

ЩОДЕННИК МОЄЇ ВАГІТНОСТІ

Цей Щоденник створено в межах діяльності Українсько-Швейцарської Програми «Здоров'я матері та дитини 2008–2010 рр.», яка впроваджується спільно МОЗ України та Швейцарським центром міжнародного здоров'я. Розробка та друк Щоденника здійснені завдяки фінансовій підтримці Швейцарської агенції розвитку та співробітництва (донор Програми).

Інформація, подана в публікації, не обов'язково відображає позицію Програми або донора.

Зміст Щоденника погоджений клінічними експертами Програми та відповідає прийнятим в Україні підходам до безпечного материнства.

Інформаційна брошура для вагітних «Щоденник моєї вагітності» рекомендована до друку та розповсюдження на рівні лікувальних закладів у регіонах України листом Міністерства охорони здоров'я України № 04.02-23-08-923 від 12.10.2009 р. Розповсюджується безкоштовно.

Упорядники тексту:

1. *Гойда Н.Г., проф., проректор з лікувальної роботи НМАПО ім. П.Л.Шупика.*
2. *Матвієнко І.М., лікар неонатолог, клінічний консультант Програми.*
3. *Чернов А.В., лікар акушер-гінеколог, пологовий будинок Першої міської лікарні, клінічний консультант Програми.*
4. *Чопко О.І., лікар анестезіолог-реаніматолог, Луцький клінічний пологовий будинок, клінічний консультант Програми.*
5. *Солодаренко А.Г., к.м.н., керівник офісу з впровадження Програми.*
6. *Рябцева Н.С., менеджер в охороні здоров'я, координатор з впровадження та моніторингу Програми.*

Офіс з впровадження Програми
вул. Почайнинська, 25/49, кв.5,
м. Київ, 04071, Україна
тел. /факс: 00 38 (044) 545 60 15
e-mail: mch.kyiv@gmail.com
web-site: <http://www.mch.org.ua>

Шановна пані!

Вітаємо Вас від щирого серця! У Вашому житті починається надзвичайний період — адже дуже скоро Ви принесете в цей світ нове життя. Це велика радість і відповідальність одночасно.

Сподіваємося, що Ви планували та готувалися до своєї вагітності. Але навіть якщо ця чудова новина стала для Вас радісною несподіванкою, радимо Вам одразу звернути увагу на своє здоров'я та спосіб життя. Адже все, що відбувається з Вами, впливає на розвиток Вашого малюка. Тепер Ви несете відповідальність за двох! Найголовніше, пам'ятайте – найбільше Вашій дитині потрібна щаслива мати!



Зміст щоденника, поради щодо користування ним

Маємо надію, що цей щоденник допоможе Вам почуватися впевненіше під час вагітності та підготовки до народження дитини. Ви знайдете тут відповіді на питання щодо фізіологічних, психологічних та емоційних змін, які чекають на Вас, поради щодо харчування, фізичної активності та способу життя під час вагітності, інформацію про розвиток Вашого малюка, підготовку до пологів, догляд за новонародженим і багато іншого. Надана інформація відповідає затвердженню в Україні підходам щодо медичного спостереження під час вагітності, підготовці до пологів і догляду за новонародженими. Звичайно, це не є вичерпна інформація. Тому, насамперед, звертайтеся за порадою та консультацією до Вашого лікаря, а також читайте іншу літературу.

Крім різноманітної інформації, ми пропонуємо Вам також календар вагітності. Ви можете використовувати його для нагадувань (про візити до лікаря, дати та час обстежень, консультацій, занять, необхідні покупки тощо) або ж занотовувати щось цікаве, корисне, радісне для Вас (як-от: Ваші емоції, перше ворухіння малюка і т.п.).

Ви також можете використовувати окремі сторінки для нотаток: Ваших запитань до лікаря, цікавої інформації, складання переліку речей до пологового будинку тощо.

Розділи щоденника

Спосіб життя вагітної жінки

Готуймося до пологів

Розділ для майбутнього тата

Календар вагітності

Підготовка до грудного вигодовування

Основи догляду за немовлям, щеплення

Запишіть тут важливі дані:

Ваші прізвище та ім'я

Прізвище та ім'я Вашого лікаря

Телефон і адресу жіночої консультації:

Телефон і адресу Школи відповідального батьківства

Телефон і адресу пологового будинку:

Телефон швидкої допомоги:



Тривалість вагітності, триместри.

Підтвердження вагітності, очікувана дата пологів

Вагітність — це природний процес, що починається із запліднення яйцеклітини та закінчується народженням немовляти. Триває вагітність в середньому 280 днів, тобто, 40 тижнів (інакше кажучи — 9 місяців). Виокремлюють три періоди — т.зв. триместри вагітності, по 13 тижнів кожен.

Фактично неможливо встановити точну дату запліднення. Зазвичай визначають термін вагітності орієнтуючись на перший день останньої менструації: з нього прийнято підраховувати початок вагітності.

Найбільш точну інформацію відносно терміну вагітності та віку Вашого малюка надасть сучасне ультразвукове дослідження в терміні 9–11 тижнів.

Очікувана дата пологів вираховується за допомогою одного з цих (або ж обох) методів. Якщо від першого дня останньої менструації відняти 3 місяці та додати 7 днів, то отримаємо дату, коли вагітності виповнюється 40 тижнів. Слід пам'ятати, що ця дата не є точною

датою пологів, адже пологами в строк вважаються пологи в терміні 37–42 тижні. Тобто т.зв. «строкові» пологи можуть відбутися протягом трьох тижнів до підрахованої дати або протягом двох тижнів після. Лише 5 % немовлят народжуються точно в розрахований строк.

Сприйняття вагітності, Ваші емоції.

Щоденник вагітності

Вагітність — це радісне і незабутнє свято життя! Цей особливий період у житті жінки сповнений не лише фізичних, а й психологічних змін, які поступово готують Вас до материнства. Вагітна жінка — як ніжна весняна квіточка, котра дуже чутлива. У багатьох випадках емоційні «злети та падіння» частково пов'язані зі змінами стану нервової та гормональної системи вагітної жінки. Але їх також визначає Ваше особисте сприйняття вагітності, Ваша готовність взяти на себе нову роль і відповідальність.

Жінка, дізнавшись про свою вагітність, відчуває широкий спектр емоцій, що є абсолютно природним: щастя («Нарешті мрія здійснилася!»), недовіра («Чи справді я вагітна? Я почуваюся, як звичай-

но»), роздвоєння почуттів («Я щаслива, але переживаю, чи впораюся», «Часом я думаю лише про вагітність, а часом наче забуваю про неї»). Під час вагітності жінці зазвичай притаманні часті зміни настрою, сумніви, тривога перед невідомим, можливе тимчасове незначне погіршення пам'яті. Можливо, Ви не відчуєте одразу приливу материнських почуттів — не переживайте: все попереду, у багатьох воно з'являється з моменту, коли стають відчутними ворухіння дитини. Ви також можете перейматися, що буде з Вашою фігурою, чи не втратите Ви привабливість в очах чоловіка, чи зможете Ви повернутися до роботи та — найголовніше — чи будете Ви гарною матір'ю. Такі переживання є абсолютно нормальними та дозволяють Вам сформуванню Ваше власне ставлення до нової ролі.

Ваші емоції та почуття будуть змінюватися з плином вагітності. Тому сприймайте спокійно, якщо Ви відчуєте зазначені або інші емоції:

- **Підвищена чутливість:** те, на що Ви раніше не реагували (наприклад, якась звичка чоловіка) може почати Вас дратувати. Поясніть чоловікові, що з Вами відбувається, щоб уникнути непорозумінь.
- **Залежність від інших** — оскільки більшість Ваших фізичних сил йде на вагітність, Вам може знадобитися допомога близьких у домашніх та інших справах.
- **Потреба в усамітненні:** це допоможе розібратися зі своїми думками та почуттями.
- **Ви також починаєте «вити гніздечко»**, коли відчуваєте жагу діяльності (але бережіть свої сили!).
- **Стурбованість**, чи все відбувається нормально. Найчастіше це минає, коли Ви починаєте відчувати ворухіння дитини. І тоді, якщо це не відбулося раніше, виникає відчуття особливого зв'язку з малюком, що дарує Вам ні з чим незрівняну радість, благоговіння.
- **Гордість і готовність ділитися новиною** з оточенням виникає найчастіше після 3-го місяця.
- **Можливі плутанина в думках**, забудькуватість, неуважність, зумовлені зосередженістю жінки на вагітності, зникнуть після вагітності. Тож сприймайте це спокійно і з гумором. Але будьте



обережними на дорозі, на сходах — у будь-якій потенційно небезпечній ситуації.

- **Розгубленість від надлишку порад** (їх буде ще більше після на-

родження дитини!). Слушайте, але приймайте власне рішення. Ввічливо відповідайте, що Ви про це вже подумали та проконсультувалися з лікарем.

Кілька порад, як впоратися з можливими негативними емоціями та думками, обернути їх на позитив:

- *Поговоріть зі своїм чоловіком (партнером) про те, що Вас турбує або лякає. Це допоможе йому зрозуміти, що з Вами відбувається. А Ви дізнаєтеся, що він також має певні очікування, почуття, надії, можливі побоювання.*
- *Проконсультуйтеся зі своїм лікарем або психологом ЖК. Фахівці пояснять Вам природу Ваших відчуттів, повернуть впевненість.*
- *Надзвичайно корисно також відвідувати «Школу відповідального батьківства» при жіночій консультації або спеціалізовані курси. Програми занять з вагітними, подружніми парами, крім того, що надають необхідну інформацію стосовно вагітності,*

пологів, перебігу післяпологового періоду, грудного вигодовування та догляду за новонародженим, навчають адекватному сприйняттю всього того, що відбувається під час вагітності та пологів, свідомій поведінці під час майбутніх пологів.

- *Поспілкуйтеся з близькими людьми, що вже мають позитивний досвід вагітності та батьківства, сімейних стосунків. Почитайте літературу на тему вагітності та пологів.*
- *Знайдіть час, щоб самій спробувати спокійно розібратися в своїх емоціях, думках, переживаннях. Намагайтеся не лише зрозуміти їхню причину, але й прийняти їх, не осуджуючи себе за них. Бажаємо Вам віднайти власний спосіб посилення позитивних і зменшення негативних емоцій.*

- **Паніка:** може виникнути раптово, з невідомих причин. Розслабтеся — все добре.
- **Бажання змінити минуле** може виникнути у 2-й половині вагітності: щось Ви не встигли зробити, а щось хотілося б зробити інакше. Але краще подумайте, що Ви можете зробити зараз і в майбутньому.
- **Нетерпіння** — Вам так хочеться, щоб малюк, якого Ви намагаєтеся уявити, вже народився! А часом Вам не подобається, що доводиться ділити своє тіло, яке вже не належить Вам на 100 %.
- **Наприкінці вагітності ейфорія** може часом змінюватися бажанням втекти — від тієї роботи та відповідальності, що постає перед Вами (але Ви обов'язково з нею впораєтеся).
- **Забобони** — це особливість кожної окремої культури, країни. Часто доводиться чути, що не слід купувати речі до народження дитини. Однак на Сході, наприклад, вважається обов'язком батьків наперед придбати все необхідне для малюка — інакше він може образитися.
- **Наприкінці вагітності** може виникати стурбованість: чи все Ви

підготували (радимо тримати завжди наготові папір і ручку, щоб записати необхідні речі), як пройдуть пологи тощо.

Врешті, вагітність — це чудовий період Вашого життя, тому цінуйте ці хвилини, насолоджуйтесь своїм станом, отримуйте радість — адже Ви тепер причетні до найважливішого дива, дива нового життя!

І ще: багатьом жінкам подобається вести «щоденник вагітності». Це допомагає опанувати свої почуття, відстежити зміни в собі, занотувати важливі події, які так приємно буде згадати за кілька років. Гарним доповненням до такого «щоденника» будуть фото та відео записи, знімки ультразвукового дослідження та все, що Вам хотілося б лишити на згадку. Можливо, після народження малюка Ви будете вести аналогічний «щоденник» про його розвиток.

Особливості харчування під час вагітності.

Шкідливі звички

Харчування вагітної жінки має визначний вплив на здоров'я та розвиток дитини. Це не означає, що Ви маєте їсти «за двох».



Це означає, що Ви повинні харчуватися повноцінно. Складаючи свій раціон, варто притримуватися таких принципів:

1) Насамперед — жодних дієт для схуднення або вегетаріанських дієт. Адже Ви не хочете, щоб Ваш малюк народився з малою масою тіла (що може мати наслідком незадовільний розвиток).

2) Радимо дотримуватися загальних принципів здорового харчування. Ось вони:

- Вам необхідні білки (15–20 %), жири (20–30 %), вуглеводи (50–60 %), вітаміни, мінерали та вода.
- Надавайте перевагу продуктам, що містять корисні жири: риба, рослинні олії, молочні продукти.
- У межах вказаної норми жирів не бійтеся холестерину — він необхідний для забезпечення оптимального рівня обмінних процесів, гормонального балансу, і нормального розвитку дитини.
- Споживайте повноцінні білки: м'ясо, риба, птиця, яйця та молочні продукти. Вам потрібні також білки рослинного походження: зернові, бобові.
- Бажано надавати перевагу так званим «складним» вуглеводам,

які містяться у: фруктах, молочних продуктах, макаронах, картоплі, зернових, бобових, насінні. Уникайте «простих» вуглеводів: насамперед, не зловживайте цукром і солодощами.

- Корисними для вагітної є продукти, багаті на залізо: яловичину, телятину, печінку, бобові, абрикоси та курагу, гречку, буряк, гарбуз тощо. Продукти, багаті на вітамін С, покращують засвоєння заліза.
- Не забувайте про кальцій: споживайте молоко (якщо його добре сприймає Ваш шлунок), кисломолочні продукти, сири.
- Під час приготування їжі краще використовувати йодовану сіль.
- Протягом першого триместру вагітності (а бажано почати ще до вагітності) Вам необхідно приймати препарати фолієвої кислоти, щоб уникнути дефектів невральної трубки в дитини. Стандартна доза — 400 мкг на день. Ваш лікар порадить Вам, як її приймати.
- Якщо Ви дотримуетесь цих принципів, можете не приймати додатково штучні вітамінні препарати.

- Пийте достатньо рідини — вона необхідна зараз Вам і дитині. Випивайте близько 2 л на день, за власної потреби. Надавайте перевагу саме чистій воді (негазованій), але можете побалувати себе й соком (краще — розведеним водою) чи овочевим бульйоном. Слідкуйте за якістю води — фільтруйте або кип'ятіть її за потреби.

Орієнтовні денні порції продуктів (ці рекомендації актуальні й після вагітності):

- 6–11 порцій зернових: 1 порція = 1 скибка хлібу або ½ чашки каші, картоплі чи бобових;
- 3–5 порцій овочів: 1 порція = 1 чашка сирих або ½ чашки приготованих овочів;
- 2–4 порції фруктів: 1 порція = 1 яблуко, банан тощо, 1 чашка соку;
- 2–3 порції молочних продуктів: 1 порція = 1 чашка молока, кефіру чи йогурту, ½ чашки сиру, 45 г твердого сиру;
- 2 порції білкових продуктів: 1 порція = 100 г м'яса, риби чи птиці, 2 яйця, 1 чашка бобових.

3) Надавайте перевагу печеному та вареному перед жареним чи копченим.

4) Обов'язково ретельно мийте продукти!

5) Краще їсти невеликими порціями 4–5 разів на день, аніж великими порціями 2–3 рази (це також зменшить відчуття нудоти та печії).

6) Обирайте продукти, що прияманні місцевості, де Ви живете. Уникайте екзотичних продуктів, а також продуктів, безпечність, походження або свіжість яких викликають підозру. Уникайте продуктів, що містять консерванти, гідрогенізовані жири, харчові домішки, барвники тощо.

