



Дорогие соотечественники!

В обращении к Федеральному собранию 10 мая 2006 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин назвал демографический кризис в России ключевой проблемой, угрожающей социально-экономическому развитию и национальной безопасности страны. Сегодня наши граждане живут в среднем на 14 лет меньше, чем жители Западной Европы, ежегодно нас становится меньше на 700 тыс. человек. Для решения этой проблемы начата реализация приоритетных национальных проектов в области здравоохранения, образования, жилья и сельского хозяйства.

Вместе с тем нельзя забывать главное: здоровье граждан зависит не только от состояния отечественного здравоохранения, но и от образа жизни, который, по оценкам экспертов, определяет здоровье на 40-50%. Сегодня большинство причин смерти в нашей стране можно предотвратить, устраняя факторы риска, т.е. при помощи здорового образа жизни. В России актуальны четыре фактора риска: высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя. Они обуславливают более 80% общей смертности в стране.

Партия «Единая Россия» выступает с инициативой провести масштабную общенациональную программу «Мы должны жить долго», направленную на медико-санитарное просвещение населения и создание условий для здорового образа жизни. Первые шаги в этом направлении мы уже предприняли: это строительство спортивных центров и школ. Мы хотим, чтобы продолжительность жизни наших граждан была сопоставима с продолжительностью жизни людей в европейских странах. И добиться этой цели мы должны совместными усилиями в ближайшие 10 лет.

«Кодексы здоровья и долголетия», которые Вы держите в руках, подготовлены для Вас ведущими специалистами страны и являются важнейшей информационной составляющей программы по сбережению российского народа. Мы уверены, что они позволят Вам заполнить пробел в знаниях о самом правильном способе жизни – здоровом и встать на единственно верный путь – путь сохранения своего здоровья и здоровья своих близких.

Вместе мы добьемся успехов на этом пути, а значит, на пути сохранения и процветания нашей родины. Желаю Вам и Вашим близким крепкого здоровья и долголетия!

Б. Грызлов



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Дорогие читатели!

Перед Вами «Кодекс здоровья и долголетия» – свод простых правил, соблюдение которых поможет Вам и Вашим близким сберечь самое дорогое – здоровье. «Кодекс здоровья и долголетия» разработан ведущими специалистами Российского общества акушеров-гинекологов под руководством главного акушера-гинеколога страны и утверждён Министерством здравоохранения и социального развития РФ.

Природа наделила женский организм способностью вынашивать и производить на свет детей. В нём всё приспособлено для этой большой задачи – давно известно, что женский организм имеет запас прочности, который превышает таковой у мужчин. Не зря во всём мире продолжительность жизни у женщин выше, чем у мужской половины человечества.

Однако большие возможности, данные Вам самой природой, – ещё и большая ответственность. Ребёнок – большая радость для Вас и Вашей семьи. Но ещё это и новый человек на Земле, со своей судьбой, своим характером, своими интересами и своим здоровьем. Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок был здоровым? Тогда Вы должны знать, что начинать заботиться о здоровье будущего человека нужно ещё до его рождения и даже до наступления беременности!

Сегодня для улучшения ситуации в здравоохранении наше Правительство реализует приоритетный национальный проект «Здоровье», который направлен на повышение доступности и качества медицинской помощи широким слоям населения (в том числе и женщинам), а также предотвращение заболеваний и пропаганду здорового образа жизни. В рамках этого проекта и подготовлен «Кодекс здоровья и долголетия». Все его рекомендации современны и обоснованны, при их отборе использовались принципы «доказательной медицины» – это означает, что полезность рекомендаций доказана в высококачественных научных исследованиях.

«Кодекс здоровья и долголетия. Беременность и роды» содержит современную и достоверную информацию о нормальном течении беременности и родов, об особенностях диеты и образа жизни беременной, об опасностях, которые угрожают Вам и Вашему ребёнку – словом, сведения охватывают весь круг вопросов, которые так волнуют будущих родителей.

Всего разработано пять видов «Кодексов здоровья и долголетия» для:

- женщин, планирующих родить ребёнка, беременных и молодых мам;
- родителей детей до 14 лет;
- подростков 12–18 лет;
- людей молодого и среднего возраста;
- людей старшего возраста.

Мы искренне надеемся, что «Кодекс здоровья и долголетия» для будущих родителей станет Вашим добрым советчиком и поможет «на отлично» выполнить эту огромную работу – выносить и родить здорового ребёнка, будущего гражданина нашей большой страны.

ЧТО ДАСТ ВАМ ПРИОРИТЕТНЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ»?

- Улучшение качества обслуживания в женских консультациях и родильных домах благодаря введению родовых сертификатов.
- Возможность раннего выявления вероятных генетических и врождённых заболеваний благодаря проведению массового обследования новорождённых – неонатального скрининга.
- Улучшение качества и доступности медицинской помощи в поликлиниках, в том числе и детских, благодаря повышению квалификации и престижа профессии участкового врача, акушера-гинеколога, педиатра и установке современного диагностического оборудования.
- Повышение оперативности работы службы скорой медицинской помощи благодаря обновлению парка машин «Скорой помощи» и их лучшему оснащению.
- Возможность пройти диспансеризацию и своевременно выявить вероятные заболевания на ранних стадиях.
- Возможность предупредить болезни путём проведения иммунизации против гепатита В, краснухи, гриппа.
- Снижение распространённости ВИЧ-инфекции, приводящей к развитию СПИДа, благодаря проведению комплекса профилактических мероприятий по её предупреждению, а также активному выявлению и лечению ВИЧ-инфицированных.
- Сокращение времени ожидания дорогостоящих (высокотехнологичных) видов медицинской помощи – операций на сердце, суставах и ряда других благодаря увеличению объёма и качества выполняемых операций в существующих медицинских центрах и строительству новых.

Национальный проект «Здоровье» и перестройка российского здравоохранения позволят сделать государственные гарантии медицинской помощи реально бесплатными и качественными для широких слоёв населения.

СОДЕРЖАНИЕ

Что даст Вам приоритетный национальный проект «Здоровье»?	4	беременности	27
Беременность	7	Роды	29
Планирование беременности:		Предвестники и признаки	
что нужно знать и что нужно		начала родов	30
делать	7	Продолжительность родов	30
Половая система человека:		Периоды родов	31
строение и функции	10	Как можно облегчить роды	32
Зачатие и начало		Что происходит в организме	
беременности	11	после родов	33
Жизнь до рождения	13	Грудное вскармливание	34
Физиологические изменения		Новорождённый	35
организма матери		Антропометрические данные ..	35
во время беременности	17	Пупочная ранка	37
Проблемы во время		Пеленание	38
беременности	19	Сон новорождённого	38
Что нужно делать, чтобы		Плач	40
беременность была		Перинатальная диагностика.	
благоприятной		Наследственные болезни	42
для Вас и Вашего ребёнка? ...	22	Пограничные состояния первых	
Рациональное питание	26	двух недель жизни	44
Гимнастика во время		Родовой сертификат	45
		Заключение	48

В разработке «Кодексов здоровья и долголетия» принимали участие главные специалисты-эксперты Минздравсоцразвития России, ведущие врачи и клинические фармакологи, члены профессиональных медицинских обществ (объединённых в Ассоциацию медицинских обществ по качеству медицинской помощи и медицинского образования).

Полный список участников издания опубликован на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» www.kzid.ru

Название общества (ассоциации)	Руководитель общества
Ассоциация медицинских обществ по качеству медицинской помощи и медицинского образования	Акад. РАМН А.Г. Чучалин
Ассоциация врачей общей практики (семейных врачей)	Акад. РАМН И.Н. Денисов
Ассоциация врачей-офтальмологов	Проф. Е.А. Егоров
Ассоциация онкологов России	Акад. РАМН. В.И. Чиссов
Ассоциация ревматологов России	Чл.-корр. РАМН Е.Л. Насонов
Всероссийское научное общество кардиологов	Акад. РАМН Р.Г. Оганов
Всероссийское общество неврологов	Акад. РАМН Е.И. Гусев
Лига здоровья нации	Акад. РАМН Л.А. Бокерия
Национальная ассоциация по борьбе с инсультом	Акад. РАМН Е.И. Гусев
Национальное научно-практическое общество скорой помощи	Проф. А.Л. Вёрткин
Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов	Акад. РАМН Р.М. Хаитов
Российская ассоциация эндокринологов	Акад. РАМН И.И. Дедов
Российская гастроэнтерологическая ассоциация	Акад. РАМН В.Т. Ивашкин
Российское общество акушеров-гинекологов	Акад. РАМН В.И. Кулаков
Российское общество дерматовенерологов	Акад. РАМН А.А. Кубанова
Российское общество скорой медицинской помощи	Проф. А.Г. Мирошниченко
Российское общество урологов	Акад. РАМН Н.А. Лопаткин
Российское респираторное общество	Акад. РАМН А.Г. Чучалин
Союз педиатров России	Акад. РАМН А.А. Баранов

БЕРЕМЕННОСТЬ

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Итак, Вы всерьёз задумались о ребёнке. Что необходимо Вашему организму, чтобы подготовиться к беременности? Прежде всего, Вам придётся отказаться от привычек и пристрастий, которые не только вредят лично Вам, но и могут серьёзно повлиять на здоровье Вашего будущего ребёнка (и даже привести к его гибели), – необходимо отказаться от курения, употребления алкоголя и наркотических веществ. Кроме того, нужно будет изменить диету и позаботиться о защите от опасных для плода инфекций.

Если Вы принимали противозачаточные гормональные средства либо пользовались внутриматочными средствами, посоветуйтесь с акушером-гинекологом женской консультации о наиболее приемлемых сроках для беременности после прекращения контрацепции. Помните о том, что оптимальный интервал между рождением детей составляет не менее 2 лет.

Постарайтесь следовать этим несложным советам – с их помощью Вы успешно подготовитесь к беременности и сможете избежать ненужных проблем. Месяцы ожидания ребёнка будут для Вас тем, чем они должны быть – радостью, одним из самых счастливых периодов Вашей жизни.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь может нанести серьёзный вред Вашему малышу. Употребление спиртных напитков непозволительно ни до наступления беременности, ни, конечно же, во время неё. Употребление спиртного способно вызвать развитие так называемого «алкогольного синдрома плода». Алкоголь воздействует на мозг Вашего ребёнка, и младенец может появиться на свет с недостаточным весом, со слишком маленькой головой, недоразвитой нижней челюстью, косоглазием. И самое страшное – малыш может оказаться умственно отсталым. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, умственная отсталость детей в 40–60% случаев связана с алкоголизмом родителей. Поймите, что безопасных доз алкоголя не существует: наукой не установлено, какое именно количество спиртного не повредит плоду. Поэтому Вам лучше вовсе отказаться от алкогольных напитков.

КУРЕНИЕ

От курения нужно отказаться, как только Вы всерьёз задумались о прибавлении. Кровь матери поступает к плоду, и вместе с ней Вы будете поставлять будущему ребёнку вредные вещества, образующиеся при сгорании табака. Они замедляют рост плода и на 25% повышают риск внутриутробной гибели ребёнка, а также могут привести к преждевременным родам. Даже если Вам удастся избежать этих тяжёлых последствий, Ваш ребёнок будет часто болеть. Дети курящих матерей подвержены заболеваниям дыхательных путей, в том числе таким серьёзным, как астма.

Будущему папе тоже следует позаботиться о здоровье мамы и малыша: курение в присутствии беременной негативно воздействует на здоровье ребёнка. Известно, что у детей заядлых курильщиков в 2 раза чаще встречаются дефекты развития.

НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Если Вы хотите иметь ребёнка, от наркотиков нужно отказаться – немедленно. Наркотические вещества поражают мозг, сердце и другие органы плода. Также наркотики приводят к тяжёлым нарушениям в организме самой беременной. Подумайте о том, что Вы рискуете родить ребёнка-наркомана: плод привыкает к наркотикам уже в утробе матери. Очень часто плоды гибнут внутриутробно. Конечно же, здоровье будущего малыша для Вас дороже Ваших привычек, однако очевидно, что бросить наркотики самостоятельно – очень сложная задача. Вам лучше обратиться к психиатру-наркологу – он обязательно Вам поможет.

ЗНАЧЕНИЕ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Фолиевая кислота очень важна для развития Вашего ребёнка. Это вещество помогает предотвратить пороки головного и спинного мозга, которые у плода до определённого этапа развития называются нервной трубкой. Для её правильного развития необходима фолиевая кислота, продукты обмена которой обеспечивают деление клеток и формирование основных систем организма плода.

Нервная трубка формируется уже на 16–28-й день после зачатия, когда женщина ещё не знает о том, что она беременна. Вот почему принимать фолиевую кислоту Вам следует каждый день по 0,4 мг как минимум за 3 месяца до наступления беременности и в течение первых 12 недель беременности.

ВЛИЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КРАСНУХА

У тех, кто перенёс краснуху, иммунитет к этому заболеванию сохраняется на всю жизнь. Но если Вы краснухой не болели или не можете вспомнить, была ли она у Вас, ещё до наступления беременности обязательно сделайте анализ на наличие у Вас в крови антител, способных противостоять этой инфекции. При их отсутствии сделайте прививку от краснухи. Это важно – ведь заболевание краснухой во время беременности грозит серьёзными осложнениями для Вашего ребёнка. Особенно высок риск в первые 3 месяца развития плода.

ГЕПАТИТ В

Вирус гепатита В может передаваться плоду внутриутробно и во время родов. Если Вы не инфицированы данным вирусом и в течение прошлых 5 лет не вакцинировались, сделайте прививку от гепатита В ещё до беременности.

Подробная информация о вакцинации размещена на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Генитальный герпес передаётся половым путём. При развитии болезни в области наружных половых органов возникают болезненные пузырьки и язвочки, появляются выделения (бели), ощущаются зуд и боль при мочеиспускании, паховые лимфоузлы увеличиваются и становятся болезненными. Вирус герпеса очень распространён: он присутствует в «спящем» состоянии у 25–27% взрослого населения, время от времени активизируясь и вызывая обострения заболевания.

