

И. М. Попова

# Большая книга



более 1 млн  
ПОДПИСЧИКОВ



более 400 тыс.  
ПОДПИСЧИКОВ

# ДЛЯ МАМ

@dlya\_mam



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ  
2018

УДК 618.2+372.3/4  
ББК 57.16+74.90  
П58

*Серия «Для самых заботливых мам» основана в 2018 году*

**Попова, Ирина Мечеславовна.**  
П58 Большая книга для мам / И. М. Попова. — Москва :  
Издательство АСТ, 2018.— 255, [1] с. : ил. — (Для самых  
заботливых мам).

ISBN 978-5-17-108444-8.

Эта книга будет интересна как опытным мамам, так и тем, кто только планирует беременность или ждет ребенка. В ней собраны полезные советы, которыми делились участницы сообщества «Для мам» социальной сети «ВКонтакте». Проверенные на личном опыте, эти рекомендации охватывают все периоды развития малыша и предлагают решение проблем, которые могут возникнуть в любом из них. Готовность к зачатию, этапы развития плода, подготовка к родам и первые годы жизни малыша от возвращения из роддома до рекомендаций по выбору школы — это и много другой, несомненно, полезной информации, ожидает вас на страницах нашего современного красочного издания.

УДК 618.2+372.3/4  
ББК 57.16+74.90

© Оформление, обложка, иллюстрации  
ООО «Интеджер», 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com, 2018

© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,  
Dreamstime.com, 2018

© В оформлении использованы материалы,  
предоставленные Фотобанком Fotolia, Inc.,  
Fotolia.com, 2018

ISBN 978-5-17-108444-8

# Введение

Здравствуйте! Я — Юлия Охроменко, основатель сообщества «Для мам» «ВКонтакте». Нас уже больше миллиона, и я искренне рада общению с вами!

Нашему сообществу — 5 лет. Малышам мамочек, что были с нами с самого начала — примерно столько же. Они растут здоровыми и умными, и это во многом благодаря нашей с вами общей поддержке, подсказкам и советам.

Накопленные в группе знания обобщены в этой книге. Ее автором стала молодая мама, воспитывающая двух деток. Все, что собрано здесь, она проверила на собственном опыте. Я поздравляю автора и наших мамочек — вместе мы сделали большое полезное дело!

Тем, кто впервые заглянул к нам на страницу [vk.com/dlya\\_mam](https://vk.com/dlya_mam), — добро пожаловать! Мы с радостью приветствуем всех, кто планирует, ждет ребенка или уже наслаждается радостью материнства. Всегда готовы поддержать вас в любой ситуации и поделиться опытом, ведь вместе легче решить любую проблему и справиться с трудностями.

Эта книга поможет вам быстро найти нужную подсказку. Согласитесь, очень удобно иметь под рукой справочное издание, в котором наглядно представлена вся необходимая информация для каждой мамы. Желаю приятного чтения!



*Ваша Юлия Охроменко*

# Планирование беременности

ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ СЧАСТЛИВЫМ, ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ЖЕЛАННЫМ. А ЧТОБЫ У ЭТОГО ЖЕЛАННОГО РЕБЕНКА БЫЛО ВСЕ ХОРОШО, ЛУЧШЕ, ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ БУДЕТ ЗАПЛАНИРОВАННОЙ. МНОГО ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ ВЛИЯЕТ НА ГОТОВНОСТЬ ДВУХ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ. НИЧТО НЕ СРАВНИТСЯ СО СЧАСТЬЕМ ИМЕТЬ ПОТОМКОВ, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ МНОГИЕ ЛЮДИ ВЫНУЖДЕНЫ ЛИШАТЬ СЕБЯ ЕГО В СИЛУ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.



