



**Libero**<sup>®</sup>

БЕРЕМЕННОСТЬ РОДЫ  
НОВОРОЖДЕННЫЙ

# БЕРЕМЕННОСТЬ РОДЫ НОВОРОЖДЕННЫЙ



Издатель  
Jungent Estonia OÜ, SCA Hygiene Products

## **ИЗДАТЕЛЬ**

Jungent Estonia OÜ, SCA Hygiene Products  
Палдиски мнт., 11  
10137 Таллинн  
Телефон 666 3800  
Факс 666 3801

Фото: Леннарт Нильссон, Янис Дейнатс, Кристине Войта, Piotr&Co, Илзе Зилгалве.  
Художник: Гинта Вирзиня.

Отпечатано: Print Best Trükikoda OÜ

9-е дополненное издание на русском языке, 2012 г.  
При цитировании ссылка на источник обязательна.

Разрешается переиздание книги.

ISBN 978-9949-30-266-6 (книга)

ISBN 978-9949-30-267-3 (pdf)

## **ЭСТОНСКИЕ АВТОРЫ:**

**КРИСТИЙНА УРИКО**  
психолог акушерка

**ЭРВИН САЙК**  
педиатр

**ПИЛЛЕ САЙК**  
педиатр

**ЮЛЛЕ ЛЕМБЕР**  
консультант по грудному вскармливанию

**ХЯЛИ МЕТС**  
гинеколог

**РЕЭТ РАУКАС**  
педиатр

**ХЕЙЛИ ВАРЕНДИ**  
педиатр

**КАЙ УПМАНН**  
социальный работник

**КЮПЛИКЕ ЛИЛЛЕСТИК**  
консультант по кризису беременности

**МАРГИТ ПЯРН**  
преподаватель MTÜ Rahvakoolitus-Elu, фельдшер скорой помощи

## ЭКСПЕРТНЫЕ СОВЕТНИКИ

**УЛЛА ДЮ**  
психотерапевт  
Hvidovre Hospital

**НИЛЬС КРИСТИАН КРИСТЕНСЕН**  
консультант  
Детская больница Sunderbrog Sygehus

**ВИВИ БРАНДТ РАСМУССЕН**  
преподаватель по клиническому уходу  
Sygehus Fyn, Center Syd, Svendborg

**КАРСТЕН ЛЕНСТРУП**  
консультант; доктор медицины, гинекологии и учения о родовспоможении  
Kubenhavns Amts Sygehus Gentofte

**АННЕ МЕТТЕ РАСМУССЕН**  
акушерка  
Kubenhavns Amts Sygehus Gentofte

**ЛЕНЕ СЁРЕНСЕН**  
сестра народного здравоохранения  
Kubenhavns kommune

**ЭЛСЕБЕТ ШУЛЬЦ**  
социальный работник  
заведующая Детской и Семейной больницей  
Herlev kommune

**СВЕНД ААГЕ МАДСЕН**  
главный психолог, доктор медицины  
Den Psykosociale Enhed (отделение психологии)  
Юлиане Марие Центре, Rigshospitalet Копенгаген

**УЛЛА РОДЕ**  
заведующая отделом информации, медсестра

# mothercare

## early learning centre

mothercare  
**51**

Фантастические игрушки ELC помогут ребенку развить жизненно важные для него способности и получить все необходимое для успешного начала жизни. Игрушки развивают физические и психические способности ребенка, делают его более умелым, более уверенным и способным к творчеству. С игрушками ELC интересно играть и детям, и родителям.

Mothercare предлагает всевозможные изделия для беременных женщин, молодых мам и детей, возрастом до 10 лет.

Mothercare и ELC - известные с 1961 и 1970 английские бренды.



[www.mothercare.ee](http://www.mothercare.ee)



[www.elc.com](http://www.elc.com)

В Таллине в торговом центре Kristiine и Rocca al Mare.

В Вильнюсе в торговом центре Panorama.

В Риге в торговом центре Domina и Spice.

**20% на первую покупку**  
В магазине Mothercare.  
Скидка для родителей чьи дети в возрасте от 0-6 месяцев. Для получения скидки необходимо предъявить материнский паспорт или свидетельство о рождении малыша. Скидка не распространяется на товары по специальным ценам.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>БЕРЕМЕННОСТЬ</b> . . . . .	18
<b>Установление факта беременности</b> . . . . .	18
Наблюдение за беременностью . . . . .	18
Первый визит . . . . .	19
Карта беременности . . . . .	19
Вагинальное обследование и анализы из влагалища . . . . .	19
<b>Анализ крови</b> . . . . .	20
Группы крови . . . . .	20
Уровень гемоглобина . . . . .	20
Анализ на сифилис . . . . .	20
ВИЧ (AIDS) тест . . . . .	20
Гепатит-В . . . . .	20
Артериальное давление . . . . .	20
Анализ мочи . . . . .	20
Вес тела . . . . .	21
<b>Специальные исследования</b> . . . . .	21
Анализ крови . . . . .	21
Генетические или хромосомные исследования . . . . .	22
Ультразвуковое исследование . . . . .	24
Кардиотокография (КТГ) . . . . .	24
Календарь беременности . . . . .	25
Посещение акушерки . . . . .	25
Посещение родильного дома . . . . .	26
Где вы хотите родить ребенка? . . . . .	26
Роды дома . . . . .	26
Как долго длится беременность? . . . . .	27
Мальчик или девочка? . . . . .	27
Имя . . . . .	28
Движения плода . . . . .	28
<b>Наблюдение за развитием беременности по неделям</b> . . . . .	28
<b>Изменения во время беременности</b> . . . . .	39
Психологические изменения . . . . .	40
Жалобы . . . . .	40
Усталость . . . . .	40
Молочные железы . . . . .	41
Не слишком ли маленькая у меня грудь? . . . . .	41
Артериальное давление . . . . .	41
Менструальные боли . . . . .	41
Судороги в ногах . . . . .	41

Боли в спине . . . . .	41
Боли в области таза . . . . .	42
Неудобства при ходьбе . . . . .	42
Отеки . . . . .	42
Варикозные вены . . . . .	43
Геморрой . . . . .	43
Десны . . . . .	43
Частота мочеиспускания . . . . .	43
Запор . . . . .	44
Изжога . . . . .	44
Зуд . . . . .	44
Жирная кожа . . . . .	44
Сухая кожа . . . . .	44
Растяжки . . . . .	44
Гормоны . . . . .	45
Выделения . . . . .	45
Сокращения Брекстона Гикса . . . . .	45
Двойня . . . . .	46

<b>Болезни во время беременности</b> . . . . .	46
Краснуха . . . . .	46
Токсоплазмоз . . . . .	46
Герпес . . . . .	47
Стрептококк группы В . . . . .	47
Парвовирус . . . . .	47
СПИД . . . . .	47
Трихомоноз . . . . .	48
Гонорея . . . . .	48
Хламидиоз . . . . .	48
Гепатит В . . . . .	48
Микоплазмоз и уреоплазмоз . . . . .	49
Кондиломы . . . . .	49
Проблемы с ребенком . . . . .	49
Токсикоз беременности . . . . .	49
Кровотечение во время беременности . . . . .	50
Расширение сочленений таза . . . . .	50
Душевное здоровье матери . . . . .	50
Кризис беременности . . . . .	51
Консультационные кризисные пункты для беременных . . . . .	51
<b>Здоровое питание беременной и плода</b> . . . . .	53
Пишей наслаждаются . . . . .	54
Рекомендации будущим мамам . . . . .	54
Меню на каждый день: . . . . .	54

Тошнота и рвота . . . . .	54
Запоры . . . . .	54
<b>Работа во время беременности</b> . . . . .	56
Рабочая среда и беременность . . . . .	56
<b>Стиль жизни</b> . . . . .	56
Спорт и гимнастика . . . . .	56
Путешествия . . . . .	57
Курение . . . . .	57
Вино и алкоголь . . . . .	58
Лекарства . . . . .	58
Витамины и минералы . . . . .	58
Кальций . . . . .	58
Обезболивающие . . . . .	59
Аспирин . . . . .	59
<b>Эмоции и совместная жизнь</b> . . . . .	59
Мать . . . . .	59
Отец . . . . .	60
Секс . . . . .	60
<b>Подготовка к родам</b> . . . . .	61
<b>Поддерживайте себя до родов в хорошей форме!</b> . . . . .	62
<b>Родильные дома в Эстонии</b> . . . . .	66
<b>Семейные школы в Эстонии</b> . . . . .	68
<b>РОДЫ</b> . . . . .	74
<b>Дыхание</b> . . . . .	74
Дыхание животом . . . . .	74
Так называемое „собачье дыхание“ . . . . .	74
Упражнения на расслабление . . . . .	75
Расслабление в положении на боку . . . . .	75
<b>Роды</b> . . . . .	75
Приближение родов . . . . .	75
Первые признаки приближающихся родов . . . . .	75
Свяжитесь со своей акушеркой, если: . . . . .	76
Отхождение околоплодных вод . . . . .	76
Преждевременные роды . . . . .	76
Быстрые, или стремительные роды . . . . .	77
Переносная беременность . . . . .	77
Стимуляция родовой деятельности . . . . .	78
Что нужно взять с собой в роддом? . . . . .	78
Поступление в больницу и роды . . . . .	79
Пожелания . . . . .	79

Позы при родах . . . . .	79
Течение родов . . . . .	80
Долгие часы ожидания . . . . .	81
Первая фаза родов — период раскрытия шейки матки . . . . .	81
Вторая фаза родов — период изгнания . . . . .	82
Третья фаза родов — отделение плаценты и оболочек плода . . . . .	84
Обезболивание родов . . . . .	86
Подготовка к родам . . . . .	86
Упражнения в воде . . . . .	86
Роды в воде . . . . .	86
Массаж области поясницы . . . . .	86
Обезболивающие средства . . . . .	86
Спинальная блокада — эпидуральная анестезия . . . . .	87
„Веселящий газ“ вместе с кислородом . . . . .	87
Общий наркоз . . . . .	87
Иглоукальвание и акупунктура . . . . .	87
Инъекции стерильной воды . . . . .	87
Мать и отец во время родов . . . . .	89
<b>Плод во время родов</b> . . . . .	89
Наблюдение за плодом во время родов . . . . .	89
Как роды влияют на плод? . . . . .	90
Адаптация новорожденного после рождения . . . . .	90
Контакт с новорожденным . . . . .	91
Звуки, шум и свет . . . . .	92
Первичный осмотр новорожденного . . . . .	92
Если роды протекают не по плану . . . . .	94
Различные положения плода . . . . .	94
Нехватка кислорода во время родов . . . . .	94
Вмешательства во время родов . . . . .	95
Вакуумный насос . . . . .	95
Кесарево сечение . . . . .	95
Плановое кесарево сечение . . . . .	95
Восстановление после кесарева сечения . . . . .	96
Другие вмешательства . . . . .	96
<b>НОВОРОЖДЕННЫЙ</b> . . . . .	100
Своевременные роды . . . . .	100
Оценка по Апгар . . . . .	100
Рожденный преждевременно . . . . .	100
Первые дни вместе с новорожденным . . . . .	101
Часы посещения . . . . .	101
Послеродовые боли и боли в промежности . . . . .	102

<b>Кормление грудью — лучшее, что может быть!</b> . . . . .	102	Переход на твердую пищу или дополнительное питание, соответствующее возрасту . . . . .	119
Мифы . . . . .	102	<b>Новорожденный</b> . . . . .	119
Хорошее начало . . . . .	104	Контакты с ребенком . . . . .	119
Как удобнее кормить ребенка? . . . . .	104	Режим сна . . . . .	119
Четыре важных условия . . . . .	105	Сон . . . . .	120
Рефлекс поиска и хватания . . . . .	105	Медицинский осмотр . . . . .	120
Признаки правильного захвата груди . . . . .	105	Вакцинирование против гепатита В . . . . .	120
Время кормления . . . . .	106	Вакцинирование против туберкулеза . . . . .	120
Прикармливание . . . . .	106	Тест заболеваний обмена веществ . . . . .	121
Вес . . . . .	106	Аллергия . . . . .	121
Как часто кормить грудью? . . . . .	107	Стул . . . . .	121
Рефлекс появления молока . . . . .	107	Желтуха . . . . .	121
Упругая или опущенная грудь . . . . .	108	Дыхание . . . . .	122
„Жирное“ или „постное“ молоко . . . . .	108	Пупок . . . . .	122
Срыгивание . . . . .	108	Глаза . . . . .	123
Если ваш ребенок заглатывает слишком много воздуха . . . . .	109	Кожа . . . . .	123
Контакт с ребенком . . . . .	109	Бедра . . . . .	123
Кормление грудью близнецов . . . . .	109	Синдром внезапной смерти младенца . . . . .	124
<b>Трудности при кормлении грудью</b> . . . . .	110	<b>Восстановление после родов</b> . . . . .	124
Напряженные, твердые груди — признак застоя молока . . . . .	110	Выписка домой . . . . .	125
Болезненные соски . . . . .	111	Уведомление о родах и имя для малыша . . . . .	125
Втянутые соски . . . . .	111	Снова вместе . . . . .	125
Застой молока, инфекция груди — мастит . . . . .	111	Физическая форма после родов . . . . .	128
Некоторые старые домашние средства для предотвращения воспаления груди . . . . .	112	Тазовое дно . . . . .	128
Достаточно ли у меня молока? . . . . .	112	<b>Изменение семейного уклада</b> . . . . .	131
Ночное кормление . . . . .	113	Ответственность и перемены . . . . .	131
Слишком много молока . . . . .	113	Послеродовая депрессия . . . . .	132
Дети с повышенными потребностями . . . . .	113	Послеродовой психоз . . . . .	134
Сыт ли мой малыш? . . . . .	114	Отец . . . . .	134
Как растет грудничок? . . . . .	114	Сестры и братья . . . . .	134
Возможно ли, что молоко внезапно пропадет? . . . . .	114	Одинокая мать . . . . .	135
Продолжение кормления грудью . . . . .	114	Гости . . . . .	135
Что можно есть и пить? . . . . .	115	Дома вместе с новорожденным . . . . .	135
Кормление грудью и лекарства . . . . .	116	<b>Уход за малышом</b> . . . . .	135
Сексуальность и кормление грудью . . . . .	116	Пеленание . . . . .	135
Курение . . . . .	116	Купание . . . . .	136
Пустышки и бутылочки . . . . .	117	Умывание ребенка . . . . .	137
Кормление из бутылочки . . . . .	117	Одевание . . . . .	138
Приготовление молочной смеси . . . . .	117	Когда малыша можно выносить на улицу? . . . . .	138
Положение при кормлении . . . . .	118	Воспаленная попка . . . . .	138
Витамины . . . . .	118	Потница . . . . .	139
Железо . . . . .	118	Сальные железы . . . . .	140

Сухая кожа . . . . .	140
Корочки . . . . .	140
Молочница . . . . .	140
Икота . . . . .	140
Рвота и срыгивание пищи . . . . .	142
Испражнения . . . . .	142
Насморк . . . . .	142
Температура . . . . .	142
Физиологическая желтуха . . . . .	144
Плач младенца . . . . .	144
Колики или рези . . . . .	145
Роль семейной или детской сестры . . . . .	146
Профилактический осмотр младенца . . . . .	149
Вакцинация младенца . . . . .	149
<b>Гимнастика с малышом . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>Оказание первой помощи ребенку . . . . .</b>	<b>153</b>
Сознание . . . . .	153
Дыхание . . . . .	153
Пульс . . . . .	153
Азбука реанимации . . . . .	153
Инородное тело в дыхательных путях . . . . .	154
Потеря сознания . . . . .	154
Перегрев . . . . .	154
Ожог . . . . .	154
Переохлаждение . . . . .	155
Кровотечение . . . . .	155
Падение . . . . .	155
Травма головы . . . . .	156
Травма шеи или спины . . . . .	156
<b>Развитие ребенка . . . . .</b>	<b>156</b>
0–4 недели . . . . .	156
1–2 месяца . . . . .	157
3 месяца . . . . .	157
4 месяца . . . . .	157
5 месяцев . . . . .	157
6 месяцев . . . . .	158
7–12 месяцев . . . . .	158
Первые месяцы . . . . .	159
Органы чувств . . . . .	160
Потребности . . . . .	161
Все дети разные . . . . .	161
Кто лучше? . . . . .	161

<b>Первые месяцы . . . . .</b>	<b>161</b>
Все происходит так быстро! . . . . .	161
На животе . . . . .	161
Видеть и хватать . . . . .	162
Разговор и пение . . . . .	162
Больше движения — лучше координация . . . . .	162
Ребенок и границы вашего терпения . . . . .	163
Зубы . . . . .	163
Мать, отец и ребенок . . . . .	164
Вы готовы? . . . . .	164
Отец . . . . .	164
О семье . . . . .	164
Суточный ритм . . . . .	164
В депрессии . . . . .	165
Малыш — это личность . . . . .	165
Сексуальные отношения после родов . . . . .	166
Группы для родителей . . . . .	166
Сестры и/или братья . . . . .	166
Ревность сестер и братьев . . . . .	167
Бабушки и дедушки . . . . .	168
<b>Социальные права . . . . .</b>	<b>168</b>
Права беременных и молодых матерей . . . . .	168
Основной отпуск . . . . .	169
Отцовский отпуск . . . . .	169
Отказ от трудового договора с беременной или лицом, которое воспитывает маленького ребенка . . . . .	169
Извещение о беременности . . . . .	171
Отпуск по беременности и родам . . . . .	171
Отпуск усыновителя . . . . .	172
Права после родов . . . . .	172
Работающие родители . . . . .	173
Медицинское страхование . . . . .	174
Государственные семейные пособия . . . . .	175
Родительская компенсация . . . . .	176
Освобождение от уплаты подоходного налога . . . . .	178
Медицинское страхование ребенка . . . . .	178
<b>Информация о подгузниках . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Забота о маленьком человеке . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Libero . . . . .</b>	<b>187</b>
<b>Часто возникающие вопросы по уходу за ребенком . . . . .</b>	<b>194</b>
<b>Другие изделия личной гигиены . . . . .</b>	<b>196</b>





## Уважаемые будущие родители!

Это просто замечательно, что Ваша жизнь вскоре станет богаче благодаря рождению новой жизни. Я надеюсь, что период ожидания ребенка будет у Вас спокойным, и Вы успеете хорошо подготовиться к появлению нового члена в Вашей семье.

Эта книга о беременности, которую Libero издает уже в 9-й раз, призвана Вам в этом помочь. Книга уже заслужила признание читателей. С помощью лучших эстонских и зарубежных специалистов мы собрали под этой обложкой полезную информацию о периоде ожидания ребенка, родах и новорожденных.

Книга бесплатно выдается гинекологами по всей Эстонии.

- ◆ Оранжевый раздел книги содержит информацию о беременности и завершается перечнем действующих в Эстонии семейных школ и родильных домов.
- ◆ Зеленый раздел книги посвящен родам.
- ◆ Синий раздел книги рассказывает о развитии младенца в первые месяцы жизни и предоставляют родителям ребенка обзор действующих в современной Эстонии социальных прав.

В конце книги Вы найдете рекомендации по вопросам гигиены и использования подгузников, а также сможете ознакомиться с продукцией Libero и Libresse.

Приглашаю Вас стать посетителем сайта [www.beebifoto.ee](http://www.beebifoto.ee), где Вы можете размещать фотографии своего малыша, общаться с другими родителями, читать полезные советы, а также получать самую свежую информацию о мероприятиях, предназначенных для малышей и их мам, кроме того с этого сайта вы можете бесплатно загружать предназначенные для малышей диски. А еще приглашаю Вас присоединиться к странице Libero beebikas на Facebook!

Желаю Вам приятного чтения, спокойной беременности и много приятных мгновений с Вашим малышом!



*Майу Вяли*  
*SCA PR- и маркетинг-координатор*  
*Jungent Estonia OÜ*  
*maiu@jungent.ee*



# БЕРЕМЕННОСТЬ

*Беременность и изменения  
в организме до родов*

## БЕРЕМЕННОСТЬ

### УСТАНОВЛЕНИЕ ФАКТА БЕРЕМЕННОСТИ

Одним из первых признаков наступившей беременности является прекращение менструаций. Остальные признаки индивидуальны и бывают различны при каждой беременности даже у одной и той же женщины. Например, в первом триместре беременности не все женщины испытывают приступы тошноты.

Подтверждение своей беременности можно проверить и с помощью специального теста, который продается в аптеках. Тест может установить беременность уже на ранней стадии — через 10 дней после оплодотворения и примерно за три дня до ожидаемого начала менструации.

Тестировать следует первую утреннюю мочу, так как она содержит гормоны беременности в наибольшей концентрации. Тест должен находиться при комнатной температуре.

Тест на беременность дает положительный результат в том случае, если оплодотворенная яйцеклетка достигла матки и прикрепилась к стенке, так как после этого постепенно начинает развиваться плацента. В плаценте образуются гормоны, которые всасываются в кровь и оттуда через почки попадают в мочу. Добавляя в пробу мочи антигены гормонов, можно установить, беременна ли женщина. Если вам, несмотря на отрицательный результат теста на беременность, все же кажется, что вы беременны, или у вас были очень нерегулярные менструальные циклы, то следует повторить тест через неделю. Несмотря на то, что в настоящее время есть возможность сделать тест

уже на ранней стадии беременности, все же иногда случается, что тест дает ошибочно положительный (тест положительный, но вы не беременны) или ошибочно отрицательный (тест хоть и отрицательный, но вы беременны) результат.

Пробу мочи можно сделать также в больнице или поликлинике — врач даст вам для этого направление.

Беременность можно установить и путем вагинального осмотра. В случае первой беременности у врача могут возникнуть затруднения с определением беременности раньше, чем в конце второго или начале третьего месяца беременности. У уже рожавших женщин определить наступление беременности обычно легче. Гинеколог исследует размер матки и изменение цвета слизистой оболочки влагалища и шейки матки.

Беременность — это одновременно биологический и психологический процесс. В то же время это большие и удивительные изменения в вашей жизни. Общение с уже рожавшими женщинами и специалистами придаст Вам чувство уверенности и обеспечит нужной информацией. Знаете ли вы, что при половом контакте без использования противозачаточных средств беременеют в первый месяц 25%, в течение 6 месяцев 60%, в течение 9 месяцев 75% и в течение 18 месяцев 90% женщин?

### Наблюдение за беременностью

Наблюдение за беременностью происходит в соответствии с порядком, выработанным руководством. У вас есть право на бесплатные визиты к врачу и к акушерке.

Целью этих посещений является обеспечение наилучшего состояния вашего

здоровья и здоровья вашего ребенка. Они дадут вам больше уверенности в том, что вы выносите здорового, жизнеспособного ребенка. Если во время беременности возникнут осложнения, то нужно начинать лечение как можно раньше.

Первая консультация для осмотра, установления факта беременности и взятия на учет происходит обычно у гинеколога. Если вы здоровы, то в дальнейшем можете посещать акушерку. Но все же вы должны будете встретиться с гинекологом еще раз во второй половине беременности — примерно за месяц до родов. При необходимости акушерка направит вас на консультацию к врачу и в другое время. Если вы относитесь к группе высокого риска, то гинеколог будет наблюдать за вами на протяжении всего периода беременности. Акушерки также проводят обучение в Семейной школе, где даются советы по подготовке к родам и роли родителя.

Как на консультации, так и в Семейную школу имеет смысл приходить вместе с отцом ребенка, приветствуются и все относящиеся к делу вопросы.

Перед визитом рекомендуется записать все возникшие у вас вопросы.

### Первый визит

Во время первого визита определяется наличие беременности и ее срок, берутся анализы, составляется карта постановки на учет.

В карту беременности заносятся данные о последней менструации и менструальном цикле, время ожидаемых родов и предыдущие беременности и роды, если они были, а также перенесенные заболевания. Следует известить врача также и о

наследственных заболеваниях, встречавшихся у ваших родственников.

Вас взвезут, измерят пульс и артериальное давление и возьмут мазки из влагалища. Вы получите направления для сдачи анализов крови и мочи. Не забудьте договориться о времени следующего посещения.

Уже при первом визите вы можете рассказать о своих чувствах, связанных с беременностью и ролью родителя, особенно если есть повод для беспокойства.

### Карта беременности

Все результаты исследований и осмотров заносятся в карту беременности, которая составляется при первом визите. В дальнейшем всегда носите эту карту с собой. Так вы будете информированы о происходящем, и специалисты, наблюдающие за развитием вашей беременности, получают полную информацию об уже проведенных обследованиях.

### Вагинальное обследование и анализы из влагалища

Вагинальное обследование производит врач при первом осмотре. Он контролирует через влагалище, отвечает ли размер матки сроку беременности. Врач оценивает также состояние и размеры таза и родовых путей. Очень редко таз бывает настолько узок, что появление ребенка на свет естественным путем становится невозможным. Разумеется, многое зависит от веса ребенка, и окончательно ситуация проясняется обычно в процессе родов. Анализы из влагалища или посевы исследуются на возможные инфекции шейки матки и влагалища (грибковые заболевания, трихомоноз, хламидиоз, гонорея).

## АНАЛИЗЫ КРОВИ

### Группы крови

У людей разные как группы крови — O, A, B и AB, так и резус-факторы. В начале беременности берется анализ для определения группы крови, резус-фактора и наличия антител. Если у вас кровь резус-отрицательная, то выясняется также наличие резус-антител в крови. Обычно антитела не обнаруживаются, и отрицательный резус-фактор сам по себе не обуславливает проблем ни вам, ни вашему ребенку. Если все же в крови находят резус-антитела, то следует следить за их количеством во время беременности и сделать дополнительные исследования также ребенку, поскольку антитела могут повредить именно его здоровью. Если вы резус-отрицательны, то после рождения ребенка определяется группа крови ребенка. В случае если кровь ребенка является резус-положительной, вам делается в течение 72 часов резонативная инъекция. Это предотвращает образование резус-антител и связанные с этим возможные проблемы во время следующей беременности.

### Уровень гемоглобина

Гемоглобин является пигментом крови, который содержится в красных кровяных тельцах, его задачей является транспортировка кислорода из легких в клетки тканей. Во время беременности процент гемоглобина обычно несколько снижается, так как сопутствующий беременности большой объем жидкости в организме может вызывать разбавление крови. На самом деле количество гемоглобина остается таким же.

### Анализ на сифилис

Этот анализ должны сделать все беременные для контроля, болеют ли они или болели когда-нибудь сифилисом. Благодаря этому исследованию в настоящее время чрезвычайно редко рождаются дети с врожденным сифилисом. Если беременная женщина инфицирована, то нужно как можно скорее начать лечение.

### ВИЧ (AIDS) тест

ВИЧ-тест производится дважды: при постановке на учет в связи с беременностью и на 30-й неделе беременности.

### Гепатит-В

На 30-й неделе беременности кровь исследуется на гепатит-В (см. стр. 48).

### Артериальное давление

Обычно артериальное давление остается в пределах 120/80. Повышение артериального давления может быть признаком начинающегося токсикоза беременности (см. стр. 49).

### Анализ мочи

Моча может иногда выглядеть слегка мутной. Причиной этого могут быть усиленные выделения из влагалища, что во время беременности считается нормальным. Сахар в моче может указывать на начинающийся диабет, однако в большинстве случаев это вызвано тем, что во время беременности почки выделяют сахар легче обычного. В этом случае содержание сахара в моче довольно безопасно, и

конкретные причины этого выясняются в процессе углубленных исследований.

Содержание белка в моче может указывать на воспаление мочевого пузыря, которое легко вылечивается. Во второй половине беременности это может быть признаком начинающегося токсикоза беременности (см. стр. 49). Найденные в моче бактерии указывают на воспаление мочевого пузыря или почечных лоханок, в этом случае следует немедленно начать лечение.

### Вес тела

Во время беременности можно ожидать увеличения веса тела на 8-12 кг. Заметно большее увеличение массы тела может быть вызвано хорошим аппетитом, однако это может быть и признаком задержки жидкости в организме (отеков).

Небольшая отечность на ногах и руках на поздних сроках беременности считается нормальной. (См. упражнения для улучшения циркуляции крови, стр. 63.) Выраженные отеки на всем теле могут быть вызваны токсикозом беременности.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### Анализ крови

*Triple/double*-тест. Во время беременности в организме женщины происходят многочисленные изменения, которые отражаются в крови матери и показывают состояние здоровья матери и плода. Так, исследуя сыворотку крови беременной, можно выяснить риск по отношению к некоторым наследственным заболеваниям и врожденным порокам развития.

Для этого в середине срока беременности (желательно на 15–17 неделе) в сыворотке крови измеряется уровень трех веществ: альфа-фетопротеина (АФП), хорионгонадотропина (ХГТ) и свободного эстриола. В основном у нас используется *double*-тест (АФП + ХГТ). Для проведения теста берется кровь из вены. Отрицательный результат — результат теста нормальный или отрицательный — означает, что отклонений в содержании исследуемых веществ не наблюдается.

Положительный результат — в показателях альфа-фетопротеина, хорионгонадотропина и эстриола есть отклонения. Это означает, что риск рождения большого ребенка выше среднего и следует пройти консультацию у генетика и сделать уточняющие исследования (ультразвук, хромосомный анализ околоплодных вод). Если после дополнительных исследований выяснится, что ребенок может быть нездоров, то вам дадут точное описание вероятной болезни и помогут решить, каким образом действовать дальше. АФП (альфа-фетопротеин) — это белок, вырабатываемый плодом. Его можно определить в крови беременной либо путем анализа околоплодных вод. Слишком высокий или слишком низкий уровень АФП может быть вызван отклонениями в хромосомах или центральной нервной системы плода. Если в уровне АФП обнаруживаются отклонения, то исследования продолжают (ультразвук, хромосомный анализ околоплодных вод), и в итоге лишь в 3-4% случаев действительно обнаруживаются отклонения в развитии плода. Большинство отклонений уровня АФП вызваны другими причинами, такими как неправильно установленное предполагаемое время родов, многоплодная

беременность, кровотечение или допущенная в лаборатории ошибка.

Для тестирования АФП на 16-й неделе беременной делается анализ крови. Если уровень АФП в крови слишком высокий или слишком низкий, то проводится дополнительное исследование — ультразвук и/или анализ околоплодных вод.

### Генетические или хромосомные исследования

Хромосомы являются носителями наследственной информации. Они расположены в ядрах всех клеток и состоят из множества генов, которые все необходимы для нормального развития организма. У человека 46 хромосом определенной формы и размера. Половина из них наследуется от яйцеклетки матери, половина — от сперматозоидов отца. Иногда случаются ошибки при разделении хромосом

в половых клетках, и у оплодотворенной яйцеклетки оказывается не 46 хромосом, а больше или меньше. Недостающий или излишний наследственный материал вызывает тяжелые отклонения в развитии плода, и в этом случае дефектный плод может погибнуть в ранний период беременности, либо на свет появится ребенок с хромосомными заболеваниями. Только одна лишняя хромосома (три вместо двух в 21-й паре) приводит к появлению ребенка с болезнью Дауна! Хромосомные заболевания неизлечимы. Течение заболевания различно и зависит от того, какая хромосома или ее часть является дефектной. В большинстве случаев мы имеем дело с тяжелыми психическими или физическими дефектами.

Для выявления хромосомных аномалий вам предложат консультацию, на которой выяснится, каким образом это влияет на вашего ребенка. После этого вы можете

решить, хотите ли родить ребенка или прервать беременность.

Прерывание беременности по медицинским показаниям возможно вплоть до 22-й недели беременности. Если ребенок для вас желанный, несмотря на пороки развития, или ваши убеждения не позволяют вам прервать беременность, то у вас есть право на свое решение. Делать такой анализ следует женщинам в возрасте старше 35 лет, поскольку риск рождения больного ребенка с возрастом увеличивается. Исследование рекомендуется также всем, у кого во время ультразвукового исследования было обнаружено отклонение в развитии плода или наблюдаются отклонения от нормы в результате Double/ Triple-теста. Исследования можно также проводить и у молодых женщин, если к этому есть показания (наследственные заболевания, больной ребенок в семье, задержки развития у братьев/сестер и др.). Для исследования

хромосом плода необходимы клетки, которые возникли в процессе развития плода и у которых такой же комплект хромосом, как и у самого плода. Эти клетки получают из плаценты или околоплодных вод. Соответствующие исследования называются биопсией хориона и амниоцентезом.

Риск потерять плод вследствие необходимых исследований чрезвычайно мал. Проводить биопсию для анализа лучше всего на 9-12 неделе беременности, а амниоцентез — на 15-18 неделе. Результат анализа будет известен примерно через три недели.

Эту процедуру проводят в Центре генетики объединенной лаборатории клиники Тартуского университета на 1. Пуусепа, 2 и в Таллинне на Харидузе, 6, в женской клинике Ида-Таллиннской Центральной больницы на Рави, 18, в женской консультации Пельгулиннского родильного дома Ляэне-Таллиннской центральной



больницы на Сыле, 23, в центре лечения бесплодия и медицинской генетики Nova Vita в Таллинне на А. Х. Таммсааре, 47, а также в частной больнице „Fertilitas“ в Таллинне на Калури теэ, 5А. Там же можно получить более точную информацию и консультацию.

Направление на исследование вы получите у врача или акушерки.

### Ультразвуковое исследование

Используя отраженные ультразвуковые волны, получают изображение плода и плаценты. С помощью ультразвукового исследования уточняется ожидаемое время родов, состояние ребенка и течение беременности. Ультразвук применяют также для установления многоплодной беременности и тяжелых нарушений развития плода. Ультразвуковое исследование рекомендуется всем беременным: его делают на 18–20 неделе беременности. Ультразвуковое исследование можно повторить на поздней стадии беременности для уточнения положения плода, его веса, роста и развития, а также местонахождения плаценты. Решение о

необходимости дополнительного исследования принимает ваш врач. Все процедуры по проверке состояния здоровья плода проводятся по строгим показаниям.

Если есть подозрения на отклонения в развитии плода, то ультразвук является лучшим из известных методов для оценки ситуации. Исследуются объем околоплодных вод, движения ребенка, работа сердца, кровообращение и кровеносные сосуды плаценты и т. д.

Во время ультразвукового исследования можно при необходимости взять для анализа кровь из пуповины плода, пробный материал из плаценты или околоплодных вод.

### Кардиотокография (КТГ)

Эта процедура позволяет следить одновременно как за работой сердца плода, так и за сокращениями матки. Таким образом можно получить информацию о состоянии здоровья ребенка в данное время.

Частота сердцебиения ребенка в нормальном состоянии находится в пределах



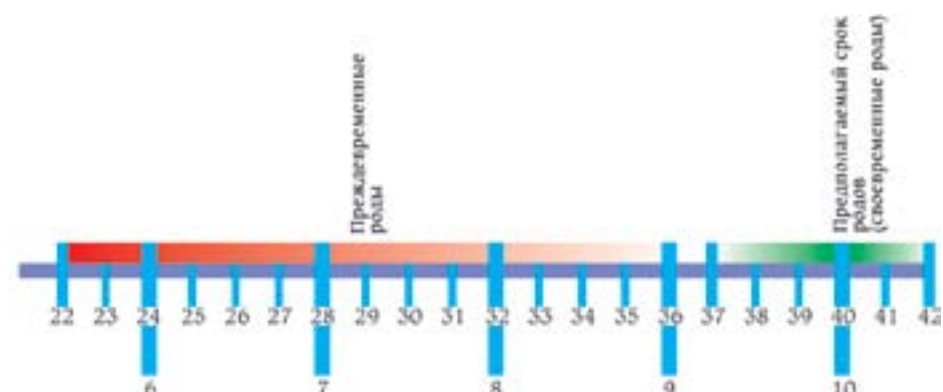
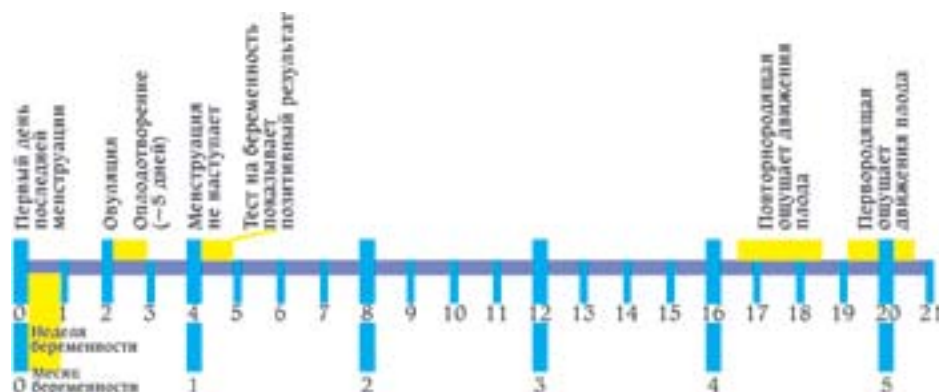
120-160 ударов в минуту. КТГ применяется, когда плод движется меньше обычного или если врач подозревает нарушения в функционировании плаценты, в результате чего замедляется развитие ребенка. На последних неделях беременности и в начале родов КТГ-исследование делается всем беременным. КТГ-аппарат регистрирует с помощью ультразвука сердцебиение ребенка и с помощью датчика давления — сокращения матки. Оба датчика прикрепляются с помощью эластичных поясов к животу матери в области, соответствующей расположению матки. КТГ-исследование длится примерно 20-30 минут. На это время примите наиболее удобное положение: сидя или лежа на боку.

### Календарь беременности

Беременность длится в среднем 280 дней, или 40 недель (считая от первого дня последней менструации и учитывая, что оплодотворение происходит примерно на 14 дней позже). Важнейшие моменты беременности вы найдете в календаре беременности. Изменяя число на шкале, вы получите с помощью этого календаря информацию о течении беременности.

### Посещение акушерки

После посещения гинеколога, когда вы уже сдали первичные анализы и убедились в наличии беременности, за вами будет наблюдать акушерка. Желательно, чтобы это была акушерка, которая наблюдала беременность с самого начала, в таком случае вы будете чувствовать себя увереннее. Однако сложно планировать рождение ребенка на то время, когда ваша акушерка находится на работе. Иногда эта ситуация решается таким образом, что беременную наблюдают поочередно две акушерки. Так более вероятно, что когда начнутся роды, то одна



из этих акушерок, скорее всего, будет дежурить. С акушеркой вы можете обсудить все вопросы, связанные с беременностью (образ жизни, питание, работа), с подготовкой к рождению ребенка и роли матери.

На приеме вас взвесят, измерят артериальное давление и дадут направления на анализы.

В течение беременности акушерка будет измерять объем вашего живота и высоту расположения матки, слушать сердцебиение ребенка и контролировать положение плода. Также акушерка обсудит с вами вопросы о предстоящих родах и возможности участия в предродовой семейной школе. Большинство акушерок отводят в течение недели определенное время, когда они принимают телефонные звонки, чтобы ответить на вопросы беременных. Узнайте, есть ли у вашей акушерки такой „телефонный час“.

В начале беременности вы будете посещать акушерку один раз в месяц, в конце беременности — через каждые две недели.

Иногда будущий отец также желает поговорить с акушеркой с глазу на глаз, найдите для этого возможность и время.

### Посещение родильного дома

У акушерки вы можете получить информацию о различных родильных домах и об их предпочтительности. В большинстве родильных домов существует возможность ознакомиться как с самой больницей, так и с оказываемыми в ней услугами.

### Где вы хотите родить ребенка?

Обсудите с врачом и акушеркой возможности выбора места родов. Вместе легче

решить, какой родильный дом является лучшим именно для вас.

В родильных отделениях районных больниц спокойнее, они идеально подходят, если здоровье будущей мамы в порядке и беременность протекает без отклонений. Хорошо и то, что семья и друзья находятся близко.

Женщины с серьезными проблемами здоровья, относящиеся к группе с высокой степенью риска, направляются рожать в лечебные учреждения III этапа, к которым относятся женская клиника Клиники Тартуского университета, женская клиника Ида-Таллиннской Центральной больницы и женская клиника Ляэне-Таллиннской Центральной больницы. В эти центры направляют тех беременных, которым угрожают преждевременные роды (до 34 недели), так как здесь существуют все необходимые условия для наблюдения за матерью и ребенком и их лечения.

Для женщин помощь при родах является бесплатной. Большинство больниц предлагают дополнительные платные услуги. Точную информацию об этих возможностях вам сообщат в конкретной больнице.

В Эстонии существуют и две частные клиники, которые предлагают платную помощь при родах, — АО „Фертилитас“ в Таллинне и частная клиника „Элите“ в Тарту.

### Роды дома

В настоящее время в Эстонии роды дома законом не регулируются. Рабочая группа из представителей всех связанных с родами специалистов подготовила проект о родовспоможении в домашних условиях. Надеемся, что уже в ближайшее

время появятся соответствующие законы, и у женщин будет возможность родить ребенка у себя дома.

Почему женщины выбирают свой дом? Для этого есть много причин.

- ◆ Знакомая обстановка, в которой женщина чувствует себя свободно. Она здесь хозяйка ситуации и менее подавлена.
- ◆ Более тесный контакт с акушеркой. Женщина может быть связана с одной и той же акушеркой на протяжении всей беременности, родов и в послеродовом периоде. За это время между ними складываются доверительные отношения, способствующие успешному течению беременности и родов.
- ◆ У женщины другие отношения с помогающими, так как они являются гостями в ее доме.
- ◆ Дома нет строгих правил поведения в отношении того, как быть, что есть и пить или как долго должен длиться тот или иной период. Обстановка непринужденная и окружение спокойное.
- ◆ Роды дома являются интимным событием, участие в котором может принять вся семья. Это навсегда останется частью совместной жизни как для мужа и жены, так и для других членов семьи.
- ◆ Женщину ни на минуту не отлучают от ребенка и от остальных членов семьи.

Однако роды дома не всегда желательны, особенно тогда, когда у вас возникли отклонения здоровья во время беременности или были проблемы при предыдущих родах.

### Как долго длится беременность?

С момента оплодотворения беременность длится в среднем 266 дней, или 38

недель. Поскольку точное время оплодотворения установить трудно, то беременность рассчитывается начиная с первого дня последней менструации. В среднем от первого дня последней менструации до родов — 280 дней, или 40 недель. Точная дата рождения зависит от длительности вашего менструального цикла. Если он длиннее 28 дней, то в соответствии с этим отодвигается и время родов.

### Мальчик или девочка?

Как яйцеклетка, так и сперматозоид содержат по 23 одиночных хромосомы. Поэтому у оплодотворенной яйцеклетки число хромосом уже удвоенное — 46. В этих хромосомах заключены наши индивидуальные черты, в том числе и пол.

В каждой яйцеклетке 22 обычные и одна половая хромосома — X. В сперматозоидах 22 обычные и вдобавок примерно у половины X-хромосома и у половины Y-хромосома. Если с яйцеклеткой соединится сперматозоид с Y-хромосомой, хромосомная комбинация после оплодотворения будет 46,XY и это означает, что родится мальчик. Если с яйцеклеткой соединится сперматозоид с X-хромосомой, хромосомная комбинация после оплодотворения будет 46,XX — это означает, что родится девочка. Следовательно, пол ребенка определяется сперматозоидом в момент оплодотворения.

В течение первых десяти недель как мальчики, так и девочки развиваются одинаково. Но после 10-й недели беременности дальнейшее развитие определяют половые хромосомы. С помощью исследования хромосом можно установить, является ожидаемый ребенок мальчиком или девочкой.

Для хромосомных исследований используется материал околоплодных вод или клетки плаценты.

Практически хромосомные исследования используются главным образом для выявления генетических отклонений, таких как синдром Дауна, и др.

## Имя

Выбрать имя во время беременности действительно сложно, ведь еще точно неизвестно, мальчик родится или девочка. К счастью, для выбора имени у вас есть целый месяц после рождения ребенка, когда сделать выбор будет, несомненно, легче. Конечно, вами, отцом ребенка, вашими родителями, а также друзьями уже придумана масса имен, которые могли бы подойти ребенку.

Запишите эти имена вместе с комментариями (например, кто порекомендовал и почему). Так вы сохраните для себя прекрасные воспоминания, которые в будущем будет интересно почитать и ребенку!

## Движения плода

Вначале шевеления плода могут восприниматься как скопление газов в кишечнике, но с развитием плода движения становятся сильнее. Через несколько недель их уже ни с чем нельзя спутать. На поздних сроках беременности вы можете заметить, что движения плода становятся более плавными и тяжелыми — это вызвано тем, что ребенку становится тесно. Вначале шевеления плода бывают время от времени. Могут проходить часы и дни, прежде чем вы их снова почувствуете.

Рожавшие женщины обычно ощущают шевеление плода примерно на

18-й неделе беременности. Первородящие женщины чувствуют движения плода примерно на 20-й неделе беременности.

Если вы не чувствуете шевеления плода до конца 20-й недели, то это может быть вызвано расположением плаценты на передней стенке матки. Отметьте то время, когда вы впервые почувствовали шевеления плода. Движения плода изменятся тогда, когда он спит или вырос настолько большим, что „занимает“ всю полость матки. Вы можете разбудить ребенка, нежно поглаживая живот или просто отдыхая и думая о малыше с любовью.

Если шевеления плода существенно отличаются от обычных или он не двигается вовсе, то обратитесь сразу к своему врачу или акушерке, они прослушают сердцебиение ребенка и убедятся, что с ним все в порядке.

## НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕМ БЕРЕМЕННОСТИ ПО НЕДЕЛЯМ

Все приведенные здесь параметры являются ориентировочными и могут в каждом конкретном случае варьироваться.

Для того чтобы избежать ненужных волнений, поговорите со своим врачом или акушеркой о том, что вызывает у вас вопросы.

### 3-я неделя, начиная от первого дня последней менструации

У вас была овуляция, из яичника высвободилась яйцеклетка, которая встретилась со сперматозоидом, после чего произошло оплодотворение. Оплодотворенная яйцеклетка сразу же начинает делиться и



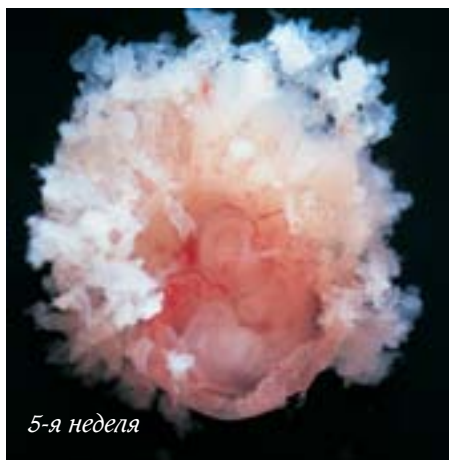


в то же время двигается через маточную трубу в направлении к матке. Несмотря на то, что оплодотворение произошло в течение последней недели, говорят все же о третьей неделе беременности, так как расчет делается по первому дню последней менструации.