Опасность Вашему будущему ребёнку грозит только в тех случаях, если Вы заразились герпесом во время беременности либо если незадолго до родов у Вас возникло обострение болезни. Поэтому при наличии генитального герпеса у Вашего полового партнёра обязательно пользуйтесь презервативом. Если у Вас уже были проявления генитального герпеса (то есть вирус уже проник в Ваш организм), в течение беременности необходимо принимать меры для профилактики обострения. Приняв решение забеременеть, пройдите курс лечения противовирусными препаратами. Обострение герпеса в конце беременности грозит заражением ребёнка, когда он будет проходить через родовые пути во время родов. Если всё же обострение развилось в эти сроки, лучшим решением проблемы будет кесарево сечение.

ИЗМЕНЕНИЕ ДИЕТЫ

Постарайтесь продумать и изменить Вашу диету до наступления беременности. Растущему внутри Вас малышу очень понадобятся железо, кальций и фолиевая кислота. Поэтому включите в Ваш рацион продукты с высоким содержанием этих веществ.

- Много железа находится в мясе, сухофруктах, хлебе, зелёных овощах и злаках.
- Кальцием богаты молоко, сыр и кисломолочные продукты.
- Источники фолиевой кислоты – зелёные листовые овощи, бобы, рис, кукуруза, злаки, апельсины, бананы, молоко.

Постарайтесь избегать чрезмерного потребления витамина А – его избыток может навредить плоду. Не стоит без особой необходимости принимать таблетки с витамином А. Ешьте меньше таких продуктов, как печень, мозг, а также печень трески.

Не следует увлекаться кофеином, которого много в кофе, шоколаде, чае, а также в напитках, содержащих колу. Во время беременности Вы не должны употреблять более 300 мг кофеина в день. Запомните: одна чашка растворимого кофе содержит около 75 мг кофеина, чашка зернового кофе (100 мл) – 100 мг, чашка чая – 50 мг, 50 г шоколада – 50 мг, а стакан колы – 40 мг.

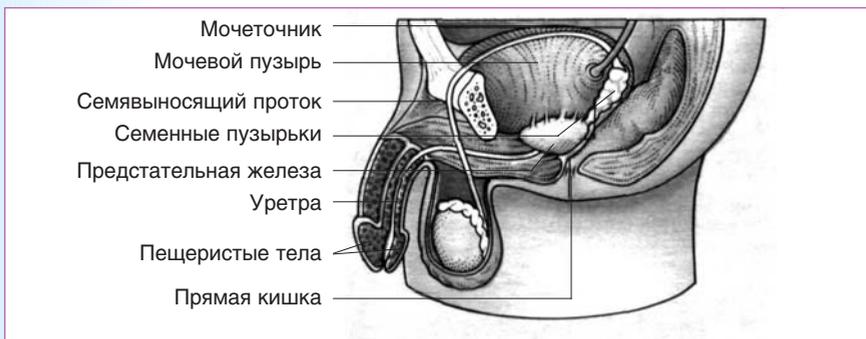
Если у Вас избыточный вес, попытайтесь сбросить лишние килограммы ещё до беременности, а во время её старайтесь не «есть за двоих». У женщин с избыточным весом выше риск развития осложнений, особенно на поздних сроках беременности.

ПОЛОВАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА: СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ

Человек, как и большинство живых организмов, воспроизводится при слиянии мужских и женских половых клеток. Сперматозоид, попадая в половые пути женщины, находит созревшую яйцеклетку и соединяется с ней. Этот процесс называется зачатием или оплодотворением.

МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

К мужским половым органам относят половой член (пенис), мошонку, в которой располагаются яички, а также ряд внутренних структур – простату, семенные пузырьки, протоки. У здорового мужчины в яичках постоянно образуются сперматозоиды (примерно 125 миллионов в сутки), которые поступают в семенные пузырьки и накапливаются в них. Сперматозоиды и жидкий секрет, вырабатываемый простатой, образуют сперму. Одна из главных особенностей сперматозоидов – их подвижность благодаря наличию жгутика.



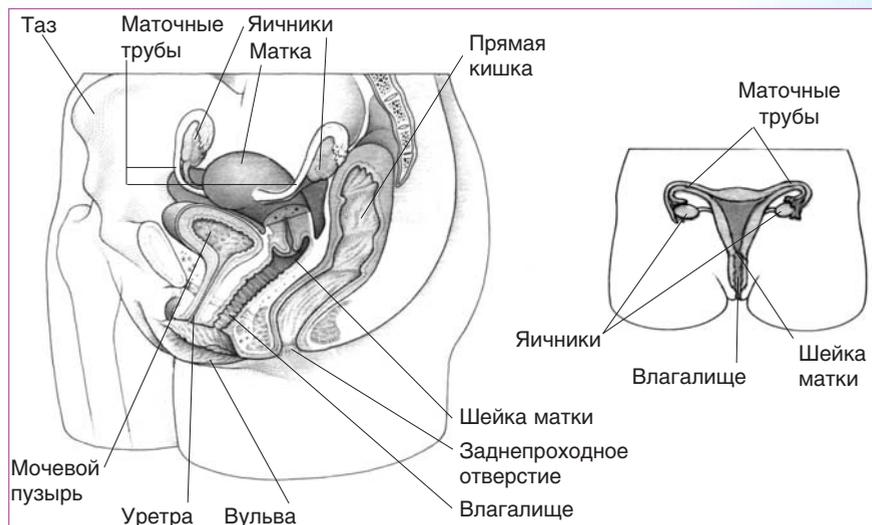
ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Назначение половых органов женщины – деторождение, а её молочные железы предназначены для кормления малыша.

Женские половые органы разделяют на внутренние и наружные. К внутренним половым органам относятся яичники, маточные трубы, матка и влагалище.

Яичники – это своего рода хранилище яйцеклеток. Здесь внутри фолликулов, которые имеются у плода женского пола ещё во время его внутриутробного развития, находятся в «спящем» состоянии предшественники яйцеклеток.

Над яичниками нависают бахромчатые концы маточных труб, внутренний канал которых очень узкий. Трубы соединяются с маткой. Это мышечный орган (основа её стенок – особые гладкие мышцы), который способен очень сильно увеличиваться при беременности. При этом мышечных клеток становится больше, размеры их также нарастают, что необходимо для развития мышечных усилий, достаточных для «выталкивания» плода из матки во время родов. Матка «подвешена» на связках к стенкам таза, чтобы не препятствовать её смещению во время беременности.



Канал шейки матки соединяет её внутреннюю полость с влагалищем, которое, в свою очередь, переходит в наружные половые органы.

Наружные половые органы – половые губы и клитор – прикрывают вход во влагалище. Рядом с ними находятся специальные железы, которые выделяют жидкость, увлажняющую влагалище во время сексуального контакта.

МЕНСТРУАЦИЯ И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Признак половой зрелости девочки – первая менструация. У здоровой женщины менструации приходят регулярно и продолжаются от 3 до 5 дней. Обычно между двумя менструациями проходит 28 дней, но этот срок может варьировать и составлять от 21 дня до 34.

Период от первого дня менструации до первого дня следующей менструации называется менструальным циклом. Циклом управляют четыре гормона. Два из них – фолликулостимулирующий и лютеинизирующий – обеспечивают созревание яйцеклетки. Эти гормоны вырабатывает особая железа, расположенная в области мозга, – гипофиз. Два других гормона – эстроген и прогестерон – образуются в яичнике. Они создают комфортные условия для внедрения яйцеклетки, воздействуя на эндометрий (внутренний слой матки), заставляя его разрастаться и набухать.

ЗАЧАТИЕ И НАЧАЛО БЕРЕМЕННОСТИ ОПЛОДОТВОРЕНИЕ

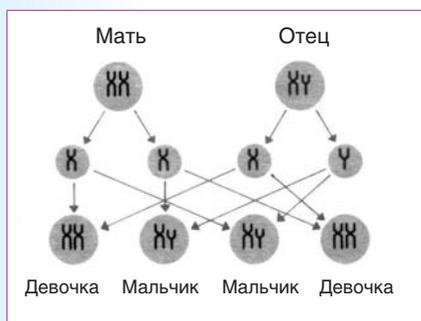
Как наступает беременность? Каждый месяц в середине менструального цикла (на 14-й день при 28-дневном цикле) происходит разрыв созревшего в одном из яичников фолликула, и из него выходит зрелая яйцеклет-

ка. Этот момент называется овуляцией. Бахромки маточной трубы подхватывают яйцеклетку, и она поступает в просвет трубы. При эякуляции (выбросе спермы в конце полового акта) мужская сперма попадает во влагалище, и сперматозоиды устремляются в матку, а затем в маточную трубу, где и встречаются с яйцеклеткой.

Из множества сперматозоидов в яйцеклетку обычно проникает только один. Оболочка принявшей сперматозоид яйцеклетки мгновенно становится непроницаемой для всех остальных сперматозоидов. Так происходит слияние сперматозоида и яйцеклетки, а наследственная информация передаётся потомству.

ПОЧЕМУ РОЖДАЮТСЯ ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ?

Ядро каждой клетки нашего организма содержит гены, в которых и сосредоточена почти вся наследственная информация. Гены заключены в 46



хромосомах, составляющих 23 пары. 23-я пара хромосом определяет пол человека и обозначается латинскими буквами «X» и «Y». Одинаковые хромосомы в 23-й паре (XX) характеризует женскую клетку, разные (XY) – мужскую. Такой набор хромосом имеет любая женская и мужская клетка соответственно.

Когда половая клетка созревает, она теряет половину набора хромосом – по одной из каждой пары. В яйцеклетке, готовой к оплодотворению, остается только X-хромосома. А вот в сперматозоиде может остаться либо X-, либо Y-хромосома, которую он и передает яйцеклетке. При оплодотворении, когда хромосомы яйцеклетки и сперматозоида объединяются, вновь формируется полный набор хромосом. Если в этом участвовал сперматозоид с X-хромосомой, яйцеклетка приобретает набор XX, – значит, родится девочка. Если же яйцеклетку оплодотворил сперматозоид с Y-хромосомой, её набор хромосом будет выглядеть как XY, и в этом случае родится мальчик.

Несмотря на большие резервы, заложенные в детородной функции человека, зачатие и вынашивание ребёнка – уникальное событие. Для благоприятного зачатия младенца природа отвела всего около 20 часов, в течение которых сохраняются оптимальные условия для оплодотворения. Позже способности яйцеклетки к оплодотворению истощаются. Кроме того, не всем оплодотворённым яйцеклеткам удаётся остаться в матке, вероятность их гибели достигает 50%, и они удаляются из матки кровотечением, которое женщина считает очередной менструацией, даже не подозревая о том, что была беременной. Обычно такие ранние зародыши неполноценны, и природа прерывает их существование.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО НАСТУПИЛА БЕРЕМЕННОСТЬ?

Чаще всего первым признаком беременности становится отсутствие очередной менструации, хотя иногда менструации продолжают даже в течение беременности. Вы можете почувствовать, что молочные железы нагубают и тяжелеют. Нередко обостряются вкусовые ощущения и восприятие запахов. Порой появляется лёгкая тошнота по утрам, а также тяга к острой и солёной пище. Ещё одним симптомом беременности служит стойкое повышение температуры в прямой кишке: она сохраняется выше 37 °С даже после задержки очередной менструации, хотя обычно она держится на этих цифрах только в течение 12 дней во второй половине менструального цикла. При этом тело сохраняет нормальную температуру. Но самый достоверный признак – повышение концентрации в моче хорионического гонадотропина, гормона, который начинает выделять оплодотворённая яйцеклетка. Наличие этого гормона можно определить при помощи «тестов на беременность», которые легко купить в аптеке.

ЖИЗНЬ ДО РОЖДЕНИЯ

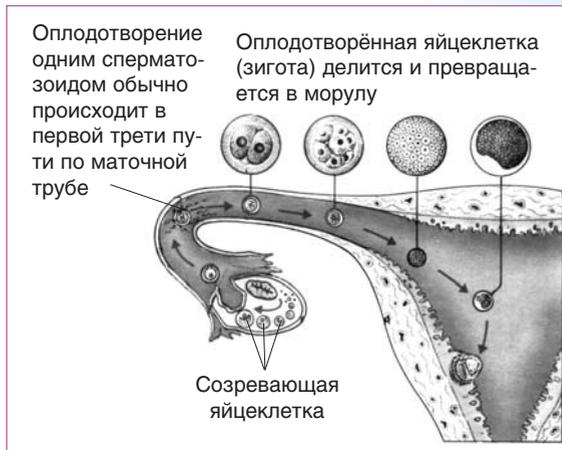
Принято считать, что жизнь человека начинается с момента его рождения. Но ведь до этого он целых 9 месяцев растёт и развивается внутри тела матери. Нормальная беременность, как Вы знаете, продолжается 9 месяцев – 40 недель. За такой короткий срок Ваш малыш превращается из невидимого глазом зародыша в сложный организм – в человека. Этот важный отрезок времени состоит из трёх трёхмесячных периодов – триместров беременности.

ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ПЛОДА

Внутриутробная жизнь ребёнка проходит в два этапа. Зародышевый, или эмбриональный, период продолжается с момента зачатия до 8 недель беременности. Следующий период, с 9-й недели и до появления младенца на свет, называется плодным или фетальным. На протяжении эмбрионального периода закладываются и формируются все основные органы и системы организма ребёнка, в течение плодного периода продолжают их рост и развитие. Давайте проследим путь внутриутробной жизни Вашего малыша.

ЭМБРИОНАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

После оплодотворения начинается бурное деление клеток. В течение первых 2 дней зародыш состоит из малого количества клеток и называется зиготой. Зигота

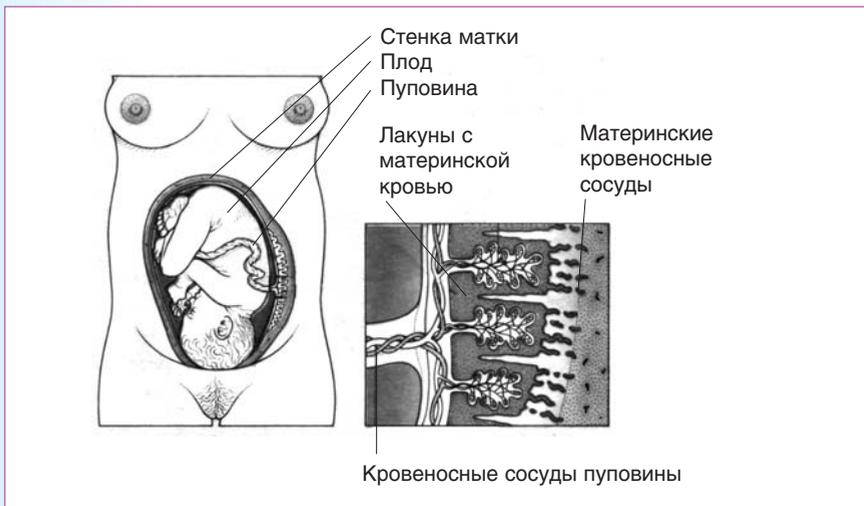


движется по маточной трубе к матке, каждые 12 часов количество её клеток удваивается, и зигота превращается в морулу. Через 5–7 дней морула достигает матки. Зародыш, состоящий к этому времени из сотен клеток, погружается в уже подготовленный к его приёму внутренний слой матки (эндометрий).

Часть клеток начинает вращаться в эндометрий, образуя выросты – ворсины. А из остальных клеток развивается сам плод. Он растёт внутри плодного пузыря, наполненного околоплодными водами, в которые выделяются некоторые продукты жизнедеятельности плода.

Ворсины погружены в заполненные материнской кровью пространства эндометрия и нужны для формирования сосудов будущего малыша. Позже из ворсин образуется плацента, а к 16-й неделе беременности её развитие завершается. Плацента обеспечивает связь организмов мамы и ребёнка – плод и плацента соединены пуповиной, в которой проходят кровеносные сосуды. Через плаценту из крови матери в кровь плода поступают питательные вещества, кислород, различные антитела, через неё же удаляются продукты обмена. Кроме того, плацента представляет собой железу внутренней секреции и во время беременности выполняет гормональные функции яичников и гипофиза. Кровь матери и плода никогда не смешивается, хотя разделяет их лишь тонкая оболочка ворсин.

Главная задача будущего ребёнка – интенсивно расти. И благодаря Вам у него есть все возможности для этого: плод живёт в теле матери буквально в тепличных условиях. Мы с вами тратим время и силы на теплообразование и мышечную работу. А малыш вплоть до своего рождения может направлять всю свою энергию на процесс развития: за счёт матери температура его тела оптимальна, движения ограничены пространством плодного яйца и облегчены околоплодными водами.



Развивается ребёнок очень быстро. Уже у 4-недельного зародыша можно различить будущие голову, ручки и ножки. У 5–6-недельного эмбриона размером с рисовое зёрнышко есть голова, шея, зачатки мозга и сердца. А к 8 неделям у Вашего малыша появляются глазки, пальчики на руках и ногах, у него уже есть кишечник и почти полностью сформированы внутренние органы.

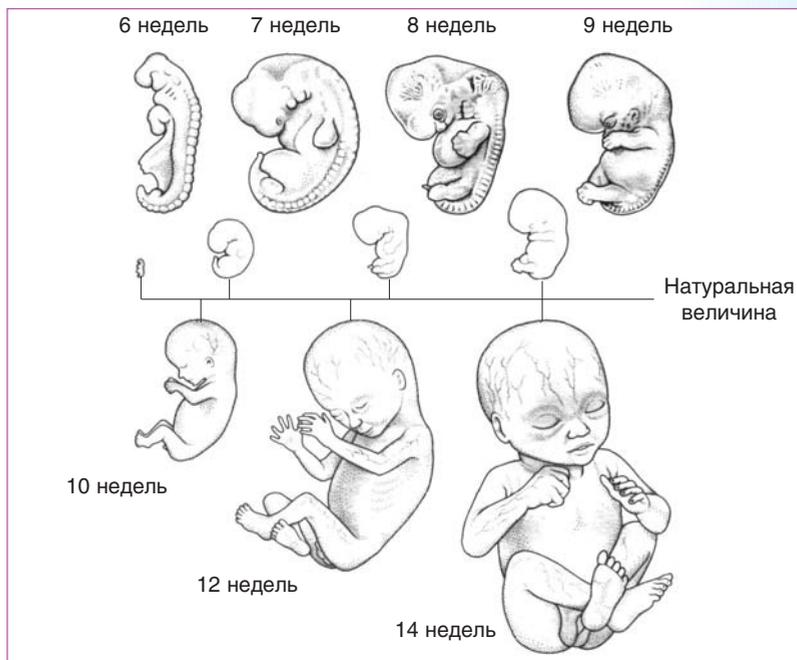
В эти первые недели ребёнку очень важны Ваши внимание и забота. Ваше главное дело – обеспечить ему условия для нормального, здорового развития. Не забывайте, что в этот период он особенно чувствителен к любым вредным воздействиям, особенно – к алкоголю и инфекциям.

ПЛОДНЫЙ ПЕРИОД

8–20-я НЕДЕЛИ

К 9-й неделе у малыша появляются носик и ротик, у него уже вполне различимы мужские или женские половые органы. К 10-й неделе в нём легко узнать человека, и все системы его организма полноценно работают. К 12-й неделе жизни завершается формирование ребёнка, – теперь ему остаётся только расти и развиваться, готовясь к тому моменту, когда он покинет уютное тело мамы.

Несмотря на то что Ваш малыш пока ещё живёт внутри матки, он чувствует свет, звуки, прикосновения. Он очень рано начинает двигать ручками и ножками, открывать и закрывать ротик, гримасничать и даже сосать палец руки, готовясь к тому моменту, когда начнёт сосать грудь.



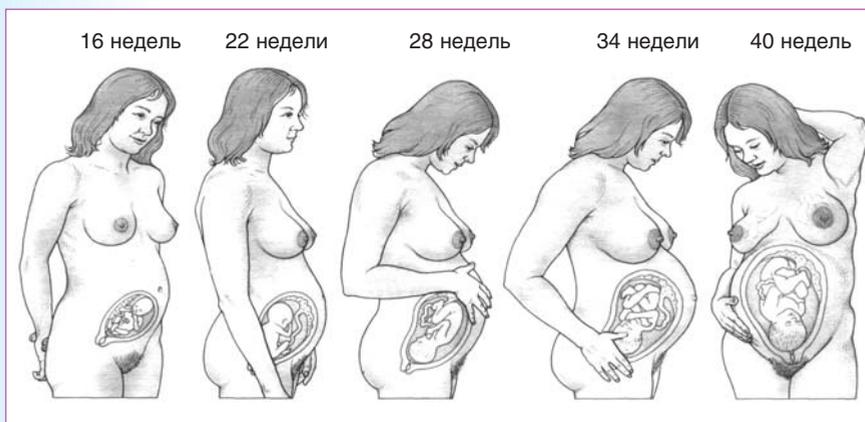
К середине беременности у ребёнка уже полностью развивается слух. Он слышит биение Вашего сердца и реагирует на звуки, доносящиеся из внешнего мира. Его движения становятся всё более энергичными, – и Вы с радостью это ощущаете. Берегите покой малыша – он пугается резких звуков, громкой музыки, внезапно вспыхивающего яркого света и, толкаясь, выражает свой протест.

20–40-я НЕДЕЛИ

Во второй половине беременности масса тела Вашего ребёнка стремительно растёт. Только за первый месяц этого периода, с 20-й по 24-ю неделю беременности, длина тела плода увеличивается на 10 см, а масса – на 500 г. В 28 недель длина тела плода равна 35 см, масса – 1000 г. Кожа малыша покрыта специальной смазкой, непроницаемой для околоплодных вод, которые каждые 6 часов очищаются от его выделений. Плод может занимать в матке разные положения, часто его попка оказывается внизу, потому что в это время она тяжелее головки. Все его органы уже вполне работоспособны, и если ребёнок появится на свет в это время, Вас можно будет поздравить с новорождённым. Малыш сможет жить и нормально развиваться вне Вашего тела.

Особенно интенсивно младенец растёт после 32-й недели беременности. К 40 неделям маленький человек полностью готов к жизни во внешнем мире, его лёгкие созрели и готовы дышать воздухом. Сейчас его движения ограничены из-за довольно большого размера, и он занимает в матке устойчивое положение, обычно головкой вниз. Рост малыша перед появлением на свет равен 50–52 см, а вес – 3000–3500 г. Ребёнок, который весит 4000 г и больше, считается крупным, а больше 5000 г – гигантским.

Мама должна обеспечить малышу максимально комфортные условия, – и весь её организм готовится выполнить эту задачу, претерпевая многочисленные изменения. Будущей матери, конечно же, полезно узнать, каким образом и почему меняется её организм, какие из этих изменений естественны и являются физиологическими, а на какие стоит обратить особое внимание.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОРГАНИЗМА МАТЕРИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Ваш организм становится окружающей средой для будущего малыша и старается как можно лучше приспособиться к новым требованиям. Теперь Ваше сердце работает с большей нагрузкой, – ведь у Вас в организме за счёт кровообращения в плаценте появилось «второе» сердце. Чтобы справиться с этим, масса сердечной мышцы увеличивается, а сердечный выброс крови возрастает. Кровь матери обеспечивает ребёнка питательными веществами, кислородом и «строительными материалами», – поэтому её объём возрастает на 1,5–2 литра, достигая максимума к 7 месяцам беременности. Если мама здорова, она легко переносит такие нагрузки, но у женщины с сердечным заболеванием они вызывают осложнения. Поэтому если Ваше сердце не совсем в порядке, при сроке в 27–28 недель Вам может понадобиться профилактическая госпитализация.

ЛЁГКИЕ

Когда Вы носите ребёнка, Вашему организму нужно больше кислорода. Поэтому деятельность Ваших лёгких усиливается. Растущая матка оттесняет диафрагму ближе к лёгким, и для того, чтобы увеличить объём вдыхаемого воздуха, грудная клетка расширяется. Частота Вашего дыхания остаётся прежней – 16–18 дыхательных движений в минуту. Если Вы замечаете одышку или какие-то другие нарушения дыхания, Вам нужно обратиться к врачу.

ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ

Печень и почки выводят из организма не только продукты обмена матери, но и вещества, образовавшиеся в результате жизнедеятельности растущего младенца. Именно поэтому во время беременности эти органы выполняют большую работу. Иногда изменения жёлчи могут привести к зуду. Если у Вас сильный зуд и тем более если у Вас появились рвота и боли в правом подреберье, – как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

Ваши почки приходится очищать в полтора раза больше крови, чем раньше, что вызывает учащённое мочеиспускание. Количество выделяемой мочи может меняться в зависимости от того, сколько жидкости Вы выпили. Если женщина здорова, объём выделяемой ею мочи составляет 1200–1600 мл в сутки. Вам нужно знать, что во время беременности мочевого пузыря подвержены инфекциям. Причиной этого – снижение тонуса мочевого пузыря под влиянием гормона беременности (прогестерона). Поэтому в течение беременности регулярно делайте анализы мочи – так Вы уберёжете и себя, и будущего малыша от неприятностей.

КИШЕЧНИК

Растущая матка отодвигает кишечник и желудок вверх. От этого содержимое желудка иногда может попадать в пищевод, – тогда Вы чувствуете изжогу. Вам помогут очень простые средства: употребляйте небольшие порции щелочного питья, ешьте не позднее чем за 2 часа до сна, спите на вы-

сокой подушке так, чтобы голова была приподнята. Под влиянием гормонов плаценты снижается тонус кишечника, от чего возникают запоры. Чтобы стул был регулярным, ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой.

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Молочные железы готовятся к тому, чтобы вырабатывать для малыша молоко. Они увеличиваются в размерах за счёт разрастания жировой ткани и роста желёз, которые после родов будут выделять молоко. Во время беременности нужно готовить соски к кормлению грудью: делайте воздушные ванны, массаж, вставляйте холщовые прокладки в бюстгальтер.

Подробная информация о подготовке молочных желёз к кормлению малыша размещена на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.

КОЖА

Изменения коснутся и Вашей кожи. Сейчас у Вас увеличен уровень пигмента меланина, из-за этого кожа вокруг сосков и на лице может потемнеть. На животе и бёдрах появляются красные полосы («растяжки»). Эти полосы растяжения образуются из-за того, что при быстром увеличении живота растягивается кожа. Пусть Вас это не беспокоит – и пигментация кожи, и «растяжки» со временем обычно исчезают или становятся малозаметными.

СУСТАВЫ

Суставы делаются более подвижными, поскольку под влиянием гормонов расслабляются укрепляющие их связки. Иногда, если у женщины есть нарушения осанки, это может вызывать боли, в первую очередь в пояснице, коленях и ступнях. Облегчить эти неприятные ощущения совсем несложно: Вам помогут физические упражнения, а также исправление осанки и удобная обувь.

МАТКА

Самые большие изменения происходят в матке. Она постоянно увеличивается в размерах: к концу беременности её дно «добирается» до подрёберной области, высота достигает 35 см и более, а объём увеличивается в 500 раз. Ближе к концу беременности Вы можете почувствовать сокращения матки. Не пугайтесь этих кратковременных сокращений: Ваша матка тренируется, готовит себя к ответственной работе, которую ей предстоит выполнить во время родов.

ИЗМЕНЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА К КОНЦУ БЕРЕМЕННОСТИ

Из-за роста плода и естественных изменений, происходящих в организме, масса Вашего тела увеличивается на 12–14 кг. Если Вы заметили, что прибавили в весе значительно больше, обязательно выясните причину. У худой женщины лишний вес может быть связан с отложением жира, с появлением отёков, в том числе скрытых.

В среднем у женщины с нормальной массой тела прибавка веса в течение беременности составляет 10–12 кг. У женщин с пониженной массой тела прибавка веса может быть и немного больше обычных 10–12 кг.

ПРОБЛЕМЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Во время беременности Ваш организм выполняет трудную и очень важную работу, поэтому проверяются все ресурсы его здоровья. При этом могут выявиться недомогания, о которых Вы даже не подозревали.

БОЛИ В СПИНЕ

Боли в спине в середине беременности говорят о том, что связочный аппарат, поддерживающий позвоночник, недостаточно силён.