7) Обережною треба бути з: кондитерськими виробами, білим хлібом, кислими соками, ковбасами, консервами, чорним чаєм (не більше 3 чашок на добу), кавою (не більше 1 чашки на добу). Слід повністю виключити з харчування такі продукти: сирі або напівзварені яйця, не повністю приготвлене м'ясо («з кров'ю»), сири з пліснявою (Камамбер, Брі тощо) та інші продукти, які не пройшли повну термічну обробку.



Перелік продуктів, що допоможуть зменшити відчуття нудоти (прояв токсикозу 1 триместру вагітності):

- Імбир, лимон;
- Чай з малини, м'яти, ромашки; яблучний сік;
- Картопля (навіть чіпси — але лише кілька штук!), ревінь, селера, морква, кабачки, помідори;
- Підсолене насіння соняшника;
- Йогурт;
- Кавун, виноград, банани;
- Вівсянка, макарони;
- Солені огірки, крекери, пудинг, щербет.

Дискомфорт у шлунку зазвичай викликають:

- Смажена, жирна, гостра їжа, ковбаси, яєчня;
- Продукти з глютаматом натрію (читайте етикетки!);
- Цибуля, свіжа й квашена капуста, цвітна капуста;
- Напої з кофеїном (кава, чай, Кока-Кола);

Чому потрібно відмовитися від шкідливих звичок під час вагітності:

- Паління перешкоджає надходженню до дитини поживних речовин (як наслідок — затримка розвитку), кисню (наслідок — згубний вплив на будь-який орган), пошкоджує мозок. Пам'ятайте — навіть пасивне паління шкідливе! За даними американських дослідників жінка, яка палить під час вагітності, має 30 % ризик народити дитину передчасно та з малою масою тіла. А жінка, яка є пасивним курцем, має 20 % ризик вказаних ускладнень.
- Споживання алкогольних напоїв, особливо в першому триместрі, може бути причиною порушень і затримки розвитку плода, може спричинити викидень або передчасні пологи. Водночас, якщо Ви, ще не знаючи про вагітність або з нагоди дуже великого свята (чи просто — великого бажання), випили, наприклад, 100 г вина, не робіть з цього трагедії — обережіть свою нервову систему. Та найкраще — утримуватися від споживання алкоголю під час вагітності взагалі!

- Наркотичні речовини мають виключно згубний вплив на стан здоров'я вагітної та дитини.
- Кофеїн під час вагітності не приносить користі ані жінці, ані дитині. Він обмежує потік крові до матки, тож дитина недоотримає поживних речовин і кисню; сприяє виведенню кальцію з організму, має сечогінну дію, погіршує засвоєння заліза. Тож уникайте кави (або пийте ту, що без кофеїну), міцного чаю, а особливо — напоїв типу Кока-Коли.

Зміна маси тіла

Нормальним вважається, якщо протягом вагітності збільшення маси тіла складає від 11 до 15 кг. Водночас, якщо до вагітності Ви важили менше, ніж мали б при своєму зрості, то Ви можете набрати від 13 до 18 кг. Якщо Ви важили трохи більше, то нормальним збільшенням маси тіла для Вас буде 9–11 кг.

У 1-му триместрі Ви наберете близько 2 кг. Хоча деякі жінки в цей період навіть втрачають масу тіла через нездужання, а дехто набирає значно більше — через затримку рідини в організмі. Найбільш інтенсивно Ваша маса тіла

буде збільшуватися під час 2-го триместру — приблизно 400 г на тиждень. В останні місяці вагітності збільшення маси тіла уповільниться; перед самими пологами Ви можете навіть трохи втратити вагу.

Як розподіляється ця вага? Приблизно 3,5 кг — це вага дитини; 900 г важить збільшена матка; більше 600 г — плацента; по 900 г йде на амніотичну рідину та збільшення грудей; додатковий обсяг крові та інших рідин в організмі — більше 3,5 кг; додаткові запаси жиру — 3 кг.





Особливості роботи під час вагітності, оформлення декретної відпустки

Важливо порадитися з лікарем щодо умов Вашої праці. Звертаємо Вашу увагу на те, що робота в деяких галузях медицини (напр., стоматології, пов'язаних з використанням рентгенологічного та іншого обладнання), мистецьких майстернях, фотолaboratorіях, агрохімії, перукарнях, хімічистках, оскільки вона пов'язана з використанням хімічних речовин і реактивів, може мати негативний вплив на перебіг вагітності, здоров'я — Ваше та Вашого малюка. Лікар може порадити Вам запобіжні засоби або ж — відмову від такої роботи на час вагітності. Законодавством України передбачено у таких випадках переведення вагітної на іншу роботу, не пов'язану з професійними шкідливими чинниками; переведення відбувається із збереженням середньої заробітної плати за попереднім місцем роботи.

Декретна відпустка надається, починаючи з 30 тижня вагітності, на 126 календарних днів (включа-

ються одразу до- та післяпологові дні), що оплачуються із розрахунку середньомісячної заробітної плати (за останні 6 місяців). Скористайтеся перевагами декретної відпустки, дайте собі час відпочити та підготуватися до пологів і народження малюка: насолоджуйтесь повільними ранками, довгими прогулянками, романтичними вечереми.

Моменти, які Вам слід обговорити з роботодавцем:

- *Насамперед — слід повідомити про свій стан.*
- *Якщо робота є шкідливою — забезпечення засобів безпеки або переведення на іншу роботу.*
- *Пільги для вагітних: заборона скорочення, скорочений робочий день, гнучкий графік, звільнення від нічних змін, виплата соціальної допомоги, додаткова відпустка.*
- *Терміни виходу в декрет і повернення на роботу.*
- *Графік роботи під час догляду за новонародженим.*

Заняття спортом під час вагітності. Можливий комплекс вправ. Подорожі

Щоденні помірні фізичні навантаження є дуже корисними для вагітної та її дитини: вони сприяють народженню більш здорових дітей і швидшому відновленню організму жінки після пологів.

Якщо Ви і раніше займалися спортом, подумайте, наскільки безпечними є ці заняття під час вагітності: адже збільшення розмірів Вашого животика впливає на Вашу рівновагу та координацію рухів. Саме тому замість катання на велосипеді, роликах, ковзанах надайте перевагу спеціальним вправам для вагітних.

Насамперед, пам'ятайте про важливість свіжого повітря. Значно корисніша прогулянка лісом, аніж пробіжка вздовж шосе. Вагітним зазвичай найбільше подобаються та допомагають у боротьбі з неприємними симптомами: прогулянки, плавання, йога, комплекс гімнастики.

Бажано займатися фізичними вправами під час вагітності під керівництвом досвідченого фахівця.

Якщо Ви займаєтеся самостійно, слід керуватися загальними принципами безпечних фізичних навантажень:

- Мета фізичних вправ під час вагітності — зміцнити м'язову, серцево-судинну та дихальну системи, підготувати тіло до пологів (укріпити та розтягнути «необхідні» м'язи), зняти неприємні симптоми (шляхом розслаблення м'язів, позитивного впливу на травну систему).
- Не перенавантажуйтеся: фізичні вправи зараз — не метод корекції фігури, це засіб підтримання здоров'я та гарного самопочуття. Ви маєте отримувати задоволення від процесу. Не слід займатися до задишки чи «сьомого поту». Не допускайте зневоднення — пийте потроху під час і після занять (ознакою оптимального рівня питного режиму є колір та запах сечі — вона має бути світлопрозорою без різкого, «кислого» запаху).
- Починаючи з II триместру (з 13 тижня), уникайте вправ у положенні лежачи на спині та животі. Не робіть різких рухів, стрибків. Якщо яка-небудь вправа приносить відчуття дискомфорту, облиште її.



Пропонуємо Вам кілька вправ, що є особливо корисними під



1 Розминка: кілька нахилів голови вперед-назад і в сторони, обертання рук у кистях, ліктях і плечах, повороти корпусу в сторони, нахили корпусу в сторони, колові обертання тазом, колові обертання в колінах (трохи присядьте, встановіть руки на коліна та робіть ними обертання), колові обертання в гомілкових суглобах (по черзі, трохи піднявши ногу), почергове піднімання на носочки.

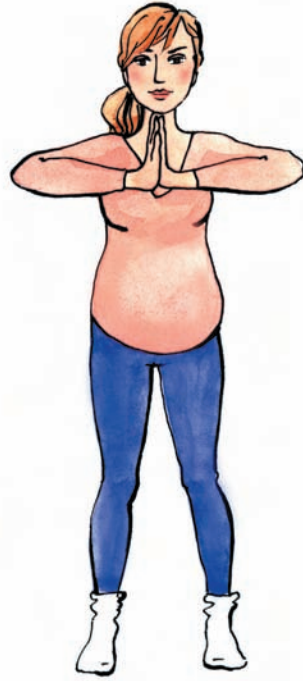
2 Вправи для стегон: 1) обертання: стоячи, зігнутою в коліні та тазостегновому суглобі ногою робіть колові обертання стегон вперед і назад, по 8–12 разів кожною ногою; 2) присідання: ноги на ширині плечей, носки в сторони — робіть глибокі присідання під час видиху, 8–12 разів; 3) відведення прямої ноги вбік, по 8–12 разів кожною ногою; 4) сидячи, покладіть між зі-

час вагітності та для підготовки до пологів:



гнутими в колінах ногами м'яч; стискайте його ногами, напружуючи м'язи внутрішньої поверхні стегна, 8–12 разів.

3 Для профілактики судом ікр, робіть такі вправи: 1) піднімайтеся на носочки: ступні разом, ступні на ширині плечей, ступні на ширині плечей носками в сторони — по 10 разів; 2) розтягуйте м'язи:



сидячи на підлозі, потягніть носки на себе, затримайтеся на 10–30 сек.

4 Вправа для м'язів рук і грудей: тримаючи зігнуті в ліктях руки перед грудьми, з силою притискаєте долоні одна до одної на кілька сек., 5–10 разів.



Пропонуємо Вам кілька вправ, що є особливо корисними під



5 Вправи Кегеля потрібні для тренування м'язів тазового дна.

Під час виконання цих вправ важливо чергувати фазу скорочення та розслаблення м'язів. Щоб відчути ці м'язи, спробуйте кілька разів затримати сечовипускання. Дві найпростіші вправи: 1) звичайні скорочення: скорочуйте та розслабляйте м'язи з інтервалом в 1 секунду; 2) затримка: на видиху скоротіть м'язи на 5–6 сек., на вдиху — розслабте. Робіть принаймні по 10 разів кожную



вправу щодня в зручному для Вас положенні (стоячи, сидячи, лежачи).

6 Заминка включає в себе розтяжку м'язів і практикування навичок розслаблення.

Навичок розслаблення Вас навчать у «Школі відповідального батьківства». При розтяжці не забудьте про такі вправи: 1) стоячи, зігніть ногу, притиснувши ікру до задньої поверхні стегна, візьміться за носочок та потягніть його до себе на кілька секунд; 2) стоя-

ЧАС ВАГІТНОСТІ ТА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПОЛОГІВ:



чи, ноги на ширині плечей, носки в сторони; глибоко присядьте, розвівши коліна в сторони, руки зчепіть в замок, а ліктями розводьте коліна ще більше в сторони; затримайтеся на 10–30 сек.; 3) сидіння по-турецьки (бажано — якнайчастіше протягом дня; у цій позі можна робити вправи Кегеля або розслаблятися); 4) сидячи на підлозі, зведіть ступні разом, привівши їх якнайближче до пахової ділянки; обережно натискайте руками на коліна, розводячи ноги в сторони;

10–30 сек.; 5) сидячи, розведіть прями ноги широко в сторони, повільно нахиляйтеся вперед, затримайтеся на 10–30 сек.; 6) стоячи на колінах і руках, вигинайте спину вгору і вниз (робіть «кішечку»), 5–10 разів.

7 Ви також можете робити інші фізичні вправи, що не викликають у Вас відчуття дискомфорту. Однак варто заздалегідь порадитися з лікарем або інструктором «Школи відповідального батьківства».



- Особливу увагу слід приділяти м'язам спини, стегон і пахової ділянки.
- Завжди пам'ятайте про розминку та розслаблення м'язів.

Подорожі під час вагітності, якщо Ви почуваетесь добре, не протипоказані. Навпаки, це чудовий спосіб провести час, отримати приємні враження, поспілкуватися з малюком, чоловіком, рідними та друзями. До того ж, після пологів Ви певний час мабуть не зможете подорожувати.

Кілька простих правил зроблять Ваші подорожі безпечними:

- Обирайте не дуже далекі місця призначення, особливо в другій половині вагітності. Якщо Ви подорожуєте літаком або авто, 2–3 години в дорозі — оптимальний час для Вас.
- Переконайтеся, що на місці відпочинку (або неподалік) Ви зможете, за потреби, отримати медичну допомогу.
- Відпочиваючи в горах, не варто підніматися вище 1500 м над рівнем моря (оскільки розріджене повітря може негативно вплинути на кровообіг).
- Краще відпочивати в місцях із звичним для Вас кліматом.

- Після 36 тижнів вагітним, за правилами авіакомпаній, заборонено здійснювати авіаперельоти. У будь-якому терміні уникайте довготривалих перельотів; під час перельоту варто одягти спеціальні «підтримувальні» панчохи (для профілактики проблем з судинами).
- Коли Ви їдете в авто, обов'язково користуйтеся ременем безпеки. Одна частина ременя має бути над животом, інша — під. Не допускайте перетиснення живота ременем.

Зовнішній вигляд, гігієна (шкіра, душ, сауна, одяг, взуття)

Вагітність — особливий період у житті жінки, тож зрозуміло, що Вам хочеться виглядати якнайкраще. Але будьте обережними: відвідування перукарні, де в повітрі багато лаку для волосся та інших засобів, може бути шкідливим для Вашої дитини. Зачекайте також з фарбуванням і хімічною завивкою волосся. Якщо ж бажаєте зробити манікюр, робіть його в добре провітрюваному приміщенні.

Ваша шкіра під дією гормонів і розтягнення ставатиме все більш

чутливою. Тому більшість жінок під час вагітності мають такі зміни шкіри (чим темніший природний колір шкіри, тим сильніші зміни):

- Розтягнення шкіри, більшість із яких зникає через деякий час після пологів.
- Пігментація (потемніння) окремих ділянок шкіри зазвичай минає після пологів.
- Судинні зміни, що мають вигляд «зірочок»; окремі ділянки шкіри можуть набувати рожевого забарвлення.
- Посилюється діяльність сальних і потових залоз, тому часом можуть з'явитися прищі та пітниця.
- Деяких жінок під час вагітності турбує свербіж через сухість шкіри тіла (найчастіше ділянки живота та грудей).

Радимо Вам ретельно доглядати за своєю шкірою під час вагітності: захищайте її від сонячних променів; за потреби, зволожуйте кремами та маслами; не вдягайте одяг із синтетичних тканин, будьте обережні з водою (надто тривалий контакт з водою пересушує шкіру), не зловживайте макіяжем.

У деяких жінок спостерігається сухість і ламкість нігтів. Переконайтеся, що Ви вживаєте достатньо

кальцію та желатину, робіть сольові ванночки для нігтів, втирайте поживні масла, використовуйте резинові рукавички під час миття посуду, прибирання, прання тощо.

Зверніть особливу увагу на Вашу особисту гігієну. Якнайчастіше мийте руки з милом, особливо після відвідин туалету. Ретельніше чистіть зуби. Обов'язковою щоденною процедурою має бути душ. Якщо Вам подобається приймати ванну або відвідувати сауну чи баню, дозвольте собі це задоволення. Однак пам'ятайте, що довге купання в гарячій воді, тривале перебування в сауні (бані) може бути шкідливим для розвитку хребта дитини, особливо в перші місяці. Тому краще надайте перевагу теплій ванні, слідкуйте за своїм самопочуттям. Та будьте обережними в рухах — не підсковзніться!

До речі, варто уникати перегріву й під час фізичних навантажень: не займайтеся інтенсивно спортом або фізичною працею довше 30 хвилин, особливо в спеку чи волю погоду. Фізичне навантаження має бути помірними, не викликати дискомфорту.

