женщины, гипоталамус и гипофиз выделяют особые гормоны, которые готовят одну из тысяч яйцеклеток к оплодотворению, а слизистую оболочку матки — к приему оплодотворенного плодного яйца.

К концу первого месяца беременности происходит внедрение (имплантация) плодного яйца в стенку матки. У некоторых женщин это сопровождается незначительным кровотечением. После имплантации яйца шейка матки набухает, становится мягче и в ней появляется плотная слизистая пробка, которая призвана предотвращать попадание в матку инфекций. После этого появляются первые из-

менения в иммунной системе женщины — вырабатывается ранний фактор беременности (по-английски EPF). Это вещество помогает плодному яйцу «обмануть» организм, предотвращает конфликт между иммунной системой и «чужими» клетками плода. К этому моменту наружный слой зародыша начинает продуцировать гормон «хорионический гонадотропин человека» (ХГЧ). Именно он дает организму матери информацию о том, что беременность наступила, и побуждает к перестройке все органы и системы.

На этом месяце женщина даже не подозревает о том, что она беременна. Все еще точно так же, как раньше. Основная работа совершается незаметно: организм постепенно увеличивает объем крови, заставляя сердце, почки и легкие работать энергичнее. Многие будущие мамы вспоминают, что еще до задержки менструации в их самочувствии появились некоторые изменения.

Около трети женщин отмечают чувствительность или легкую болезненность молочных желез. У многих грудь «набухает», увеличивается в размерах. Некоторые испытывают странные ощущения внизу живота, своеобразное «предчувствие» беременности, а момент имплантации часто сопровождается скудными кровянистыми выделениями. Токсикоза пока нет, он появится чуть позже, но уже сейчас изменяются пристрастия в еде (как говорят в народе, «тянет на соленькое»), появляются металлический привкус во рту и сверхчувствительность к запахам. И уже не нравятся любимые духи, невыносим любимый кофе, и нет ничего хуже, чем запах еды в любимом ресторанчике.

Очень часто первым признаком становятся повышенная утомляемость и сонливость. Природа будто дает сигнал организму: «Стоп! Остановись! Тебе уже не надо нигде успевать, у тебя совсем другая задача».

Есть еще два признака наступающей беременности, к которым стоит отнестись настороженно. Первый — это повышение общей температуры тела до 37,0–37,5 °С. Уже доказано, что нормальная беременность может сопровождаться подобными явлениями, но ведь и вирусная инфекция тоже. Поэтому посетить врача в таких случаях необходимо. Как и при появлении учащенного мочеиспускания, что, помимо беременности, может сопровождать инфекцию мочевых путей.



Признаков беременности довольно много, и они проявляются в самых разных комбинациях. Одни женщины ощущают почти все, для других задержка менструации становится единственным признаком.

Поскольку чаще всего первый месяц беременности проходит незамеченным, особых психологических проблем у мамы в этот период не бывает. Сложнее приходится женщинам, длительно планирующим беременность. Тогда последняя неделя первого месяца связана с тяжелым стрессовым состоянием ожидания результата: наступит беременность или нет. При этом в организме женщины вырабатывается множество стрессовых гормонов, которые препятствуют нормальной имплантации зародыша и функции желтого тела. Вот и получается, что чем сильнее мы ожидаем беременность, тем менее вероятно ее наступление.

Вспомните, у вас наверняка найдутся знакомые, которые длительно и безуспешно лечились от бесплодия и, лишь потеряв все надежды, получили внезапную долгожданную беременность.

При УЗИ влагалищным датчиком к концу первого месяца можно увидеть плодное яйцо и желтое тело. Но если вас ничего не беспокоит, не стоит торопиться. Существуют данные, что даже минимальное ультразвуковое воздействие на таких ранних сроках может привести к самопроизвольному прерыванию беременности.

## Второй месяц

Начало этого месяца приходится на первые дни задержки менструации. Бывает, что в то время, когда обычно начинается менструация, наблюдаются слабые кровянистые выделения, связанные с процессом внедрения плодного яйца в стенку матки. Такое кровотечение ничем не угрожает, но может быть принято за менструацию. Тогда о беременности женщина может не подозревать еще целый месяц, а гормональная атака на все органы и системы организма уже началась.

В начале месяца достигает пика развития желтое тело в яичнике, усиленно вырабатывающее прогестерон — гормон, сохраняющий беременность. Под влиянием прогестерона слизь в шейке матки становится густой, образуя так называемую слизистую пробку, отгораживающую содержимое матки от внешнего мира. Матка начинает интенсивно расти, и врач при осмотре может довольно точно определить срок беременности. До беременности матка была размером с кулак, к шести неделям она напоминает апельсин, а к восьми — средний грейпфрут.

Кроме местного влияния, прогестерон оказывает и общее воздействие на организм. Многие «беременные» недомогания связаны с высоким уровнем в крови этого гормона, а также плацентарного лактогена — гормона, вырабатываемого клетками развивающейся плаценты. Под влиянием плацентарного лактогена изменяется обмен веществ женщины: увеличивается концентрация жирных кислот и глюкозы в крови, снижается синтез белка, что существенным образом увеличивает запас веществ, которые плод использует для своего формирования.



Поскольку матка растет, вы можете почувствовать спазмы и даже боль в нижней части живота или в боках. Если же сокращения сопровождаются необычными выделениями из влагалища, это может свидетельствовать об угрозе выкидыша.



