

беременность

руководство пользователя

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ,
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК,
СОВЕТЫ БУДУЩИМ РОДИТЕЛЯМ

Сара Джордан
Дэвид Уфберг

Иллюстрации Пола Кеппла и Скотти Рейфснайдера
(HEADCASE DESIGN)



Москва
2016

УДК 612.63
ББК 57.16
Д42

Переводчик А. Иванова
Редактор Н. Нарциссова

Джордан С.

Д42 Беременность. Руководство пользователя: Основная информация, рекомендации по устранению неполадок, советы будущим родителям / Сара Джордан, Дэвид Уфберг ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2016. — 257 с.

ISBN 978-5-91671-464-7

Планируете завести ребенка или уже «в процессе»? Вас ждет удивительное приключение под названием «беременность» — чудо создания новой жизни! Вы будете с замиранием сердца прислушиваться к движениям вашего малыша и вряд ли сможете сдержать слезы, когда впервые увидите его на УЗИ.

И хотелось бы, конечно, чтобы вашу эйфорию не подпортили разного рода «причуды» организма. Ведь сейчас тело как будто перестает вас слушаться — оно превращается в своеобразную машину по выращиванию ребенка и совершенно выходит из-под контроля. И что же делать будущей мамочке?

Все просто: есть машина — есть инструкция. Заметили проблему (токсикоз, учащенное сердцебиение или — ой-ой — храп) — открыли руководство по эксплуатации и отрегулировали механизм. И не надо изобретать велосипед: отследите неисправность и устраните ее. Тогда даже аттракцион «Гормональные горки» покажется вам не таким уж экстремальным.

Инструкция, разработанная специально для пользователей в интересном положении, описывает основные ситуации, с которыми вы можете столкнуться. Но это не догма, а просто способ обхода острых углов. Пусть мелкие капризы организма не отвлекают вас от грандиозной панорамы — творения новой жизни!

УДК 612.63
ББК 57.16

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@nonfiction.ru

© Quirk Productions, Inc., 2008
All rights reserved.

First published in English by Quirk Books,
Philadelphia, Pennsylvania.

© Иллюстрации. Headcase Design, 2008

© Издание на русском языке, перевод. ООО
«Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-464-7 (рус.)
ISBN 978-1-59474-245-3 (анг.)

Содержание

ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ВАШЕ НОВОЕ БЕРЕМЕННОЕ ТЕЛО.....	9
■ Наши искренние поздравления — вы беременны!.....	9

ГЛАВА 1

ИТАК, ВЫ БЕРЕМЕННЫ!

(НЕВАЖНО, ГОТОВЫ ВЫ К ЭТОМУ ИЛИ НЕТ).....	15
--	-----------

Наука зачатия.....	17
--------------------	----

- Овуляция..... 17
- Оплодотворение..... 19
- Имплантация эмбриона..... 20

Признаки того, что вы уже не одна.....	20
--	----

Итак, вы почти уверены, что беременны.....	25
--	----

Сообщаем радостную новость.....	26
---------------------------------	----

- Правильный момент..... 27

Как выбрать врача по ведению беременности.....	31
--	----

- Какие вопросы задать врачу..... 33

Здоровый рацион, здоровые привычки.....	35
---	----

- Что добавить?..... 36
- От чего отказаться?..... 38

Факты и вымысел: что действительно опасно для малыша.....	40
---	----

Многоплодная беременность: еще, еще, еще!.....	46
--	----

ГЛАВА 2

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР.....	51
-----------------------------	-----------

Краткий обзор развития малыша, недели 3–13.....	52
---	----

Посещение врача в первом триместре.....	57
---	----

Дополнительные анализы в этом триместре.....	61
--	----

Сборка тела малыша — тяжелая работа!.....	63
---	----

Здоровые привычки.....	68
------------------------	----

- Беременность в цифрах..... 69

Зеленая инициатива? Полезные советы для вегетарианцев и веганов.....	71
--	----

Утренняя тошнота.....	74
-----------------------	----

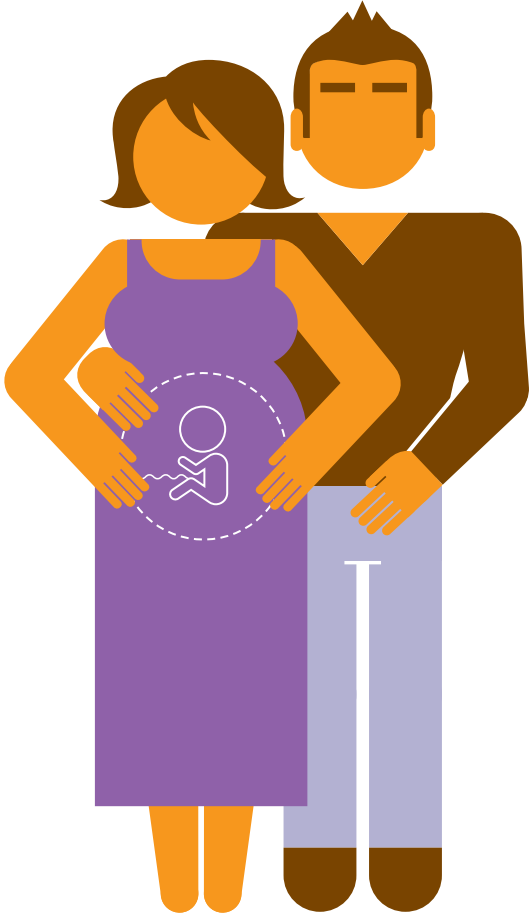
Займемся физкультурой.....	76
----------------------------	----