Що стосується Вашого гардеробу під час вагітності, то його теж



чекають зміни. Ваш одяг і взуття мають відповідати таким критеріям: зручність, натуральні матеріали, краса. Можливо, Ви підберете щось у спеціальних магазинах для вагітних. Але й у звичайних магазинах зараз достатньо моделей, що підходять вагітним: трикотажні сукні, брюки та спідниці з еластичними поясами, безліч блузок і сарафанів. Особливу увагу приділіть вибору нової білизни. Щодо взуття, то оптимальний вибір — підбори 3 см. До речі, Вам може знадобитися трохи більший розмір або ж ширше взуття (у випадку набряків ніг у 2-ій половини вагітності).

Ваша родина і майбутній малюк

Не забувайте про свого чоловіка! Він теж переживає, тому допомогайте один одному: «поділіться» вагітністю (кажіть «ми очікуємо дитину» замість «я вагітна»), пояснюйте, що з Вами відбувається. Не поспішайте лякати чоловіка переліком всіх справ, що треба зробити. Приймайте важливі рішення разом, разом навчайтеся на курсах. Знайдіть час для Вас двох: розважайте себе фотозйомкою, лагідними доторками, спільними прогулянками. Запевніть, що чоловік для Вас так

само багато значить. Бережіть свої стосунки! Адже Ви хочете, щоб Ваш чоловік став гарним татом.

Якщо Ви вже маєте дітей, розкажіть їм про диво вагітності, особливості цього періоду життя, навчіть їх допомагати Вам, дайте можливість «поспілкуватися» з майбутньою дитиною (їх братиком або сестричкою). Запевніть, що Вашої любові вистачить на всіх.

І головне — спілкуйтеся з новим членом Вашої родини, Вашим малюком! Розмовляйте з ним якнайчастіше, співайте, лагідно торкайтеся живота. Знайомте малюка з прекрасним: слухайте гарну музику (особливо корисна класика, народна музика, мелодійний джаз), відвідуйте мистецькі виставки, театр, частіше бувайте на природі. У ці моменти думайте про свою дитину, пам'ятайте, що вона по-своєму сприймає і запам'ятовує все те, що бачите, чуєте, відчуваєте Ви.

Ваш лікар або інструктор зі «Школи відповідального батьківства» зможе Вам підказати, як вдосконалити спілкування з малюком за допомогою спеціальної методики (метод гаптономії). Суть її полягає в поєднанні певних повторювань матір'ю, батьком рухів-торкань

живота з одночасною розмовою з малюком. Методика є надзвичайно корисною для формування материнських і батьківських почуттів, встановлення психологічного та емоційного зв'язку з дитиною.

Статеве життя під час вагітності

Вагітність впливає на сексуальність жінки, що призводить до посилення або послаблення потягу, зміни відчуттів. Водночас, значний вплив має ставлення до сексу взагалі, стосунки з партнером, емоційні та фізичні зміни, Ваші релігійні чи інші переконання. Але будьте впевнені: вагітна жінка виглядає сексуально.

Зазвичай, лікарі радять утримуватися від статевих зносин перші 1,5–2 і останні 2 місяці вагітності, хоча наукові докази того, що статевий акт може призвести до переривання вагітності, відсутні. Однак це дуже індивідуально. По-перше, під час перших тижнів Ви можете й не здогадуватися про вагітність. По-друге, Ваш сексуальний потяг буде змінюватися протягом вагітності і сам «підкаже», коли інтимні стосунки є необхідними, а коли зайвими. Найчастіше найбільш сексуально активним є другий триместр вагітності.

Чому секс під час вагітності корисний:

- Через зміну рівня гормонів постійно змінюються й відчуття жінки — отже, Ви постійно матимете новизну відчуттів.
- Це чудовий спосіб відволіктися від неприємних симптомів або переживань; він також важливий для підтримки особистих стосунків.
- У разі доношеної вагітності простагландину, що знаходяться в сім'яній рідині, роблять шийку матки більш еластичною; а під час оргазму жінки в кров потрапляє багато гормону окситоцину, що може сприяти початку переймів та запобігає переносу вагітності.

Щоб статеві стосунки з чоловіком були приємними і безпечними, слід враховувати кілька моментів:

- Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, чи не маєте Ви протипоказів до статевих стосунків під час вагітності, а саме:
 - Загроза викидня, невиношування в анамнезі;
 - Істміко-цервикальна недостатність;
 - Загроза передчасних пологів;



- Інтимні стосунки можливі, тільки якщо Ви цього бажаєте. Ви завжди повинні мати можливість сказати «ні»;
- Через зміну постави, жінка має обирати зручні для себе позиції, уникаючи тиску на живіт, а також регулюючи глибину проникнення;
- Секс не має викликати дискомфорту чи болю. Якщо Вам щось неприємне — скажіть про це і припиніть.

Домашнє господарство

Займаючись домашнім господарством:

- Якнайменше користуйтеся різними хімічними засобами для чищення, миття тощо. Їх випари так само шкідливі, як і загазоване повітря автострад, фабрик і т.п.
- Водночас, намагайтеся підтримувати вдома чистоту. Особливо корисними є вологі прибирання. Під час прибирання будьте обережні в рухах, не користуйтеся драбинами — краще попросіть когось допомогти.
- Уникайте використання отруйних засобів проти комах, різноманітних пестицидів і добрив на городі, фарбування будь-чого — краще доручіть це іншим, а самі перечекайте, поки летючі речовини вивітряться.
- Доглядаючи за домашніми тваринами, будьте обережні з кішками: прибирайте за ними лише в гумових рукавичках, а після «спілкування» з кішкою обов'язково мийте руки. Кішки (точніше, їхні випорожнення) є переносниками токсоплазми, що може згубно вплинути на плід.



Що таке пологи

Пологи — унікальний момент у житті кожної жінки як з емоційного, так і фізичного погляду: після довгого чекання приходить радість народження дитини.

На разі точні причини настання пологової діяльності досі не відомі. Перед пологами відбуваються значні гормональні та нервові зміни. З однієї сторони, «дозріває» ендокринна система дитини, з другої — «старіє» плацента, з третьої — у великій кількості виробляється гормон окситоцин, що сприяє скороченню матки.

Суть пологів полягає в періодичних скороченнях м'язів матки, розкритті шийки матки та поступовому просуванні дитини по родовому каналу, що формується під час переймів.

Початку пологової діяльності передують певні ознаки, про які можна прочитати на стор. 52.

Виокремлюють три періоди пологів.

1. Перший період є найбільш тривалий. Він починається з появою регулярних скорочень матки з подальшим згладжуванням і розкриттям шийки матки і закінчується

повним її розкриттям (10 см). Цей період триває 13–18 годин у першороділь і 10–12 у тих, хто вже народжував. У цей період частота, сила й тривалість переймів збільшується. У разі нормального перебігу 1-го періоду пологів плідний міхур зазвичай розривається при повному розкритті («відходять води»), але це може відбутися і раніше.

2. Другий період пологів починається з моменту повного розкриття шийки матки та закінчується народженням дитини. Він триває від 20 хвилин до 2 годин. Просування дитини по родовому каналу відбувається завдяки потугам — одночасним скороченням м'язів матки, діафрагми та передньої стінки живота. Більшість жінок відчуває потуги, як сильний тиск на пряму кишку.

3. Третій період починається з моменту народження дитини та закінчується народженням плаценти. Він триває в нормі від 5 до 20 хвилин. У цей час відбувається кілька легких переймів, що допомагають виштовхнути плаценту.

Правильній поведінці та методам немедикаментозного знеболення під час пологів, а також ролі партнера під час пологів Вас навчать у «Школі відповідально-

го батьківства» (про «Школу» див. стор. 50). Про вибір пологового будинку читайте на стор. 54.

Поведінка під час пологів.

Пози під час пологів.

Методи знеболення

Сучасні підходи до організації надання акушерської допомоги ґрунтуються на принципах конфіденційності, поваги до жінки, створення позитивної психоемоційної обстановки. Відповідно до національного протоколу ведення нормальних пологів, жінка під час пологів має активну роль і право приймати рішення щодо застосування медичних втручань. Це стосується залучення партнера на пологи, можливості вільно пересуватися під час пологів, обирати зручну позицію, пити та їсти в процесі пологів. Медичні працівники мають поінформувати жінку про стан її здоров'я та стан дитини.

Щоб бути активною під час пологів, жінка повинна бути поінформована про те, яким чином вона може полегшити перебіг пологів. Більш детальну інформацію та практичні навички Ви можете отримати в «Школі відповідального батьківства». Коротку інформацію викладено нижче.

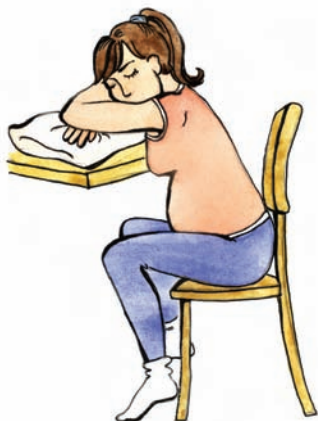
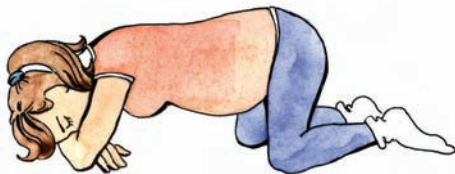
Під час пологів Ви можете використовувати такі методи знеболення:

- Дихання;
- Вибір зручної пози;
- Розслаблення;
- Масаж;
- Ванна (якщо є така можливість).

Існує кілька методик дихання під час пологів, окремо для першого та другого періодів. Вас навчать їм у «Школі». Але основний принцип дихання під час першого періоду — повільне ритмічне дихання, в зручному для Вас темпі. Під час другого періоду потрібно затримувати дихання на час потуги, бажано робити три дихальних вправи за одну потугу; але важливо не тужитися «в обличчя».

Розслаблення необхідно в перервах між переймами та потугами, щоб дати тілу відпочити. Бажано заздалегідь навчитися методам розслаблення м'язів і свідомості. Вам може допомогти приємна музика та аромати.

Масаж допоможе зняти неприємні відчуття під час перейми. Чоловік (партнер) допоможе Вам, зробивши масаж попереку, сид-



Полегшити перебіг пологів (зменшити неприємні відчуття, прискорити процес) жінка може, обираючи зручні для себе пози. Для першого періоду пологів рекомендують такі пози:

- Стоячи (спираючись на стіну, стілець, стіл або — найкраще — партнера; корисно ходити);
- Сидячи (на стільці, обличчям до спинки);
- Навкарачки (на матраці; розхитуючи таз вперед-назад);
- Навколішки (спираючись руками на стілець, під руки та коліна варто підкласти подушки);
- Лежачи на боці (на лівому, піднявши праву ногу);
- Навпочіпки (сидячи, широко розведіть стегна).



Для другого періоду:

- Сидячи прямо (в ліжку, спираючись на спинку, тримайтеся руками під коліна);
- Навпочіпки (між ногами партнера, спираючись на його ноги);
- На колінах (тримаючи тіло вертикально);
- Сидячі на спеціальному стільці;
- Лежачи на боці (на лівому, піднявши праву ногу).



ниць, стегон. Ви самі можете робити легкий поглажувальний масаж живота. Масажні рухи Вам також покажуть у «Школі». Під час переймів Ви самі відчуєте, де та який масаж Вам приємний, допомагає, а який — приносить дискомфорт. Тому скеровуйте свого партнера.

Можливість провести певний час у ванні або під душем, на жаль, є не у всіх пологових будинках. Але, якщо можливо, скористайтеся цілющою силою води: вона заспокоює, розслабляє, пришвидшує процес пологів.

На початку першого періоду пологів, поки перейми ще слабкі, відпочивайте. Бажано, в домашній обстановці. Щоб накопичити енергію, потрібну Вам під час пологів, їжте часто, невеликими порціями. Важливо пам'ятати, що наповнений сечовий міхур може стримувати пологову діяльність, тому слід спорожнювати його щогодини протягом всього періоду. Під час переймів використовуйте навички з технік дихання, методики розслаблення, зручні для Вас пози.

Не пізніше, ніж коли частота переймів стає що п'ять хвилин (або якщо раніше відійшли води), час їхати в пологовий будинок. У сучас-

них пологових залах під час пологів Ви матимете можливість обирати зручну для себе позу, використовуючи спеціальні м'ячі, «шведську стінку», спеціальне ліжко. Якщо є можливість, зануртеся у ванну. Партнер допомагатиме Вам з масажем, слідкуватиме за Вашим диханням. Алгоритм дій має бути таким: з початком перейми Ви концентруєтеся на диханні та розслабленні м'язів, партнер у цей час робить Вам масаж. У перервах між

Навички, що Ви отримали під час підготовки до пологів, обов'язково допоможуть Вам обрати оптимальну поведінку під час цих важливих годин. І нехай Вам приносить полегшення дві думки:

1) Посилення переймів із зменшення інтервалу між ними — це добра ознака, що свідчить про прогресування пологів. Отже, скоро народиться Ваша дитина, яку Ви так очікували! Це ж справжнє свято!

2) Сильнішого, аніж Ви можете витерпіти, болю не буде. До того ж, Ви можете певною мірою зменшувати неприємні відчуття. Ви впораєтесь.



переймами використайте можливість відпочити та розслабитися.

Після закінчення першого періоду пологів (шийка матки повністю розкрилась) може бути період, коли голівка ще не увійшла у по-рожнину тазу. У цей період в жодному разі не слід тужитись, доки голівка не почне просуватися та не з'явиться спонтанне та сильне бажання це робити. Тут може допомогти поверхнєве дихання, коли Ви неглибоко вдихаєте та постійно швидко видихаєте. Уважно слухайте лікаря та акушерку, які підкажуть Вам, коли можна почати тужитися.

Під час другого періоду важливо правильно тужитися. Насамперед, це означає, що Ви маєте прислухатися до свого тіла та тужитися, лише коли виникає бажання.

Існують два підходи до поведінки роділлі під час другого періоду пологів. Перший, широко відомий, коли роділлю «навчають правильно тужитись». Цей спосіб виглядає наступним чином — Ви робите глибокий вдих, після вдиху притискаєте підборіддя до грудей і на затримці дихання починаєте м'язами живота «виштовхувати» дитину назовні. Слід намагатися не тужитися «в обличчя», а спрямовувати потужне зу-

силля донизу. Бажано, за одну потугу робити не менше 3 таких циклів.

Другий підхід полягає у використанні так званої «техніки некерованих фізіологічних потуг», коли жінка самостійно робить декілька коротких спонтанних потужних зусиль без затримки дихання. На відміну від першого методу, цьому не треба навчатися, слід просто прислухатися до себе робити так, як підказує Ваш організм. При цьому будь які потужні зусилля будуть правильними. Цей спосіб має низку переваг у порівнянні з першим, а саме: немає довгих періодів затримки дихання, тому дитина постійно отримує належну кількість кисню з Вашої крові, достовірно рідше виникають порушення серцевої діяльності у дитини під час пологів. Крім того, голівка просувається по пологових шляхах більш повільно та обережно, що знижує ризик травм голівки, розривів піхви та промежини. При використанні цього методу другий період пологів може тривати трохи довше у порівнянні з керованими потугами.

Також, пам'ятайте про можливість обрати зручну позу. Зазвичай, вертикальні позиції (принаймні, сидячи прямо в ліжку) пришвидшують процес. Доведено, що положення роділлі на спині не є фізіологічним і



супроводжується зростанням частоти випадків порушень стану плода та пов'язаних з ними оперативних втручань (розріз промежини, акушерські щипці або вакуум-екстракція плода) у порівнянні з вертикальними положеннями (сидячи, стоячи), а також положенням роділлі на боці.