#### 4-я неделя

Яйцеклетка достигла матки и прикрепилась к слизистой оболочке. К этому времени образовался комочек клеток размером примерно в один миллиметр — эмбрион, который состоит из трех различных слоев клеток, из которых образуется плод, окружающие его оболочки и плацента. Вначале развивающаяся яйцеклетка получает питание из кровеносных сосудов слизистой оболочки матки.

У плода начинают развиваться зачатки мозга, сердца, кишечника, легких и нервной системы. Затем часть клеток формируют кожу, мышцы и кровеносные сосуды.



5-я неделя



5-я неделя

Хотя в вашем теле происходит зарождение новой жизни, вы, возможно, не будете ощущать никаких перемен.

#### 5-я неделя

Ожидаемая менструация не наступает, и у вас возникает подозрение, что вы беременны. Тело может по-разному подавать знаки о беременности. Повышенная чувствительность молочных желез, потребность чаще обычного ходить в туалет и изменившиеся вкусовые пристрастия могут указывать на беременность.

Результат теста на беременность, скорее всего, положительный. На ультразвуковом исследовании плод уже виден.

#### 6-я неделя

По утрам вы можете чувствовать тошноту. Шейка матки приобретает синюшный



6-недельный плод. Голова и тело примерно одного размера. Сердцебиение 140-150 ударов в минуту.

цвет. Это изменение помогает врачу тестировать беременность. Тест на беременность теперь точно положительный. Длина плода теперь достигает примерно 5 миллиметров, и его сердце начинает биться.

#### 7-я неделя

Вы можете иногда чувствовать себя уставшей и сонливой, хотите больше спать. Расположенные в околососковых кружках сальные железы могут потемнеть и стать заметными и при ощупывании чувствительными.

У плода уже распознаются руки, ноги и лицо. Его кожа чувствительная, развивается способность чувствовать прикосновение.

#### 8-я неделя

У вас могут несколько усилиться выделения из влагалища, это нормально на данном этапе беременности. У большинства женщин меняются аппетит и привычки питания, повышается чувствительность к запахам.

У ребенка образовались все основные внутренние органы. Сердце бьется ритмично, и это можно увидеть при ультразвуковом обследовании. Образовались первые кровеносные сосуды, и началось кровообращение. Плод достигает четырех сантиметров в длину и весит около 15 граммов.



### 9-я неделя

Гормоны беременности изменяют все слизистые оболочки вашего тела, они рыхлеют и становятся проницаемыми, это может привести к затруднению носового дыхания, кровотечениям из носа и кровоточивости десен.

Такие же изменения происходят и в слизистой оболочке влагалища. Теперь у плода уже различимы пальцы рук и ног. Голова развивается быстрее всего и составляет примерно половину размера плода.

### 10-я неделя

Матка увеличивается до размера апельсина. Молочные железы начинают готовиться к предстоящему кормлению и

могут ощущаться более тяжелыми, чем раньше.

По сравнению с 7-й неделей вес плода удваивается. Тело догоняет в росте размер головы. Скелет, хоть вначале и хрящевый, приобретает уже свою правильную форму. Образуются ногти на руках и ногах.

### 11-я неделя

Если у вас была тошнота, то теперь она начинает постепенно проходить. Объем вашей крови увеличился, чтобы обеспечить ребенка всем необходимым для его роста. У плода проявляются половые различия — образовались яички или яичники. Видны наружные половые органы. Плод способен открывать рот, полностью сформировался язык.



### 12-я неделя

Беременность постепенно начинает быть заметной для окружающих. Вспору ли вам еще прежняя одежда? Плод весит около 25–30 граммов, его длина примерно 8–9 см и длина его ног около сантиметра. У него появились веки и функционируют его внутренние органы. Развиваются легкие, и происходят первые примитивные дыхательные движения — так называемое дыхание плода. Плод двигается и меняет место в полости матки, но вы еще не чувствуете этого. Его почки работают, он заглатывает в малых количествах околоплодную жидкость и писает.

### 13-я неделя

Вы больше не чувствуете себя такой усталой и самочувствие в основном снова

хорошее. Плод уже внешне похож на человека, только голова по сравнению с туловищем слишком большая, а конечности короткие. У него есть все кости и мышцы и зачатки молочных зубов, формируются черты лица.

### 14-я неделя

Вы можете заметить темную полосу на коже в центре живота, расположенную ниже пупка — она пропадет после рождения ребенка.

Матка выросла до размера грейпфрута. У плода образуются волосы. Кожа — тонкая, красная, покрыта пушком и жироподобной сыровидной смазкой. Он активно двигает головой, руками и ногами.

### 15-я неделя

Прежняя одежда стала вам мала, виден растущий живот. Объем работы вашего сердца увеличивается, что может вызывать усиленное сердцебиение — не волнуйтесь, это абсолютно безопасно.

Если у ребенка имеются гены, отвечающие за темные волосы, то теперь волосы начинают вырабатывать темный пигмент.

### 16-я неделя

Покалывающая боль в области живота является признаком растяжения мышц матки. Это не опасно. Плод длиной около 16 сантиметров и весит примерно 100–120 граммов.

Теперь у него наблюдаются как активные, так и пассивные (сон) периоды.



*16-недельный плод. Кровеносные сосуды головы уже видны. Плод может поворачивать голову. Руки могут сводиться вместе.*



*18-недельный плод. Движения становятся более скоординированными и больше подчиняются воле плода. Он распрямляет свое тело и способен делать хватательные движения.*



*20-я неделя*

### 17-я неделя

Вы чаще потеете и нуждаетесь в большом количестве свежего воздуха. Эти признаки исчезнут после родов. Они вызваны увеличением количества крови.

Плод весит теперь больше плаценты. У него есть определенное время для сна и для бодрствования. Он умеет зевать.

### 18-я неделя

Возможно, вы чувствуете первые шевеления плода, особенно если это повторная беременность. Но у плода все же еще недостаточно места, и мать чувствует еще не все его движения. Образовались сальные железы, выделения из которых покрывают плод защитным слоем. Начинает формироваться подкожная жировая ткань. Это помогает ребенку сохранять температуру тела.

### 19-я неделя

Во время выполнения упражнений или при быстрой ходьбе может быстро возникать одышка, вы сильнее потеете, к тому же заметно прибавили в весе. Это связано с изменением обмена веществ и функции щитовидной железы.

У плода формируются зачатки постоянных зубов, укрепляется скелет. Плод заглатывает и вдыхает околоплодные воды, которых в матке около 0,2 литра и которые постоянно обновляются. Считается, что у него появляются вкусовые ощущения.

### 20-я неделя

Половина времени беременности скоро уже позади. Округлое основание матки ощущается рукой примерно на уровне пупка, а околоплодных вод по объему примерно около стакана.

Плод достигает около 25 сантиметров и весит примерно 300–350 граммов. Его движения становятся более сильными, теперь их начинают ощущать и те, кто ждет ребенка впервые.

### 21-я неделя

Плод растет и матка все сильнее давит на внутренние органы. Может появиться изжога. Плод весит примерно 450 граммов и активно двигается. Растут брови и ресницы.

### 22-я неделя

Самочувствие, в основном, хорошее. Плод наиболее активен тогда, когда вы отдыхаете и думаете о нем. Отрастают первые настоящие волосы. Продолжается



отверждение костей, уже хорошо различимы шейные позвонки.

### 23-я неделя

Примерно в это время вы можете почувствовать слабые сокращения матки (сокращения Брекстона Гикса): живот становится на минуту или на две твердым и округлым. Эти сокращения не опасны и не все ощущают их одинаково.

Плод весит примерно 550 граммов. Рост ребенка несколько замедляется, тело постепенно становится более пропорциональным. Ему нравится сосать, и он делает это каждый раз, когда пальцы рук попадают ему в рот.

### 24-я неделя

Основание матки еще больше поднялось, и ваш пупок может начать



„выпирать“. Сердцебиение плода можно прослушать с помощью стетоскопа или маленького ультразвукового аппарата — доплера. Сердце бьется примерно 120–150 ударов в минуту. Плод реагирует на различные настроения матери, слышит происходящее и может даже после рождения помнить те песни, которые вы пели во время беременности. Если вы сердитесь, то можно заметить, что ребенок тоже брыкается в знак солидарности. Плод длиной около 30 сантиметров и весит примерно 600 граммов.

### 25-я неделя

Вследствие растущего давления на матку учащаются позывы к мочеиспусканию, при этом каждый раз количество мочи небольшое. Могут чаще чем обычно возникать судороги в ногах. Сохранять

хорошее самочувствие поможет полноценное питание и физическая активность.

В легких плода образуется вещество, которое поможет расправиться легким при первом вдохе. В случае преждевременных родов ребенок уже жизнеспособен. У плода выросли волосы длиной около двух сантиметров. Видны брови и ресницы.

### 26-я неделя

Плод делает регулярные дыхательные движения и тренирует свои дыхательные мышцы. Кожа плода становится менее прозрачной, развиваются мышцы. Глаза плода реагируют на свет и он чувствует, когда вы находитесь около сильного источника света. Давление растущей матки на мочевой пузырь заставляет чаще ходить в туалет.

### 27-я неделя

Объем ваших легких становится все меньше, поэтому чаще бывает одышка. Кожа плода морщинистая и темнокрасная, под кожей уже образовалась жировая ткань, которая защищает плод от перепадов температуры. Его подбородок теперь более округлый, пропорции тела схожи с пропорциями новорожденного, длина ступни примерно 2 сантиметра.

### 28-я неделя

Из молочных желез может время от времени сочиться молозиво, так называемый колюструм. Если вы поглаживаете свой живот, то ребенок часто отвечает на это брыканием. Он ощущает внешнюю среду и все больше готов к общению.

Упражнения в сосании заканчиваются иногда икотой, которую вы ощущаете в животе как ритмичные толчки. Вес плода примерно один килограмм и его длина около 35 сантиметров.

### 29-я неделя

Вы прибавляете в весе, что увеличивает нагрузку на спину и ноги. Следите за положением своего тела и берегите спину.

Плод весит примерно 1,3 килограмма при росте около 37 сантиметров. В это время он находится обычно в тазовом положении — ноги внизу и голова наверху. Он выпивает примерно 0,5 литра околоплодных вод в день, которые выделяются с мочой. Околоплодные воды при этом постоянно обновляются и очищаются.

### 30-я неделя

Сокращения Брекстона Гикса (см. пояснение на стр. 46) усиливаются, и если вы их раньше не испытывали, то теперь ощущаете точно.

Вы можете и сами прослушать сердцебиение плода, используя для этого, например, пустой рулон хозяйственной бумаги. Приложите один его конец к уху, а другой — к животу. Легкие плода уже развиты и в случае рождения он способен дышать самостоятельно.

За 10 недель до ожидаемых родов наступает время отправиться в дородовой отпуск.

### 31-я неделя

Во время дородового отпуска легче найти время для упражнений, плавания



и просто прогулок. Подумайте о выборе места родов и ознакомьтесь с возможностями роддомов. Кожа плода порозовела и стала более гладкой, округляются формы его тела. Плод весит примерно 1,6 килограмма, он до 39 сантиметров длиной и быстро растет. Большую часть суток он спит и видит сны.

### 32-я неделя

Пришло время продумать все, что связано с родами, и вместе с будущим папой посетить уроки семейной школы. Плод сейчас длиной примерно 40 сантиметров и весит около 1,8 килограмма. Обычно он к этому времени уже перевернулся головой вниз, это вы можете чувствовать по тому, что движения плода чаще ощущаются сверху. Плацента весит примерно 380 граммов.



### 33-я неделя

Теперь вы округлились по-настоящему. Увеличенная матка давит на крупные кровеносные сосуды, поэтому трудно долго сидеть. Лежа на спине можно испытывать головокружение.

Время от времени можно через стенку живота ощутить, как плод распрямляется, нащупать его ножку или другие части тела.

Его сердце делает примерно 120–150 ударов в минуту.

### 34-я неделя

Обсудите с близкими, кто сможет прийти поддержать вас при родах и в послеродовой период. Кожа плода теперь светлее (розовая), пушковые волосы начинают пропадать, и сыровидной смазки становится меньше. Плод весит примерно 2,2 килограмма.

### 35-я неделя

Ваш организм готовится к родам, суставы, мышцы и связки становятся более расслабленными, размягчаются сочленения тазовых костей.

В животе становится все теснее, объем движений ребенка уменьшается, хотя они и становятся все более сильными.

### 36-я неделя

За четыре недели до ожидаемых родов — последний срок оставить работу и уйти в дородовой отпуск, если вы этого еще не сделали.

Плод полностью сформирован. Он примерно 45 сантиметров в длину, весит 2,5 килограмма, диагональный размер его головы примерно 9 сантиметров. Кишечник плода заполнен первичными каловыми массами, так называемым меконием.

### 37-я неделя

Ваша акушерка может сказать, опустилась ли головка ребенка в положение между тазовых костей — это происходит у первородящих примерно за три недели до родов.

Плод весит около 2,8 килограмма и готов появиться на свет. Околоплодных вод примерно 1 литр.

### 38-я неделя

Вы можете чувствовать давление головки плода на тазовые кости, это может препятствовать вашим движениям.

Вес плода увеличивается до 30 граммов в сутки.

### 39-я неделя

Неопределенная ноющая боль и давление внизу живота означают, что шейка матки становится мягкой и готовится к раскрытию. Вы можете чувствовать себя большой и неуклюжей, вам трудно найти подходящую позу для сна.

### 40-я неделя

Роды уже близко. Головка плода давит на мягкую шейку матки, могут усилиться выделения и боли, похожие на менструальные.

Вес плода примерно 3,5 килограмма, длина примерно 50 сантиметров. Физиологически вы теперь готовы к родам.

## ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Обычными симптомами беременности считаются тошнота и рвота, изменения аппетита, головная боль и чувство усталости. В основном они проявляются в начальном периоде беременности и исчезают еще до того, как вы почувствуете шевеление плода. Иногда для адаптации к беременности достаточно лишь осознать эти сигналы.

Но беременности могут сопутствовать также возбуждение, смятение и нарушения сна, а иногда даже паника. Чтобы тело и душа освоились с новым состоянием, желательно ежедневно испытывать прилив положительных эмоций. Слушайте музыку и наслаждайтесь тем, что приносит вам радость. Если беременная чувствует себя хорошо, то хорошо себя чувствует и еще не родившийся ребенок.

Многие беременные сталкиваются с тем, что доброжелательные коллеги и другие знакомые иногда прикасаются к их округлившемуся животу. Некоторым это нравится, другим нет. Если вам не нравится, прямо скажите об этом!

### Психологические изменения

Каждая женщина в период беременности проходит определенный путь духовного развития. Во время ожидания ребенка у многих женщин возникает потребность в контакте со своими родителями, многие хотят вспомнить свое детство. Во многом именно под влиянием родителей и воспоминаний о детстве формируются установки обращения и общения с ребенком, к сожалению и те, которых хотелось бы избежать.

Воспоминания детства – хорошая, важная и плодотворная часть становления будущей матери. В определенный период вы можете чувствовать необходимость больше погрузиться в себя.

Вы чувствуете себя более ранимой, и быстрая смена настроения во время беременности очень типична.

Большинство беременных женщин рассказывают о своих романтических мечтаниях, а также о сновидениях и озабоченности тем, как может выглядеть ребенок, здоров ли он. Вы не должны осуждать себя за эти негативные мысли. Сосредоточьтесь на том, что стать матерью — это ваш путь, и представьте, какой матерью вы хотите стать для своего ребенка.

Многие думают о влиянии материнства на изменение отношений с партнером. Если у вас в это же время отношения с ним или родителями осложняются, и у вас вместо поддержки только конфликты, то

беременность может вызвать такие эмоции, какие сравнимы с предродовой депрессией.

Важно говорить о своих чувствах с близкими, особенно со спутником жизни.

Обычно женщина во время беременности, чувствуя физическое недомогание, обращается к врачу. Но если она испытывает моральную усталость, колебания настроения, конфликтует с окружающими, часто плачет, плохо засыпает, сомневается, что станет хорошей матерью, то во многих случаях она не решается поговорить с кем-нибудь о своих проблемах. Не все женщины воспринимают время ожидания ребенка как спокойное и счастливое, если этот так, то лучше обратиться за помощью к консультанту по вопросам кризиса беременности или к психологу.

### Жалобы

Тошнота и рвота по утрам вызваны увеличением уровня женских половых гормонов прогестерона и эстрогена в организме и адаптацией к беременности.

Тошноту можно облегчить, если съесть сразу после пробуждения немного пищи, богатой крахмалом, например, хрустящие хлопья. Заранее приготовьте и положите перед сном на ночной столик что-нибудь вкусное. Ешьте понемногу, но часто, чтобы в желудке постоянно была пища. Если вы все же чувствуете тошноту, то здесь может помочь смена обстановки. Обсудите это со своей семьей или друзьями (см. раздел, посвященный питанию).

### Усталость

Усталость может быть признаком недостатка железа в организме. Пересмотрите

свое меню и расскажите о своих проблемах врачу или акушерке. Вместе вы найдете решение. Часто причиной усталости являются и происходящие в вашем организме большие изменения.

Вы нуждаетесь в более длительном, чем обычно, периоде сна, сообщите об этом и окружающим вас людям. Возможно, они и сами это уже заметили!

### Молочные железы

Молочные железы начинают увеличиваться уже на первых месяцах беременности. Они становятся чувствительными и через некоторое время тяжелеют. Темнеет окружность вокруг сосков. Особенно чувствительны соски. Им может причинять боль струя воды из душа и даже легкие прикосновения. Однако у большинства женщин чувствительность груди в течение беременности все же уменьшается.

### Не слишком ли маленькая у меня грудь?

Величина молочных желез не является определяющим фактором для успешного кормления грудью. Если вы достаточно часто его кормите, в груди вырабатывается необходимое для ребенка количество молока. Изменения в молочных железах обусловлены не кормлением грудью, а гормональной перестройкой, связанной с беременностью.

### Артериальное давление

В этот период артериальное давление может колебаться, особенно если вы резко встаете или долго стоите на одном месте. Темнеет перед глазами, возможно головокружение и иногда даже бывают обмороки.

Старайтесь не беспокоиться из-за этого. Если темнеет перед глазами, то немного полежите и отдохните по возможности.

### Менструальные боли

Большинство женщин испытывают на протяжении первых месяцев беременности боли, напоминающие менструальные. Это вызвано ростом матки — растущая матка растягивает окружающие связки. Если боль становится сильной или возникает кровотечение, надо сразу обратиться к врачу.

### Судороги в ногах

Во время беременности судороги в икрах ног довольно обычны. Это вызвано сокращением мышц ног и замедленным кровообращением. Для того чтобы их предотвратить, посещайте бассейн, много гуляйте или делайте те два противосудорожных упражнения, которые показаны на стр. 65. Следите за тем, чтобы в вашем питании было достаточно минеральных веществ, особенно магния. Здесь очень хорошо помогут грецкие орехи.

### Боли в спине

С ростом живота ваша осанка изменяется. Выпрямлять спину становится все труднее. В конце дня вы можете чувствовать усталость и боли в области шеи и таза.

Лучшее, что вы можете сделать, это обращать больше внимания на свою осанку. Старайтесь избегать нагружающих спину поз. При болях в спине помогает регулярный отдых, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, сон на жестком, а не на мягком матрасе и ношение обуви на низком каблучке.

## Боли в области таза

У большинства беременных наблюдается болезненность в крестце и в области таза, в некоторых случаях боль может быть довольно сильной. Попробуйте придерживаться нижеприведенных советов или обратитесь к специалисту по лечебной гимнастике, который научит вас, как расслабить область таза и избавиться от страданий.

Во время беременности расслабляются все мышцы и связки, особенно связки между тазовыми костями, так как организм матери готовится к родам. Увеличение веса и перемещение центра тяжести тела повышают нагрузку на мышцы спины, что может привести к болям.

Болезненность в области лобковой кости можно уменьшить ледяным компрессом (в течение 5–15 минут, как минимум с 2-х часовыми перерывами). Неприятно держать холодный компресс в области мочевого пузыря, но все же это стоит попробовать. Не следует забывать, что мешочек со льдом надо предварительно завернуть в полотенце.

Помогут также эластичные колготки, так как они уменьшают давление на кровеносные сосуды. Во время беременности сочленения тазовых костей расслабляются, это облегчает роды. Если мышцы таза в хорошей форме, то это нормальное изменение не причинит вам болезненных ощущений. Проблемы со спиной в прошлом могут привести к большому расслаблению какой-либо мышцы, одновременно перенапрягая другие мышцы. Обращайте больше внимания на положение своего тела. Избегайте напряжения в области таза, не переносите весь вес на одну ногу, старайтесь не хромать.

Носите удобную, не стесняющую ноги обувь на низком каблуке, тогда и таз будет находиться в правильном положении.

Некоторым беременным нравится носить вокруг спины, живота и таза специальный поддерживающий пояс-бандаж. Так можно временно снять проблему, однако такой пояс не может все же заменить тонуса собственных мышц. Попробуйте найти упражнения, чтобы тренировать, вытягивать и расслаблять мышцы, испытывающие чрезмерное напряжение (например, упражнения, проводимые в воде). Если во время последних недель беременности становится болезненной передняя часть тазового сочленения (симфиз), то это означает, что ребенок давит головкой на эту область. *Делайте упражнения для улучшения кровообращения (см. упражнения по борьбе с венозным застоем) и носите бандаж.*

## Неудобства при ходьбе

Они связаны с увеличенной нагрузкой на область таза, и походка может напоминать утиную. Помочь могут гимнастические упражнения.

На последних месяцах беременности вы можете обнаружить, что увеличившиеся размеры вашего тела затрудняют поиск удобного положения для сна.

## Отеки

Отеки вызваны повышенным связыванием жидкости клетками тела во время беременности. В то же время женщины переносят это по-разному. Некоторые отмечают увеличение отеков в последние месяцы беременности. Эти жалобы обычно можно снять, если сумеете разумно планировать день, давая себе отдых

от домашних хлопот. Отдохните в течение дня час или два. Старайтесь лежать на боку или полежите с приподнятыми ногами, подложив под них подушку или оперев ноги о стену.

Полезно пить лечебный чай. Для беременных хороши чай с календулой, листьями брусники, малины и манжетки обыкновенной.

Носите поддерживающие колготки. Помогает также плавание. Полезно делать приведенные на стр. 63 упражнения по борьбе с венозным застоем и плавать.

Поддерживающие колготки и гольфы можно купить в аптеке. Можно также воспользоваться и более дешевыми колготками с лайкрой.

## Варикозные вены

Во время беременности кровообращение в ногах замедляется, так как матка давит на крупные кровеносные сосуды таза. Стенки ножных вен во время беременности размягчаются, кровь застаивается, вены переполняются кровью и расширяются. Для уменьшения отеков старайтесь в течение дня при каждой возможности лежать с приподнятыми ногами, ночью под ноги можно положить подушки. *Делайте упражнения по борьбе с венозным застоем и носите поддерживающие колготки. (См. главу о задержке жидкости.)* Расширенные кровеносные сосуды могут появляться также в области лобка и во влагалище. Если они не исчезнут после родов, обратитесь к своему врачу.

## Геморрой

Геморрой — расширенные кровеносные сосуды в прямой кишке и нижней части таза. Они могут вызывать зуд,

раздражение и боль. Геморрой можно лечить с помощью кремов или лечебных свечей. Более подробную информацию вы получите у своего врача/акушерки или в аптеке. В случае болезненности помогает частое ополаскивание прохладной водой и избегание сидячего положения. Можете делать сидячие ванны с прохладным раствором тысячелистника в течение 20 минут. Полезно как можно чаще держать ноги в приподнятом положении. Избегайте запора и делайте упражнения для внутренних мышц таза (см. стр. 64).

## Десны

Десны могут опухать и кровоточить. Это вызвано воздействием гормонов беременности на слизистые оболочки. Стоматологи рекомендуют использовать зубные нити и зубочистки и во время беременности чаще обычного посещать зубного врача.

## Частота мочеиспускания

Во время первых и последних месяцев беременности учащенное мочеиспускание довольно обычное явление. В начале беременности это вызвано увеличением притока крови к матке и мочевому пузырю, а также ростом матки. В последней стадии беременности причиной этого является ребенок, головка которого давит на мочевой пузырь.

Если вы чувствуете боль при мочеиспускании, то должны обратиться к врачу или акушерке, чтобы исключить воспаление мочевого пузыря. Риск воспалительного заболевания мочевого пузыря увеличивается во время беременности, так как мышцы мочевых путей более расслаблены.

## Запор

Запоры во время беременности обусловлены воздействием гормонов. Этому может способствовать и прием таблеток, содержащих железо.

Запор можно предотвратить, если употреблять пищу, богатую клетчаткой, и выпивать достаточное количество жидкости — рекомендуется до 10 стаканов в день (см. главу о питании). Избегать неприятностей помогает прием в пищу свеклы, редиса, салата из редьки, слив, питье воды с медом, кефира или холодной воды. Их действие более эффективно утром на голодный желудок. Прежде чем прибегнуть к легким слабительным, спрашивайте совета у своего врача или акушерки. Кофе и крепкий черный или зеленый чай — мочегонные вещества, вызывают жажду и во время беременности не рекомендуются.

## Изжога

Изжога является обычной проблемой последних месяцев беременности. Ее можно предотвратить различными способами: выпивая немного холодного молока, избегая острой и жирной пищи и выбирая всегда такое положение тела, когда желудок не сдавливается. В этом случае могут помочь упражнения на растяжение. Если изжога мешает спать, то лежите с поднятой верхней частью туловища, подложив под голову и плечи дополнительную подушку. Некоторым беременным помогают лекарства, нейтрализующие кислотность желудка, однако перед их применением обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

## Зуд

Зуд может возникать в последние месяцы беременности, особенно в области стоп, больших пальцев рук и в области живота без каких-либо видимых высыпаний.

Причиной „зуда беременности“ является повышенная нагрузка на печень, и в некоторых случаях это может прогрессировать вплоть до желтухи. Как зуд, так и желтуха беременных исчезают сами собой после родов. Но об этих проявлениях вы должны рассказать своему врачу или акушерке.

## Жирная кожа

Если ваша кожа становилась жирнее перед каждой менструацией, то что-то похожее может происходить и во время беременности.

## Сухая кожа

Кожа во время беременности становится суше. К сожалению, это нельзя исправить нанесением кремов, однако кремы помогут уменьшить сухость и зуд кожи.

Часто во время беременности изменяется и пигментация кожи, могут появляться пигментные пятна, которые сами исчезают после родов.

## Растяжки

Растяжки — это полосы, образующиеся при растяжениях и разрывах подкожной жировой ткани. Их образуется меньше, если кожа эластичная и здоровая. Эластичность кожи можно увеличить тщательным уходом за ней.

## Гормоны

Во время обычного менструального цикла происходят гормональные изменения. Во время беременности эти изменения намного интенсивнее. Если у вас во время менструации наблюдалась изменчивость настроения, то во время беременности это может проявляться более интенсивно.

Под действием продуцирующего молоко гормона — пролактина может повыситься потливость и выпадение волос.

## Выделения

У большинства беременных увеличивается объем выделений. Если они имеют неприятный запах, раздражают слизистую оболочку или вызывают зуд, то причиной этого может быть воспаление слизистой оболочки влагалища. Для лечения обратитесь к своему врачу или акушерке.

## Сокращения Брекстона Гикса

Это нерегулярные, безболезненные сокращения матки. Матка является полостью из мышечной ткани, которая время от времени незаметно сокращается. Это происходит во время всей беременности, и чем ближе к родам, тем эти сокращения становятся сильнее. Сокращения Брекстона Гикса наблюдаются у всех беременных. Матка сокращается и становится примерно на минуту твердой, а затем расслабляется и снова размягчается. Число этих сокращений и их интенсивность чрезвычайно различны. Некоторые ощущают их на протяжении всего периода беременности, другие — только на

“Palmer’s действует и я этому доказательство.”

АЛИ ЛАНДРИ,  
АКТРИСА

НОВЫЙ АРОМАТ

PALMER'S<sup>®</sup>  
COCOA BUTTER  
FORMULA<sup>®</sup>  
with Vitamin E

В состав продукции от растяжек Palmer's теперь входит Bio C-Elaste – это особенная смесь от растяжек, которая содержит коллаген, эластин, Centella asiatica, масло Арганы и масло сладкого миндаля.

No.1  
Марка №1  
в Америке

www.felicity.ee, www.facebook.com/palmers.eesti



последних неделях перед родами. Сокращения могут возникать при шевелении ребенка, вашем движении, при нажатии на живот, запоре, воспалении мочевого пузыря или вследствие стресса. Они могут возникать и во время оргазма. Если вы чувствуете, что нерегулярные сокращения возникают слишком часто, то обязательно проконсультируйтесь с врачом или с акушеркой.

## Двойня

Наиболее распространены двуяйцовые близнецы. У детей отдельные плаценты, они выглядят как обычные братья/сестры. Однояйцовые близнецы всегда одного пола и очень похожи.

Если вы ждете двойню, то при необходимости вас чаще приглашают на осмотры. У двойни выше риск родиться преждевременно. Также больше двойняшек рождается с помощью кесарева сечения, однако, необходимость этой операции зависит от положения детей в матке, а выясняется это только на последних месяцах беременности. Обычно роды двойни протекают абсолютно нормально.

## БОЛЕЗНИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Вы должны беречься от инфекционных заболеваний. Попробуйте осилить простудное заболевание в самом его начале. Вакцинирование во время беременности не рекомендуется, исключение — столбняк.

Большинство бактерий и вирусов напрямую угрозы ребенку не представляют. Исключением являются краснуха, токсоплазмоз, парвовирус, цитомегаловирус и др.

## Краснуха

Краснуха — это вирусная инфекция. Если вы сталкиваетесь с краснухой в первые месяцы беременности и не были ранее вакцинированы или ранее не переболели этим заболеванием, то есть большая опасность, что болезнь может отрицательно воздействовать на еще не родившегося ребенка. Это может вызвать аборт или пороки развития мозга, ушей, глаз или сердца ребенка. Для того чтобы убедиться, что у вас в организме есть антитела против вируса краснухи, следует сделать анализ крови. Если вы ранее переболели краснухой или были вакцинированы, то у вас образовались соответствующие антитела, и опасности инфекция не представляет. Поэтому очень важно, чтобы девочки были привиты от краснухи.

## Токсоплазмоз

Токсоплазмоз — это заболевание, которое вызывают большие одноклеточные бактерии. От одной четверти до одной трети всех беременных уже переболели токсоплазмозом и поэтому они не могут заболеть повторно. Соответственно нет и риска, что они могут заразить своего ребенка. Кроме того, Эстония не является областью распространения токсоплазмоза. Если заражение происходит во время беременности, то это может вызвать у развивающегося плода повреждение мозга и глаз. С помощью анализа крови можно установить, болели ли вы раньше токсоплазмозом. Обычно токсоплазмоз передается человеку от кошек или через испражнения.

Бактерии могут находиться и в сыром или недожаренном мясе. Для защиты от заболевания соблюдайте следующие рекомендации:

- ◆ избегайте контакта с бродячими животными;
- ◆ оставьте другим уборку проселочных дорог;
- ◆ избегайте приема в пищу сырого мяса (особенно свиного мяса и баранины, не пробуйте сырой фарш);
- ◆ после приготовления сырого мяса тщательно мойте руки;
- ◆ мойте овощи и фрукты;
- ◆ мойте руки после контакта с почвой.

Если вы заболели во время беременности токсоплазмозом, то с помощью правильного лечения можно предотвратить заражение плода.

## Герпес

Герпес — это вирус, который может передаваться ребенку. Для новорожденного герпес является серьезным заболеванием, которое может вызвать смерть или повреждение центральной нервной системы. К счастью, новорожденные с герпесом сталкиваются очень редко.

Если у беременных возникает герпес в области половых органов впервые в жизни незадолго до родов, то рекомендуется кесарево сечение. Если же герпес был и раньше, то ребенка защищают антитела матери. Если у матери во время беременности возникает повторное высыпание герпеса, то это можно лечить, и опасность заражения ребенка минимальна. Можно родить естественным путем.

## Стрептококк группы В

Стрептококк группы В — это распространенная бактерия, которая очень редко вызывает проблемы во время беременности у матери (воспаление мочевого пузыря), однако может привести к серьезным осложнениям у новорожденного (воспаление легких).

Для проверки наличия стрептококков группы В на 35–36 неделе беременности берется мазок из влагалища. Если стрептококк будет найден, во избежание заражения ребенка, матери назначаются уколы пенициллина во время родов.

## Парвовирус

Многие переболели им в детстве и у них в крови имеются антитела против этого вируса, так что они не заболеют вновь.

Часто это заболевание протекает легко, с невысокой температурой и красными высыпаниями на щеках, которые исчезают за 2–3 недели.

Если беременная не перенесла раньше парвовирус, то во время беременности заболевание может представлять опасность для ребенка: не исключены самопроизвольный аборт или смерть плода. Однако чем больше срок беременности, тем меньше риск.

Если у вас повысилась температура, проконсультируйтесь со своим врачом.

## СПИД

СПИД — это тяжелое заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). После заражения вирусом наступает скрытый период примерно на три месяца, во время которого можно обнаружить наличие ВИЧ в

крови. Заражение происходит обычно через кровь или другие жидкости человеческого организма. Если до или во время беременности было выявлено наличие ВИЧ в крови, то во время беременности обязательно следует находиться под наблюдением врача-инфекциониста и принимать противовирусные препараты. В таком же лечении нуждается и младенец после рождения. Обычно ВИЧ-положительная мать рождает с помощью планового кесарева сечения, чтобы уменьшить риск возможного инфицирования ребенка во время родов. ВИЧ-положительной матери не рекомендуется кормить ребенка грудью, так как это увеличивает риск инфицирования. Если мать и ребенок находились под наблюдением и правильно лечились, то ребенок может родиться здоровым.

### Трихомоноз

Трихомоноз — воспалительное заболевание уrogenитального тракта, распространяющееся половым путем и сравнительно часто встречающееся. Трихомоноз может развиваться в различных частях половых путей. Наиболее часто встречается воспаление влагалища. В этом случае слизистая оболочка влагалища отечная и покрасневшая, наблюдаются обильные, пенистые и дурно пахнущие выделения. Может появиться зуд в области наружных половых органов. В случае воспаления мочевых путей наблюдается болезненное мочеиспускание. Трихомоноз лечится приемом внутрь лекарства или применением влагалищных таблеток.

Часто трихомоноз сопровождается другими заболеваниями, передающимися половым путем.

### Гонорея

Гонорея — заболевание, передающееся половым путем. Часто гонорея может протекать в скрытой форме, практически не вызывая жалоб. При обнаружении гонореи во время беременности женщине назначается курс антибиотиков, эти препараты не представляют опасности для ребенка. Если лечения не проводили, то ребенок может заразиться во время родов через родовые пути. В этом случае в первую очередь под ударом находятся глаза и верхние дыхательные пути ребенка, и его нужно лечить антибиотиками.

### Хламидиоз

Хламидиоз — заболевание, передающееся половым путем, которое часто проходит без значительных жалоб. Можно заметить увеличение выделений из влагалища и зуд в половых органах. Выделения могут быть водянистыми. Хламидиоз легко лечится антибиотиками, но если не лечиться, ребенок может заразиться, проходя через родовые пути. В опасности в этом случае в первую очередь глаза и верхние дыхательные пути, и ребенок нуждается в лечении антибиотиками.

### Гепатит В

Гепатит В — вирусное заболевание, передающееся половым путем и через зараженную кровь. Ребенок может заразиться этим вирусом во время родов. Этот вирус вызывает хроническое воспаление печени, которое не поддается лечению. Ребенка, рожденного от матери,

зараженной вирусом гепатита В, можно защитить путем вакцинации. В Эстонии против гепатита В вакцинируются все новорожденные.

### Микоплазмоз и уреоплазмоз

Микоплазмоз и уреоплазмоз — часто встречающиеся воспалительные заболевания мочеполовых органов. Обнаружено, что 60% здоровых женщин являются носителями микробов уреоплазмы и 20% — микробов микоплазмы.

В обычных условиях принадлежащие к нормальной микрофлоре влагалища микробы при снижении защитных сил организма начинают размножаться и могут вызвать воспалительные заболевания мочеполовых органов. Признаками заболевания являются различные неопределенные боли внизу живота, усиленные выделения, возникающие расстройства мочеиспускания и расстройства сексуальной жизни. Для лечения используются антибиотики. Если болезнь запустить, повышается риск послеродовой инфекции. Найдена связь между микоплазменной инфекцией и гибелью плода, а также преждевременными родами.

### Кондиломы

Кондиломы — это сосочкообразные или губчатые образования, которые могут располагаться на внешних половых органах, во влагалище и на шейке матки. Папилломы вызывает человеческий папилломавирус. Папилломавирусом заражаются через прямой контакт. В течение многих лет после заражения может не проявляться никаких

симптомов. Болезнь может дать о себе знать изменениями иммунной системы. Кондиломы встречаются довольно часто, они вызывают зуд и болезненность. Кондиломы половых органов можно лечить, используя препараты для наружного применения. Возможно также хирургическое удаление, криолечение и прижигание.

### Проблемы с ребенком

Иногда случается, что ребенок в матке растет медленнее, чем предполагается. Признаком этого может быть слишком маленький живот беременной, или во время осмотра беременной находят, что ребенок слишком маленький. Причины могут быть разными: пониженная функция плацентарного кровообращения (причиной этого может быть скрытая болезнь матери, стресс или токсикоз беременности), вследствие чего плод не получает достаточно питательных веществ, иногда имеется дело с заболеванием ребенка, и др.

Вы можете заметить, что редко чувствуете шевеление плода или результат кардиотокографии (КТТ) с отклонениями.

В этом случае может возникнуть необходимость в дополнительных врачебных осмотрах, которые производятся в больнице.

Беременность заканчивается естественными родами, вызыванием (стимуляцией) родов или кесаревым сечением.

### Токсикоз беременности

В случае токсикоза беременности моча содержит белок (альбумин), повышается артериальное давление и из-за отеков

значительно увеличивается вес тела. Другими симптомами токсикоза могут быть головная боль и головокружение, мерцание перед глазами и боль вверху живота. Если не начать своевременного лечения, то повреждения могут получить как мать, так и ребенок. Точно не известно, что вызывает токсикоз беременности, однако профилактикой и ранним лечением можно практически всегда держать его под контролем. В качестве лечения — в первую очередь отдых, а при необходимости и лекарств. В тяжелых случаях может быть показано стимулирование родов или кесарево сечение.

### **Кровотечение во время беременности**

Если из влагалища во время беременности выделяется кровь, то следует сразу же обратиться к своей акушерке, врачу или в ближайший родильный дом. Иногда кровотечение абсолютно безопасно, это может быть периодическое небольшое кровотечение в то время, когда должна была быть менструация.

В других случаях это может быть вызвано подъемом тяжестей или половым контактом. Однако это может быть и знаком отделения плаценты.

### **Расширение сочленений таза**

К концу беременности еще больше расслабляются сочленения между костями таза, для того чтобы облегчить вторую стадию родов. Примерно 10% всех беременных испытывают трудности и боли при ходьбе, которые влияют на их повседневную деятельность. Мышцы,

поддерживающие таз, несут повышенную нагрузку. Расширение сочленений таза можно лечить расслаблением и частым отдыхом. Следует избегать болезненных движений. В серьезных случаях следует освободить беременную от работы, давать обезболивающие или положить ее в больницу. При возникновении похожих симптомов нужно немедленно известить свою акушерку, врача или физиотерапевта, так как в начале возникновения проблемы помочь легче, чем при ее усугублении.

Обычно расширенные сочленения таза на роды отрицательно не влияют. У большинства женщин жалобы исчезают через 2–3 месяца после родов, однако, в некоторых случаях, для их полного исчезновения требуется больше времени.

### **Душевное здоровье матери**

Во время беременности могут появиться нарушения душевного здоровья.

Если у женщины во время беременности возникает подавленное настроение, чувство тревоги или депрессия, это оказывает вредное воздействие как на нее саму, так и на ребенка. Существует также опасность, что угнетенное состояние позднее может перейти в послеродовую депрессию.

Депрессия во время беременности часто остается недиагностированной, так как беременности сопутствуют определенные изменения, некоторые симптомы которых могут быть аналогичными симптомам депрессии, при этом симптомы того и другого могут проявляться одновременно. Важно уметь следить за своим состоянием и, если жизненных сил становится мало, обратиться к специалисту.

### **Кризис беременности**

Кризис беременности – это состояние, при котором ослабевает способность будущей матери и отца, а также их близких, справляться с физиологическими, социальными и психологическими изменениями или с травматическим опытом, которые связаны с беременностью, выкидышем или аборт, ожиданием ребенка, рождением ребенка, материнством, отцовством и необходимостью быть родителем.

Кризис беременности часто включает в себя психический или травматический кризис. Первый связан с процессом адаптации, в ходе которого есть угроза физическому состоянию, душевному покою и социальному идентитету человека. Это можно рассматривать как кризис развития. Во втором случае присутствует неожиданная ситуация – например, угроза выкидыша, дородовой диагноз болезни ребенка, расставание с партнером или его смерть и т. д.

Важно, чтобы мать, отец или другие члены семьи, оказавшиеся в кризисном положении, не замыкались в себе, а обращались к консультанту по кризису беременности или к акушерке.

### **Консультационные кризисные пункты для беременных**

Кризисное консультирование для беременных помогает в период планирования беременности, период беременности и послеродовой период. Консультирование предназначено для женщин, а также для их партнеров и близких, у которых есть связанные с беременностью проблемы (в том числе желание прервать беременность) или травматический опыт.

Консультации проводятся на эстонском и русском языках.

Бесплатные э-консультации предоставляются на веб-странице [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee), бесплатные телефонные консультации – по номеру 800 2008, ежедневно с 9.00 до 21.00.

Консультирование поддерживается Эстонской больничной кассой, консультации проводятся бесплатно. Кризисное консультирование для беременных предоставляется в следующих местах:

#### **Таллиннский кризисный центр для беременных**

Сыпрузе пст., 151  
Информация и регистрация по тел. 5 391 0923

#### **Ида-Таллиннская центральная больница**

Рава, 18, 1-й этаж гинекологической клиники, кабинет 113  
Регистрация по тел. 1900 и на [www.itk.ee](http://www.itk.ee)

#### **Ляэне-Таллиннская центральная больница, Пельгулиннская женская консультация**

Сыле, 23  
Регистрация по тел. 1314, или у гинеколога/акушерки, или в регистратуре

#### **Таллиннская детская больница, отделение новорожденных и младенцев**

Тервизе, 28  
Информация и регистрация по тел. 5 550 6411

#### **Раквереская больница**

Льуна пыйк, 1  
Регистрация в регистратуре поликлиники больницы, тел. 322 9780 или у Хели Ранд, тел. 5 551 6530

### **Раквереский центр социальной помощи**

Вилде, 2А, консультационная комната на 2 этаже  
Хели Ранд, тел. 5 551 6530

### **Женская консультация Раплаской уездной больницы**

Алу теэ, 1  
Регистрация в регистратуре поликлиники больницы, тел. 489 0710 или 489 0711, Марье Пукк, тел. 5 552 2594

### **Женская консультация Пяэнемааской больницы**

Ваба, 6, Хаапсалу  
Регистрация в регистратуре женской консультации, тел. 472 5815, в Хаапсалу прием ведет консультант по кризису беременности Лейли Мутсо (социальный советник волости Таэбла), 529 2463

### **Тапаский Центр развития Arenduskoda**

Рохелине, 19  
Ле Хуссар, тел. 5 560 6005

### **Кризисное консультирование для беременных в Ида-Вирумаа в Йыхви и Нарве**

Информация и регистрация: в Йыхви и Нарве (на русском языке) – Виктория Шумарова, тел. 5 656 5479, viktorija@rasedus.ee; в Йыхви (на эстонском языке) – Маргит Эмберг, тел. 525 3038, margit@rasedus.ee

### **Гинекологическая клиника Клиники Тартуского университета**

Пуусепа, 8, каб. 149  
Маргит Луйга, тел. 5 331 9096, margit.luiga@kliinikum.ee; Кайза Аардевялья, тел. 503 9630, kaisa@rasedus.ee

### **Женская консультация Пылваской больницы**

Уус, 2  
Регистрация по тел. 799 9131 (акушерка Майе Зирк); психолог / консультант по кризису беременности Кайза Аардевялья, тел. 503 9630, kaisa.aardevalja@gmail.com

### **Кризисное консультирование для беременных в Вильянди**

Пости, 24, семейный центр Päikesekillu  
Ле Хуссар, тел. 5 560 6005, le@rasedus.ee

### **Кризисное консультирование для беременных в Ярвамаа**

Силва Отт, тел. 526 4745, silva@rasedus.ee.

### **Кризисное консультирование для беременных на Сааремаа**

Лиа Хансо, тел. 528 2833, lia@rasedus.ee

### **Кризисное консультирование для беременных в Пярну**

Кюллике Лиллестик, тел. 5 391 0923, kyllike@rasedus.ee

Основными причинами обращения к консультанту по кризису беременности до сих пор были: страхи, связанные с беременностью и родами, страх за здоровье будущего ребенка, страх не справиться в будущем, бесплодие, неожиданная или нежелательная беременность, преабортная ситуация, расстройство или кризисное состояние после аборта, выкидыш, послеродовое смятение, трудности адаптации, проблемы, связанные с установлением отцовства, проблемы с партнером или другие проблемы общения, смерть ребенка.

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ И ПЛОДА**

В течение двух первых месяцев вы понемногу набираете вес. Вес увеличивается благодаря росту ребенка (примерно 3,5 кг), матки (примерно 1 кг) и плаценты (примерно 0,5 кг), увеличению молочных желез (примерно 1 кг), околоплодной жидкости (примерно 1 кг), жидкости, образующейся в организме (примерно 1,5 кг), увеличенному объему крови (примерно 1,5

кг) и жирового слоя (примерно 0,5 кг), который организм использует в период кормления грудью.

От дополнительных килограммов за счет отложения жировой ткани после родов трудно избавиться. Если вес вашего тела на момент наступления беременности был нормальным, то достаточно прибавки в весе примерно в 12 кг. Если вы худого телосложения, то может добавиться 14-15 кг. У полных женщин достаточной можно считать прибавку в весе на 8 кг.



## Пищей наслаждаются

Для большинства людей пища является не аскетическим предметом жизненной необходимости, а предметом удовольствия. Также это должно быть и во время беременности, когда увеличивается потребность в белках, энергии, витаминах и минералах. Возможно, вы помните еще со школьных лет старые известные рекомендации по питанию: ешьте постную пищу, употребляйте меньше сахара, ешьте разнообразную пищу и не ешьте слишком много!

