

Мамина главная книга

Лариса Свиридова



Все, что нужно знать будущей маме

ПРАЙМ
У

Издательство
АСТ
Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
С24

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Свиридова, Лариса Ивановна.

С24 Мама Лара. Беременность и роды. Все, что нужно знать будущей маме / Лариса Свиридова. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 380,[1] с. — (Мамина главная книга). ISBN 978-5-17-101226-7

Безусловно, беременность и появление малыша на свет — ярчайшие периоды в жизни каждой женщины и ее близких. Однако, если считать эти периоды сплошным праздником, можно столкнуться с большим разочарованием. Ведь это также и время серьезной работы, полной перестройки организма женщины и жизни семьи, а то и другое не всегда проходит легко.

И тело, и психика будущей мамы нередко преподносят ей сюрпризы, и не всегда приятные. Физические изменения приводят к различным недомоганиям, типичным для беременных, отношения с близкими меняются, порой совершенно неожиданным образом, а сами будущие родители могут столкнуться с весьма противоречивыми чувствами. Но — без паники! Все трудности преодолимы!

Опытный педиатр и психолог, руководитель школ для будущих родителей Лариса Свиридова, известная как Мама Лара, делится со своими читателями опытом, накопленным более чем за два десятилетия работы.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

12+

Издание для досуга

Лариса Свиридова

**МАМА ЛАРА. БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ.
Все, что нужно знать будущей маме**

Подписано в печать 20.12.2016. Формат 84×108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 20,16. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-101226-7

© Свиридова Л. И., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017



Оглавление

Об авторе	6
От автора	8

— Часть I — Беременность

Глава 1. Три триместра жизни	12
Первый триместр	13
Второй триместр	37
Третий триместр	62
Лечение инфекционных заболеваний во время беременности натуральными средствами	89
Комплекс упражнений для беременных. Упражнения для релаксации	100
Подготовка промежности к родам	119
Глава 2. Психология беременности	125
До- или послеродовая депрессия	133
Психологическая теория: процессы в психике будущей мамы	143
Тонус матки при беременности. Психологический аспект	150
Разговор с еще не рожденным ребенком	158
Выбор имени для ребенка	162



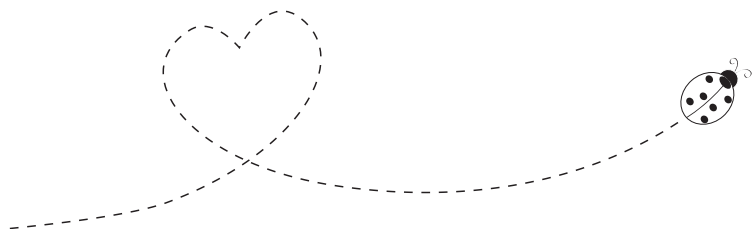
Почему моей беременности не рады? Беременность и отношения с близкими	176
Врач и беременная: как улучшить отношения	186
Отношение беременной к своему новому телу. Выбор одежды	190
А невеста-то! Беременная!	200
Глава 3. Хочу гарантировать здоровье ребенка. Возможно ли это?	209
Глава 4. Последние дни перед родами	224
Страх перед родами. Очень боюсь рожать, что мне делать?	224
Литература для беременных: готовимся к родам и материнству	230

– Часть II –
Роды

Глава 1. Физиологическая сторона процесса родов	250
Предвестники родов	250
Так с чего же начинаются роды?	255
Течение родового процесса	259
Осложнения в родах	263
Глава 2. Что нужно сделать перед родами, чтобы быть к ним готовым?	268
О чем нужно подумать заранее?	268
Как создать условия для быстрых и легких родов	274



Что брать в роддом?	281
Тазовое предлежание плода. Как помочь малышу перевернуться?	287
История одного появления на свет: от перфекционизма к естественности	291
Глава 3. Все о боли во время родов	300
Позитивное отношение к боли — залог легких родов!	300
Родовая боль: право женщины столкнуться со своей природой	304
Глава 4. Обезболивание в родах	309
Методы естественного обезболивания	309
Дыхание как метод естественного обезболивания: три группы упражнений	316
Обезболивание родов с помощью медитации	328
Медикаментозное обезболивание: за и против	331
Эпидуральная анестезия в родах и ее последствия	333
Естественные роды после кесарева сечения	340
Партнерские роды	353
Ребенок в родах	366
Послесловие	378
О сайте и курсах	380