Відразу після народження дитини акушерка обсушує її попередньо підігрітою стерильною пелюшкою, викладає дитину на живіт матері, накриває сухою чистою пелюшкою та ковдрою. Одночасно лікар-педіатр-неонатолог, а за його відсутності лікар-акушер-гінеколог, здійснює первинну оцінку стану новонародженого. Якщо стан дитини задовільний, вона залишається у безпосередньому контакті з матір'ю протягом наступних двох годин. За цей час, внаслідок контакту «шкіра-до-шкіри», дитина отримує мікрофлору матері від її тіла. Протягом першої години після народження здоровий новонароджений починає демонструвати бажання їсти (відкриває рот, висуває язик, прицмокує губами, намагається дотягнутися до соска). При появі цих ознак акушерка допомагає матері правильно прикласти дитину до грудей, що є важливим моментом початку грудного вигодовування.

Третій період пологів буде для Вас найлегший та найприємніший. Перейми для виштовхування плаценти легкі. А найголовніше — Ви вже будете тримати свою нагороду, Вашого малюка!

Під час пологів прислухайтеся до порад лікаря та акушерки, співпрацюйте з ними. Адже медичний персонал має досвід, що допоможе Вам легше та безпечніше народити. Якщо Вас щось непокоїть, питайте, обговорюйте, оскільки Ви є головним і найактивнішим учасником пологів.

Перелік речей, які необхідно взяти з собою у пологовий будинок

Бажано за місяць до очікуваної дати пологів розпочати підготовку речей у пологовий будинок. Необхідний перелік можна уточнити в пологовому будинку. Ми радимо Вам не забути:

1. Документи: Ваш паспорт і обмінна карта, результати аналізів чоловіка (флюорографія).

2. Одяг на пологи. Для себе: нічна сорочка або довга футболка, халат, капці, що миються. Для чоловіка: футболка, штани, капці, одноразовий «костюм відвідувача» (можна придбати в аптеці).



3. Одяг для малюка одразу після пологів: шапочка, шкарпетки, повзунки, кофточка (або розпашонка). Також знадобиться: пелюшка, підгузок, вологі серветки, рулон паперового рушника.

4. Вам під час пологів також знадобиться: 8 пар гумових рукавичок (для оглядів), одноразові пелюшки (мінімум 5 шт, 60×90 см), сухі та вологі серветки; легка їжа та напої (фрукти, легке печиво, 2 л води, сік; часом радять шоколад, але він може викликати сильну алергію в дитини); якщо Ви бажаєте зробити клізму (це не є зараз обов'язково), придбайте спеціальну медичну, «Норголакс»; можете також взяти фото-, відеокамеру, щоб зафіксувати перші хвилини життя малюка.

5. Після пологів Вам будуть потрібні: нічна сорочка, халат, гумові капці для душі, комплект постільної білизни, одноразові пелюшки (мінімум 5 шт.), два рушники, засоби особистої гігієни, туалетний папір, прокладки (з тканини або спеціальні післяпологові, багато), бавовняна білизна, бюстгальтер для годувань (якщо є можливість, придбайте також спеціальні прокладки для грудей), шкарпетки; посуд, пакети для сміття; блокнот і

ручка; дрібні гроші; мобільний телефон і зарядний пристрій.

6. Малюку після пологів знадобляться: кілька пелюшок, ще одна шапочка, дві кофточки, двоє повзунків, пара шкарпеток, мінімум 10 підгузків, ковдрочка, рушник, засоби гігієни (рідке мило, олія для малюків, ватні диски), електронний термометр.

Скласти особистий перелік речей Ви можете на стор. 77.

Домашні справи: що варто зробити перед пологами

- Потурбуватися, щоб старші діти не залишилися без нагляду. Попередньо поясніть їм, чому та як довго Вас не буде.
- Підготувати перелік завдань для чоловіка. Наприклад: прибрати, підготувати ліжечко для малюка, зробити необхідні покупки тощо. Залиште список на видноті.
- Купити достатньо продуктів і наповніть холодильник.
- Завершити усі справи, пов'язані з роботою.
- Сплатити всі рахунки, поповніть рахунок мобільного телефону.
- І найприємніше — підготувати куточок для малюка, зібрати перше придане.



Незабаром Ви станете татом — це чудова, радісна новина! Цілком зрозуміло, що Ви трохи розгублені та переживаєте, адже вагітність і народження дитини — це особливі події в житті, надто, коли вони відбуваються вперше і Ви зовсім не маєте досвіду. Тому абсолютно нормально, що Ви будете хвилюватися, чи вийде з Вас гарний тато, чи зможете Ви гідно утримувати родину. Можливо, Ви будете відчувати ревності та роздратування, адже Ви перестанете бути для дружини центром уваги, у неї тепер інший пріоритет (однак, про Вас вона теж не забуває!). Можливо, Ви будете відчувати страх за дружину та малюка, перед невідворотними змінами в житті. Природно також, якщо Ви одразу не відчуєте сильного батьківського почуття, це трапляється з багатьма чоловіками. Не хвилюйтеся, Ваша любов до малюка розквітне, і з Вас вийде чудовий тато!

Щоб зробити перші кроки, підтримати свою дружину протягом цих незвичних місяців і під час пологів, ми радимо Вам:

1) Розмовляти з дружиною на тему перебігу вагітності, пологів

і майбутньої дитини. Запитувати про її почуття й думки, розповідати про свої. Якщо виникають питання про перебіг вагітності й пологів, дотримувати за дитиною тощо, запитувати в дружини, в лікаря, на курсах (у «Школі»), читайте літературу (наприклад, цю брошуру).

2) Брати активну участь у процесі: під час вагітності та після пологів допомагати дружині в домашньому господарстві, разом ходити за покупками (особливо — для малюка), відвідувати курси, взяти участь у пологах (якщо будете до цього психологічно готові), взагалі — більше часу проводити вдвох. А вже після народження дитини — втрох.

3) Ви — сильний, тож будьте опорою своїй дружині під час вагітності та пологів, а особливо — після народження дитини. Будьте терплячими, лагідно заспокоюйте дружину, якщо вона переживає, запевняйте її, що вона все робить правильно. Пам'ятайте, що під час вагітності та пологів Ваша дружина є дуже вразливою та чутливою, тому Ваше розуміння та схвалення надзвичайно потрібні їй. Тому потрібно частіше нагадувати їй про її вроду, казати компліменти, обіймати та цілувати.



4) Не варто налаштовуватися на сина або доньку, чекайте дитину. Зрештою, стать закладається саме батьком.

5) Зміни відбудуться й у Вашому сексуальному житті. Спад сексуальної активності найчастіше трапляється протягом першого й третього триместру вагітності та в перший місяць після пологів. Будьте терплячими. Не примушуйте дружину. Пам'ятайте, Ваші лагідні доторки та поцілунки, задоволення, що вона чудово виглядає, сприятимуть Вашим сексуальним стосункам. Врешті, нагородою Вам будуть нові відчуття та враження. Лише будьте уважні до відчуттів дружини та порад лікаря: якщо є протипоказання до статевого акту, життєво важливо утриматися. В інших випадках секс є безпечним для жінки та дитини, більше того — приносить користь.

6) У жодному разі не паліть у квартирі та поруч з дружиною.

7) Якщо Ви прийняли рішення допомагати дружині під час пологів, слід відвідувати разом з нею «Школу відповідального батьківства». Там Ви отримаєте необхідну інформацію щодо особливостей

перебігу пологів, навчать методам знеболення. Адже, щоб не розгубитися, Ви маєте знати, як проходять пологи, як жінка має дихати та розслаблятися, які пози Ви можете допомогти прийняти, який масаж буде корисним. Під час пологів Ви будете також слідкувати, щоб дружина підтримувала свої сили, приймаючи невеликими порціями рідину, їжу, морально її підтримувати (не ображайтеся, якщо вона раптом буде різкою — насправді, вона дуже вдячна, просто зараз такий момент...). Ви маєте переконатися, чи все необхідне взяли до пологового будинку, а також переїняти на себе частину спілкування з медперсоналом. Пам'ятайте, що Ви маєте право на інформацію від медичного персоналу, а Ваша дружина — право на поінформовану згоду щодо будь-яких медичних втручань.

8) Поки дружина й дитина знаходяться в післяпологовій палаті, якнайчастіше відвідуйте їх, виконуйте побажання. Водночас, підготуйте оселю: перевірте ліжечко для дитини, приберіть, купіть продуктів тощо. Повідомте родичів про радісну новину. Підготуйтеся до урочистого моменту — виписки.



9) Догляд і виховання малюка здаються Вам складною наукою? Прислухайтеся до свого серця, до здорового глузду, почитайте літературу, порадьтеся з фахівцем. Ваша впевненість у собі та любов до дитини допоможе Вам (разом із дружиною) приймати правильні рішення. У батьків завжди чудово виходить бавитися з малечою, купати

її, робити гімнастику. Пам'ятайте, малюк — Ваша спільна радість і відповідальність.

10) Не забувайте про допомогу та підтримку дружини. Найкраще — запитати в неї, чим саме Ви можете бути найбільш корисні. І, крім обов'язкових справ, намагайтеся знаходити час для спільного відпочинку.

Майбутньому тату варто поставити собі мету — зробити так, щоб час своєї вагітності дружина в майбутньому згадувала, як найщасливіший період свого життя. Це непросте завдання, проте виношувати та народжувати дитину — теж великий труд. Отже, якщо чоловік, як глава сім'ї, це усвідомлює, для нього будуть зрозумілими причини змін настрою, можливі капризи чи моменти безпричинної печалі у дружини. Саме в такі моменти жінка особливо потребує підтримки найближчої для неї лю-

дини. Ваша любов до дружини і малюка, який в ній, турбота за них має велику силу розчинювати все неприємне, другорядне. Головне — Ваші почуття, Ваша дитина, Ваша сім'я. Жінку, яка чекає на дитину, слід пестити вдвоє більше, ніж наречену, дарувати їй квіти, маленькі подарунки, якомога частіше говорити про любов, хвалити, створювати радісні моменти. Пам'ятайте, радіє дружина — радіє і малюк у ній! Таким чином Ваша дитина навчиться ще до народження бути щасливою людиною.



Для нотаток

Blank lined area for notes, consisting of 25 horizontal dotted lines.

Ваші можливі фізичні відчуття

Скоріш за все, в цей час Ви ще не впевнені в своїй вагітності. Можливо, Ви вже маєте затримку менструації, можливо, навіть вже зробили перший тест на вагітність (особливо, якщо ця вагітність очікувана). Але в будь-якому разі у Вашому організмі вже відбуваються суттєві зміни, насамперед — гормональні.

Тому більшість вагітних відчують такі ознаки вагітності, типові для перебігу нормальної (фізіологічної) вагітності:

- Затримка менструації.
- Можлива втомлюваність: Вам не вистачає сил на звичайні справи, постійно хочеться спати. Це ознака того, що всі системи Вашого організму налаштовуються на виношування дитини. До того ж, у матці починає розвиватися плацента, щоб створити живильне середовище для дитини, розвивається й сам малюк. Тому радимо Вам уповільнити ритм життя, дозволити собі відпочити — це необхідно вам обом! У другому триместрі Ви матимете більше наснаги.

- Можливі нудота, блювота вранці, що є ознаками токсикозу першої половини вагітності. Ці відчуття можуть поєднуватися з раптовою відразою до деяких продуктів, запахів (особливо — тютюну) та потягом до інших. Таким чином організм «наказує» Вам внести зміни в свій раціон. Ось кілька порад, як зменшити ці симптоми (див. також розділ «Особливості харчування»):

- Спробуйте визначити, що саме викликає нудоту, й уникайте цього.
- Починайте ранок з легкої їжі. Можна навіть з'їсти трохи галетного печива, не встаючи з ліжка.
- Їжте, коли відчуваєте голод. Намагайтеся споживати корисну, легкозасвоювану їжу, а також — у випадку нудоти — продукти, які викликають спрагу (наприклад, солоні огірки).
- Нудоту можуть викликати й вітаміни на пустий шлунок, тому приймайте їх після прийому їжі.
- Бувайте на свіжому повітрі, відпочивайте, спіть. Підтримуйте свій позитивний настрій. Нездужання зазвичай проходить до початку другого триместру.

- Носіть зручний одяг, приймайте зручні для Вас пози (до речі, положення лежачи на спині може викликати печію; краще лягайте на правий бік або посидьте після їжі).

Медична інформація

Перший візит до лікаря надзвичайно важливий. Його слід здійснити не пізніше 12 тижня вагітності, оскільки цей період є визначальним для розвитку та здоров'я Вашої дитини. Кожна вагітність є унікальною, тому медичне спостереження необхідне, навіть якщо Ви вже маєте досвід вагітності.

Цей візит є чи не найдовшим за тривалістю. Що саме відбувається під час першого візиту до лікаря — див. стор. 39.

Розвиток Вашої дитини

Яйцеклітина зустрічається зі сперматозоїдом, і відбувається запліднення. Утворюється клітина (зигота), що містить повний генетичний набір: по 23 хромосоми від батька й матері. У цей момент уже закладено стать дитини (до речі, саме хромосомами батька). Клітина починає активно ділитися та рухатися в напрямку матки, куди вона імплантується десь на 7 день. Починається формування плаценти, що передаватиме дитині поживні речовини та виводитиме продукти життєдіяльності, закладається пуповина. Дитина поступово росте: наприкінці 1-го місяця малюк уже розміром з рисове зерно (5–8 мм, 2–3 г). Починає скорочуватися щойно утворене серце, з'являються зачатки майбутніх очей, хребта, мозку, внутрішніх органів.

Тиждень 1

.....
.....

Тиждень 2

.....
.....

Тиждень 3

.....
.....

Тиждень 4

.....
.....

Ваші можливі фізичні відчуття

До вже знайомих Вам проявів вагітності додаються нові зміни у Вашому організмі. Вони є типовими проявами вагітності, тому ставтеся до них спокійно. Ви можете також обговорити з Вашим лікарем всі питання, що Вас хвилюють. Отже, Ви можете відчутти деякі чи всі із зазначених змін:

- Зміни грудних залоз: вони починають збільшуватися, стають чутливішими, помітнішими стають вени, темніють соски.
 - Сухість шкіри та свербіж внаслідок цього можуть виникати на окремих ділянках тіла (живіт, груди).
 - Більш часте сечовипускання спричинене збільшенням розмірів матки. Намагайтеся щоразу повністю спорожнити міхур. Якщо ж під час сечовипускання з'являються неприємні відчуття — обов'язково зверніться до лікаря.
 - Підвищене слиновиділення може бути як причиною, так і наслідком нудоти.
 - Спрага — це сигнал, що слід відновити кількість рідини в організмі. Випивайте стільки рідини, скільки бажаєте.
- Закрепи. З ними можна впоратися такими методами: збільшити споживання рідини та клітковини (фрукти, овочі, хліб з висівками), помірне фізичне навантаження.
 - Гази та здуття живота можна подолати завдяки: уникненню закрепів, повільній їжі, відмові від жирного та смаженого, продуктів, що викликають газоутворення, харчуванню за принципом «часто, але потроху».
 - Печія. Її можна уникнути, якщо їсти часто й потроху, не лягати одразу після їжі (а якщо лягати, то на правий бік), уникати продуктів, які викликають у Вас печію, приймати протикислотні препарати або пити молоко перед їжею, не пити багато рідини під час їжі.
 - Труднощі зі сном. Їх теж можна подолати: уникайте стресів і перенапружень, вдома забувайте про роботу, перекусіть перед сном (молочні продукти, нежирне м'ясо, фрукти, зернові; але уникайте сечогінних продуктів), зробіть зручним ліжко (можливо, Вам знадобляться додаткові подушки), прийміть зручну позу, використовуйте найбільш перевірені та ефективні методи розслаблення,

що Вам допомагають (ванна, гарна книга, музика тощо).

- І, нарешті — Ваш живіт починає потроху збільшуватися!