## Боязнь стать родителями

### ОСНОВНЫЕ СТРАХИ ЖЕНЩИНЫ

- Вдруг, если перестать предохраняться, окажется трудно забеременеть и родить доношенного здорового ребенка? К сожалению, все чаще и чаще молодые пары сталкиваются с бесплодием; зачастую встречается несовместимость партнеров: вроде и здоровы оба, а беременность никак не наступает. Этот страх обоснован, но ведь нет ничего невозможного, современная медицина шагнула так далеко в вопросе репродуктологии, что на сегодняшний день можно сказать: шанс стать родителями есть практически у всех.
- Не испортится ли фигура? Да, физиология женщины такова, что во время беременности, а также после родов внешний вид ее изменится, и далеко не в лучшую сторону. Однако не стоит этого бояться— работа по дому, уход за малышом, постоянные прогулки на свежем возду-



хе быстро вернут вас в прежнюю форму. При необходимости можно обратиться к диетологу, тренеру по фитнесу, аэробике и т. д.

- Не изменятся ли отношения в семье? Многие женщины боятся, что с появлением ребенка у них совершенно не останется времени на мужа, из-за чего и атмосфера в семье может ухудшиться. Но эти опасения напрасны. Любящий муж и папа посмотрит на все



совершенно другими глазами. Очень важно сразу приобщить отца к уходу за ребенком, это поможет с первого дня выстроить правильные отношения

между ними. Часть домашних дел также можно смело переложить на папу. Главное — не ссылаться все время на ребенка.



Помните! Никогда не стоит говорить, что вы с чем-то не справляетесь сами именно с появлением малыша. Просто попросите о помощи, и она не заставит себя долго ждать.

## О ЧЕМ ПЕРЕЖИВАЮТ МУЖЧИНЫ

- Как решить квартирный вопрос? Конечно, рожать ребенка, не имея своего «угла», — это трудно, а с малышом при его потребностях копить деньги на жилье еще труднее. Но в этом случае очень важно правильно распределить приоритеты. Ведь любая, даже самая дорогая, квартира будет пустой без детского смеха и топота крошечных ножек!
- Наверное, жене теперь будет не до меня? Неправда! Если мужчина проявит инициативу, предложит помощь своей жене, даст ей определенное время на себя, любимую, он и сам никогда не останется без внимания и ласки.
- Хватит ли денег? Безусловно, мужчину как главу семьи всегда беспокоит вопрос,



сможет ли он достойно содержать свою семью. Но это вопрос решаемый. На первое время вполне хватит материнского капитала, некоторые предметы обихода при тяжелом материальном положении можно купить бывшие в употреблении. К тому же сейчас рынок даже перенасыщен детскими товарами разной ценовой категории, так что всегда можно найти для себя какие-то подходящие варианты.

Боязнь стать родителями



## Подготовка к зачатию

Зачатие — это формирование нового организма в процессе слияния яйцеклетки со сперматозоидом. Семенная жидкость, которая содержит миллионы сперматозоидов, обладает способностью понижать кислотность среды влагалища, в результате чего сперматозоиды могут несколько дней сохраняться в женском организме в ожидании созревания яйцеклетки. В организме женщины во время сексуального контакта (в период овуляции) происходит выброс яйцеклетки, выработка прогестерона усиливается, в результате чего матка

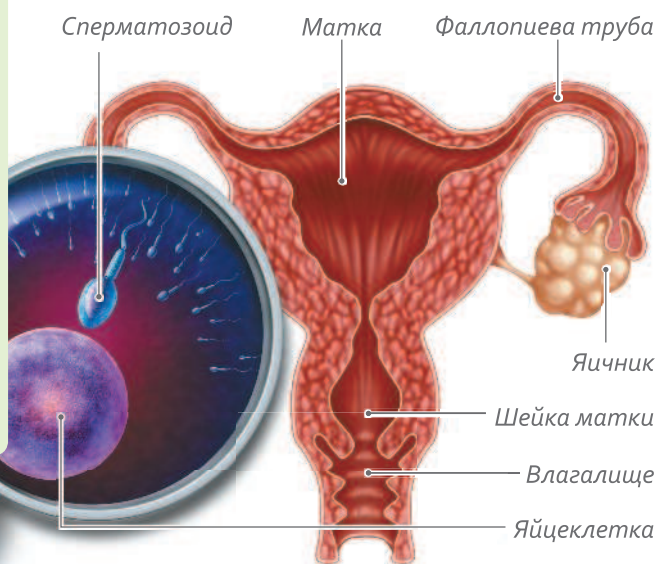
подготавливается к приему зародыша, и, как следствие, происходит зачатие.

