



Татьяна Апулаева

МАМА, ПСИХОЛОГ, АВТОР МНОГОЧИСЛЕННЫХ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ВМЕСТЕ

ВАЖНЕЙШАЯ КНИГА БУДУЩЕЙ МАМЫ

ЗАЧАТИЕ ♥ БЕРЕМЕННОСТЬ ♥ ПИТАНИЕ
♥ АНАЛИЗЫ ♥ РОДЫ



Москва 2016

УДК 618.2

ББК 57.16

A77

Научные рецензенты:

сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии
последипломного образования:

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории
Захарова И.Н.

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю.А.*

специалист по детскому массажу, педиатр *Карabanова С.Ф.*

врач акушер-гинеколог высшей категории *Шибалева А.Д.*

медицинский психолог, специалист по детской и подростковой
психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям

Тушинской детской городской больницы *Деряшева Н.В.*

психолог, президент Международной академии генной психологии

Калинский Д.А.

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

A77 Девять месяцев вместе. Важнейшая книга будущей мамы /
Т.Г. Аптулаева. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 544 с. :
ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-699-91149-3

Бестселлеры Татьяны Аптулаевой уже давно завоевали признание у тысяч мам по всей России. Секрет успеха заключается в том, что все книги написаны понятным для каждой из нас языком — ведь автор является не только опытным психологом, но мамой очаровательной девочки Киры. Именно поэтому все проблемы и трудности, с которыми сталкиваются женщины в период планирования и вынашивания ребенка, знакомы ей не понаслышке.

Эта книга станет настоящей помощницей на протяжении всех 9 месяцев беременности. С ней вы сможете прожить эти чудесные моменты максимально спокойно и комфортно, без труда находя ответ на любой вопрос, волнующий будущую маму: какие анализы необходимо сдавать? Чем питаться и какие принимать витамины? Как развивается малыш? Страшно ли рожать?

Пусть ваша беременность станет для вас одним из самых прекрасных периодов в жизни, о котором вы всегда будете вспоминать с особой нежностью.

Переиздание книги «Я скоро стану мамой!».

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 618.2

ББК 57.16

ISBN 978-5-699-91149-3

© Аптулаева Т.Г., текст, 2016

© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Предисловие	15
-----------------------	----

Часть 1. ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ И БЕРЕМЕННОСТИ	16
---	-----------

<i>Новые принципы жизни</i>	<i>16</i>
---------------------------------------	-----------

<i>Возраст будущих родителей и рождение ребенка</i>	<i>18</i>
---	-----------

Приводим организм в порядок	20
---------------------------------------	----

<i>Питание</i>	<i>20</i>
--------------------------	-----------

<i>Еще раз о вреде алкоголя...</i>	<i>21</i>
--	-----------

<i>...И курения</i>	<i>22</i>
-------------------------------	-----------

<i>Несколько важных причин для занятий физкультурой</i>	<i>23</i>
---	-----------

<i>Новый взгляд на лекарственные препараты</i>	<i>25</i>
--	-----------

<i>Мероприятия, способствующие зачатию</i>	<i>26</i>
--	-----------

<i>Жизнь без стрессов и волнений</i>	<i>27</i>
--	-----------

Ваш главный специалист — консультирующий врач	29
---	----

<i>Встреча с врачом</i>	<i>29</i>
-----------------------------------	-----------

<i>Подход врача к беременности и родам</i>	<i>31</i>
--	-----------

<i>Возможность общения с врачом</i>	<i>32</i>
---	-----------

<i>Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?</i>	<i>33</i>
--	-----------

<i>Необходимые анализы и обследования до беременности</i>	<i>34</i>
---	-----------

<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i>	<i>41</i>
--	-----------

<i>Прививки</i>	<i>43</i>
---------------------------	-----------

<i>Обследование на токсоплазмоз</i>	<i>45</i>
---	-----------

Когда и как происходит зачатие	46
<i>Как определить благоприятные для зачатия дни</i>	46
<i>Факторы, влияющие на зачатие</i>	47
<i>Наука о рождении красивых детей</i>	48
<i>Пол будущего ребенка</i>	50

Часть 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ

К БЕРЕМЕННОСТИ 52

Почему я хочу ребенка? 52

Что пугает будущих мам, или

 Страх перед беременностью 53

Отношения в семье и планирование беременности 56

Будущий отец: его поведение и чувства

Если вы решили рожать без поддержки партнера

Если беременность «вне плана»

Школы и курсы для будущих мам 62

Самостоятельная подготовка к беременности

 и родам 63

Часть 3. БЕРЕМЕННОСТЬ — ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

ОЖИДАНИЯ 66

Изменения в организме женщины 66

Кажется, это случилось

Тесты на беременность

Определение срока родов, или

Когда ребенок появится на свет?

Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь

Через неделю

Изменения в репродуктивной системе

Первый месяц (1–4 недели)	77
<i>Гормональные перемены</i>	77
<i>Физиологические изменения</i>	78
<i>Психологические изменения</i>	81
<i>Наиболее частые причины для беспокойства.</i>	84
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	88
Второй месяц (5–8 недель)	94
<i>Изменения в организме женщины</i>	94
<i>Поведение будущей матери</i>	103
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	104
Третий месяц (9–12 недель)	104
<i>Изменения в организме женщины</i>	104
<i>Поведение будущей матери</i>	106
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	110
Четвертый месяц (13–16 недель)	111
<i>Изменения в организме женщины</i>	111
<i>Поведение будущей матери</i>	113
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	119
Пятый месяц (17–20 недель)	119
<i>Изменения в организме женщины</i>	119
<i>Поведение будущей матери</i>	120
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	123
Шестой месяц (21–24 недели)	124
<i>Изменения в организме женщины</i>	124
<i>Поведение будущей матери</i>	132
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	133
Седьмой месяц (25–28 недель)	134
<i>Изменения в организме женщины</i>	134
<i>Поведение будущей матери</i>	136
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	141

Восьмой месяц (29–32 недели)	142
<i>Изменения в организме женщины</i>	142
<i>Поведение будущей матери</i>	144
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	151
Девятый месяц (33–36 недель)	152
<i>Изменения в организме женщины</i>	152
<i>Поведение будущей матери</i>	154
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	155
Десятый месяц (37–40 недель)	156
<i>Изменения в организме женщины</i>	156
<i>Поведение будущей матери</i>	158
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	163
Собираем сумку в роддом	165

Часть 4. КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ

БУДУЩИЙ РЕБЕНОК	169
Первый месяц (1–4 недели)	170
Второй месяц (5–8 недель)	172
Третий месяц (9–12 недель)	176
Четвертый месяц (13–16 недель)	179
Пятый месяц (17–20 недель)	181
Шестой месяц (21–24 недели)	184
Седьмой месяц (25–28 недель)	186
Восьмой месяц (29–32 недели)	189
Девятый месяц (33–36 недель)	191
Десятый месяц (37–40 недель)	193
Виды предлежаний	194
<i>Что можно сделать будущей маме, чтобы ребенок</i> <i>занял правильное положение</i>	198

Часть 5. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ –	
ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ	200
Мама – первая вселенная будущего ребенка	200
Общение с будущим ребенком	202
<i>Вызываем на контакт: кто-то в теремочке</i>	
<i>живет?</i>	203
<i>Музыку – в студию! То есть в животик!!!</i>	204
<i>Налаживаем отношения</i>	209
<i>Уроки расслабления вместе с будущим ребенком</i>	210
<i>Вкусы в еде. Чем кормит мама</i>	211
<i>Поставим фильтр – от чего стоит оградить</i>	
<i>ребенка</i>	211
<i>Медитация как способ общения с ребенком</i>	213

Часть 6. ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ	
БЕРЕМЕННОСТИ	216
Правила питания во время беременности	216
<i>Ваше питание и развитие будущего ребенка</i>	217
<i>Питание и состояние организма женщины</i>	
<i>во время беременности и родов</i>	219
<i>Как контролировать свой вес</i>	221
Полезный рацион во время беременности	230
<i>Количество калорий для будущей мамы</i>	230
<i>Рекомендации в питании по триместрам</i>	231
<i>Белки – главные строители нашего организма</i>	234
<i>Углеводы – основной источник энергии</i>	
<i>для организма</i>	236
<i>Жиры – наши великие защитники</i>	237
<i>Витамины</i>	238
<i>Минералы и микроэлементы</i>	239
<i>Напитки во время беременности</i>	251

Возможные аллергены и их влияние на будущего ребенка	254
<i>Каких продуктов нужно избегать будущей маме</i>	<i>255</i>
Капризы беременных: просто хочется!	256
Неприятности, связанные с неправильным питанием	260
<i>Токсикоз</i>	<i>260</i>
<i>Изжога</i>	<i>267</i>
<i>Частые мочеиспускания</i>	<i>269</i>
<i>Профилактика и лечение запоров</i>	<i>269</i>
<i>Геморрой</i>	<i>272</i>
<i>Отеки</i>	<i>275</i>
Актуальные вопросы питания во время беременности	276
<i>Безопасное питание. Как отличить полезные продукты от вредных</i>	<i>277</i>

Часть 7. ФИЗКУЛЬТУРА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

280

Почему во время беременности так важна физкультура	280
<i>Какие виды физических упражнений запрещены</i>	<i>283</i>
Общие рекомендации для занятий физкультурой	284
<i>Двигаемся и соблюдаем правила безопасности</i>	<i>285</i>
Упражнения для мышц влагалища	289
Беременность – время развития гибкости вашего организма	290
Упражнения для поддержания общего тонуса организма	291