ТОШНОТА И РВОТА

Если в первые месяцы беременности у Вас бывает тошнота или рвота – не беспокойтесь, это случается у большинства женщин, ожидающих ребёнка. Такие неприятные явления обычно продолжаются до 12 недель беременности, но иногда не прекращаются и дольше. Предполагают, что они связаны с резким увеличением содержания гормонов в крови. Чаще всего тошнота и рвота появляются по утрам, но могут повторяться и в другое время суток, особенно если Вы устали или голодны. Тошнота не опасна, она ничем не может повредить ни Вашему здоровью, ни здоровью Вашего будущего ребёнка. К рвоте отнеситесь более внимательно: ведь в этом случае Вы и Ваш малыш можете не получить достаточного количества питательных веществ, а особенно жидкости. Пожалуйста, постарайтесь ответить на подготовленные для Вас вопросы и выберите подходящие рекомендации. Они помогут Вам почувствовать себя лучше и обеспечить будущему малышу здоровые условия для развития.

У Вас настолько сильная рвота, что Вы полностью не усваиваете пищу?

Нет

Да

Вам нужно обратиться к врачу для осмотра и проведения некоторых анализов.

Вы не можете остановить рвоту, Вы теряете более 1 кг веса за каждую неделю с момента её появления?

Нет

Да

Вам необходимо срочно обратиться к врачу, для лечения потребует-ся госпитализация.

Как уменьшить тошноту и лёгкую рвоту по утрам?

- Утром после сна, не вставая с постели, съдайте немного творога или яйцо.
- Принимайте пищу часто, но небольшими порциями. Пейте не менее 2 л жидкости в сутки небольшими порциями, но часто.
- Избегайте сладкой и жирной пищи.
- Не курите и не употребляйте алкоголь.
- Как можно больше отдыхайте, совершайте лёгкие прогулки на свежем воздухе.
- Не принимайте никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом.

Не нужно забывать о том, что причина рвоты – не всегда беременность, рвота может оказаться симптомом какого-либо заболевания. Если она сопровождается высокой температурой, поносом или болями в животе, если в рвотных массах Вы заметили кровь, если Ваша кожа приобрела желтоватый оттенок, – срочно обратитесь к врачу. Помните, что сейчас Ваше здоровье – это и здоровье Вашего ребёнка.

АКУШЕРСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Во время беременности Ваш организм может задерживать воду в тканях, отчего возникает отёчность голеностопных суставов. Отёки заметнее всего к концу дня, а по утрам, после ночного сна, они исчезают. Если же отёки не проходят, а напротив, Вы чувствуете, что они увеличиваются, Вам не обойтись без медицинской помощи. Чтобы оценить, всё ли у Вас в порядке или Вам требуется совет врача, ответьте на поставленные ниже вопросы.

При сильном нажатии на лодыжку голеностопного сустава остаётся ямка?

Да

Нет

Вы начали замечать, что у Вас отекает лицо и пальцы рук?
Вы чувствуете что кольцо стало тесным?

Да

Нет

За последнюю неделю Вы прибавили в весе больше 1 кг?

Да

Нет

Если Вы ответили «нет» на все вопросы, отёки на ногах не принесут вреда ни Вам, ни будущему малышу. Часто отёки появляются при наличии варикозных вен: во время беременности матка сдавливает сосуды, нарушая кровоснабжение, от чего варикозные вены увеличиваются – и в размерах, и по количеству. В этом случае Вам не нужно долго стоять на ногах, а когда Вы сидите или лежите, постарайтесь приподнимать ноги. Полезными будут также эластичные чулки.

Если же Вы ответили «да» хоть один раз, то не следует откладывать визит к врачу. Дело в том, что в ходе беременности, и особенно в её последнем триместре, иногда проявляется акушерское осложнение, которое называется гестозом. Гестоз характеризуют три симптома: отёки, повышение артериального давления более 135 и 85 мм рт.ст. и появление белка в моче. Это серьёзное осложнение, оно угрожает здоровью и жизни плода, а в тяжёлых случаях – и жизни матери. Гестоз нужно лечить срочно, и лучше всего – в условиях больницы. Не относитесь беспечно к возможным проблемам – без профессиональной медицинской помощи гестоз может перерасти в преэклампсию и эклампсию, при которых у женщины появляются судороги, а затем она впадает в состояние комы. Спасти женщину сможет только срочное родоразрешение, иначе угроза для её жизни очень серьёзна.

Вам также нужно знать, что гестоз чаще развивается:

- при первой беременности;
- при наличии подобных осложнений в ходе предыдущих беременностей;
- если гестоз замечался у матери или сестёр ожидающей ребёнка женщины.

Риск также повышается:

- в случае многоплодия;
- у слишком юных, находящихся в подростковом возрасте беременных;
- у женщин старше 40 лет.

Особо высока вероятность такого осложнения у женщин с повышенным артериальным давлением, анемией или заболеваниями почек.

ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ПЛОДА

О задержке развития говорят в тех случаях, когда рост и масса плода не соответствуют сроку беременности, и его размеры меньше, чем при нормально протекающей беременности. Главной причиной такой задержки обычно является нарушение кровообращения в плаценте, из-за чего ребёнок не получает достаточно питательного материала для своего роста. Но дефект развития может иметь и сам плод. Если Вы не берёжете себя от инфекций, не смогли отказаться от курения, употребления алкоголя или наркотиков, вероятность отставания в развитии Вашего будущего ребёнка заметно повышается.

Задержка развития плода клинически проявляется со второй половины беременности. Точный диагноз устанавливают при ультразвуковом исследовании, когда измеряются размеры органов ребёнка. Но и Вы сами може-

те проконтролировать состояние своего малыша. Если он активно двигается, значит, все идет благополучно. А вот ребенок с задержкой роста двигается мало.

Следить за состоянием малыша поможет несложный тест «Считай до 10». Этот тест помогает оценить двигательную активность плода и зафиксировать почти 90% его движений. Тест заключается в подсчёте 10 шевелений плода в течение некоторого отрезка времени. Начинайте подсчёт в определённый момент, лучше всего – с 9 часов утра, время десятого по счёту шевеления отметьте крестиком. Если Ваш ребёнок в течение 12 часов пошевелился меньше 10 раз, – это повод для беспокойства, ему может угрожать опасность. Поэтому как можно скорее обратитесь к врачу.

Здоровье Вашего малыша лучше всего поддержит полноценный отдых мамы. Спице не менее 8 часов ночью, отдыхайте после обеда в течение 2 часов, – это пойдёт на пользу и Вам, и Вашему ребёнку. Но если доктор предложит Вам госпитализацию, не отказывайтесь от неё: полноценное профессиональное лечение и постоянный уход помогут серьёзно улучшить состояние ребёнка.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЕРЕМЕННОСТЬ БЫЛА БЛАГОПРИЯТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЁНКА?

Чтобы беременность была для Вас радостью и протекала без проблем, должны выполняться всего несколько условий:

- регулярное посещение акушера-гинеколога, исполнение всех его рекомендаций и назначений;
- соблюдение личной гигиены;
- правильный режим труда и отдыха;
- рациональное питание;
- выполнение гимнастических упражнений;
- хороший психологический климат в семье, помощь членов Вашей семьи;
- положительная установка на благоприятный исход предстоящих родов.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО РАННЕЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ И РЕГУЛЯРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕЧЕНИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ?

Как только в Вашей жизни произошло важное событие – Вы поняли, что беременны, – обратитесь к врачу. Это нужно сделать как можно раньше – до 12 недель беременности. Тогда доктор точнее определит срок, сверив его с последним днём Вашей менструации.

В ходе первой встречи с врачом Вы расскажете о перенесённых Вами болезнях, о существующих проблемах со здоровьем, о предыдущих беременностях, о болезнях в Вашей семье и о Вашем социальном положении. Всё это поможет врачу выявить потенциальные риски, способные принести вред Вашему будущему малышу, установить нужное наблюдение и заранее определить меры, которые помогут предупредить неприятности.

После осмотра доктор назначит Вам ряд анализов и направит на консультации к врачам других специальностей. Вас обязательно осмотрят терапевт, ЛОР-врач, окулист и стоматолог. Кроме анализов мочи и крови, Вам будут назначены анализы, которые способны выявить разного рода инфекционные заболевания, вредные для здоровья будущего человека. Эти обследования нужны для того, чтобы заранее обнаружить явные или скрытые болезни и вовремя озаботиться их лечением. Если у Вас есть хронические заболевания, терапевт поставит Вас на специальный учёт для тщательного контроля Вашего здоровья.

Через 10 дней Вас снова пригласят на осмотр и попросят сдать анализы, а потом акушер-гинеколог предложит Вам график посещений. Если беременность протекает нормально, визиты к врачу, сопровождающиеся анализами мочи и крови, будут повторяться 1 раз в месяц до 28 недель, 2 раза в месяц до 37 недель, а затем – каждую неделю, вплоть до родов. Регулярные анализы позволят своевременно обнаружить снижение содержания гемоглобина в крови, определить появление инфекции в мочевыводящих путях или белка в моче, – и предпринять всё необходимое для того, чтобы Вы оставались здоровой, а Ваш малыш нормально развивался. Врач при каждом посещении будет измерять Вашу массу тела, размеры матки, артериальное давление, со второй половины беременности – прослушивать сердцебиение плода, а в более поздние сроки – определять его положение. Помимо акушерских осмотров, Вы будете проходить дополнительные обследования с использованием специальных приборов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Ультразвуковое исследование во время беременности проводится 3 раза и помогает оценить состояние плода, матки и яичников, а также определить место прикрепления плаценты.

- В первый раз ультразвуковое исследование проводят при первом появлении беременной в женской консультации (обычно это 6–12-я неделя беременности). Его цель – уточнить сроки беременности, выявить многоплодие и оценить некоторые параметры будущего ребёнка, что важно для раннего обнаружения возможных врождённых дефектов.
- Второе исследование в 20–24 недели беременности нужно для того, чтобы выявить возможные пороки развития плода и заподозрить хромосомные заболевания (болезнь Дауна).
- В 32–34 недели проводится третье ультразвуковое исследование, позволяющее узнать о состоянии ребёнка и определить поздно проявляющиеся дефекты развития.

Очень советуем проходить ультразвуковые исследования в нужные сроки: только так Вы сможете вовремя узнать о проблемах в развитии плода, по возможности предотвратить неприятности или, по Вашему желанию, в любое время прервать неправильно протекающую беременность. В срок 16–20 недель Вам также предстоит сдать кровь для проведения анализов, необходимых для выявления возможных пороков развития нервной трубки или хромосомных болезней плода.

Кардиотокография. После 32–34 недель Вам могут предложить проверить сердечную деятельность плода. Специальный аппарат в течение 40–60 минут записывает характер его сердцебиения, – эти данные позволяют оценить состояние малыша перед родами.

Допплерографическое исследование определяет характер материнского и плодового кровотока, – его желательно пройти, если возникло подозрение на задержку внутриутробного роста ребёнка.

Не нужно избегать описанных процедур. Исследования совершенно безвредны и для Вас, и для малыша, а полученные результаты очень ценны, ведь они дают Вам информацию, необходимую для верной оценки развития ребёнка, предупреждают о вероятных опасностях и помогают найти верные пути решения возможных проблем.

Никаких лекарств без назначения врача Вам принимать не следует. Но и не нужно думать, что при беременности запрещены любые лекарства – просто существуют медикаменты, которые могут оказывать вредное воздействие на будущего ребёнка и вызвать дефекты развития его организма. Какие лекарства и в каких дозах Вам принимать, решает только врач. При необходимости он назначит лекарственные средства, которые помогут Вам выполнить главную задачу – сохранить Ваше здоровье и здоровье Вашего малыша.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Во время беременности Ваш организм перестраивается для того, чтобы приспособиться к вынашиванию ребёнка, и все системы организма начинают работать по-иному. Поэтому Ваша личная гигиена тоже должна измениться, Вам нужно соблюдать определённые правила.

УХОД ЗА ЗУБАМИ

Большого внимания теперь требует уход за зубами. Из-за повышенной потребности в солях кальция зубы становятся менее устойчивыми к развитию кариеса, дёсны – рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером, а после каждой еды – полоскать рот. Если Вы заметили признаки кариеса или почувствовали, что дёсны воспалены, – обратитесь к стоматологу.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Высокий уровень гормона прогестерона вызывает увеличение секреции сальных желёз кожи. Вашей коже становится труднее «дышать» и сложнее выделять продукты обмена, она становится более восприимчивой к скоплению болезнетворных микробов. Принимайте тёплый душ 2 раза в день, волосы под мышками желательно сбрить. Если у Вас сухая кожа, можно пользоваться увлажняющим лосьоном. От горячих ванн и посещений сауны Вам придётся отказаться – эти удовольствия опасны для Вас и для ребёнка, они могут повлечь за собой преждевременное прерывание беременности. Особого ухода требуют наружные половые органы – их нужно подмывать несколько раз в день. При этом постарайтесь не пользоваться сильной восходящей струёй душа.

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Вам предстоит кормить малыша грудью. Молочные железы нужно к этому подготовить. После обмывания водой энергично растирайте молочные железы и соски жёстким полотенцем. От этого нежная кожа становится грубее и устойчивей к раздражениям. Полезны и воздушные ванны: завершив туалет, оставляйте молочные железы открытыми на 10–15 минут. Плоские или втянутые соски вытягивайте чистыми пальцами 2–3 раза в день в течение 3–4 минут, предварительно смазав их косметическим кремом.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Чаще меняйте одежду. Никаких особых требований к Вашей одежде нет, просто она должна быть свободной и чистой. Желательно носить одежду из натуральных материалов.

Масса Вашего тела увеличивается, и, естественно, возрастает нагрузка на ноги. Для устойчивости походки и для уменьшения нагрузки на голеностопные суставы советуем Вам носить обувь на невысоком и широком каблучке.

С 26–27-й недели беременности, когда матка уже ощутимо увеличивается в размерах, очень желательно носить специальный бандаж, поддерживающий живот. В более поздние сроки такой бандаж поможет ребёнку сохранять правильное положение в матке.

И повторим то, что уже было сказано, – отказаться от таких вредных привычек и пристрастий, как курение, употребление алкоголя и наркотиков необходимо сразу же, как только Вы задумались о беременности и будущем ребёнке.