Об авторе

Лариса Свиридова

- Врач-педиатр, клинический психолог, мама троих детей.
- Автор уникальной методики подготовки к родам, направленной на профилактику родовой травматизации матери и ребенка, с успехом используемой во многих школах для беременных.
- Основатель и руководитель школ для будущих родителей «Рождение» и «Современные родители». Автор сайта «Мама Лара» (mamalara.ru).
- 23-летний опыт ведения групп для будущих родителей.
- Клинический психолог Центра новых медицинских технологий в Академгородке.
- 20-летний опыт психологического консультирования по вопросам:
 - кризисы супружеские, личностные, профессиональные и возрастные;
 - острое горе: потери близких, развод;
 - сложности в репродуктивной сфере семьи: бесплодие, невынашивание беременности, смерть ребенка в родах, подготовка к ЭКО, построение отношений биологической и суррогатной матерей, приемные дети;
 - психосоматические заболевания (панические атаки, эндокринные заболевания, гипертоническая болезнь, желудочно-кишечные заболевания);
 - депрессии различной этиологии.



Образование

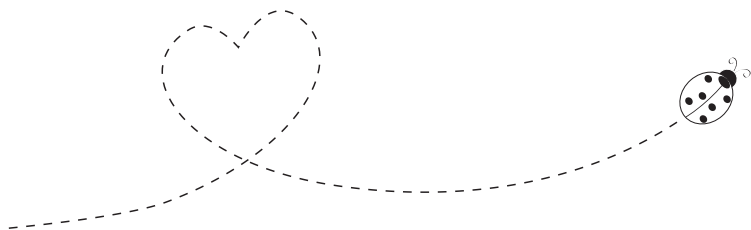
- Новосибирская государственная медицинская академия, врач по специальности «педиатрия», 1990 г.
- Новосибирский государственный университет, бакалавр психологии, 1997 г.

Повышение квалификации

- Московский институт гештальта и психодрамы (МИГиП, Н. Долгополов): 1-я ступень психодрамы, 1998 г.; 1-я ступень гештальт-терапии, 1998 г.
- Восточно-европейский институт психоанализа: Детская, подростковая, семейная психоаналитически-ориентированная психотерапия, 2002 г.

Дополнительное профессиональное образование

- Новосибирская государственная Медицинская Академия, кафедра лечебной физкультуры и врачебного контроля, курсы по специальности: «Лечебный массаж и лечебная физкультура», 1989 г.
- Институт физиологии СО АМН СССР, курсы по специальности: «Методика обучения плаванию детей первого года жизни», 1992 г.
- Сибирская ассоциация психоаналитиков. Процессы развития и адаптации в теории и практике французского психоанализа, 2010 г.



От автора



Я — счастливый человек! Несмотря на те сложности, которые выпали на нашу молодость и зрелые годы: перестройку, развал родной страны, экономические кризисы, — нам с мужем удалось родить и вырастить троих детей. Когда появилась на свет наша первая дочка, еще не было УЗИ, памперсов и автоматических стиральных машин. Второй и третий малыши рождались во времена «товарного изобилия», так что в этом смысле я имею совсем разный опыт материнства.

Мне посчастливилось также пройти уникальный профессиональный путь. К тому времени, когда мы с подругой начали вести первые курсы для беременных, я окончила медицинский институт и чуть больше года проработала педиатром. Ведение занятий для будущих мам воодушевило меня на получение еще одного высшего образования. В 1997 году я получила диплом психолога.