Подготовка к зачатию включает несколько основных этапов. Начинать ее лучше всего с определения группы крови и резус-фактора обоих родителей. Если у женщины положительный резус-фактор, а у мужчины — отрицательный, причина для беспокойства нет. Если же у женщины отрицательный, а у мужчины положительный резус-фактор, то во время беременности может возникнуть резус-конфликт, во избежание чего женщине до зачатия необходимо сдать анализ крови на антитела к резус-фактору. Это очень важно!

За 6–12 месяцев до предполагаемого зачатия необходимо обязательно отказаться от употребления алкоголя, любых наркотических веществ, а также бросить курить. Вредные вещества накапливаются в организме, и на их выведение требуется не один месяц.

Очень важны здоровый образ жизни и правильное питание. В идеале вести здоровый образ жизни надо всегда, но в связи с современной экологической обстановкой, а также ускоренным ритмом жизни это не так-то просто. Тем не менее постарайтесь найти время для прогулок на свежем воздухе, посещения бассейна,

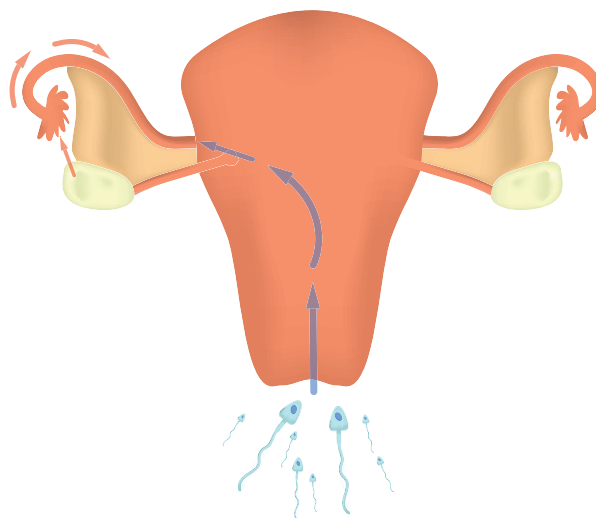
Так происходит зачатие



Сейчас многие специалисты, да и не только они, утверждают, что к беременности необходимо готовиться заранее, чтобы ничто впоследствии не омрачало жизнь будущего ребенка. Но ведь никто не сможет опровергнуть тот факт, что есть масса семей, в которых дети появились незапланированно, и это ничуть не помешало им вырасти вполне счастливыми!

тренажерного зала. Старайтесь употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, свежевыжатых соков, меньше — жареного, копченого, острого и жирного. Ограничьте употребление кофе и крепкого чая. Фолиевая кислота играет одну из ведущих ролей в профилактике некоторых врожденных заболеваний, и за 2–3 месяца до зачатия и в первые 3 месяца беременности необходимо есть больше продуктов, ее содержащих: белокочанную капусту, свеклу, морковь, горох, цельнозерновые крупы, отруби, семечки, орехи, свежую зелень (петрушки при этом — по минимуму).

Сперматозоиды созревают в течение 2,5–3 месяцев, и в это время мужчине не рекомендуется проходить рентгеновские обследования, если супружеская пара готовится к зачатию.



Так сперматозоиды достигают яйцеклетки

Очень важно сдать анализы и пройти ряд обследований.