Медична інформація

Під час першого візиту до лікаря Вас чекатиме:

- Підтвердження вагітності;
- Заповнення медичної карти вагітної, детальне опитування відносно Вашого стану здоров'я, перенесених або наявних захворювань, тощо;
- Встановлення зросту, маси тіла та артеріального тиску, обстеження молочних залоз;
- Вагінальне обстеження;
- Огляд живота; визначення розміру тазу та висоти стояння дна матки;
- Рекомендації щодо харчування, поведінки; можливість обговорити питання, що Вас турбують;
- Скерування на лабораторні обстеження: загальний аналіз кро-

Розвиток Вашої дитини

За цей місяць Ваш малюк збільшується до 2,5–3 см і 4–5 г. Наприкінці місяця вже сформовано та активно розвиваються всі внутрішні системи та органи, а серце б'ється з частотою 140–150 ударів за хвилину. На ступнях та долонях сформувалися пальчики. Чіткішими стають очі, рот і ніс Вашого малюка.

ві (визначення рівня гемоглобіну, групи крові і резус-фактору), тест на гепатит В, сифіліс, ВІЛ (за Вашою згодою), TORCH-інфекції (у т.ч., краснуха та токсоплазма), загальний аналіз сечі (наявність інфекцій, цукру та білку), скринінг на генетичні аномалії ;

- Скерування до спеціалістів: терапевта, окуліста, стоматолога, отоларинголога, УЗД, за потреби — і до інших спеціалістів. Поставтеся сумлінно до цих консультацій.

Тиждень 5

.....

Тиждень 6

.....

Тиждень 7

.....

Тиждень 8

.....

Ваші можливі фізичні відчуття **УЗД**

Приємні новини: нудота, блювота, печія, закрепи поступово зникають. Але може з'явитися дискомфорт в ділянці тазу: відчуття важкості внизу живота, не дуже сильне поколювання в боку на рівні попереку при зміні положення; це пов'язано з ростом матки. Намагайтеся уникати різких рухів, вдягайте спідниці та брюки з еластичним поясом.

У Вас також можуть з'явитися дуже яскраві сновидіння, як приємні, так і не дуже. Це відображення Ваших переживань. Головне — не сприймати їх, як реальність. Краще думати про приємне — у Вас все буде добре!

Медична інформація

За результатами проведеного обстеження, лікар визначить план подальшого медичного спостереження. Під час кожного візиту лікар визначатиме розміри та висоту стояння дна матки, вимірюватиме масу тіла та артеріальний тиск, перевірятиме на можливі набряки; з 20–22 тижня вислуховуватиме серцебиття дитини; а також скеруватиме Вас на аналізи крові та сечі.

Час познайомитися з малюком! Перше УЗД зазвичай роблять у терміні 9–11 тижнів. Це необхідно для уточнення терміну вагітності, виключення аномалій розвитку дитини, виявлення багатоплідної вагітності. Це обстеження абсолютно безболісне для Вас і нешкідливе для малюка. Якщо дозволяють можливості апарату, Ви можете попросити лікаря зробити фото на пам'ять. Водночас, слід пам'ятати, що під час вагітності зазвичай проводять два УЗД. Додаткове УЗ обстеження має проводитися тільки за призначенням лікаря при наявності чітких показань.

Будь ласка, будьте уважними до таких моментів:

1. Якщо Ви маєте блювоту 3–5 разів на добу, варто звернутися за консультацією до лікаря. Негайно звернутися до лікарні слід у таких випадках:

- Блювота не припиняється;
- Кількість сечі зменшується, вона темнішає;
- Рот, очі, шкіра стають сухими;
- Ви відчуваєте велику втому,

слабкість, непритомнієте, втрачаєте швидкість думки

- Організм протягом 24 годин не втримує їжу та рідину.

2. Також, Вам слід негайно звернутися до лікаря, якщо: з'явилися кров'янисті виділення з піхви будь якого кольору (коричневі, яскраво-червоні, зі згустками), біль та спазми унизу живота чи у попереку.

3. Якщо Ви не маєте імунітету від краснухи, будь ласка, під час вагітності уникайте будь-якого контакту з хворими на краснуху (найчастіше ними є діти) та тими, хто був з ними у контакті, оскільки щеплення Вам зараз протипоказано. Загалом, намагайтеся уникати контактів з хворими на будь-які інфекційні захворювання.

4. Зараз не час робити рентген і томографію (лише за рекомендацією

Розвиток Вашої дитини

У Вашого малюка вже починають формуватися кістки, з'являються зародки зубів, нігті, рудиментарне волосся. Риси його обличчя вже сформовані. Шкіра починає реагувати на дотик. Формується язик та голосові зв'язки. Дитина вже може ковтати та навіть гикати. Поступово розкриваються повіки. Малюк починає повертати голову, рухати ніжками та ручками, тренуючи м'язи. Активно працюють кровоносна та травна системи. Закладено групу крові. Наприкінці 3-го місяця вже можна визначити стать дитини. Зріст збільшується до 7,5 см, а вага — до 30 г.

лікаря). Про всі рекомендації та обстеження, призначені іншими лікарями, необхідно радитися з Вашим акушером-гінекологом.

Тиждень 9

.....
.....

Тиждень 10

.....
.....

Тиждень 11

.....
.....

Тиждень 12

.....
.....

Ваші можливі фізичні відчуття

Ви почуваетесь майже, як до вагітності. Більшість неприємних симптомів зникає, Ви відчуваєте приплив сил, а Ваша вагітність стає помітною. Насолоджуйтесь цими хвилинами!

Маленькі неприємності, що можуть виникнути, та як їх подолати:

- Відчуття жару — пити більше рідини.
- Рясніші виділення з піхви — носити бавовняну білизну, користуватись прокладками, вживати більше кисломолочних продуктів.
- Закладений ніс — зволожувати повітря в кімнаті; можна використовувати сольовий аерозоль (інші препарати можуть бути небезпечні).
- Кровотеча ясен — збільшити споживання кальцію та вітаміну С, користуватися м'якою щіткою, антисептичними рідинами для полоскання, чистити зуби щоразу після їжі, відмовитись від «жувальних» солодоців.
- Головний біль, запаморочення, втрата свідомості — слід визначити причину: різка зміна положення тіла, голод, нервово напруження.

Відповідні заходи: повільна зміна положення тіла, частіші перекуси, більше свіжого повітря, мінімум стресів, масаж голови, час для відпочинку.

- Посилюються зміни шкіри — детальніше див. розділ «Зовнішність»

Медична інформація

Загрозливі симптоми, які є підставою для негайної консультації з лікарем або виклику «швидкої» в будь-який період вагітності:

- біль внизу живота, у попереку;
- кров'яні виділення, кровотеча з піхви; водянисті виділення з піхви;
- біль при сечовиділенні;
- сильний головний біль;
- сильне відчуття спраги і зменшення/відсутність сечовиділення;
- блювота, яка супроводжується підвищеною температурою та головним болем;
- пронос (частіше 3-х разів на день);
- затуманення, «подвоєння» зору;
- лихоманка, підвищення температури вище 38 °С;
- раптові сильні або стійкі набряки;
- зміна характеру рухів плода;
- відчуття скорочення матки (триваллий час).

Розвиток Вашої дитини

За цей місяць зріст малюка подвоїться, а вага збільшиться майже в 4 рази. Починають активно працювати нирки, печінка, підшлункова залоза; розвивається кора головного мозку. Він навчається згинати руки, стискати кулаки, смоктати пальці. Він активно штовхає Вас ніжками, хоча Ви цього ще не відчуваєте. Розвиваються

вушні раковини, і у малюка посилюється реакція на зовнішні звуки — Ви можете починати активно спілкуватися з ним. Формується індивідуальний малюнок на кінчиках пальців. Починають рости вії. Малюк активніше рухає очима. Він уже вміє гримасувати: «скошувати» очі, насплювати брови, посміхатися.

Тиждень 13

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 14

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 15

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 16

.....

.....

.....

.....

.....

Ваші можливі фізичні відчуття

Ваша вагітність все більш помітна оточуючим. І Ви нарешті відчуваєте перші ворухіння!

Будьте також готові до таких можливих змін у Вашому самопочутті:

- Дискомфорт в ділянці пупка.
- Подальша зміна стану грудних залоз: соски стають чутливіші, може почати виділятися молозиво (можна використовувати спеціальні прокладки для матерів-годувальниць).
- Відчуття легких спазмів внизу живота (іноді їх називають підготовчими, тренувальними переїмами).
- Зміна зору та зволоженості очей — проконсультуйтеся з окулістом.
- Втоmlеність у ногах: вони стають важче, під вечір можуть набрякати, може збільшитися розмір взуття. Носіть зручне взуття, робіть зарядку, уникайте тривалого стояння, при можливості — підні-

майте ноги вгору, робіть масаж, прохолодні ванночки.

Медична інформація

Час зробити друге УЗД. Це не лише можливість помилуватися малюком (у нього вже таке чарівне личко, він так кумедно смочке кулачок!). Це насамперед можливість переконатися, що дитина нормально розвивається, а також встановити місце розташування плаценти. У цей час можна дізнатися про стать дитини та уточнити дату і план ведення пологів.

Ліки, трави

Без узгодження з лікарем не слід вживати жодних ліків, особливо ліків без рецепту, а також рослинного походження. Багато трав (у т.ч. ехінацея, звіробій, шавлія, петрушка, чистотіл, хвощ тощо) можуть бути шкідливими в період вагітності. Більшість ліків, навіть від простуди, також можуть зашкодити нормальному розвитку малюка (у т.ч., сиропи від кашлю, аспірин тощо).

Розвиток Вашої дитини

Ваш малюк вже важить приблизно 400 г, а його зріст — майже 25 см! Його ніжки, якими він нагадує Вам про себе, вже розміром з Ваш мізинець. Його тіло вкривається тоненьким пушком і першородною змазкою. Практично всі системи та органи активно працюють, але легені ще недорозвинені, тому малюк їй не може вижити поза маткою.

Тож, тепер малюк достатньо сильний, щоб Ви могли відчувати його ворухіння. Якщо це Ваша перша вагітність, Ви можете відчувати їх трохи пізніше, на 18–20 тижні. Але вже на 24 тижні Ви зможете навіть поділитися цим щастям з іншими!

На початку Ви можете плутати ворухіння з роботою Вашого кишечника. Але потім рухи стають сильнішими та несхожими на все інше. За характером це можуть бути поштовхи, удари, ривки, вібрація, буріння тощо. Частота й сила ворухінь поступово збільшується щомісяця, досягаючи максимуму на 7-му місяці. Тривалість і періоди рухової активності в кожного малюка індивідуальні. Ви можете відчувати поштовхи (один або декілька) в будь-якому місці живота. Слідкуйте за ними, насолоджуйтесь ними, діліться цією радістю з чоловіком — адже це можливість Вашого спілкування з малюком!

Тиждень 17

.....
.....
.....

Тиждень 18

.....
.....
.....

Тиждень 19

.....
.....
.....

Тиждень 20

.....
.....
.....

Ваші можливі фізичні відчуття

Ви можете відчути фізичне бажання сповільнити темп життя. Прислухайтесь до себе!

У цей період жінку можуть турбувати такі відчуття:

- Судоми м'язів ніг. Щоб попередити, припинити їх, робіть фізичні вправи, масаж перед сном, під час сну підкладіть під ноги подушку, намагайтеся спати на лівому боці. Якщо з'являються судоми, повільно розтягніть м'яз, потягнувши «на себе» носочок ноги.
- Відчуття оніміння та поколювання рук. Намагайтеся уникати тривалих монотонних, повторюваних рухів або «залежування». Може допомогти масаж: частіше розминайте руки.
- Нетримання сечі (під час різких рухів). Не терпіть довго, максимально звільняйте міхур під час сечовипускання, робіть вправи Кегеля. Коли відчуваєте бажання чхнути, трохи присядьте.
- Геморой може з'явитися як під час вагітності, так і після пологів. Для профілактики робіть таке: не

сидіть подовгу, робіть вправи Кегеля, уникайте закріпів, не треба сильно тужитися або терти ділянку анального отвору. За потреби, лікар порадить Вам необхідне лікування.

- Важкість у попереку та ногах. Знайдіть можливість відпочити, змінити позу, прийняти теплу ванну.
- Розширення вен нижніх кінцівок. Потрібно чітко виконувати рекомендації лікаря та притримуватися загальних порад: не сидіть і не стійте подовгу, робіть вправи, гуляйте, намагайтеся частіше піднімати ноги вгору, уникайте сильного масажу цих ділянок, носіть просторий одяг і підтримувальні панчохи.

Медична інформація

Іноді під час вагітності виникає необхідність певний час перепочити. Завдяки тому, що Ви відпочиваєте, збільшується надходження крові до плаценти, що покращує надходження кисню та поживних речовин до дитини. Також, нормалізується Ваш артеріальний тиск.

Таким чином, якщо лікар рекомендує Вам певний час перепочити (краще вдома, аніж у лікарні, якщо

це дозволяє Ваш стан), прислухайтеся до його порад, щоб народити здорову дитину. Кілька порад допоможуть Вам зробити такий відпочинок приємним:

- Чітко з'ясуйте, що Вам можна робити, а що — ні.
- Влаштуйте собі зручне «гніздечко», де можна займатися улюбленими справами.
- Налаштуйтеся позитивно та пам'ятайте — всі Ваші почуття є природними.

Розвиток Вашої дитини

Вага малюка збільшується до 700–750 г, а зріст — до 30 см. Чіткіше оформлюється обличчя, розкриваються ніздрі, густішим стає волосся. На повіках з'являються віії, над очима — брови. Малюк вже вміє закривати та відкривати очі. Вже повністю сформовано статеві органи. Шкіра ще зморщена та досі прозора. З'являються періоди сну (16–20 годин) та неспання.

- Робіть легкі фізичні вправи (які дозволяє лікар) прямо в ліжку.
- Приймайте допомогу чоловіка та інших близьких людей.
- Спілкуйтеся лише з приємними Вам людьми.

Тиждень 21

.....

.....

.....

Тиждень 22

.....

.....

.....

Тиждень 23

.....

.....

.....

Тиждень 24

.....

.....

.....

Ваші можливі фізичні відчуття

Ваш живіт продовжує збільшуватися, і Ви розумієте, що великий живіт — це не завжди просто!

Можливі фізичні відчуття:

- Посилене серцебиття, задишка при фізичному навантаженні зникнуть після пологів, а поки що слід прислухатися до свого організму: сповільнюйте темп, коли це потрібно, повільно змінюйте положення тіла, робіть дихальні вправи (вони знадобляться й під час пологів).
- Незначні набряки ніг та рук не повинні Вас турбувати, якщо вони з'являються ввечері, а зранку зникають. В іншому випадку слід обов'язково порадитися з лікарем. Ваш лікар буде особливо уважно стежити за набряками, та порекомендує контроль наявності білка у сечі та вимірювання артеріального тиску. Якщо все в нормі, не слід обмежувати споживання рідини.
- Неприємні відчуття у попереку можна послабити завдяки фізичним вправам, масажу, зручному взуттю, уникненню довгого сидіння чи стояння.

- Незграбність — це абсолютно природно. Але Ви маєте бути дуже уважними та обережними, щоб уникнути травми.
- Дискомфорт в ділянці тазу, стегон, паху, лобкової кістки.
- Повертаються й деякі симптоми з 1-го триместру: часте сечовипускання, слабкість, печія, закрепи. Далі змінюються груди (їх розмір, форма), посилюються виділення з піхви. Постійно хочеться пити.
- Важливий симптом — так звані «тренувальні перейми». Це підготовка до пологів. Особливість їх полягає в тому, що це нерегулярні скорочення, які зникають самостійно та не супроводжуються біллю. Це гарна нагода потренувати методи розслаблення під час пологів.

Медична інформація

Сподіваємося, Ви регулярно відвідуєте Вашого лікаря. У цьому місяці лікар має призначити Вам друге «розширене» обстеження, що включає комплекс аналізів, і можливе скерування до спеціалістів. Сумлінно поставтеся до нього, адже результати обстеження необ-

хідні для визначення тактики ведення майбутніх пологів.

