

Введение

Совершенно несправедливо, что данная книга называется *Беременность для “чайников”*, потому что мы считаем, что будущие родители — вовсе не “чайники” и вполне способны понять хотя и сложную, но ясно изложенную медицинскую информацию. Нашей целью было создание научно обоснованного, доступного пособия об удивительном процессе зарождения новой жизни — беременности. Книги серии ...для “чайников” известны своей точностью, информативностью и простотой. Поэтому мы решили, что такой формат лучше всего подходит для изложения медицинских сведений о беременности, в поддержку тем из вас, кто решил пройти этот захватывающий путь.

Опыт наблюдения тысяч женщин в нью-йоркском Медицинском центре *Mount Sinai* показал, что будущие родители серьезно интересуются всеми подробностями течения беременности. Сегодня существует множество источников информации по этой теме — книги, журналы и, конечно же, Internet. Но несмотря на обилие информации, у будущих родителей остается множество вопросов, на которые нет точных ответов. В этой книге мы постарались дать ответы на вопросы, которые чаще всего возникают у будущих родителей.

Авторы книги — практикующие акушеры, специализирующиеся на беременностях с повышенным риском, а также преподающие акушерство и дородовой уход. Мы консультировались с нашими коллегами смежных специальностей — педиатрами, терапевтами, анестезиологами. Мы провели дополнительное углубленное исследование некоторых тем, чтобы привести их в соответствие с новейшими исследованиями. Мэри Марри помогла нам адаптировать материал книги к восприятию неспециалистами, а также, будучи матерью близнецов, поделилась собственным уникальным опытом беременности.

Беременность должна радовать вас, а не тревожить

Наши пациенты очень часто приходят к нам в большой тревоге из-за того, что получили какие-то взволновавшие их сведения — чаще всего устаревшие, малонаучные или не в меру преувеличенные. Случается, что информация в книгах о беременности порождает чувство тревоги. Проблема в том, что беременные женщины, естественно, беспокоятся о каждом своем шаге, поэтому наша задача — последовательно изложить информацию, не пугая родителей. *Беременность должна быть радостью, а не проблемой.* Мы постарались, вооружившись последними научными данными, ободрить и успокоить будущих мам, разогнать их зачастую совершенно беспочвенные страхи.

Как читать эту книгу

Беременность “для чайников” задумана так, чтобы ее читали поэтапно по мере наступления каждой новой стадии беременности. Многие женщины, интересуясь, что будет дальше, захотят прочесть всю книгу целиком. Практически вся информация, изложенная в этой книге, полезна большинству беременных, но мы включили также и главы, посвященные особым случаям, — для тех, кто стремится узнать все возможное обо всех сторонах беременности, о новейших медицинских достижениях в этой области, обо всех вероятных осложнениях. Однако поскольку большинство женщин не хотят читать о неприятностях, если они напрямую их не касаются, мы вынесли проблемы возможных осложнений или непредвиденных ситуаций в отдельные главы.

Лучше всего читать эту книгу *до наступления зачатия*. Тогда вы сможете подготовиться к наступлению беременности, например, убедиться, что вы здоровы и физически крепки, заблаговременно начать прием фолиевой кислоты (см. главы 1 и 5), заранее согласовать с врачом график осмотров и обследований. Хотя мы уверены, что большинство будущих родителей заинтересуется литературой по беременности лишь *после* зачатия, и это тоже хорошо, ведь книга в основном посвящена тому, что происходит после зачатия.

Мы уверены, что эта книга послужит отличным дополнением к постоянному медицинскому сопровождению. Возможно, она заставит вас спросить у врача о таких вещах, о которых вы даже не задумывались. Не пугайтесь, если у вашего врача будет совершенно другая, отличная от нашей точка зрения на вопрос или проблему, поскольку чаще всего нет и не может быть единственно правильного решения или ответа. Эта книга — не инструкция, а источник знаний. Мы постарались максимально полно осветить все общие вопросы, касающиеся беременности, но ваш случай может быть уникальным, требующим особого подхода.

Как построена эта книга

Структура книги соответствует всем этапам естественного течения беременности, и каждая часть содержит соответствующую информацию.

