

МИРА ВИК, РОДЖЕР ХАРМС

МИРОВАЯ
КНИГА МАМЫ



Издательство АСТ
Москва

УДК 518
ББК 57.16
В43

Mayo Clinic
GUIDE TO A HEALTHY PREGNANCY

Печатается с разрешения Mayo Foundation
and Nordlyset Literary Agency, LLC (США) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Перевод с английского *Софьи Чувилиной*

Вик, Мира.

В43 Мировая книга мамы. Самое полное руководство по беременности, родам и воспитанию малыша / Мира Вик, Роджер Хармс; [пер. с англ. Софьи Чувилиной.] — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 480 с. — (Большая книга о воспитании).

ISBN 978-5-17-150902-6

Клиника Мэйо известна на весь мир своим качественным обслуживанием, каждый год в ней обследуются тысячи человек со всего мира. Врачи клиники — профессионалы, которые бережно относятся к пациентам и любят свое дело.

В руководстве собраны знания опытных акушеров и гинекологов клиники Мэйо. Здесь врачи рассказывают обо всех деталях, связанных с рождением ребенка, и дают свои рекомендации будущим родителям. Книга содержит ответы на все вопросы, возникающие до, во время и после беременности, а также обсуждение особых случаев, включая недоношенность, многоплодие и различные осложнения. Книга поможет держать под контролем здоровье мамы и ребенка, придаст спокойствия и уверенности в том, что вы справитесь со всеми трудностями на пути становления родителями.

УДК 518
ББК 57.16

ISBN 978-5-17-150902-6

Copyright © 2018 Mayo Foundation
for Medical Education and Research
(MFMER)

All rights reserved.

© С.А. Чувилина, перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

ВВЕДЕНИЕ

В жизни любого человека мало событий, которые могли бы сравниться по значимости и радости с рождением ребенка. Вы приводите в мир нового, очень важного для вас человека и готовы сделать все, чтобы защитить и вырастить его. Вы стремитесь с самого начала сформировать эту нерушимую связь и сделать все от вас зависящее, чтобы беременность была благополучной, а начало жизни вашего ребенка — прекрасным. И ваш интерес к этой книге отражает это стремление.

Мировая книга мамы — авторитетный справочник, которому вы можете доверять. Во обновленном издании вы найдете ценную информацию, которая ответит на все ваши вопросы, начиная с основ и заканчивая новейшими тенденциями, рекомендациями и технологиями в дородовом уходе и родах.

Эта книга — результат работы группы специалистов по беременности, для которых в медицине нет ничего более увлекательного, чем развитие и рождение ребенка. Мы искренне желаем, чтобы во время ожидания встречи с малышом эта книга оказалась для вас полезной и значимой.

Мира Вик, доктор медицинских наук, специалист отделения акушерства и гинекологии и отделения медицинской генетики. Она также является ассистентом в медицинском колледже клиники Мэйо. У доктора Вик четверо детей, поэтому она смотрит на беременность с врачебной, и с материнской точки зрения.

Роджер Хармс, доктор медицины, специалист отделения акушерства и гинекологии. За более 30 лет работы в клинике доктор

Хармс провел тысячи женщин через беременность и роды. Доктор Хармс также является ассоциированным профессором медицинского колледжа клиники Мэйо и награжден премией клиники Мэйо за выдающуюся преподавательскую деятельность. Доктор Хармс говорит, что отцовство стало для него одним из величайших жизненных опытов.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Мировая книга мамы — это подробное практическое руководство, которое дает ответы на все вопросы и разъясняет опасения будущих родителей. Для удобства в использовании книга разделена на шесть разделов.

Часть 1. Здоровая беременность

Как забеременеть, как питаться и заниматься спортом во время беременности, что вам следует знать о лекарствах — обо всем этом рассказано в первом разделе. Также вы найдете здесь ответы на многие волнующие вас вопросы.

Часть 2. Беременность от месяца к месяцу

В этом разделе представлены еженедельные и ежемесячные обзоры развития будущего ребенка и ваших собственных физических и эмоциональных изменений. Он также включает подробную информацию о родах.

Часть 3. Малыш родился!

Уход за новорожденным может заставить начинающих родителей нервничать. Информация, рекомендации и советы из этого раздела помогут пережить изменения, происходящие в первые недели.

Часть 4. Важные решения

Во время беременности вам придется принимать решения, как серьезные, так и несущественные. Эта часть призвана помочь вам выбрать наилучший вариант в конкретной ситуации.