Подготовка к зачатию





## АНАЛИЗЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

### Для будущей мамы:

- общий анализ крови;
- анализ крови для определения резус-фактора;
- биохимический анализ крови (чтобы проверить работу внутренних органов);
- анализ крови на сахар (при повышенном сахаре нужно исключить риск возникновения диабета);



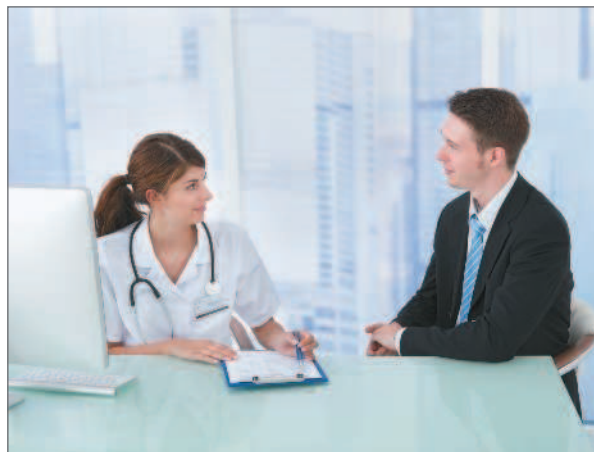
На этапе подготовки к беременности лучше сдать необходимые анализы и вылечить все заболевания



- анализ крови на ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем), ВИЧ, сифилис, гепатит В и С, наличие антител к инфекциям TORCH-комплекса (краснуха, токсоплазмоз, герпес);
- анализ крови на женские половые гормоны;
- проверка на проходимость маточных труб (во избежание внематочной беременности);
- общий анализ мочи;
- УЗИ органов малого таза (чтобы знать о возможных проблемах при родах);
- бактериологический посев (для оценки состояния микрофлоры влагалища).

### Для будущего папы:

- анализ крови для определения резус-фактора;
- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- анализ крови на ВИЧ и другие инфекции, передающиеся половым путем;
- анализ крови на определение уровня гормонов;
- спермограмма (для установления качества спермы, т. е. скорости передвижения сперматозоидов и их активности);
- ЭКГ (если мужчина старше 40 лет);
- УЗИ органов брюшной полости (для выявления заболеваний внутренних органов).





## КАК ВЫЧИСЛИТЬ ВРЕМЯ ОВУЛЯЦИИ

Овуляция — это выход яйцеклетки из яичника в полость тела в результате разрыва зрелого фолликула. Из тела яйцеклетка попадает в яйцевод, где и происходит оплодотворение. Овуляция у женщин детородного возраста происходит периодически (каждые 28–35 дней, в зависимости от продолжительности менструального цикла).

Оплодотворение может произойти лишь в период овуляции. Чтобы установить точное ее время, используются различные методы.

### Метод № 1. Календарный

Использование этого метода подходит только для женщин с регулярным циклом.

Вам необходимо знать, в какой день начнется ваш следующий менструальный цикл. От этого дня отнимаете 14 дней, а потом еще 4 дня. Вероятнее всего, овуляция пройдет в этот пятидневный срок. Например, первый день следующего цикла — 28 августа. Отнимаем 14 дней — это 14 августа и еще 4 дня — это 10 августа. Таким образом, овуляция пройдет в период с 10 по 15 августа.