МОЖНО ЛИ ПРОДОЛЖАТЬ ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Этот вопрос интересует многих. Да, можно, если, конечно, у Вас нет проблем, требующих полового покоя. Однако постарайтесь воздержаться от половой жизни в последние 2 месяца перед родами: попадание спермы во влагалище вызывает сокращение матки, что может привести к преждевременным родам. Не беспокойтесь, заметив снижение интереса к сексуальным контактам: во время беременности это совершенно естественно.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Беременность – особое состояние Вашего организма, но это не болезнь, и она не исключает привычного труда. Наоборот, умеренная физическая нагрузка тренирует Ваши мышцы, активизирует деятельность внутренних органов и повышает общий тонус организма. Но от работы, связанной с длительным стоянием на ногах, с поднятием тяжестей, а также с воздействием химических веществ, пыли, радиации и других факторов, способных повредить малышу, Вам нужно отказаться. Вредного влияния компьютера на будущего ребёнка выявлено не было. Сегодня существует список работ, от которых женщина в законодательном порядке освобождается на время беременности с переводом на более лёгкую работу и сохранением заработной платы.

Нежелательно выполнять домашнюю работу, требующую частых наклонов. При «сидячей» работе полезно ставить ноги на скамеечку или класть

на стул, что предохранит их от венозного застоя крови и развития варикозных изменений вен.

Во время беременности Вы можете заметить, что быстро утомляетесь, чувствуете сонливость. Полноценный сон очень полезен и для Вас, и для Вашего ребёнка. Оптимальная продолжительность ночного сна составляет не менее 8–9 часов, ещё лучше, если Вы найдете возможность и для дополнительного послеобеденного сна. В этот период сильно возрастает потребность в кислороде – теперь он нужен не только Вам, но и будущему малышу. Кровь насыщается кислородом при помощи лёгких, поэтому больше гуляйте на свежем воздухе. Лучше всего, если прогулки будут недолгими, но частыми.

Очень важна благоприятная атмосфера в Вашем доме, без семейных конфликтов и стрессов. С наступлением беременности обостряется психологическое восприятие некоторых ситуаций, которые раньше оставляли Вас безразличной. «Капризы аппетита», особенно заметные в начале беременности, постоянные мысли о состоянии ребёнка, новые ощущения, боязнь предстоящих родов... Женщину во время беременности нередко беспокоит снижение профессиональных возможностей, она чувствует утрату социальной значимости, её тревожит потеря привлекательности.

Борясь со своими опасениями, женщина часто демонстрирует регрессивное поведение, похожее на поведение беззащитного ребёнка, который ищет помощи у близких людей. Ваши родственники, и особенно муж, должны это очень хорошо понимать и окружать вниманием, заботой, нежностью. В таком тёплом климате будет комфортно Вам и, конечно, Вашему малышу.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пока малыш растёт внутри Вашего тела, он получает те питательные вещества, которые мама употребляет в пищу. Поэтому от Вашего питания, от его качества и количества зависит благополучие развития ребёнка. Это вовсе не значит, что теперь Вы должны есть «за двоих». Главное, чтобы Ваша пища содержала достаточное количество белков, углеводов, жиров, минеральных солей, а питание было сбалансированным. Лучше воздержаться от острого и жареного и ограничить потребление соли и сахара, желательно, чтобы в Вашем рационе преобладали отварные или тушёные продукты.

БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ

В первые месяцы беременности рекомендуем Вам принимать пищу 4 раза в день. В этот период женщина среднего роста и со средней массой тела должна получать не меньше 2400–2700 килокалорий в сутки, в том числе не менее 100 г белка, 350 г углеводов и 75 г жиров.

Во второй половине беременности, когда Ваш ребёнок интенсивно растёт и набирает массу, лучше есть 5–6 раз в день, небольшими порциями. В это время нужно увеличить потребление белков до 110 г, углеводов до 400 г и жиров до 85 г. Желательно, чтобы Ваш организм, а значит и организм малыша, получал белки животного происхождения. Много белка содержат мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты.

Углеводы легко усваиваются плодом, их много в хлебе, каше, картофеле, рисе и других зерновых продуктах.

В качестве источников жиров Вам сейчас лучше всего подходят растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое. Эти масла содержат витамин Е, необходимый для нормального развития беременности. Потребление сливочного масла может составлять 20–25 г в сутки. От жирной пищи лучше отказаться и выбирать продукты с низким содержанием жира.

ЖИДКОСТЬ

Во время беременности желательно увеличить потребление жидкости до 2 л в сутки для профилактики инфекции мочевыводящих путей. В поздние сроки беременности количество питья нужно снизить до 1200–1500 мл. Вам особенно полезны подкисленные напитки: клюквенный или брусничный морс, лимонный чай, почечный чай.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Много минеральных солей, а также углеводов содержится в свежих фруктах и зелени. В течение дня Вам полезно съедать не менее пяти порций свежих фруктов и овощей. Порции могут быть совсем небольшими, например яблоко, или небольшая чашка винограда, или две большие ложки фруктового салата, или один стакан (150 мл) свежего сока, или немного любой зелени, или чашка овощного салата. Клетчатка, которой богата растительная пища, поможет работе Вашего кишечника.

В течение беременности Вам желательно принимать витамины. Даже самая идеальная диета не сможет дать Вашему организму все необходимые ему витамины и минеральные вещества.

В комплексы, разработанные специально для беременных, входят вещества, которые в первую очередь потребуются Вашему будущему ребёнку: железо, кальций, фолиевая кислота, магний... Советуем выбирать мультивитаминовые комплексы, в составе которых имеется несколько витаминов.

Начинайте употреблять витамины до беременности, как только Вы приняли решение о пополнении. Посоветуйтесь с врачом – он порекомендует витаминно-минеральный комплекс, наиболее полезный Вам и Вашему будущему малышу.

Подробная информация о приёме витаминов во время беременности размещена на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.

ГИМНАСТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Гимнастикой во время беременности заниматься не только можно, но и нужно! Предстоящие роды потребуют от Вас много физических сил, и Вам нужно заранее подготовиться к такой нагрузке. Гимнастика поможет укрепить мышцы, особенно мышцы живота и таза, которым придётся поработать больше всего. Регулярные физические упражнения улучшают обмен

веществ – это пойдёт на пользу Вашему будущему ребёнку, поможет ему нормально развиваться.

Важно, чтобы упражнения не вызывали у Вас переутомления или одышки. Постарайтесь не заниматься теми видами спорта, где возможны падения или ушибы, например, бегом на лыжах или верховой ездой. В то же время Вам не повредят спокойные велосипедные прогулки, а плавать без всякого вреда для здоровья можно даже до 9-го месяца беременности. Прежде чем выбрать гимнастические упражнения, посоветуйтесь с врачом: если у Вас есть какие-либо медицинские проблемы, к дополнительной физической нагрузке стоит относиться с большой осторожностью.

Ниже описано несколько упражнений, которые помогут Вам подготовиться к родам.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНЫ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ?

В первые 16 недель беременности главная цель гимнастики – обучить Вас правильному дыханию и умению напрягать и расслаблять мышцы; эти навыки пригодятся Вам во время родов.

Первый тип дыхания – медленное и глубокое. Положите кисти рук с раздвинутыми пальцами на боковые стороны грудной клетки и вдохните так глубоко, чтобы руки почувствовали, как вся грудная клетка заполняется воздухом. Затем медленно выдохните.

Второй тип дыхания – поверхностное. В нём участвует главным образом верхняя часть грудной клетки. Положите ладони на плечи и постарайтесь сделать несколько быстрых вдохов и выдохов, так, чтобы руки почувствовали движение плеч вверх и вниз. Умение управлять дыханием понадобится Вам при родах.

Ещё один приём, который Вам полезно освоить, – расслабление. Если Вы заранее научитесь управлять своими мышцами, то у Вас будет полноценный отдых между схватками во время родов. Чтобы полностью расслабиться, представляйте себе ситуацию, которая вызывает у Вас ощущение абсолютного комфорта, например отдых на пляже под греющим солнцем, купание в тёплой воде. Удобно усадитесь в кресле с подголовником, расслабленные руки положите на подлокотники, слегка расставьте ступни.

Сначала нужно расслабить мышцы лица – выполнить так называемую «маску релаксации». Не напрягайте лоб, опустите веки, остановите взгляд, направив его внутрь и вниз, мягко приложите язык к верхним зубам и позвольте нижней челюсти слегка отвиснуть. После нескольких попыток этот приём Вам легко удастся. Создав «маску релаксации», расслабьте мышцы затылка и шеи, представьте себе, что Ваши руки и ноги свободно свисают, и тоже расслабьте их.

Лёжа на спине, поочередно выполните ряд упражнений: несколько раз потяните и расслабьте мышцы живота, приподнимите и опустите поясницу, напрягите и расслабьте кисти рук, мышцы ног, подтяните и опустите стопы, согните и разогните пальцы ног. Эти упражнения позволяют

максимально расслабиться. Но когда матка увеличится до такой степени, что будет выходить за пределы таза, от упражнений на спине придётся отказаться: вес растущего плода может затруднить Ваше кровообращение.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НУЖНЫ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ?

Во второй половине беременности выполняйте упражнения, которые увеличат гибкость позвоночника и тазовых сочленений.

Встаньте на колени и обопритесь на руки. Выдохнув и выгнув спину, сделайте движение тазом вперед. Через несколько секунд вернитесь в исходное положение, вдохните. Это упражнение не только развивает подвижность таза, но и помогает ослабить боль в спине.

Сидя на корточках, разведите стопы в стороны. Спина должна быть прямой, руки сцеплены впереди на уровне колен. Не отрывая пяток от пола, раздвигайте бёдра локтями. Это упражнение улучшит подвижность тазобедренных суставов, укрепит мышцы спины и бёдер.

Сидя на стуле, напрягите, а затем расслабьте мышцы промежности, повторите упражнение 10–15 раз. Выполнять его можно стоя, лёжа или сидя. Это упражнение укрепляет мышцы тазового дна, что очень пригодится Вам при родах.

Более подробно о полезных Вам упражнениях рассказано на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru. Там описан полный комплекс гимнастических упражнений для разных сроков беременности. Эти упражнения рекомендуют Вам специалисты, обладающие многолетним опытом проведения групповых гимнастических занятий с беременными.

РОДЫ

Вы готовились к родам на протяжении 9 месяцев – и вот наступает ответственный день, когда долгожданный малыш наконец-то появится на свет.

Срок родов обычно устанавливают исходя из даты первого дня Вашей последней менструации, на основании срока беременности, определённого врачом при Вашем первом визите к нему, даты первого шевеления плода и, конечно, на данных ультразвукового исследования. В среднем беременность продолжается 280 дней (40 недель); отсчёт ведётся от первого дня последней менструации. Если роды наступают в интервале 38–42 недель, в этом нет никакого отклонения, они считаются родами в срок. Если же роды наступили до 38-й недели беременности, они являются преждевременными, а после 42-й недели – запоздалыми. Точную дату родов определить заранее не может никто. Но есть целый ряд признаков, указывающих на скорое наступление родов. Предвестники родов могут быть различными у разных женщин, но существуют и общие для всех симптомы.

ПРЕДВЕСТНИКИ И ПРИЗНАКИ НАЧАЛА РОДОВ

ПРЕДВЕСТНИКИ РОДОВ

- Вы вдруг почувствовали, что Вам стало легче дышать: значит, головка малыша опустилась и прижалась ко входу в таз, а дно матки (наиболее высоко стоящая часть) перестало «поджимать» лёгкие.
 - Увеличилось количество выделений из влагалища, цвет выделений также изменился – они стали розоватыми или коричневыми.
 - Появились нерегулярные сокращения матки, которые быстро прекращаются после поглаживания живота, – «тренировочные схватки». Они играют важную роль – с помощью этих ложных схваток шейка матки готовится к родам («созревает»): её канал приоткрывается, она становится мягкой.
 - Возникают тупые боли в области поясницы, они проходят, если поглаживать живот или изменить положение тела. Некоторые женщины во время родовых схваток боль в пояснице ощущают сильнее, чем в области живота.
 - При измерении веса тела неожиданно обнаруживается, что Вы похудели.
- Как только появились эти признаки, начинайте готовиться к поездке в родильный дом. Не уезжайте за город и постарайтесь, чтобы акушерский стационар всегда был в пределах досягаемости – околоплодные воды могут излиться в любой момент. Между появлением предвестников и родами может пройти от нескольких дней до 2–3 недель.

НАЧАЛО РОДОВ

Выделение из влагалища густой слизи, нередко окрашенной кровью, определённо указывает на начало родов. Так отходит «слизистая пробка», которая закрывала шейку матки. С этого момента до родов, как правило, остаётся не больше суток.

Появляются регулярные схватки: сначала они повторяются каждые 10–15 минут, а затем, в отличие от ложных схваток, становятся всё чаще и сильнее.

Почти у половины начинающих рожать женщин изливаются околоплодные воды. Воды могут хлынуть сразу в большом количестве, а могут подтекать понемногу. Обратите внимание на их объём и цвет. Они должны быть светлыми или слегка розоватыми, но иногда имеют зелёный или коричневый цвет. Это значит, что туда попал первородный кал плода, называемый меконием.

Если воды излились, как можно скорее отправляйтесь в родильный дом: длительный безводный промежуток грозит инфицированием родовых путей, а значит, угрожает и здоровью ребёнка.

Итак, у Вас начались роды и теперь Вас называют роженицей.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РОДОВ

Врачи Древней Греции говорили, что солнце не должно всходить дважды над головой роженицы. Но тогда исход родов и для матери, и для ребёнка далеко не всегда был благополучным. В наши дни нормальная продолжительность родов составляет 12–14 часов, если роды первые; повторные роды длятся 6–8 часов.

ПЕРИОДЫ РОДОВ

КАК ПРОТЕКАЮТ РОДЫ?

Процесс родов состоит из трёх периодов: периода раскрытия маточного зева, периода изгнания плода и последового периода.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПЕРВОМ ПЕРИОДЕ РОДОВ?

