

# Содержание

Об авторах	17
<b>Введение</b>	<b>19</b>
Беременность должна радовать вас, а не тревожить	20
Как читать эту книгу	20
Как построена эта книга	21
Пиктограммы, которые вы встретите в этой книге	22
Куда двигаться дальше	24
Ждем ваших отзывов!	24
<b>ЧАСТЬ I. План действий</b>	<b>25</b>
<b>Глава 1. Готовимся к материнству</b>	<b>27</b>
Прежде чем забеременеть...	27
Перенесенные гинекологические заболевания и предыдущие беременности	28
Покопаемся в семейной истории	28
Позаботьтесь о собственном здоровье	29
О чем надо спросить врача	30
Каким должен быть вес?	30
Какие лекарства можно принимать	30
О значении иммунитета и вакцинации	32
Прекращаем предохраняться	33
Как быстрее забеременеть	34
<b>Глава 2. Кажется, я беременна...</b>	<b>39</b>
Первые признаки наступившей беременности	39
Задержка менструации	40
Есть или не есть...	40
Изменения груди	40
Тесты, тесты...	40
Домашние тесты на беременность	40
Анализ крови на беременность	41
Как правильно выбрать врача	41
Определение дня родов	42

<b>Глава 3. Жизнь во время беременности</b>	45
Посещения врача	46
Влияние алкоголя, курения и лекарственных препаратов на беременность	48
Прием лекарственных препаратов	48
Курение	50
Алкогольные напитки	50
Повседневная жизнь во время беременности	51
Применение косметических препаратов	51
Ванны, сауны, бассейны...	52
Путешествия, дальние поездки	53
Риск, связанный с характером работы	54
Уход за зубами	54
Сексуальные отношения	55
Готовьтесь к изменениям тела	56
Судороги ног	56
Влагалищные выделения	56
Боли в спине	57
Ваше настроение	57
<b>Глава 4. Питание и физическая активность во время беременности</b>	59
Питание во время беременности	60
Увеличение веса	60
Лучшая пища	63
Особые случаи	67
Физическая активность во время беременности	68
Время больших перемен	69
Как организовать занятия спортом во время беременности	71
Так что же выбрать?	72
<b>ЧАСТЬ II. Беременность — пьеса в трех актах</b>	75
<b>Глава 5. Первый триместр</b>	77
Начало новой жизни	78
Ваше тело и беременность	81
Изменения груди	81
Усталость	82
Ранний токсикоз	83
Увеличение живота	84
Частые мочеиспускания	85

Головные боли	85
Запоры	86
Боли внизу живота	86
Медицинское наблюдение во время беременности	87
Первое посещение врача	87
Исследование ворсин хориона	95
Ранний амниоцентез	96
Осложнения беременности в первом триместре	97
Кровотечение	97
Выкидыш	98
Внематочная беременность	99
<b>Глава 6. Второй триместр</b>	<b>101</b>
Развитие ребенка во втором триместре	102
Движения плода	103
Как изменяется ваше тело	104
Забывчивость и неуклюжесть	105
Ощущение скопления газов в кишечнике	106
Рост волос и ногтей	106
Изжога	106
Боль внизу живота	108
Заложенный нос	108
Кровотечение из носа и кровоточащие десны	109
Изменения кожи	109
Посещение женской консультации	111
Анализ крови во втором триместре	111
Ультразвуковые исследования (УЗИ)	115
Доплерография	117
Амниоцентез	117
Другие исследования	120
Осложнения беременности во втором триместре	121
Кровотечение	121
Аномалии плода	121
Истмико-цервикальная недостаточность	122
<b>Глава 7. Третий триместр</b>	<b>125</b>
Ваш ребенок готовится к рождению	125
Схема роста плода	127
Движения плода	128
Дыхательные движения	128
Икота плода	129
Изменения вашего тела	129

Падения и другие неприятности	129
Схватки Брекстона–Хикса	131
Усталость	132
Геморрой	132
Бессонница	133
Опущение живота	134
Проблемы с кожей в третьем триместре	135
Подготовка к грудному вскармливанию	135
Ишиас	136
Затруднение дыхания	136
Растяжки	137
Отеки	137
Недержание мочи	138
Раздумья о родах	138
Начало родов — когда?	139
Массаж промежности	140
Беременность и работа	140
На финишной прямой: медицинское наблюдение в третьем триместре	141
Посев из носа и зева на стафилококк	141
Амниоцентез: оценка зрелости легких плода	141
Оценка благополучия плода	142
Нестрессовый тест	142
Стрессовый тест	142
Доплерография	143
Подсчет количества движений ребенка	143
Пора в школу... подготовки к родам	144
Школа Ламаза	145
Метод Бредли	146
Метод Грантли Дик-Рид	146
Осложнения беременности в третьем триместре	146
Кровотечение	146
Ягодичное предлежание плода	147
Уменьшенный объем околоплодных вод	148
Уменьшение количества движений плода	148
Проблемы внутриутробного роста	148
Протекание околоплодных вод	150
Макросомия	151
Преэклампсия	151
Преждевременные роды	152
Переношенный ребенок	152