- Не слишком ли жарко?..... 78

Секс после зачатия.....	80
-------------------------	----

[ГЛАВА 3]	
ВТОРОЙ ТРИМЕСТР	87
Краткий обзор развития малыша, недели 14–26.....	88
Попытаем счастья: попробуем предсказать пол малыша	92
Визит к врачу: что происходит за закрытой дверью	94
■ Все системы в порядке? Анализы в этом триместре.....	94
■ Это вам не развлекательный центр: АФП-скрининг, тройной и четверной скрининг.....	99
Боди-билдинг: признаки того, что ваш организм занят тяжелой работой.....	100
Одежда для беременных	103
Сон, сон — только в мечтах!.....	107
■ Советы для сна.....	108
Что делать, если вы подхватили простуду или грипп.....	110
Путешествие вдвоем	112
■ Полезные советы	112
Запишитесь на курсы: роды, уход за новорожденным и кормление грудью	118
[ГЛАВА 4]	
ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР	123
Краткий обзор развития малыша, недели 27–40+	125
Визит к врачу в третьем триместре, или Кто ваш новый лучший друг?.....	125
■ Дополнительные проверки	128
■ Обычные осложнения на поздних сроках.....	131
■ Анализы в третьем триместре	132
Женщина на работе: «сборка» почти завершена	135
Вопросы, которые можно решить, пока ваш организм занят сверхурочной работой	137
■ Как назвать ребенка?	137
■ Выбор педиатра.....	140
■ Уже пора выбирать личный персонал?	141
Внимание! Роды приближаются	145
■ Нечего бояться, кроме родов	149
Предродильная вечеринка	154
■ Как «пережить» вечеринку.....	157

[ГЛАВА 5]	
ПРИДАНОЕ И ДЕТСКАЯ	159
Предметы первой необходимости	161
Помимо предметов первой необходимости	164
План последующих покупок	169
[ГЛАВА 6]	
ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ БУДУЩИЙ ОТЕЦ	173
Признаки предстоящего отцовства	174
Отец и врач: подготовка к приему	181
Девиз помощника в родах: будь готов!	184
Как стать самым лучшим помощником в родах	188
■ Перерезание пуповины	192
[ГЛАВА 7]	
ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ФИНАЛ — А ВОТ И МАЛЫШ!	199
Признаки того, что роды приближаются	201
Приезд в роддом	210
Объединим усилия!	212
■ Первый период	212
■ Второй период	216
■ Третий период	217
Обезболивание	219
■ Дайте мне лекарство!	223
Советы «из окопов»: роженица и экономия энергии	226
Запечатлеть момент	231
[ГЛАВА 8]	
МАЛЫШ НА БОРТУ!	235
Добро пожаловать в этот мир, малыш!	236
Переходный период	240
Первые испытания малыша	241
Часто задаваемые вопросы о послеродовом периоде	243
Пора кормить ребенка	247
Пора домой, малыш!	249
■ Все что вам нужно знать о послеродовой реабилитации	250
Вы — чья-то мама!	253
Об авторах	256



Вас приветствует ваше новое беременное тело

Наши искренние поздравления — вы беременны!

День появления на свет малыша станет одним из самых волнующих моментов вашей жизни. Рождение ребенка — огромная радость! Это само по себе чудо, а еще наконец-то можно спать на спине и избавиться от ужасной изжоги.

Но не надо сразу расслабляться: беременность — это вам не фунт изюму! Еще столькому нужно научиться, столько всего узнать. Чего стоят одни эти странные изменения в организме, способные напугать и озадачить. Беготня в туалет, учащенное сердцебиение, выделения, сонливость, раздражительность, вздутие живота, геморрой — неужели это нормально? Абсолютно! Ведь сейчас вы превращаетесь в своеобразную машину со всякими полезными функциями. Период беременности — отличная подготовка к общению с ребенком, который далеко не сразу научится управлять своим телом.

Для женщин, желающих все сделать «правильно», беременность может стать настоящим экзаменом. Поверьте: когда вы возьмете на руки своего малыша, вы будете разбираться в теме почти так же хорошо, как ваш врач-гинеколог.

К счастью, во время беременности организм работает «на автомате»: ребенок собирается постепенно от макушки до пят, а затем готовеньким выталкивается в мир. Вам не придется делать ничего особенного: «сборка» ребенка произойдет сама собой! Вам не нужно задаваться вопросами типа: «Как сделать глазик?» или «Интересно, а вестибулярный аппарат уже готов?». Как правило, ребенок «созревает» за 40 недель, и ему все равно, в курсе вы, что происходит, или нет.

Но чтобы зря не волноваться, лучше заранее узнать обо всех нюансах. Шаг за шагом мы пройдемся по всему периоду беременности и увидим, как из крохотного комочка клеток получится чудесное существо, которое когда-нибудь осчастливит вас внуками.

ИТАК, ВЫ БЕРЕМЕННЫ! (НЕВАЖНО, ГОТОВЫ ВЫ К ЭТОМУ ИЛИ НЕТ) (с. 14–43) — в этой главе мы поговорим о первых признаках беременности и о том, как выбрать врача для ее ведения. Расскажем, как о себе заботиться, развенчаем мифы о влиянии экологических проблем на развитие плода и обрисуем различия между одноплодной и многоплодной беременностью.

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР (с. 51–86) — в этой главе мы опишем, что происходит с малышом с 1 по 13 неделю, и подумаем, почему вы чувствуете себя так, будто вот-вот без сил грохнетесь на пол. Выясним, как проходит прием в женской консультации, какие анализы нужно сдавать, чего ждать от организма и как уменьшить дискомфорт. Поговорим о наборе веса и питании;