Под влиянием родовых схваток маточный зев начинает раскрываться. В начале родов длина шейки матки обычно равна 1–1,5 см, а её канал раскрыт на 1–2 см. Схватки постепенно растягивают круговые мышцы шейки матки, её края укорачиваются, становятся тоньше, и просвет канала увеличивается. Раскрытию способствует давление головки ребёнка и, если не изливались воды, плодного пузыря. Это самый длительный и обычно болезненный период родов. Продолжительность схваток увеличивается до 1,5 минут, а интервал между ними сокращается до 1–2 минут. Раскрытие маточного зева длится 9–10 часов, если роды первые, при повторных родах шейка раскрывается на протяжении 6–7 часов. За это время просвет её увеличивается в 10 раз: от 1 до 10 см, для того чтобы могла пройти головка малыша. В этот период родов Вам пригодятся навыки, которым Вы обучились с помощью гимнастических и дыхательных упражнений. Помогайте себе, выполняйте все советы медицинского персонала – это намного облегчит Вам первый период родов.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВТОРОМ ПЕРИОДЕ РОДОВ?

Во втором периоде начинается изгнание плода из матки. Теперь ребёнку ничего не мешает: шейка раскрыта полностью, размеры полости таза соответствуют размерам его головки. Под воздействием сокращения матки головка младенца опускается в полость Вашего таза, доходит до самого дна таза и начинает давить на прямую кишку. Мышцы брюшного пресса сокращаются, теперь к схваткам присоединяются потуги. Увеличение внутрибрюшного давления помогает малышу появиться на свет. Во время потуг Вы не испытываете никакой боли, ведь всё Ваше внимание сконцентрировано только на рефлекторном желании изгнать плод. Изгнание, как правило, продолжается 1–2 часа при первых родах, а при повторных оно длится менее часа.

Это очень ответственный период, поэтому чётко выполняйте все наставления врача и акушерки, и Вы сможете себе благополучно родить, а своему малышу – благополучно родиться.

Вот он покинул Ваше тело и сделал первый в своей жизни вдох. Его лёгкие расправляются – первый крик возвещает о начале новой жизни человека в большом мире. Но роды пока не закончены – ребёнок связан с Вами пуповиной, которая прикреплена к плаценте, всё ещё остающейся в матке. Наступает следующий период – последовый.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТРЕТЬЕМ ПЕРИОДЕ РОДОВ?

Теперь матка освободилась от плода, но Вы ещё ощущаете её сокращения. Эти слабые схватки помогают плаценте с оболочками плодного пузыря (последом, или детским местом) отделиться от стенок матки. Как только

послед полностью отслоился, он изгоняется из матки одной-двумя лёгкими потугами. Третий период родов продолжается в среднем 5–10 минут, но иногда затягивается до 30 минут. После выделения последа матка сокращается, она становится плотной, а нормальная кровопотеря составляет не более 200–250 мл. Ваши роды благополучно завершились. Теперь Вас называют родильницей и матерью.

После родов врач осматривает половые пути и, обнаружив какие-либо разрывы, накладывает швы с предварительным обезболиванием.

Ещё в течение 2 часов Вы будете оставаться в родильном отделении под внимательным наблюдением медицинского персонала, который контролирует Ваше общее состояние, следит за сокращением матки и количеством кровянистых выделений из влагалища. Затем Вас переведут в послеродовое отделение.

Вы прошли важнейший этап Вашей жизни, предначертанный Вам природой, и подарили миру нового человека. Всё это накладывает на женщину особый эмоциональный отпечаток. Это состояние прекрасно описал Константин Паустовский: «Я впервые рассмотрел эту женщину и удивился счастливому выражению её лица. Тогда я ещё не знал, что почти у всех только что родивших женщин лицо становится, хотя бы ненадолго, красивым и спокойным. Должно быть, эта красота материнства пленила великих художников Возрождения – Рафаэля, Леонардо и Боттичелли, – когда они писали своих Мадонн».

КАК МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ РОДЫ

Роды – физический труд, поэтому Вам нужно научиться экономно расходовать энергию. Не нужно бояться родовой боли: страх мешает правильному течению родов, а управлять болезненными схватками Вы можете научиться заранее. Вам поможет выполнение некоторых правил поведения во время родов.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

В начале родов, пока схватки ещё короткие и нечастые, можно выбирать положение тела, которое Вам наиболее удобно. Не следует долго лежать на спине, так как в этой позиции плод сдавливает крупные кровеносные сосуды матери, уменьшая приток крови к плаценте. В активной стадии родов, когда схватки частые, постарайтесь изменять положение тела и больше лежать на боку. Если врач разрешит, ходите, походите, постояте, опираясь на стул, встаньте на колени, опираясь на руки. Когда роженица то ходит, то ложится (чередует активную позу тела с позой отдыха), роды протекают менее болезненно.

Во время родов головка ребёнка придавливает мочевой пузырь, и в нём быстро скапливается моча. Полный пузырь в свою очередь мешает головке малыша опуститься в полость таза. Поэтому постарайтесь мочиться каждые 2–3 часа.

ПРАВИЛА ДЫХАНИЯ

Ваше умение правильно дышать имеет огромное значение для самочувствия ребёнка в течение родов. Во время схватки, когда матка сокращает-

ся, он получает меньше кислорода и страдает от этого. Пока схватки продолжительные и не очень частые, Вам нужно глубоко дышать для того, чтобы кровь хорошо насыщалась кислородом. Когда схватки станут более интенсивными, в начале схватки делайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а при её нарастании переходите на поверхностное дыхание. Между схватками старайтесь максимально расслабиться.

Во второй период родов с началом потуги нужно сделать глубокий вдох и тужиться до тех пор, пока хватит воздуха в лёгких. Повторяйте этот приём, пока продолжается потуга. Если на протяжении потуги у Вас получится потужиться 3 раза, потуги будут наиболее эффективными. А вот когда начнет появляться головка малыша, потуги нужно прекратить. Сейчас усилия излишни – они приведут к слишком быстрому выходу головки из влагалища, что грозит разрывами тканей. В момент выхода головки быстро поверхностно дышите ртом, подобно тому как дышит собака в жаркий день. Тогда Вы при поддержке акушерки сможете ребёнку родиться легко, мягко, не травмируя мать.

ПРИЁМЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

Во время родов Вам пригодятся приёмы расслабления, о которых Вы уже знаете. Используйте формулы самовнушения. Говорите себе: «Я спокойна. Схватки – признак нормальной родовой деятельности. Постепенно они будут усиливаться. Дыхание у меня ровное и глубокое. Мышцы расслаблены. Схватка сейчас закончится, и я буду отдыхать». Вопреки общему заблуждению роды необязательно сопровождаются болью; примерно у 20% женщин они проходят безболезненно. Существует несколько приёмов, которые позволят Вам значительно ослабить ощущение схватки.

ПРИЁМЫ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ РОДОВ

С началом схватки глубоко вдохните, задержите дыхание и сделайте глубокий выдох. Одновременно начните поглаживать ладонями обеих рук боковые поверхности живота, если Вы лежите на спине. Если Вы лежите на боку, поглаживайте пояснично-крестцовую область.

Если схватки сильные и болезненные, прижмите и массируйте большими пальцами рук выступы гребешковой кости таза с обеих сторон или прижмите кулаком «точки обезболивания» в пояснично-крестцовой области – это приносит значительное облегчение.

На занятиях в «Школе материнства» при женской консультации Вас готовят к родам и обучают описанным правилам.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ РОДОВ

После родов весь Ваш организм сосредоточился на решении двух главных задач. Ему нужно, во-первых, накормить малыша, а во-вторых – восстановить Вашу половую систему.

Активнее всего восстанавливается матка: уже через 7–8 недель после родов она обретает прежние размеры. Если Вы кормите ребёнка грудью,

менструальный цикл возобновится примерно через 18 недель. У тех, кто отказался от кормления, цикл может восстановиться уже через 9 недель. Однако яичники могут подготовиться к созреванию яйцеклетки гораздо раньше, иногда это происходит всего через 6 недель после родов. И очень часто овуляция опережает первую менструацию. Пожалуйста, не забывайте об этом, ведь Вы можете просто не заметить новой беременности. Обратитесь за советом к врачу – он подберёт подходящий метод предохранения.

МЕТОД ЛАКТАЦИОННОЙ АМНОРЕИ

Это естественный и действенный метод предохранения от нежелательной беременности. Но имейте в виду, что он работает только в течение полугода после родов и только при соблюдении двух условий: у Вас отсутствует менструация, и Вы кормите ребёнка грудью и днём и ночью, тогда, когда этого потребует маленький человечек.

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Молочные железы начали готовиться к кормлению ещё во время беременности – в них появились дольки, которые нужны для производства молока. Эти дольки будут выполнять свою работу после родов под воздействием особого гормона. В первые 3–4 дня после рождения ребёнка выделяется первое грудное молоко – молозиво. Затем его сменяет переходное молоко, а через неделю или две появляется зрелое молоко.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ГРУДНОЕ МОЛОКО

Ваше молоко содержит всё, что необходимо для полноценного питания младенца: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины... Материнское молоко оберегает здоровье ребёнка, передавая ему защитные иммунные факторы и снабжая полезными микроорганизмами. Грудное молоко обеспечивает и умственное развитие малыша: с молоком он получает аминокислоты, необходимые для формирования мозга. А ни с чем не сравнимая близость мамы и ребёнка во время кормления порождает ту эмоциональную связь, которая останется на всю жизнь.

ПРАВИЛА ГРУДНОГО КОРМЛЕНИЯ

Пусть Ваш малыш сам устанавливает режим. С точки зрения современной медицины, растущий человек лучше всех знает, что ему нужно и полезно. Кормите ребёнка по первому его требованию и не забывайте выполнять простые правила. Перед кормлением вымойте руки с мылом, обмойте молочные железы и осушите их чистым полотенцем. Кормить можно сидя или лёжа, главное, чтобы Вам было удобно. Уложите головку ребёнка на Ваше предплечье и обязательно проследите за тем, чтобы головка не наклонялась и не запрокидывалась. Большой палец руки расположите выше

ареолы – тёмного кружка, окаймляющего сосок, – остальные пальцы держите ниже ареолы. Ареолу и сосок оставьте свободными – малыш захватит их ротиком. Помогите маленькому человеку – слегка оттяните и дайте ему сосок. Прижмите ребёнка к груди, чтобы молочные протоки, расположенные под соском, попали в его ротик. Но будьте внимательны – носик младенца должен спокойно и беспрепятственно дышать. Ваш малыш с удовольствием начнёт сосать молоко или молозиво. Не переживайте, что молозива выделяется мало. Питательная и иммунная ценность этого удивительного продукта не имеет себе равных, а усваивается он почти на все 100%.

Пока нежная кожа Вашей груди ещё не привыкла к постоянному кормлению, не давайте малышу сосать больше 10 минут, так Вы уберёжете соски от трещин. Позже продолжительность кормлений будет зависеть от аппетита Вашего ребёнка и от количества молока, которое Вы можете ему дать. Как правило, это 15–20 минут, если Ваш ребёнок здоров, а молока у Вас достаточно.

После кормления выдавите из груди несколько капель молока, смочите ими сосок и проведите «воздушную ванну» до подсыхания молока и образования тонкой плёнки на соске.

Для здоровья малыша очень важно, как питается его мама. Ваше меню остается примерно тем же, каким оно было во время беременности. Только Вам нужно употреблять больше продуктов, богатых кальцием: молоко, творог, сыр, зерновые каши, хлеб с отрубями, орехи, шпинат... Из рациона матери следует исключить аллергены (икру, цитрусовые, шоколад, цельное коровье молоко), бобовые и свежую капусту в течение первых 2–3 месяцев жизни ребёнка. И пейте больше жидкости – до 2,5 л в сутки.

Пока Ваш малыш полностью зависит от Вас. Вместе с грудным молоком Вы даёте ему всё нужное для того, чтобы он рос здоровым, развитым, активным человеком. Во время кормления мама и младенец находятся в теснейшем контакте. Это – не сиюминутная близость, а основа Ваших будущих отношений с ребёнком.

НОВОРОЖДЁННЫЙ

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Новорождённый ребёнок весит в среднем 3,4 кг; у мальчиков масса тела немного больше, чем у девочек. Длина тела новорождённого в среднем 50 см, окружность головы – 35 см. Приблизительно у 95% детей масса тела составляет 2,5–4,5 кг, а длина тела колеблется в пределах 46–55 см.

У большинства родившихся в срок малышек масса тела восстанавливается к 10-му дню после рождения, удваивается к 5-месячному возрасту и утраивается к году. В течение первого года жизни здоровый ребёночек вырастает на 25–30 см. В первые месяцы жизни у малыша заметно увеличивается подкожный жировой слой, достигая максимума к 9-месячному возрасту.

Возможно, Ваш ребёнок немного отстаёт или, наоборот, несколько опережает показатели, приведённые в нормативных таблицах. Это несколько не является поводом для беспокойства – небольшие колебания в ту или иную сторону вполне естественны и допустимы. Но если вес малыша увеличивается слишком медленно, рекомендуем Вам посоветоваться с врачом. Нежелательно и чрезмерное прибавление веса. В первые месяцы жизни Вашего ребёнка, пока грудное кормление ещё находится в стадии становления, взвешивайте малыша каждые 3 дня и фиксируйте прирост массы его тела за 3 суток. В дальнейшем вполне достаточно ежемесячного взвешивания – вес может прибавляться неравномерно.

Масса тела младенца – самый нестабильный и самый чуткий показатель его физического развития. Любые недомогания, ухудшение аппетита, нарушение сна, Ваши погрешности в уходе за малышом отражаются на его весе.

Большой родничок после рождения может увеличиваться в размерах. Но затем, обычно к 6-месячному возрасту, он уменьшается, а в возрасте 9–18 месяцев полностью закрывается. Малый родничок, как правило, закрывается к 3–4 месяцам.

Данные Вашего малыша

...восьмого	8100–8500	69–74		
...девятого	8600–9000	70–75		
...десятого	9100–9500	71–76		
...одиннадцатого	9 500–10 000	72–78		
...двенадцатого	10 000–10 800	74–80		

Окружность головы, в норме составляющая 34–35 см, к 6 месяцам жизни увеличивается примерно до 44 см, а к году – до 47 см. У новорождённого окружность головы больше окружности грудной клетки, постепенно эти показатели выравниваются.

отёчность, обильное отделяемое, кровотечение, появление на дне ранки разрастаний или похожего на гной вещества), немедленно проконсультируйтесь с врачом! Поводом для медицинской консультации является и слишком затянувшееся рубцевание.