### Метод № 2. Наблюдение за собой

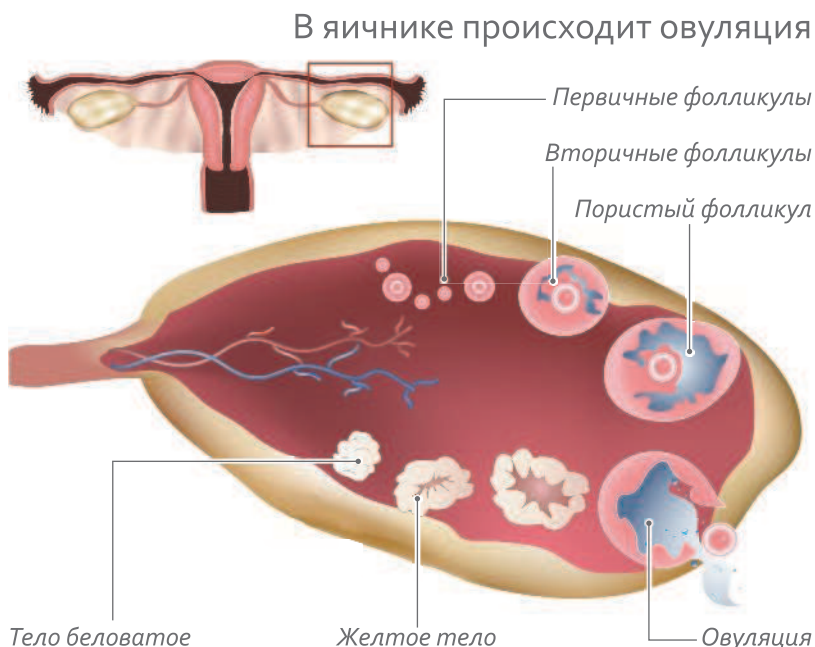
В дни овуляции повышается количество слизи, выделяемой из влагалища. Грудь набухает и становится более чувствительной. Возможны болезненные ощущения в боку. Научившись прислушиваться к себе, вы сможете безошибочно определить дни овуляции.



Существуют специальные компьютерные программы либо приложения для мобильных телефонов, которые могут вести женский календарь. Они даже могут сами рассчитать благоприятные для зачатия дни. Стоит воспользоваться!



Овуляция может быть очень болезненной



### Метод № 3. Измерение базальной температуры

Каждое утро, желательно в одно и то же время, не вставая с кровати, измеряйте температуру либо во влагалище, либо ректально при помощи ртутного термометра. Все данные вносите в график. Ежедневная температура будет где-то 36,5–36,6 градусов, а непосредственно перед овуляцией термометр покажет 36–36,2. Сразу же после овуляции базальная температура резко возрастет до 36,8 градусов и выше.

График базальной температуры будет неинформативен в присутствии следующих факторов:

- прием оральных контрацептивов;
- прием некоторых лекарственных средств (в том числе антибиотиков);

- употребление алкоголя;
- измерение температуры в разное время (каждый «лишний» час повышает температуру на 0,1 градуса);
- путешествия;
- стрессы.

Если график базальной температуры составлен верно, то он поможет не только забеременеть, но и укажет на проблемы в женском здоровье (воспаление придатков, эндометрит и др.).

### Метод № 4. Тест на овуляцию

Можно использовать специальные тест-полоски для определения гормонов в моче. Обычно их в упаковке несколько. Метод является достоверным, однако не подходит для женщин с нерегулярным циклом.



Нормальный двухфазный график

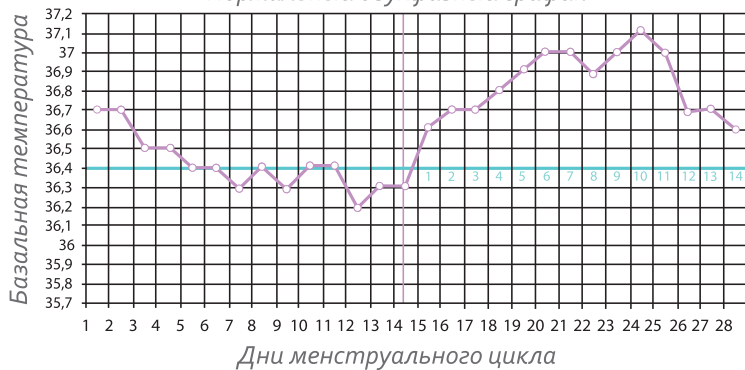


График изменения базальной температуры

Если зачатие прошло, то базальная температура на протяжении всей беременности останется повышенной. Снижение базальной температуры в это время может свидетельствовать о нехватке гормонов, сохраняющих беременность, и угрозе ее самопроизвольного прерывания.