Часть 5. Руководство по симптомам

Здесь вы найдете полезные советы по уходу за собой при болях в спине, усталости, изжоге, судорогах в ногах, отеках и многих других распространенных проблемах, связанных с беременностью.

Часть 6. Осложнения при беременности и родах

Большинство беременностей протекает гладко, но иногда у матери или ребенка могут развиваться проблемы. Здесь обсуждаются наиболее распространенные осложнения и способы их лечения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Как пользоваться этой книгой.....	5

ЧАСТЬ 1. ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Глава 1. Подготовка к беременности.....	13
Подходящее ли сейчас время?.....	13
Готово ли ваше тело?.....	14
Как забеременеть.....	18
Когда вы наиболее фертильны?	19
Вы беременны?	23
Выбор врача и клиники.....	25
Поздняя беременность и фертильность.....	27
Глава 2. Здоровый образ жизни при беременности.....	29
Диета для беременных	29
Полезные продукты	32
Набор веса	37
Определение индекса массы тела.....	38
Физическая активность.....	40
Разумный подход.....	42
Разберемся с лекарствами.....	44
Работа во время беременности.....	47
Путешествуйте с умом	49
Частые вопросы.....	51
Глава 3. Для отцов и партнеров.....	58
Как принять участие в беременности партнерши	58
Секс во время беременности.....	61
Предродовые волнения.....	62
Помощь во время родов.....	63
После родов	64
О чем часто беспокоятся.....	64
Участвуйте	65

ЧАСТЬ 2. БЕРЕМЕННОСТЬ ОТ МЕСЯЦА К МЕСЯЦУ

Календарь беременности	68
Как действовать	69
Глава 4. Первый месяц: недели с 1-й по 4-ю	72
Развитие и рост ребенка.....	72
Изменения вашего тела	75
Ваши эмоции.....	77
Определение даты родов.....	78
Посещение врача.....	80
Упражнение месяца	81
Глава 5. Второй месяц: недели с 5 по 8.....	82
Развитие и рост ребенка.....	82
Изменения в вашем теле	86
Как справиться с утренней тошнотой.....	88
Ваши эмоции.....	90
Посещение врача.....	91
Двойня, тройня и так далее	94
Упражнение месяца	97
Глава 6. Третий месяц: недели с 9-й по 12-ю	98
Развитие и рост ребенка.....	98

Изменения вашего тела	99
Ваши эмоции.....	101
Посещение врача.....	102
Упражнение месяца	104
Глава 7. Четвертый месяц; недели с 13-й по 16-ю	105
Развитие и рост ребенка.....	105
Изменения вашего тела	106
Ваши эмоции.....	111
Пора идти по магазинам	111
Посещение врача.....	112
Заранее продумайте уход за ребенком.....	112
Упражнение месяца	114
Глава 8. Пятый месяц; недели с 17-й по 20-ю	115
Развитие и рост ребенка.....	115
Изменения вашего тела	117
Ваши эмоции.....	119
Посещение врача.....	119
Упражнение месяца	119
Глава 9. Шестой месяц; недели с 21-й по 24-ю	120
Развитие и рост ребенка.....	120
Изменения вашего тела	122
Ваши эмоции.....	124
Посещение врача.....	125
Курсы по подготовке к родам	125
Упражнение месяца	126
Глава 10. Седьмой месяц; недели с 25-й по 28-ю.....	127
Развитие и рост ребенка.....	127
Изменения вашего тела	128
Ваши эмоции.....	130
Посещение врача.....	130
Грудное вскармливание или бутылочка?.....	132
Упражнение месяца	134
Глава 11. Восьмой месяц; недели с 29-й по 32-ю.....	135
Развитие и рост ребенка.....	135
Изменения вашего тела	137
Ваши эмоции.....	140
Посещение врача.....	141
Необходимые принадлежности для младенца	141
Упражнение месяца	146
Глава 12. Девятый месяц; недели с 33-й по 36-ю	147
Развитие и рост ребенка.....	147
Изменения вашего тела	148
Подготовка тела к родам	150
Ваши эмоции.....	152
Посещение врача.....	153
Упражнение месяца	155
Глава 13. Десятый месяц; недели с 37-й по 40-ю	156
Развитие и рост ребенка.....	156
Изменения вашего тела	158
Ваши эмоции.....	160
Посещение врача.....	161
Упражнение месяца	164
Глава 14. Схватки и роды.....	165
Во время ожидания.....	165
Как готовится ваше тело.....	168
Пора?.....	171