## Рекомендации будущим мамам

Новые рекомендации по питанию более подробные. Рекомендуется употреблять в пищу больше хлеба, злаков, картофеля, риса, макарон, овощей и фруктов, молочных продуктов с низким содержанием жира (молоко и сыр), нежирное мясо и рыбу. Пейте больше воды. Уменьшите в питании жиры, соль и сахар. Увеличивается потребность в таких витаминах и минералах, как фолиевая кислота, цинк, железо и витамин D. Они содержатся в хлебе, мясе, рыбе и зелени. Из-за опасности токсоплазмоза рекомендуется хорошо обрабатывать баранину и говядину. Беременным не рекомендуется есть печень, так как она содержит концентрированный витамин А.

## Меню на каждый день:

- ◆ 1/2 литра молока и молочных продуктов и 1-2 кусочка сыра;
- ◆ 5-6 кусков хлеба (ржаной хлеб и хлеб из муки грубого помола);

- ◆ мюсли или овсяные хлопья; как минимум 2-3 фрукта (в соответствии с сезоном);
- ◆ свежие овощи и корнеплоды, например, одну морковь, огурец или томат;
- ◆ овощи или салат вместе с горячей пищей;
- ◆ 2-3 картофелины; хлеб из муки грубого помола или макаронные изделия и рис.

Бутерброд с рыбой и один раз в неделю рыбное блюдо. 1/2 яйца и мясо в те дни, когда вы не едите рыбы. Варьируйте, например, жирную и нежирную рыбу.

Хорошо принимать три раза в день основную пищу и два раза закуски. Старайтесь хорошо пережевывать пищу.

## Тошнота и рвота

Если вы чувствуете тошноту, то здесь помогают легкие блюда, которые содержат много углеводов. Ешьте много хлеба, мяса и т. д., чтобы у вас в желудке всегда была пища. Против рвоты помогает сосание кислых конфет или кубиков льда и большое потребление жидкости. Если у вас часто возникает обильная рвота, то обязательно обратитесь к своему врачу.

## Запоры

Это очень частая проблема беременности и полностью избежать ее удастся редко. Полезно употребление в пищу ржаного хлеба или другого хлеба грубого помола. Обязательно ешьте много овощей, свежих фруктов, фиги и сушеные сливы и пейте много молока и воды (2-3 литра в день). Очень полезны движение и занятия гимнастикой.



## РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Обычно можно продолжать работать и во время беременности. Если у вас тяжелая или вредная для здоровья работа, то поговорите со своим врачом и работодателем о переходе на более легкую работу.

Беременность всегда является нагрузкой для организма. Хлопоты по работе и дому могут иногда оказаться выше ваших сил. По возможности вы должны днем отдыхать.

Постоянное психологическое и/или физическое перенапряжение, как, например, подъем тяжестей, работа на ногах и частые простудные заболевания увеличивают риск преждевременных родов. Поэтому следует при возникновении проблем поговорить с акушеркой или врачом и при необходимости также с юристом или социальным работником.

### Рабочая среда и беременность

Трудно составить полный перечень всех веществ, опасных для беременных. Узнайте на своем рабочем месте, с какими материалами, химикатами и излучениями вы соприкасаетесь. Свяжитесь со специалистом по гигиене труда в своей фирме. Если такого специалиста в вашей фирме нет, то обсудите эти вопросы со своей акушеркой или врачом.

В настоящее время не доказано, что беременным опасно работать перед экраном монитора компьютера.

Однако эта работа все же связана с большой нагрузкой и может вызывать стресс, что создаст проблемы во время беременности.

Спросите совета в отделе охраны труда на своем рабочем месте или в профсоюзе.

## СТИЛЬ ЖИЗНИ

Ваш жизненный уклад обязательно начнет влиять и на ребенка. Если вы уже давно хотели изменить какую-то из своих привычек, то для этого теперь настало самое время, даже если это и кажется трудным.

### Спорт и гимнастика

Если вы уже занимаетесь спортом, то можете тренировки продолжать. В то же время выполнение упражнений не должно вызывать чувства неудобства. Беременным не подходят такие виды спорта, как игры в мяч или верховая езда. Опасность представляют сильные удары или падения, в результате которых вы можете получить травму или травмировать плод. Также не рекомендуются все упражнения с гантелями, так как беременным следует избегать подъема тяжестей. Подъем тяжестей может даже вызвать преждевременные роды. Если вы раньше не занимались спортом, то не рекомендуется слишком себя перегружать. В то же время хорошая физическая форма пойдет на пользу во время родов и в период материнства.

Начните с каждодневных 30–60-минутных пеших прогулок и выполняйте приведенные в этой книге упражнения. Запишитесь на курсы тренировок для беременных и обязательно принимайте в них участие. Если в семье есть велосипед с широким и мягким седлом, на котором можно сидеть прямо, то езда на нем — хороший способ тренировок. Плавание подходит большинству женщин.

## Путешествия

Если беременность протекает нормально, то можно отправиться в путешествие. Обратитесь в авиакомпанию или в бюро путешествий и узнайте, установлены ли у них какие-либо ограничения или специальные требования для пассажиров. Если вы здоровы, то можно летать до 36-й недели беременности.

В зависимости от конечной точки рейса вам будут даны рекомендации по вакцинации. Если вы планируете свое путешествие в места с повышенным риском инфекционных заболеваний, то предварительно обратитесь в поликлинику Клиники инфекционных заболеваний Ляэне-Таллиннской центральной больницы, в кабинет инфекционных заболеваний амбулаторного отделения клиники

внутренних болезней клиники Тартуского университета, в Tartu Medicum, в консультационный кабинет медицины путешествий в Тарту на ул. Гилди, в кабинет медицины путешествий Пярнуской больницы или в консультационный кабинет медицины путешествий Ида-Вирусской центральной больницы, где на ваши вопросы ответят специалисты по вакцинации. Внимание! Отправляясь в путешествие, не забудьте взять с собой карту беременной.

### Курение

Вы наверняка знаете о том, что курение вредит здоровью. Оксид углерода, или угарный газ, и никотин попадают в кровь и матери, и плода. Доказано, что курящие матери часто рожают недоношенных

E-POOD: WWW.RELAXMOM.EE

## Добро пожаловать в интернет магазин Relaxmom!

Самый большой выбор:

белье и бандажи для беременных  
бюстгалтеры/топы для кормящих грудью  
послеродовые бандажи, корректирующее белье

- просто делать заказ
- быстрая доставка
- есть возможность посмотреть и померить все товары

RelaxMom  
EMADUS JAGATUD KOGEMUS

Контакт: 55 523 260  
info@relaxmom.ee

детей. Эти дети весят меньше, чем дети, родившиеся от некурящих матерей. Никотин вызывает в мозге плода необратимые изменения, в результате которых в дальнейшем у детей в школьном возрасте возникают проблемы с поведением и трудности в учебе, также у них отмечается склонность к приему наркотиков. Поэтому беременным следует отказаться от курения.

Отказ от курения полезен и принимая во внимание беременность, и для вашего здоровья в целом. Табачный дым также опасен для младенца, поэтому лучше, если бы мать малыша не курила. Доказано, что у детей курящих родителей встречается больше случаев аллергии и инфекций верхних дыхательных путей (болезни горла, бронхит, воспаление среднего уха, воспаление легких). Также высказывается предположение о связи между курением матери и синдромом внезапной смерти младенца.

Ваша акушерка обязательно поддержит ваше желание бросить курить. Лучше всего отказаться от курения еще до наступления беременности.

### **Вино и алкоголь**

Во время беременности надо абсолютно исключить употребление вина и других алкогольных напитков. Пока точно не известно, сколько может беременная женщина употреблять алкоголя, не вредя плоду, но точно известно, что в кровь плода поступает ровно столько же алкоголя, сколько его содержится в крови матери. У детей, рожденных с алкогольным повреждением мозга, часто наблюдаются пороки развития, низкий уровень интеллекта, малый вес при рождении.

### **Лекарства**

Принятие лекарств во время беременности не желательно. Практически все лекарственные вещества свободно проникают сквозь плаценту и могут таким образом влиять на плод.

В течение первых 3-4 месяцев беременности плод является наиболее чувствительным к всевозможным воздействиям. Это время, когда формируются его жизненно важные органы. Поэтому именно в этот период риск повреждения является наибольшим. Иногда состояние вашего здоровья может требовать лечения лекарствами. Не принимайте ни одного лекарственного препарата самостоятельно, проконсультируйтесь со своей акушеркой или врачом как в отношении приема препаратов, находящихся в свободной продаже, так и в отношении рецептурных лекарств.

### **Витамины и минералы**

Если ваше питание здоровое и сбалансированное, то нет необходимости принимать витамины и минералы в качестве пищевых добавок. Некоторые женщины все же нуждаются в витаминах группы В, например, особенно во время тошноты, начиная с 20-й недели до окончания беременности рекомендуется принимать каждый день какой-нибудь препарат железа. Потребность в витаминах и минеральных веществах нужно определить совместно с врачом или акушеркой.

### **Кальций**

Дополнительная доза кальция необходима в том случае, если вы не принимаете в пищу достаточного количества

молока и сыра. Рекомендации о том, что нужно есть каждый день, см. на стр. 54. Существует множество лекарственных препаратов, которые помогают сгладить связанные с беременностью жалобы, такие как тошнота, изжога, отрыжка, запор и геморрой. Большинство из этих препаратов довольно безопасны, однако перед их применением обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

### **Обезболивающие**

При необходимости можно принимать обезболивающие. Однако перед этим обсудите со своей акушеркой или врачом, что же могло вызывать боль.

### **Аспирин**

Иногда рекомендуется во время беременности каждый день принимать малую дозу аспирина. Это уменьшает риск абортa у тех женщин, у которых уже было несколько абортa. Также это иногда уменьшает опасность токсикоза беременности. В то же время прием аспирина не рекомендуется незадолго перед родами. Без консультации с врачом нельзя самой начинать прием ни одного препарата.

## **ЭМОЦИИ И СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ**

### **Мать**

В начале беременности у будущей матери может иногда возникать страх и неуверенность перед будущим, даже некоторая подавленность. Это естественно, так

как рождение ребенка – одно из самых важных событий в жизни!

Женщины, которые во время ожидания ребенка часто испытывают смену настроения, нервничают и много плачут, должны иметь в виду, что партнеру не легко приспособиться к их изменившимся эмоциям, и мужская беспомощность может выразиться в нежелательном и досадном поведении. Важно поделиться с партнером своими ощущениями и дать возможность будущему отцу приспособиться к ситуации, попросив его просто выслушивать и поддерживать, а не давать советы и предлагать решения.

Но в основном будущая мама весела и оживленна, она парит в своих мечтах. Иногда вы можете просто сидеть и смотреть на свой увеличившийся живот и чувствовать, как растет ребенок. Ваше тело делает вас счастливой и повышает самооценку.

Позднее, на последних месяцах беременности, вы можете чувствовать себя слишком большой и неуклюжей. Но все же нельзя позволять этим мыслям портить ваше настроение. Также не стоит отказываться от ухода за своей внешностью. Большинство людей находят, что беременные женщины красивы, так как от радости ожидания ребенка они будто сияют.

К концу беременности вы можете иногда чувствовать беспокойство. Вы волнуетесь, все ли в порядке с ребенком, и как пройдут роды, каким окажется будущее. Поделитесь своими мыслями, проблемами и чувствами с близкими. Воспользуйтесь и помощью акушерки, так как у нее богатый опыт. На самом деле использование чужого опыта в решении своих проблем может казаться сложным. Однако полезно на словах выразить свои чувства.

## Отец

Быть отцом — это новая и непростая задача. Мужчина, как и женщина, он не может привыкнуть и приспособиться к роли родителя за одну ночь. Мужчина ведь не чувствует в своем теле ребенка, поэтому некоторые отцы становятся ревнивыми. Но если отец не отстранится от беременности и родов, а участвует во всем процессе настолько, насколько это в его случае возможно, то он способен создать добрые, очень теплые и близкие отношения с младенцем.

Если это ваш первый ребенок, вы неизбежно должны больше внимания обращать на происходящие изменения, так как до этого вы были вдвоем, а теперь становитесь родителями ребенка.

Наверное, у вас уже есть свои представления о том, какой должна быть будущая жизнь. Учитесь на опыте тех своих друзей, которые стали уже родителями и жизнь которых начала вращаться вокруг ребенка. Разговаривайте о своих ожиданиях и чувствах по поводу будущего, максимально поддерживайте друг друга. Так можно приобрести силу и уверенность в себе.

Важно принять эмоции и изменения поведения женщины, ожидающей ребенка. Когда она плачет и беспокоится (часто без видимой причины), может возникнуть чувство беспомощности и желание найти выход из ситуации, но лучшее, что может сделать мужчина, быть рядом с супругой и просто ее выслушать и поддержать.

Запомните, что становление родителем — долгий процесс.

## Секс

Выражение своих потребностей — это первый шаг к хорошей и красивой совместной жизни. Попробуйте искренне говорить друг с другом, почему вы сейчас хотите заняться сексом или почему вы этого не хотите. Это требует времени, поэтому потренируйтесь! Оба — как отец, так и мать — могут заметить, что во время беременности желание сексуальной близости изменяется. Часто беременная чувствует вначале тошноту и усталость. Но физическая близость, нежность и объятия порой гораздо важнее непосредственного сексуального контакта. Ваш партнер тоже должен быть немного осторожнее. Обязательно стоит поговорить об этом друг с другом. Некоторые женщины чувствуют себя с набухшими грудями, уже заметной беременностью и растущим в животе ребенком более притягательными. И действительно — это очаровывает многих мужчин.

Другие, напротив, абсолютно не считают себя сексуально привлекательными, хотя эти чувства могут измениться во время беременности. У большинства женщин сексуальное желание усиливается в середине беременности, многим ближе к концу беременности начинает мешать большой живот, и сексуальный контакт может быть, несмотря на безболезненную позу, трудно осуществимым. Не бойтесь, что вы сделаете больно плоду во время полового контакта. Если беременность протекает нормально, то с плодом не случится ничего плохого. Плод окружен околоплодными водами и хорошо защищен маткой. Однако увеличившийся живот может существенно мешать вам. Часто беременным неудобно лежать на

спине, так как матка давит на крупные сосуды, идущие из полости живота к сердцу. Поэтому во время беременности ищите шадящие позы для близости.

Если вы отмечаете болезненность во время полового акта или после него или возникает кровотечение, то проконсультируйтесь со своим врачом. Если вы уже были беременны и родили ребенка преждевременно, то должны избегать полового контакта в тот период беременности, в который прошлая беременность закончилась досрочно. Обсудите это со своей акушеркой или врачом.

Иногда после наступления оргазма матка становится твердой и возникает больше сокращений Брекстоан Гикса, но это нормальное явление.

## ПОДГОТОВКА К РОДАМ

У большинства людей отсутствует опыт по отношению к беременности и маленьким детям, они не находились рядом с беременными и рожающими женщинами и не умеют кормить младенца. Перед рождением ребенка полезно пополнить свои знания, поэтому желательно посещать соответствующие курсы подготовки. Родильные отделения больниц или женские консультации предлагают предродовые курсы, где вы встретитесь с другими ожидающими ребенка семьями.

Поделись своим опытом с теми, кто находится в таком же положении, полезно и приятно. В последние годы очень грамотные платные курсы для семей проводят частные фирмы. Они предлагают лекции, беседы, фильмы и тренинги, в ходе которых можно потренироваться как в зале, так и в воде, освоить приемы массажа,

упражнения на расслабление и дыхание, а также различные позы при родах.

На уроках семейной школы вам расскажут о том, как проходит беременность, научат поддерживать в форме свое тело, предложат методики тренировок и правильного использования приемов самопомощи во время беременности и родов, расскажут, как ухаживать за новорожденным. Предлагаемые курсы различаются как по времени проведения, так и по длительности и содержанию лекций, а также составом лекторов. На уроках семейной школы приветствуется присутствие отца ребенка или кого-то из близких.

Если у вас есть возможность упражняться в технике родов вместе со своим спутником жизни, то это может показаться вам довольно смешным, веселым, но в то же время и полезным — так вы получите общий опыт родов уже задолго до важного в вашей жизни дня. Поэтому уже в начале беременности нужно выяснять для себя возможности посещения курсов и узнать, что включают в себя различные индивидуальные предложения и когда проводятся занятия. Акушерка знает, какие курсы проводятся в медицинских учреждениях и вне их. Многие курсы рассчитаны на посещение главным образом на поздних сроках беременности, чтобы процессу родов можно было обучаться незадолго до родов. Тренировки полезны уже на ранних сроках беременности, поскольку укрепление мышц и обретение хорошей формы для родов требует времени. Чем в более хорошей форме вы находитесь, тем лучше мышцы способны справиться с все более растущим весом плода. Хорошая физическая форма помогает снять также перенапряжение спины и ног. Таким образом



вы предотвратите или уменьшите боли в пояснице, судороги в ногах и развитие плоскостопия во время беременности. На предродовых уроках вам расскажут о возможностях уменьшения болей при родах, например, с помощью дыхательной техники или техники расслабления. Женщинам даются советы о том, каким является правильное положение тела при потугах и как действует тело в различных положениях при родах. Будущий отец или кто-то другой, кого вы выбрали для участия в родах, узнает, каким образом он сможет помочь вам преодолеть боль и как делать расслабляющий массаж.

Вдобавок к обмену опытом между беременными и теми, кто уже рожал, у вас есть возможность получить самую новую информацию о беременности, родах, кормлении грудью или достижении гармонии в семье.

Многие посетившие предродовые уроки обмениваются друг с другом телефонами и адресами и встречаются снова после родов.

В последнее время предлагаются предродовые тренировки в воде. Преимуществом таких уроков является то, что тело в воде становится легче, спина и таз не перегружаются при выполнении упражнений.

Тренировки в воде полезны и в том случае, если планируются роды в воде. Узнайте у акушерки, имеется ли такая возможность по месту вашего жительства. Если рядом с домом нет бассейна, то вы можете получить информацию другим путем: из книг, журналов, в Интернете, с помощью видео. Для ознакомления и получения информации подходит интернет-страница Общества акушерок [www.perekool.ee](http://www.perekool.ee).

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СЕБЯ ДО РОДОВ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Беременности и рождению ребенка сопутствует большая физическая нагрузка, и основными жалобами во время беременности являются именно различные вызванные этим недомогания.

У многих женщин вследствие происходящих в организме изменений возникают боли в спине (см. также стр. 41). Кровообращение может быть местами нарушено, иногда настолько, что не исключены судороги в ногах, расширение вен и геморрой.

Многие недомогания можно предотвратить или ослабить, выполняя подходящие упражнения и следя в каждой ситуации за положением своего тела.

Далее приведены некоторые упражнения, которые предназначены для занятий как во время беременности, так и после окончания беременности. Рекомендуем вам также пару очень хороших поз для расслабления.

Если у вас повторные роды, то вам может казаться, что вы не нуждаетесь в таком количестве информации. На самом деле в течение последних 5–10 лет появилось много новых возможностей для беременных, которыми вы можете наслаждаться. Так, например, выяснилось, что вы можете больше и смелее двигаться. Если вы постоянно тренировались после предыдущей беременности, то не должны прекращать упражнения и при вновь наступившей беременности.

Готовясь к предстоящим нагрузкам, следует держать себя в хорошей форме!

## Упражнения для улучшения кровообращения

Упражнения для кровообращения, или так называемые упражнения по борьбе с венозным застоем, улучшают обратный отток крови из вен нижних конечностей и уменьшают тем самым повышенную чувствительность и утомляемость ног, предотвращают судороги в ногах, расширение вен, геморрой и запор. Всегда полезно делать упражнения по борьбе с венозным застоем до упражнений для мышц живота. Они очень полезны и после рождения ребенка. Обязательное условие — гимнастику надо делать под контролем специалиста.



Если имеются большие отеки, то это упражнение можно повторять несколько раз подряд. Затем поднимите одну ногу вверх, согните и разогните ступню и область щиколотки. Повторите то же самое с другой ногой.



Вы лежите на спине на полу, колени согнуты, а ступни ног касаются пола. Подложите под ягодицы подушку или свои ладони.



Глубоко вдохните 3–4 раза. Поднимите бедра вверх и покачайте область таза с боку на бок, затем опустите бедра. Некоторым женщинам не подходит покачивание бедрами, в этом случае можно просто приподнять и опустить бедра 10–15 раз.



Вы лежите на спине, колени согнуты, а ступни опираются на пол. Прижмите подбородок к шее, таким образом шея не будет слишком напрягаться. Держите копчик прижатым к полу и не отрывайте его от пола во время упражнения, вытяните руки по направлению к коленям прямо перед собой или держите их вместе. Поднимите верхнюю часть туловища по направлению сначала в сторону одной

ноги, затем другой. Диагональные подъемы с боку на бок являются более эффективными, так как таким образом укрепляются поперечные мышцы живота, которые будут задействованы во время родов. Снова медленно опуститесь в лежачее положение. Повторите упражнение 6–8 раз в каждую сторону. Выполняя упражнения для живота, не забывайте каждый раз напрягать мышцы поясницы и тазового дна.

### Упражнения для внутритазовых мышц и родовых путей

Эти упражнения укрепляют внутритазовые мышцы и учат, как расслаблять их во время родов. Вы лежите на спине или на боку с согнутыми в коленях ногами или сидите в позе наездника. Лежа на боку, не забывайте время от времени переворачиваться. Расслабьте мышцы живота, ягодиц и бедер. Можете класть по очереди руки на живот, ягодицы и бедра, убеждаясь, что мышцы расслаблены.

Одновременно со вдохом напрягите мышцы таза, сжимая и подтягивая их внутрь и вверх таким образом, будто вы задерживаете воздух или сдерживаете желание пописать, так чтобы три канала — задний проход, влагалище и уретра были закрыты. Сохраняйте напряжение в течение нескольких секунд, а затем на выдохе как можно медленнее расслабьтесь. Обратите внимание на то ощущение, которым сопровождается расслабление мышц тазового дна.

Выполняйте упражнение 10–30 раз подряд два раза в день и в дальнейшем в различных положениях тела: лежа, сидя и стоя.

### Встряхивание таза



Выполняйте это упражнение каждый раз, когда поясница напряжена или устала. Согнитесь и напрягите мышцы спины так, чтобы низ спины становился вогнутым. Ноги и плечи при этом остаются на месте. Затем попробуйте, напрягая мышцы живота и поясницы, подтянуть живот вверх и распрямить спину. Начните стоя, опираясь спиной о стену. Попробуйте поднять низ живота (тем самым поднимая лобковые кости) и, напрягая мышцы поясницы, поднять таз вперед, прижимая в то же время область поясницы к стене. Прodelайте это упражнение несколько раз. Если вы уже достаточно натренировались, то попробуйте это сделать, стоя на полу или сидя на стуле лицом к спинке стула.

### Упражнения для предотвращения судорог

Если вас по ночам беспокоят судороги, то следует несколько раз в течение дня выполнять следующее упражнение. Стойте прямо, ноги вместе. Поднимитесь на носки и затем опуститесь на всю ступню. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталости в ногах.



Вы стоите лицом к стене, приложив ладони к стене и выставив вперед одну ногу. Наклоняйтесь вперед, сгибая руки в локтях и стоящую впереди ногу. Расположенная сзади нога в то же время выпрямлена, и стопа твердо стоит на полу (бедра остаются на месте). Сохраняйте такую позу 20–30 секунд и затем медленно расслабьтесь. Повторите упражнение 3–5 раз, чередуя ноги.



Исходное положение как и в предыдущем упражнении. Перенесите тяжесть тела на расположенную сзади ногу. Согните колени и в то же время опирайтесь в пол стопой расположенной позади ноги. Сохраняйте такую позу 20–30 секунд и затем медленно расслабьтесь. Повторите упражнение 3–5 раз, чередуя ноги.

## РОДИЛЬНЫЕ ДОМА В ЭСТОНИИ

### Пелгулиннаский родильный дом

[www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee)

Сыле, 23, Таллинн

Телефон регистратуры: 666 5705

Инфотелефон: 666 5899

### Гинекологическая клиника Ида-Таллиннской центральной больницы

[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

Раби, 18, Таллинн

Телефон регистратуры: 1900

Телефон родильного отделения: 620 7159

### Частная больница Fertilitas

[www.fertilitas.ee](http://www.fertilitas.ee)

Калури теэ, 5А, Хаабнеэме, Виймси

Телефоны регистратуры: 605 9600, 605 9601, 605 9023

Круглосуточные дежурные телефоны:  
605 9605, 605 9607

### Гинекологическая клиника ТУ

[www.kliinikum.ee/naistekliinik](http://www.kliinikum.ee/naistekliinik)

Пуусепа, 8, Тарту

Телефон регистратуры: 731 9100

Информация о роженицах: 731 8111

### Частная клиника Elite

[www.fert-c.ee](http://www.fert-c.ee)

Сангла, 63, Тарту

Телефон регистратуры: 740 9930

### Больница Лыуна-Ээсти

[www.leh.ee](http://www.leh.ee)

Деревня Меэгомяз, волость Выру, Вырумаа

Телефон регистратуры: 786 8569

Дежурная сестра: 786 8541

### Ида-Вируская центральная больница

[www.ivkh.ee](http://www.ivkh.ee)

Раби, 10, Кохтла-Ярве

Телефон регистратуры: 339 5109

Телефон родильного отделения: 339 5094

### Ярвамааская больница

[www.jmh.ee](http://www.jmh.ee)

Родильное отделение, корпус А, Пярну,  
53, Пайде

Телефон родильного отделения: 384 8151

### Вильяндиская больница

[www.vmh.ee](http://www.vmh.ee)

Волость Пярсти, Вильяндимаа

Телефон регистратуры: 435 2022

Телефон родильного отделения: 435 2108

### Ракверская больница

[www.rh.ee](http://www.rh.ee)

Лыуна пыйк, 1, Раквере

Телефон регистратуры: 322 9780

Инфотелефон: 322 9099

### Нарвская больница

[www.narvahaigla.ee](http://www.narvahaigla.ee)

Хайгла, 7, Нарва

Инфотелефон: 357 1835

Приёмная гинекологического отделения:

357 1583, родильный зал: 356 0613

### Пярнуская больница

[www.ph.ee](http://www.ph.ee)

Ристуку, 1, Пярну

Телефон регистратуры: 447 3300

Телефоны предродового и родильного  
отделений: 447 3536, 447 3537

### Валгаская болница

[www.valgahaigla.ee](http://www.valgahaigla.ee)

Пеэтри, 2, Валга

Телефон регистратуры: 766 5100

Телефон родильного отделения: 766 5150



## Секрет миллионов женщин – TENA Lady

Фактически, каждая четвертая женщина иногда испытывает слабость мочевого пузыря. Зачастую это случается во время беременности или сразу после родов.

Даже несколько неожиданных капель не должны нарушать Ваш привычный образ жизни! Прокладки TENA Lady помогут Вам чувствовать себя уверенно и комфортно в любой жизненной ситуации!

Бесплатная  
TENA инфолиния

**800 3131**

SCA HYGIENE PRODUCTS OÜ

[eeinfo@sca.com](mailto:eeinfo@sca.com) | [www.TENA.ee](http://www.TENA.ee)



**Пылваская больница**

www.polvahgl.ee

Уус, 2, Пылва

Телефоны регистратуры: 799 9198, 799 9199

Телефон родильно-гинекологического отделения: 799 9127

**Курессаареская больница**

www.saarehaigla.ee

Айа, 25, Курессааре

Инфотелефон: 452 0040

Телефон родильного отделения: 452 0089

**Хийумаская больница**

Раху, 2, Кярдла

Телефон: 462 2795

Телефон родильного отделения: 462 2785

**СЕМЕЙНЫЕ ШКОЛЫ  
В ЭСТОНИИ****ТАЛЛИНН****Семейный центр Пельгулиннаского  
родильного дома**

www.synnitusmaja.ee

Сыле, 23

Администратор: 666 5588

**Семейная школа гинекологической  
клиники Ида-Таллиннской централь-  
ной больницы**

www.itk.ee

Рави, 18 / Энергия, 8 (Ярвское подраз-  
деление)

Телефон 1900

**Семейная школа частной клиники  
Fertilitas**

www.fertilitas.ee

Калури теэ, 5А, Хаабнеэме, Виймси

Телефоны 605 9600, 605 9601

**Пиритаская семейная школа**

www.linalaps.ee

Клоостриметса теэ, 29 / Метсавахи теэ,  
24А (частный детский сад Naba)

Телефон 521 0001

**Семейная школа Päikesetants**

www.paikesetants.ee

Занятия проводятся в центре Таллинна,  
в Сауэ, в Мустамяэ, в Нымме, в Ыйсмяэ, в  
Табасалу, в Сикупилли

Телефон 5 331 5523

**Ülle Liivamägi Emadekool**

www.emadekool.ee

Мустамяэ теэ, 60, III этаж

Телефон 5 629 8586

**Центр акушерства**

www.ammaemanduskeskus.ee

Пярну мнт., 139с, III этаж

Телефоны 5 454 2505, 510 8718

**Fitness Formula OÜ**

www.fitnessformula.ee

Пикк, 7

Телефоны 504 0362, 651 4240

**Väike Päike**

www.lasteklubi.ee

Краави теэ, 1, деревня Пярнамяэ, волость  
Виймси

Телефон 625 4986

Валга, 10, Лаагри, волость Сауэ

Телефон 679 6616

Туукри, 11, Таллинн

Телефон 5 669 0680

**Центр развития Avitus**

www.avitus.ee

Туулемаа, 12

Телефон 5 669 6105

**Bullerbi**

www.bullerbi.ee

Эхитаяте теэ, 114b (Arctic Sport Club) / Э.

Вильде теэ, 118 (культурный центр Kaja)

Телефон 5 345 2101

**MyFitness Rocca al Mares (тренировки  
для будущих мам и младенцев)**

www.myfitness.ee

Хааберсти, 5

Телефон 660 0520

**ТАРТУ****Семейная школа Гинекологической  
клиники Клиники ТУ**

www.kliinikum.ee/naistekliinik

Л. Пуусепа, 8,

Телефон 5 331 9051

**Школа для мам в клинике Elite**

www.fert-c.ee/elite/info/emadekool

Сангла, 63,

Телефон 740 9930

**Jakobi Terapeutikum**

Якоби, 37

Телефоны 5 380 2332, 742 1471

**Группа поддержки Свободного  
дыхания для беременных**

Калеви, 47

Телефон 5 331 6263

**Тартуская высшая школа здравоохранения (консультации по грудному вскармливанию)**

www.nooguse.ee

Ноорусе, 9

Информация и регистрация

terjeagula@nooguse.ee

**Arctic Sport Club (тренировки для  
будущих мам и младенцев)**

www.arcticsport.ee

Анне, 44а

Телефон 740 4005

**Тартуский кружок подготовки  
к активным родам**

Пеплери, 27

Телефон 5 380 2332

**Тартуская клиника сексуального здоровья**

www.amor.ee/tstkperekool  
Ваксали, 17, III этаж  
Регистрация bianca.peetson@kliinikum.ee

**ПЯРНУ**

**Семейная школа Пярнуской больницы**

www.ph.ee  
Ристику, 1  
Телефон 447 3511

**Семейная школа Пярнуского Центра обучения в старом городе**

www.vanalinnakoolituskeskus.ee  
Хоспидали, 22  
Телефоны 565 3927, 5 688 4554

**РАКВЕРЕ**

**Семейная школа Раквереской больницы**

www.rh.ee  
Льуна пыйк, 1  
Телефон 322 9745

**Tiki-Triki Stuudio (гимнастика для беременных)**

www.tikitriki.ee  
Лаада, 6b, II этаж  
Телефон 322 0016

**ВАЛГА**

**Семейная школа Валгаской больницы**

www.valgahaigla.ee  
Пеэтри, 2  
Телефон 766 5150

**ВЫРУМАА**

**Семейная школа больницы Льуна-Ээсти**

www.leh.ee  
Деревня Меэгомяз, волость Выру  
Телефон 786 8540

**РАПЛА**

**Семейная школа Раплаской уездной больницы**

www.raplahaigla.ee  
Аду теэ, 1  
Телефон 489 0720

**КОХТЛА-ЯРВЕ**

**Семейная школа Ида-Вирусской центральной больницы**

www.ivkh.ee  
Кохтла-ярвская поликлиника, Рави, 10d  
Телефоны 339 5125, 339 5143

**ПАЙДЕ**

**Семейная школа Ярвамааской больницы**

www.jmh.ee  
Родильное отделение, корпус А, Пярну, 53  
Женская консультация, корпус В, Тийги, 8  
Телефоны 384 8116, 384 8126

**ПЫЛВА**

**Семейная школа Пылваской больницы**

www.polvahgl.ee  
Уус, 2  
Телефон 799 9127

**ВИПЬЯНДИ**

**Семейная школа Вильяндиской больницы**

www.vmh.ee  
Волость Пярсти  
Телефон 435 2022

**Семейный центр Päikesekillu**

www.paikesekillu.ee  
Пости, 24  
Телефон 5 695 2343

**СААРЕМАА**

**Семейная школа Курессаареской больницы**

www.saarehaigla.ee  
Айа, 25  
Телефоны 452 0089, 452 0092

**Семейная школа частной клиники Hanvar**

www.hanvar.ee  
Кауба, 19  
Телефоны 453 3380, 453 3382

**ХААПСАЛУ**

**Семейная школа Ляэнемааской больницы**

www.salmh.ee  
Ваба, 6  
Телефоны 472 5816, 472 5817

**ДРУГИЕ**

**Семейная школа Гордона Семейного центра Sina ja Mina**

www.sinamina.ee  
В разных населенных пунктах Эстонии  
Телефон 681 6570



# РОДЫ

*Все, что вам нужно знать о родах*

## РОДЫ

### ДЫХАНИЕ

Глубокое ровное дыхание действует расслабляющим образом и помогает легче переносить боль. Вместе с тем большинство женщин во время родов спонтанно дышат правильно даже без специальной подготовки. Но не у всех это получается одинаково хорошо. Если вы хотите поупражняться в дыхании, которое помогло бы вам во время родов, то, прежде всего, выберите удобную расслабленную позу, затем продолжайте дышать расслабленно и естественно и вначале лишь следите за своими ощущениями. Дыхательный ритм индивидуален, и вы почувствуете тот момент, когда его найдете. Наблюдайте за движением воздуха в легких и за различными ощущениями, которые возникают при вдохе и выдохе. Попробуйте различные техники дыхания, но в первую очередь обращайте внимание на дыхание животом. Это поможет сохранить самоконтроль во время родов и справиться с болями.

#### Дыхание животом

Дыхание животом, или глубокое замедленное дыхание, хорошо помогает в начальной стадии, пока вы хорошо себя чувствуете, дыша таким образом. Обычно это дыхание помогает на протяжении всего периода открытия шейки матки и на протяжении большей части периода изгнания плода.

Дыхание животом является правильным, если вы, положив руку на живот, почувствуете движение в такт дыханию — во время вдоха живот втягивается, а во

время выдоха выпячивается. Вы почувствуете, как тело все больше расслабляется, чем дольше вы таким образом дышите. Выполняя упражнение, вдыхайте через нос и выдыхайте сквозь расслабленный полуоткрытый рот. Так вы избежите сухости во рту. Повторяйте упражнения как в положении на боку, так и стоя, сидя или в движении, так как во время родов возможны все эти положения тела.

#### Так называемое „собачье дыхание“

При родах может иногда возникнуть сильная потребность тужиться, хотя шейка матки еще не полностью открылась. В случае слишком раннего потуг помогает расслабиться так называемое „собачье дыхание“. Акушерка даст вам советы и поможет подождать того момента, когда потуги станут необходимыми.

При таком дыхании вы дышите очень поверхностно, примерно так, как это делает собака, отдыхая после бега, как будто вы полощете верхние дыхательные пути воздухом и при этом двигается только верхняя часть грудной клетки. Воздух в этом случае не попадает в достаточной мере в легкие, и для получения необходимого кислорода потребуется через каждый период такого дыхания делать пару глубоких вдохов. Если вы чувствуете потребность тужиться, то сделайте глубокий вдох и дышите „по-собачьи“ вместо потуг.

Также можно применять „собачье дыхание“ при родах в конце периода изгнания. В это время акушерка не советует тужиться, предотвращая этим образование разрывов.

Тренируйтесь в „собачьем дыхании“ дома вместе со своим партнером в период перед родами.

### Упражнения на расслабление

Расслабиться можно разными способами, и этому вас может научить акушерка на уроках семейной школы.

#### Расслабление в положении на боку

Во время беременности в большинстве случаев наиболее удобно достигать расслабления лежа на боку. Лягте удобно на бок и следите за тем, чтобы туловище и плечи опирались о кровать или другую поверхность. Подложенная под голову подушка помогает расслабиться и шее. Если хотите, то можете оставшуюся внизу руку завести за спину, а руку, оставшуюся сверху, согнуть. Распрямите ногу, на которой лежите, и согните в колене другую ногу. Между колен можете положить большую подушку. В таком положении все тело расслаблено, а дышать хорошо и приятно. Попробуйте теперь заметить разницу между напряженными и расслабленными мышцами. Напрягайте сначала одну группу мышц, сохраняя их некоторое время в напряжении, а затем максимально расслабьте мышцы. Попробуйте поупражняться на расслабление различных групп мышц (мышцы ног, рук, плеч и лица). После расслабления всего тела продолжайте спокойно и глубоко дышать животом. Обратите внимание на то, как ваше тело начинает все более „тяжелеть“. Таким образом вы научитесь контролировать свое тело, и после нескольких упражнений уже будете способны полностью расслабиться. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление облегчают течение родов как для матери, так и для ребенка.

## РОДЫ

### Приближение родов

Естественно, вы много думаете о предстоящих родах, так как слышали от членов семьи и от друзей много рассказов о том, как появились на свет их дети.

Рождение ребенка — большое событие и тяжелая работа. В это время могут возникать такие мысли и чувства, о существовании которых вы раньше и не догадывались. Имейте в виду, что не бывает одинаковых родов! Самое главное — уметь прислушиваться к своим ощущениям, быть самой собой! Наконец, у вас есть право желать, чтобы все происходило с учетом ваших предпочтений!

#### Первые признаки приближающихся родов

- ◆ В течение последних месяцев учащаются так называемые схватки Брекстона Гикса. А за пару недель до родов вы можете чувствовать неопределенные боли внизу живота, возможны так называемые „ложные схватки“. Это состояние, когда сокращения матки становятся регулярными и болезненными, однако не усиливаются и проходят сами по себе через несколько часов.
- ◆ Плод опускается головой вниз между тазовыми костями — головка фиксируется. Это вы можете понять по облегчившемуся дыханию и уменьшению чувства тяжести, а также по болезненности внизу спины и в области таза. У первородящих головка фиксируется примерно за три недели до ожидаемых родов. У рожающих повторно это происходит позже, иногда даже непосредственно перед родами.

- ◆ Примерно за 1–2 недели до родов может отделиться закрывающая шейку матки слизистая пробка. Однако это может произойти и за 1–2 дня до родов и даже в начале родов. Признаком отделения слизистой пробки являются слизистые или красновато-коричневые пачкающие выделения.

### Свяжитесь со своей акушеркой, если:

- ◆ возникают регулярные сокращения матки или потуги, которые постепенно усиливаются, удлиняются и учащаются,
- ◆ отходят околоплодные воды,
- ◆ возникает заметное кровотечение (более чем две полные ладони свежей крови).

Договоритесь предварительно со своей акушеркой о том, когда надо приехать в больницу.

У первородящих нормальные роды длятся в среднем пятнадцать часов начиная от первых схваток или отхождения околоплодных вод до рождения ребенка.

### Отхождение околоплодных вод

Иногда роды начинаются с отхождения околоплодных вод до начала схваток. Околоплодные воды — это обычно прозрачная жидкость. Иногда жидкость начинает сочиться вначале понемногу. Поэтому бывает трудно определить, действительно ли отходят воды или это моча, выделения или отделение слизистой пробки. Иногда воды отходят стремительно.

Если околоплодные воды отошли, то вы в любом случае должны незамедлительно связаться со своим роддомом. Если у беременной температура не поднимается



и плод чувствует себя хорошо, то обычно дождаются начала спонтанных потуг дома.

Во время последнего контрольного визита акушерка научит вас, что надо делать при отхождении околоплодных вод. Если головка плода правильно не прорезалась во вход таза или если плод находится в тазовом предлежании, то следует быть осторожной.

В очень редких случаях вместе с околоплодными водами сквозь шейку матки может пройти и пуповина. В этом случае нужно сразу лечь. Для предупреждения повреждения плода роженицу транспортируют в роддом в лежачем положении.

### Преждевременные роды

Иногда схватки могут начаться слишком рано. Если это произойдет более чем за три недели до предполагаемого срока родов, то говорят, что ребенок недоношенный. Часто такой новорожденный весит менее 2500 граммов. Преждевременное рождение часто не представляет опасности для ребенка. Однако адаптация к внешнему миру для новорожденного тем труднее, чем раньше срока он родился (см. стр. 100). Если схватки начинаются преждевременно

(до 37-й недели беременности), или отходят околоплодные воды, то нужно немедленно приехать в больницу.

### Быстрые, или стремительные роды

В некоторых семьях роды протекают очень быстро. Полезно узнать у своей матери о том, как рожала она, поскольку мать и дочь в этом отношении могут быть похожи.

Очень редко случается, что первородящая не успевает в роддом до родов. Если первые роды были быстрыми, то следующие, вероятно, будут протекать еще быстрее. Если вы чувствуете, что начинаете рожать, то следует быстро добраться до больницы или связаться с акушеркой.

### Переношенная беременность

Два последних месяца беременности могут показаться очень длинными и терпение беременной подвергается серьезному испытанию. Также довольно естественным является чувство обманутости, если роды не начинаются в ожидаемый

день (в ожидаемый день рождаются только пять детей из ста). Нормально колебание наступления родов на неделю-другую в ту или иную сторону.

Если нетерпеливые члены семьи или друзья каждый день звонят вам только для того, чтобы узнать, родился ли ребенок, то попросите их больше не звонить. Ответ может быть таким: позвоню сама, когда все будет позади! Пара советов, как самим вызвать роды:

- ◆ половой контакт
- ◆ стимуляция сосков груди
- ◆ массаж

Если уже наступил срок родов, то вас чаще приглашают на осмотры — обычно один-два раза в неделю, и контролируют с помощью различных исследований, все ли в порядке с вами и ребенком. Если роды все же не начинаются в течение двух недель после назначенного срока, то акушерка направляет беременную к гинекологу. В зависимости от ситуации иногда целесообразно вызвать роды. Попросите разъяснить вам все связанные с этим обстоятельства.





## Стимуляция родовой деятельности

Если необходимо вызвать роды, то выбранный метод зависит от состояния матери и ребенка. Три наиболее распространенных метода:

- ◆ во влагалище вводится гормональный гель или тампон. Применяется гормон простагландин, который вызывает размягчение шейки матки и может вызвать роды. Если в первый раз результат не будет достигнут, процедуру можно повторить;
- ◆ устанавливается капельница с гормоном (окситоцином);
- ◆ вскрывается плодный пузырь, чтобы вышла околоплодная вода. Это соответствует его самопроизвольному разрыву и не болезненно. Часто вслед за этим следует установка капельницы с гормоном (окситоцином) с целью дальнейшей стимуляции схваток.

## Что нужно взять с собой в роддом?

Разумно уже заранее сложить и упаковать вещи, которые понадобятся вам в роддоме. В пакет гигиенических принадлежностей

положите, например, мыло, зубную щетку и пасту, а также другие необходимые предметы личной гигиены.

Вероятно, вы захотите взять с собой и некоторые предметы одежды, например, удобную практичную блузку, которую легко расстегнуть во время кормления, или личный халат.

Обязательно нужно взять с собой сменную обувь, несколько комплектов сменного белья и большие гигиенические прокладки или специальные штанишки-подгузники, предназначенные для послеродового периода.

Отправляясь в роддом, не забудьте взять документы: паспорт или ID-карту и карту беременности.

Спросите у своей акушерки, что еще может понадобиться. Возьмите с собой все, что поможет вам удобно себя чувствовать во время родов и поможет расслабиться, например, хорошую музыку. Не забудьте и фотоаппарат, если желаете сделать на память фотографии новорожденного.

Также приготовьте сумку с вещами, которые будут необходимы малышу при выписке из роддома. Это могут быть подгузники (самый маленький размер), рубашечка,

штанишки, шапочка и маленькое одеяло. В зависимости от времени года может понадобиться свитерок, носочки, другая теплая шапочка и спальный мешок (комбинезон) или второе одеяло. Если вы живете недалеко, то муж или кто-то из близких может принести эту сумку вам позже, так как эти вещи не нужны во время родов.

## Поступление в больницу и роды

В роддом вы можете отправиться на своей машине, если кто-нибудь другой готов ею управлять, или вас отвезет машина „Скорой помощи“. По прибытии беременный обычно принимает акушерка. В каждой больнице свои порядки.

У вас спросят, когда начались схватки, отошли ли околоплодные воды и было ли кровотечение. Проверят пульс, температуру, артериальное давление и сделают анализ мочи, определяя в нем содержание сахара и белка.

Акушерка исследует открытие шейки матки и определит стадию родов. Она проконтролирует состояние плода, его положение, прослушает его сердце и зарегистрирует силу и частоту схваток.

Иногда первый осмотр проводит врач, а акушерка будет наблюдать за вами позднее.

Если все в порядке, то вам разрешат есть и пить. Порция каши или чего-то подобного является хорошим „горючим“. Голод влечет за собой плохие схватки, еда же, наоборот, придает сил.

## Пожелания

Если у вас есть какие-либо ожидания или вы составили список пожеланий в отношении родов, то теперь последний срок

обсудить их со своей акушеркой, конечно, в том случае, если не успели сделать этого на одном из предыдущих визитов.

Возможно, вы хотели бы:

- ◆ двигаться во время родов и использовать вспомогательные приспособления, такие как пуфик и подушки;
- ◆ принять ванну или душ;
- ◆ уменьшить боли каким-либо другим образом;

или желаете, чтобы:

- ◆ отец ребенка сам обрезал пуповину;
- ◆ новорожденный остался рядом с вами и чтобы не торопились с его взвешиванием и измерением.

Ищите информацию из различных источников, например, из книг или от друзей, задавайте вопросы акушерке или на уроках в семейной школе. Хорошо, когда у женщины есть твердые ожидания и пожелания, однако важна и готовность отказаться от некоторых из них во время родов. Если вы найдете после родов, что ваши желания не были исполнены, то поговорите с акушеркой и попросите у нее разъяснений.