После того как ранка полностью зарубцевалась (это должно произойти на 15–17-й день жизни младенца), на её месте остается втянутая кожная складка – пупок. Пупок расположен на средней линии живота посередине между окончанием мечевидной кости (мечевидным отростком) и лобком. Местоположение пупочного кольца помогает врачу оценить степень зрелости ребёнка. Нередко из-за особенностей перехода кожной складки в пуповину происходит выбухание пупка. Широкое пупочное кольцо и выраженное выбухание говорят о пупочной грыже – это тоже причина для обращения к врачу. Для того чтобы быстрее исправить дефект, доктор может порекомендовать выкладывать малыша на животик и назначить ему курс массажа.

ПЕЛЕНАНИЕ

Слово «пелёнка» и глагол «пеленать» происходят от латинского «pellis» – кожа, шкура. Примерно с начала XVII века это слово употребляется для обозначения покрывала или ткани, в которую закутывают тело. Сведения о пеленании младенцев доходят до нас из глубокой древности. Представления о пеленании различаются у разных народов. Например, индейки южноамериканских племён плотно пеленают своих младенцев, высвобождая их лишь на время кормления, раз в несколько часов. Китайским малышам выпрямляют ноги и фиксируют их в таком положении. У некоторых африканских народов первые 3–5 месяцев жизни дети проводят в сидячем положении – их устраивают между подушками или в специальных отверстиях, проделанных в земле.

Сегодня можно встретить мнение о том, что пеленание младенца, ограничивая движения, замедляет развитие его психики и двигательной активности. Это мнение разделяют и некоторые педиатры. Новорождённого предлагают сразу одеть в ползунки и предоставить ему полную свободу движений. Однозначно сказать, что лучше – пеленать или предоставить ребёнку свободу, сейчас нельзя. Преимущества и недостатки имеются у каждого из подходов.

Подготовьте для Вашего малыша и тёплые, и лёгкие пелёнки. Когда Вы пеленаете ребёнка, учитывайте температуру в комнате и постарайтесь, чтобы он не перегревался. Перед первым использованием прокипятите пелёнки в мыльном растворе, для этого подойдёт «Детское» мыло. Стирать грязные пелёнки нужно либо вручную с тем же «Детским» мылом, либо в стиральной машине со специальным детским антиаллергенным порошком. Дело в том, что в моче могут находиться бактерии, вырабатывающие аммоний, который и вызывает опрелости, а при обычных методах стирки эти бактерии полностью не уничтожаются. В первые недели высушенные пелёнки нужно обязательно проглаживать с обеих сторон.

СОН НОВОРОЖДЁННОГО

Новорождённый спит столько, сколько ему нужно. Если малыш здоров, ничто не может его разбудить, пока он не выспится. Но поначалу ритм его сна

не будет совпадать с Вашим режимом, и, скорее всего, Вы будете недосыпать. Через некоторое время это неудобство исчезнет – постепенно биологические часы младенца придут в соответствие с Вашим распорядком дня.

Создайте малышу комфортные условия для спокойного сна. Это может потребовать некоторых расходов, но затраты компенсируются гораздо более важными вещами: хорошим самочувствием Вашего ребёнка и экономией Ваших сил.

КРОВАТКА

Если Вы используете подержанную кровать, то тщательно проверьте, не содержит ли она вредных красителей и древесно-стружечных материалов, которые со временем начинают выделять нездоровые испарения. Посмотрите, нет ли поломок, острых углов и сколов.

На первых порах младенца можно укладывать спать в коляску со съёмной корзиной. Такая коляска удобна тем, что, как правило, имеет ручки для переноски спящего ребёнка. В коляске можно укачивать малыша. Примерно с трёхмесячного возраста ему уже потребуется стационарная кровать. Кровать стоит покупать прочную и надёжную – она прослужит малышу до 3 лет. При покупке обращайте внимание на экологический сертификат, а также на просветы между ограждающими решётками. Просветы должны быть не менее 2,5 см, иначе ребёнок может застрять между ними, и не более 6 см, чтобы не соскользнула вниз его ножка. Проверьте замки-фиксаторы – они должны надёжно удерживать откидную спинку в заданном положении.

ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Очень важно правильно подобрать постельные принадлежности. Матрац должен точно соответствовать размерам кровати и плотно прилегать к её стенкам, в ином случае головка ребёнка может случайно оказаться зажатой. Матрац должен быть ровным, без сколов и бугров, а его хлопковый чехол – легко сниматься. Изголовье лучше всего обтянуть тканью с дырочками для вентиляции – тогда малыш сможет свободно дышать, даже уткнувшись в матрац лицом. Деревянные рейки кровати можно закрыть хлопчатобумажными прокладками, прочно укрепив их завязками с внешней стороны. Это уберёжёт Вашего ребёнка от ушибов и сквозняков. В холодное время года удобно использовать специальные конверты из легко стирающегося материала. Детям до 1,5 лет не подходят пуховые одеяла. Одеяла для маленьких обычно бывают полотняными, шерстяными или вязаными – выбирайте одеяло в зависимости от температуры в комнате, так, чтобы малыш не переохладился, но и не перегревался. До полутора лет он должен спать без подушки.

Укладывайте новорождённого на спину – это самое безопасное для него положение. Укрывая малыша, следите за тем, чтобы ему не было слишком жарко, а если он вспотел – переоденьте его.

РЕЖИМ СНА

Перед сном обязательно проветривайте детскую комнату. Температура воздуха для комфортного сна – 20–24 °С. Не оставляйте возле кровати электрообогревателей и ни в коем случае не используйте в детской комнате отопительных приборов со спиралью накаливания: эти приборы пожаро-

опасны и интенсивно выжигают кислород из воздуха. Чтобы Вам было легко наблюдать за спящим малышом, не тревожа его сна, включите ночник. На ночь уберите из кроватки все игрушки, в том числе подвесные, – они возбуждают ребёнка и могут случайно потревожить его сон.

В первое время, конечно же, ни о каком режиме не может быть и речи, дневной и ночной сон младенца беспорядочен. Но постепенно ритм будет становиться всё более выраженным, с возрастом периоды бодрствования станут длиннее, а периоды сна сместятся на ночное время. Ваше дело – с самого начала дать малышу понять, какие часы предназначены для сна, а какие для игр, проводить чёткую границу между днём и ночью. Днём Вы можете укладывать ребёнка в съёмную корзину коляски, на ночь обязательно кладите его в кроватку. Когда на улице тепло, Вашему малышу очень полезен сон на свежем воздухе, в тени деревьев, зимой время сна на улице сокращается. Если Вы укладываете ребёнка спать на балконе, ни в коем случае не оставляйте его без присмотра – в коляску может упасть, например, непотушенный окурок, и это приведёт к трагедии. Летом защищайте коляску противомоскитной сеткой, тогда насекомые не потревожат сон малыша. Пока Ваш ребёнок спит, не пускайте к нему домашних животных.

Во время ночных кормлений постарайтесь не возбуждать малыша: как можно меньше разговаривайте с ним, перепелёвывайте и меняйте подгузник только в том случае, если он насквозь мокрый.

Смещение режима помешает нормальному течению всего дня. Не переживайте, если малыш, проснувшись, будет капризничать – его настроение постепенно выровняется.

Создайте «церемонию» отхода ко сну и постарайтесь строго соблюдать её. Обычно хорошей прелюдией к спокойному засыпанию бывает купание. После купания следует кормление – чувство сытости усыпляет младенца. Ритмичное поглаживание по животу, покачивание на руках или в колыбели, ласковая мамина колыбельная песенка быстро погружают Вашего малыша в сон. Полугодовалому ребёнку можно положить в кроватку любимую мягкую игрушку. А вот в свою постель старайтесь брать ребёнка только в крайних случаях: это негигиенично и может войти в привычку, от которой потом не просто избавиться.

ПЛАЧ

В первые месяцы жизни для Вашего малыша плач – единственный способ дать Вам знать, что его что-то беспокоит. Ребёнок будет расти, и постепенно Вы научитесь понимать его «язык» и причины его недовольства. Сначала Вам может показаться, будто плач – главное занятие младенца, но с течением времени Вы увидите: внимание к маленькому человечку служит основой его хорошего настроения.

Не нужно противиться инстинктивному желанию взять на руки плачущего малыша, прижать его к груди! Не бойтесь избаловать его. «Воспитание» с помощью игнорирования зова беспомощного существа не приведёт ни к чему, кроме новых приступов плача и испытаний для Ваших нервов. Ваш ребёнок должен быть уверен, что в ласковых маминых руках отступают все горести и напасти, а её нежные слова приносят утешение.

Вам нужно понять главное – младенец плачет вовсе не «назло» родителям, он пытается сообщить Вам, что ему плохо, неудобно. Наберитесь терпения и просто постарайтесь понять причину плача Вашего малыша, найти с ним общий язык. Несколько несложных способов помогут Вам обрести взаимопонимание.

ПОЧЕМУ МОЖЕТ ПЛАКАТЬ МАЛЫШ

Чаще всего причиной дискомфорта, вызвавшего плач, служит голод. Внимательно следите за прибавкой веса новорождённого и увеличивайте объём кормления по мере роста ребёнка. Малышу, находящемуся на искусственном вскармливании, предложите бутылочку с кипячёной водой – причиной плача может оказаться жажда. Дети, получающие грудное молоко, как правило, не нуждаются в дополнительном питье.

Проверьте, может быть, плачущему малышу холодно или, наоборот, слишком жарко. На его настроение может повлиять чересчур яркий свет, проникший в кроватку. Очень часто причиной плача бывает неудобство, которое причиняет маленькому человечку мокрый подгузник.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ РЕБЁНКА

Размеренное ритмичное покачивание, как правило, успокаивает самых отчаянных крикунов – оно напоминает ребёнку ощущения, которые он испытывал в утробе матери. Можно покачать его на руках, можно немного покатавать в коляске. Выйдите с малышом на небольшую прогулку: свежий воздух и плавное покачивание быстро усыпят его.

Прижмите плачущего ребёнка к себе. Несмотря на то что ему всего несколько недель или месяцев от роду, он очень нуждается в общении с мамой, в её ласковых словах, нежных колыбельных песенках. Кроме того, в вертикальном положении младенцу легче отрыгнуть воздух, который он заглотил при кормлении. Погладьте животик малыша по часовой стрелке, легко похлопайте по спинке – это также поможет освободиться от скопившегося воздуха.

Попробуйте плотнее запеленать ребёнка – это может добавить ему чувства защищённости. Любые сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, перевозбуждают маленьких детей. Запелёнутый малыш почувствует себя уютно и скоро заснёт.

Ребёнка старше 6 недель можно попытаться отвлечь, показав ему что-нибудь интересное. Его внимание привлекает всё яркое, блестящее, и он быстро забывает о причине неудовольствия. До двухмесячного возраста Ваш малыш чётко видит лишь те предметы, которые находятся на расстоянии 25 см от него. Разговаривая с ребёнком, наклоняйтесь к нему.

Помните, эмоциональная связь матери и ребёнка неразрывна, и берегите своего малыша. Ваше плохое настроение, негативные эмоции, накопившаяся за день усталость обязательно повлияют на самочувствие ребёнка и отразятся на его поведении. Ссора, разговор на повышенных тонах в присутствии малыша непременно скажутся на его настроении.

Ребёнок любого возраста – личность, и плачем он протестует против всего, что ему не нравится. Когда Вы чистите малышу носик, переодеваете, он возмущается насилием. Конечно, избежать этих действий невозмож-

но. Поэтому, закончив дела, неприятные для малыша, приласкайте его, займитесь тем, что доставляет ему удовольствие.

КОГДА НУЖНО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА

Бывает и так, что объяснить причину плача не удаётся, и ребёнка ничто не может успокоить. Или Вы заметили, что характер его плача изменился. Это – повод задуматься, не заболел ли Ваш малыш. Как только Вы обнаружили что-либо необычное в поведении ребёнка, не откладывая, проконсультируйтесь с врачом.

Врача нужно вызвать срочно, если Вам не удаётся успокоить ребёнка более 1,5–2 часов, если изменился характер его крика или голос, если он кричит монотонно, на одной ноте, а в промежутках между приступами плача вял и апатичен. Когда младенец кричит, его родничок может набухать – это нормальное явление. Но если родничок напряжён, когда малыш спокоен, – Вашему ребёнку также требуется немедленный медицинский осмотр.

Для маленького человека плач – средство общения с внешним миром, это язык, на котором малыш рассказывает Вам о своем состоянии. Постарайтесь услышать и понять всё, что он хочет Вам сообщить.

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА. НАСЛЕДСТВЕННЫЕ БОЛЕЗНИ

Перинатальной диагностикой называется выявление заболеваний у плода (т.е. до рождения) и у новорождённого.

Каждый человек имеет 46 хромосом: 44 соматические (аутосомы) и две половые: сочетание «XX» определяет женский пол, «XY» – мужской (подробнее об этом см. выше раздел «Почему рождаются девочки и мальчики» на с. 12). Как Вам уже известно, при оплодотворении ребёнок получает от каждого из родителей половинный набор хромосом, а пол ребёнка зависит от того, какой сперматозоид оплодотворил яйцеклетку.

Некоторые болезни носят семейный характер. При так называемом доминантном типе наследования заболевание проявляется в каждом поколении, при рецессивном – больной ребёнок рождается у здоровых родителей. В последнем случае каждый из родителей является носителем патологического гена, что и определяет возникновение заболевания.

По данным ВОЗ, подавляющее большинство (92–95%) новорождённых появляются на свет здоровыми, но, к сожалению, оставшиеся 5–8% рождаются с теми или иными врождёнными наследственными болезнями.

Такие заболевания бывают:

1) хромосомными – они возникают из-за повреждения половых или соматических хромосом;

2) моногенными – их причиной становится мутация в одном гене, а следствием – нарушение обмена: аминокислотно-белкового, липидного, углеводного, минерального, пуринового, витаминного и др.;

3) мультифакториальными – такие болезни связаны с комплексом факторов, повреждающих генетический аппарат.

Бывают глазные, кожные, скелетные и прочие наследственные заболевания, однако многие из них имеют неврологические проявления, такие, как задержка моторного, речевого или психического развития.