На старт, внимание... еще не марш!	172
Стадии родов	172
Стадия 1	173
Как выходит ребенок	177
Стадия 2	178
Стадия 3	179
Глава 15. Кесарево сечение	182
Когда делается кесарево сечение?	182
Риски	186
Чего ожидать	188
После операции	193
Часть 3. Малыш родился!	197
Глава 16. Ваш новорожденный	199
Внешний вид малыша	200
Уход за новорожденным	202
Обрезание	204
Осложнения у новорожденных	207
Недоношенный ребенок	209
Как ребенок может выглядеть	211
Глава 17. Появление ребенка дома	216
Мир вашего ребенка	217
Как справиться с коликами	222
Основы ухода за младенцем	228
Двойня, тройня или больше	235
Первые недели	236
Глава 18. Кое-что для мамы	238
Уход за грудью	238
Проблемы с дефекацией и мочеиспусканием	241
Заживление	242
Как прийти в форму	245
Подавленное настроение	248
Привязанность к ребенку	249
Глава 19. Как справиться с ролью родителя	251
Первые недели с новорожденным	251
Финансовая сторона вопроса	257
Командная работа	258
Переход к родительству	259
Найти время для себя	261
Родительство в одиночку	263

ЧАСТЬ 4. ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Глава 20. Генетический скрининг	267
Что это такое?	267
Виды генетических тестов	268
Что следует учесть	269
Виды генетических заболеваний	270
Семейный скрининг	271
Этнический скрининг	271
Расширенный скрининг носителя	272
Как это делается?	272
Расшифровка результатов	273
Глава 21. Дородовое обследование	274
Что следует учесть	275
Исследования	276
Наличие проблемы	287
Наблюдение за плодом на поздних сроках	287

Глава 22. Грудное вскармливание.....	291
Начало вскармливания.....	296
Положения для кормления.....	298
Молоко из бутылочки.....	307
Вскармливание из бутылочки.....	308
Глава 23. Обезболивание при родах.....	315
Обезболивающие лекарства.....	317
Естественные методы.....	319
Глава 24. Кесарево сечение по выбору.....	327
Что следует учесть.....	328
Польза и риск.....	328
Принятие решения.....	332
Глава 25. Естественные роды после кесарева сечения.....	333
Польза и риск.....	333
Что следует учесть.....	334
Советы по планированию естественных родов после кесарева сечения.....	336
Глава 26. Контрацепция после родов.....	338
Что следует учесть.....	339
Грудное вскармливание и контрацепция.....	340
Выбор противозачаточных средств.....	342
Принятие решения.....	354
ЧАСТЬ 5. РУКОВОДСТВО ПО СИМПТОМАМ.....	355

ЧАСТЬ 6. ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАХ

Глава 27. Проблемы во время беременности.....	411
Сложности с кровью.....	411
Депрессия.....	413
Преждевременные роды.....	415
Сильная рвота.....	418
Задержка развития плода.....	419
Диабет беременных.....	421
Инфекционные заболевания.....	424
Проблемы с плацентой.....	428
Преэклампсия и гипертензия.....	430
Глава 28. Проблемы при родах.....	433
Роды не начинаются.....	433
Роды не прогрессируют.....	435
Ребенок в аномальном положении.....	438
Непереносимость родов.....	440
Глава 29. Проблемы со здоровьем матери.....	443
Болезни, имевшиеся до беременности.....	443
Послеродовые проблемы.....	457
Глава 30. Потеря плода.....	465
Выкидыш.....	465
Внематочная беременность.....	471
Пузырный занос.....	472
Мертворождение.....	473
Попытайтесь еще раз.....	476
Физическое восстановление.....	478

Часть 1

ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

ГЛАВА 1

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

Итак, вы решили, что хотите стать родителем — по крайней мере, когда-нибудь в будущем. Как здорово! Рождение ребенка — это прекрасный опыт, который навсегда обогатит вашу жизнь. Но решение завести ребенка не следует принимать легкомысленно. Родительство — это огромная работа, и лучший способ ее начать — максимально подготовиться к этим большим переменам.

Продумав все заранее, вы сможете сделать так, чтобы и для вас, и для вашего ребенка все начиналось самым лучшим образом. Если вы на стадии планирования беременности, то, читая эту книгу, вы получаете преимущество на волнующем, а иногда и сбивающем с толку пути к материнству. Меры, принятые сейчас для того, чтобы быть здоровой и информированной, помогут вам насладиться здоровой беременностью.

Эта вводная глава включает в себя некоторые ключевые концепции и действия, которые помогут сделать переход к беременности как можно более плавным. Если вы уже знаете, что беременны, поздравляем! Вы можете пролистать эту главу и начать со следующей.