Сердцебиение плода контролируется во время родов с помощью стетоскопа или КТГ (см. стр. 24).

Акушерка находится возле вас практически на всем протяжении родов, поддерживая и направляя вас. На последнем этапе родов акушерка все время находится рядом.

## Позы при родах

Появление родовой боли — признак того, что долгожданное событие начинается! В



Расслабление в воде.

начале схватки слабые, постепенно они становятся чаще и болезненнее.

Каждая женщина испытывает боли по-разному. Боль может ослабить правильное дыхание, навыки расслабления и изменение позы. Можно попробовать стоять или ходить, опираясь на помощника, чтобы центр тяжести располагался так, чтобы плод давил прямо на шейку матки.

Быть может, вы чувствуете себя лучше сидя на брезентовом стуле или лежа в шезлонге. Иногда полезно покачиваться, слегка наклонившись вперед и положив руки на бедра.

Помогают также теплые водные процедуры (ванна или душ). Иногда боли уменьшают теплые полотенца или холодные компрессы. Ища наиболее подходящий

для себя вариант, полезно говорить с акушеркой и своим помощником.

Во время схваток в период изгнания вы можете выбирать между различными позами, которые покажутся вам наиболее удобными. Женщина чувствует сама, как ей лучше рожать — стоя, на коленях, на четвереньках или сидя. Говорите акушерке о своих ожиданиях и пожеланиях и попробуйте не разочароваться, если они исполнятся не все. Обстоятельства и ваша собственная энергия могут сильно отличаться от ожиданий.

### Течение родов

У первородящих головка плода уже несколько недель до родов находится в согнутом вперед положении, так что его

подбородок касается груди. Теперь затылок является той частью головы, которая располагается перед внутренним зевом шейки матки. В то же время головка плода прижимается к входу в малый таз так, что при наружном осмотре акушерка не может больше двигать головку ребенка. Это называется фиксированием головки плода. Теперь ребенок готов к рождению.

У повторнородящих плод продвигается к входу в малый таз таким образом только с началом родовой деятельности.

### Долгие часы ожидания

Начало родов, когда женщина еще находится дома, занимает обычно несколько часов. В это время вы можете свободно двигаться, сходить в душ или принять ванну и покушать. Вы можете отдохнуть, но как только почувствуете учащение и усиление схваток, нужно сразу же отправляться

в больницу. Обычно советуют ехать в родильный дом тогда, когда схватки повторяются через каждые пять минут или чаще; однако это зависит от расстояния между вашим домом и больницей. Выясните более точные рекомендации на уроках семейной школы, у своей акушерки или врача. Восприятие у беременной обостряется: неприятная музыка или разговор могут действовать раздражающе. Напротив, правильно выбранное окружение может очень даже помочь.

В переходной фазе родов (между раскрытием шейки матки и изгнанием плода) чувство отчаяния — довольно обычное явление. Также часто возникает желание все бросить до тех пор, пока акушерка в конце концов не скажет, что вот теперь ребенок

родится. В этот момент вы почувствуете прилив сил и сможете ими воспользоваться.

Матку можно сравнить с большим эластичным мышечным мешком, в котором находится плод. В нижней части матки заканчивается шейкой матки, внутри которой проходит канал, все это вместе выглядит, как завязанный мешок. Шейка матки открывается во влагалище.

Роды можно разделить на три фазы:

- ◆ первая фаза — период раскрытия шейки матки,
- ◆ вторая фаза — период изгнания плода,
- ◆ третья фаза — послеродовой период.

Длительность родов у первородящих примерно 15-16 часов. Повторнородящим нужно вспомнить длительность прошлых родов и рассчитывать на то, что в этот раз роды пройдут быстрее.

### Первая фаза родов — период раскрытия шейки матки

Во время родов мышцы матки ритмично сокращаются и в результате их сокращений, или контрактур, укорачивается и расширяется шейка матки.

Вначале сокращения кратковременные и слабые, а паузы между ними сравнительно длинные. Сокращения продвигают плод вниз и прижимают его головку к шейке матки, из-за чего шейка постепенно сглаживается и расширяется. Плодные оболочки разрываются, и из влагалища начинают сочиться околоплодные воды. Время от времени акушерка проверяет раскрытость шейки матки, чтобы определить, на какой стадии находится родовая деятельность.

## 9 прекрасных месяцев рядом с Вами



Ждем Вас в Женской клинике  
Ида-Таллиннской центральной больницы,  
где рождается четверть детей Эстонии!

Технологии высшего уровня и опыт наших врачей и акушеров делают время беременности и роды безопасными для Вас. Мы поддерживаем естественные роды и грудное вскармливание новорожденного. Наша больница носит титул Больницы доброжелательного отношения к ребенку.

Семей, ожидающих ребенка, а также семей с маленькими детьми приглашаем принять участие в нашей СЕМЕЙНОЙ ШКОЛЕ.  
Подробнее на сайте [www.itk/perekool](http://www.itk/perekool)

Ида-Таллиннская центральная больница  
ул. Рави, 18, Таллинн  
Информация и регистрация по тел. 1900  
[www.itk.ee](http://www.itk.ee), [www.ipatsient.ee](http://www.ipatsient.ee),  
Facebook: [www.facebook.com/naistekliinik](https://www.facebook.com/naistekliinik)



Во время периода раскрытия полезно двигаться, потому что это улучшает кровообращение, и ребенок чувствует себя лучше, а чтобы отдохнуть, вы можете также сидеть или лежать в различных удобных для вас позах. Акушерка или отец ребенка могут помочь вам в этом.

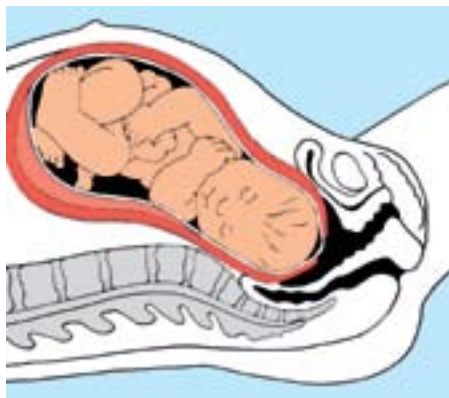
Если вы активны, то это пойдет на пользу вам и ребенку. Роды протекают быстрее, если вы находитесь больше в стоячем положении.

Работе мышц матки вы сами помочь не можете. Раскрытие шейки матки происходит лучше, если вы спокойны, расслаблены и положительно настроены. Если головка плода уже плотно прижимается ко входу в малый таз, начинаются сокращения периода изгнания — потуги и схватки. Это значит, что теперь вы можете и сами помогать родам, тужась в соответствии с внутренними потребностями.

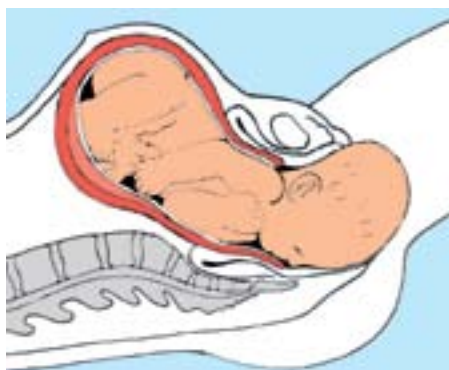
### Вторая фаза родов — период изгнания

Если начинаются потуги, то первая и наиболее длинная часть родов уже позади и наступает вторая фаза. Теперь вы можете сами заметно помогать процессу родов. В основном достаточно того, чтобы не зажиматься, а подчиниться непреодолимому желанию тужиться в соответствии со своим внутренним чувством. Иногда акушерка считает целесообразным, чтобы вы тужились сильнее. Для этого сделайте глубокий вдох и задержите воздух в легких так долго, как только можете, давя в то же время диафрагмой вниз по направлению к прямой кишке (как в туалете во время запора).

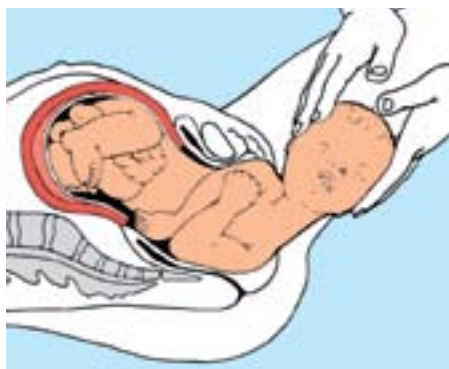
Спросите у акушерки, если хотите знать, как далеко продвинулся ребенок. Родовой путь может казаться



1. Раскрытие шейки матки.



2. Изгнание плода.



3. Головка ребенка полностью вышла.

длинным. Акушерка разъяснит вам, как и когда тужиться. Можно и самой проверять рукой, как далеко уже чувствуется головка. Если схватка проходит, снова расслабьтесь, отдохайте и дышите спокойно до наступления следующей схватки. Акушерка слушает сердцебиение плода между каждой схваткой и говорит вам, как дышать и тужиться, регулируя этим скорость появления ребенка. Хорошее взаимодействие с акушеркой и достаточное время для растяжения родовых путей может помочь предотвратить возможные разрывы промежности.

Промежность — это область мягких тканей, расположенная между влагалищем и прямой кишкой, и головка ребенка должна медленно открывать ее. Иногда все же случаются спонтанные разрывы промежности — если ткани находятся в напряжении или нерастяжимы. Если

промежность мало растяжима, то акушерка может сделать надрез длиной 3-4 сантиметра, который поможет ребенку быстрее родиться. Если головка ребенка уже родилась, то акушерка поможет вам выдавить плечики и тело ребенка и осторожно примет его. Возможно, у вас еще достаточно энергии, чтобы помочь ей при этом.

Сразу после рождения ребенка ему может понадобиться помощь акушерки для удаления из носа и горла слизи и околоплодной жидкости. Однако большинство детей могут прекрасно справиться с этим сами. Немного чихания, кашля и пара криков сопутствуют этому.

Если все хорошо, то новорожденного сразу кладут на живот матери. Это лучшее положение для успокоения и адаптации к новой среде. Лежа на вашем животе, ребенок чувствует ваше тепло и сердцебиение



Рожать можно и в специальном кресле.

извне, а не через околоплодные воды. Близость, которую вы ощутите, обняв ребенка, особенно. Держите своего новорожденного в тепле, дайте ему время, и он сам найдет дорогу наверх, к вашей груди. Первый контакт между матерью и ребенком оставляет в памяти неизгладимый след, поэтому его можно прерывать только в случае серьезных проблем со здоровьем матери или ребенка.

Отец ребенка, акушерка или какой-то другой выбранный вами человек перережет пуповину после того, когда она будет перекрыта с помощью зажима, нитки или резинки. Затем новорожденному наденут на руку или на ногу идентификационный знак.

### Третья фаза родов — отделение плаценты и оболочек плода

Матка сокращается снова, для того чтобы отделились плацента и оболочки плода. Вы чувствуете, будто рожаете большой, мягкий и теплый комок. Следует еще немного потужиться. При необходимости делается укол (окситоцин), благодаря которому матка сжимается быстрее и уменьшается кровотечение.



Плацента.

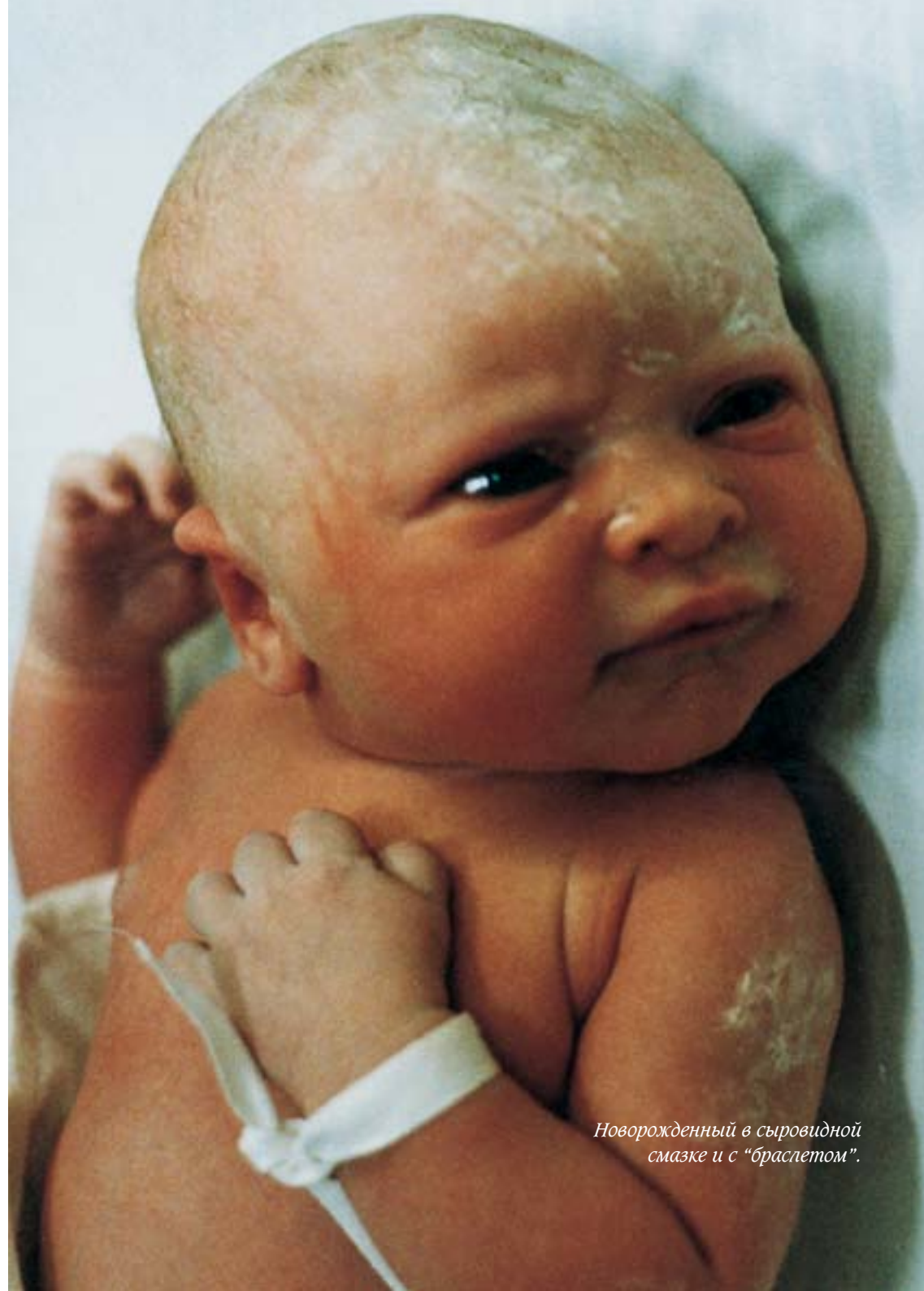
Если послед отделился, то акушерка проверяет, не осталась ли часть его в полости матки. Пуповина соединена с плацентой. Она 50-80 сантиметров длиной, состоит из трех кровеносных сосудов, вокруг которых расположена твердая желеподобная ткань. Один из кровеносных сосудов транспортирует к плоду кровь, богатую кислородом и питательными веществами. Другие два транспортируют кровь от плода назад к плаценте, остаточные вещества которой всасываются обратно в кровь матери.

Если в области шейки матки, влагалища и промежности возникли разрывы, то акушерка их зашивает. Это производится обычно под местным обезболиванием или при использовании масочного наркоза таким образом, что вы особенно не чувствуете боли. Нитки швов рассасываются обычно сами, однако может пройти пара недель, прежде чем они полностью исчезнут и перестанут вас беспокоить. Если возникло много глубоких разрывов, швы может накладывать и врач.

После родов вы останетесь на пару часов в родовой палате, чтобы немного отдохнуть. Акушерка проконтролирует кровотечение, размеры матки, артериальное давление, температуру и новорожденного.

Затем вас переведут в послеродовое отделение, где вы останетесь, в зависимости от состояния, на пару дней. По желанию и если с вами и с новорожденным все хорошо, вы можете уйти домой уже спустя шесть часов после родов — разумеется, если дома есть телефон и возможность получить помощь. В этом случае вам следует прийти в роддом на осмотр новорожденного на 3-4-й день его жизни.

В этой книге вы сможете прочесть и о первых часах жизни новорожденного.



Новорожденный в сыровидной смазке и с "браслетом".

## Обезболивание родов

Для большинства женщин роды являются очень болезненными. Болевой порог, или порог чувствительности женщин различен, поэтому вы можете услышать различные описания боли. В книге вы найдете обзор важнейших способов снятия боли. Также в семейной школе или вместе с акушеркой можно обсудить различные возможности снятия боли и задать вопросы, если что-то осталось непонятным. Одним из лучших способов смягчения болей, связанных со схватками, является движение и выбор подходящей позы. Если вы стоите, двигаетесь и меняете позу, то производимые самим организмом обезболивающие (эндорфины) дают максимальный результат, и многим женщинам этого достаточно. Психологически справиться с первыми схватками легче, если вы в перерывах между ними чем-то заняты: ходите по дому, слушаете музыку, играете в какую-нибудь игру, приводите в порядок приданое для новорожденного, собираете свою сумку, принимаете ванну или просто прогуляетесь — возможностей много.

## Подготовка к родам

Подготовка к родам (см. стр. 61) на уроках семейной школы — естественная часть обучения для смягчения болей. Чем больше вы знаете о том, что происходит с вашим телом во время беременности и родов, и чем в лучшей форме вы находитесь, тем лучшими являются ваши возможности. Если нет страха, то и боль меньше.

## Упражнения в воде

Упражнения в воде для беременных являются идеальными даже тогда, когда живот уже совсем большой.

В воде уменьшается вес тела, и это позволяет двигаться более свободно, не нагружая в то же время ноги, спину и таз. Давление воды мягко и бережно тренирует все мышцы, и ваша физическая форма улучшается. Можете упражняться в воде на протяжении всего периода беременности, даже в последние недели и дни перед родами.

## Роды в воде

Смягчение болей теплой водой используется как хорошая альтернатива медицинским средствам, снимающим боль. Поэтому практически во всех родовых палатах имеется возможность сходить в душ или принять ванну.

Вода взбадривает и действует ускоряюще на роды. Будучи в бассейне или ванне, легче двигаться и найти удобную позу. Горячая струя воды является идеальной для массажа области поясницы во время сокращения матки.

В некоторых больницах существует возможность при желании рожать в воде.

## Массаж области поясницы

Очень часто массаж области поясницы помогает смягчить боль. Отец ребенка или акушерка могут сделать вам массаж.

## Обезболивающие средства

Привычные обезболивающие, такие как парацетамол, обычно действуют слишком слабо, однако их можно использовать, если вы чувствуете в этом потребность.

Петидин — это наркотическое вещество, обезболивающее, которое можно применять как в виде инъекции (внутримышечно), так и в форме ректальных свечей. Боль не уходит полностью, однако этот препарат смягчает ее, помогая отдыхать. Иногда применению этого лекарства сопутствует головокружение, сонливость, заторможенность, редко — тошнота или просто плохое самочувствие. Действие петидина продолжается 2–3 часа, однако лекарство нельзя давать непосредственно перед родами, так как оно проникает сквозь плаценту и может подавлять начало самостоятельного дыхания ребенка при рождении.

## Спинальная блокада — эпидуральная анестезия

Анестезиолог делает обезболивание, вводя необходимое лекарство между окружающими спинномозговой канал мембранами. Для введения лекарства между спинными позвонками устанавливается тонкий катетер, который остается там до окончания родов и позволяет при необходимости добавлять лекарство. Так блокируются нервы, ведущие к области живота и нижних конечностей, и боль пропадает полностью.

После такой блокады вы подлежите особому наблюдению, так как процедура может повлиять на артериальное давление и родовую деятельность. Уменьшается чувствительность всей нижней части тела, и в зависимости от обстоятельств вы останетесь лежать или будете двигаться с трудом. Часто при применении этого метода приходится использовать искусственную стимуляцию родов, так как родовая деятельность может ослабеть. Этот метод используется также при проведении кесарева сечения. В отличие от общего наркоза при эпидуральной анестезии вы остаетесь в сознании и

видите своего ребенка сразу после рождения. Кесарево сечение, проводящееся при эпидуральной анестезии, влечет меньший риск, чем при общем наркозе.

## „Веселящий газ“ вместе с кислородом

Результатом вдыхания „веселящего газа“ и кислорода во время контрактур является смягчение и ослабление болей. В то же время вы можете ощущать легкое головокружение, слегка приподнятое настроение или просто сонливость. Многим женщинам нравится эта комбинация, однако позднее они могут и не помнить всего происшедшего. Акушерка будет руководить процессом вдыхания вами „веселящего газа“.

## Общий наркоз

Общий наркоз, при котором находятся без сознания и на искусственном дыхании, используется в случае кесарева сечения, особенно тогда, когда операция должна быть проведена срочно и времени для проведения эпидуральной анестезии нет.

## Иглоукалывание и акупунктура

Эти альтернативные уменьшающие боль способы доступны только в единичных местах, хотя вследствие отсутствия у них побочных действий они становятся все более популярными.

## Инъекции стерильной воды

Это такой метод, в процессе которого вкалывается подкожно, в основном в область поясницы, небольшое количество стерильной воды. Инъекция вызывает



колющую боль, которая отвлекает от родовых болей. Действие продолжается до 90 минут.

### **Мать и отец во время родов**

Присутствуя во время родов, отец ребенка оказывает роженице большую поддержку и испытывает чувство причастности к чуду рождения новой жизни!

Хорошо, если бы вы переговорили друг с другом о своих ожиданиях: каким образом вы представляете себе роды, какой поддержки и помощи ждете от отца ребенка.

Роды и для мужчины тяжелы психически и физически. В больнице, ожидая рождения ребенка, ему придется видеть страдания любимого человека и оказывать в то же время поддержку и быть спокойным. А новый опыт, вероятно, изменит весь его внутренний мир.

Будущий отец может помочь различными способами. На мужчину хорошо положиться и чувствовать его поддержку. Можно держаться за него и сжимать его руку, когда схватки станут очень болезненными. Он умеет поднять ваше настроение, поможет расслабиться, принесет при необходимости, например, чай, воду и мокрое полотенце. Он поможет вам найти подходящую позу для отдыха или массировать вам поясницу.

Многие отцы утверждают, что их беременная спутница жизни или жена реагирует на ситуацию, по их мнению, неожиданно.

Поэтому с позиции помогающего важным является его уверенность в себе, так как это чувство передается и женщине, позволяя ей рожать спокойнее. Во второй фазе родов женщина сосредотачивается на схватках так сильно, что она с отцом больше не общается. Если вам кажется, что из-за сильной боли вы полностью потеряли

контроль и приличия, то в этом нет ничего особенного. Вы можете сказать что-либо или кричать и вести себя совсем иначе, вопреки своей обычной манере поведения. Некоторые женщины убеждены, что у них на это есть полное право, другие же стыдятся. Также может случиться, что вы не смогли использовать дыхательные упражнения, хотя и участвовали в подготовительных тренировках. Трудно, может быть, смириться и с тем, что вам сделали кесарево сечение или случилось что-либо другое непредвиденное. Акушерка привыкла ко всем этим различным эмоциям — поэтому можете с ней говорить обо всем. Говорите с ней даже тогда, когда у вас нет проблем.

### **ПЛОД ВО ВРЕМЯ РОДОВ**

#### **Наблюдение за плодом во время родов**

Акушерка во время родов прослушивает сердечную деятельность плода. Она использует стетоскоп и кладет свои руки на живот рожаящей женщины, чтобы чувствовать сокращения матки. Она может использовать и доплер — маленький усилитель с микрофоном, который может быть вам знаком еще с тех пор, когда вы ходили к акушерке во время беременности.

Во многих больницах за плодом время от времени наблюдают более длительно, для того чтобы получить больше информации о влиянии сокращений матки на плод. Для этого используется кардиотокограф, или КТГ. Это электронный монитор, который прикрепляется ремнями на животе беременной женщины.

После отхождения околоплодных вод существует возможность постоянно

регистрировать состояние насыщения кислородом крови плода, прикрепив к голове плода небольшой датчик.

### Как роды влияют на плод?

Роды через влагалище являются естественным родовым путем. Сокращения матки и давление со стороны родовых путей вызывают стресс, который в свою очередь помогает плоду справиться с рождением. Вдобавок грудная клетка плода сжимается в родовых путях, вследствие чего большая часть жидкости из легких выдавливается. Путем наблюдения за плодом получают информацию о его состоянии во время родов.

Пока еще мало данных о том, как плод переносит роды. Известно, что ребенок делает во время сокращений матки и во время рождения заметные усилия со своей стороны. Прежде всего, естественно, в механическом смысле, так как ребенок должен приспособиться к прохождению через родовые пути. Если посмотреть на головку новорожденного после родов, то она может быть вытянутой по форме родовых путей в сторону затылка, с образованием родовой опухоли, которая исчезнет на следующий день.

Так как кости черепа ребенка еще не срослись, то у него не возникает повреждений. В то же время давление не должно быть слишком сильным. Поэтому следует в интересах матери и ребенка обеспечить достаточное время для сокращений матки.

С другой стороны, на плод влияет количество питательных веществ и кислорода, получаемых через плаценту. Во время сокращений матки плацента получает меньше крови и кислорода, и у ребенка должно быть достаточно жизненных сил. Ребенку помогает, если вы

сами дышите правильно и двигаетесь или меняете позы, тогда и кровообращение, и доставка кислорода ребенку улучшаются.

### Адаптация новорожденного после рождения

В первые минуты после родов изменяются дыхание и кровообращение ребенка. Плод получает кислород и питательные вещества через пуповину. Кровообращение плода особенное: богатая кислородом кровь направляется от плаценты по пупочной вене, через овальное отверстие и артериальный проток в первую очередь в мозг и другие важные органы. В легких плода находится намного меньше крови, чем у новорожденного, так как легкие плода не выполняют еще такой функции, как после рождения. Плод хоть и делает дыхательные движения, чтобы тренировать мышцы и легкие, но газообмена в легких не происходит. Легкие наполнены жидкостью. На последних месяцах беременности плод готовится к рождению. Легкие развиваются, а в печени накапливается сахар (гликоген).

Во время родов и сразу после них легкие освобождаются от околоплодной жидкости. Она вытекает через нос и рот, и с первым дыхательным движением легкие наполняются воздухом. В то же время изменяется и кровообращение. Прекращается поток крови к плаценте. Кровь перекачивается сквозь легкие по малому кругу кровообращения, который позволяет усвоить получаемый из воздуха кислород.

Первые дыхательные движения очень трудны, и новорожденный может энергично кричать. Большинство новорожденных быстро успокаиваются на груди матери. Сразу после рождения ребенок

очень активен и бодр из-за высвобождения вследствие большой нагрузки стрессорных гормонов. Для полной адаптации легких потребуется несколько часов. Большая перестройка кровообращения заканчивается в первую неделю, однако для окончательного закрытия характерных для плода сосудистых соединений требуются месяцы.

В первые недели дыхание новорожденного не всегда будет ритмичным.

### Контакт с новорожденным

Как уже было сказано, новорожденный может быть в первые часы после рождения очень живым и внимательным. Чувства новорожденного обостренные и ищущие. Быть может, это природа так дает нам понять, что ребенок уже с самого рождения готов полюбить своих родителей. Расслабьтесь и наслаждайтесь



*Взвешивание и измерение новорожденного. Новорожденного можно взвешивать так, как это делает акушерка на данном снимке, однако можно и старинным способом, используя старомодные хлопчатобумажные простыни и безмен.*

этими первыми часами — они и вам очень полезны. Тесный физический телесный контакт с ребенком помогает адаптации малыша и способствует выделению гормонов материнства.

С новорожденным можно говорить, петь ему, гладить его и держать в своих объятиях. Ребенок уже через пару часов начинает чувствовать запах своей матери.

Лучшее начало кормления грудью — это дать возможность ребенку отдохнуть у своей груди. Через несколько десятков минут после рождения у ребенка возникает потребность в сосании, и тогда поисковый рефлекс становится особенно сильным. Он пробует сам найти сосок груди, захватить грудь и начать сосать. Но иногда ему все же надо помочь.

Доверяйте своему ребенку и верьте в свои способности, а если нуждаетесь в помощи, то обратитесь к своей акушерке. Молозиво (колострум) очень ценно благодаря содержащимся в нем защитным антителам и факторам роста, оно является питательным и содержит все необходимое для новорожденного в первые дни.

### **Звуки, шум и свет**

Во внутреннем ухе новорожденного в первые месяцы жизни еще имеется небольшое количество жидкости, которая частично приглушает раздающиеся звуки.

Также новорожденный еще не привык к свету, и в первые недели следует оберегать его от яркого света. Он смутно видит на расстоянии более 30-40 сантиметров. Это защищает новорожденного и помогает ему сосредоточить свое зрение на отце и матери.

### **Первичный осмотр новорожденного**

Пуповину зажимают с помощью клеммы или резинки и перерезают. Белая сыровидная смазка защищает кожу новорожденного. Особенно много ее во всех естественных складках кожи — под мышками, на шее, и у девочек между лобковыми складками. Количество сыровидной смазки у каждого новорожденного различно. Обычно она впитывается в кожу и исчезает через два дня.

Для успешного начала кормления грудью вам и ребенку необходимы тишина и покой. Ребенок немного отдохнет после родов, адаптируется и начнет сосать именно тогда, когда для этого наступит правильное время. Поэтому рекомендуется оставить новорожденного на животе матери и подождать с осмотром до того, пока ребенок не нашел грудь и не начал ее сосать. Если же акушерка все же торопится, то вы можете спросить, по какой причине она это делает.

Акушерка или врач проверяет рот и небо новорожденного, чтобы убедиться, правильно ли они развиты и способен ли ребенок сосать. Осматриваются тело, глаза, уши, пересчитываются пальцы на руках и ногах. Врач прослушивает сердце и легкие малыша, проверяет анальное отверстие и расположены ли у мальчиков яички в мошонке. Новорожденного взвешивают и измеряют. Затем его одевают, чтобы предотвратить охлаждение тела. Наконец вы получаете своего ребенка обратно на руки и можете спокойно находиться вместе с ним в родовом или в послеродовом отделении.

Для предотвращения внутричерепного кровотечения и кровоизлияния в ткани и органы новорожденному необходимо вскоре после рождения ввести внутримышечно витамин К.





## Если роды протекают не по плану

Могут возникнуть такие неожиданные ситуации, когда роды протекают не так, как вы ожидали. Например, отец присоединится слишком поздно или возникнет необходимость в использовании технических средств.

## Различные положения плода

Самым обычным положением плода во время родов является головное предлежание, при котором ребенок рождается затылком, а голова наклонена к груди. Все-таки может случиться, что голова не наклоняется в начале родов вперед, а наоборот, отклоняется назад. Тогда первым рождается лоб или лицо ребенка. 3% малышей рождается ягодицами или ногами вперед: это тазовое предлежание.

Если плод еще не повернулся головкой вниз к 36–37-й неделе беременности, то врач может попробовать повернуть плод

в головное предлежание извне через стенку живота матери. Но роды могут пройти нормально и при тазовом предлежании. При отклонении от нормы делается кесарево сечение. Поговорите об этом со своим врачом или акушеркой.

## Нехватка кислорода во время родов

Если сердце плода бьется при родах нормально, то снабжение его кислородом в порядке.

Во время сокращения матки сердцебиение плода обычно замедляется и затем опять восстанавливает свой ритм — это нормально. В течение долгого времени ускоренный или замедленный ритм сердцебиения плода указывает на недостаток снабжения плода кислородом. Возможно зажатие пуповины. Кровообращение в плаценте может быть недостаточным и в случае частых или длительных сокращений матки. Если функция плаценты ослаблена, то она не может

выполнять своей задачи по доставке кислорода из-за дополнительного напряжения, сопутствующего сокращениям матки. Ребенок, испытывавший при родах недостаток кислорода, может быть довольно слабым и нуждаться в последующие дни в помощи при дыхании для того, чтобы его легкие насыщались кислородом и мозг получал достаточное питание.

Длительная и тяжелая кислородная недостаточность во время родов может вызвать необратимые повреждения в организме ребенка (прежде всего, мозга и почек).

## Вмешательства во время родов

Во время родов иногда требуется вмешательство для помощи роженице и ребенку. Если вследствие слабой сердечной деятельности или длительно продолжающихся сокращений матки плоду угрожает недостаток кислорода, то надо воспользоваться вакуумным насосом, в очень редких случаях используются щипцы.

## Вакуумный насос

У вакуумного насоса есть специальные, сделанные в форме таза насадки из мягкого пластика или металла. Роженице делается местное обезболивание и разрез промежности. Насадку насоса прижимают к головке плода. Вытягивая далее одновременно с сокращениями матки голову ребенка с помощью расположенного сбоку насадки шланга, помогают успешному завершению родов.

На коже головы плода на месте приложения насадки может возникнуть синюшное кровоизлияние, отек или небольшие ранки. Это, в общем, не опасно и эти повреждения заживают за пару дней.

## Кесарево сечение

Роды с помощью кесарева сечения являются одним из возможных вариантов. Этот метод используется в Эстонии примерно в 15% родов. Если во время родов выяснится, что следует делать кесарево сечение, то роженицу переводят в операционную. Под общим наркозом или под действием эпидуральной анестезии матка открывается через стенку живота, и ребенка вместе с плацентой вынимают из полости матки. Если с вами это произойдет, вы можете решить, что уже и так случилось все самое неприятное — сильные боли при родах, а вот теперь еще и боль в области операционной раны. Вы боролись, но все же не смогли справиться. Поговорите об этих ощущениях с акушеркой или врачом — от этого вам может стать легче.

## Плановое кесарево сечение

Роды с помощью кесарева сечения планируются уже заранее, если это необходимо из-за состояния здоровья беременной или ребенка. Кесарево сечение делается под общим наркозом или под эпидуральной анестезией.

В некоторых больницах в операционной может находиться и отец ребенка. Он может взять новорожденного вскоре после того, как ребенка достанут из матки.

Если вы удручены тем, что у вас не будет естественных родов, поговорите об этом с акушеркой.

Кесарево сечение не является для ребенка естественным способом рождения. На некоторых новорожденных может оказать влияние наркоз, используемый при кесаревом сечении. Лекарственные препараты попадают в плаценту, поэтому



Мама, папа и новорожденный, появившийся на свет при помощи кесарева сечения.

в первые минуты новорожденный может быть сонным и вялым. Если делается плановое кесарево сечение без предшествующих родовых потуг, то ребенок может быть не готов к родам и спать. У него могут возникнуть трудности с послеродовой адаптацией. Может также случиться, что его легкие не освободятся своевременно от жидкости. Он может нуждаться в помощи при дыхании, и иногда его следует перевести на некоторое время в детскую палату, где на руку или на ногу установят датчик аппарата для прослеживания за его состоянием и сделают анализ крови. Обычно это необходимо лишь в течение первых часов, и затем ребенок уже не нуждается в особом уходе.

### Восстановление после кесарева сечения

Два первых дня после кесарева сечения вы двигаетесь осторожно, так как операционная рана причиняет боль. Попросите при необходимости обезболивающие и спросите у персонала, какие обезболивающие вы можете принимать позднее дома.

Пробуйте по возможности больше вставать с кровати и двигаться с выпрямленной спиной. Вы заметите, что при осторожном движении операционная рана болит уже не так сильно. Сразу после кесарева сечения не рекомендуется кашлять или смеяться. Для защиты операционной раны можно положить на живот подушечку или сложенное полотенце.

Через пять дней после кесарева сечения вы снова можете лежать на животе. Запишитесь на уроки послеродовой лечебной

гимнастики, чтобы научиться некоторым упражнениям для улучшения кровообращения (см. стр. 63). Упражнения (будьте вначале очень осторожны) помогают уменьшить отечность в области живота и улучшают работу кишечника.

Кесарево сечение — это хирургическая манипуляция, поэтому рана может быть болезненна в течение месяца. Рубец еще нежный, и вы, вероятно, боитесь его трогать. Но все же попробуйте каждый раз мыть его в ванной с мылом. После заживания шрама примерно через три недели вы можете осторожными круговыми движениями смазывать его кремом. Шрам нельзя растягивать. Нельзя поднимать ничего тяжелее грудничка.

В течение первых 6-8 недель после родов противопоказаны упражнения для мышц живота и другие подобные упражнения. Учитывайте это обстоятельство, однако не будьте абсолютно пассивной: гуляйте каждый день, делайте упражнения для кровообращения и упражнения на растяжение и не забывайте держать спину прямой.

Не начинайте посещать уроки послеродовой лечебной гимнастики раньше, чем через 6-8 недель после кесарева сечения, и помните, что боль сопутствует слишком тяжелым тренировкам.

### Другие вмешательства

В процессе нормальных родов может иногда случиться, что плацента не отделяется. Тогда роженице делается эпидуральная анестезия или общий наркоз, и врач удаляет плаценту из полости матки рукой.



Ждём вас!

Частная больница Fertilitas занимается наблюдением за беременными и подготовкой семей к родам. Здесь работает семейная школа, в которой можно получить информацию от акушеров и других специалистов. Большое внимание мы обращаем на психологические аспекты родов, представляем и предлагаем различные альтернативные возможности родов, в т.ч. роды в воде. Семья может находиться вместе и пользоваться двухместными уютными палатами, при возможности выбирать меню.

В 2000 году был получен международный сертификат частных больниц UNICEF «Baby friendly hospital». В больнице гарантируется круглосуточный присмотр со стороны акушеров. Во время родов гинеколог находится в больнице. Кроме того, роженице обеспечивается возможность выбрать как акушерку, так и гинеколога.

Современная аппаратура позволяет наблюдать за родами и состоянием здоровья ребенка, благодаря чему можно своевременно обнаружить отклонения и оказать профессиональную медицинскую помощь, в т.ч. кесарево сечение.

Для обезболивания родов используются медикаменты, такие как эпидуральная анестезия, закись азота, а также психологические приемы и массаж.

Наша цель – обеспечить Вам безопасные роды в уютной обстановке, при которой учитывается каждое Ваше желание. В четверг каждой первой недели месяца в больнице проходит бесплатный инфодень. Приглашаем Вас ознакомиться с нашей больницей.



AS Fertilitas находится по адресу Калури теэ 5а, 74001 Хаабнеэме, волость Виймси, Харьюмаа

Телефон регистратуры: **60 59 600**  
Круглосуточный телефон: **60 59 605**  
E-mail: [fertilitas@fertilitas.ee](mailto:fertilitas@fertilitas.ee)

[www.fertilitas.ee](http://www.fertilitas.ee)

 **Fertilitas**  
e r a h a i g l a



# НОВОРОЖДЕННЫЙ

*Развитие ребенка в первые месяцы жизни*

## НОВОРОЖДЕННЫЙ

### Своевременные роды

Своевременно рожденным (доношенным) считается ребенок, родившийся на 37–42 неделе беременности. Он весит 2800–4500 граммов, его рост в среднем 50–51 см. Как правило, каждый следующий из родившихся в семье детей весит на несколько сот граммов больше предыдущего.

### Оценка по Апгар

В родильном отделении многие родители спрашивают: „Какую оценку получил наш ребенок?“. Состояние новорожденного по шкале Виргинии Апгар оценивается на первой и пятой минуте жизни. Оценка происходит по пяти показателям: дыхание, сердечная деятельность, цвет кожи, рефлексы и мышечный тонус, максимально по каждому показателю можно получить 2 балла. Нормальная оценка более 7 баллов. Основной причиной низкой оценки Апгар является кислородная недостаточность во время родов. При необходимости акушерка или доктор очищает верхние дыхательные пути ребенка от околоплодных вод, иногда ребенок нуждается в дополнительном кислороде.

### Рожденный преждевременно

5–6% новорожденных появляются на свет до 37-й недели беременности и весят при рождении обычно менее 2500 граммов. Примерно 1% новорожденных весят менее 1500 граммов и рождаются раньше, чем за 8 недель до рассчитанной даты родов. У недоношенных новорожденных многие органы

еще не полностью сформировались и не совсем готовы выполнять свои функции. Поэтому такие дети нуждаются в помощи и наблюдении в течение многих недель. Для поддержания равномерной температуры детей помещают в инкубатор (кювез) или в кровать с подогревом. Новорожденный может нуждаться в помощи при дыхании, его кормят с помощью зонда, а жидкость вводится в организм через вену, для лечения воспалительных заболеваний делаются уколы антибиотиков.

Быть родителем грудничка с малым весом непросто. Ситуация является неожиданной, ребенок может казаться слишком маленьким и беспомощным. В отделении, где находятся такие новорожденные, делается все возможное для того, чтобы родители могли по возможности больше находиться со своими малышами и сами заботились о них. Хороший способ сблизить родителей с недоношенным новорожденным — положить ребенка на грудь матери или на грудь отца. Такой метод заботы о малыше называется методом кенгуру.



Благодаря современному родовспоможению и возможностям интенсивной терапии новорожденных, выживают 90% недоношенных детей, родовой вес которых превышал 1000 граммов. Большинство из этих младенцев развиваются и растут хорошо, из них вырастают абсолютно нормальные дети.

В груди у преждевременно родившей женщины также образуется молоко. Это молоко прекрасно подходит по своему составу преждевременно родившемуся ребенку. Если вы разлучены со своим ребенком, то сразу после родов начинайте регулярно (через каждые три часа) сцеживать молоко из груди, для того чтобы молоко образовывалось снова и снова. Вначале, пока ребенок должен быть соединен с аппаратами, ваше молоко является основной связью с ребенком и идеальным питанием для него. Персонал больницы вас поддержит и поможет сцеживать молоко. Так сможете в дальнейшем наладить кормление своего ребенка грудью.

### Первые дни вместе с новорожденным

Обычно пребывание в роддоме, если все нормально, длится 2–3 дня. Многие роддомы строят свою работу с учетом ранней выписки домой после родов.

Став матерью, вы испытываете прилив сил, ощущаете растерянность и ранимость одновременно. Низ тела и молочные железы болят, вы подвержены неожиданным колебаниям настроения. Но в новой ситуации это абсолютно нормально.

В большинстве родильных домов мать может все время находиться вместе с ребенком. Сейчас имеется возможность

находиться в семейной палате, вместе с отцом или другими wybranными матерью помощниками. У матери и ребенка есть прекрасная возможность спокойно научиться понимать и чувствовать друг друга до того, когда они вернутся домой, где уже со всем придется справляться самой. Это особенный период, который вы никогда не забудете.

Лучшим условием для успешного кормления грудью является чувство близости между матерью и младенцем, так как чем ближе вы к своему ребенку, тем лучше вырабатывается молоко. Только в особых случаях, когда ребенок по какой-то причине нуждается в повышенном внимании (например, преждевременные роды), ребенок находится отдельно от вас в детской палате.

Верьте в себя и в свои способности заботиться о новорожденном. Если вы в чем-то сомневаетесь, то попросите у персонала больницы совета и помощи.

### Часы посещения

В большинстве родильных отделений существуют определенные часы посещения. Если посетителей слишком много, то трудно обеспечить необходимые тишину и покой для отдыха. Поэтому заранее договоритесь со своей семьей и знакомыми о том, сколько посещений вас не утомят. Попросите помощи у персонала, чтобы получить необходимый отдых, если ваши посетители или посетители других пациентов задерживаются слишком надолго. Если в одной палате находятся несколько мам с малышами, то палата — не самое подходящее место для приема посетителей. Даже мобильный телефон (если его использование разрешено) стоит иногда выключать.

## Послеродовые боли и боли в промежности

Послеродовой период длится шесть недель. В течение этих недель восстанавливаются родовые пути, принимая свои обычные размеры. В течение двух дней после родов вы можете чувствовать сокращения матки — это называется послеродовыми болями. Во время кормления грудью в организме матери высвобождается гормон окситоцин, вызывающий сокращения матки, поэтому послеродовые боли в это время сильнее. Уменьшению боли способствует глубокое дыхание животом. При необходимости можно попросить у акушерки обезболивающие.

В первые недели наблюдаются кровянистые выделения из влагалища, причиной которых является образовавшаяся после отделения плаценты рана стенки матки. В дальнейшем выделения становятся прозрачными. Помните о том, что количество выделений может увеличиваться вследствие физической нагрузки, поэтому избегайте подъема тяжестей!

Если вам были наложены швы в области промежности, то нормальные боли в этой области в течение нескольких дней или даже одной — двух недель. При отеках приложите к области раны немного измельченного льда (через полотенце).

Первые опорожнения кишечника могут причинять боль. Поддерживайте область швов чистой гигиенической прокладкой для предотвращения чувства, что „все внутренности вываливаются“. Иногда помогает ополаскивание теплой проточной водой. Попросите кого-нибудь посидеть с ребенком, для того чтобы у вас осталось время для занятия собой.

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ — ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ!

Материнское молоко — самое подходящее и здоровое питание для новорожденного. Кормление грудью не требует специальных затрат, молоко всегда доступно и при нужной температуре. Материнское молоко содержит все необходимое для младенца в правильном количестве и соотношении. Содержащиеся в грудном молоке жирные кислоты и белки необходимы для образования новых клеток и роста ребенка и легко усваиваются в его кишечнике.

С материнским молоком малыш получает также антитела, которые оберегают его от детских болезней в первые месяцы жизни, особенно против инфекций пищеварительного тракта и аллергии. У вскормленных грудью детей проблемы с пищеварением встречаются гораздо реже, нежели у тех, кто не получает материнского молока.

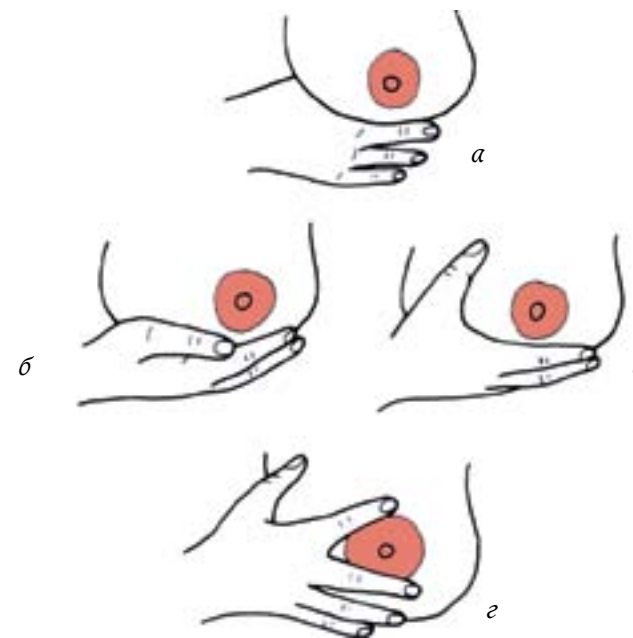
### Мифы

Большинство женщин хотят кормить грудью, однако существует множество мифов, которые вызывают чувство неуверенности:

- ◆ моя мама не могла кормить меня грудью, возможно, и я не смогу,
- ◆ мое молоко не хорошее,
- ◆ меня мама кормила грудью лишь четыре недели, может быть, и я своего ребенка не смогу кормить дольше.