В наше время существуют достоверные методы диагностики большого числа наследственных заболеваний, в том числе пренатальная, т.е. дородовая, диагностика.

1. Цитогенетическими и молекулярно-генетическими методами исследуют все возможные хромосомные заболевания и синдромы.
2. ДНК-диагностика разработана для выявления патологического гена.
3. Специальные биохимические методы помогают определить патологические обменные процессы.

Пока не открыты эффективные методы лечения многих наследственных заболеваний, но в этом направлении идёт работа, и современная медицина справляется со всё большим количеством болезней, считавшихся когда-то неизлечимыми.

В профилактике наследственных заболеваний очень важны методы медико-генетического консультирования, пренатальной диагностики и проведения обследования новорождённого, на фенилкетонурию и врождённый гипотиреоз.

Подробная информация о перинатальной диагностике и наследственных заболеваниях размещена на интернет-сайте «Кодекса здоровья и долголетия» – www.kzid.ru.

ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ

Фенилкетонурия – заболевание, обусловленное нарушением обмена аминокислоты фенилаланина. Болезнь повреждает центральную нервную систему, сопровождается формированием умственной отсталости и не имеет внешних клинических проявлений в первые дни жизни. Это заболевание встречается всего лишь у одного из 7200 новорождённых. Но в родильных домах обследуются все младенцы. На 4–5-е сутки у малышек берётся кровь из пятки и помещается на специальные бланки из хроматографической бумаги, которые затем пересылают в лабораторию медико-генетической консультации. Концентрация фенилаланина, превышающая 2 мг, позволяет заподозрить заболевание. Существует эффективный метод лечения фенилкетонурии: малышу назначается особая диета, в которой резко ограничено количество фенилаланина, уже с первого месяца жизни применяются специальные лечебные продукты, частично или полностью лишённые этого белка. Такая диетотерапия помогает нормальному неврологическому и психо-речевому развитию ребёнка.

ВРОЖДЁННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

Врождённый гипотиреоз – заболевание щитовидной железы со снижением её функции вплоть до полного выпадения. Болезнь приводит к задержке развития всех органов и систем, в первую очередь – центральной нервной системы, и проявляется поздно, не раньше 4–6-го месяца жизни ребёнка. Заболевание встречается у одного из 4000–6000 новорождённых. Ранняя диагностика помогает обнаружить гипотиреоз с первых же дней жизни младенца. Для этого используются гормональные исследования, а именно определение содержания тиреотропного гормона (ТТГ). Лечение врождённого гипотиреоза начинается с первого месяца жизни ребёнка. Адекватное

и своевременно начатое лечение позволяет избежать угрозы жизни и здоровью малыша.

ПОГРАНИЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПЕРВЫХ ДВУХ НЕДЕЛЬ ЖИЗНИ

Процесс рождения – крайне сложный физиологический акт, в котором взаимодействуют организмы матери и ребёнка, составляющие до определённого момента единое целое.

Чтобы приспособиться к «самостоятельной» жизни в большом мире, малышу требуется около 3 недель. Если же роды протекали с осложнениями или если ребёнок появился на свет раньше срока, этот период адаптации занимает более продолжительное время.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТЕРЯ МАССЫ ТЕЛА

В первые 3–4 дня почти все новорождённые теряют в весе. Изменения массы тела младенца находятся в прямой зависимости от объёма пищи и от питьевого режима. Уменьшение массы тела ребёнка отражает его метаболическую адаптацию и не превышает 6–10%. К 8–10-му дню жизни малыша масса его тела восстанавливается. Если этого не происходит или если ребёнок продолжает терять в весе, обязательно и безотлагательно проконсультируйтесь с врачом – тогда Вы сможете избежать вероятных осложнений и сохраните здоровье малыша.

Недоношенные дети и дети с большим весом медленнее восстанавливают первоначальный вес – обычно это происходит к концу 2-й недели.

Главные факторы, которые помогут Вашему ребёнку восстановить массу тела, – оптимальный тепловой режим и раннее прикладывание малыша к груди.

КОЛЕБАНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

Новорождённые не могут поддерживать температуру своего тела и поэтому легко перегреваются и переохлаждаются в неоптимальных условиях. Способность переносить суточные колебания температуры окружающей среды, такая, как у взрослых, появляется у малыша только к 20–30 дням его жизни.

ПРОСТАЯ ЭРИТЕМА

Простая эритема (физиологическое покраснение кожи) возникает после удаления первородной смазки. В первые часы жизни краснота может иметь синюшный оттенок, её интенсивность и длительность зависят от степени зрелости ребёнка. Обычно на вторые сутки она становится более яркой, а к концу первой недели угасает совсем.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ШЕЛУШЕНИЕ

Физиологическое шелушение кожных покровов – крупнопластинчатое или мелкое, отрубевидное – может появляться у малыша на 3–5-й день жизни. Шелушение встречается у детей с особенно яркой простой эритемой после её угасания и чаще всего бывает на животике и груди. У переносенных детей кожа шелушится сильнее. Шелушение не требует особого лечения и проходит самостоятельно.

Родовая опухоль

Родовая опухоль предлежащей части (обычно головки, реже – в области ягодиц ребёнка) сама по себе проходит через 2 дня. Иногда на родовой опухоли имеются мелкие точечные кровоизлияния, которые тоже исчезают самостоятельно.

Токсическая эритема

Токсическая эритема у многих новорождённых развивается в течение 1–3-го дня жизни. Эритема имеет вид мелких пузырьков белого цвета с небольшим покраснением кожи у основания. Эти доброкачественные высыпания обычно располагаются на личике, туловище и конечностях ребёнка и обычно через неделю исчезают. В течение 1–3 дней могут появляться новые высыпания, но чаще сыпь через 2–3 дня проходит. При этом малыш хорошо себя чувствует, температура его тела остается нормальной. После рождения у ребёнка иногда появляются расширенные потовые железы. Они выглядят как пузырьки с тонкими стенками, заполненные творожистым или прозрачным содержимым, и встречаются в области шеи, на волосистой части головы, реже – на плечах и груди. Пузырьки легко удаляются ватным тампоном, смоченным спиртом, кожа малыша при этом остается неповрежденной, а высыпания не повторяются.

Половой криз

Половой криз проявляется в увеличении молочных желёз у мальчиков и у девочек. Иногда на 4–6-й день после рождения у девочек могут отмечаться кровянистые выделения. На 8–10-й день они иногда сопровождаются выделением похожего на молоко секрета из увеличенных молочных желёз. Обратный процесс начинается спустя 1–2 недели.

Отёк наружных половых органов встречается у 10% новорождённых. Он сохраняется 1–2 недели и дольше, а потом самостоятельно, без лечения, проходит.

Мириа

Мириа – беловато-желтоватые узелки размером 1–2 мм, приподнимающиеся над уровнем кожи. Чаще всего они сосредоточены на крыльях носа, переносице, на лбу, очень редко распространяются по всему телу. Это сальные железы с обильным секретом и закупоренными выводными протоками, которые появляются примерно у 40% новорождённых. Если вокруг узелков есть признаки лёгкого воспаления, их необходимо обрабатывать 5% раствором калия перманганата.

Родовой сертификат

С января 2006 года в рамках национального проекта «Здоровье» стартовала новая программа, направленная на повышение качества оказания помощи беременным и роженицам. Цель программы заключается в том, чтобы женщины почувствовали, что вместе с ней в рождении здорового ребёнка заинтересовано государство. Одним из её инструментов является родовой сертификат.

Теперь каждая беременная вместе с обменной картой получает этот особый документ. Он должен стать надёжным защитником для будущих матерей.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН РОДОВЫЙ СЕРТИФИКАТ?

Родовой сертификат – это новый инструмент для решения проблемы повышения качества оказания медицинской помощи беременным. Важно, что с родовым сертификатом будущая мама получает право выбора. Теперь женщина сама решает, в какую женскую консультацию встать на учёт и в каком родильном доме рожать ребёнка. С одной стороны, это ведёт к здоровой конкуренции среди государственных медицинских учреждений, которые помогают родить здоровых малышей. С другой стороны, при оказании качественной медицинской помощи лечебное учреждение получает дополнительные средства. Эти деньги позволяют значительно повысить оплату труда работников женских консультаций и родильных домов и купить новое современное оборудование.

ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ РОДОВЫЙ СЕРТИФИКАТ?

Родовой сертификат состоит из нескольких частей: корешка, двух талонов и собственно родового сертификата. Корешок необходим для подтверждения факта выдачи документа. Он остаётся в женской консультации или другом лечебном учреждении, в котором выдан сертификат.

- Талон № 1 родового сертификата предназначен для оплаты услуг, предоставленных будущей маме амбулаторно. Он заполняется в женской консультации. Его предъявляют для оплаты в региональное отделение Фонда социального страхования РФ.
- Талон № 2 родового сертификата, родовой сертификат и Памятка, содержащая информацию о правах и обязанностях женщины, выдаётся женской консультацией на руки беременной вместе с обменной картой для представления в родильный дом и находится у неё до родов.

Талоны № 1–2 действительны только в том случае, если заверены подписью руководителя и печатью женской консультации. Факт выдачи родового сертификата подтверждают записью в обменной и амбулаторной картах. Заполняется талон № 2 в родильном доме (отделении) после успешных родов. Там же заполняется и родовой сертификат. Его женщина получает при выписке из родильного дома. Он служит подтверждением оказания ей медицинской помощи в период беременности и родов учреждениями здравоохранения. Талон № 2 представляется родильным домом в региональное отделение Фонда социального страхования РФ для оплаты.

КТО ИМЕЕТ ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ РОДОВОГО СЕРТИФИКАТА?

Родовой сертификат выдаётся всем гражданам РФ без исключения и действует на всей территории РФ. При этом родовой сертификат должен быть предоставлен в любом лечебном учреждении любого населённого пункта вне зависимости от места регистрации беременной.

На получение родового сертификата имеют право также:

- иностранные гражданки при наличии страхового полиса обязательного медицинского страхования;

- женщины, не достигшие 14 лет, при предъявлении свидетельства о рождении;
- женщины, заключённые под стражу или осуждённые к лишению свободы, при предоставлении администрацией исправительного учреждения в государственное или муниципальное учреждение здравоохранения соответствующих сведений о личности осуждённой на основании паспорта или документа, удостоверяющего личность, приобретённого к личному делу осуждённой.

Для получения родового сертификата женщине необходимо иметь:

- паспорт;
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования;
- страховой полис обязательного медицинского страхования.

Страховое свидетельство государственного пенсионного страхования имеется только у работающих женщин. Если женщина домохозяйка, то в соответствующей графе ставится прочерк.

КТО И ГДЕ ВЫДАЁТ РОДОВЫЙ СЕРТИФИКАТ?

Будущая мама получает родовый сертификат в женской консультации или в другом учреждении (центральной районной больнице, акушерско-гинекологическом кабинете и др.), где проводилось наблюдение беременной. Родовой сертификат женщина получает только в том случае, если лечебное учреждение имеет соответствующую лицензию. К таковым относят муниципальные и некоторые ведомственные лечебные учреждения. Коммерческие учреждения участия в данной программе не принимают. Родовой сертификат заполняется врачом. Его выдают на руки, когда срок беременности достигает 30 недель (при одноплодной беременности). Если ожидается двойня, то такой документ женщине вручают в 28 недель. Следует помнить, что родовый сертификат получают не будущие дети, а женщина. Поэтому при любом количестве плодов сертификат будет один. Время выдачи сертификата совпадает с оформлением декретного отпуска. Таким образом, в 30 недель беременная получает сразу три документа: обменную карту, больничный лист и родовый сертификат. Главное условие для получения сертификата – наблюдение в условиях одной женской консультации в течение 12 недель (непрерывно). В случае потери или порчи документ подлежит восстановлению через региональное отделение Фонда социального страхования.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОПЛАЧИВАЕТСЯ РОДОВЫЙ СЕРТИФИКАТ?

Родовой сертификат – это документ строгой отчётности, дающий право лечебным учреждениям на получение денежной выплаты за ведение беременности или родов. При выдаче сертификата женская консультация оставляет себя талон № 1. Оплата по талону № 1 не производится только в том случае, если женщина не имела документов, подтверждающих личность, или получила медицинскую помощь на платной основе. Чтобы роддом смог получить деньги по этому талону, существует пока лишь один критерий – мать и дитя до выписки живы. Если роженица предпочитает вариант платных родов, сертификат роддом не получает. Но если женщине были предоставлены дополнительные сервисные услуги на платной основе, то талон № 2 может быть оплачен.

Дорогие наши женщины!

На Ваши хрупкие плечи ложится большая ответственность и большой труд – выносить и родить здорового ребёнка. Однако когда Вы услышите в родильном зале первый крик своего малыша, когда Вы увидите его – такого маленького, но уже родного, – когда Ваше лицо осветит та удивительная улыбка, которой не устают удивляться даже опытные врачи и акушерки, – вот тогда Вы забудете, насколько это было сложно и каких стоило усилий...

Теперь Вам предстоит вырастить и воспитать Вашего ребёнка. Это тоже непросто, это тоже – большой труд и большая ответственность. Надеемся, что «Кодекс здоровья и долголетия» для детей, который разрабатывался ведущими педиатрами нашей страны, окажет Вам в этом серьёзную поддержку и ответит на те вопросы, которые у Вас обязательно появятся. Более подробно об этом Вы сможете почитать на нашем интернет-сайте www.kzid.ru.

Позвольте ещё раз пожелать Вам и Вашим детям **ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**

Это издание будет обновляться и расширяться по мере появления новых медицинских знаний, а также поступления Ваших замечаний и предложений. Дополнительную информацию, которая не попала на страницы этого издания, Вы можете получить на сайте www.kzid.ru, а свои вопросы присылайте по адресу: info@kzid.ru.

Информируем Вас о том, что под руководством главных специалистов-экспертов Минздравсоцразвития России до конца 2006 г. (под эгидой профессиональных медицинских обществ России) будет подготовлена серия научно-популярных изданий «Моё здоровье», в которую войдут справочник лекарственных средств для пациентов, домашняя энциклопедия здоровья, специализированное издание для родителей и др.

Кодекс здоровья и долголетия.
Беременность и роды
Подписано в печать 11.09.06.