Будучи врачом, благодаря дополнительному психологическому образованию я смогла невероятно расширить свое понимание того, что происходит с ребенком в первые годы его жизни. И ни один психолог не мог в то время получить такой опыт, ведь меня приглашали в дома, где росли младенцы, именно потому, что я была детским доктором. А я смотрела на ребенка, на его маму и папу, на их взаимоотношения глазами не столько врача, сколько психолога. И год за годом я собирала единую картину того, как взаимосвязаны



между собой беременность, роды и первый год жизни малыша.

Я благодарю всех своих учителей! Всех, кто учил меня в медицинском институте и в университете! Своего мужа и детей! А также всех тех людей, которые доверяли мне: приходили на курсы, приглашали меня в свои дома, обращались ко мне за помощью. Благодаря всем этим людям сложился мой опыт. А теперь еще родилась и эта книга.

Перед вами книга, которая посвящена самому началу жизни человека — от зачатия до рождения. Однако эта книга не о том, как развивается в утробе плод, как закладываются и изменяются его органы. Эта книга о девяти месяцах из жизни женщины. Ведь каждый человек проводит свои первые девять месяцев в животе своей матери.

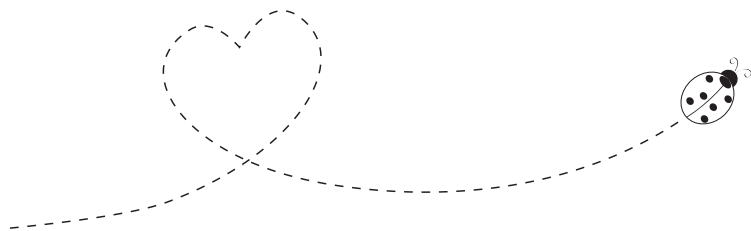
Как позаботиться о себе в этот период? Как питаться, какие упражнения выполнять, что делать со своими не всегда позитивными эмоциями? Как меняются отношения с близкими, как налаживать общение с наблюдающим беременность врачом, какое выбрать имя для ребенка? Эти и сотни других вопросов встают перед каждой женщиной в то время, когда она ждет рождения своего малыша. Я знаю это из многолетнего опыта работы с будущими мамами и готова поделиться с каждой из вас своими знаниями.

Вторая часть этой книги посвящена тому, как проходят роды и в мир рождается новый человек. С чего начинаются и как протекают нормальные роды, как самостоятельно обезболить этот процесс, что нужно знать о партнерских родах. Очень надеюсь, что в этом разделе вы найдете по-настоящему эффективные советы.



От автора.

Конечно, эта книга в первую очередь адресована будущей маме, ведь именно ей приходится во многом справляться с тяготами этого времени. Однако, я думаю, что некоторые страницы прочитает и будущий отец, ведь благодаря этому мужчине началась новая жизнь, о которой мы ведем разговор, и его действия в этот период также очень важны для ребенка.



— Часть I —

Беременность





Глава 1 Три триместра жизни

Беременность! Ах, какая радость от того, что в мир придет новый человек! Эти девять месяцев очень важны и для женщины, и для мужчины. Это время взросления, встречи с новым смыслом жизни, новой ответственностью и новым опытом! И даже если ребенок не первый, новизна от этого не становится меньше.

Однако не могу не сказать о том, что я лично не считаю беременность сплошным девятимесячным праздником с шарами, когда женщина и мужчина просто обязаны чувствовать себя самыми счастливыми людьми! Для женщины это время нередко связано с физическими тяготами и со сложными эмоциональными переживаниями: страхом, беспомощностью, раздражением, разочарованием.

Дело осложняется еще и тем, что большинство беременностей сегодня запланированы. Дети не приходят больше в наш мир спонтанно, без воли своих родителей. И тогда какие могут быть слезы и сожаления о загубленной молодости? Ведь ты сама этого хотела и планировала! Ты сама — творец своей материнской судьбы! Ты и только ты решаешь, когда и сколько рожать детей. И будь добра теперь, когда наступила беременность, радоваться и наслаждаться! И не осложняй жизнь близким.

Многие из нас и не заметили, как контрацептивное мышление изменило наше материнство и отцовство! Как принесло оно в нашу жизнь вину и разочарование.