Эти и многие другие мифы неверны, что в настоящее время научно доказано.

Пусть вас не страшат трудности, связанные с началом грудного вскармливания, в дальнейшем кормление грудью вам не доставит неудобств.



а-в — Правильное кормление грудью  
г — Неправильное кормление грудью



*Нижняя губа вывернута наружу, нос свободный и коричневая область вокруг соска полностью захвачена. Подбородок младенца прижат к груди.*

**Правильная техника сосания груди.**  
*Сосок глубоко во рту, язык впереди и двигается вокруг нижней части соска.*

**Неправильная техника сосания груди.**  
*Рот младенца открыт не полностью, губы «покусывают» сосок, и коричневая область вокруг соска видна. Подбородок малыша не прижат к груди.*

## Хорошее начало

Молочные железы у женщин различны, однако все они предназначены природой для кормления ребенка. И у одной и той же женщины они могут быть разными — одна может быть лучше для кормления (больше, молоко истекает быстрее и т. д.), чем другая.

98% матерей в Эстонии начинают кормление грудью и покидают роддом, кормя своего ребенка. Даже если вы не чувствуете молока в груди, знайте, что оно обязательно будет вырабатываться, а молозиво образуется в груди уже на третьем месяце беременности.

Правильнее всего начинать кормление грудью как можно раньше после родов. Ожидая подходящего момента, мама должна находиться вместе с малышом, держа его в объятиях, так как их близость способствует выделению молока и проявлению хватательного рефлекса.

- ◆ Ребенок, чувствуя ваше тепло и близость, ведет себя активнее;
- ◆ ваше тело реагирует на прикосновение ребенка образованием и выделением молока.

Малыш сам даст вам знать, что готов сосать. Новорожденный начинает искать грудь и показывает свою готовность к сосанию:

- ◆ открывает глаза и ищет мать;
- ◆ шевелит ногами и руками;
- ◆ чмокает ртом;
- ◆ трогает грудь и тянется к ней;
- ◆ лижет и захватывает ртом все, что видит перед собой до тех пор, пока не найдет грудь.

В организме новорожденного достаточно питательных веществ для первых

нескольких дней жизни. Одна или две чайные ложки молозива совершенно достаточны для первых раз. Желудок новорожденного размером со спичечный коробок, поэтому он ест мало, но часто. Не торопитесь и привыкайте к этому. Кормление грудью может утомлять вас, но не теряйте спокойствия и сосредоточенности.

Чем чаще новорожденный сосет грудь, тем быстрее начинает вырабатываться молоко. Попробуйте распознать подаваемые вашим ребенком сигналы — не торопитесь и следуйте ритму малыша.

Поговорите с акушеркой или другими матерями, у которых есть хороший опыт кормления грудью. Со временем вы сами почувствуете, что лучше для вас и вашего ребенка.

## Как удобнее кормить ребенка?

Ложитесь или сидите в удобной расслабленной позе. Так вы снимаете напряжение в плечах и спине, чтобы не возникало препятствий для оттока молока.



Грудничок растет, набирает в весе и его все труднее держать и носить на руках. Поэтому на помощь придет удобное кресло с подлокотниками, скамейка под ноги, подушка под спину и руки.

Для поддержки малыша можете использовать подковообразную подушку. Если ее нет в магазине, можете сделать сами.

## Четыре важных условия

Ребенка следует всегда прикладывать к груди так, чтобы выполнялись четыре главных условия:

- ◆ ребенок должен быть достаточно близко (живот к животу);
- ◆ ребенок должен находиться лицом к вашей груди так, чтобы ему не надо было поворачивать голову;
- ◆ до захвата соска нос ребенка должен быть с ним на одной линии, тогда ему будет удобнее захватить сосок, немного отклонив голову назад;
- ◆ поддерживайте ребенка под затылок (голову) и под ягодицы, чтобы ему было удобно, ни в коем случае нельзя сжимать его голову.

Малыш должен лежать на боку так, чтобы ему не приходилось поворачивать головку. Представьте себе, как тяжело пить, глотать лежа на спине и одновременно повернув голову. Обратитесь за помощью к персоналу больницы, попросите их помочь найти то положение, в котором вы чувствуете себя удобно и расслабленно. Если позволите грудничку держать рукой ваш палец, то это улучшит хватательный рефлекс.

Как правило, поддерживая грудь нет необходимости. Большую и опущенную грудь можно свободной рукой слегка

приподнять, тогда она опустошается равномернее. Избегайте разминания и обжимания груди и давления пальцами в области носа ребенка. Старайтесь избежать захвата соска, показанного на рисунке на стр. 103. Если ребенок сосет неправильно, он не сможет получить достаточного количества молока, и у вас увеличится болезненность сосков.

## Рефлекс поиска и хватания

Это врожденный рефлекс, и им можно воспользоваться перед кормлением, позволив грудничку спать так, чтобы его щека соприкасалась с материнской грудью. Ребенок чувствует прикосновение и инстинктивно начинает искать. Он широко открывает рот и захватывает сосок с частью грудной железы. Во рту образуется вакуум, язык ребенка начинает делать волнообразные сосательные движения, так что струя молока достигает задней части его неба. Затем грудничок проглатывает молоко.

Ребенок должен захватить вместе с соском в рот большую часть околососкового кружка груди. Только тогда он правильно взял грудь и сможет легко получить молоко, и для матери кормление в этом случае будет удобным и безболезненным.

## Признаки правильного захвата груди

Ребенок находится правильно у груди, если у него:

- ◆ широко открыт рот;
- ◆ нижняя губа вывернута наружу;
- ◆ ребенок захватил с соском и большую часть околососковой ткани;
- ◆ кончик носа и подбородок (иногда и щеки) прижаты к груди.

В случае правильной техники сосания сосок находится глубоко во рту ребенка, язык впереди и касается нижней части соска.

При неправильной технике сосания рот грудничка мало открыт, губы лишь прихватывают сосок, коричневая область околососкового кружка видна, а подбородок и нос далеко от груди. Очень важным во время кормления является ваше самочувствие. Боль и неудобство говорят о неправильном захвате груди новорожденным и являются сигналом, что кормление нужно осторожно прервать и начать снова, принимая во внимание четыре важных (см. выше) условия.

В первые дни вы учитесь кормлению, чему помогает то, что груди еще мягкие и ребенку легче научиться правильно сосать. Частое кормление в первые дни позволит избежать проблем в будущем.

### Время кормления

Если ребенок приложен к груди правильно, то он может сосать так долго, как захочет. Вначале новорожденному требуется достаточно много времени, 20-30 минут, некоторые дети едят быстрее, а другие медленнее.

Во время еды ребенок делает время от времени паузы для отдыха, не выпуская груди, и затем снова начинает сосать. Окончив есть, ребенок сам выпускает грудь и отворачивает голову. Колostrum, или молозиво, выглядит своеобразно: полупрозрачная, желтоватая или синеватая клейкая жидкость, которая абсолютно не похожа на молоко. Несмотря на это, молозиво является очень ценным продуктом, так как оно:

- ◆ защищает ребенка от микробов и возможных болезней;

- ◆ помогает адаптироваться к новым жизненным условиям;
- ◆ включает в работу его нежный пищеварительный тракт;
- ◆ действует как слабительное и защищает этим ребенка от желтухи новорожденных.

Маленькие количества молозива очень ценны и покрывают полностью потребности новорожденного. Молозиво является концентрированным продуктом: малое его количество содержит много энергии, витаминов и защитных антител. Молозиво выделяется в течение первых 3-4 дней, а затем начинается постепенно смешиваться с образующимся грудным молоком и к шестой неделе полностью заменяется последним из-за изменяющихся потребностей ребенка.

### Прикармливание

Здоровому ребенку, которого кормят грудью и который прибавляет в весе, в первые шесть месяцев дополнительное питание не требуется (ни воды, ни сахара, разведенного в воде, ни молока, чая, соков, ни искусственных смесей).

### Вес

У большинства новорожденных в первые 3-4 дня вес снижается, так как вышедший из водной среды организм ребенка испаряет воду через кожу и во время дыхания. В то же время, всасываемое количество пищи вначале невелико. Поэтому первоначальная потеря веса совершенно нормальна, но она не должна превышать 8% веса новорожденного. Обычно начиная с 4-7 дня жизни ребенок снова начинает набирать вес.

### Как часто кормить грудью?

Некоторое время назад кормящие матери должны были кормить ребенка грудью строго по часам. В настоящее время так делать не рекомендуют. Поэтому ваша мама, например, может дать вам уже слегка устаревшие советы.

Узнав своего ребенка, вы поймете, как много и как часто он хочет сосать. Количество кормлений грудью зависит от малыша, хотя это должно быть как минимум 8 раз в течение суток. У многих 1-2-недельных грудничков ритм еды и сна вырабатывается так, что интервалы между утренним и дообедным прикладыванием к груди больше, чем интервалы между послеобеденным и вечерним кормлением.

Груднички все разные и у них разные потребности. Некоторым нравится сосать

грудь ради удовольствия, другим же — спать большую часть дня. Важно, чтобы вы научились понимать нужды своего ребенка и приспособились к его жизненному ритму. Если ваш ребенок ест чаще чем через 1-2 часа или меньше 8 раз в сутки, то следует проконсультироваться с акушеркой, консультантом по грудному вскармливанию или со своим врачом. В период, когда малыш стремительно растет, следует кормить его чаще. Чем чаще вы даете ему грудь, тем больше будет молока.

### Рефлекс появления молока

Когда ребенок сосет грудь, в мозг матери поступает сигнал, который регулирует выделение двух гормонов. Один из них (пролактин) стимулирует выработку

ИЗГОТОВЛЕНО  
В ЭСТОНИИ



С ЛЮБОВЬЮ  
И ЗАБОТОЙ

- 100% хлопок;
- веселая аппликация;
- резинка над пятками;
- застежка на кнопках.

В нашем магазине и интернет-магазине Вас ждет широкий выбор товаров – от бутылочек с соской до мебели в детскую комнату.

Делайте покупки в интернет-магазине **Sassu** без транспортных расходов по всей Эстонии!



Sassu, Pediped, ByHand, Jané, Chicco, Difrax, Avent, Tommee Tippee

www.sassupood.ee

Яама, 11D, КЕЙЛА  
Тел. 55 50 5331  
Пн.-пт. 10.00 – 17.00  
Сб. 10.00 – 15.00

молока. Поэтому чем больше ребенок сосет, тем больше вырабатывается пролактина и соответственно молока. Через час после кормления обновляется примерно 40% и через два часа примерно 75% молока. Основное количество молока вырабатывается именно во время кормления или сразу после него.

Второй гормон (окситоцин) обеспечивает приток молока, помогая ребенку высосать его из груди. Это называется рефлексом подачи молока, или окситоциновым рефлексом.

Одновременно из второй груди может сочиться молоко. Рефлекс дает о себе знать давящим и щеколющим чувством в груди. Это чувство варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей. Возможно, вы почувствуете прилив молока, слыша плач младенца, думая о нем или через длительное время после последнего кормления.

Вы можете сжать пальцами сосок груди, предотвращая истечение молока до того, как приступить к кормлению.

Рефлекс выработки молока может снижаться сильная усталость или нервозность. Если вы напряжены, грустны или выделение молока болезненно, то это также может отрицательно отразиться на выработке молока.

Так вы можете попасть в замкнутый круг. Знайте, что приведенные причины являются наиболее распространенными факторами, мешающими нормальной выработке грудного молока.

Гормон окситоцин действует также и на мышцу матки. Матка сокращается до своих обычных размеров, и это может вызывать тянущие боли в нижней части живота и небольшие маточные выделения. У ранее рожавших женщин эти сокращения будут сильнее, чем у первородящих.

### Упругая или опущенная грудь

Форма вашей груди на процесс образования молока не влияет. Многие матери думают, что мягкие груди означают недостаток молока. Советуем кормить ребенка, не сомневаясь в том, что молока хватает. Сомнения — ваш враг. Так может возникнуть заколдованный круг — вы боитесь, что молока не хватит, и именно чувство страха снизит выработку молока.

### „Жирное“ или „постное“ молоко

В начале кормления малыш получает нежирное — питьевое молоко, которое утоляет жажду. В процессе сосания молоко постепенно жирнеет и наполняет желудок ребенка. В конце кормления появляется самое жирное и питательное молоко. Поэтому важно, чтобы ребенок полностью закончил сосать одну грудь, прежде чем прикладывать его к другой. Если ребенок в прошлое кормление сосал из обеих грудей, то в следующее кормление его нужно прикладывать к той груди, которую он сосал последней. Таким образом можно быть уверенной, что обе груди достаточно опустошаются. Можно также кормить по системе — одна грудь в одно кормление, меняя груди по очереди.

### Срыгивание

Некоторые груднички срыгивают больше других. Если ваш ребенок после кормления беспокоен, то причиной этого может быть излишнее заглатывание им воздуха, что вызывает у малыша боль в желудке. Помогите ему отрыгнуть воздух. Для этого подержите ребенка с прямой

спиной в полусидячем положении. Если вы положили его на плечо, то от надавливания на желудок можете увеличить срыгивание и может быть трудно освободиться от излишнего воздуха.

Большинство грудничков заглатывает воздух при кормлении, поэтому обращайте на это внимание даже тогда, когда ваш ребенок старше трех месяцев.

### Если ваш ребенок заглатывает слишком много воздуха

Заглатывание воздуха можно уменьшить, контролируя, захватил ли ребенок грудь правильно: во рту должен быть сосок вместе с околососковой областью.

При кормлении из бутылочки дети обычно заглатывают больше воздуха.

### Контакт с ребенком

У каждого новорожденного свой характер, хотя он еще беспомощен и зависит от окружающих. Мать и отец являются для него самыми важными людьми.

Грудничку нравится сосать независимо от того, кормят ли его грудью или из бутылочки. Кормление для него должно быть приятным занятием, в процессе которого ребенок чувствует теплоту, нежность и близость с матерью. Слыша ваш голос, он чувствует себя защищенным.

### Кормление грудью близнецов

И двойняшек можно кормить грудью. Некоторые женщины кормят обоих детей одновременно, что экономит время, другие





предпочитают кормить их по очереди. Грудь реагирует на поведение обоих детей и продуцирует молоко согласно их потребностям. Поэтому рекомендуется прикладывать детей по очереди к каждой груди.

Кормление грудью двух или более детей вызывает многочисленные вопросы, на которые невозможно полностью ответить в этой книге. Поэтому проконсультируйтесь со специалистом по кормлению, акушеркой или имеющей опыт кормления грудью матерью двойни.

Если у вас будут вопросы с кормлением, обратитесь к акушерке, врачу или консультанту по грудному вскармливанию. Они принимают в Ида-Таллинской центральной больнице на ул. Рави, 18. тел. 6207010. Также в рабочие дни работает бесплатный телефон консультации по грудному вскармливанию — 620 7453.

Можете обратиться и в

Эстонское объединение поддержки родов и кормления – см. контактные данные на [www.siet.ee](http://www.siet.ee) и ознакомьтесь с разделом „Кормление грудью“ на [www.perekoool.ee](http://www.perekoool.ee). Там Вы обязательно получите ценный совет.

## ТРУДНОСТИ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ

### Напряженные, твердые груди — признак застоя молока

Через три дня после родов ваши груди могут стать напряженными и твердыми. Попробуйте их нежно поглаживать или примите перед кормлением горячий душ. Ребенку легче захватить грудь, если вы до кормления выдавите немного молока рукой, чтобы окружность соска стала мягкой. Для кормления грудью ищите разные удобные положения.



## Болезненные соски

Если соски болезненны, проверьте, правильно ли ребенок сосет грудь. Позвольте ему сначала опустошить менее болезненную грудь, а затем прикладывайте к другой груди. Если соски болезненны, кормите ребенка чаще и более короткое время.

Боль и трещины в сосках вызваны неправильной техникой сосания. Для стимуляции подачи молока вы можете выдавить несколько капель молока перед кормлением ребенка, однако самое важное — научиться правильно кормить (см. Правильная техника прикладывания к груди, стр. 103).

После каждого кормления дайте груди высохнуть. Время от времени принимайте воздушные ванны. Носите одежду из натуральных материалов, таких как хлопок, шелк или шерсть, которые „дышат“ и не вызывают раздражения груди, как синтетические ткани. Пользуйтесь удобным хлопчатобумажным бюстгалтером, который хорошо поддерживает грудь.

Если соски болезненны, не используйте вкладыши в бюстгалтеры. Можете использовать собирающий молоко коврик из пластика, продающийся в аптеках, помещая его между грудью и бюстгалтером. Так ваш сосок будет оставаться сухим и заживет быстрее. После каждого кормления смазывайте соски грудным молоком — это также помогает заживлению.

Прекратите кормление, если слышите чавкающие или другие звуки. Не вынимайте сосок изо рта малыша слишком резко. Чтобы прекратить кормление, введите свой мизинец в уголок рта малыша. Этот метод помогает избежать болей и трещин в сосках. Также разумно проконсультироваться со специалистом.

## Втянутые соски

Втянутые или сплюснутые соски не являются большой проблемой в случае, если ребенок с самого рождения постоянно находится с матерью и сосет только грудь. Иногда можно воспользоваться насадками для сосков, чтобы ребенок мог лучше захватить грудь. Все же не рекомендуется использовать их более 1–2 суток, так как ребенок может быстро привыкнуть к искусственной насадке и в итоге отказаться от груди.

Как уже было сказано, ребенок получает молоко не из соска, а должен захватывать ртом всю окружность вокруг соска.

Если обучение правильному сосанию занимает много времени, можно дать ребенку сцеженного грудного молока прямо из ложечки, чашечки или большого шприца, чтобы у него не пропал интерес к груди.

## Застой молока, инфекция груди — мастит

Мастит вызывают переполненные протоки молочных желез при застое молока. Застой блокирует молочные каналы и ведет к воспалению груди. Часть груди становится горячей, болезненной и твердой, поднимается температура и возникает головная боль, у вас гриппозное состояние. Причины, вызывающие застой молока в протоках, могут быть различными:

- ◆ слишком редкое или кратковременное кормление;
- ◆ резкие изменения в числе кормлений — например, ребенок пропускает ночное кормление, вы временно разлучены с ребенком, слишком рано или слишком много начинаете давать

ребенку дополнительного питания, выходите на работу и т. д.;

- ◆ неудобная поза или слишком сильное давление пальцами на грудь во время кормления;
- ◆ узкий сдавливающий бюстгальтер.

Важно продолжать кормить грудью, даже если это причиняет боль. Самое главное — это ликвидировать застой молока, и незаменимым помощником вам в этом будет сам ребенок. Нежное поглаживание в направлении от соска в область застоя молока можно делать во время кормления ребенка. Часто помогает горячий душ перед кормлением.

Покась в кровать, старайтесь держать в тепле грудь и попросите близких поухаживать за вами и ребенком. Отдых и частые кормления помогут вам снова обрести хорошее самочувствие.

Для лечения мастита надо при первом подозрении на застой после кормления из больной груди прикладывать холод на 10-15 минут. Повторяйте холодные компрессы до исчезновения застоя.

Для улучшения выделения молока можно до кормления делать согревающие процедуры (водочный компресс), но после кормления не забывайте про холод. Холод улучшит состояние воспаленной груди и немного придерживает производство молока. Таким образом ребенку легче рассосать заблокированное место. За качество молока волноваться не надо, оно не становится хуже, даже если у вас поднимется высокая температура.

Также важно использовать правильную технику кормления, чтобы ребенок всегда опустошал грудь. Попробуйте различные позы при кормлении — от лежачих до сидячих, и наоборот. Избегайте ношения

узкой в груди и давящей одежды. Ликвидация застоя молока в грудных протоках требует времени и терпения. При выздоровлении температура тела сразу снижается.

Если несмотря на лечение (холодные прикладывания) высокая температура держится более 24 часов, обратитесь к врачу — вам нужно проделать курс лечения антибиотиками.

### Некоторые старые домашние средства для предотвращения воспаления груди

- ◆ Прикладывание листьев белокочанной капусты на большую грудь улучшает самочувствие.
- ◆ Охлаждение может ослабить ваш организм — не простужайтесь.
- ◆ Держите ребенка всегда достаточно долго у груди, для того чтобы он успел ее опустошить.
- ◆ Кормите ребенка достаточно часто — с точки зрения нормальной функции груди идеально кормить ребенка через каждые два часа.
- ◆ Кормите и ночью, если ребенок хоть немного этого хочет.
- ◆ Кормите всегда в удобной позе, попробуйте расслабиться и получить наслаждение от кормления.

### Достаточно ли у меня молока?

Нормальны дни или периоды, когда вы чувствуете, будто не хватает молока. Вы можете начать беспокоиться, если ребенок много плачет или хочет грудь слишком часто. Может быть, ребенок берет грудь неправильно? Чем больше ребенок сосет грудь, тем больше ваш организм

вырабатывает молока. Поэтому возможно и кормление грудью двойни.

Пропуская период кормления, вам не удастся „сохранить“ молоко, а наоборот. Позвольте своему малышу сосать грудь часто, чтобы он стимулировал выработку молока. Ваше хорошее самочувствие также благотворно влияет на выработку молока, а достаточное питание, питье, чай из трав и отдых помогут вам поверить в себя и доверить выработку молока ребенку.

Вы увеличите количество молока, если:

- ◆ позволяете ребенку сосать так долго, как он захочет, чтобы он полностью опустошал грудь;
- ◆ кормите ребенка часто, например, через каждые два часа или чаще;
- ◆ кормите чаще в ночное время;
- ◆ много отдыхаете вместе с ребенком.

Иногда, если ребенок устал, он может отказаться сосать грудь. Помогите ему так: выдавив несколько капель молока, дотроньтесь до его щек своим соском. Если он, несмотря ни на что, плачет до тех пор, пока не устанет и не заснет, то попробуйте через некоторое время разбудить его и сразу покормить.

### Ночное кормление

Все новорожденные нуждаются в ночном кормлении. Некоторые дети спят всю ночь, а некоторые нет. Кормление ночью увеличивает выработку молока больше, чем кормление днем. Поэтому ночное кормление является очень важным для увеличения количества молока. Для того чтобы ребенок побыстрее получил свое молоко и вы тоже могли выспаться, нет необходимости менять во время ночного кормления подгузники. Гормон пролактин, стимулирующий производство

молока, делает женщину сонливой, поэтому сразу после кормления она обычно снова засыпает.

### Слишком много молока

Если у вас больше молока, чем способен высосать ребенок, то кормите его только одной грудью за раз. Грудь никогда не могут быть совершенно пустыми. Если в груди избыток молока, сцеживайте его МИНИМАЛЬНО, только до того момента, когда пропадет чувство напряженности и боли в груди. После кормления груди будут мягче. Обычно эта проблема проходит ко второму месяцу, когда продуцирование молока уже совпадает с нуждами ребенка. Грудное молоко можно сохранять в холодильнике в стерилизованных (прокипяченных) бутылочках, банках или специальных мешках для сбора грудного молока. Молоко следует сразу же поставить в холодильник, где оно сохраняется в течение 72 часов. Рекомендуется написать на бутылочке число и время сбора. В морозильнике молоко может сохраняться до четырех месяцев.

Если молоко вытекает из груди постоянно, то вы можете приобрести специальные вкладыши в бюстгальтеры — они бывают как одноразовые, так и моющиеся. Их следует регулярно менять, чтобы соски не были влажными, так как это увеличивает опасность возникновения воспаления и трещин сосков.

### Дети с повышенными потребностями

Некоторым детям нравится сосать грудь очень часто — практически все время и особенно вечером. Вопрос в том, как

долго вы можете это выдержать. Постоянное сосание груди может быть способом, который использует ваш ребенок для того, чтобы запастись едой на ночь, и для того, чтобы увеличить выработку молока на следующий день. Довольно нормально, что ребенок меняет дневной режим на ночной и спит более длительные периоды в течение ночи. Попробуйте найти ритм, подходящий как для вас, так и для малыша. В повышенном внимании при кормлении нуждаются дети с низким весом при рождении и недоношенные. Их нужно кормить не реже 8–10 раз в сутки и при необходимости будить для кормления. О режиме кормления спросите у детского врача в родильном доме или у семейного врача.

### Сыт ли мой малыш?

Некоторые двухмесячные груднички получают достаточное для них количество молока при сосании груди в течение первых пяти минут. Другим нужно больше времени — от 10 до 20, даже 30 минут.

Если ребенок доволен после еды, то он отворачивает голову от груди и может заснуть. Обилие мокрых подгузников и увеличение веса является явным признаком того, что он наелся. Потребность грудничка в пище зависит от его величины и активности. К концу первого месяца жизни он ест примерно 500–600 мл молока в день.

### Как растет грудничок?

Обращайте внимание не только на вес грудничка, но и на его общее самочувствие!

Новорожденные в среднем за неделю поправляются на 200 граммов и вырастают

приблизительно на один сантиметр. Груднички обычно растут вначале быстрее, а во второй половине первого года жизни медленнее — ребенок начинает больше двигаться.

Годовалый ребенок прибавляет в весе за месяц примерно 300 граммов и вырастает примерно на сантиметр. Большинство 5-месячных грудничков весят примерно в два раза больше, чем при рождении.

Заботьтесь о благополучии своего ребенка. Следите за тем, как часто он писает и какает. Переваривает ли он пищу? Изменилось ли его поведение? Это важные моменты, на которые обязательно следует обратить внимание.

### Возможно ли, что молоко внезапно пропадет?

Нет, невозможно. Хотя стресс, раздражение, усталость или огорчения могут помешать рефлексу выделения молока, и ребенку будут труднее высосать молоко. Старайтесь отдохнуть вместе с малышом, это поможет вам расслабиться и наслаждаться процессом кормления. Скорее всего, вам придется научиться этому в первые недели, но и в дальнейшем могут возникать такие периоды, когда у вас много забот. Терпение и последовательность — ваши главные помощники.

### Продолжение кормления грудью

Грудное молоко является лучшим питанием на протяжении всего первого года жизни ребенка.

В шесть месяцев начинают постепенно вводить дополнительное питание. Это не означает, что грудного молока нужно давать меньше. Вы можете давать

дополнительное питание, например, два или три раза в день как завтрак, обед и ужин.

Обсудите эти вопросы со своей акушеркой или в группе поддержки, объединяющей кормящих матерей. Многие матери на втором году жизни ребенка продолжают давать ему грудное молоко по утрам и по вечерам. Если вы сами или ваш ребенок страдаете аллергией, то рекомендуется избегать в течение первого года жизни коровьего молока и молочных продуктов и продолжать давать грудное молоко вместе с другой, соответствующей возрасту пищей, и на втором году жизни.

Грудное молоко полезно для ребенка даже на втором и на третьем году жизни, — когда прекратить кормление грудью — решать вам и вашему малышу.

### Что можно есть и пить?

Кормящие матери в силу разных обстоятельств слишком мало пьют. Вы должны всегда утолить жажду и пить воду, сок, кефир, травяные чаи, есть больше жидкой пищи. Питье ставьте вблизи от себя, например, около места для кормления младенца.

Не следует пить много кофе, так как он может вызвать беспокойство у младенца, а также уменьшить количество грудного молока. Во время беременности и кормления грудью для приготовления кофе не следует использовать более 1,5 чайной ложки молотого кофе в день.

Питайтесь разнообразной и здоровой пищей. Очень редко ваше питание может вызывать проблемы у ребенка.

И однако входящие в ваш рацион капуста, лук, паприка, острая пища, сливы,



цитрусовые (и в виде соков), клубника, орехи и алкоголь могут вызывать у него боли в желудке и высыпания на коже. Также и чрезмерное потребление матерью молока и молочных продуктов может вызывать у некоторых детей плач, газы и расстройство желудка. Не торопитесь с диетой! Кормление грудью само по себе уменьшает вес тела, если вы, конечно, не злоупотребляете сладостями.

Обычно во время менструации вкус грудного молока изменяется, и ваш ребенок может отворачиваться от груди и протестовать до тех пор, пока он не привыкнет к этому вкусу. Этот отказ от груди может длиться даже целые сутки, однако затем ребенок снова начнет сосать грудь. Такая временная „забастовка“ не опасна для ребенка. Важно не давать в это время ему дополнительного питания из бутылочки, так как после этого он может полностью отказаться от груди. Успокойте его и себя и продолжайте время от времени предлагать ему грудь до тех пор, пока он снова ее не возьмет. Кстати, сонным ребенок берет грудь лучше, так как он просто забывает, что „бастует“.

### Кормление грудью и лекарства

При приеме большинства лекарств можно продолжать кормить грудью, они не опасны для ребенка. Если вы заболели и вам нужно лечиться, то проконсультируйтесь со своим врачом. Если принимаемые Вами лекарства вызывают у ребенка аллергию, врач может назначить другие.

### Сексуальность и кормление грудью

Тот же гормон (окситоцин), который стимулирует выработку молока,

активизируется и при сексуальном возбуждении. Поэтому нормально, что при сексуальном возбуждении из груди начинает сочиться молоко. Некоторым это кажется забавным, другим это неприятно. Пролактин влияет на кормящую мать расслабляюще и делает ее более спокойной, однако может и в некоторой степени подавлять ее сексуальность. Поэтому в это время вы можете нуждаться в более продолжительных играх, предшествующих половому контакту, и повышенному вниманию со стороны своего партнера.

### Курение

Никотин попадает в грудное молоко и очень опасен для развивающегося ребенка. Количество молока уменьшается и, как правило, курящие матери кормят грудью ребенка меньше, чем некурящие.

Если вы курите, то ребенок поневоле становится пассивным курильщиком. Этим вы увеличиваете восприимчивость его к заболеваниям уха, горла и носа. Курение может вызывать у ребенка даже боли в желудке. Ни в коем случае нельзя курить в комнате, где спит ребенок.



Помните о том, что грудничок зависит от своего окружения, так как он еще не способен сам двигаться.

Можете попробовать отказаться от курения и объявить об этом своим гостям. Договоритесь о том, где ваши гости могут курить, например, на балконе или у камина.

В случае если вы не сможете полностью отказаться от курения, то сделайте это сразу после кормления. Тогда к следующему кормлению количество никотина в грудном молоке уменьшится.

### Пустышки и бутылочки

Не давайте своему малышу бутылочку, если хотите и дальше кормить его грудью — в противном случае он может оказаться в замешательстве, так как техника сосания из бутылочки отличается от техники сосания материнской груди. Ребенок, которого кормят из бутылочки с соской, тратит на еду меньше сил, и начинает лениться сосать грудь, как раньше. Иногда обстоятельства не позволяют матери 1–2 раза кормить ребенка грудью, в таком случае грудное молоко можно дать из ложки, чашки или шприца.

Многие родители дают грудничку пустышку. Это не рекомендуется делать до того, пока ребенок не научится правильно сосать грудь и получать из нее необходимое для его роста количество молока, то есть примерно до второго месяца жизни. Пустышка не способна заменить ребенку близости с вами — мы успокаиваем его соской, хотя ребенок ждет совсем другого.

Несмотря на это, соска может быть хорошим помощником отцу либо во время зимних прогулок!

### Кормление из бутылочки

Если по какой-либо причине ребенка невозможно постоянно кормить грудью, ему можно давать подогретое грудное молоко, которое хранилось в глубокой заморозке, или кормить его специальными молочными смесями. Они изготавливаются на основе коровьего молока, в которое добавлены питательные вещества, приближающие его состав к грудному молоку. Но молочная смесь — это искусственное питание, не способное полноценно заменить грудное молоко.

При кормлении ребенка молочной смесью интервалы между кормлениями должны быть больше, чем при кормлении грудью. Для питья ему может потребоваться чистая кипяченая охлажденная вода.

Переваривание искусственной смеси занимает больше времени и больше нагружает пищеварительную систему ребенка — чувство сытости длится дольше. У ребенка могут возникать запоры или понос, боли от газов в кишечнике. При необходимости попробуйте давать разные смеси, которых сегодня широкий выбор.

### Приготовление молочной смеси

При приготовлении молочной смеси вы должны строго придерживаться инструкции, приведенной на упаковке. Порошок следует смешать с кипяченой и слегка охлажденной водой. Всегда нужно использовать точно отмеренные количества порошка и правильный объем воды. Молочные смеси выпускаются как в виде порошка, так и в жидком виде, хотя последние дороже. Аллергичным детям рекомендуются специальные смеси гидролизаты (см. Аллергия), имеет смысл

проконсультироваться с врачом (можно получить рецепт).

Вы можете приготовить необходимое количество смеси для одного кормления или на все кормления в течение суток. Если вы готовите смесь для кормления в течение суток, то должны хранить ее в холодильнике и всегда перед кормлением разогревать бутылочку с молочной смесью в горячей воде, но только не в микроволновой печи!

Перед употреблением взболтайте бутылочку. Если молоко хранится подогретым длительное время, то в нем начинают быстро размножаться бактерии, и давать такую пищу ребенку очень опасно. Поэтому не давайте ребенку уже один раз разогретую и потом остывшую молочную смесь. Бутылочки для кормления, соски и посуду, используемую для приготовления молочной смеси, нужно кипятить время от времени или стерилизовать.

### Положение при кормлении

Когда вы начинаете кормить своего ребенка из бутылочки, то сидите в той же самой позе, как и при кормлении грудью. Важно, чтобы ребенок чувствовал при кормлении ваше тепло и защиту. Никогда не оставляйте ребенка одного, пока он ест из бутылочки — существует опасность задохнуться!

Дети отличаются как темпами роста, так и характерами. В магазинах продаются специальной формы подушечки для кормления младенца. Ребенок лежит на такой подушечке в удобном для матери положении, и ей не приходится напрягать спину. Попробуйте найти такой ритм питания, который подходит вам и ребенку. Разрешите и отцу кормить ребенка из бутылочки.

### Витамины

Всем детям в первые годы для роста необходим витамин D. Витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей и в летние месяцы он образуется в достаточном количестве. Витамин D укрепляет костную структуру ребенка, а его недостаток может вызвать рахит.

Грудничкам рекомендуется давать витамин D каждый день пять капель начиная со второй недели жизни в течение первого года, а в осеннезимний период — и в течение второго года жизни. Храните витаминные капли в холодильнике и давайте их ребенку на чайной ложке вместе с грудным молоком или молочной смесью или закапывайте прямо в рот.

### Железо

При рождении ребенок имеет определенный запас железа в организме, который он использует в течение первых 4–6 месяцев. Недостаток железа может привести к малокровию (анемии), понижается сопротивляемость инфекциям, замедляется и рост ребенка. Поэтому важно, чтобы он получал достаточное количество железа.

У грудничков, получающих в первое полугодие достаточно материнского молока, недостатка железа не возникает, так как железо, содержащееся в грудном молоке, особенно хорошо усваивается грудничком. Если ребенок по какой-либо причине не получает грудного молока, то следует отдавать предпочтение таким молочным смесям, которые обогащены железом и покрывают потребность в нем малыша. Усвояемость железа из пастеризованного молока плохая. Если ребенок во втором полугодии жизни и позже

получает в основном молочные продукты и не получает достаточно мяса, то может возникнуть тяжелая железодефицитная анемия. Проконсультируйтесь со своей семейной сестрой или врачом.

### Переход на твердую пищу или дополнительное питание, соответствующее возрасту

Если ваш ребенок достиг 6-месячного возраста, то наступило время постепенно знакомить его с твердой пищей. В этом возрасте можно заметить, что он уже не удовлетворяется только грудным молоком или молочной смесью. Примерно в возрасте пяти месяцев ребенок начинает координировать движения губ и способен уже отправлять пищу в рот с помощью языка. Большинство грудных детей не нуждаются в дополнительном питании до достижения 6-месячного возраста, однако существуют единичные исключения. В этом возрасте нужно начинать давать дополнительное питание и детям, находящимся на искусственном вскармливании.

Начинать следует с 0,5–1 чайной ложки фруктового или овощного пюре, постепенно увеличивая количество в зависимости от аппетита в течение пары недель до 50–100 граммов. Если ребенок привык к фруктовым и овощным пюре, то можно предложить ему каши и отваренные с мясом овощи. Слишком не торопитесь. Новые продукты (например, различные фрукты или пюре) не рекомендуется давать более одного в день. Тогда при возникновении аллергических реакций легче понять, что их могло вызвать. При возникновении любых расстройств здоровья сделайте паузу и дайте ребенку привыкнуть к новой пище.

## НОВОРОЖДЕННЫЙ

### Контакты с ребенком

Несмотря на то, что большую часть времени ребенок спит, есть периоды, когда он бодрствует и просто лежит, наблюдая за всем происходящим вокруг. Во время бодрствования ребенка сохраняйте с ним телесный контакт и старайтесь установить визуальную связь.

### Режим сна

В первые месяцы жизни половину времени ребенок проводит в поверхностном, или т. н. активном сне. Во время сна ребенок издает звуки, шевелит губами, руками и ногами и частенько на мгновение просыпается. В этой фазе сна ребенка можно легко разбудить, полагая, что он проснулся. Если вы не уверены, подождите немного. Когда ребенок будет находиться в глубокой фазе сна, он полностью расслаблен и его трудно разбудить. Научите малыша различать день и ночь, тогда ночью у вас будет меньше хлопот. Старайтесь поступать так, чтобы ночное кормление занимало как можно меньше времени. Подгузники меняйте только тогда, когда ребенок покакал. Говорите с ним тихо. Избегайте яркого света ламп.

Дайте ребенку успокоиться перед сном. Если малыш устал, помогите ему заснуть, нежно поглаживая лобик и бровки. Ребенку трудно заснуть, если незадолго до сна вы играли с ним и он возбужден. Ведь и вы не можете сразу заснуть после игр и смеха. Введите перед сном специальный ритуал. Если в комнате полумрак и тишина, малышу будет

легче уснуть. Поэтому выключайте радио и телевизор. Ребенку можно тихим голосом рассказать сказку на ночь или спеть колыбельную.

## Сон

Младенцы спят по-разному — одни больше, другие меньше. В первые месяцы жизни ребенок часто засыпает во время кормления. Позднее вы можете приучить ребенка засыпать и независимо от кормления. Большинство малышей протестуют, когда их укладывают спать, и может понадобиться много времени для того, чтобы они заснули. Учиться распознавать плач ребенка — иногда он может плакать из-за голода, в другой раз причиной плача может быть его усталость, а иногда это обе причины сразу. Укладывая малыша спать, успокаивайте и убаюкивайте его. В кроватку можете положить мягкую игрушку или раскладную книжку. Но слишком большое количество игрушек мешает засыпать. Новорожденного укладывают спать на бок (попеременно на разные бока) до тех пор, пока он не подрастет и не сможет сам переворачиваться. Следите за тем, чтобы ребенку не было слишком жарко или слишком холодно.

## Медицинский осмотр

В роддоме вашего ребенка в первый день после рождения осмотрит детский врач (неонатолог), он также осмотрит ребенка и перед вашей выпиской домой. В некоторых родильных домах детские врачи осматривают ребенка каждый день.

После выписки из роддома младенец поступает под наблюдение вашего семейного врача. Врач или медицинская сестра навесят вас на дому в течение недели после выписки. Уже во время беременности нужно выбрать семейного врача для своего ребенка.

## Вакцинирование против гепатита В

В Эстонии против гепатита В новорожденных вакцинируют в первый день жизни. Достаточный иммунитет к этой опасной и очень заразной болезни вырабатывается после трех уколов, поэтому ребенок будет получать вакцину также на первом и на шестом месяце при осмотре семейным врачом.

## Вакцинирование против туберкулеза

Против туберкулеза новорожденного вакцинируют еще в роддоме, на первой неделе его жизни. Сестра вводит небольшое количество вакцины ребенку под кожу плеча. В месте укола образуется маленький пузырек, который исчезает через несколько минут. На втором месяце жизни место укола начинает краснеть, нагнаивается и заживает с образованием небольшого шрама. Вследствие этого процесса образуются противотуберкулезные антитела.

Туберкулез, который является очень опасным и трудно поддающимся лечению инфекционным заболеванием, в настоящее время встречается в Эстонии довольно часто. Поэтому очень важным является вакцинирование всех новорожденных для защиты их здоровья.

## Тест заболеваний обмена веществ

У всех новорожденных на 3-4 день берется анализ крови для того, чтобы выяснить наличие двух болезней, которые у ребенка еще нельзя диагностировать путем наружного осмотра и раннее обнаружение и лечение которых предотвращает тяжелые поражения мозга. Первым из них является редко встречающееся наследственное заболевание — фенилкетонурия, вследствие которого организм человека не в состоянии перерабатывать некоторые белки. При этом заболевании для обеспечения нормального роста и развития в течение всей жизни приходится соблюдать специальную диету, чтобы продукты распада белка не повреждали мозг. Второе заболевание — врожденная недостаточность функции щитовидной железы, или гипотиреоз, в случае которого необходимо как можно раньше начинать лечение гормонами щитовидной железы. Если сделанные ребенку анализы не в порядке, то вам пришлют письмо и вызовут в г. Тарту для повторных анализов.

## Аллергия

Во время беременности у вас спрашивают, нет ли у вас или ваших детей аллергических заболеваний (астма, сенная лихорадка, экзема и т. д.). Предрасположенность к аллергии можно снизить, избегая употребления коровьего молока или искусственных продуктов на его основе. Младенца рекомендуется кормить грудным молоком как минимум до конца первого года жизни или дольше. Если вы должны давать аллергичному ребенку искусственную пищу, то надо

использовать специальные пищевые смеси. Точные рекомендации вы получите у своего врача или аллерголога.

NB! Защитите младенца от пассивного курения, которое увеличивает риск проявления аллергии.

## Стул

Вначале стул новорожденного имеет зеленовато-черный цвет (меконий) и состоит из отходов продуктов жизнедеятельности новорожденного. Когда съеденное ребенком молоко начнет перевариваться, то цвет стула постепенно желтеет, а его консистенция становится творожистой. Некоторые груднички могут какать в каждый подгузник. Позднее испражнения происходят реже, и это может случаться даже один или два раза в неделю. Консистенция остается при этом по-прежнему полужидкой и запора нет — просто все грудное молоко полностью усваивается и отходов образуется меньше. У детей, находящихся на искусственном вскармливании, проблемы с запорами возникают чаще.

## Желтуха

У многих новорожденных на 3-4 день жизни появляется желтушность кожи. Обычно она проходит сама собой. Желтушность вызвана желто-зеленым веществом, которое называется билирубином. Он высвобождается из красных кровяных телец во время послеродовой перестройки системы кровообращения. Билирубин перерабатывается в печени, выделяется вместе с желчью в кишечник и выводится из организма с испражнениями. Поэтому крайне важно, чтобы ребенок получал

достаточно пищи. Если печень ребенка еще не в состоянии достаточным образом переработать билирубин (у новорожденных недоношенных, инфицированных и с проблемами питания), то его высокий уровень может повредить ребенку. Сильная желтушность требует светолечения, дополнительного введения жидкости через капельницу.

Светолечение помогает организму освободиться от билирубина. Во время такого лечения ваш ребенок лежит в тепле, на глаза ему надеты солнцезащитные очки, чтобы свет лечебной лампы его не раздражал. Находящегося на светолечении ребенка следует кормить грудью, так как благодаря этому желтуха быстрее проходит. Избежать желтухи помогает также раннее и обильное кормление грудью. Желтуха должна пройти к концу второй недели жизни.

## Дыхание

В первые две недели дыхание новорожденного может быть неравномерным. Он может дышать периодами: то быстро, то медленно.

## Пупок

Мойте пупок ребенка так же, как и тельце — мылом и водой, и содержите чистым и сухим. В культе пупка нет нервов, поэтому прикосновение к нему не причиняет боли. Кончик пупка отпадает обычно на 7–14 день. Нормально, если после этого будет немного кровянистых выделений из ранки.

До заживания пупка очищайте его 1–2 раза в день каким-либо раствором на основе 70° спирта (например, настойкой календулы), который продается в аптеке. Подойдет и обычная водка.



Для того чтобы не возникло воспаления, пупок следует очищать от всех корочек и выделений. Если область вокруг пупка становится покрасневшей или возникает отек, то следует немедленно показать ребенка врачу. Не закрывайте пупок подгузниками до тех пор, пока он полностью не зажил, можете использовать специальные, предназначенные для новорожденных подгузники.

Если у вас мальчик, то при смене подгузников разместите его член в положении головкой вниз.

## Глаза

Глаза надо чистить два раза в день ватой, смоченной холодной кипяченой водой, протирая от внешнего края глаза к носу — так предупреждается воспаление. В родильном доме врач проверяет глаза новорожденного и при признаках воспаления назначает лечение. Глаза также могут гноиться из-за того, что не открылись слезные каналы. Гноящиеся глаза хорошо промывать свежеприготовленным охлажденным ромашковым чаем.

## Кожа

Цвет кожи и ее внешний вид у младенцев могут быть очень различными. У большинства младенцев руки и ноги вначале синюшные. Это вызвано тем, что в крови новорожденного относительно много красных кровяных телец и кровь довольно густая. Потеря веса в первые дни еще более сгущает кровь, ухудшая кровоток в мелких сосудах. Иногда перестройка кровообращения запаздывает, и из-за этого в первые дни жизни могут отмечаться расстройства кровообращения. Поэтому

синюшность кожи не всегда вызвана охлаждением.

В первые дни у многих новорожденных возникает интенсивное покраснение, а затем шелушение кожи. Такая реакция может длиться до конца первого месяца жизни. Кожу ребенка следует смазывать увлажняющим и смягчающим детским кремом.

На коже новорожденного, особенно в области носа, затылка и подбородка, могут появиться белые угреподобные точки из-за закупорки маленьких сальных желез, с которыми не надо ничего делать. Кожа вокруг этих сальных желез может быть краснее, и кажется, будто у малыша сыпь. На самом деле реакция со стороны сальных желез вызвана адаптацией детского организма к новым условиям жизни после родов. Это абсолютно нормальное явление и оно не означает, что у младенца какая-либо кожная инфекция. Полученные от матери во время родов гормоны могут вызвать набухание грудных желез новорожденного и иногда даже выделение молока. Это может произойти как у мальчиков, так и у девочек. Те же причины могут вызывать у новорожденных девочек небольшие кровянистые выделения из влагалища. И из-за этого не стоит волноваться, выделения показывают, что у девочки имеется железистая ткань, которая реагирует на гормональную стимуляцию. У новорожденных мальчиков яички часто бывают покрасневшие и припухшие. Все эти явления самопроизвольно исчезают за несколько недель.