Кроме того, тесты на овуляцию довольно дорогие.

### Метод № 5. УЗИ

При грамотном подходе (первое УЗИ — максимально близко к дню предполагаемой овуляции) бывает достаточно дважды за цикл провести УЗИ, в крайнем случае — трижды, поскольку по размеру доминантного фолликула, определенному на первом исследовании, можно рассчитать приблизительное время овуляции (с учетом средней скорости роста фолликула). УЗИ-мониторинг — наиболее достоверный способ определения овуляции.



УЗИ-мониторинг для определения овуляции

## Способы преодоления бесплодия

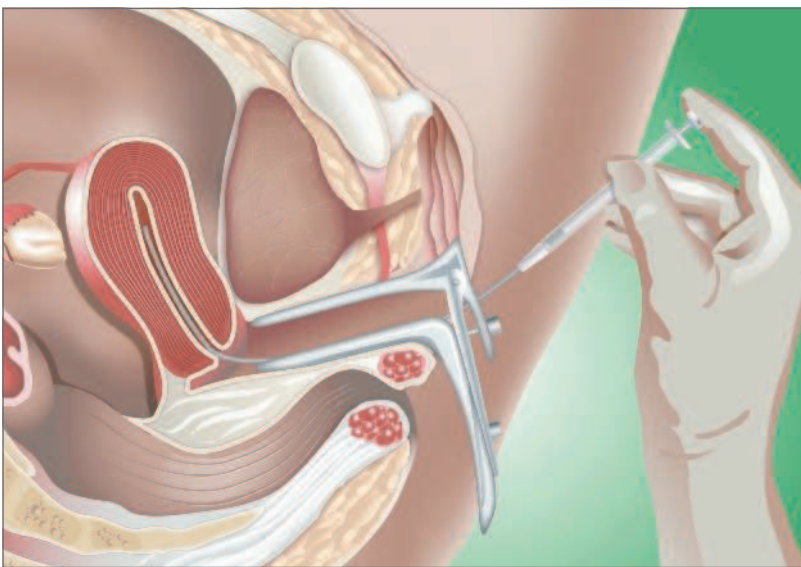
В случае если забеременеть естественным путем не получается и врачи ставят неутешительный диагноз — бесплодие, стоит обратиться к вспомогательным процедурам, которые помогут потерявшей надежду паре обрести свое счастье.

Существуют различные виды вспомогательных репродуктивных технологий.

### 1. Классическое экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) и перенос эмбриона (ПЭ).

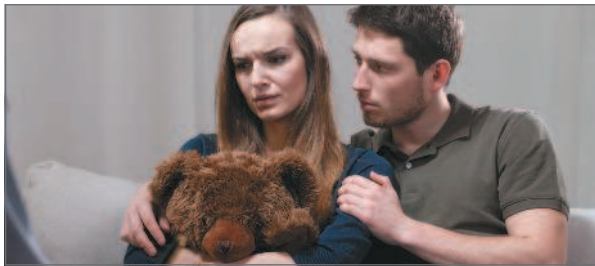
Процедура ЭКО состоит из следующих этапов:

- индукция суперовуляции (стимуляция яичников);
- пункция фолликулов яичников;
- оплодотворение ооцитов и культивирование эмбрионов in vitro;
- перенос эмбрионов в полость матки;
- поддержка лютеиновой фазы стимулированного менструального цикла;
- диагностика беременности ранних сроков.



Так происходит ЭКО





### Показания для проведения ЭКО:

- бесплодие, не поддающееся терапии, или бесплодие, вероятность преодоления которого с помощью ЭКО выше, чем другими методами;
- при отсутствии противопоказаний ЭКО может проводиться по желанию супружеской пары (женщины, не состоящей в браке) при любой форме бесплодия.