Результати вимірювань висоти стояння дна матки під час кожного візиту лікар має наносити на спеціальний графік — гравідограму. Таким чином він орієнтується, чи відповідає ріст матки терміну вагітності.

Розвиток Вашої дитини

Зріст Вашого малюка збільшується до 33 см, а вага — до 1000–1200 г. Швидко розвивається мозок і легені. Підшкірний жир розгладжує частину зморшок. Розкриваються очі. Ваш малюк вже бачить, чує, розрізняє смак і запах.

Часом Ви можете відчувати гикавку малюка: короткі легкі рухи внизу живота. Іноді вони тривають до 20 хвилин. Найчастіше це наслідок вправлення малюка в диханні. У будь-якому випадку, це абсолютно безпечно і для малюка, і для Вас.

Тиждень 25

.....

.....

.....

.....

Тиждень 26

.....

.....

.....

.....

Тиждень 27

.....

.....

.....

.....

Тиждень 28

.....

.....

.....

.....

Ваші можливі фізичні відчуття

Ваш живіт досягає практично максимального розміру. Вам складніше ходити, нахилитися, можуть сильніше набрякати та боліти ноги. Зрозуміло, що Ваша потреба у відпочинку збільшується. Водночас, Ваш організм готує Вас до материнства, тому у Вас може порушитися сон — це ніби тренування перед майбутніми ночами з новонародженим.

Не переймайтеся через свої розміри — більшості чоловіків дуже подобаються вагітні жінки. Для них це — дещо незвичайне. Використайте цей час, щоб зміцнити зв'язок між малюком і татом.

Медична інформація

З цього місяця Вам призначать-муть відвідувати лікаря 1 раз на два тижні.

Оскільки очікувана дата пологів наближається, варто заздалегідь подумати про методи знеболення при фізіологічних пологах. В окремих випадках лікар запропонує Вам медикаментозне

знеболення (зараз все частіше використовують епідуральну анестезію: цей метод знеболення дозволяє Вам зберігати свідомість під час пологів). Однак ми не радимо Вам використовувати анестезію без потреби. По-перше, використання анестезії призводить до тимчасових неприємних симптомів у післяпологовому періоді. По-друге, у певному сенсі Ви втрачаєте контроль над процесом пологів, що може суттєво вплинути на їх перебіг. По-третє, існує перелік немедикаментозних методів знеболення (детальніше — див. стор. 25–28), яких Вас навчать у «Школі відповідального батьківства», яку саме час почати відвідувати разом з чоловіком, якщо Ви не зробили цього раніше.

«Школи відповідального батьківства» функціонують при жіночих консультаціях. Там Вам розкажуть, що таке пологи, як до них підготуватися. Відвідування «Школи» безкоштовне. Ви можете також відвідувати приватні курси для вагітних, якщо вони працюють у Вашому місті.

Кілька слів про кесарський розтин. Існує чіткий перелік показань до проведення цієї операції, як-от: незадовільний стан плода, зупинка пологової діяльності, клінічно вузький таз, важка прееклампсія тощо. Якщо Ви не маєте показань до операції кесарського розтину, тіштеся, що маєте змогу народити свою дитину самі. Адже фізіологічні пологи значно краще впливають на стан малюка та породіллі.

Розвиток Вашої дитини

Наприкінці цього місяця малюк важить 1,5–2 кг, а його зріст — 40–45 см. Дитина вже займає майже всю порожнину матки. Подвоюються запаси жиру. Продовжують рости брови та вії, у деяких дітей відростає волосся на голові. Малюк все сильніше реагує на зовнішні чинники, у тому числі на світло.

Хоча останні два місяці частота ворухінь трохи менша, але вони сильніші. Часом вони навіть можуть приносити певний дискомфорт. Але як цікаво спостерігати за «випираннями» ділянок живота та здогадуватися, яка це частина тіла малюка! До того ж, малюк вже реагує на Ваш голос і дотики.

Тиждень 29

Тиждень 30

Тиждень 31

Тиждень 32

Ваші можливі фізичні відчуття

Ви відчуваєте себе дуже великою. Ви можете відчувати дискомфорт у м'язах живота, стегнах, промежині. У більшості жінок посилюється втома: тіло здається важким, виспатися вдається рідко, наростає фізичне та емоційне виснаження, часом буває важко знайти зручну позу. Але дуже скоро Вас буде винагороджено за Ваше терпіння!

Ваш нічний сон, скоріш за все, дуже сторожкий (чуткий). Тому знайдіть годину поспати вдень. Адже Вам необхідно зараз берегти сили для пологів.

Медична інформація

У цей місяць лікар зазвичай визнає положення дитини в матці. Це можна зробити шляхом пальпації живота матері. В окремих випадках роблять третє УЗД: якщо потрібно уточнити положення дитини, положення або стан плаценти тощо. Багато лікарів також регулярно вислуховують серцебиття дитини: за допомогою стетоскопу або кардіографа.

Оскільки до пологів залишилося вже зовсім небагато часу, Вам варто знати, що про готовність до пологів свідчать такі ознаки:

- Опускання живота, випинання пупка.
- Іноді можливе невелике зниження маси тіла; зниження рухової активності дитини.
- «Тренувальні перейми», біль у попереку.
- Збільшення виділень з піхви, відходження слизової пробки; часте випороження.

Початок справжньої пологової діяльності можна визначити за початком регулярних перейм, що прогресують: збільшується їхня тривалість та сила, зменшується проміжок між ними. Можуть також відійти води (поступово, невеликими підтіканнями, або ж одразу, у великій кількості). Слід їхати до пологового будинку не пізніше, ніж коли перейми повторюються з регулярністю дві за 10 хвилин; або раніше — якщо відійшли води. Якщо Ви помітили значні яскраво-червоні виділення, треба негайно їхати до пологового будинку.

Розвиток Вашої дитини

Малюк вже виріс до 45 см і важить 2500–2600 г. Його шкіра стає гладенькою та рожевою. Зникає пушок на тілі, а волосся на голові довшіє та густішає. Нігті вже виступають за кінчики пальців. Продовжують дозрівати всі органи та системи.

Оскільки місця в матці для малюка вже мало, він — найчастіше — займає вже остаточне положення.

Більшість дітей розташовуються головою вниз, що є оптимальним для пологів.

Малюк відчуває настрій матері, відрізняє її голос від інших, реагує на ставлення до себе. Пам'ятайте про важливість спілкування та позитивних емоцій!

Якщо дитина народжується в цьому терміні, то вже може самостійно дихати.

Тиждень 33

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 34

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 35

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 36

.....

.....

.....

.....

.....

Ваші можливі фізичні відчуття

Перед пологами можлива невелика втрата ваги — організм поступово звільняється від зайвої рідини.

Ваше самопочуття може трохи покращитися — зникають задишка та печія. Це відбувається тому, що Ваш малюк у животі опускається, завдяки чому зменшується тиск на шлунок. Але це також може призвести до почастішання сечовипускань, бо голівка дитини починає давити на сечовий міхур. Також, змінюється візуальний контур Вашого живота.

Опускання дитини може призвести до нових відчуттів в ділянці тазу: раптовий біль в попереку або центрі тазу може змусити Вас зупинитися. Ви можете також відчувати неприємне поколювання (пощипування) в ділянці шийки матки, а при спробі підняти ногу — важкість або біль. Але це не означає, що Ви маєте відмовитися від фізичних вправ. Навпаки, щоденне помірне навантаження допоможе Вашим зв'язкам і м'язам, підтримає серцево-судинну, дихальну та травну системи.

Медична інформація

Згідно з законом, Ви маєте право обирати пологовий будинок і лікаря. Обирайте той пологовий будинок, де Ви матимете можливість партнерських пологів, адже доведено, що присутність близької людини на пологах (якщо вона є підготовленою), скорочує тривалість пологів, зменшує потребу в знеболювальних засобах і хірургічному втручанні, покращує Ваш емоційний стан, стан немовляти при народженні, сприяє більшому зв'язку між батьком і дитиною. Ви також маєте уточнити, чи буде забезпечено раннє прикладання дитини до грудей і спільне перебування в післяпологовій палаті; чи буде надано можливість відвідування родичами; чи практикують ранню виписку (на 3-ій день після нормальних пологів). Важливо, щоб лікарі та акушерки були налаштовані на фізіологічний перебіг пологів, а також дотримувалися принципів грудного вигодовування. Бажано заздалегідь обговорити та узгодити з лікарем/акушеркою Ваші погляди на ведення пологів, тоді Ви будете почуватися спокійно та впевнено. Уточніть також побутові умови та, особливо, температуру в пологовому залі (має бути не менше 25 °C).

Розвиток Вашої дитини

Перед пологами більшість дітей важить від 3 до 3,9 кг при зрості 47–53 см. Малюк займає характерну позу, готуючись до пологів. Він вміє смоктати, ковтати, дихати, моргати, стискати кулачки, перебирати ніжками. У його крові більше, ніж у дорослого, гормонів стресу, що дозволяє бути активним учасником пологів. А кістки черепа — м'які та рухливі, що дозволяє дитині під час другого періоду пологів (вигнання) пристосуватись до проходження пологовими шляхами.

Для немовляти дуже важливо одразу після пологів бути безпосередньо поруч з мамою. Саме тому викладання новонародженого на живіт матері, контакт «шкіра-до-шкіри», раннє прикладання до грудей та подальше спільне перебування мають велике значення, насамперед — для адаптації та здоров'я малюка, встановлення зв'язку між матір'ю та дитиною, формування стійкої прихильності, успішного грудного вигодовування.

Тиждень 37

Тиждень 38

Тиждень 39

Тиждень 40



Ваші можливі фізичні відчуття

Ще кілька тижнів після пологів Ваш емоційний і фізичний стан буде нагадувати про ту складну роботу, яку Ви виконали. Перед Вами два головних завдання: відновитися після пологів і адаптуватися до материнства. Будьте готові до того, що Ваші емоції будуть ще бурхливіші, ніж під час вагітності. Ви можете відчувати:

- Радісне хвилювання та збудження — адже Ви пережили пологи та тримаєте на руках Вашого малюка!
- Пригніченість: одразу після пологів, навіть не маючи досвіду, Ви беретеся до найвідповідальнішої роботи — догляду за малюком. Іноді, лише через кілька місяців жінка має можливість поспати 3–4 години поспіль. Але Ви обов'язково впораєтеся!
- Розчарування: Ви трохи сумуєте за вагітністю, коли Ви були центром уваги, а малюк належав лише Вам.
- Плаксивість, післяпологова депресія також можуть трапитися. Ви можете відчувати тугу, тривогу, почуття провини перед малюком («А раптом я щось роблю

неправильно?»). Це є результатом різких змін у житті та рівня гормонів у крові. Підтримка близьких людей допоможе Вам впоратися з цими відчуттями.

Фізично Вас чекають такі відчуття:

- Відчуття «розбитості» — адже кожен Ваш орган працював, щоб народити дитину. Ви виконали свою найважчу в житті роботу.
- Слабкість, легке запаморочення пов'язані з різкою зміною кількості крові та рідини в організмі, тому поступово це минеться. А між тим намагайтеся не змінювати різко положення тіла.
- Тремтіння, відчуття легкого ознобу трапляються в багатьох жінок і минають за кілька годин після пологів.
- Вагінальні виділення (т.зв. «лохії») — це залишки крові та тканин, від яких звільняється матка. Перші дні вони є червоними, зі згустками, досить рясні. Поступово їх обсяг зменшується, колір змінюється на рожевий або коричнюватий, потім на жовтувато-білий. Годування грудьми, вертикальне положення, ходіння посилюють виділення (але це не означає,



що слід їх уникати). Виділення припиняються переважно на 6–8 тиждень після пологів.

- Післяродові перейми потрібні матці, щоб повернутися до колишнього стану. Частота й сила переймів буде скорочуватися протягом кількох тижнів. Найсильніші відчуття бувають під час годування груддю.
- Можливі складнощі з сечовипусканням буде легше подолати, якщо: випити багато рідини одразу після пологів (2 стакани води чи соку); перед сечовипусканням пустити струю води в раковину — асоціація допоможе Вам; прийміть вертикальне положення; розслабтеся під час сечовипускання (особливо — м'язи тазового дна); зігрійте низ живота та промежину (за допомогою теплої ванни, пляшки з теплою водою тощо). Протягом перших годин після пологів медсестра може допомогти Вам, використавши катетер. Уникайте довгої затримки сечі — це може призвести до циститу.
- Дискомфорт у промежині виникає через розтягнення тканин, у випадку розривів або епізіото-

мії. Обирайте зручне положення, щоб зменшити дискомфорт, робіть холодні й теплі компреси, пильнуйте за чистотою (мийтеся після кожного сечовипускання та дефекації).

- Закрепи часто пов'язані не лише з фізичними причинами, але й зі страхом жінки напружити промежину. Але діяльність кишечника слід відновити якнайшвидше (не пізніше 3-го дня після пологів). Для цього слід: рухатися, пити багато рідини, споживати природні послаблювальні (овочі, фрукти, зернові), розслаблюйтесь під час випорожнення (не переживайте — шви не розійдуться).
- Гази та здуття живота — рекомендації ті ж, що й для уникнення закрепів.
- Зміни грудей (детальніше — див. розділ «Грудне вигодовування»).

Медична інформація

Слід негайно звернутися до лікаря, якщо:

- Через кілька днів після пологів Ви маєте тривалу кровотечу з яскраво-червоною кров'ю, великими згустками (більшими за велику виноградину).



- «Лохії» постійно мають неприємний запах.
- Посилюється загальна слабкість, Ви бліді, вкриваєтесь потом, відчуваєте озноб, посилене серцебиття.

Вам також слід обговорити з лікарем питання планування сім'ї, адже оптимальна перерва між вагітностями — мінімум 2 роки. Лікар порадить Вам оптимальний протизаплідний засіб, відповідь на Ваші питання щодо початку статевого життя.

Тиждень 41

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 42

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Тиждень 43 – Ваш малюк

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ТЕДДИ
КЛУБ**

Консультації спеціалістів
8-800-305-10-20



Олена Горенькова,
лікар-педіатр
Національний
інформаційний
проект для батьків
«ТЕДДИ-клуб»

? Що таке анемія, чим вона небезпечна для дитини та як її попередити?

Під час вагітності збільшується об'єм крові, а отже, зростає потреба в залізі, яке необхідне для синтезу гемоглобіну — важливого компонента еритроцитів, який відповідає за перенос кисню до органів і тканин. Також, починаючи з 20 тижня, зростає потреба в залізі у плода. При зниженні рівня гемоглобіну через дефіцит заліза розвивається анемія. Найчастіше вона є відносною через фізіологічне розведення крові, і не потребує лікування. Але іноді рівень гемоглобіну знижується різко і відчутно, наприклад, у жінок з частими або багатоплідними вагітностями,

при виснаженні, неповноцінному харчуванні, при захворюваннях травної системи, коли порушується всмоктування заліза.

Як правило, анемія ніяк не впливає на плід, тому що організм матері забезпечує його усім необхідним.

А от у вагітної жінки можуть з'являтися такі симптоми як втома, слабкість, серцебиття, відчуття нестачі повітря і навіть втрата свідомості. Щоб попередити анемію, необхідно вживати продукти, багаті на залізо (м'ясо і субпродукти (язик, печінка), а також шпинат, картоплю в мундирі, зелений горошок, квасолю, сухофрукти та вітамін С, який покращує всмоктування заліза в організмі (цитрусові, ягоди — смородина, малина, полуниця, чорниця; сирі овочі).

Іноді одної дієти недостатньо, тому лікар може призначити Вам спеціальні ліки: препарати заліза, вітаміни.

? Що таке аналіз на TORCH-інфекції?