## Бедро

Детский врач еще в родильном отделении проверит бедра новорожденного, чтобы обнаружить врожденный вывих.

Это такое состояние, когда вертлужная впадина, в которой находится головка бедренной кости, слишком мала, и головка может легко выходить из нее.

Вывих можно определить по характерному щелчку при соскальзывании головки бедра в вертлужную впадину во время сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах с последующим равномерным отведением бедер на 90 градусов. В сомнительных случаях ребенок направляется на консультацию к детскому ортопеду, который при необходимости назначит ультразвуковое или рентгеновское исследование тазобедренных суставов. При подтверждении диагноза приступают к лечению. Лечение продолжается 3–6 месяцев. Это не вредит грудничку. Если не лечить расстройства развития или врожденный вывих тазобедренного сустава, то ребенок начнет хромать. Бережное лечение правильным положением и упражнения в первые годы жизни творят здесь чудеса.

### **Синдром внезапной смерти младенца**

Очень редко, но все же бывают случаи, когда абсолютно здоровый ребенок по неизвестной причине прекращает дышать во сне и больше не просыпается. „Смерть в колыбели“ пытались объяснить несколькими теориями, но ни одна из них не оказалась безупречной. Умирают абсолютно здоровые младенцы, у которых не обнаружено никаких отклонений.

Все же для большей безопасности:

- ◆ не позволяйте ребенку спать на животе;
- ◆ избегайте курения во время беременности и не курите в комнате, где находится ребенок;

- ◆ следите за тем, чтобы ребенку не было слишком жарко или слишком холодно. Если у ребенка повысилась температура, снимите с него часть одежды.

Если в семье один ребенок умер от синдрома внезапной смерти, вероятность того, что это произойдет со вторым, очень мала.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ**

В первые пару дней после родов у вас возможны довольно обильные кровяные выделения. Обычно в течение недели кровотечения уменьшаются, выделения приобретают коричневый цвет. Это продолжается примерно 4–6 недель. Если вас это беспокоит, проконсультируйтесь с акушеркой или врачом. В этот период следует тщательно следить за чистотой своего тела. После родов из-за швов бывает некоторое время трудно сидеть. Подмывайтесь каждый раз после посещения туалета и меняйте по мере надобности гигиенические прокладки. Обратите внимание на промежность. Она должна быть сухой. Можете исследовать себя с помощью зеркала — несмотря на то, что область промежности отекает, а швы кажутся безобразными и раздражают, все это пройдет со временем. Пока не закончились выделения, принимать ванну не рекомендуется во избежание инфекции.

Первые мочеиспускания могут быть болезненными, возможно, мочиться будет легче во время приема душа или под шум текущей воды.

Если возникают проблемы с опорожнением кишечника, ешьте чернослив,

употребляйте в пищу льняное семя, овощи и пейте много жидкости. Если вам было наложено много швов и некоторые из них расположены на мышцах заднего прохода, то несколько дней после родов вы должны придерживаться специальной диеты.

Для обретения первоначальной формы организму необходимо время. Будьте терпеливы и не надейтесь, что это случится раньше шести месяцев.

Во время кормления грудью нельзя соблюдать строгую диету. Здоровый образ жизни и упражнения помогут вам восстановиться как физическую, так и психологическую форму. Посмотрите страницы нашей книги о гимнастике после родов.

### **Выписка домой**

Время выписки из роддома может быть разным. Большинство женщин выписывают домой на 3–4-й день после родов, в зависимости от состояния здоровья матери и ребенка и от того, как далеко от больницы они живут. Женщины, живущие неподалеку и имеющие телефон, могут пойти домой в тот же день. В этом случае на 3–4-й день надо прийти в роддом для повторного осмотра ребенка, а также для сдачи анализа крови и прививки от туберкулеза.

После кесарева сечения среднее пребывание в больнице обычно 3–5 дней. Перед выпиской домой используйте возможность консультаций с врачом и акушеркой по вопросам, которые кажутся вам неясными. В большинстве родильных домов с вами поговорит та же акушерка, которая принимала у вас роды. Тогда сможете расспросить ее про роды и обсудить все ваши вопросы.

### **Уведомление о родах и имя для малыша**

В роддоме вы скажите, какого врача в дальнейшем будете посещать вместе с малышом. О рождении ребенка вашего семейного врача извещает роддом. Если за вашей беременностью следил семейный врач, то он уже заранее осведомлен об ожидаемом пополнении в вашей семье. Рождение ребенка следует зарегистрировать в течение одного месяца в местном отделе Семейного состояния или в волостном управлении. Перед этим вы должны выбрать имя ребенку. Для регистрации рождения ребенка и его имени вы получите в роддоме медицинскую справку о рождении, с собой вы должны взять также свой паспорт, паспорт супруга и свидетельство о браке. Если вы живете в свободном браке, то отец для подтверждения отцовства должен присутствовать при регистрации, одного его паспорта недостаточно. В противном случае его имя не впишут в свидетельство о рождении.

### **Снова вместе**

Можете заниматься любовью, когда пожелаете этого. Половое влечение у женщин восстанавливается постепенно — примерно за месяц-два после родов, однако все зависит от самой женщины. Некоторое время у вас может отсутствовать менструация, особенно если вы кормите ребенка грудью. Несмотря на это, существует вероятность забеременеть. Поэтому во время полового акта применяйте презервативы или ищите другие способы появления близости.





### Ингалятор

Новейшая технология вибрирующей сетки-мембраны. Для лечения верхних и нижних дыхательных путей, при простудах, астме, плохой проходимости и т.п. Объем распыления > 0,3 мл/мин. Большая доля частиц, способных проникать в легкие, автоматическое отключение. Возможна дезинфекция, коробка для хранения.



### Ингалятор

Быстрый и качественный ингалятор с компрессором и большим объемом пара для лечения дыхательных путей. Для ингаляции жидких лекарственных средств при проблемах с верхними и нижними дыхательными путями. Идеально подходит для домашнего лечения, альтернатива лекарствам. Подходит для детей, взрослых и пожилых людей. Сертифицированная медицинская техника CE0344.



### Тонومتر

Измерение артериального давления/пульса на предплечье. Расчет среднего значения для всех сохраненных показателей. Среднее значение показателей, измеренных по вечерам за последние 7 дней. Среднее значение показателей, измеренных по утрам за последние 7 дней, 2x 60 ячеек памяти. Градация ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения). Манжета 22 - 30 см, дата и время, автоматическое отключение, сумка для хранения.



### Радионяня

Показывает спящего, плачущего, проснувшегося ребенка. Практичный поясной зажим и настенное крепление, свящийся синий дисплей для визуального контроля уровня шума. 16 сигналов и 2 канала с различными частотами для минимизации помех от других источников радиоволн. Дальность действия до 800 м.



### Радионяня с камерой

Автоматическое видеонаблюдение в темноте благодаря функции инфракрасного ночного видения. Функция VOX автоматическая активация при звуках. Успокаивающие мелодии, которые можно отключать с родительского устройства. Визуальное наблюдение уровня звука с помощью LED-элементов. 5 уровней яркости для оптимального контраста, плавная регулировка громкости. Радиус действия 150 м.



### Антицеллюлитный массажёр

Ощутимо улучшает упругость кожи. Эффективный массаж соединительных тканей. Стимулирует кровоток в коже. Простота использования в домашних условиях. 2 уровня интенсивности массажа. Ручка настраивается индивидуально. Эргономичная форма.



### Массажная накидка шиацу на сиденье

3D-массаж спины глубокого действия. Массаж шеи шиацу с регулируемой высоты. Приятный роликовый массаж. Подключаемая функция подсветки и подогрев. Эргономичная чашеобразная форма сиденья с мягкой подкладкой для поясницы.



### Тренажер для пресса

Миостимулятор для мышц живота. Дополнительная тренировка центральных мышц пресса, восстановление, 2 износостойких контактных электрода из проводящего углеродного материала. Смачивающиеся контактные электроды, нет необходимости использовать контактный гель или дополнительные электроды. Гибкая эргономичная форма. Обхват талии примерно 70-30 см, 5 программ тренировки (22-31 минута). Защитное автоотключение. Пояс подходит для ручной стирки.



### Дигитальный термометр-соска

Звуковой сигнал при температуре выше 37,8°C, запоминание последнего измерения, защитный колпачок для соски.



### Термометр

Очень быстрое измерение: до 10 секунд. Измерение в градусах °C и °F, подача сигнала по окончании измерения, дезинфицируемый.



### Термометр

Термометр для измерения комнатной температуры, температуры тела и различных объектов. Погрешность измерения +/- 0,3 °C, футляр.



### Детские весы

Функция HOLD (автоматическая и механическая) позволяет точно взвесить подвижных детей. Макс. нагрузка 20 кг, точность 5 г.



## Физическая форма после родов

Первые рекомендации послеродовых упражнений вы получите уже в роддоме. С них и нужно начинать. Хорошие советы по обретению прежней формы после кесарева сечения вы найдете на стр. 98. Все выполняемые после родов упражнения должны быть умеренной интенсивности. Во время беременности укрепились только мышцы ног, привыкшие к повышенной нагрузке. В то же время дно таза, живот, спина и седалищные мышцы стали за это время значительно слабее. Во время кормления грудью ваши шея, плечи и мышцы рук могут быть перегружены. Упражнения, приведенные в этой книге, подходят для тренировки слабых мышц, а также для расслабления и растяжения перегруженных мышц шеи и плечевого пояса. Но важнее всего сразу начать тренировать мышцы тазового дна.

## Тазовое дно

Тазовое дно — это группа мышц, которая закрывает таз, а также мочеиспускательный канал, влагалище и анальное отверстие, чтобы удерживать мочу и газы. Они также постоянно удерживают мочевой пузырь, матку и прямую кишку и обеспечивают их нормальное функционирование.

Сразу после родов трудно напрячь мышцы таза потому, что во время беременности и родов мышцы таза максимально растянулись, освободив место малышу.

Вначале упражнения могут казаться очень трудными, но не сдавайтесь — восстановление мышц тазового дна занимает обычно 2-3 месяца. Хорошо

тренированные мышцы тазового дна способны хорошо поддерживать органы нижней части тела и выполнять предназначенные им природой функции.

Эти мышцы следует напрячь прежде, чем вы поднимете тяжесть или почувствуете приближение чихания. Таким образом вы сможете избежать непроизвольного мочеиспускания. Для того чтобы все мышцы снова хорошо функционировали и подчинялись вашей воле, вы должны тренироваться длительное время.

Мышцы нужно напрягать много раз в течение дня, перед тем как:

- ◆ встать с кровати или подняться со стула;
- ◆ поднять тяжелый предмет;
- ◆ покашлять или чихнуть;
- ◆ смеяться или прыгать;
- ◆ подпрыгнуть.

При напряжении мышц вы одновременно закрываете все естественные отверстия своего тела. Сокращения мышц начинаются с задней части тела, как будто вы сдерживаете газы. Это нормально, если вначале вы сможете напрячь мышцы лишь пару раз. Цель ваших упражнений — достичь того, чтобы сделать 20 последовательных сокращений. Каждое сокращение должно длиться как минимум 8 секунд и после каждого сокращения сделайте маленькую паузу. Если вы способны сделать 20 последовательных сокращений 2–3 раза в день, то это показывает хорошую работу мышц. Если вы чувствуете, что напряжение мышц вам хорошо удается, то попробуйте держать их в напряжении еще дольше — до 30 секунд. Делайте более сильные сокращения, напрягайтесь столько, сколько это возможно без подключения каких-либо

других мышц. Не забывайте отдыхать после каждого сокращения для предотвращения перенапряжения. Например, если вы напрягаете мышцы в течение 5 секунд, то и пауза должна быть тоже 5 секунд. Если вам трудно выполнять упражнения, то посещайте специальные занятия по гимнастике.

## Укрепление тазового дна



Вы стоите за стулом, ноги слегка врозь. Положите локти на спинку стула так, чтобы тело было наклонено вперед, а мышцы живота были полностью расслаблены — живот как бы висит. Напрягите теперь мышцы тазового дна без напряжения мышц живота. Держите мышцы в напряжении и сосчитайте до восьми, затем расслабьтесь и отдохните 8 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.



Вы сидите на стуле, напрягая мышцы так, что чувствуете напряжение вокруг прямой кишки. Сожмите мышцы тазового дна. Держите их в напряжении 6–8 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 8 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз подряд.



Вы сидите на стуле. Наклонитесь вперед так, чтобы почувствовать давление в области вокруг влагалища и мочеиспускательного канала. Сожмите мышцы тазового дна. Держите их в напряжении 6-8 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 8 секунд. Повторите упражнение 5-10 раз.



Вы сидите на стуле. Напрягите мышцы тазового дна. Поднимитесь и держите их в напряжении также стоя. Расслабьтесь на мгновение, сядьте и попробуйте снова напрячь мышцы. Повторите упражнение 5-10 раз.

#### Укрепление мышц живота



Вы лежите на спине, колени согнуты и ноги на полу. Поднимая голову, плечи, левое колено и правый локоть, напрягайте мышцы тазового дна одновременно со сведением конечностей вместе. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Выполните упражнение с левым локтем и правым коленом. Повторите упражнение по 5-10 раз в каждую сторону.



Вы лежите на спине, руки по бокам, а ноги прижаты к животу. Сожмите мышцы тазового дна. Поднимите ноги в направлении левого плеча и в то же время немного приподнимите ягодицы. Затем примите исходное положение и расслабьтесь. Повторите упражнение в обе стороны 5-10 раз.

#### Упражнения для спины и ягодиц



Станьте на четвереньки так, чтобы тяжесть тела была равномерно распределена между руками и коленями. Смотрите на пол и держите шею прямо. Втяните живот и держите спину прямой. Вытяните одновременно правую руку вперед и левую ногу назад. Примите исходное положение. Повторите упражнения с левой рукой и правой ногой. Выполните это упражнение 10-15 раз.

#### Упражнение для шеи



Вы сидите на стуле. Держитесь за сиденье левой рукой. Правой рукой достаньте левое ухо и плавно поднимите голову вверх и вправо. Потянитесь таким образом 10-15 секунд. Медленно расслабьтесь. Повторите упражнение с левой рукой. Выполните упражнение, чередуя руки, по три раза.



Вы сидите на стуле. Подтяните подбородок вниз и поверните голову налево так медленно, как это возможно. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, поворачивая голову направо. Выполните упражнение в обе стороны по три раза.



Стойте спиной к стене, прижмите и затылок к стене. В то же время, когда шея распрямлена, опустите подбородок вниз. Сохраняйте напряжение 10-20 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5-6 раз.

## ИЗМЕНЕНИЕ СЕМЕЙНОГО УКЛАДА

### Ответственность и перемены

Вы можете чувствовать себя после родов неуверенной и незащищенной. Трудно объяснить странные перемены настроения. В старые времена говорили: „Четвертый день – слезный день“. Это неправда, однако, если вам грустно, не бойтесь и будьте готовы пережить новые и сильные эмоции.

Послеродовая меланхолия (baby blues, повышенная чувствительность) может появиться сразу после родов и длиться 2-3 дня (до 1 месяца), это совершенно нормально. По оценкам, для 50-85% женщин в это

время характерна склонность к повышенной чувствительности, грусти и быстрой смене настроения, частому умилению.

Возможно, захочется плакать, потому что чувствуете себя брошенной – одна в заботах о ребенке, или потому, что груз ответственности кажется слишком тяжелым. Может быть, вы огорчены тем, что одно из кормлений не всегда удастся или что кожа ребенка немного желтовата. Малыш внес в вашу жизнь большие изменения. Если родился первый ребенок, все будет казаться новым и неизвестным. Чувство тревоги – вполне нормальная реакция, беспокойство со временем пройдет. Положитесь на себя, и вы справитесь! Большую поддержку и помощь вам окажут беседы с близкими и друзьями.

Примиритесь с тем, что вначале вы будете поспевать только заботиться о новорожденном, кормить его грудью, менять подгузники и спать. Ваши прежние представления о роли матери могут не совпадать с действительностью.

### Послеродовая депрессия

До 25% женщин в послеродовой период переживают ярко выраженную подавленность. Это состояние называют послеродовой депрессией. Единой причины ее возникновения не найдено. Считается, что ее могут вызывать химические изменения в организме, произошедшие в период беременности и родов, сами роды, отношения с близкими, собственные жизненные установки и представления женщины, ожидания и мечты о своем будущем, о развитии отношений со своим партнером, о ребенке и мире и т. д.

Послеродовая депрессия, по тому, как она протекает, и по симптомам,

не отличается от обычной депрессии. Это состояние может проявляться различными расстройствами и их многочисленными комбинациями: тревогой, подавленностью, угнетенностью, чувством страха, усталостью, изнеможением, паникой, провалами памяти, нарушениями сна, повышенной возбудимостью, ощущением нереальности происходящего. Характерным проявлением депрессии является значительное ухудшение настроения, которое сопровождается потерей интереса к тому, что обычно нравилось и доставляло радость. Становится трудно сосредоточиться и принимать решения. Может возникнуть ярко выраженное состояние беспокойства, отягощенное неспособностью оставаться некоторое время на одном месте или в состоянии бездействия (например, моторным беспокойством и постоянным перемещением по комнате), возможны также ярко выраженная усталость, чрезмерная тревога и хлопоты, связанные со здоровьем ребенка, беспомощность и чувство вины перед ребенком. Худшим признаком является потеря интереса к ребенку, к себе и к окружающему.

Повседневная жизнь может казаться невыносимо тяжелой. Часто это ощущение сопровождается агрессивными или тревожными мыслями о себе и ребенке. Многие женщины замыкаются в себе, скрывая эти проблемы и от близких, и от врача, еще больше ухудшая ситуацию.

Такое состояние не нормально, и если оно продолжается долго, то может создать напряженные отношения между матерью и ребенком. Важно обсудить с кем-нибудь свои проблемы. При необходимости обратитесь к специалисту (консультанту по кризису беременности, психологу,

## Практичная и модная одежда HUPPA на любую погоду!



# HUPPA

Найдешь нас на [www.huppa.eu](http://www.huppa.eu)

психотерапевту, психиатру), послеродовая депрессия, так же, как и обычная, поддается лечению лекарствами и психотерапией.

### Послеродовой психоз

Послеродовой психоз начинается обычно сразу после родов (или на 3-15 день). Психоз всегда проявляется в серьезных расстройствах, таких как беспокойство, бессонница, бредовые состояния, фобии, чувство подавленности и др. Кроме того, появляются галлюцинации, тревожные расстройства, и частая смена настроения в тяжелых формах депрессии или маний, а иногда и в том, и в другом одновременно. В этих случаях мать нуждается в немедленной госпитализации. К счастью, психозом заболевает только 0,1-0,2% рожениц.

### Отец

Возрастает число отцов, уходящих в отпуск по уходу за ребенком. Находясь в отпуске, отец учится понимать своего ребенка уже с самого момента его рождения. Вы можете разделить ответственность и быть друг другу поддержкой и опорой. Отцы не могут кормить ребенка грудью, однако любое их участие в „команде“ и всяческая помощь матери очень важны. Отцы могут помочь подготовить ребенка к кормлению, успокоить малыша, погулять с ним, сменить подгузники и, разумеется, играть с ним. Многим отцам нравится оставаться с ребенком наедине. Вы должны вместе привыкнуть к новой роли и найти себя в ней. Отцу следует иметь в виду и то, что в течение первых шести месяцев после родов у его жены нет времени заниматься практически ничем, кроме того, чтобы быть матерью. Если вы

оба чувствуете себя уставшими в новой ситуации и редко высыпаетесь, то можете дежурить возле малыша по очереди. Найдите друг для друга время и энергию днем, когда ребенок спит. Хорошо бы помочь женщине в работе по дому, на которую у нее, вероятно, совсем не остается времени.

Важно знать, что и у мужчин, после появления младенца в доме, бывают перемены настроения и депрессия. К сожалению, мужская депрессия не проявляется так ясно, как женская, это связано с традиционным мнением, что мужчина должен быть сильным, не может жаловаться и т. п. Поэтому мужчины, вместо того, чтобы обратиться за помощью, стараются отстриться от реальности посредством вызывающих зависимость веществ или действий, что может привести к соответствующим заболеваниям.

### Сестры и братья

Если в семье уже есть дети, то вы наверняка думали о том, чтобы они не ревновали в то время, когда больше внимания будет уделено новорожденному. (Ревность – естественное чувство, читайте об этом подробнее в соответствующей главе.) Старайтесь чем-нибудь занять старшего ребенка. Можете попросить гостей, чтобы они лучше принесли подарок старшему ребенку, а не новорожденному. Пусть кормление грудью станет приятным моментом и для старшего ребенка: можете почитать ему какую-нибудь книжку или направить его внимание на другие интересные его вещи. Многим мамам это не составит труда, другие считают, что это невозможно. Обсудите это со своей акушеркой, она без сомнения даст Вам хороший совет на основе собственного опыта.

Важно также отметить, что иногда именно младенец остается без родительского внимания, поскольку его потребности сначала могут казаться незначительными, по сравнению со страхом перед реакцией старшего ребенка. Это случается особенно тогда, когда старший ребенок вырос без ограничений и всегда делал все, что хотел. Если Вы обеспокоены поведением старшего ребенка (детей), рекомендуем обратиться к детскому психологу или в семейную школу Гордона.

### Одинокая мать

Если рядом нет отца ребенка, с кем делить обязанности и заботы? Вам наверняка помогут близкие и друзья. Не стесняйтесь просить помощи — они обязательно поймут вас. Не отказывайтесь от предлагаемой помощи из чувства ложной гордости.



### Гости

Большинство ваших друзей и знакомых стремятся навестить вас и новорожденного. Наверное, уже в роддоме к вам приходило много посетителей. Посетители могут быть иногда очень утомительными. Отказать им нелегко, но вы все же должны иногда это сделать. При желании можете попросить мужа или персонал больницы проинформировать всех посетителей о том, чтобы они подождали несколько дней. Большинство людей относится к этому с пониманием.

### Дома вместе с новорожденным

Новоявленные родители часто беспокоятся о благополучии новорожденного. Вы учитесь понимать своего ребенка. Скоро вы увидите, что несмотря на то, что малыш не умеет разговаривать, он хорошо выражает свои желания другими способами. Если новорожденный засыпает после еды или лежит, тихо рассматривая все вокруг, то он спокоен и доволен. Иное поведение дает повод в этом усомниться.

## УХОД ЗА МАЛЫШОМ

### Пеленание

Ребенка можно пеленать на специальном столике для пеленания, высота которого должна отвечать вашему росту, чтобы не приходилось сильно наклоняться или подниматься на цыпочки. Практичным является матрас для пеленания, края которого образуют бортик. Ребенка никогда нельзя оставлять одного на пеленальном столике!

Вы можете пеленать ребенка и в центре двупальной кровати, сидя перед ним так, чтобы не перегружать спину. Можно пеленать на полу, предварительно расстелив одеяло — это, пожалуй, самое безопасное место для ребенка.

Для пеленания вам понадобятся: чистая одежда, одноразовые подгузники, влажные салфетки и несколько мягких тряпочек из ткани, которые можно использовать для подкладывания ему под голову, для вытирания попки или в случае, если он срыгнет.

Рядом хорошо поставить пластиковую корзину для грязных подгузников. Если вы носите кольца или у вас длинные ногти, будьте внимательны и не поцарапайте своего малыша!

## Купание

Вначале многие при купании новорожденного чувствуют себя неуверенно. Не торопитесь, выберите время, когда вам не мешают и ребенок не голоден. Скоро купание малыша станет для вас привычным и приятным занятием.

Перед купанием убедитесь, что все необходимые вещи находятся под рукой.

Если у вас нет отдельной ванночки для купания ребенка, то ее можно временно заменить большим тазом. Перед использованием тщательно помойте таз. Купать новорожденного можно и в вымытой большой ванне в ванной комнате.

Некоторым младенцам купание нравится, некоторым нет. В первые месяцы жизни температура воды в ванной должна быть 37 градусов (температура тела). Проверьте это термометром или опустите в воду свой локоть. Мойте ребенка рукой или специальной губкой. Подходит обычное детское мыло, которое

надо использовать не чаще одного раза в неделю. Волосы можно мыть этим же детским мылом.

Обратите внимание и на то, как ежедневные купания действуют на кожу малыша. Не увлекайтесь мылом — в первые месяцы жизни его можно и вовсе не использовать, либо использовать только тогда, когда ребенок покакал. Если кожа у ребенка сухая, добавьте в воду несколько капель специального детского масла для ванн. Не добавляйте в воду масло до того момента, пока не отделилась культия пупка. Ванное полотенце должно быть большое, мягкое и махровое. Тщательно вытрите младенца, не забудьте просушить кожные складочки, это предотвратит возникновение опрелостей. Проверьте, сухой ли пупок.

На следующей странице на снимках изображен процесс купания младенца. Он лежит в ванной на резиновом матрасике. Некоторые предпочитают во время купания положить младенца на резиновый матрасик, предупреждая его соскальзывание в воду, другим нравится самим держать ребенка под спинкой. Сделайте ребенку предварительно легкий массаж или несколько упражнений — это всегда полезно. Высушите ушные раковины младенца и кожу за ушами. Трогают только внешнюю часть слухового прохода. Ногти малыша подстригайте прямо, используя для этого ножницы для малышей, в первый раз сразу после рождения и в дальнейшем два раза в неделю. Осторожно каждый день расчесывайте волосы ребенка мелкой расческой или мягкой щеткой, вначале против направления роста волос и затем наоборот. Младенца не нужно непременно купать каждый день. Если вы чувствуете иногда, что у вас нет для этого сил, то лишь слегка ополосните его.



Сначала умойте лицо. Вымойте область вокруг глаз в направлении от носа наружу. Это можно делать и до купания.



Вымойте уши и затылочную часть головы.



Вымойте и вытрите волосистую часть головы ребенка. Вы можете слегка помассировать ее водой. Поднимите вверх подбородок ребенка и вымойте область под ним, а также шею.



Используйте для мытья живота и спины ребенка свою руку или губку для мытья. Поднимите его руки и вымойте область подмышек. В самом конце вымойте попку. Если ребенок покакал, то помойте попку до купания. Убедитесь в том, что вы вымыли дочиста все складочки его тела.



Младенцу на снимке нравится купание. Выньте ребенка из ванной. Тщательно вытрите его перед тем как одеть.

## Умывание ребенка

Младенца можно помыть и без купания. Начните с глаз, используйте смоченные в теплой воде ватки. Промойте каждый

глаз отдельной ваткой в направлении от наружного к внутреннему углу глаза.

Затем умойте лицо. Хорошо вымойте за ушами и затылок ребенка. Затем помойте руки и спереди и сзади верхнюю часть туловища ребенка. Тщательно вытрите ребенка.

Наконец вымойте попку (тщательно мойте всегда в направлении спереди назад), проверяйте все складки кожи. У новорожденных мальчиков нельзя оттягивать крайнюю плоть. У девочек мыть надо и область между складками больших половых губ. Лучше всего мыть ребенка под струей теплой воды из крана, а если это невозможно, то в тазике. Следите за тем, чтобы младенец не замерз. Закрывайте обнаженные части тела полотенцем. Если культя пупка еще не отделилась, то не закрывайте подгузниками область пупка. Расположите половой член мальчика так, чтобы он писал вниз.

## Одевание

После купания оденьте младенца. Одежду подбирайте так, чтобы она была достаточно свободной — подгузники не должны сдавливать область между ягодицами, а одежда не должна быть тесной, так как это затрудняет движения ребенка.

## Когда малыша можно выносить на улицу?

Это больше зависит от погоды, чем от ребенка. Смог, туман и прямые солнечные лучи неблагоприятны для младенца. Дождливая, ветреная и очень холодная погода не подходит для прогулок в первые недели после выписки из роддома. Начните с коротких прогулок в хорошую погоду. Затем увеличивайте постепенно время,

проведенное на свежем воздухе. Хорошо оденьте ребенка, особенно в первые месяцы жизни, когда младенец только учится поддерживать и сохранять температуру тела. Попробуйте поставить себя на место ребенка и представить, что спите на улице в коляске. Что вы сами наденете?

Если не очень прохладно, то ребенку не нужно в летнее время надевать на голову теплую шапочку. В теплые солнечные летние дни одевайте малыша легко. Головку малыша следует защищать от солнца тонкой светлой шапочкой, одежду тоже следует предпочесть светлую и тонкую. У младенца очень нежная кожа, поэтому солнечные ванны ему лучше принимать в тени деревьев.

Не оставляйте малыша спать под прямыми солнечными лучами. В жаркую погоду ребенок может перегреться даже в тени под пологом коляски. В жаркую погоду вообще нельзя оставлять младенца под прямыми лучами солнца. Если у вас возникнут вопросы по поводу одежды ребенка, то посоветуйтесь со своим семейным врачом или медсестрой.

Не забывайте пару раз в день проветривать помещения, так как это уменьшает количество бактерий. Избегайте сквозняков.

## Воспаленная попка

Маленькие дети часто писают, поэтому вы должны менять подгузники 5–6, а иногда даже 8–10 раз в день. Лучше всего проверять подгузники до и после еды и обязательно перед сном. Даже если вы будете заботливы и внимательны, не исключено раздражение кожи. Если у ребенка очень сильное раздражение, то могут возникнуть даже маленькие язвочки. Раздражение



кожи могут вызывать вещества, содержащиеся в испражнениях и моче, сухость воздуха при центральном отоплении, начало дополнительного питания или прорезывание первого зуба могут также вызывать проблему с кожей ребенка.

Тесная одежда или перегревание могут препятствовать доступу воздуха к попке. Попка ребенка должна всегда быть сухой и чистой. Каждый раз, когда меняете подгузники, помойте попку ребенка проточной водой и, высушив, сделайте воздушную ванну. Воздушные ванны начинаются с пары минут в первые месяцы жизни и в дальнейшем удлиняются. Часто меняйте подгузники. Не используйте для ухода за раздраженной кожей масло. При возникновении раздражения кожи не используйте мыло и будьте осторожны с жирными кремами. При поврежденной коже нельзя использовать защитные кремы под подгузники. Хорошо использовать мягкую цинковую мазь. Она защитит кожу от дальнейшего

раздражения и вылечит возникшее воспаление. Проконсультируйтесь со своим врачом. Лечение дерматита может длиться пару недель, пока не восстановится нормальная защитная функция кожи.

## Потница

Если одежда слишком тесная для ребенка или вы слишком тепло его одеваете, то на его коже могут появиться красные высыпания. Сыпь пройдет, если у ребенка будет свободная и соответствующая погодным условиям одежда. Терморегуляция ребенка на первом году жизни еще не достаточно развита, поэтому очень важно использовать одежду из натуральных материалов, позволяющих коже дышать. Одежда должна соответствовать погоде. Лучшим материалом является хлопок, избегайте одежды из синтетических материалов. Температура воздуха, оптимальная для сна, примерно 18 градусов, а во время бодрствования — 20 градусов Цельсия.

## Сальные железы

В первые дни жизни на лице у младенца могут появиться белые точки, напоминающие прыщики. Это сальные железы, которые адаптируются к работе в новой внешней среде. Их не надо лечить или мазать, они самопроизвольно исчезают через пару недель.

## Сухая кожа

У многих новорожденных сухая кожа, которая местами шелушится. Это естественно, поэтому нет необходимости смазывать кожу посьоном или кремом. Помните, что у малыша еще не стабилизировалась естественная кожная секреция, а использование кремов и бальзамов может раздражать кожу ребенка и задержать этот процесс. Важно, чтобы кожа младенца была все время сухой и чистой. Расспросите врача об уходе за кожей малыша.

## Корочки

Это перхоть новорожденных. На волосистой части головы возникают жирные коричневые или желтые корочки, которые образуются из отмерших клеток кожи из-за повышенной секреции сальных желез в связи с недостаточностью кровообращения. Если возникла перхоть, то мыть и очищать голову следует каждый день в течение многих месяцев. Корочку можно снять, если за два часа до купания смазывать волосистую часть головы оливковым маслом. Затем нежно расчесывайте волосы младенца мелкой расческой во всех направлениях. Теперь вымойте ребенку голову. Обычно корочки пропадают, но если они упорно держатся у вашего малыша, поговорите со своим врачом.

## Молочница

Молочница проявляется белым налетом и пятнами на языке, небе и внутренней поверхности щек. Это в основном полученное при прохождении родовых путей матери грибковое заболевание, которое довольно часто встречается у новорожденных. Текущее длительно, это заболевание может быть болезненным и мешать младенцу есть. Для лечения промывают слизистую рта минеральной водой или пропитанной раствором соды ваткой или накрученной на палец марлей. Если вы кормите грудью, то омойте также и соски. Если молочница не проходит, то поговорите со своим врачом. Для предотвращения заболевания позаботьтесь, чтобы пустышки малыша были всегда чистыми. Кипятите их каждый день и следите за тем, чтобы никто другой не брал их себе в рот. Молочница распространяется через пищеварительный тракт и может встречаться на попе малыша в виде пятнистых красных опрелостей и нуждается в лечении противогрибковыми мазями.

## Икота

Многие младенцы икают еще в утробе матери, и икота продолжается после рождения. Раздражение мышцы диафрагмы может возникнуть из-за полного желудка, отрыжки или от холода. Икота не опасна для ребенка и обычно проходит сама по себе. Если ребенок икает во время кормления грудью, продолжайте, несмотря на это, кормить его, потому что обычно икота проходит сама во время кормления.

# JELP

с первых дней жизни...



Гиппоаллергенные и экологичные концентрированные порошки, ополаскиватели и гели премиум-класса



JELP Sensitive

JELP Color  
для цветных  
тканей

JELP Fresh

JELP Fresh  
для белых  
тканей

JELP Soft

JELP Soft  
zinc Color  
для цветных  
тканей

JELP Mild

JELP SOFT  
zinc Fresh  
для белых  
тканей

Стирка – это быт, а стиральные порошки – бытовая химия. С тем и другим мы неизбежно сталкиваемся почти каждый день, особенно, если в семье пополнение. В это время нам важно не просто процесс стирки, но его результат. А он зависит от составляющих моющего средства и от их взаимодействия между собой. К сожалению, многие «суперсильные» порошки могут нанести вред нежной коже ребёнка. И чего тогда стоит польза от идеально чистого белья?

Датская компания «Данлинд», производящая детский порошок JELP, решила эту сложную задачу. Она создала уникальную формулу порошка. Действующие в нём натуральные компоненты позволяют при максимальном эффекте не навредить ни нежной коже малыша, ни окружающей среде.

### Не фосфаты, а zeолиты

Вы о них никогда не слышали? Напрасно. Умение оценить состав необходимо при выборе безопасного моющего средства для стирки белья и одежды новорожденного.

Главным компонентом любого порошка для стирки являются поверхностноактивные вещества (ПАВ). Они способствуют проникновению воды между волокнами тканей. Часто в качестве этих веществ используются фосфаты. Но, облегчая стирку, фосфаты наносят ощутимый вред как коже человека, так и окружающей среде.

Нужны новые решения, и одно из них содержится в порошке JELP.

Здесь вместо фосфатов использован безвредный природный минерал zeолит.

Именно эта составляющая порошка JELP делает его и экологичным, и безопасным для чувствительной кожи младенцев.

### Без мыла не обойтись

Натуральное мыло не только эффективно очищает загрязнения с поверхности ткани, но и снижает образование пены, легко вымывается на конечном этапе стирки.

Зачем же заменять проверенные временем безопасные натуральные ингредиенты более дешевыми синтетическими, как это сделано в других современных порошках? Фирма «Данлинд» и не стала этого делать. В составе порошка JELP именно это моющее средство.

### Бентонит – уникальная находка

После стирки маме хочется получить одежду своего крохи не только чистой, но и мягкой, нежной. Но смягчающие синтетические ополаскиватели часто грозят раздражением кожи и дыхательных путей ребёнка. Порошок JELP решил и эту проблему. И снова с помощью натурального вещества – природного минерала бентонита – той самой глины, которая с успехом применяется в косметических масках. Вот таким образом стиральный порошок JELP SOFT 2в1 обеспечивает безопасное смягчение одежды для детей с самого рождения, а так же для людей склонных к аллергии.

Уже представлен в крупных магазинах вашего города. Рекомендован педиатрами, аллергологами и дерматологами.



Произведено в Дании



Надёжный и рекомендуемый товар для младенцев и для людей с симптомами аллергии.



## Рвота и срыгивание пищи

В случае срыгивания пища возвращается в рот ребенка примерно в течение часа после кормления, и он ее выплевывает. В незначительной степени это встречается у многих младенцев. Также пища может оторваться вместе с выделяющимся из желудка воздухом. Поэтому важно делать паузы при кормлении, чтобы ребенок мог срыгнуть. Сразу после еды не рекомендуется играть с ребенком. Количество еды, которое ребенок срыгнул, может казаться очень большим, хотя на самом деле это не так.

Причиной отрыжки может быть как слишком малое, так и слишком большое количество еды. Слишком малое количество еды может сделать младенца беспокойным, и он заглатывает во время еды слишком много воздуха. По этой причине у него возникает необходимость часто срыгивать. Если младенец получает больше еды, чем помещается в его желудке, то отрыжка также учащается. Вес ребенка и его спокойствие являются важным сигналом. Если он не чувствует себя после рвоты плохо, то все в порядке. Интенсивная и обильная рвота может указывать на заболевание, если она бывает часто и не только в связи с приемом пищи. В этом случае выделяется наполовину или полностью переваренная пища и желудочный сок. Если ребенок теряет в весе, становится вялым или если уменьшается количество мочи и/или кала, то обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## Испражнения

У получающего грудное молоко младенца кал часто желтого цвета, творожистой консистенции и кисловатого запаха. Частота

дефекации различна — у некоторых в каждом подгузнике, у других — только один раз в неделю. У младенцев, которых кормят молочной смесью, испражнение может быть зеленоватым. Большое содержание в пище железа может сделать его цвет почти черным. Если стул слишком твердый, то это может раздражать младенца. Младенцу можно помочь, слегка массируя его животик по часовой стрелке. По поводу использования слабительного проконсультируйтесь с врачом.

Если у ребенка испражнения участились и стали водянистыми, то это может быть вызвано инфекцией. Вы должны следить за тем, чтобы ребенок получал достаточно жидкости. Знайте, что жидкий стул у грудничков совершенно нормален. Продолжайте кормить его грудью даже при поносе. При инфекции иногда необходимо давать дополнительную жидкость с добавлением соли или сахара, которую вы можете приобрести в аптеке. До приема лекарств проконсультируйтесь с врачом.

## Насморк

Грудничкам с насморком трудно сосать грудь. Купите в аптеке физиологический раствор и перед кормлением закапывайте несколько капель в ноздри младенца. Обычно это помогает. С интервалом в несколько часов можно закапывать в ноздри младенца и грудное молоко.

## Температура

Если новорожденный вял и/или его кожа при прикосновении горячая, то измерьте у него температуру. Если температура выше 38,5 градуса и он выглядит нездоровым и слабым, то обратитесь к врачу. Постоянно



очищает  
снижает  
заложенность  
увлажняет

Для возраста  
от 6 месяцев

# QUIXX®

Назальный спрей с гипертонической океанической водой.

- **QUIXX** — натуральный способ уменьшения заложенности носа.
- **QUIXX** — снижает заложенность носа и придаточных пазух при простудах, гриппе и аллергии.
- **QUIXX** — Природная помощь малышам и взрослым.

Подробнее: [www.nohu.ee](http://www.nohu.ee)

## Новинка!

**Quixx Soft**  
изотонический спрей для  
носа на основе океанской  
воды с алоэ вера.  
Для ежедневного ухода  
за носом: увлажняет и  
успокаивает слизистую  
оболочку носа.

Океаническая вода освобождает нос!

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Палдиское ш., 27/29, 10612 Таллинн. Вы имеете дело с медицинским препаратом. Перед применением внимательно прочтите инструкцию, при необходимости проконсультируйтесь с врачом или аптекарем.

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

наблюдайте за поведением младенца: нормально ли он ест и активен ли он при бодрствовании. У маленьких детей заметить признаки болезни гораздо труднее, чем у детей постарше. Если у ребенка, которому меньше месяца, температура выше 38 градусов, его нужно показать врачу.

### Физиологическая желтуха

У маленьких детей причины желтухи совсем другие, чем у взрослых. У них это вызвано незрелостью печени. Если ваш ребенок кажется слишком желтым, то проконсультируйтесь с врачом — анализ крови покажет, нуждается ли ребенок в светолечении. Желтушные дети обычно много спят, поэтому приходится их будить перед кормлением.



### Плач младенца

Плач — это нормальное явление, единственный способ проявления желаний и чувств младенца. Это их способ общения. Вечерами младенцы обычно плачут больше, чем с утра. Возможно, малыш плачет потому, что он проголодался, подгузник мокрый или грязный, устал, болен или ему скучно. Иногда трудно бывает найти причину его беспокойства. Когда новорожденный плачет, многие родители чувствуют себя беспомощными и бесполезными. Часто один из родителей справляется с плачущим ребенком лучше, чем другой. Важно делиться своими проблемами и разочарованиями.

Важно, чтобы вы реагировали на плач ребенка. Его нужно успокоить, чтобы он не чувствовал себя одиноким или

брошенным. Раньше верили, что плач ребенка хорошо влияет на его легкие. Если не обратите внимания на плачущего малыша, он встревожится еще больше, и его будет трудно успокаивать.

Слыша плач своего ребенка, вы научитесь со временем отличать одну причину плача от другой. У каждого малыша свой темперамент, который влияет на его плач. Младенец, который был активным в животе матери, часто очень активный и после рождения. Темперамент влияет на характер плача младенца. Некоторые просто много плачут, другие добавляют в свой плач множество интонаций. Когда малыш освоит другие звуки и способы общения, он будет плакать реже.

### Колики или рези

Колики встречаются у новорожденных довольно редко, однако все родители подозревают у своего младенца газы в течение первых недель его жизни. На настоящие колики указывают повторяющиеся каждый день в одно и то же время периоды плача и беспокойства младенца. Это может случиться начиная с трехнедельного возраста. Приступы плача, которые трудно остановить, возникают обычно после обеда или под вечер. У младенца болезненные сокращения кишечника, которые препятствуют продвижению газов. Приступы беспокойства могут тревожить ребенка более трех часов в день и длиться более трех недель. В остальном развитие ребенка абсолютно нормально. У него хороший аппетит, он прибавляет в весе, у него регулярный стул. Поговорите с акушеркой или с другими родителями, у детей которых были колики. Они могут дать вам хорошие советы.



*Отец, утешая ребенка, успокаивает его.*



Некоторые рекомендации

- ◆ Проверьте записи о кормлении ребенка: нет ли раздражающих кишечник ребенка продуктов (в т. ч. много молока)?
- ◆ Даете ли вы возможность ребенку срыгнуть после кормления?
- ◆ Возьмите ребенка к себе, живот к животу, и покачайтесь немного с боку на бок.
- ◆ Положите на живот ребенка теплый мешочек (осторожно, чтобы не обжечь!)
- ◆ Осторожно помассируйте живот ребенка по часовой стрелке.
- ◆ Периодически поднимайте ребенка, чтобы его ножки висели в воздухе, и осторожно потрясите их и нижнюю часть туловища — это расслабляет мышцы.
- ◆ Посидите с ребенком в кресло-качалка или можете проехаться на машине.
- ◆ Попробуйте, помогают ли имеющиеся в аптеке лекарства против газов (Espumisan, Sab Simplex и др.).

Недоходное объединение „Общество поддержки родов и кормления ребенка“, о котором уже упоминалось в данной книге, может помочь вам связаться с родителями, у которых имеется подобный опыт. Сохраняйте спокойствие и самообладание, даже если чувствуете, что не можете никак успокоить ребенка. Ни в коем случае не трясите его! Последствием этого может быть тяжелое поражение мозга у ребенка. Если чувствуете, что нуждаетесь в помощи, то обратитесь к врачу. Существуют лекарства, которые иногда облегчают рези.

Если ребенок болен, горячий и у него температура, то он может постоянно и безутешно плакать. Младенец может быть сонливым, вялым, отказываться от еды, его может рвать или у него частый и обильный стул. Тогда немедленно обратитесь к врачу.

### Роль семейной или детской сестры

Новый член семьи приносит в дом множество сюрпризов и вопросов. Как лучше приспособиться семье к новому образу жизни? Что делать, если везде беспорядок и все смертельно устали? Достаточно ли у мамы молока? Все ли в порядке с развитием, физическим, психическим и душевным здоровьем младенца?

Помощь может оказать чтение различных книг, касающихся здоровья и развития ребенка, однако в то же время доверяйте своему материнскому инстинкту. Хорошо получить персональную консультацию у специалиста.

Система семейных сестер функционирует в различных городах и районах немного по-разному, однако их визиты обычно бесплатны.

Семейная сестра навестит вас дома уже в течение первой недели после выписки из роддома, если ее проинформировали о рождении ребенка. Из роддома выбранному вами семейному врачу присылается выписка с данными о рождении ребенка или ее отдадут вам на руки для дальнейшей передачи семейному врачу. Если вы рожали не в медицинском центре по месту жительства, то вас попросят известить семейную сестру о необходимости домашнего визита. Семейная сестра имеет обычно большой опыт и может дать вам рекомендации и информацию, в которых вы нуждаетесь.

Если все в порядке, то семейная сестра вызовет вас с ребенком в возрасте одного месяца для контрольного осмотра семейным врачом. Можно договориться, нуждаетесь ли вы до этого еще в одном домашнем визите и каким образом будете поддерживать друг с другом связь. В

# Espumisan – облегчит

100 мг/мл

Симетикон

# грудничкам боль от газов




теперь всего  
**10**  
капель

Удобно пользоваться

Новинка



 **Безопасный\*** - не усваивается из пищеварительного тракта.

 **Со вкусом банана**

**Показание:** симптоматическое лечение болей при скоплении кишечных газов в пищеварительном тракте.

**Дозировка для грудничков:** 10 капель при каждом кормлении. Можно добавлять в смесь или давать с ложки перед кормлением грудью.

Внимание! Это лекарственный препарат. Перед употреблением внимательно прочтите инфолисток в упаковке. При сохранении жалоб или появлении побочных эффектов посоветуйтесь с врачом или аптекарем.

Дополнительная информация:

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ, Палдиски мнт. 27/29, 10612 Таллинн.

 **BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



первую неделю вас должен навестить и семейный врач. Спросите у него номер телефона, чтобы вы могли при необходимости проконсультироваться.

В большинстве центров семейных врачей один раз в неделю есть день младенца или ежедневное время, когда мамы и папы могут прийти для того, чтобы задать вопросы и проверить состояние здоровья ребенка.