Часть I. План действий

До сих пор большинство женщин вступают в беременность спонтанно, хотя лучше было бы посетить специалиста после принятия решения о зачатии, но до собственно зачатия. В этой части мы коснемся различных аспектов подготовки к беременности. А если уже поздно что-либо планировать, мы расскажем, что происходит с вашим организмом в первые дни и недели беременности.

Часть II. Беременность — пьеса в трех актах

Как художественное произведение, беременность имеет завязку, главную часть и кульминацию (развязку). Они называются *триместрами*. На каждой из этих стадий женщина переживает особые ощущения и требует соответствующего наблюдения. Из этой части вы узнаете, чего ожидать на каждом из этапов беременности.

Часть III. Главное событие

По истечении девяти месяцев наступит черед завершающего действия — рождения ребенка. Это тот этап, когда за короткий момент времени происходит невероятное количество событий; все роды — уникальны и неповторимы, не похожи друг на друга. Эта часть посвящена основным этапам процесса родов.

Часть IV. Особые обстоятельства беременности

В этой части вы найдете ответы на разные вопросы, возникающие у вас как у будущих родителей. Вы узнаете, как рассказать вашему первенцу о скором появлении на свет братика или сестрички, как протекает беременность на фоне некоторых заболеваний, какие проблемы со здоровьем могут возникнуть в процессе вынашивания малыша.

Конечно же, мы были бы счастливы не помещать в этой книге главу о проблемах, возникающих во время беременности, однако не всегда все проходит идеально. В то же время, решив малые проблемы, можно избежать серьезных осложнений. К материалам этой части вы сможете обратиться, если у вас появятся любые опасения, реальные или воображаемые.

Часть V. Великолепные десятки

Такую часть вы найдете в любой книге серии *...для "чайников"*. Приступая к работе над ней, мы много думали о том, как сделать эту часть максимально полезной. Надеемся, что нам удалось кратко осветить ключевые этапы беременности: как развивается малыш в вашей утробе, что вы видите на снимках УЗИ. Мы постарались развеять некоторые мифы, чтобы помочь вам избавиться от беспочвенных страхов и получить удовольствие от беременности.

Приложение. Беременность глазами мужчины

К сожалению, в большинстве книг по беременности отец малыша остается вне внимания авторов. В нашей книге будущий отец, не желающий играть роль стороннего наблюдателя, найдет советы и интересные факты (помеченные пиктограммами "Будущему отцу"). Кроме того, в Приложении "Беременность глазами мужчины" мы поможем будущему отцу понять все, что происходит с его женой во время беременности.

Пиктограммы, которые вы встретите в этой книге

Как и все книги серии *...для "чайников"*, наша снабжена пиктограммами на полях, которые помогают лучше ориентироваться в информации и находить необходимое.



Здесь мы углубимся в медицинскую тематику. Не бойтесь, что вы ничего не поймете, просто мы изложим материал более подробно.



Важная информация, которую не мешало бы запомнить.



Советы по решению проблем, возникающих во время беременности.



Мы не хотим вас пугать, но все же необходимо обратить внимание на те ситуации и действия, которых беременным следовало бы избегать.



Иногда беременные женщины сомневаются, стоит ли *именно сейчас* беспокоить врача. Мы объясним вам, в каких случаях врач действительно необходим.



Будущие отцы тоже волнуются, и они тоже переживают все стадии беременности (хотя это и отдаленно не напоминает то, что происходит с мамой). Здесь вы найдете нужную будущим отцам информацию.



Мы знаем, что беременность порой вызывает инстинктивное беспокойство, это совершенно нормально. Но некоторые женщины чрезмерно волнуются по самым ничтожным поводам. Этой пиктограммой мы отметили те симптомы и обстоятельства, по поводу которых не следует беспокоиться.



Ваше тело меняется, поскольку во время беременности в организме происходят различные и порой совершенно удивительные процессы. Этой пиктограммой мы отмечаем описание физиологических изменений, которых не избежать ни одной будущей маме.



Это ложные утверждения о беременности.

Куда двигаться дальше

Если вы педантичны, начинайте с первой главы и заканчивайте приложением. Если вы решили ограничиться какими-либо определенными сведениями, просмотрите оглавление или предметный указатель. Вы можете делать с книгой все, что угодно — загибать странички, делать пометки на полях. Читайте с удовольствием, радуйтесь вашей беременности!

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравятся или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем из:

России: 115419, Москва, а/я 783

Украины: 03150, Киев, а/я 152