<b>ЧАСТЬ III. Главное событие</b>	155
<b>Глава 8. Я рожая? Я рожая!</b>	157
Готовим сумку в роддом	158
Это уже роды?	160
Изменения, происходящие до начала родов	160
Как отличить настоящие роды от ложных	161
Внутренний осмотр	163
Когда звонить врачу	165
Поступление в родильный дом	165
Процедура приема в роддом	165
Наблюдение за состоянием ребенка в процессе родов	167
Мониторинг сердцебиения плода	167
Другие способы определения состояния плода	170
Стимулирование родов	171
Необязательная стимуляция	171
Обязательная (необходимая) стимуляция	172
Стимуляция родов	173
Усиление родовой деятельности	174
Стадии родов	174
Первый период родов	176
Второй период родов	179
Третий период родов	180
Другие осложнения при родах	180
Как справиться с болью во время родов	181
Соматические препараты	182
Региональная анестезия	183
Общая анестезия	185
<b>Глава 9. Наконец-то — рождение ребенка!</b>	187
Вагинальные роды	188
Потуги	189
Эпизиотомия	192
Затяжной потужной период	194
Рождение ребенка	195
Первый крик новорожденного	195
Перерезание пуповины	196
Внешний вид ребенка	196
Рождение плаценты	196
Озноб после родов	197
Роды с оперативным вмешательством	198

Кесарево сечение	199
Анестезия при кесаревом сечении	200
Причины проведения кесарева сечения	202
Восстановление после кесарева сечения	204
Поздравляем! У вас все получилось!	204
Осложнения во время потужного периода и сразу после родов	205
Разрыв родового канала	205
Послеродовое кровотечение	205
Заклинивание плеч ребенка в родовом канале	206
<b>Глава 10. „Здравствуй, мир!“ Новорожденный — каков он?</b>	207
Любовь с первого взгляда?	208
Первородная смазка	208
Форма головки новорожденного	209
Темные пятна на головке	211
Прыщи, высыпания и другие кожные явления	211
Волосы	212
Конечности	212
Глаза и уши	212
Соски и половые органы	213
Пуповина	213
Размер новорожденного	213
Первый крик ребенка	214
Первый тест новорожденного	215
Первые дни жизни в роддоме	216
Согревание новорожденного	216
Глаза	216
Идентификационные браслеты	216
Прививка от гепатита В	217
Неонатолог — первый врач вашего ребенка	217
Желтуха новорожденных	218
Выписка из роддома	219
Интенсивная медицинская помощь новорожденному	220
Уход за новорожденным дома	220
Купание	220
Срыгивания	222
Сон	222
Плач	224
Колики	225
Икота новорожденного	226

Первое приданое для вашего малыша	226
Тревожные симптомы	229
<b>Глава 11. Послеродовой период</b>	<b>231</b>
Послеродовой период в родильном доме	232
Кровотечение	232
Боль в промежности	233
Отеки	233
Изменения на лице	234
Схватки	235
Мочеиспускание после родов	235
Геморрой	236
Опорожнение кишечника после родов	236
Восстановление после кесарева сечения	237
Послеродовой период: первые дни в роддоме	237
Пребывание в реанимации	237
Первый день после операции	238
Второй день после операции	238
Боль после кесарева сечения	238
Последующие дни пребывания в роддоме	240
Послеродовой период: возвращение домой	241
Восстановление после вагинальных родов	241
Восстановление после кесарева сечения	242
Все, что может вас беспокоить в послеродовом периоде	244
Физические упражнения после родов	246
Упражнение Кегеля	247
Упражнения для мышц брюшного пресса	247
Питание после родов	249
Вес	249
Прием витаминов	250
Сексуальные контакты после родов	250
Когда возобновить сексуальное общение после родов?	251
Выбор способа контрацепции	251
Послеродовое посещение врача	253
Ухудшение настроения после родов	253
Как справиться с плохим настроением после родов	254
Послеродовая депрессия	255