TORCH — це абревіатура, що включає аналіз крові на наявність токсоплазмозу, краснухи, вірусу простого герпесу, цитомегаловірусної інфекції та хламідіозу. Аналіз на TORCH-інфекції призначається на розсуд Вашого лікаря при підозрі на внутрішньоутробну інфекцію, але не є обов'язковим для усіх вагітних. Не потрібно одразу лякатися, якщо аналіз покаже наявність якихось антитіл до певного виду інфекції. Деякі з них лише свідчать, що Ваш організм вже в минулому стикався з цим збудником, і тепер просто має імунітет(здатність організму протистояти інфекціям). Це ніяк не зашкодить малечі. Тому завчасно не робіть хибних висновків, а спокійно

дочекайтеся візиту до лікаря і попросіть йому пояснити результати аналізу.

? Я дуже переживаю, що у мене відійдуть води, коли я буду на вулиці або в гостях. Чи можна цього якось уникнути?

Такі переживання властиві багатьом жінкам на пізніх термінах вагітності. Але розрив плідних оболонок і виливання навколоплідних вод до початку пологів буває нечасто, менш ніж у 15% вагітних. Як правило, навколоплідної рідини при розриві витікає мало. Оразу багато витікає рідини у випадку, коли Ви перебуваєте в горизонтальному положенні. Якщо ж Ви ходите чи сидите, голівка плода закриває вихід з матки. Якщо ж Ви все-таки хвилюєтесь з цього приводу, використовуйте звичайну гігієнічну прокладку, яка гарно всмоктує рідину.

? Я повинна була народити ще тиждень тому, але досі сиджу вдома в очікуванні. Що робити?

Якщо народження малюка день за днем відкладається, мимоволі жінку відвідують думки — невже ця вагітність не закінчиться ніколи? Нехай Вас тішить думка, що жодна вагітність не тривала вічно.

Дослідження показують, що в 70% випадків констатація переносимої вагітності виявляється неправильною.

Це пов'язано з помилками в розрахунках, оскільки не завжди можна точно визначити час зачаття. Але ситуація, коли пологи не починаються після передбачуваного терміну, заслуговує особливої уваги лікаря. Справа у тому, що при істинному переносі вагітності плацента швидко старіє і не може впоратися з потребами дитини,

що інтенсивно росте. Малюк може при цьому страждати від недостатності кисню, а це представляє загрозу для його життя. Саме тому Ваш лікар може порекомендувати Вам лягти в стаціонар, де простіше організувати обстеження в необхідному об'ємі та ефективне спостереження. Це зовсім не означає, що пологи будуть обов'язково стимулювати: якщо стан дитини дозволить, Ви будете просто очікувати початку пологової діяльності.

? Чи можна годувати груддю при новій вагітності?

Звичайно страх продовжувати годувати груддю при новій вагітності пов'язаний зі страхом таких ускладнень, як кровотеча чи викидень. Насправді, якщо у першому триместрі вагітності немає жодних патологічних симптомів, то Ви можете продовжувати годувати груддю старшу дитину. Вченими доведено, що вагітна матка до 26-28 тижнів не чутлива до впливу окситоцину – гормону, що виділяється гіпофізом під час годування. Окситоцин, що виділяється під час годування груддю, не може спровокувати викидень (За даними Ла Лече Ліги).

При вагітності підвищується чутливість сосків, тому особливо важливо слідкувати за правильним прикладанням до грудей і за тим, щоб дитина не крутила головою під час ссання. Ближче до другого триместру кількість молока зменшуватиметься, але це не буде проблемою, якщо старша дитина вже отримує прикорм.

Тому якщо матуся годувальниця знову завагітніла, перебіг вагітності не ускладнений і є велике бажання

продовжити годувати старше маля груддю, то цьому немає жодних перешкод – нехай годує на здоров'я!

? Чи можна матері годувальниці відлучитися від дитини на деякий час?

Давайте розглянемо це питання з позиції малюка. Пройшовши через таке випробування як пологи, крихітка потрапляє в нові незнайомі та незвичні умови життя. Вона абсолютно безпорадна та повністю залежить від своєї матері. Чому саме від мами, а не від тата, бабусі чи няні? Тому що мама для неї – це «острів» спогадів про інше, таке затишне і комфортне внутрішньоутробне життя. У цьому новому світі, в який потрапила дитинка, знайомі лише голос мами, її запах, серцебиття, тепло її тіла... Біля грудей матері дитинка не лише тамус відчуття голоду і спраги, але і заспокоюється, набирається впевненості в маминому захисті, котрий просто необхідний для сприйняття нових вражень від оточуючого світу. Західні психологи називають перші три місяці після пологів «четвертим триместром вагітності». Відсутність мами навіть на короткий проміжок часу в цей період може стати для дитини великим стресом. Краще в перші три місяці бути якнайближче до малечі, при можливості використовувати таке пристосування як слінг (пристосування у вигляді перев'язі, що дозволяє носити дитину в лежачому положенні). Якщо ж в цей період виникла крайня потреба вийти мамі з дому, але немає можливості взяти дитину з собою, то:

– Скоротіть час своєї відсутності до 3-х годин з моменту виходу з дому. Перед виходом погодуйте дитину.

– Обов'язково залишіть зціджене грудне молоко (90-120 мл) близьким чи няні, котрі залишаться з дитиною, щоб вони могли погодувати її, якщо вона зголодіє до вашого повернення.

– Поясніть тим, хто доглядатиме малечу, щоб молочко давали йому з ложечки, чашечки, одноразового шприца, але ні в якому разі не з пляшечки. Крім того заспокоювати дитину в мамину відсутність потрібно без пустушки. Адже навіть одноразове годування дитини з пляшечки чи використання пустушки може призвести до проблем з подальшим прикладанням дитини до грудей.

Ближче до 4-6 місяців період відсутності мами може збільшитись до 4-6 годин.

Після 9 місяців матері годувальниці потрібно в обов'язковому порядку періодично відлучатися з дому і проводити деякий час без дитини. В цей період зв'язок між нею і дитиною не має такої життєвої значимості: крихітка знає вже членів родини, з задоволенням проводить час з бабусею чи дідусем, дитина вже не асоціює маму, як частину себе, як це було спочатку. У віці 9 місяців дитина їсть продукти прикорму, тому зціджене молоко можна не залишати.



ТЕДЛУ
клуб
www.teddyclub.com.ua



Принципи

Грудне молоко є найкращою природною їжею для дитини, яку не може замінити жодна штучна суміш. Грудне молоко найкраще засвоюється дитячим організмом; воно містить всі необхідні поживні речовини. Склад молока поступово змінюється відповідно до потреб дитини. Грудне молоко має також захисні властивості, оскільки містить антитіла до багатьох інфекцій. До 6 місяців дитина не потребує жодної іншої їжі, води, чаю чи прикорму. Грудне вигодовування є, до того ж, дуже зручним: їжа завжди готова, свіжа та безпечна. І, що важ-

Раннє прикладання до грудей (бажано, протягом 30 хв після положів) сприяє налагодженню тривалого грудного вигодовування. Перші 1–3 дні в молочних залозах знаходиться не молоко, а молозиво, що містить надзвичайно цінні для дитини поживні речовини та антитіла. Молозиво також сприяє нормальному функціонуванню кишечника дитини. Молозива абсолютно достатньо для дитини, адже її шлуночок поки що дуже маленький. За кілька днів його обсяг збільшиться, а у Вас з'явиться молоко.

ливо, грудне вигодовування забезпечує тісний фізичний і духовний зв'язок між матір'ю та дитиною. Воно також корисно для здоров'я матері та інтелектуального розвитку малюка.

Принципово важливим для успішного та тривалого грудного вигодовування є годування на вимогу дитини. Протягом перших днів більшість малят вимагає частого годування, до 12 та більше разів на добу. Поступово кількість годувань буде зменшуватися. Для підтримки лактації корисними є годування вночі.

Бажано підтримувати грудне вигодовування довше 1 року, зберігаючи принаймні 1 годування на добу.

Техніка

Для успішного грудного вигодовування потрібно дотримуватися техніки годування:

- Годуйте в спокійній обстановці, в зручній для Вас позі.
- Голова та тіло дитини мають бути в одній площині, її обличчя повернуте до грудей
- Торкніться соском губ дитини і, коли вона широко відкриє ротик,



дозвольте їй взяти грудь, щільно притулившись до себе. Дитина має захопити не лише сосок, а й більшу частину ареоли. Правильне прикладання до груді: підборіддя дитини торкається груді, ротик широко відкритий, а нижня губа вивернута назовні, Ви не відчуваєте дискомфорту, чути ритмічні звуки ковтання.

- За одне годування потрібно дати дитині одну грудь, щоб вона отримували «заднє» молоко. Лише якщо дитина вочевидь не наїлася, запропонуйте їй другу грудь, з якої потім починайте наступне годування.
- Не відривайте дитину від груді, поки вона не насититься. Середня тривалість годування складає 15–25 хвилин. Протягом перших 5 хв. дитина висмоктує «пере-

дне» молоко, а потім — висококалорійне «заднє». Дитина може смоктати довго, а може потребувати перерв для відпочинку; іноді дитина їсть швидко, іноді — повільно.

- Не потрібно обробляти соски спиртом чи мити груди перед кожним годуванням. Найкраще на початку та наприкінці годування видавити краплю молока та помазати сосок. Якщо у Вас виникають тріщини, користуйтеся спеціальною маззю з ланоліном.

Можливі питання

Більшість проблем пов'язані з невірною технікою годування. Насамперед, слід переконаватися, чи правильно дитина прикладена до грудей. Щоб не спотворити смоктальний рефлекс у дитини, краще відмовитися від сосок і пляшечок. Потрібно також переконаватися, що дитина отримує «заднє» молоко: для цього слід давати одну грудь під час одного годування. Якщо Вам здається, що дитина занадто часто просить їсти, спробуйте записувати час і тривалість годувань.

Протягом перших трьох місяців, коли розвивається кишечник дити-



ни та її турбують «кольки», дитина може плакати під час годування. Дайте їй можливість «випустити повітря», поносіть трохи, притиснувши до себе животом. Коли малюк заспокоїться, продовжуйте годування.

У перший тиждень після пологів часто спостерігається нагубання молочних залоз. Щоб полегшити неприємні симптоми та забезпечити ефективне годування, радимо спробувати:

- Перед годуванням зціджувати 1–3 столові ложки молока, щоб малюк міг захопити сосок.

Радимо слідкувати за Вашим харчуванням. Категорично заборонено: алкогольні напої, шоколад, часник. Бажано уникати продуктів, що можуть викликати газотворення, запори або алергію: свіжа капуста, бобові, виноград, смородина, цитрусові, гостре, солене, копчене, жирне, кондитерські вироби. Враховуйте також Ваші особисті реакції на ті чи інші продукти та слідкуйте за реакцією дитини. Варто включити у свій раціон: печені яблука, варені та тушковані овочі, не жирні кисломолочні продукти, рибу, яловичину, птицю.

- Тимчасово зменшить споживання рідини (не більше 1 л на добу).
- Між годуваннями робіть масаж грудей (він має бути глибокий, але не болісний). Перед годуванням можна «масажувати» груди за допомогою теплої душі.

У процесі вигодовування можуть виникати лактаційні кризи (тимчасове зменшення кількості молока, що може виникати на 3–6 тижні та 3, 4, 7 і 8 місяцях і триває 3–4 дні) та голодні кризи (періоди інтенсивного росту дитини, що виникають найчастіше на 4 тижні, 3, 7 і 12 місяцях). Ці кризи є безпечними та зворотними. Для їх подолання необхідно: спокійно реагувати на ситуацію, тимчасово збільшити кількість прикладань до 10–12 на добу, ввести нічне годування, забезпечити відпочинок та якісне харчування матері (можна також пити спеціальні трав'яні чаї з меліси, кропиви, материнки, анісу, кмину, фенхелю, які зараз продають в аптеках). У подібних ситуаціях не слід поспішати з використанням дитячих сумішей,— це зашкодить відновленню нормального грудного вигодовування.



Сприйняття нової ролі

Нарешті Ви і Ваш малюк разом! Це величезне щастя, але й велика відповідальність. Післяпологовий період не найпростіший для жінки, і тому паралельно з величезною материнською любов'ю та ніжністю Вас може спіткати післяпологова депресія. Будьте готові до того, що Ви можете відчувати розгубленість, роздратованість, пригніченість, плаксивість. Це нормальні відчуття, і вони поступово зникнуть, коли Ви наберетеся досвіду та впевненості в своїй новій ролі — ролі матері.

Вам буде легше впоратися зі своїми емоціями, якщо Ви усвідомити таке:

- Зміни, що відбулися у Вашому житті з народженням малюка, незворотні. Можливо, у хвилини розпачу Вам здасться, що Ви готові «звільнитися» зі своєї нової «роботи», але будьте чесні — невже б Ви погодилися на таку можливість? Малюк змінює Ваше життя назавжди, але це — чудові зміни, що зроблять Ваше життя повноціннішим і щасливішим.
- Будьте готові до того, що Вашим життям перші місяці керуватиме спонтанність. Ви ніколи наперед не вгадаєте, скільки цього

разу спатиме малюк. Тому варто змиритися з неможливістю планувати. Просто використовуйте вільний час, коли він є, для відпочинку чи для справ. Згодом малюк підросте, і зможете повернути в своєї життя певну керуваність.

- Догляд і виховання дитини — це найбільша відповідальність у Вашому житті. І, як не дивно, саме в той момент, коли Ви маєте найменше досвіду, а Ваш малюк не вміє пояснювати свої потреби, Ваша відповідальність найбільша. Та Ви швидко навчитесь розуміти «мову» своєї дитини. Намагайтеся не губитися від надлишку порад (часом — протилежних); остаточне рішення все одно приймаєте Ви, згідно з Вашими знаннями та здоровим глуздом. І не переживайте зайвий раз щодо своїх здібностей по догляду та вихованню. Ваша любов і увага допоможуть Вам задовольнити потреби дитини. Пам'ятайте: для Вашої дитини найкраща мати — саме Ви.

Опанувати материнську роль Вам буде легше, якщо Ви:

- **Встановите контакт зі своєю дитиною.** Для цього проводьте з ди-



тиною якнайбільше часу, годуйте її груддю, частіше носіть на руках. Це допоможе малюку освоїтися в новому для нього світі, а Вам — закласти основу порозумінню та тісним стосункам. Пам'ятайте, що Ваші дотики та спілкування стимулюють розвиток дитини.

- **Не будете нехтувати допомогою.** Попросіть близьких допомогти Вам: доглянути за старшими дітьми, піти в магазин, прибрати, приготувати обід. Тоді Ви матимете більше часу для дитини.
- **Даватиме собі можливість відпочити.** Вашій дитині потрібна щаслива, спокійна та повна сил мати. Тому довірте чоловіку побавити малюка, поки Ви приймете ванну чи поспите.
- **Будете обережні, дослухаючись порад.** Часом, Вам будуть радити протилежні речі. Дослухайтеся до свого материнського інстинкту, до своїх відчуттів — це допоможе Вам зрозуміти, як слід поводитися з дитиною.

Підготовка дитячої кімнати

Варто заздалегідь потурбуватися про підготовку місця, де житиме малюк.

Насамперед, у кімнаті має бути якнайменше збирачів пилу, а саме: килимів, м'яких іграшок, зайвих речей; книги, сувеніри краще тримати за склом. Якнайчастіше користуйтеся пилососом і робіть вологе прибирання. Слідкуйте за температурою та вологістю повітря. Оптимальна температура повітря — 18–19 °С; температура вище 22 °С зашкодить дитині перегрівом. Це обумовлено особливістю терморегуляції організму дитини. З цієї ж причини, оптимальна вологість повітря — 50–70 % (її можна виміряти гігрометром). Щоб підтримати таку вологість потрібні вологі прибирання, відкриті ємності з водою (акваріум, декоративний фонтан), пульверизатор; якщо є можливість, придбайте зволожувач повітря. Зрозуміло, що в кімнаті, де знаходиться дитина, не можна курити.