### Противопоказания для проведения ЭКО:

- соматические и психические заболевания, являющиеся противопоказаниями для беременности и родов;
- врожденные пороки развития или приобретенные деформации полости матки,

- при которых невозможны имплантация эмбрионов или вынашивание плода;
- опухоли яичников;
- доброкачественные опухоли матки, требующие оперативного лечения;
- острые воспалительные заболевания любой локализации;
- злокачественные новообразования любой локализации, в том числе в анамнезе.

### 2. Искусственная инсеминация спермой мужа (ИИСМ) или спермой донора (ИИСД).

Метод ИИСМ предполагает искусственное введение спермы мужа во влагалище женщины. ИИСМ используется при мужском бесплодии, различных сексуальных нарушениях, иммунологическом бесплодии и некоторых формах бесплодия женщины.

### 3. ИКСИ — инъекция сперматозоида в цитоплазму клетки.

Метод ИКСИ — это введение с помощью специальных микроманипуляторов одного сперматозоида прямо в цитоплазму яйце-



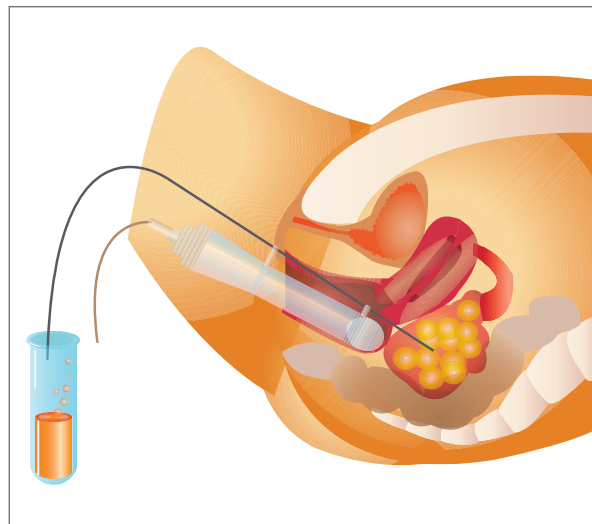


клетки. В программе ИКСИ или ЭКО+ИКСИ все этапы стимуляции суперовуляции, пункция, подготовка спермы и яйцеклеток проводятся обычным способом. Затем с яйцеклеток снимают кумулюс и приступают к самой процедуре искусственного оплодотворения. Яйцеклетку фиксируют микропипеткой, в другую микропипетку всасывают один из самых активных сперматозоидов и осторожно прокалывают стенку яйцеклетки.

При этом сперматозоиду прищипывают хвостик, чтобы он своими движениями не повредил яйцеклетку изнутри. Сперматозоид выталкивают прямо в цитоплазму, а затем убирают микропипетку. Все это происходит очень осторожно, медленно, с тщательным контролем происходящего.

#### **4. Донорство яйцеклетки и эмбриона.**

**5. Суррогатное материнство** (вынашивание женщиной эмбриона, а затем плода для последующей передачи ребенка генетическим родителям).



#### **6. ИВМ.**

В начале менструального цикла из фолликулов женщины извлекаются яйцеклетки в незрелом виде. Процесс их дозревания происходит в специальных условиях в лаборатории. После того как яйцеклетки достигнут зрелости, их оплодотворяют и культивируют (происходит развитие эмбриона), как при традиционном ЭКО.



# В ожидании малыша

БЕРЕМЕННОСТЬ — СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ, КОГДА В ЕЕ РЕПРОДУКТИВНЫХ ОРГАНАХ НАХОДИТСЯ РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ЭМБРИОН, А ЗАТЕМ ПЛОД. БЕРЕМЕННОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ МАТОЧНОЙ И ВНЕМАТОЧНОЙ.