Упражнения на общее расслабление	312
Чем полезно плавание во время беременности	313
<i>Рекомендации для занятий в бассейне</i>	<i>314</i>
Как сохранить правильную осанку	315
Часть 8. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ	325
Под знаком близнецов: если вы ждете двойню... ..	325
<i>Особенности многоплодной беременности</i> <i>и возможные осложнения</i>	<i>326</i>
Опасности, которые нас подстерегают... ..	331
<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i>	<i>336</i>
Часть 9. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ	339
Выбор метода терапии	339
<i>Ароматерапия</i>	<i>340</i>
<i>Ароматерапия и недомогания во время</i> <i>беременности</i>	<i>345</i>
<i>Массаж</i>	<i>349</i>
<i>Траволечение</i>	<i>358</i>
<i>Гомеопатия</i>	<i>363</i>
<i>Остеопатия</i>	<i>365</i>
<i>Работа с психологом и резервами психики</i>	<i>365</i>
Часть 10. ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ	370
Переживания и волнения будущей мамы	370
<i>Страх перемен, или Осознание вашего нового</i> <i>состояния</i>	<i>370</i>

<i>Ваши новые свидения</i>	376
<i>Тревоги за здоровье ребенка</i>	381
Беременность и взаимоотношения с окружающим миром	384
<i>Семья во время беременности</i>	385
Сексуальные отношения во время беременности:	
мифы и реальность	389
Часть 11. РОДЫ	400
Ваша личная подготовка к родам	400
<i>Необходимые знания</i>	401
<i>Правильное дыхание во время родов</i>	402
<i>Тренируем позы для родов</i>	408
Перед родами	417
<i>Как определить приближение родов</i>	417
<i>Дни перед родами</i>	419
<i>Перед тем как ехать в роддом</i>	421
<i>Вы приехали в роддом</i>	423
Как проходят роды	426
<i>Первая фаза родов: раскрытие шейки матки</i>	427
<i>Вторая фаза родов: рождение ребенка</i>	436
<i>Третья фаза родов: изгнание последа</i>	447
Психологические факторы во время родов	448
<i>Присутствие мужа во время родов</i>	448
Методы диагностики и использование лекарств	
во время родов	454
<i>Родовая боль и способы ее снижения</i>	455
Влияние медикаментов во время родов	
на здоровье матери и ребенка	460

Вынужденное хирургическое вмешательство	461
<i>Операция кесарева сечения</i>	461
<i>Рассечение промежности (эпизиотомия)</i>	467
Нестандартные роды. Роды дома, роды в воде	469
Неожиданное начало родов...	472
Первая встреча матери и ребенка	476

Часть 12. ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ

ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА 478

Путешествия — охота к перемене мест	478
<i>Выбираем место отдыха</i>	480
<i>Выбираем вид транспорта</i>	480
Отдых на курорте	482
Отдых за городом	484
Аптечка будущей мамы	485
Будущая мама за рулем	487
Ежедневная гигиена беременной	488
Ванна, баня, солярий, сауна	489
Беременность — новые правила красоты	490
<i>Умение одеваться красиво и гигиенично</i>	490
Беременность и время года	493
<i>Летняя беременность</i>	493
<i>Зимняя беременность</i>	495
Работа во время беременности	496
<i>График работы и состояние здоровья</i>	498
<i>Подготовьтесь к переговорам с работодателем</i>	498
Экономсоветы будущим мамам	500
Дом в ожидании	504

<i>Уборка и ремонт</i>	504
<i>Куда поставить детскую кроватку</i>	505
<i>Приданое для малыша</i>	506
<i>Первый гардероб вашего ребенка</i>	507
Имя вашего ребенка	510
<i>Что важно учитывать при выборе имени ребенка</i>	510
ПРИЛОЖЕНИЯ	513
Приложение 1. Витамины и их физические характеристики	513
Приложение 2. Симптомы недостаточности витаминов в организме человека	517
Приложение 3. Нормы потребления витаминов при беременности	520
Приложение 4. Индексы пищевых компонентов в продуктах	523
Приложение 5. Таблица фазы родов	531
Приложение 6. Родовой сертификат: инструкция по применению	532
Алфавитный указатель	535

Предисловие

Дорогие будущие мамы!

Вы только готовитесь к беременности или уже ожидаете своего малыша...

Беременность — это время перемен.

Эти перемены делают каждую из нас более хрупкой и уязвимой, и мы еще больше нуждаемся в надежной поддержке, любви и заботливом отношении. Как никогда, нам нужны спокойствие и уверенность.

Я желаю вам именно такого состояния.

Пусть и эта книга выполнит свое предназначение — станет для вас еще одним источником уверенности в своих силах и доброй помощницей на каждый день.

Легкой вам беременности и счастливой встречи с вашим ребенком!

Ваш автор