Однако этого уже не изменить... А современные женщины нуждаются в знаниях о материнстве, поскольку большинство из них росли в малодетных семьях и потому не получили нужного опыта в детстве и в отрочестве. И посему я предлагаю вам двинуться в путь длиною в 9 месяцев, который закончится для вас самым необыкновенным днем в вашей жизни — днем рождения вашего ребенка!

Первый триместр

Наверное, всем давно известно, что в среднем беременность продолжается 280 дней — это ровно 10 лунных месяцев. Но поскольку мы не привыкли считать время в лунных месяцах, а привыкли считать его в обычных, то время вынашивания беременности традиционно исчисляется 9-ю календарными месяцами.

Но в то же время нужно понимать: организм каждой женщины уникален, а потому вопрос о сроках вынашивания ребенка не связан с чем-то техническим, машинным и автоматизированным — он имеет отношение к человеческому организму. Поэтому никогда нельзя сказать с точностью до дней, сколько ребенку предопределено находиться в материнской утробе.

Каждая женщина вынашивает младенца свое, отведенное ей время: кому-то бывает достаточно для созревания и рождения 38 недель (и даже 37), а кому-то нужны все 42. Ведь случается и так, что ребенок рождается на 42 неделе без признаков переносности (а значит, он нуждался именно в 42 неделях), а другой малыш родится на 39 неделе, но уже с признаками переносности (значит, ему было достаточно 37–38 недель).



Поэтому подсчеты ПДР (предположительная дата родов, которая обычно соответствует 40 неделям беременности) и прочих дат и сроков весьма условны. На то понятие ПДР и содержит определение *предположительная*, чтобы указать на то, что дата неточная.

Деление беременности на триместры

Беременность принято разделять на три части, называя их **триместрами**. Конечно, деление это тоже условно, но оно действительно отражает некоторые специфические особенности каждого периода и различия между ними.

Например, *первый триместр* (примерно первые 12–14 недель беременности) характерен тем, что у женщины часто нет вообще никаких признаков и подсказок, которые хоть как-то намекали бы ей на ее интересное положение. Это время, когда еще не шевелится ребенок и не растет живот, и если нет токсикоза (который все-таки считается патологией беременности, хоть и частой) или увеличившейся в размерах груди, то иногда она и вовсе не знает о том, что беременна, все первые 12–14 недель.

Особенно это характерно для былых времен: тогда беременности были непланируемыми, и будущие мамы чаще не подозревали о своем положении в первые три месяца. Вам это кажется удивительным? Но дело в том, что женщины в прежние времена почти не менструировали, и беременность часто наступала во время кормления грудью. Например, ребенку год с небольшим, мама еще кормит его грудью и первые три-четыре месяца, пока не почувствует шевелений, может и не догадываться о новой беременности.



Современные женщины, которые практически всегда планируют рождение ребенка, начинают контролировать этот процесс еще с момента овуляции и о своей беременности узнают очень рано благодаря всевозможным тестам. Но, тем не менее, и в современных условиях бывают случаи, когда беременная практически весь первый триместр находится в неведении. Такое, например, часто случается в тех ситуациях, когда женщине была внушена мысль, что она бесплодна и для того, чтобы забеременеть, ей нужно пройти многочисленные исследования и специальный курс лечения. Будучи полностью уверена, что она не способна забеременеть, такая женщина может не замечать своего нового состояния вплоть до 13–14 недель.

Это как раз наглядно демонстрирует тот факт, что на самом деле этот период проходит вне ощущения себя будущей мамой: в это время женщина, если она даже и знает о своем положении, может временами вообще забывать, что она беременна. И это совершенно нормально!

Однако если в психологическом пространстве будущей мамы еще тишина и покой, то на уровне физиологии уже идут мощные гормональные процессы перестройки организма. Кроме того, ребенок уже растет и развивается, двигается (просто мама пока еще не ощущает этих движений), у него бьется сердечко.

Особенности первого триместра

Какие бывают симптомы в этот период? Один из них — повышение чувствительности к разного рода запахам. Это пока еще не токсикоз как таковой, нет тошноты или рвоты — просто у женщины