## Первые признаки беременности

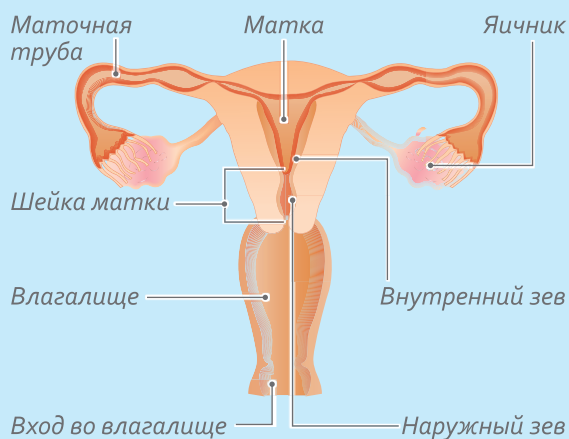
Определить наличие беременности на УЗИ или при осмотре у гинеколога можно не ранее чем через 3–4 недели после зачатия. Однако есть признаки, которые помогут вам разобраться, наступила беременность или нет, значительно раньше.

**Задержка менструации** является самым достоверным признаком беременности. Однако не стоит забывать, что она может быть вызвана и другими причинами: стрессом, приемом некоторых препаратов, воспалительным процессом в организме и др. Следует отметить, что бывают случаи, когда и при наступившей беременности менструация продолжается. В этом случае необходимо незамедлительно обратиться к врачу.



Оплодотворение — слияние сперматозоида и яйцеклетки — происходит в маточной трубе. Оплодотворенная яйцеклетка опускается в полость матки, прикрепляется к ее стенке — так начинается свое развитие нормальная маточная беременность. В организме женщины при маточной беременности возникает многообразие сложных физиологических изменений, создающих условия для внутриутробного развития плода, подготавливающих организм женщины к родам и грудному вскармливанию новорожденного.

### Строение женских репродуктивных органов



**Повышение уровня ХГЧ (хорионического гонадотропина человека)** в крови также относится к достоверным признакам. У небеременных женщин уровень ХГЧ равен нулю, а у беременных с каждым днем увеличивается в два раза. Достоверность этого анализа очень велика. ХГЧ начинает увеличиваться через 7–10 дней после оплодотворения яйцеклетки. Так что определить беременность можно даже до начала задержки менструации.

**Частое мочеиспускание** вызывается изменением гормонального фона беременной женщины. Этот признак может наблюдаться уже через 2 недели после зачатия.

**Токсикоз** — тошнота и рвота (особенно после пробуждения), бурная реакция на некоторые запахи и вкусы. Не путать с обыкновенным пищевым отравлением!

**Изменения в молочных железах** не является 100%-ным признаком беременности. Набухание и чувствительность гру-



ди могут быть и признаками приближения менструации. При беременности могут потемнеть соски, и из них может выделяться молозиво (светло-желтая липкая жидкость).

**Повышение базальной температуры.** При беременности базальная температура превышает 37 градусов и держится на этом уровне.

**Бугорки Монтгомери** — это маленькие шишечки (напоминающие гусиную кожу) на ареоле груди (околососковом кружке). Они не представляют никакой угрозы для здоровья, а их появление — это частый признак беременности.



Не стоит истязать себя сомнениями и догадками! Лучше дождаться задержки менструации, пройти тест на беременность и сходить к гинекологу.

## Вычисление предполагаемой даты родов (ПДР)

Самый известный способ вычисления предполагаемой даты родов (ПДР) — по формуле Негеле: к первому дню вашей последней менструации нужно добавить 7 дней и отнять 3 месяца. Например, последняя менструация у женщины была 1 октября 2013 года (1.10.13). Ожидаемый срок родов высчитывается так:  $1 + 7 = 8$  и  $10 - 3 = 7$ , то есть малыш, вероятнее всего, появится на свет 8 июля 2014 года (8.07.14). Но поскольку женщина может забеременеть в любой календарный месяц (длящийся и 28, и