<b>Глава 12. Вскармливание малыша</b>	257
Что выбрать?	257
Основы грудного вскармливания	261
Все, что вы хотели знать о грудном вскармливании	263
Позиции во время кормления грудью	265
Прикладывание к груди	266
Частота и продолжительность кормлений	267
Питание кормящей матери	269
Контрацепция для кормящих матерей	270
Прием медикаментов во время грудного вскармливания	270
Проблемы, с которыми может столкнуться кормящая мать	271
Кормление грудью двойни	275
Искусственное вскармливание для начинающих	275
Прекращение лактации	276
Выбор бутылочки и соски	276
Основы искусственного вскармливания	277
Рвота	279
<b>ЧАСТЬ IV. Особые обстоятельства беременности</b>	281
<b>Глава 13. Беременность с особыми обстоятельствами</b>	283
Возраст родителей	283
Беременность после 30 лет	284
Подростковая беременность	286
Многоплодная беременность	287
Типы близнецов	287
Определение типа близнецов до их рождения	288
Генетическое тестирование при многоплодной беременности	290
Многоплодная беременность: день за днем...	291
Роды	293
Осложнения многоплодной беременности	293
Следующая беременность	296
Такие разные беременности...	297
Естественные роды после кесарева сечения — возможно ли это?	298
Как подготовить старшего ребенка (или старших детей) к рождению малыша	301



Как и когда объявить первенцу о новой беременности?	301
Возвращение домой	302
<b>Глава 14. Осложнения при беременности и родах</b>	<b>303</b>
Преждевременные роды	304
Определение начала преждевременных родов	305
Можно ли остановить преждевременные роды?	306
Преэклампсия	306
Состояние плаценты	308
Предлежание плаценты	308
Отслойка плаценты	310
Проблемы с околоплодными водами и околоплодным пузырем	311
Многоводие	311
Маловодие	312
Разрыв околоплодного пузыря	312
Проблемы с ростом плода	313
Несовместимость крови	315
Резус-фактор	315
Переношенная беременность	317
<b>Глава 15. Болезни и беременность</b>	<b>319</b>
Инфекционные заболевания во время беременности	319
Инфекции мочеполовой системы	320
Ветряная оспа	320
Грипп и простуда	322
Цитомегаловирусная инфекция	323
Гепатит	324
Краснуха	325
Герпес	325
ВИЧ	326
Кишечные инфекции (гастроэнтериты)	326
Токсоплазмоз	327
Вагинальные инфекции	328
Заболевания, возникшие до беременности	329
Бронхиальная астма	329
Хроническая гипертония	329
Тромбофлебит и эмболия	330
Диабет	331
Опухоли матки	332
Иммунологические проблемы	332

Язвенная болезнь желудка	333
Эпилепсия	333
Проблемы со щитовидной железой	334
<b>Глава 16. Когда случается непредвиденное...</b>	<b>335</b>
Как пережить несколько выкидышей подряд	335
Потеря ребенка на позднем сроке беременности	337
“Особый” ребенок	337
Начало выздоровления	338
<b>ЧАСТЬ V. Великолепные десятки</b>	<b>339</b>
<b>Глава 17. Десять важных фактов о беременности</b>	<b>341</b>
Беременность длится дольше девяти месяцев	341
Окружающие сводят вас с ума	342
Такой трудный первый триместр...	342
Начало и конец беременности	343
Лигаментные боли	343
Геморрой	343
“Затишье перед бурей”?	344
Вторая и последующие беременности	344
Опорожнение кишечника во время родов	344
Нагрубание груди	345
<b>Глава 18. Мифы о беременности</b>	<b>347</b>
Если женщина была активнее во время полового акта, который привел к зачатию, родится девочка	347
УЗИ точно определяет пол ребенка	348
Во время беременности нельзя принимать ванну	348
Беременным нельзя стричься	348
Нельзя заранее готовить приданое для ребенка	349
Беременной нельзя испытывать отрицательные эмоции	349
Секс во время беременности опасен, поскольку может вызвать роды	349
Семимесячные недоношенные дети жизнеспособнее восьмимесячных	350
Нет необходимости в специальном обучении во время беременности	350
Роды чаще всего начинаются при полной луне	350

<b>Глава 19. Десять этапов внутриутробного развития плода</b>	351
Зачатие	351
Имплантация	352
Начало сердцебиения	352
Закрытие нервной трубки	352
Формирование лица	352
Он становится плодом	352
Появление половых органов	353
Начало шевелений плода	353
Созревание легких	353
Рождение	353
<b>Глава 20. О чем может поведать ультразвук</b>	355
Измерение копчико-теменного расстояния	356
Исследование лица	357
Позвоночник	358
Сердце	359
Руки	360
Ноги	361
Общий вид плода	362
Желудок	363
Это мальчик!	364
А это — девочка!	365
<b>Приложение. Беременность глазами мужчины</b>	367
Ваша реакция на новость	368
“Все только начинается!” — первый триместр	369
“Я расту!” — второй триместр	369
Финишная прямая — третий триместр	370
Рожаем вместе	370
Наконец мы дома	371
<b>Предметный указатель</b>	373