Що знадобиться для дитини в кімнаті:

- **Ліжечко**, бажано — дерев'яне, з рівним і щільним матрацом. Подушки до 2 років не потрібні.
- **Сповивальний столик** або будь-який зручний за розмірами стіл.
- **Тумба**, полиця чи комод для зберігання дитячого одягу, засобів гігієни, аптечки.



- **Кімнатний термометр.** Бажано також — гігрометр (для вимірювання вологості повітря).
- **Світильник:** знадобиться Вам під час нічних годувань і сповивань.

Особливості новонародженого

Ваш новонароджений малюк має певні особливості вигляду та поведінки. У нього трохи видовжена голова, припухлі очі, шкіра рожева та місцями зморщена, може лущитися, ручки та ніжки міцно притиснуті до тулуба, кулачки стиснуті, дихання нерівномірне, крик високий та пронизливий (до речі, діти мають кричати щонайменше 2 години на добу — це етап розвитку). Лікар у пологовому будинку зможе детально відповісти на Ваші питання щодо вигляду та поведінки дитини, щоб Ви почувалися спокійно.

Що обов'язково слід знати про особливості систем і органів новонародженого:

- 1) **Зір** дитини ще не повністю сформований. Тому абсолютно нормою є певна косоокість.
- 2) **Шкіра** малюка дуже чутлива, але швидко відновлюється (найкраще — при повітряних ваннах).

Ми хочемо заздалегідь познайомити Вас з кількома т.зв. перехідними станами, що трапляються в перший місяць життя:

- **Фізіологічна втрата ваги новонародженого** — 7–10 %. До 8–10 дня життя малюк повертає масу при народженні та починає набирати вагу.
- **Фізіологічна жовтяниця (пожовтіння шкіри)** може виникнути на 3 день або пізніше та зникнути до 7–10 дня.
- **Статевий криз** виявляється в припухлості грудних залоз і збільшенні зовнішніх статевих органів.
- **Незначні зміни, коливання температури.** Норма для новонародженого — 36,5–37,5 °С.

3) **Дихання** дитини нерівномірне, часте. Слизові оболонки дуже чутливі, легко пересихають, тому такою важливою є вологість повітря.

4) **Серцебиття** новонародженого — 110–140 ударів за хвилину. Частота пульсу змінюється постійно.



5) Виділення. У перші дні частота сечовипускань лише 4–5 на добу. Далі — суттєво зростає, до 15–25 разів на добу. Протягом першого тижня життя на пелющі можна помітити світло-коричневу пляму — це очищуються нирки. Що стосується кала, то перші 2 дні дитина звільняється від меконію: він майже чорного кольору. Потім кал поступово змінює колір і стає зеленувато та світло-жовтим. Частота випорожнень зазвичай складає 5–7 разів на добу. Однак іноді зустрічається повне засвоєння молока, і тоді випорожнення дуже рідкі (але не слід плутати із закрепамми, які непокоять дитину).

6) Нервова система характеризується низкою особливостей. Наприклад, підвищеним тонусом м'язів, що виражається в згинанні ручок і ніжок. Також нормальним є тремтіння кінцівок. Крім того, новонароджені мають специфічні рефлекси: смоктальний, ковтальний, хапальний, повзання, опори та ходьби, переляку (як реакція на раптовий подразник).

7) Тім'ячко з кожним місяцем поступово закривається. Не бійтеся гладити дитину по голові, цілувати — це безпечно.

Основи догляду

Догляд за шкірою немовляти передбачає:

- Промивання очей ватними тампонами, змоченими теплою кип'яченою водою. Кожне око промивають окремим тампоном у напрямку від зовнішнього краю до перенісся (один раз).
- Носові та слухові проходи за потреби прочищають ватними джгутиками.
- Природні складочки шкіри обробляють після купання тампонами, змоченими в дитячій олії.
- Догляд за пупком. За умови дотримання раннього прикладання та спільного перебування, немає потреби обробляти пупок антисептиками. Його слід тримати сухим і чистим. При забрудненні — промити кип'яченою водою та висушити. До повного заживання пупка купати дитину можна лише в кип'яченій воді. У разі появи ознак загноювання, обробити спочатку перекисом водню, а потім розчином брильянтової зелені («зеленкою»); а також обов'язково проконсультуватися з лікарем (педіатром).



- Нігті треба обрізати якнайчастіше, не рідше 1 разу на 3–4 дні.
- Якщо на шкірі з'являються якісь висипи, не потрібно одразу мазати їх зеленкою чи спиртом. Покажіть спочатку лікарю.

Всіх малюків і їхніх батьків спіткають маленькі неприємності:

- **Відрижка.** Щоб попередити її, після годування потримайте дитину вертикальне, поки вона випустить повітря.
- **Кольки.** При цих спазматичних болях дитині можна допомогти, зігрівши її животик: поносіть на руках, притиснувши до себе животом, покладіть на живіт теплу пелюшку чи грілку, помасажуйте животик, викладіть на животик, зробіть теплу ванну.
- **Гази, закрепи.** Насамперед, слід скоригувати харчування матері. Допоможе також масаж животика малюка, спеціальні свічки («Вібуркол»). Інших процедур (використання клізми, газовивідної трубки) слід уникати в домашніх умовах; краще звернутися до лікаря.
- **Попрілості.** Посильте гігієнічний догляд: промивайте складочки слабкими відварами трав (приче-

па, ромашка), користуйтеся олією, присипкою; давайте можливість шкірі подихати повітрям.

- **Пітниця.** Є наслідком перегрівання та з'являється найчастіше на грудях і животі. Не перегрівайте дитину, робіть ванночки з травами, не нхтуйте повітряними ваннами.

У що та як одягати дитину? Зараз найчастіше малюків одягають у сорочечки, повзунки, комбінезони, хоча декому все ж більше подобається вільне сповивання. У будь-якому випадку, пелюшки Вам знадобляться (десь підстелити, десь укрити). Щодо іншого одягу, варто

Якщо у Вас є можливість користуватися одноразовими підгузками, робіть це. Всупереч тому, що часом пишуть у газетах, вони абсолютно безпечні для малюка, якщо дотримуватися таких правил: не можна перегрівати дитину; підгузок слід змінювати кожні чотири години та одразу після випорожнення (якщо дитина спить довше 4 годин після зміни підгузка, не будіть її — змініть, коли прокинеться); давайте можливість шкірі подихати.



придбати по 2–3 комплекти одягу двох перших розмірів (відповідно до сезону). Одягати дитину слід так, щоб вона не перегрілася. Тому уважно слідкуйте за шкірою: якщо з'являються попрілості, значить — дитині жарко. На доторк дитина не має бути гаряча; трохи прохолодні руки чи ступні — це нормально. При температурі вище 22 °С дитина не змерзне й в одному підгузку. Шапочка потрібна, коли температура повітря нижче 18 °С.

Одяг дитини слід прати окремо від одягу дорослих. Використовуйте спеціальні дитячі пральні порошки або звичайне дитяче мило.

Для підтримання вродженого імунітету та здоров'я дитини надзвичайно корисними є масаж, гімнастика та купання. Немовлятам слід робити легкий поглажувальний масаж, уникаючи складочок і тім'ячка. Коли почне зменшуватися тонус м'язів, можна починати робити гімнастику. Попросіть лікаря або медсестру показати Вам основні рухи. Ви можете робити масаж і гімнастику в зручний час, через годину після їжі.

Варто також трохи розігріти маляка масажем і гімнастикою перед купанням. Купати дитину слід що-

дня. Найкраще купати дитину в великій ванні, якщо є така можливість. Це надзвичайно корисно для розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової та м'язової систем дитини. Крім того, після 15-хвилинного вечірнього купання дитина зазвичай краще спить вночі (після купання, зрозуміло, слід погодувати).

Традиційно, діток купують у воді 37 °С. Якщо Ви хочете підтримати імунітет дитини, а також змусити її рухатися у воді, краще робити воду не вище 35 °С, поступово, протягом 1–2 місяців, понижуючи температуру до 30–32 °С (безпечна температура води для дитини — 27 °С). Купайте дитину при відчинених дверях ванної (щоб не створити ефект сауни). Якщо пупковий залишок вже загоївся (або Ви обробляєте його), дитину можна купати в проточній воді з додаванням відварів трав; можна також додавати в воду трохи солі (0,5 кг) на ванну, тоді при потраплянні в очі або ніс вода не буде подразнювати слизову. До речі, потрапляння води у вуха абсолютно безпечно. Після купання дитину слід обережно промокнути рушником, на деякий час (15–20 хв) вставити у вуха ватні джгутики, змастити складочки маслом. Більш детально про техні-



ку купання Ви можете дізнатися у відповідній літературі, у «Школі», у лікаря.

Прогулянки дитині необхідні. Оптимальні місця для прогулянок — це сад, парк, ліс, балкон (якщо він не виходить вікнами на загазовану дорогу). Чим частіше та довше перебуває дитина на свіжому повітрі, тим краще для неї. Вже з 10 дня можна винести дитину на вулицю на 15–20 хвилин; і щодня збільшувати час. Бажано, щоб влітку дитина гуляла не менше 6 годин, взимку — 2 години. Саме тому, якщо є така можливість, скористайтеся перевагами Вашого саду чи балкону — Ви матимете час займатися своїми справами. Після прогулянки перевірте, чи не перегріта дитина (червона, спітніла), щоб знати, як одягати її наступного разу. Щодо температури на вулиці, то в перший місяць вона має бути не нижча -5 °С, у 2 місяці — -10 °С; пізніше — не нижче -15 °С.

Щеплення

У разі нормального розвитку дитини профілактичні щеплення є безпечні та захищають дитину від

інфекційних захворювань, що мають тяжкий перебіг. Більшість дітей переносять щеплення легко; зрідка, після щеплення діти можуть трохи вередувати, трохи гірше їсти, мати незначне підвищення температури (такі симптоми минають за 1–3 дні). Вводити вакцину дитині можна лише після консультації з лікарем.

У пологовому будинку на 1–3 день життя дитину вакцинують проти туберкульозу (БЦЖ) та гепатиту В. Вакцинацію проти гепатиту В можна тимчасово відкласти, якщо протягом вагітності Ви мали негативний результат аналізу на гепатит В. Із 3-х місяців починається програма щеплень, що включає вакцинацію проти низки хвороб: кір, краснуха, коклюш, дифтерія, правець, паротит, поліомієліт. Бажано переконатися, що вакцинацію здійснюють сучасними комплексними вакцинами: вони легше переносяться дитиною, мають нижчий ризик ускладнень.

Перед вакцинацією Вас повинні проінформувати про заплановане щеплення і попросити підписати згоду на нього.

КАЛЕНДАР ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЩЕПЛЕНЬ В УКРАЇНІ

(згідно з Наказом МОЗ № 48 від 03.02.2006)

Розділ 1.1. Щеплення за віком для профілактики

Вік	Щеплення проти					Примітка
	Гепатиту В	Туберкульозу	Дифтерії, кашлюку, правця	Поліомієліту ОПВ	Гемофільної інфекції	
1 день						
3-7 день		Туберкульозу				
1 міс.	Гепатиту В					
3 міс.			Дифтерії, кашлюку, правця	Поліомієліту ОПВ	Гемофільної інфекції	Дітям з високим ризиком розвитку післявакцинальних ускладнень вакциною АакДП
4 міс.			Дифтерії, кашлюку, правця	Поліомієліту ОПВ	Гемофільної інфекції	
5 міс.			Дифтерії, кашлюку, правця	Поліомієліту ОПВ	Гемофільної інфекції	
6 міс.	Гепатиту В					
12 міс.						Кору, краснухи, паротиту
18 міс.			Дифтерії, кашлюку, правця вакциною АакДП	Поліомієліту ОПВ	Гемофільної інфекції	
6 років			Дифтерії, правця	Поліомієліту ОПВ		Кору, краснухи, паротиту
7 років		Туберкульозу				
14 років		Туберкульозу	Дифтерії, правця	Поліомієліту ОПВ		
15 років						Краснухи (ді-вчата), паротиту (хлопці)
18 років			Дифтерії, правця			
Дорослі			Дифтерії, правця			



Що необхідно для розвитку немовля

Науковими дослідженнями доведено, що головний мозок людини на 75% формується протягом перших трьох років життя. Відповідно, цей час є надзвичайно важливим для розвитку здібностей і особистості дитини, адже це період найінтенсивнішого навчання та пізнання світу.

Для гармонійного розвитку Вашій дитині необхідна Ваша любов і увага. Зростаючи в атмосфері позитивних емоцій, лагідних слів і доторків, Ваш малюк буде здоровішим і впевненішим у собі.

На розвиток дитини добре впливають:

1) Фізичний контакт (грудне вигодовування, доторки, обійми, поцілунки, масаж) і рухливі ігри відповідно до віку;

2) Позитивне емоційне середовище;

3) Голос матері, що лагідно промовляє ласкаві слова, співає колискові, розповідає казки, описує свої дії та навколишній світ;

4) Можливість роздивлятися й торкатися всього навкруги, слухати спокійну музику та звуки природи, знайомитися із запахами та смаками;

5) Звичайно, безпечне середовище та повноцінне харчування.

Наразі, існує багато методик розвитку та виховання дітей. Ознайомившись з ними, Ви зможете обрати ті, що є найбільш прийнятними для Вас і Вашого малюка.

Щиро бажаємо Вам мудрості та терпіння, а нагородою Вам буде любов Вашої здорової, щасливої та здібної дитини!



Для нотаток

A large rectangular area with a purple border, containing 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Більше корисної інформації Ви можете знайти в таких джерелах Деякі цікаві книжки:

Айовайн В.. Беременность: советы подруг, или о чем не расскажет доктор / Пер. с англ. Е. Графской.— Вильнюс: Полина; М.: Полина М., 1997.— 380 с.

Беверли Ч. Беременность и родительский уход за ребенком. Рай или ад / Пер. А. Решетова.— 2002.— Verev Ltd, Канада.— 331 с.

Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. М. И. Завалова — М.: Класс, 1998.— 208 с.

Дик-Рид Г. Роды без страха.— М.: Столица-Принт, 2005.— 304 с.

Кертис Г. Беременность — неделя за неделей.— СПб.: ИД Весь, 2003.— 416 с.

Комаровский Е.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников.— Харьков: Изд-во КЛИНИКОМ, 2007.— 605 с.

Красикова И. Массаж и гимнастика для грудных детей.— СПб.: Питер, 2000.— 150 с.

Макмахон А.Т. Все о рождении ребенка.— М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.— 208 с.

Оден М. Возрожденные роды.— М.: Изд-во «Аква», 1998.— 132 с.

Сирс У., Сирс М. (Серз). В ожидании малыша.— М.: Эксмо, 2007.— 576 с.

Чемберлен Д. Разум вашего новорожденного ребенка.— М.: Класс, 2004.— 224 с.

Чепмен Г., Кэмпбелл Р. Пять путей к сердцу ребенка. — СПб.: Библия для всех, 2000. — 272 с.

Деякі інформаційні веб-сайти:

<http://www.uaua.info>

<http://www.pregnancy.org.ua>

<http://www.komarovskiy.net>

<http://www.malecha.org.ua>

<http://www.roditeli.com.ua>

<http://www.mama-papa.com.ua>

<http://www.babymama.com.ua>

<http://www.teddyclub.com.ua>

<http://www.materinstvo.ru>

Інформаційна брошура для вагітних

Розповсюджується безкоштовно

ЩОДЕННИК МОЄЇ ВАГІТНОСТІ

Художнє оформлення *І.М. Вінченко*

Комп'ютерна верстка *В.О. Белічко*

Коректор *К.С. Мірзамухамедова*

Підписано до друку 03.09.2010. Формат 60×90 1/16. Папір крейдяний.
Гарнітура «Калібрі». Друк офс. Ум. друк. арк. 5,0. Обл.-вид. арк. 5,8
Наклад 10000 прим. Зам. 472

Видавництво «ЛОГОС»
Свідоцтво ДК № 201 від 27.09.2000
01030, Київ-30, вул. Богдана Хмельницького, 10, Тел: 235-81-77