### Профилактический осмотр младенца

Ребенка может осмотреть и провести вакцинацию ваш семейный врач или детский врач. Целью осмотра является наблюдение за здоровьем и развитием ребенка, рекомендации родителям

об обеспечении для ребенка безопасных условий жизни. В тот же день можно сделать и плановое вакцинирование.

### Вакцинация младенца

В последние месяцы беременности плод получает из крови матери через плаценту антитела. Это значит, что новорожденный обеспечен антителами, которые защищают его от болезней, перенесенных матерью до наступления беременности. Эта защита длится 3–4 первых месяца жизни (за исключением коклюша, поэтому желательно, чтобы близкие тоже прошли вакцинацию от коклюша). После этого младенца должны сами справиться с инфекционными заболеваниями с помощью собственной иммунной системы.

## Protexin содержит 7 видов бактерий, которые:

- помогают поддерживать нормальное функционирование кишечника (при изменении питания, во время путешествия)
- обеспечивают нормальную микрофлору кишечника.
- ускоряют процесс выздоровления
- подходят для использования при нарушениях пищеварения (понос, запор, газы, чувство неудобства в животе)
- поддерживают организм во время курса приема антибиотиков, укрепляют иммунную систему

**RESTORE** для младенцев/маленьких детей. Пробиотик в виде порошка 1г в пакетиках (дневная доза). Растворить в воде, молоке, соке или добавить к пище.

**VITALITY** для детей/подростков. Жевательные таблетки с апельсиновым вкусом

**BALANCE** для взрослых. Комплекс пробиотиков из 7 молочно-кислых бактерий для взрослых

**BALANCE+** для людей старше 50 лет. Кроме того содержит витамины А, С и Е.

**PROTECT** для подростков и взрослых

**Использование Protexin'a способствует нормальному функционированию кишечника и предупреждает проблемы с животом.**

**Производитель:**  
Probiotics International,  
Ltd Suurbritannia [www.protexin.com](http://www.protexin.com)

**Представитель в Эстонии:**  
Hortus Medicus OÜ,  
Mustamäe tee 18,10617 Tallinn  
[www.hortusmedicus.ee](http://www.hortusmedicus.ee)

**Hortus Medicus**



После вакцинации младенцы получают длительную защиту против опасных инфекционных болезней. Вакцину изготавливают из убитых или ослабленных возбудителей заболевания. При введении их в организм младенца защитные антитела в иммунной системе образуются без того, чтобы ребенок переболел этой болезнью.

Если ребенок не будет привит, он может заболеть полиомиелитом, столбняком, коклюшем, дифтерией или другим

предупреждаемым вакцинированием детским заболеванием, и очень велика вероятность проявления болезни в тяжелой форме. Поэтому вы должны сделать со своей стороны все для того, чтобы ребенок был своевременно вакцинирован. Плановая вакцинация детей проводится бесплатно. Но существуют также внеплановые платные вакцинации (например, от ветряной оспы и пневмококка). Дополнительную информацию по этому вопросу Вы получите у семейного врача.

### Календарь вакцинации

Возраст	Заболевание, против которого проводится вакцинация, в скобках название вакцины
1 день	Вирусный гепатит В1 (НерВ 1)
1-5 дней	Туберкулез (BCG)
1 месяц	Вирусный гепатит В2 (НерВ 2)
3 месяца	Полиомиелит (IPV 1), дифтерия, столбняк и коклюш (DTPa 1), гемофилус (Hib 1)
4,5 месяца	Полиомиелит (IPV 2), дифтерия, столбняк и коклюш (DTPa 2), гемофилус (Hib 2)
6 месяцев	Полиомиелит (IPV 3), дифтерия, столбняк и коклюш (DTPa 3), гемофилус (Hib 3), вирусный гепатит В3 (НерВ 3)
1 год	Корь, свинка, краснуха (MMR 1)
2 года	Полиомиелит (IPV 4) дифтерия, столбняк и коклюш (DTPa 4), гемофилус (Hib 4)
6-7 лет	Полиомиелит (IPV 5), дифтерия, столбняк и коклюш (DTPa 5)
12 лет	Вирусный гепатит В (НерВ 1,2,3*)
13 лет	Корь, свинка, краснуха (MMR 2)
15-16 лет	Дифтерия, столбняк и коклюш (dTPa 6)
17 лет	Дифтерия, столбняк и коклюш (dTPa 7**)
25, 35 лет и т. д. (через каждые 10 лет)	Дифтерия и столбняк (dT 7)

\* Дети, родившиеся в 1995-2003 годах и не вакцинированные до сих пор против вирусного гепатита В, иммунизируются с интервалом 1 месяц между первой и второй дозой и с интервалом 5 месяцев между второй и третьей дозой вакцины.

\*\* Дети, родившиеся в 1990-1995 годах ранее и вакцинированные в возрасте 12 лет шестой дозой (dT 6) дифтерии-столбняка, ревакцинируются седьмой дозой (dTPa) дифтерии-столбняка-коклюша в возрасте 17 лет.

### ГИМНАСТИКА С МАЛЫШОМ

Есть набор простых упражнений для дома, которые Вы можете делать с малышом.

#### Обнимание

Возьмите ребенка за руки. Выпрямляйте руки в стороны, затем кладите на грудь крест-накрест.



Если ребенок совсем маленький, положите его на спину и делайте так:



### Успокаивающее укачивание

Одной рукой обхватите ребенка за грудь, а другой между ног. Раздвиньте большим и указательным пальцем ноги ребенка в стороны. Качайте ребенка вверх-вниз.



#### «Ножницы»

Положите ребенка на спину. Возьмите его ноги под коленями так, чтобы они оставались прямыми, разводите ноги в стороны, затем крест-накрест. После упражнения слегка потрясите ноги.



#### Полуприседания

Посадите ребенка себе на плечи, держите его за руки. Слегка расставьте ноги и делайте полуприседания.





### Хлопки

Ребенок сидит на коленях, Вы держите его за руки. Хлопните в ладоши, затем по коленям, затем снова в ладоши, потом наклоните ребенка, стараясь достать до пальчиков ног. Повторите несколько раз.

### Повороты туловища

Посадите ребенка себе на плечи, слегка расставьте ноги. Поворачивайте туловище налево и направо.



*Приносим благодарность маленьким моделям и их мамам, фотографу Марис Крюнвалди (mariskrunvald@hot.ee) и детскому тренеру Герли Яхимаа (gerli.heinmurt@mail.ee).*

### Тележка

Положите ребенка на живот, приподнимите ему ноги, маленькому ребенку положите одну руку под грудь для поддержки. Пусть ребенок опирается на руки, и попробует так двигаться.



## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ

Никто не хочет, чтобы ребенку потребовалась первая помощь, но к такой ситуации все же надо быть готовым. Важно правильно оценивать состояние ребенка, так как он сам еще не умеет его оценить или объяснить, что его беспокоит. Для того чтобы знать, как лучше всего помочь своему ребенку при несчастном случае, родители могут пройти курсы первой помощи, информацию о которых можно найти на сайте [www.rkelu.ee](http://www.rkelu.ee).

Приступая к оказанию первой помощи, проверьте три основных жизненных показателя и избегайте паники – сначала подумайте, потом делайте!

### Сознание

Поговорите с ребенком и убедитесь, что он Вам отвечает. Слегка потрясите за плечо и ущипните, чтобы узнать, реагирует ли он на боль. Если ребенок не реагирует на Ваши действия, значит, он потерял сознание. Дыхание и работа сердца могут отсутствовать у ребенка, только если он находится в бессознательном состоянии.

### Дыхание

Приблизьте щеку ко рту пострадавшего, чтобы почувствовать его дыхание. Прислушайтесь, слышен ли звук дыхания и посмотрите, вздымается ли грудь. Если эти признаки отсутствуют, значит, дыхание остановилось.

### Пульс

Пощупайте пульс на шее, слева или справа от кадыка. Щупайте пульс одновременно только с одной стороны и не менее десяти секунд, так как он может быть очень редким. Для младенца считается нормальной частота пульса до 120 ударов в минуту. Если пульс отсутствует, значит, сердце остановилось.

### Азбука реанимации

После остановки сердца для спасения ребенка остается примерно 5 минут. Если за это время, т. е. в течение клинической смерти, не начать реанимацию, повреждаются и гибнут клетки мозга. Реанимация эффективна только в случае клинической смерти. Реанимацию следует начинать, если пострадавший без сознания, дыхание отсутствует, пульс не прощупывается. Соотношение реанимационных действий: 2 вдоха и 15 нажатий на сердце.

Положите одну руку ребенку на затылок, а другую на лоб, и слегка запрокиньте голову. Этого не следует делать, если ребенок младше одного года, так как у него таким образом могут закрыться дыхательные пути. Пальцами руки, которая лежит на лбу, зажмите крылья носа. Прижмите свой рот плотно ко рту ребенка. Если ребенку меньше года, перекройте своим ртом также нос ребенка. Выдохните воздух в рот ребенка, учитывая объем его легких. Следите, чтобы грудь ребенка вздымалась при каждом Вашем выдыхании. Поднимите голову, дайте ребенку выдохнуть самостоятельно и повторите свое выдыхание снова (с частотой 20-40 раз в минуту).

Для непрямого массажа сердца положите ладони или большие пальцы в центр

груди ребенка, склонившись над ним. Нажимайте прямыми руками так, чтобы грудная клетка прогибалась на 3-4 см. Делая массаж сердца младенцу, обхватите руками грудную клетку так, чтобы большие пальцы лежали на груди, и нажимайте так, чтобы его грудная клетка прогибалась на 1-2 см. Нажимайте 15 раз, со скоростью 80-100 нажатий в минуту. Во время массажа не отрывайте руки от груди. Продолжайте делать искусственное дыхание и массаж сердца до приезда скорой помощи или до тех пор, пока ребенок не начнет дышать самостоятельно и у него не появится пульс. Если пульс появился, а дыхание не восстановилось, продолжайте делать искусственное дыхание и все время проверяйте пульс.

### **Инородное тело в дыхательных путях**

Если маленький ребенок вдохнет инородное тело (начинает кашлять, икать, дышать со свистом), положите его животом на колено, головой вниз, и легонько похлопайте по спине.

Если воздух не проходит (ребенок не дышит, его лицо синее), сильно обхватите ребенка за бедра или за таз и резко встряхните 4-5 раз, направляя толчки сверху вниз.

Если инородное тело не вышло, попробуйте сделать искусственное дыхание. Может быть, удастся протолкнуть воздухом инородное тело в легкие. Потом его удалят в больнице. Чтобы избежать несчастного случая, следите за тем, чтобы на полу, по которому ползает ребенок, не было мелких предметов (монет, кусочков пленки, пищи для кота или собаки), которые ребенок может взять в рот.

### **Потеря сознания**

Причиной потери сознания обычно бывает жар, недостаток свежего воздуха, долгое стояние, негативные эмоции, голод и т. д. Потерю сознания вызывает временное снижение тонуса кровеносных сосудов, поэтому в случае оказания правильной первой помощи обморок быстро проходит. Для оказания первой помощи положите ребенка на спину, приподнимите ему ноги и руки, попрыскайте лицо холодной водой. Если сознание не возвращается, убедитесь в наличии признаков жизни, в случае необходимости приступите к реанимированию и вызовите скорую помощь.

### **Перегрев**

Перегрев или солнечный удар сопровождается симптомами, напоминающими грипп: бледность, повышенное потоотделение, тошнота, рвота, жар. В общем случае это состояние не опасно для жизни. При тепловом ударе кожа краснеет и становится сухой, сознание затуманивается и состояние становится опасным для жизни. Для оказания первой помощи перенесите ребенка в более прохладное место, снимите с него верхнюю одежду, намочите его тело водой и обмахивайте, чтобы создать движение воздуха. Дайте ребенку питье комнатной температуры или немного более прохладное. Если ребенок потеряет сознание, вызовите скорую помощь.

### **Ожог**

При сильном ожоге незамедлительно удалите с одежды с обожженного места, даже если она снимается вместе с кожей.

Незамедлительно начните охлаждать обожженную кожу прохладной (не ледяной!) водой, это поможет избежать углубления поверхностного ожога. Держите обожженное место под прохладной водой до тех пор, пока боль не стихнет (не менее 15 мин.), в случае сильного или обширного ожога – до прибытия скорой помощи. Не наносите на обожженную кожу ничего кроме специальных ожоговых гелей, обезболивающих и предотвращающих углубление повреждений (например, Burn-shield или Burn-Relief, но не Panthenol!) и вызовите скорую помощь.

### **Переохлаждение**

Если у ребенка переохлаждение, он становится размякшим, его сознание затуманивается, кожа бледнеет и приобретает серовато-синеватый оттенок. Для оказания первой помощи, ребенка надо тепло укутать, дать ему теплое питье, но не следует опускать его в теплую воду. В случае необходимости вызовите скорую помощь. При обморожении поврежденный участок становится бледным, бескровным, холодным и теряет чувствительность. При глубоком обморожении ткани становятся очень твердыми, словно дерево или камень, могут образоваться волдыри. Оказывая первую помощь, не опускайте ребенка или обмороженную конечность в теплую воду и не растирайте. Когда обмороженный участок начнет болеть и станет горячим, можно воспользоваться гелем Burn-shield. Вызовите скорую помощь.

### **Кровотечение**

Объем крови новорожденного 350-400 мл. Таким образом, для младенца потеря 50

мл крови равнозначна потере 1 л для взрослого. Для оказания первой помощи осторожно снимите с ребенка одежду (при необходимости разрежьте или порвите), чтобы найти рану. Чтобы остановить обильное кровотечение, наложите на рану чистый бинт или кусок ткани (не используйте жгут) и зажмите рану. Если рана расположена на руке или на ноге, и кость не сломана, поднимите конечность так, чтобы она была выше уровня сердца и продолжайте зажимать рану. Когда сможете взять кровотечение под контроль, надежно перевяжите рану. Если в ране находится инородное тело, не удаляйте его, а зафиксируйте валиком из бинта. На повязку можно положить сверху холод, чтобы не образовался синяк. Когда кровотечение остановится, можно приступить к очистке раны. Если ребенок стал холодным, покрылся потом или обмяк, уложите его так, чтобы его ноги были выше головы, и укутайте его. Если в случае травмы головы у ребенка начинается рвота, это может означать сотрясение мозга. Контролируйте общее состояние ребенка. Вызовите скорую помощь, возможно ребенок должен в течение нескольких часов находиться в больнице под наблюдением врача.

### **Падение**

Для младенца падение с высоты даже полутора метров может быть опасным. Поэтому не следует оставлять его без присмотра на столе или на стуле даже в безопасной люльке. Поскольку в результате падения с высоты у ребенка может быть перелом позвоночника в области шеи или спины, не следует сразу после падения брать его на руки.

## Травма головы

Если ребенок при падении ударился головой о твердую поверхность или получил удар по голове, у него может быть сотрясение головного мозга. Признак сотрясения мозга – кратковременная потеря сознания сразу после травмы. Чем дольше длится бессознательное состояние, тем сильнее сотрясение мозга. Придя в себя, потерпевший жалуется на головную боль, тошноту или рвоту. В случае опасных симптомов головной боли – водянистых с примесью крови выделений из носа или синих кругов вокруг глаз – вызовите скорую помощь. Если ребенок без сознания, поверните его на бок. Головная боль, тошнота и рвота могут и не сопровождаться потерей сознания. При легком проявлении симптомов лучшим лечением является постельный режим. Посоветуйтесь с врачом.

## Травма шеи или спины

Травмы шеи и спины чаще всего возникают в результате падения с лестницы, автомобильных аварий и сильных ударов. Признаки повреждения позвоночника: потеря чувствительности, слабость, неподвижность какой-либо части тела, онемение и покалывание в конечностях. Зафиксируйте голову пострадавшего ребенка руками (если он лежит, то и коленями) так, чтобы угол между линией шеи и линией, проведенной в направлении прямого взгляда, составлял 90 градусов. Зафиксируйте голову, не отпускайте ее. Если есть возможность, наложите специальный воротник. Вызовите скорую помощь. Не запрокидывайте голову пострадавшего, чтобы открыть дыхательные пути!

## РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Давно прошли те времена, когда врачи внимательно следили за тем, чтобы дети развивались именно так, как написано в умных книгах, описывающих параметры развития младенца. Не принимайте близко к сердцу острые высказывания вроде: „Почему ваш годовалый ребенок еще не ходит?! Мой ходил уже в девять месяцев“. Или, например: „Как это так, у ребенка при рождении уже был зуб во рту, а в месяц у него еще нет волос?!“ Современные врачи и родители больше не склоняются к тому, чтобы сравнивать детей — каждый ребенок неповторим!

### 0–4 недели

В первые месяцы жизни ребенок свертывается калачиком, словно в утробе матери, желая защититься от большого мира.

Новорожденный:

- ◆ не умеет держать голову, захватывать предметы, движения рук и ног носят рефлекторный характер, пальцы сжаты в кулачки;
- ◆ слышит, чувствует и видит на расстоянии 30 см — у ребенка развиты все органы чувств;
- ◆ очень восприимчив к болезням, поэтому следует ограничить число посетителей;
- ◆ действует инстинктивно и часто плачет.

Установите с ребенком тесную эмоциональную связь. Не бойтесь часто обнимать ребенка и держать его на коленях, это не избалует его. Если ребенок чувствует себя защищенным, он убеждается, что миру можно доверять. Когда ребенку неделя от роду, можете выйти с ним на прогулку, если погода позволяет.

Причинами частого плача могут быть мокрая попка, отлежанный бок, голод или желание чувствовать себя более защищенным. Со временем мама научится различать, что ребенок хочет выразить своим плачем.

### 1–2 месяца

В это время ребенок очень быстро развивается. Каждое мгновение он учится чему-то новому и постепенно начинает все более успешно контролировать свои движения.

Малыш:

- ◆ учится фиксировать взгляд, начинает следить за матерью и игрушками;
- ◆ узнает голоса членов семьи, их лица и реагирует на них поворотом головы. Развивается мимика;
- ◆ развиваются голосовые связки — ребенок начинает «гулить», улыбаться и другим способом показывать свои эмоции;
- ◆ начинает засовывать пальцы в рот;
- ◆ с удовольствием наслаждается воздушными ваннами.

Не старайтесь всеми силами изолировать ребенка от окружающей среды — ему надо привыкать к жизни в реальном мире, а не в изоляторе! Говорите с малышом — он внимательно и с удовольствием слушает вашу речь. Для младенца самое главное — это чувство сытости, тепло, сухая одежда и ваша любовь.

### 3 месяца

Малыш становится особенно любопытным и активным.

Ребенок:

- ◆ держит голову;
- ◆ учится переворачиваться и брать в руки игрушки и пытается их перекладывать;

- ◆ громко смеется и по разному показывает свои эмоции, отличает родителей от гостей;
- ◆ начинает сознательно воспринимать разницу между причиной и следствием.

Кладите ребенка на животик — это укрепляет мышцы спины и шеи. Лежа на животе, ребенок старается поднять голову и верхнюю часть туловища. Наклонитесь к ребенку и посмотрите, как он пробует поднять головку для того, чтобы вас видеть. Установите в пределах видимости ребенка зеркало или открытку, повесьте на кровать движущиеся и цветные игрушки.

### 4 месяца

Ребенок уже начинает привыкать к суточному ритму, все больше бодрствует.

В этом возрасте ребенок:

- ◆ начинает изучать свои руки и их силу, выражает удовольствие по поводу мягких и звучащих игрушек;
- ◆ смеется, осваивает новые звуки;
- ◆ спит днем примерно 4-5 часов.

Ребенок с большим удовольствием улыбается и лепечет. Ему нравится играть своим голосом. Пойте ребенку и говорите с ним с разными интонациями.

### 5 месяцев

Хорошо развита мимика, отдельные черты которой сохраняются и при взрослении. Ребенок знает, как сообщить маме о своих желаниях. Дети становятся очень активными, поэтому вам придется все больше внимания уделять тому, чтобы ребенок себе не навредил.



Ребенок:

- ◆ пытается разговаривать со своим отражением в зеркале;
- ◆ его руки достаточно сильны для того, чтобы захватывать легкие игрушки;
- ◆ учится сидеть, координация стабилизируется;
- ◆ появляются первые „взгляды на мир“ — кто мне нравится, кто нет, и многое другое.

Делайте то, что доставляет вам радость — ребенок будет радоваться вместе с вами! Если вам нравится купаться вместе с ребенком, массировать его или каким-либо иным образом заниматься с ним, делайте это, потому что это нравится и ребенку. Если какая-нибудь деятельность для вас неприятна, то так же отреагирует и ребенок.

## 6 месяцев

Вес ребенка в два раза больше, чем при рождении. В возрасте 5-6 месяцев многие дети открывают для себя свои ножки и ручки. Иногда ребенок пробует сосать пальцы на ногах.

Младенец:

- ◆ умеет переворачиваться на живот и обратно;
- ◆ выражает с помощью движений и жестов свои желания;
- ◆ учится сидеть и ползать.

У большинства детей в это время стабилизируется цвет глаз, начинают резаться первые зубы.

Будьте осторожны с вещами, которые могут быть опасны для ребенка (электричество, острые предметы). Следите за тем, чтобы ребенок не упал с кровати.

Прорезывание зубов для ребенка неприятное время — десны болят, в животе газы, не исключено и повышение температуры. Для уменьшения неприятных ощущений дайте ребенку резиновое колечко, чтобы он мог его жевать — это помогает прорезаться зубам. Молочные зубы вырастают примерно к двум с половиной годам. Первые зубы следует чистить два раза в день водой и специальной зубной щеткой. Специальные зубные пасты для детей можно использовать начиная с одного года.

## 7–12 месяцев

Ваш ребенок превращается в яркую личность.

В это время малыш:

- ◆ начинает вставать, учится ходить держась за руки взрослых, пробует произносить слоги;
- ◆ ждет от вас похвалы за свои усилия;
- ◆ начинает понимать разницу между „можно“ и „нельзя“;
- ◆ жаждет изучать окружающее, содержимое ящиков и т. д.

Чтобы помочь ребенку научиться говорить, разговаривайте с ним ясными и короткими предложениями. Показывая предметы, называйте их, читайте и декламируйте ребенку стихи. Исследуйте содержимое шкафов и ящиков вместе с ребенком, тогда он будет это делать без вас реже. Для уменьшения агрессивности позволяйте ему выражать свои чувства в игре. Не проявляйте недовольства, если подгузники у ребенка мокрые и вы должны их менять, — это снижает самооценку ребенка и способствует возникновению беспричинного чувства вины.

Если ребенок сделал что-то плохое, нужно сказать ему об этом. В возрасте до года ребенок все же не понимает смысла запретов. Нельзя применять наказания, которые вызывают у ребенка страх, например, оставлять его одного дома. Будьте последовательны в том, что разрешено и что запрещено, чтобы ребенок привык и понял вашу позицию.

Посоветуйтесь с врачом, если ребенок:

- ◆ в возрасте 3 месяцев не держит голову, не реагирует на громкий голос и не пробует „гулить“;
- ◆ в возрасте 4 месяцев не гримасничает, например, не улыбается, не выражает своего интереса, приятных и неприятных ощущений;

- ◆ в возрасте 7 месяцев не переворачивается на живот и обратно или не сидит;
- ◆ в возрасте 9 месяцев не может удержаться на ногах, не способен без посторонней помощи опуститься на четвереньки и обратно;
- ◆ вызывает у вас сомнение, все ли в порядке.

## Первые месяцы

Новорожденный готов к тому, чтобы освоиться в мире, в котором он родился. Попробуйте только представить, какую перестройку он должен пройти после рождения!



## Органы чувств

Все органы чувств работают еще до рождения ребенка. У новорожденного отсутствует лишь опыт — он накапливается в процессе дальнейшего развития ребенка.

Новорожденный способен испытывать радость и удовлетворение. Особенно он чувствует это тогда, когда находится вместе с матерью и отцом. Начинайте разговаривать с ребенком еще до его рождения. Вы можете, например, рассказывать ему о том, что сейчас делаете, или что-либо напевать. Попробуйте обратить внимание, как новорожденный реагирует на голоса, смотрит на свет и цвет, следите за выражением его лица.

У новорожденного развито зрение, и он обладает врожденной способностью разглядывать лица. Новорожденный может лежать тихо с открытыми глазами и осматривать окружающее с пристальным вниманием. Младенец в возрасте нескольких дней

может уже глубоко смотреть вам в глаза. Ответьте на его взгляд и вы почувствуете глубину и интенсивность зрительной связи. Также он узнает вас по запаху, ощущая ваше отношение к нему. Чувства младенца жаждут новых открытий, и первый полученный опыт ложится в основу его дальнейшего развития.

Если он устает от баловства и игр, то отворачивает свое лицо, зевает, плачет или беспокоится. Младенцы очень быстро учатся на своем опыте, на уровне основных инстинктов. Вначале они не думают, „как это понять“, а лишь накапливают пережитое. Они проверяют, можно ли довериться окружающим, приносит ли результаты собственная активность. Если вы возьмете плачущего ребенка на руки, не надо бояться его избаловать лаской. Такой опыт положит начало возникновению чувства защищенности — „этому миру можно доверять“. Обращая необходимое внимание на ребенка, вы помогаете ему стать сильнее.



## Потребности

Быть сухим, сытым и в тепле, находиться в физическом контакте с матерью и отцом, чувствовать их заботу и слышать их голоса — это и есть главные потребности новорожденного. Малыша невозможно избаловать вниманием и заботой. Попробуйте понять сигналы своего ребенка. Знакомые вещи и повторения дают ребенку необходимое в повседневной жизни чувство уверенности.

Уже начиная с малых лет все дети очень разные. Интересно наблюдать, что их раздражает и как они реагируют на вещи, которые им не нравятся. Основные черты характера и поведения остаются у человека на всю жизнь, поэтому можно уже представить, человек с каким характером вырастет из вашего ребенка.

## Все дети разные

Дети по-разному реагируют на успокаивание, различно и время, которое необходимо для их успокоения. У малышей свои предпочтения, им нравятся, например, разные положения, в которых их держит мать; каждый ребенок любит смотреть и играть со своими вещами. Родители, которые имеют уже детей, лучше замечают это.

Для молодых родителей, которые вначале чувствуют себя неуверенными и неуклюжими, будет утешением узнать, что отцы и матери реагируют на новую ситуацию по-разному. Заботливое отношение к своему ребенку положительно влияет на ваши отношения, и семейная жизнь становится на самом деле заметно гармоничнее, чем вы могли ожидать.

## Кто лучше?

Важно знать, что нормальный, хорошо растущий ребенок лучше всего развивается в привычных и гармоничных условиях.

Хотя ребенок и развивается, общаясь с родителями, но в основном он достигает этого через самостоятельную деятельность. Находясь вместе с младенцем, следует просто быть внимательным к нему и наблюдать, что он выражает своими движениями, голосом и другими действиями и затем ответить ему в спокойной и игровой форме. Ведя себя так, вы реализуете как свои ожидания, так и ожидания младенца, и вам обоим будет весело. Если вы чувствуете себя хорошо, то гармоничное развитие ребенку обеспечено.

Если места мало, то для игр можно использовать пол. Различные действия стимулируют ребенка в различных аспектах, способствуют обучению и многостороннему развитию.

## ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ

### Все происходит так быстро!

В течение первых месяцев жизни младенец развивается очень быстро. Он делает свои первые успехи — постепенно начинает контролировать движения и приобретает различные навыки. Если один из родителей отсутствует в течение нескольких дней, вернувшись, он сразу замечает изменения, произошедшие с малышом.

### На животе

Младенцу полезно, бодрствуя, лежать на животе, ведь таким образом укрепляются

мышцы спины и шеи. Если ребенку не нравится лежать на животе, то можно подложить ему под грудь сложенное полотенце, чтобы он чувствовал себя увереннее.

Если он все же не хочет сам быть на животе, то отцу или матери надо прилечь на спину на кровати или на полу и положить ребенка к себе на грудь. Если у вас нет в комнате мягкого ковра, то можно использовать ватное одеяло, матрас для занятий аэробикой или другой матрас. Занимаясь с ребенком, можно научить его поднимать голову и упираться руками.

Положенная на попку ребенка рука стимулирует его поднимать голову. Если в квартире есть какое-нибудь солнечное место, где светло и тепло, то позвольте ребенку там лежать голеньким. Ему нравится лежать голеньким как на животе, так и на спине.

Не оставляйте ребенка одного спать на животе.

### Видеть и хватать

Для ребенка полезно, если в поле его зрения есть какой-нибудь движущийся, красивый, ярко раскрашенный предмет. Идеально подходят для этого, например, подвешенные над кроваткой игрушки, которые младенец может сам потрогать и захватить рукой. Разумеется, для развития младенца подходят и другие предметы. Главное, чтобы малыш не причинил ими себе вреда, а эти предметы были достаточно интересны для него, чтобы он тянулся к ним.

### Разговор и пение

Несмотря на то, что младенец еще не понимает, что ему говорят, для его

развития полезно, когда родители и сестры-братья говорят с ним и поют ему. Чем больше ребенок бодрствует, тем больше у вас возможностей для общения и тем больше младенец наслаждается компанией и разговором. Беседовать с ним можно везде — будь он в коляске, в кроватке, на ковре или когда вы занимаетесь хозяйством. Цветастое лоскутное одеяло может быть хорошим приобретением. Вы можете сшить его и сами. Это одеяло должно состоять из кусочков различного материала, разницу которых малыш сможет ощутить при прикосновении. Хорошей комбинацией могут быть, например, куски овечьей шерсти вместе с шелком и другими подобными материалами. Подходит и грубый льняной материал с кисточками, но важно, чтобы ребенок не смог их вытащить.

Детям нравится подпрыгивать, находясь у вас на руках. Если вы терпеливы, то ребенок начнет все больше вам улыбаться и издавать длинные лепечущие звуки.

### Больше движения — лучше координация

Обычно ребенок в 5–6 месяцев начинает играть со своими ногами. Может сосать пальцы ног. В этом возрасте он обретает контроль и над другими мышцами. Многие дети уже могут поворачиваться со спины на живот и обратно. Сначала вы можете ему в этом помогать. Стимулируете эти движения — держите зеркало или какую-либо мягкую игрушку с той стороны, куда вы хотите, чтобы он повернулся. Можно положить ребенка на бок и соблазнить его погремушкой или чем-то подобным.

### Ребенок и границы вашего терпения

С ребенком следует быть терпеливым. Если вы устали от игр, дайте ему посидеть или полежать в компании какой-нибудь игрушки. Если ребенок слышит, что вы занимаетесь своими делами, то зачастую продолжает играть сам. Главное, чтобы вы чувствовали границы своего терпения, так как ребенок уже очень рано обращает внимание на то, занимаетесь ли вы с ним с радостью.

В первые четыре месяца очень важно, чтобы вы реагировали на плач младенца незамедлительно.

Это вызывает у него чувство защищенности и уверенности: „Я позову — и мама придет“. Начиная с пятого месяца жизни ребенок может уже переносить некоторую

задержку в исполнении его потребностей. Все же это должно быть только незначительное промедление. Позднее можно научить его не трогать вещи, которые он не должен трогать, и показать ребенку, что является для него опасным.

### Зубы

Дети рождаются без видимых зубов. Хотя на самом деле они спрятаны в деснах и начинают чесаться уже за несколько месяцев до прорезывания. У большинства младенцев первый зуб появляется в возрасте 6 месяцев. В это время им нравится сосать и жевать специальное кольцо для зубов и, конечно, все другое, что попадает в руки. Нужно заранее позаботиться о том, чтобы предупредить кариес. По мнению некоторых источников, следует



чистить зубы младенца мягкой зубной щеткой сразу после их прорезывания, другие же считают, что лучше не чистить зубы младенца зубной щеткой до тех пор, пока единственной пищей ребенка остается грудное молоко.

В продаже имеются специальные надеваемые на палец матери щеточки для младенцев, зубы можно чистить и влажной чистой тряпочкой. Если зубы уже прорезались, то не следует давать ребенку ночью бутылочку с соком или другие сладкие напитки.

### Мать, отец и ребенок

Большинство людей считают рождение ребенка самым большим счастьем на свете. Ведь дети рождаются от любви. Для любви и секса нужно время и уединение. У родителей маленьких детей нет ни того, ни другого. Если есть время и возможность, то совсем нет энергии, и наоборот. Стать родителем — удивительный опыт, требующий много времени. Его нельзя сравнить ни с чем, особенно если мы имеем дело с первыми родами.

### Вы готовы?

Вероятно, вы никогда не будете полностью готовы к роли родителя. Это нормально, ведь до рождения ребенка вы сосредоточены на себе и на своих потребностях.

После рождения ребенка вы должны будете посвятить новому члену семьи большую часть своего времени. Невозможно избежать конфликтов между потребностями взрослых и детей. Для того чтобы справиться с новой ситуацией, от вас потребуются добрая воля, спокойствие и терпение, понимание потребностей ребенка и прежде всего открытость и честное общение.

### Отец

Природа бережет отцов от беременности и сопутствующих этому телесных испытаний, однако отец должен обеспечивать равновесие в новой семейной ситуации. Он не может испытать того, что чувствует женщина, когда в ней зарождается новая жизнь. Поэтому он может и не понимать, почему поведение женщины изменилось. Для того, чтобы стать отцом, потребуется много терпения.

### О семье

Мать, отец и ребенок — это классическая модель семьи. Но в этих рамках могут образовываться и пары: мать-ребенок, отец-ребенок, мать-отец или, что более вероятно, женщина-мужчина. Отношения, охватывающие трех членов семьи, должны основываться на тепле и гармонии точно так же, как и отношения между двумя людьми. Грустно, если происходит противоположное: рождение первого ребенка вызывает кризис в развитии совместной жизни. Главное, чтобы вы не забывали тех чувств, которые положили начало возникновению этой новой жизни.

### Суточный ритм

Дома с ребенком вы должны выработать новый суточный ритм, который уравнивает потребности ваши и малыша. Так вам легче научиться понимать друг друга. Еще в больнице вы ждали возвращения домой. Однако возможно, что ситуация складывается не так, как вы вначале планировали или представляли. Как отцовская привязанность, так и материнское чувство к ребенку не обязательно возникают сразу,

это может занять время. Маленькие дети, в отличие от взрослых, не могут управлять собой. Они икают и плачут, если где-то болит или какая-нибудь другая проблема. Они могут не спать тогда, когда этого хочется вам. Ребенку необходимы внимание и забота. Возможно, вы должны изменить свои привычки и распорядок дня. Даже в то время, когда вы сидите за столом и пытаетесь покушать, вам может быть трудно обрести покой и расслабиться. Трудно сосредоточиться и поговорить друг с другом. Ребенок полностью изменяет вашу жизнь. Иногда это может раздражать, иногда казаться комичным. Умение посмеяться над происходящим помогает разрядить ситуацию.

Будут бессонные ночи, и на следующий день вы почувствуете усталость и раздраженность. Повседневная жизнь резко изменилась по сравнению с тем, когда вы жили еще вдвоем. Поэтому первый период может быть напряженным психологически и физически, но в то же время и удивительным. В один день все хорошо, а на следующий — все кувырком. Возможно, вы не хотите это обсуждать, боясь, что вас неправильно поймут. На самом деле в ваших ощущениях нет ничего необычного. Поэтому вам не стоит отрицать их, смело говорите о своих проблемах. Поговорите о вещах, которые вас обоих раздражают, и о том, что вы хотели бы изменить.

Малыш чувствует вашу неуверенность и раздраженность по отношению друг к другу, и реагирует на это, ребенок — это индикатор ваших чувств.

Если у вас не первый ребенок, то это вас не удивляет. Вы оба помните как плохое, так и хорошее. Все же большинство родителей забывают о трудностях, которые могут возникнуть при воспитании ребенка.

### В депрессии

Если один из вас или вы оба постоянно находитесь в депрессии и у вас подавленное настроение, то подумайте о визите к психологу. Разговор и самоанализ часто помогают избавиться от всего того, что мешает вам чувствовать себя счастливыми.

### Малыш — это личность

Точно так же как и взрослые, дети уникальны по своим врожденным личностным качествам. То, как вы реагируете друг на друга, влияет на вас особым образом и поэтому ваш ребенок развивается своим индивидуальным путем.

Если ребенок лежит в кровати, бодрствуя и наблюдая за окружающим еще долгое время после того, как вы его уложили, то его поведение может быть для вас непонятным и чуждым, так как это противоречит вашему представлению о том, что ребенок должен засыпать сразу после укладывания. Предубеждение может быть таким сильным, что вам вначале трудно понять своего ребенка. Если он активен, темпераментен или чувствителен, много плачет и легко пугается, то это отнимает у вас гораздо больше времени и внимания, чем требуется от тех родителей, чей ребенок все время весел и спокоен.

Точно так же требует от родителей больше внимания к себе живой и часто хнычущий ребенок, так как его нужно все время успокаивать.

Эти черты характера наследственные, так же как рост и фигура человека.

Но все же окружение, в котором растет ребенок, влияет со временем на характер.

Если у вас „трудный“ ребенок и вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, то вы обязательно нуждаетесь в поддержке. Хорошим выходом может быть разговор с друзьями. Стоит попробовать хотя бы это!

### **Сексуальные отношения после родов**

Время восстановления полового влечения различно. В основном это занимает 1–3 месяца. Потребность женщины в интимности часто удовлетворяется временем, проведенным с младенцем, поэтому у нее может и не быть таких же сексуальных потребностей, как у ее мужа. Разумно забыть на время о мытье посуды и стирке белья, если вы чувствуете влечение и у вас есть время. Кто-нибудь может присмотреть за ребенком. Часто вам готовы в этом помочь ваши родители. Вы можете распределить между собой работу, которую необходимо сделать, чтобы вы оба были спокойны. Следует осознавать, что может потребоваться время для установления гармоничных отношений после родов.

Инициатива исходит обычно со стороны мужчины, так как женщина часто устает. Когда младенец наконец заснет, женщина думает только о сне. Вероятно, вы оба боитесь, что первая половая близость после родов доставит женщине боль. Абсолютно нормально, что в период кормления грудью влагалище женщины вследствие гормональных изменений более сухое. Помочь может специальная увлажняющая мазь для влагалища, которая облегчит половой акт. Многие мужчины говорят, что когда они глядят груди женщины, то у них возникает чувство,

что они как бы вторгаются на территорию питания младенца. В то же время это может вызвать совсем новое и интенсивное чувство привязанности друг другу, которое вы раньше никогда не испытывали.

### **Группы для родителей**

В мире популярны регулярные собрания молодых матерей для обмена опытом и иногда для получения медицинских консультаций. В группах матерей можно встретиться с другими мамами, поговорить о своих детях, спросить совета и поддержки. Разделить свои мысли и чувства с другими женщинами, которые находятся в аналогичной ситуации, часто бывает вам на пользу. Многие группы встречаются время от времени и после окончания отпуска по уходу за ребенком. В некоторых местах организованы и группы для отцов.

Сегодня в Эстонии есть также группы, куда женщина и мужчина могут прийти вместе (как во время беременности, так и после рождения ребенка), чтобы целенаправленно заняться своими претерпевшими значительные изменения взаимоотношениями. Курс PREP, обучающий взаимоотношениям в паре, разработан специально для пар, которые хотят сохранить все хорошее, что было между ними, и предотвратить нежелательные изменения в отношении друг к другу.

### **Сестры и/или братья**

Многие люди считают, что до того как обзавестись следующим ребенком, разумно подождать, пока старший ребенок не достигнет хотя бы двухлетнего

возраста. Считается, что ребенок младше двух лет не способен делить мать и отца с кем-то еще. Хорошо было бы подготовить старшего ребенка перед рождением малыша. Разрешите старшему ребенку принимать участие в вашей беременности как с позиции матери, так и с позиции будущего братика-сестры. Можете, например, разрешить ему потрогать ваш живот, когда плод шевелится. Ребенок тоже должен принимать участие в приготовлении к рождению нового человечка. Чем больше вы делаете приготовлений вместе, тем больше ребенок чувствует солидарность с вами. Разрешите ребенку навещать мать и новорожденного в роддоме столько, насколько это возможно. Важно, чтобы старшему ребенку разрешали заботиться о грудничке, если он хочет этого. Тогда ребенок ощущает себя важным членом семьи.

### **Ревность сестер и братьев**

Старший ребенок неизбежно ревнует, но родителям бывает трудно признать эти „негативные“ чувства ребенка. Чтобы в семье складывались хорошие отношения, важно разрешить старшему ребенку высказать свои чувства. Выслушайте его и заверьте, что понимаете его раздражение, грусть и зависть.

Помочь старшему ребенку разобраться с мучающей его ревностью — сложная задача для родителя. Это требует много времени и большого внимания. Но только так ребенок научится отличать хорошее от плохого. Любить можно научить только любя. Безусловно, старший ребенок — это тот член семьи, который больше всего переживает из-за появления новорожденного. Не настаивайте на

том, что он сразу должен любить своего брата или сестру, и не навязывайте ему силой эти чувства.

Вы не можете заставить старших детей испытывать какие-то чувства, но можете создать для этого условия. Чувства к малышу возникнут сами при определенных условиях. Как велика ревность и ее проявления, зависит от обстоятельств и от характера старшего ребенка.

Определяющий фактор — это возраст ребенка. Маленькие дети не умеют еще контролировать свои чувства и могут выражать свою радость или недовольство по несущественным, на первый взгляд, поводам. Например, они могут требовать внимания именно тогда, когда вы кормите младенца грудью или укладываете спать. Проблемы старших детей обычно могут не выявляться в течение первых месяцев, то есть до того времени, пока младенец не приобретет важного, постоянного и естественного места в повседневной жизни семьи. Дети школьного возраста могут скрывать свою ревность, считая это чувство запретным. Но они могут косвенно показывать это — через очень поучительные замечания малышу или излишнюю опеку. Реакция ребенка в критических ситуациях может измениться как дома, так и в детском саду или в школе.

Часто дети спрашивают родителей о том, кого они больше любят. Когда ревнивый и страдающий ребенок хочет найти подтверждение тому, что его любят больше всего, то он не думает об этом как о соперничестве. В этом кроется беспомощное желание получить прямое и неподдельное свидетельство любви.

К сожалению, многие родители поддаются желанию быть честными, правдивыми и реалистичными. Они считают

необходимым ответить ребенку: „Мама и папа любят вас обоих“ или „Мама любит вас обоих одинаково“. Для ребенка это большое разочарование. Он ждет прямого и конкретного ответа, который подтверждает прежнюю любовь к нему родителей. Поэтому старшему ребенку следует сказать, что вы любите его, так как знаете его лучше. Перечислите все его хорошие качества. Подтвердите, что вы любите и малыша, и папу, без которого у вас не было бы таких прекрасных детей.

Проводите время со старшим ребенком без присутствия новорожденного. Так вы сможете сосредоточиться на занятиях, которые нравятся старшему ребенку, и дадите ему возможность быть в центре внимания. Когда удастся вернуть доверие старшего ребенка, тогда между обоими детьми и возникнет чувство родства.

К счастью, ревность не единственное чувство, которое малыш пробуждает в сердце старшего ребенка. Часто сестры и братья испытывают друг к другу нежность, теплоту и любовь — те чувства, которые порождают радость общения и интерес к своим старшим/младшим братьям и сестрам.

### Бабушки и дедушки

Хорошие отношения между детьми и вашими родителями создадут гармоничную атмосферу. Если ваше и ваших родителей представление о том, что можно ребенку и чего нельзя, различается, последнее слово в вашем доме за вами. В доме ваших родителей порядки устанавливают они. И взрослые, и дети это поймут. Родители могут оказать вам серьезную поддержку и будут радовать вас и ваших детей.

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАВА

Женщин во время беременности и после родов защищают следующие законы: закон о трудовых соглашениях, закон о медицинском страховании, закон о родительской компенсации и закон о государственных пособиях семьям.

Рассмотрим некоторые положения законов о беременности, родах и послеродовом периоде. Дополнительную информацию можно получить в департаменте социального страхования ([www.ensib.ee](http://www.ensib.ee), тел. 16106), в министерстве социальных дел ([www.sm.ee](http://www.sm.ee)), в Больничной кассе ([www.haigeakaqssa.ee](http://www.haigeakaqssa.ee), тел. 16363), в Налогово-таможенном департаменте ([www.emta.ee](http://www.emta.ee), тел. 1811), в Кассе по безработице ([www.tootukassa.ee](http://www.tootukassa.ee), тел. 15501) и в Трудовой инспекции ([www.ti.ee](http://www.ti.ee), тел. 640 6000).

### Права беременных и молодых матерей

Работодатель в указанное врачом время предоставляет беременной свободное время для предшествующих родам осмотров, это время учитывается как рабочее.

Согласно принятому в 2009 г. закону о трудовом договоре, абсолютный запрет на сверхурочную работу и работу в ночное время для беременных и молодых матерей больше не действует. Женщина сама может отказаться от сверхурочной работы или работы в выходные дни. Женщина может оказаться от работы в ночное время, если состояние ее здоровья не позволяет больше работать ночью. Если состояние здоровья беременной не позволяет ей выполнять прежнюю работу,

у нее есть право требовать на основании решения врача временную работу, соответствующую состоянию здоровья.

За выполнение более легкой работы беременной выплачивается разница в зарплате из сумм медицинского страхования (Больничная касса переводит эти деньги на ваш банковский счет). Если у работодателя отсутствует возможность для облегчения условий труда беременной, то работница может временно отказаться от выполнения трудовых заданий, она освобождается от работы и ей выплачивается компенсация из сумм медицинского страхования (75% от средней заработной платы). В этом случае трудовой договор не прекращают.

Работодатель обязан обеспечить наличие и возможность использования комнаты отдыха с возможностью полежать.

Беременную можно посылать в командировку только с ее согласия.

### Основной отпуск

Получение отпуска не зависит от того, является ли трудовой договор срочным или бессрочным. В календарный год поступления на работу имеется право на отпуск пропорционально отработанному времени.

Работодатель обязан предоставить работнику отпуск в подходящее для него время:

- ◆ женщине непосредственно до или после отпуска по беременности и родам или непосредственно после отпуска по уходу за ребенком;
- ◆ мужчине непосредственно после отпуска по уходу за ребенком или во время отпуска по беременности и родам жены;
- ◆ родителям, которые воспитывают ребенка младше 7 лет;

◆ родителям, которые воспитывают 7–10-летнего ребенка, во время школьных каникул ребенка.

Если основной отпуск выпадает на то же самое время, что и отпуск по беременности и родам, то работодатель должен перенести основной отпуск на другое время. Если часть основного отпуска окажется вследствие отпуска по беременности и родам неиспользованной, то ее можно использовать после окончания отпуска по беременности и родам.