Многие органы и системы организма уже начали работать усиленно, предупреждая возрастающие потребности. Так, надпочечники увеличивают продукцию мужских половых гормонов — андрогенов. Если женщина здорова, то организм легко справляется с этим явлением, однако у женщин с исходными гормональными нарушениями такой пик андрогенов может спровоцировать выкидыш. Женщины с признаками высокого содержания андрогенов в крови (избыток волос на теле, особенно в «мужских» местах, мужской тип телосложения, ожирение) должны как можно раньше обратиться к врачу при наступлении беременности. В раннем наблюдении и лечении нуждаются также женщины с заболеваниями щитовидной железы. Избыток гормонов щитовидной железы может стать причиной недоразвития щитовидной железы у плода, и, наоборот, недостаточная функция этой железы у матери приводит к ее гиперфункции у плода.

Еще один гормон, вырабатывающийся в стенках плодного яйца, — хорионический гонадотропин человека. Его количество уже так велико, что он может быть обнаружен в моче.

Как правило, к середине второго месяца вы уже не сомневаетесь, что беременны. Благодаря прогестерону и плацентарному лактогену появились многие субъективные признаки данного состояния. У половины всех беременных женщин это в первую очередь тошнота, рвота, слюнотечение. Указанные выше гормоны способствуют расслаблению гладких мышц пищевода, в результате чего пища проходит медленней, остается в пищеводе и вызывает неприятные ощущения. Если вас миновали тошнота и рвота, то, вполне возможно, изменятся ваши пристрастия в еде. До 90 % женщин на ранних сроках беременности предпочитают преимущественно один вид пищи. Если в своем новом состоянии вы выбираете те продукты, которые не принесут вреда ребенку, то можете с удовольствием их кушать. Если же тянет на «вредное», то постарайтесь чем-нибудь это заменить: конфеты — злаковыми батончиками, газировку — кислыми соками, соленья и маринады — крекерами. Отвлечься также помогут прогулки, интересная книга или упражнения. Некоторые женщины испытывают тягу к специфическим веществам: глине, золе, мелу, крахмалу. Это может означать недобор в организме минералов, особенно железа и кальция. Врач поможет подобрать нужные препараты для коррекции этих нарушений.

Кроме «пищевых» нарушений, вас могут беспокоить головные боли, утомляемость, головокружения. При беременности нельзя применять многие привычные препараты. Лучше заранее уточните у врача, чем вы можете помочь себе в этих случаях.

## Третий месяц

Вас все еще преследует повышенная утомляемость, и набирает обороты ранний токсикоз, проявляющийся тошнотой, рвотой, слюнотечением. Крепитесь! К концу третьего месяца

беременности все эти явления пойдут на спад. По крайней мере именно так бывает у подавляющего большинства беременных женщин. Нарастание и угасание симптомов раннего токсикоза напрямую связано с развитием желтого тела беременности, образовавшегося в яичнике на месте созревшей яйцеклетки. Именно оно и терзало вас все предыдущее время. В середине третьего месяца желтое тело достигло своего максимального развития, а к его концу начинает угасать, так как плацента берет на себя ведущую роль в выработке гормонов, необходимых для поддержания беременности.

Вы, вероятно, уже заметили некоторые изменения в груди, например, покалывание или раздражение. На третьем месяце беременности грудь начинает увеличиваться из-за развития внутри нее желез и молочных ходов. До беременности вес каждой доли груди составляет примерно 200 г, к концу беременности может достигать от 400 до 800 г, а при кормлении и еще больше! Если грудь очень быстро увеличивается, на ней могут появиться растяжки, подобные тем, что позже появляются на животе. Специальные кремы по уходу за кожей груди могут предотвратить их появление.

Из-за увеличения объема крови становятся более заметными вены на животе, ногах и вокруг груди. Объем циркулирующей крови во время беременности увеличивается весьма существенно — примерно на 45–50 %. Такой запас защищает вашего ребенка от воздействия неблагоприятных факторов, а в последующем он сыграет свою роль во время родов, когда вы потеряете часть крови. Увеличение крови начинается в первом, наибольшего размаха достигает во втором и продолжается в третьем триместре. Кровь состоит из жидкости (плазмы) и клеток крови (в частности эритроцитов). Во время беременности увеличивается количество как плазмы, так и эритроцитов, однако плазма образуется быстрее. В результате соотношение эритроцитов к плазме крови уменьшается,

возникает анемия беременных, которая проявляется повышенной утомляемостью, головокружениями, общей слабостью. Для синтеза новых эритроцитов необходимы железо и витамины, поэтому анемию лечат препаратами железа и поливитаминами.

Если вы не страдаете от токсикоза, то к концу третьего месяца можете набрать около 2 кг. Прирост веса вашего тела крайне важен для нормального развития ребенка. Наибольший прирост веса дают изменения в вашем теле: увеличение матки, тканей груди, объема крови и лимфатической жидкости.

Каждая неделя беременности вносит что-то новое в устоявшийся уклад жизни. К сожалению, беременность не добавляет ловкости и грациозности, с ростом живота меняется центр тяжести, а это значит, вам приходится управлять совсем непривычным телом. Конечно, это не повод лишать себя всех радостей активного образа жизни, но определенные «правила техники безопасности для беременных» соблюдать необходимо.

На 11–12-й неделе истекает последний срок, когда беременность можно прервать по желанию. По нашему законодательству прерывание беременности на более поздних сроках возможно только по строгим медицинским или социальным показаниям.