ПОДХОДЯЩЕЕ ЛИ СЕЙЧАС ВРЕМЯ?

Когда ваши друзья, у которых есть дети, советуют вам попрощаться с ленивыми выходными и внезапными вечеринками и поприветствовать ночные кормления и груды детского белья, они не шутят. Рождение ребенка меняет жизнь. Во многих отношениях

это прекрасно, но жизнь никогда не будет прежней. Хотя, вероятно, никогда не бывает идеального времени для рождения ребенка, но некоторые периоды в жизни более благоприятны для беременности и нового родительства, чем другие.

Вопросы, которые следует задать. Вот несколько вопросов к себе, чтобы определить, настало ли время забеременеть:

- Почему я хочу иметь ребенка?
- Чувствует ли мой партнер то же, что и я? Разделяем ли мы одни и те же идеи о воспитании ребенка? Если нет, то обсуждали ли мы наши разногласия?
- Как рождение ребенка повлияет на мой образ жизни или карьеру? Готова ли я к этим изменениям?
- Переживаю ли я сейчас сильный стресс, который может помешать мне заботиться о себе и наслаждаться беременностью? А как насчет моего партнера? Есть ли у него подобные проблемы?
- Готовы ли мы эмоционально стать родителями?
- Достаточно ли мы обеспечены, чтобы растить ребенка? Если я одинока, есть ли у меня необходимые ресурсы, чтобы ухаживать за ребенком одной?
- Включает ли моя медицинская страховка оплату расходов на рождение ребенка и уход за ним?
- Есть ли у меня возможность хорошо ухаживать за ребенком, если я решу вернуться на работу?

ГОТОВО ЛИ ВАШЕ ТЕЛО?

Вы не должны быть в исключительной форме, чтобы завести ребенка, но если вы изначально здоровы, у вас больше шансов насладиться здоровой беременностью. Итак, как узнать, готово ли ваше тело к беременности? Пусть медики дадут вам зеленый свет. Запишитесь на первый визит к акушеру-гинекологу, который будет наблюдать вас во время беременности. Визит перед зачатием даст вам и вашему врачу возможность определить любые потенциальные риски для беременности и предложить способы минимизации этих рисков, а также обсудить общие проблемы со здоровьем. Если есть такая возможность, попросите вашего партнера прийти на прием перед зачатием вместе с вами. Здоровье и образ жизни партнера, включая семейный анамнез и факторы риска, такие как

различные инфекции или врожденные дефекты, важны, поскольку они также могут повлиять на вас и вашего ребенка. Во время приема ваш лечащий врач, скорее всего, проведет полный медицинский осмотр, включая проверку артериального давления, возможно, сделает цитологический мазок и проведет гинекологический осмотр. Вы обсудите с ним некоторые вопросы.

Контрацепция. Если вы принимали противозачаточные средства, то сможете забеременеть вскоре после прекращения их приема. Некоторые женщины беременеют до наступления следующей менструации. Не беспокойтесь — дату родов можно точно определить, даже не зная времени овуляции. Если между прекращением контрацепции и зачатием должно пройти время, используйте презервативы или другой барьерный метод, пока не будете готовы забеременеть. У большинства женщин нормальный менструальный цикл восстанавливается в течение трех месяцев после отмены противозачаточных средств. Если вы использовали противозачаточные инъекции, вы можете пытаться забеременеть, как только прекратите регулярные инъекции, но восстановление фертильности может занять 10 месяцев или более.

Прививки. Такие инфекции, как ветряная оспа, краснуха и гепатит В, могут быть опасными во время беременности. Если у вас нет полного набора соответствующих прививок или иммунитета к определенным инфекциям, то вы можете заранее сделать тестирование на иммунитет и вакцинироваться. Их стоит делать по крайней мере за месяц до попытки зачатия.

Хронические заболевания. Если у вас есть хронические заболевания, такие как диабет, астма или высокое артериальное давление, перед зачатием вы должны убедиться, что ваше состояние находится под контролем. Лечащий врач может рекомендовать скорректировать прием лекарств или других видов лечения до беременности. Также он может обсудить с вами, какой отдельный уход может понадобиться во время беременности.

Лекарства и биодобавки. Сообщите своему врачу о любых лекарствах и добавках, которые вы принимаете. Врач может порекомендовать изменить дозировку или полностью прекратить их прием до того, как вы забеременеете. При подготовке к зачатию уже пора начинать принимать специальные витамины. Почему так рано? Нервная трубка плода, которая позже становится головным и спинным мозгом ребенка, развивается в течение первого месяца