Согласно новому закону о трудовом договоре, требование основного отпуска теряет силу по прошествии одного года, считая с окончания того календарного года, за который отпуск предоставляется. Срок действия требования основного отпуска продляется на время, которое предоставляется для отпуска по беременности и родам, по уходу за ребенком или для отпуска усыновителя.

### Отцовский отпуск

У отца есть право в течение двух месяцев до определенного врачом предполагаемого времени рождения ребенка или в течение 2 месяцев после рождения ребенка получить неоплачиваемый отцовский отпуск в размере 10 рабочих дней.

### Отказ от трудового договора с беременной или лицом, которое воспитывает маленького ребенка

Работодателю, в общем случае, запрещается отказ от трудового договора с беременной женщиной или лицом, воспитывающим маленького ребенка.

Работодатель не может отказаться от трудового договора с беременной женщиной или молодой матерью по причине уменьшения трудоспособности.

Работодателю запрещается сокращать беременную женщину, молодую мать и лицо, находящееся в отпуске по уходу за ребенком, за исключением случаев, когда деятельность работодателя заканчивается, прекращается или объявляется банкротство. Если в случае банкротства решено продолжить деятельность, то отказаться от трудового договора нельзя. В данном случае работодателю должно быть известно, что сокращаемая работница беременна, и если работодатель этого не знал, то необходимо сообщить ему о беременности в течение 14 календарных дней после получения извещения об отказе. Работодатель имеет право потребовать предоставления справки о беременности.

При сокращении работающего родителя, воспитывающего ребенка до трех лет, у работника есть преимущественное право остаться на работе.

Если работодатель отказывается от трудового договора с беременной женщиной или родителем, воспитывающим ребенка

в возрасте до трех лет, в соответствии с новым законом о трудовом договоре, вступает в силу положение о специальной защите. В этом случае вступает в силу обязательство доказательства обратного. Это значит, что при оспаривании отказа от трудового договора работник не должен обосновывать в комиссии по трудовым спорам или в суде, почему он считает, что его уволили незаконно. Закон предполагает, что работодатель отказался от трудового договора на недопустимом основании, т. е. в связи с беременностью и выполнением семейных обязанностей. В этом случае именно работодатель должен обосновать и подтвердить, что отказ от трудового договора был законным. Если увольнение было противозаконным, беременная женщина и молодая мать имеет право продолжать работать на прежней должности. Если работник не желает больше работать на этом предприятии, он имеет право потребовать компенсацию за 6 месяцев. Ни суд, ни комиссия по трудовым спорам не связаны с определением размера компенсации. В зависимости от обстоятельств компенсация может быть увеличена или уменьшена.

Если вам кажется, что работодатель поступил с вами несправедливо, то вы можете обратиться за помощью в местную трудовую инспекцию, комиссию по трудовым спорам или в суд. Если трудовой договор уже прекращен и работник считает, что работодатель действовал неправильно, то следует в течение одного месяца после получения извещения об отказе от договора обратиться в комиссию по трудовым спорам или в суд.

### Извещение о беременности

Законом не определено, когда женщина должна известить работодателя о своей беременности, однако для обеспечения разумной организации труда и предотвращения споров было бы разумно сделать это заблаговременно. Это позволит работодателю принять во внимание необходимость изменения рабочей среды, следовать правилам при принятии решения об отказе от договора и по другим вопросам организации труда, например, при поиске заместителя.

### Отпуск по беременности и родам

На отпуск по беременности и родам имеют право работающие женщины. Вы имеете право получить отпуск, если на день открытия листка беременности у вас действителен трудовой договор или Вы работаете в общественном секторе. Возмещение за время отпуска по беременности и родам Вам выплачивает Больничная касса.

Женщина имеет право на отпуск по беременности и родам как минимум за 70 календарных дней (т. е. на 30-й неделе беременности) до определенного врачом ожидаемого срока родов. Гинеколог или

семейный врач, у которого беременная находится на учете, выпишет вам листок беременности начиная с 30-й недели беременности или не позднее 35-й недели беременности (т. е. за 30 календарных дней до ожидаемого срока родов) на 140 календарных дней (на 20 недель), поэтому продолжительность отпуска по беременности и родам составляет 140 дней. В случае если служебные обязанности беременной во время беременности облегчены, то ей следует выйти в отпуск по беременности и родам на 30-й неделе, в противном случае Больничная касса уменьшит размер возмещения по родам. Также уменьшается возмещение за отпуск и по родам, если женщина желает выйти в отпуск по беременности и родам после 35-й недели беременности, т. е. менее чем за 30 календарных дней до даты родов.

Листок беременности беременной следует передать работодателю. Работодатель должен в течение 7 дней передать листок беременности в Больничную кассу. По договоренности с работодателем листок беременности и другие необходимые документы работник может сам передать в Больничную кассу.

В Больничной кассе вычисляется ваш средний доход за календарный день, основой для этого являются представленные в налогово-таможенный департамент данные о социальных отчислениях. Основываясь на начисленных за прошлый календарный год социальных отчислениях, высчитывают общий доход, и затем доход за один календарный день (делением на 365). За отпуск по беременности и родам выплачивается возмещение в размере 100% от среднего дохода женщины за календарный день. Возмещение женщина получает одновременно.

**Забиться о тех, кого любишь...**

**Система наблюдения за ребёнком**  
Радиус действия 250м, режим работы до 10 часов, криптированная информация, поддерживает до 4 камер, автоматический ночной режим, реагирует на голос

**рации**  
Радиус действия 3 км, режим работы до 100 часов, реагирует на голос, большой выбор каналов, функция "вне зоны действия", большой выбор дополнительного оборудования

Дистрибьютор и техническая поддержка  
**tehnoturg-t**  
www.tehnoturg.ee

Официальный торговый посредник: **EUROONICS**

Возмещение выплачивает Больничная касса в течение 30 дней, начиная со дня представления листка беременности и оформленных должным образом справок, переводя деньги на банковский счет получателя возмещения.

Беременная, которая находится в отпуске по уходу за ребенком младше 3-х лет, может для получения возмещения на основе листка беременности вначале прервать отпуск по уходу за ребенком и оформиться на работу. В случае такого отпуска возмещение рассчитывается исходя из минимальной зарплаты. Имеется также возможность получить на второго ребенка родительское возмещение, начиная со дня рождения ребенка и до достижения им 18-месячного возраста.

Беременным, которые являются членами управляющих или контрольных органов юридических лиц, или получают плату за работу или за услуги на основании обязательственно-правового договора, или являются предпринимателями-физическими лицами, возмещение по родам выплачивается без отпуска по беременности и родам.

При заболевании во время беременности врач при необходимости выписывает больничный лист, на основании которого Больничная касса выплачивает возмещение по болезни на общих основаниях.

Больничная касса компенсирует беременным в течение календарного года из выплаченных за стоматологические услуги сумм 28,77 евро.

### Отпуск усыновителя

Отпуск усыновителя предоставляется на 70 календарных дней усыновителю ребенка моложе 10 лет, если ребенок не

является потомком усыновителя, и усыновитель не является отчимом или мачехой ребенка. Лист усыновления дается на 70 календарных дней, начиная со дня вступления в силу постановления суда об усыновлении. Лист усыновления выдает семейный врач ребенка. Возмещение за время отпуска усыновителя платит Больничная касса.

### Права после родов

У женщины есть право использовать свой основной отпуск, при желании, после окончания отпуска по беременности и родам.

У женщины есть право после окончания отпуска по беременности и родам (отмеченные в листке беременности 140 календарных дней) остаться в отпуске по уходу за ребенком до достижения ребенком трехлетнего возраста, для оформления которого следует написать заявление работодателю. Отпуск по уходу за ребенком можно использовать целиком или по частям, в любое время до достижения ребенком возраста трех лет. Отпуск по уходу за ребенком кроме матери может использовать и отец, или, если они им не воспользовались, то лицо, в действительности ухаживающее за ребенком, например, бабушка. Использовать отпуск по уходу за ребенком одновременно может только одно лицо.

У вас есть право в любое время, написав заявление, прервать отпуск по уходу за ребенком и снова приступить к работе на прежней должности. Если стороны не договорились иначе, работник за 14 дней предуведомляет работодателя о том, что он останется в отпуске по уходу за ребенком или прервет его. Для прерывания

отпуска по уходу за ребенком вам следует представить заявление работодателю.

Если родитель не желает использовать отпуск по уходу за ребенком, а решает выйти на работу, то в этом случае закон предусматривает ряд льгот.

### Работающие родители

Согласно закону, работнице, возвратившейся на работу, необходимо обеспечить улучшенные условия, которые у нее были во время отпуска по беременности и родам.

Мать, кормящая ребенка грудью, имеет право на получение дополнительного перерыва до достижения ребенком 1,5 лет. Дополнительный перерыв для кормления ребенка длительностью 30 минут предоставляется через каждые 3 часа.

Например, в течение 8-часового рабочего дня у вас есть право получить два получасовых перерыва. Если у вас больше одного ребенка в возрасте до полутора лет, то перерыв должен длиться как минимум один час. Перерывы для кормления ребенка учитываются как рабочее время, и за них выплачивается средняя заработная плата из средств социального страхования. Перерыв для кормления грудью не компенсируется, если матери выплачивается родительское возмещение по уходу за ребенком.

По договоренности с работодателем рабочий день может быть неполным. Родителя, воспитывающего ребенка младше 3-х лет, можно послать в командировку только с его согласия.

У родителя, воспитывающего ребенка в возрасте до 7 лет, есть право на предоставление основного отпуска в удобное для него время.

Матери и отцу по их желанию предоставляется каждый календарный год

отпуск по уходу за ребенком на 3 рабочих дня, если в семье один или два ребенка младше 14 лет, и на 6 рабочих дней — если в семье один ребенок младше 3 лет или трое и более детей в возрасте до 14 лет. Эти отпускные дни можно взять вместе с основным отпуском или в другое время, по договоренности. Отпуск по уходу за ребенком оплачивается из расчета 4,25 евро в день.

Работодатель обязан по желанию работника предоставить в течение календарного года неоплачиваемый отпуск до 14 рабочих дней обоим родителям, воспитывающим ребенка младше 14 лет или ребенка с инвалидностью младше 18 лет. За этот отпуск выплачивается средняя заработная плата из средств социального страхования.

Один из родителей ребенка-инвалида имеет право дополнительно получить для ухода за ребенком отпуск на 1 рабочий день в месяц, до достижения ребенком 18 лет. За этот отпуск выплачивается средняя заработная плата из средств социального страхования.

Право на отпуск по уходу за ребенком теряется по окончании календарного года. Это означает, что если родитель в течение календарного года не использовал отпуск по уходу за ребенком, то позже он не может требовать отпуска за этот календарный год.

При уходе дома или в больнице за больным ребенком в возрасте до 12 лет выплачивается компенсация в размере 80% среднего дохода за срок до 14 календарных дней.

При уходе за больным членом семьи дома выплачивается компенсация в размере 80% дохода за срок до 7 календарных дней.



При уходе за ребенком младше 3-х лет или за ребенком-инвалидом младше 16 лет, если ухаживающее лицо само больно или ему оказывается родовспоможение, компенсация выплачивается на срок до 10 календарных дней и размер компенсации составляет 80% от среднего дохода.

Больничная касса компенсирует женщинам, имеющим ребенка младше одного года, в течение календарного года из выплаченных за стоматологические услуги сумм 28,77 евро.

### Медицинское страхование

Все ожидающие ребенка женщины, которые живут на законном основании в Эстонской Республике, сразу после диагностирования беременности врачом имеют право на медицинское страхование, которое подтверждается удостоверяющим личность документом; для получения врачебной помощи в странах-членах Европейского Союза беременным, имеющим медицинскую страховку, выдается Европейская карта медицинского страхования. Принципы медицинского страхования действуют одинаково для всех законно проживающих в Эстонии лиц.

Если вы работаете или являетесь учеником в учебном заведении, имеющем лицензию на учебную деятельность, в возрасте до 24 лет, или находящимся на стационарной форме или по медицинским показаниям на иной форме обучения студентом, то ваш работодатель или государство обычно уже вас застраховали в Больничной кассе.

Работодатель обязан представить в Больничную кассу необходимые документы для взятия на учет лица в течение семи дней, начиная со дня, когда лицо

приступило к работе. Физическое лицо-предприниматель представляет необходимые документы в Больничную кассу сам.

Если вы являетесь зарегистрированным безработным, то у вас есть право на медицинское страхование на весь период, пока вы являетесь безработным. Медицинское страхование оформляется в региональном отделении Больничной кассы.

Если вы не работаете, не учитесь и не зарегистрированы в качестве безработного и у вас нет медицинского страхования, то для оформления медицинского страхования после диагностирования беременности врачом необходимо обратиться в Больничную кассу по месту жительства. С собой следует взять удостоверяющий личность документ и справку от лечащего врача о беременности. Вам оформят медицинское страхование, однако это не дает права получить отпуск по беременности и родам и выплачиваемое на основании справки о рождении пособие по родам. После родов вы сможете оформить в Больничной кассе себе медицинское страхование как неработающее лицо, воспитывающее ребенка младше трех лет. Для этого нужно взять с собой свидетельство о рождении ребенка, удостоверяющий личность документ и справку из пенсионного департамента.

У тех студентов, которые учатся и работают на основании трудового договора или являются служащими в общественном секторе, есть право получить отпуск по беременности и родам на основании листка беременности.

После рождения ребенка у вас есть право ходатайствовать о предоставлении академического отпуска для ухода за ребенком, для оформления которого необходимо написать заявление на имя



декана и приложить копию свидетельства о рождении ребенка.

У учащихся, на основании справки от врача, есть право на освобождение от уроков физкультуры или отсутствие на занятиях в школе по причине здоровья (в связи с беременностью) и после рождения ребенка по причине ухода за ребенком. Окончание учебного года зависит все же от вашей договоренности с руководством школы и может занять время. Поэтому обсудите ваше положение с классным руководителем и директором школы.

### Государственные семейные пособия

Для получения государственных семейных пособий необходимо предварительно

зарегистрировать рождение ребенка в учреждениях учета гражданского состояния по месту жительства. Рождение ребенка следует зарегистрировать в течение одного месяца (начиная со дня рождения ребенка). В отдел гражданского состояния возьмите медицинское свидетельство о рождении, которое вы получите в больнице, удостоверяющие личность документы родителей и свидетельство о заключении брака, если оно есть.

Только после этого можно ходатайствовать о государственном семейном пособии. Для этого обратитесь в пенсионный департамент по месту жительства в течение 6 месяцев, начиная со дня рождения ребенка. С собой возьмите удостоверяющий личность документ или паспорт и

свидетельство о рождении ребенка. Ходатайство о предоставлении государственного семейного пособия можно подать в электронном виде на портале гражданина [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee)

На основании закона о государственных семейных пособиях выплачиваются пособия всем постоянным жителям Эстонии, тем, кто является безработным, только приступают к работе, тем, кто работает, учится или является домохозяйкой.

Государственное пособие получают все дети до 19 лет, учащиеся в основной школе, в гимназии или в профессиональном учебном заведении, при этом форма обучения может быть как дневной, так и вечерней или заочной.

Государственные семейные пособия и родительские компенсации в 2012 году:

- ◆ пособие по рождению ребенка — единовременное пособие в размере 320 евро. При рождении близнецов выплачивается пособие по рождению 320 евро на каждого рожденного ребенка;
- ◆ детское пособие — ежемесячное пособие в размере 19,18 евро на первого и второго ребенка и 57,54 евро начиная с третьего ребенка;
- ◆ пособие по уходу за ребенком — в случае ребенка до 1 года 44,75 евро, в случае ребенка от 1 до 3 лет 38,35 евро в месяц. Родитель, который воспитывает кроме одного или более детей до трехлетнего возраста и также 3–8 летних детей, получает пособие по уходу 19,18 евро в месяц на каждого ребенка 3–8 лет. Пособие по уходу за ребенком не выплачивается, если родитель получает родительскую компенсацию;

- ◆ детское пособие для одинокой матери — 19,18 евро (ежемесячно);
- ◆ пособие на ребенка военнослужащего срочной службы — 47,95 евро (ежемесячно);
- ◆ пособие на ребенка, находящегося под опекой, или находящегося на уходе в семье ребенка — 191,80 евро (ежемесячно);
- ◆ пособие по усыновлению ребенка — 320 евро (однократно);
- ◆ пособие вступающим в самостоятельную жизнь — 383,60 евро (однократное пособие детям из детских домов, а также детям, находившимся под опекой или на уходе в семье);
- ◆ пособие родителю в семье с семью и более детьми — 168,74 евро в месяц одному из родителей;
- ◆ родительская компенсация — в течение 14,5-18 месяцев выплачивается возмещение неполученного дохода (точнее смотри ниже).

Большинство органов местного самоуправления выплачивают в связи с рождением ребенка, в дополнение к государственным, еще и свои пособия.

В 2013 году размер вышеперечисленных пособий может измениться, точную информацию можно получить, воспользовавшись указанными в начале главы контактными данными.

### Родительская компенсация

Цель выплаты родительской компенсации — объединение интересов работы и семьи. Родителю компенсируется заработная плата за время перерыва в работе для ухода за ребенком. Право на родительскую компенсацию есть у каждого родителя.

Выплата родительской компенсации начинается со следующего дня после последнего дня периода выплаты компенсации по родам, возмещение выплачивается за 435 дней. До достижения ребенком возраста 70 дней ходатайствовать о родительской компенсации может только мать. Потом ее могут получать или мать, или отец, также они могут получать компенсацию попеременно.

Если мать не получала отпуска по беременности и родам, родительская компенсация выплачивается до дня достижения ребенком возраста 18 месяцев.

Размер родительской компенсации вычисляется на основании социального

налога, уплаченного за календарный год, предшествовавший дню, с которого наступает право на получение компенсации. Если социальный налог за работающего платило государство, этот доход не считается трудовым доходом.

Размер компенсации равен 100% дохода, за который был уплачен социальный налог, но не более чем трехкратная средняя зарплата в позапрошлом году. Верхняя граница компенсации в 2012 году — 2143,41 евро. Те, чей доход меньше минимальной заработной платы, установленной Правительством Республики, получают родительскую компенсацию в размере минимальной



заработной платы. В 2012 году это 290 евро. Для тех, кто не имел дохода, установлен определенный размер ставки родительской компенсации (в 2012 году 278,02 евро).

Во время получения компенсации родитель может работать. Если получатель компенсации зарабатывает в месяц не более ставки компенсации (в 2012 году 278,02 евро), размер компенсации не уменьшается. Если заработок больше, родительская компенсация уменьшается. Размер новой родительской компенсации вычисляется по формуле: новая компенсация = (компенсация + доход – ставка компенсации): 1,2 – (доход – ставка компенсации). Родитель обязан известить о получении трудового дохода Пенсионный департамент.

Если во время выплаты компенсации родитель зарабатывает более пятикратной ставки компенсации (в 2012 году 1390,10 евро), то он теряет право на компенсацию.

Компенсация FIE (предпринимателю физическому лицу), получающему доход, не сокращается.

Ходатайство о получении родительской компенсации подается в пенсионный департамент по месту жительства. При этом следует представить также паспорт или ID-карту и свидетельство о рождении ребенка. Ходатайство можно подавать в интернете на портале гражданина [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee).

В 2013 году размер родительской компенсации будет отличаться от компенсации в 2012 году, так как

соответствующие размеры утверждаются на каждый год отдельно. Точную информацию можно получить, воспользовавшись указанными в начале главы контактными данными.

### **Освобождение от уплаты подоходного налога**

Один из родителей ребенка или лицо, которое содержит ребенка, может вычесть из дохода за налогооблагаемый период дополнительный необлагаемый налогом доход за каждого ребенка до 17 лет, начиная со второго ребенка в семье. В 2012 году дополнительный необлагаемый налогом доход — 1728 евро.

Кроме того, люди, живущие в Эстонии, могут вычесть из суммы облагаемого налогом годового дохода расходы на обучение своего ребенка или ребенка, находящегося на попечении, до достижения им 26 лет (в том числе интрессы по учебному кредиту).

### **Медицинское страхование ребенка**

После регистрации рождения ребенка в отделе гражданского состояния эти данные автоматически передаются в Больничную кассу и Вам ничего не надо делать для того, чтобы у Вашего ребенка было медицинское страхование. Ходатайство о Европейской карте медицинского страхования Вы можете подать на портале гражданина [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee) или в Больничной кассе.



**20 лет**  
опыта производства  
детской верхней одежды

Информация о продавцах:

[www.lenne.ee](http://www.lenne.ee)



**Libero<sup>®</sup>**

*Подгузники – созданы для движения!*

## ИНФОРМАЦИЯ О ПОДГУЗНИКАХ

### ЗАБОТА О МАЛЕНЬКОМ ЧЕЛОВЕКЕ

Молодые родители, как правило, вовсе не мечтают о том, чтобы подмывать попу ребенку или подстригать ему ногти. Когда же эти моменты неизбежно наступают, то от многочисленных хлопот может возникнуть вполне понятная растерянность. Воспитание ребенка — это большое призвание. Может случиться, что ни мама, ни папа никогда раньше не видели вблизи новорожденного или не держали на руках младенца. Во время ожидания ребенка самым главным кажется благополучно родить, но потом, когда малыш уже дома, возникает масса практических вопросов и проблем. Как заботиться о таком маленьком и беспомощном? Иногда это вызывает страх, а страх — желание устраниться. Но уже позади то время, когда отношения между родителями и ребенком страдали из-за этого страха, связанного с рождением малыша и мыслями о том, что они не справятся. Новорожденный уже умеет наслаждаться близостью с мамой — ее теплом, прикосновениями, запахом и голосом. Все эти ощущения помогают ему чувствовать защищенность и дружелюбность мира. Он нуждается в людях, которым можно доверять и на которых можно надеяться, — в вас.

Новорожденный чувствует близость и любовь родителей с первых же часов жизни и отвечает на это взглядом, выражающим глубокую преданность. Но главным источником его спокойствия и защищенности являются ласковые прикосновения

родителей. И так, забота о ребенке начинается с ласк и нежных объятий уже в первые часы его жизни. То, как вы возьмете ребенка на руки, погладите его, поговорите с ним, влияет на то, как вы в дальнейшем будете ухаживать за ним, заботясь о чистоте его тела. Рядом с вами маленький человечек, который нуждается в том же, что и вы — в любви и заботе, и еще немножко в помощи в таких действиях, как купание, смена подгузников и т. д.

Больше всего нуждается в заботе и уходе за нежной кожей „область подгузников“. В первые дни жизни новорожденный какает и писает всего 3–4 раза в сутки, и это означает, что подгузники не нужно менять чаще, поэтому мама может пока отдохнуть.

#### Замена подгузника

Моча новорожденного может быть красного или оранжевого цвета, это обуславливают выделяемые из организма ребенка соли. Такой цвет исчезает через некоторое время сам по себе.

К концу первой недели количество мочи увеличивается, и частота мочеиспускания достигает 10–15 раз в сутки, а вследствие слабящего действия молозива ребенок может какать до 5–7 раз в день. Менять подгузники станет для вас основным занятием в первый месяц, и вместе с подмыванием это следует делать каждый раз после того, как ребенок покакает. Вначале в день расходуется примерно десяток подгузников. В дальнейшем, когда ребенок подрастет, стул у него будет реже (иногда всего один раз в течение 3–4 дней), увеличивается количество мочи, а промежутки между мочеиспусканиями становятся реже. Таким образом, ребенок дольше остается сухим, и



уже нет необходимости так часто менять подгузники. Все же хорошо помнить, что 4–5 раз в день следует обязательно менять подгузники и у детей постарше, так как соприкосновение с мочой вызывает раздражение кожи. Самое важное, чтобы подгузники детям в любом возрасте менялись сразу после того, когда они покакают, этому должно сопутствовать и тщательное подмывание малыша.

#### Раздражение кожи

Покраснение кожи — это признак начинающегося воспаления, которое вызывают вещества, находящиеся в моче и испражнениях. Для предотвращения

раздражения кожи держите попку ребенка чистой и сухой. Естественно, важен и материал подгузников, его хорошая способность впитывать влагу и пропускать воздух. Лучше использовать новые, хорошо пропускающие воздух модели. Очень эффективная помощь в предотвращении воспаления кожи и его лечении — воздушные ванны, принимаемые одновременно со сменой подгузников.

При уходе за кожей ребенка главными являются именно чистый воздух и чистая вода. Следует избегать злоупотребления моющими средствами и средствами по уходу за кожей — здесь подходят только специальные средства, предназначенные для кожи детей, но даже их не следует

применять часто. В основном достаточно чистой воды. Возникновение покраснения менее вероятно, если мама не использует слишком много средств по уходу за кожей и кожа ребенка остается достаточно влажной и сбалансированной. Содержащиеся в средствах по уходу красители и ароматические вещества могут вызывать реакции повышенной чувствительности — аллергические реакции — и делать кожу ребенка вследствие этого более восприимчивой к возбудителям воспаления. Ежедневное использование этих средств негативно сказывается и на семейном бюджете. Следует предпочитать продукты, на которых написано, что в их состав входят только натуральные компоненты.

Если покраснение уже возникло, то мыло и большинство кремов, особенно масло для ухода за кожей, здесь уже не подходят. В случае повреждений кожи рекомендуется использование специальных лечебных средств, например, крема с цинком, которые можно приобрести в аптеке.

Уход за кожей должен быть не самоцелью, а естественным поддерживающим развитие ребенка действием. Выбирая подгузники, учитывайте возраст ребенка и его потребности в движении. Подгузники, имеющие эластичные крепления и эластик в области спины, дают ребенку, с одной стороны, свободу движения, а с другой — защищают от „подтекания“

подгузников. Если ребенок ползает или уже начинает ходить, то очень важны форма и материал штанин подгузников. Натирющие подгузники при длительном ношении вызывают боль и могут быть неприятными при освоении ребенком новых движений. При выборе подгузников исходят из возраста ребенка, т. е. его умений и веса тела. На упаковке подгузников крупно и хорошо различимо написано, на какой вес ребенка они рассчитаны. Вес тела является важным, так как ребенок растет, и соответственно увеличивается количество выделяемой им мочи, которое подгузники должны быть способны впитывать. На дизайн подгузников влияют также умения малыша в определенном возрасте — понятно, что с началом ползания ребенка, его вставанием на ножки и началом хождения меняются и требования к подгузникам.

Каждый родитель желает самого лучшего своему ребенку. Для ребенка в первые годы жизни самое главное, чтобы его любили и хорошо за ним ухаживали. Организуйте свою повседневную жизнь и уход за малышом так, чтобы у вас оставалось достаточно времени просто побыть с ним. Современные возможности и одноразовые подгузники могут вам в этом очень помочь, если вы используете их разумно и исходя из развития и потребностей ребенка. Наслаждайтесь ролью родителей! Дети растут быстро, это время уже нельзя вернуть!

www.beebifoto.ee

## У детей есть собственный фотобанк!

### Первая домашняя страница Вашего ребенка

При помощи веб-страницы Beebifoto Вы легко можете сделать своему ребенку собственную домашнюю страницу. Выложенные в интернет, фото Вашего ребенка будут доступны и тем, кто не видит его каждый день.



Libero  
beebikas

### Льготные кампании

Свежая информация о льготных кампаниях на подгузники Libero по всей Эстонии – на расстоянии одного клика мыши.

### И поможет, и научит

На Beebifoto.ee выложено много полезных материалов на тему воспитания детей, в форуме также можно общаться с другими родителями. Здесь можно найти информацию о разных мероприятиях и бесплатно скачать музыку, которая помогает развивать у детей полезные навыки.

### Призы

Среди всех подключившихся к клубу Libero через beebifoto.ee каждый месяц разыгрываются подарки. Проводятся также фотоконкурсы, победители которых бесплатно посещают детские киносеансы.

# Система номеров упрощает выбор

Для того чтобы в магазине можно было максимально быстро найти подгузники подходящего размера, Libero использует систему номеров. Чем больше Ваш ребенок, тем больше размер подгузников, которые ему нужны.

Специальные обозначения на подгузниках помогут Вам правильно надевать их на ребенка и, когда придет время, подскажут, что Вашему ребенку уже нужны подгузники большего размера.



Подробнее:  
[www.beebifoto.ee](http://www.beebifoto.ee)  
"Libero beebikas"  
Facebook  
Спрашивайте:  
[libero@jungent.ee](mailto:libero@jungent.ee)

**Libero**® – № 1 в Северных странах

## LIBERO

Libero заботится о потребностях вашего ребенка с момента рождения до того времени, когда подгузники станут ему не нужны. Поскольку не существует двух одинаковых детей, подгузники Libero производятся 14 разных размеров и форм. Теперь подгузники стали тоньше, но впитывают столько как прежде. Все изделия Libero можно приобрести как в больших, средних, так и маленьких упаковках.

**Libero**  
Baby Soft

Эти подгузники предназначены для новорожденных, которые большую часть времени еще спят. В этом возрасте чрезвычайно важно, чтобы ничто не мешало сну ребенка, даже то, что он пописал или покакал. Специальный верхний слой подгузника впитывает не только мочу, но и жидкий кал, поэтому малыш всегда чувствует себя сухим. И никаких протечек. Узкая часть подгузника между ногами не стесняет движений, а мягкий материал особенно бережно заботится о чувствительной коже новорожденного.

*Libero Baby Soft Premature*



*Libero Baby Soft 3-6 кг*



*Libero Baby Soft 2-4 кг*



*Libero Baby Soft 5-8 кг*



**Libero**



В этом возрасте малыши начинают открывать для себя мир. Главным девизом становится „свобода движения“. Ребенок учится самостоятельно сидеть, ползать, хватать предметы, а потом и ходить. Чтобы овладеть всеми этими навыками, ему необходима свобода, и подгузники не должны ее ограничивать. Для этого в конструкции подгузника использовано эластичное крепление, которое сгибается как вдоль, так и поперек, образуя своеобразный веер. Именно это и позволяет подгузникам хорошо сидеть.

*Libero Comfort Fit 7-14 кг*



*Libero Comfort Fit 10-16 кг*



Эти подгузники предназначены для детей постарше, которые уже ходят и бегают. Мягкая воздушная структура подгузника не раздражает кожу малыша. Он чувствует себя сухим, практически сразу после того как пописает, потому что жидкость впитывается очень быстро. Внутренняя поверхность подгузника суше, потому что именно это необходимо ребенку.

*Libero Comfort Fit 12-22 кг*



*Libero Comfort Fit 15-30 кг*



Libero Up&Go — это подгузники-штанишки высокого качества, предназначенные для активных, уже делающих свои первые шаги детей. Подгузники-штанишки, как первые трусики, в которых малыш чувствует себя комфортно и свободно. Вдобавок к обеспечению хорошего самочувствия, подгузники-штанишки помогают быстрее и легче научить ребенка ходить на горшок. Ребенок привыкает к штанишкам, также нет никаких проблем, если он вдруг описается. Кроме того, смена таких подгузников у стоящего ребенка чрезвычайно проста.

*Libero Up&Go 7-11 кг*



*Libero Up&Go 10-14 кг*



*Libero Up&Go 13-20 кг*



*Libero Up&Go 16-26 кг*







## Libero SWIMPANTS

Малышам нравится быть в воде, и это им полезно. Однако все чаще в бассейнах требуют, чтобы на малышах в воде была определенного сорта защита. Для этого Libero предлагает специальные подгузники – плавательные штанишки, которые предназначены для одноразового использования. Наружный слой подгузников сделан из материала, который не дает воде бассейна излишне впитываться в подгузник. А внутренний слой надежно удерживает мочу и кал, не позволяя им, благодаря облегающей форме подгузника, проникать в воду бассейна.

**Swimpants**  
7-12 кг



**Swimpants**  
10-16 кг



### Скандинавский лебедь



Подгузникам и косметике для младенцев Libero присвоен экологический знак Nordic Swan (Скандинавский лебедь). Это знак качества, который подтверждает, что при изготовлении продукта соблюдаются жесткие экологические нормы и требования к качеству. Экологический знак Скандинавский лебедь был утвержден Советом министров Северных стран в 1989 году. Присвоению знака предшествует основательная проверка, которая оценивает влияние продукта на окружающую среду с момента его изготовления до конца пользования. Присвоенный подгузникам и косметике для младенцев Libero экологический знак подтверждает безвредность продуктов для окружающей среды и их благоприятное воздействие на нежную кожу Вашего малыша.

### КОСМЕТИКА ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ LIBERO

**Масло для младенцев**  
150 мл

Масло для младенцев содержит только растительные масла, в том числе местное рапсовое масло, в котором содержится натуральный витамин Е, смягчающий и успокаивающий раздраженную кожу.



**Крем для тела**  
100 мл

Крем для тела Libero делает кожу малыша мягкой и эластичной, так как содержит натуральное рапсовое масло, которое смягчает и успокаивает раздраженную кожу.



**Увлажняющее молочко для тела**  
200 мл

Молочко для тела – это увлажняющий крем, который делает кожу малыша мягкой и эластичной, не оставляя ощущения липкости. Молочко для тела содержит натуральное рапсовое масло, в котором много натурального витамина Е, смягчающего и успокаивающего раздраженную кожу.



**Шампунь для младенцев**  
200 мл

Шампунь с экстрактом сахарного корня, очищает мягкие волосы и нежную кожу головы и легко смывается. При попадании шампуня в глаза промойте глаза водой.



**Гель для ванны  
200 мл**

Гель для ванны с экстрактом сахарного корня нежно очищает чувствительную кожу малыша, не высушивая ее. При попадании геля в глаза промойте глаза водой.



**Мощная пенка для  
младенцев, 150 мл**

Пенка содержит экстракт сахарного корня, обеспечивающего бережный уход. Она нежно очищает чувствительную кожу ребенка и при этом не сушит ее. Подходит для использования как в душе, так и в ванной. Удобно дозируется одной рукой. При попадании пенки в глаза промойте их водой.



**Пена для ванны  
для младенцев, 200 мл**

В состав пены входит экстракт сахарного корня, обеспечивающего нежный уход. Кремообразная пена бережно очищает чувствительную кожу ребенка и при этом не сушит ее.



**Цинковый крем для  
младенцев, 60 мл**

Цинковый крем Libero защищает и лечит нежную раздраженную кожу подгузниками. Содержит обеспечивающее нежный уход рапсовое масло, которое смягчает и успокаивает кожу.



**Влажные  
салфетки  
64 шт. в  
упаковке,  
2x64 шт. в  
упаковке,  
20 шт. в упаковке**

У упаковки влажных салфеток Libero надежная застежка, которая позволяет открывать и закрывать упаковку много раз подряд. В упаковке Duo, которая содержит две пачки салфеток, цена одной салфетки более выгодная! Походная упаковка салфеток Libero маленькая и удобная. Все увлажняющие салфетки Libero мягкие и нежные для кожи.



**Ватные  
палочки, 56  
шт. в пачке**

Ватные палочки с бумажным стержнем подходят для ухода за пупком, носом и ушами. Изготовлены на 100% из экологически чистого хлопка, который отбелен без использования хлора.



**Влажные  
салфетки  
для рук и  
лица, 20 шт.  
в пачке, 40  
шт. в пачке**

Особенно нежные и мягкие салфетки с рапсовым маслом и без ароматизаторов очищают и увлажняют кожу. Благодаря удобной упаковке с присоской (40 шт. в пачке) их удобно и просто брать с собой, присоска легко крепится к стеклянным поверхностям (например, к зеркалу или окну в машине).



**Пеленка для смены  
подгузников  
6 шт. в упаковке**

Пеленка для смены подгузников Libero облегчает смену подгузника как дома, так и в дороге. Она более гигиенична, чем матерчатая пеленка, и не занимает много места. Теперь в дороге не надо искать какое-то особо чистое место для смены подгузника, а можно это сделать именно там, где необходимо. Пеленка для смены подгузников изготовлена из мягкого, напоминающего ткань материала с впитывающим влагу покрытием, которое не вызывает раздражения кожи. Нижний слой пеленки изготовлен из пленки, которая не скользит и не пропускает влагу.



**Мягкие и  
гигроскопичные  
подушечки  
для защиты  
груди  
40 шт. в упаковке**

Подушечки анатомической формы для защиты груди Libero впитывают выступившее грудное молоко, пропускают воздух и защищают нежную кожу в период кормления грудью. Продаются как белые, так и телесного цвета.



**Нагрудник  
10 шт. в упаковке**

Нагрудник с веселым дизайном Libero облегчает кормление малыша. Он предназначен для одноразового использования. Закрепите нагрудник на шее и поверните его так, чтобы в нем при кормлении собирались остатки пищи. Нагрудник не пропустит влажную пищу, и одежда ребенка под ним останется чистой. В одной упаковке десять нагрудников с милым рисунком с зайчиками.



**Мешки для  
использованных  
подгузников,  
3x15 шт.**

Гигиеничные и удобные мешки предназначены для использованных подгузников и других средств для ухода. Мешки изготовлены из вторично используемого пластика.



## ЧАСТО ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

### Как часто следует менять подгузники?

У новорожденного следует менять подгузники через каждые 2–3 часа (8–10 подгузников в день). Позднее рекомендуется менять подгузники 4–5 раз в день, и обязательно каждый раз, как ребенок покакал.

### Когда следует менять подгузники?

Обязательно после того, как ребенок покакал. Вообще это зависит от того, насколько хорошо подгузник впитывает влагу, и это можно определить, потрогав его рукой или просто осмотрев его.

### Почему одни подгузники дороже, а другие дешевле?

Цену подгузника в значительной степени определяет его качество. Подгузники, изготовленные из более дешевых материалов и по более простой технологии, стоят соответственно дешевле. Качественные подгузники более дорогие. У этих подгузников обычно пропускающий воздух материал покрытия, эластичное крепление, эластичный пояс, очень хорошая способность впитывать влагу и повторяющие форму ног края.

### Насколько важно, пропускает ли подгузник воздух?

Это очень важно! Кожа ребенка тонкая и чувствительная, она очень быстро реагирует на раздражение. Важно, чтобы кожа по возможности лучше „дышала“, даже находясь в подгузнике. Это позволяет сохранить кожу ребенка здоровой, и ребенка — жизнерадостным.

### Необходим ли эластичный пояс у подгузников?

Да, он особенно необходим для новорожденных, так как ваш малыш много спит днем, и большинство протеканий происходит именно в задней части подгузника. Также эластичный пояс обеспечивает, что подгузник хорошо сидит на ребенке.

### До какого возраста обычно используются подгузники?

Это в большой степени зависит от ребенка, а также от его родителей. Обычно у ребенка возникает контроль за мочевым пузырем начиная с полутора лет. С этого возраста ребенка легко приучить ходить на горшок и прекратить использование подгузников.

### Может ли использование подгузников негативно повлиять на дальнейшее развитие ребенка?

До настоящего времени не было описано ни одного случая, когда подгузники могли бы вызвать отставание в развитии ребенка. Все же следует добавить, что мальчикам следует надевать подгузники более свободно, чтобы подгузники не слишком раздражали мошонку.

### Какие подгузники являются лучшими?

Те, что пропускают воздух. Подгузники, обладающие хорошей способностью к впитыванию влаги, оставляют попку ребенка сухой, они удобные и обеспечивают ребенку неограниченную свободу движения.

### Сколько жидкости впитывают подгузники?

Подгузники способны впитывать до 370–530 мл жидкости. Несмотря на это, их следует менять регулярно.

### Зачем нужно так много подгузников разного размера?

Каждый ребенок уникален, и темпы его роста могут отличаться от других детей того же возраста. Именно поэтому и нужны подгузники разных размеров.

### Что такое дерматит подгузников?

Это воспаление кожи, которое может возникать вследствие чрезмерного раздражения кожи. Причины могут быть разные.

- ◆ Подгузники не менялись регулярно, поэтому кожа находилась в длительном контакте с мочой.
- ◆ Натирание кожи внутренней частью подгузников. Присоединяющееся натирание усугубляет раздражение кожи, и действие этого раздражения становится еще интенсивнее.
- ◆ Используемые у ребенка подгузники тесны для него и препятствуют нормальной циркуляции воздуха.
- ◆ Длительное раздражение кожи в результате соприкосновения с мочой и калом.
- ◆ Кожа ребенка аллергична к какому-либо компоненту состава подгузников.

### Является ли дерматит подгузников признаком аллергичности организма?

Нет, так как дерматит подгузников может возникать и у не аллергичных детей.

### Каковы типичные признаки дерматита подгузников?

Кожа в области подгузников покрасневшая (в тяжелых случаях образуются пузыри на коже), на других частях тела высыпания отсутствуют.

В редких случаях покраснение возникает также в области половых органов. Это раздражение кожи может вызывать у малыша

очень неприятные ощущения, особенно при одевании ребенка, так как кожные высыпания могут быть очень болезненными. Дерматит подгузников может возникать одновременно с пищевой аллергией. В этом случае раздражение кожи наблюдается и на других частях тела, например, между складками кожи на руках, на щеках, вокруг рта и на волосистой части головы.

### Всегда ли кожные высыпания в области подгузников указывают на дерматит подгузников?

Нет, так как на коже могут размножаться микробы, возникать грибковые заболевания, шелушение (себоррея). Также причиной возникновения высыпания может быть какой-либо антибиотик. Поэтому при возникновении подозрений следует обязательно посоветоваться с врачом и следовать его рекомендациям.

### Как предотвратить возникновение дерматита подгузников?

Следует регулярно менять подгузники у ребенка. Меняя подгузники, следует каждый раз очищать кожу малыша водой или увлажняющей салфеткой. Если возникает раздражение на коже, то перед тем как надеть новый подгузник используйте мазь, содержащую цинк, для того чтобы на коже образовался тонкий защитный слой. Родители часто считают, что попку малыша нужно мыл только после того как он покакал, что на самом деле неверно. Особое внимание уходу за кожей следует уделять, если кожа ребенка очень чувствительная или у ребенка понос.

### Имеются ли увлажняющие салфетки Libero?

Да, конечно. Увлажняющие салфетки Libero не имеют запаха, их удобно использовать.

## ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

### Выделения

У многих женщин во время беременности наблюдаются выделения. Это нормальное обусловленное гормональными изменениями явление. У каждой женщины их может быть разное количество, и количество выделений в течение беременности может меняться.

Если выделения имеют зеленоватую окраску и неприятный запах или вы испытываете зуд и пощипывание при мочеиспускании, непременно обратитесь к своему врачу или акушерке. В случае небольших выделений пользуйтесь ежедневными гигиеническими прокладками. Libresse предлагает прокладки с мягким верхним покрытием и пропускающим воздух нижним слоем.

### Недержание

Во время беременности увеличивается частота мочеиспускания. Изменение гормонального уровня является причиной того, что мышцы дна таза ко времени родов расслабляются, в результате возможно недержание. В конце периода беременности еще не родившийся ребенок давит на таз и на сфинктер мочевого пузыря, отчего легко может выделиться несколько капель урины, когда женщина чихает, кашляет, смеется. Недержание может наблюдаться и сразу после родов.

Для лечения недержания во время и после беременности подходят специальные упражнения для мышц дна таза (их описание вы найдете в начале книги, можете также обратиться к врачу или

заказать бесплатную программу упражнений на DVD на [www.corewellness.ee](http://www.corewellness.ee)), которые необходимо выполнять регулярно.

Небольшое недержание не должно мешать повседневным делам. Используйте прокладки TENA Lady, они хорошо впитывают и надежно запирают запах внутри.

### После родов

Кровотечение после родов — вполне естественное явление, но его продолжительность и интенсивность у каждой женщины разные. В первые послеродовые дни оно довольно сильное. Через некоторое время выделения становятся коричневыми (их называют лохиями), и продолжаются, как правило, шесть недель. Если выделения продолжают и после шестой недели, нужно обязательно обратиться к врачу! Менструации восстанавливаются в течение 6–12 месяцев после родов. И зависит это не только от того, как долго вы кормите ребенка грудью, но и от других факторов.

У каждой женщины менструация протекает по-разному. Libresse предлагает большой выбор изделий. В случае послеродового кровотечения лучше всего пользоваться гигиеническими прокладками Libresse Invisible Ultra Night, Libresse Goodnight Maxi и Libresse Maxi Super Wing.

Очень важно, чтобы поверхность прокладки была как можно более мягкой и похожей на текстиль. Впитывающая часть прокладки должна быть натуральной и способной быстро поглощать влагу. Следует помнить — прокладку нужно регулярно менять через каждые 4–5 часов. Если делать это реже, повысится риск возникновения воспалений и других проблем. В особенности после родов.



Чувствуйте себя защищенной.  
Пользуйтесь Libresse.

Серия Libresse Invisible включает пять типов гигиенических прокладок: Libresse Invisible Normal Wing, Libresse Invisible Super Wing, Libresse Invisible String, Libresse Invisible Ultra Night и Libresse Invisible Normal Wing Deo Fresh. Прокладки этой серии имеют мягкую поверхность, напоминающую ткань, быстро впитывают и они очень тонкие.

*Libresse  
Invisible Normal Wing*



*Libresse  
Invisible Super Wing*



*Libresse  
Invisible String*



*Libresse  
Invisible Normal Wing Deo Fresh*



*Libresse  
Invisible Ultra Night*



Серия Libresse Maxi включает три типа гигиенических прокладок: Libresse Maxi Normal Wing, Libresse Maxi Super Wing и Libresse Maxi Goodnight. Изготовленные с применением натуральных материалов быстро впитывающие прокладки Libresse Maxi имеют мягкий верхний слой. Прокладки крепятся к белью мягкими крылышками. Прокладки прекрасно подходят для использования в послеродовой период.

*Libresse  
Maxi Normal Wing*



*Libresse  
Maxi Super Wing*



*Libresse  
Maxi Goodnight*



В серию Libresse Natural входят уникальные обогащенные экстрактом ромашки и алоэ гигиенические прокладки, прокладки на каждый день и увлажняющие салфетки, которые помогают нейтрализовать неприятный запах и предупреждают возникновение грибковых заболеваний.

*Libresse Natural Ultra Normal Clip  
гигиенические прокладки*



*Libresse Natural  
прокладки на  
каждый день*



*Libresse Natural  
гигиенические  
прокладки для  
стрингов*



*Libresse Natural  
увлажняющие салфетки*



Прокладки на каждый день Libresse Classic имеют мягкий поверхностный слой и классическую форму.

*Libresse  
Classic*



*Libresse  
Classic Deo Fresh*



Прокладки на каждый день Libresse Normal предназначены, главным образом, для трусиков классического фасона. Эти тонкие прокладки позволяют коже дышать и прекрасно повторяют как линию трусиков, так и форму тела.

*Libresse  
Normal*



*Libresse  
Normal Deo Fresh*



*Libresse  
Normal Aloe Vera & Camomile*



Поскольку фасон трусиков может быть очень разным, важно выбрать прокладки на каждый день правильной формы. Правильная форма обеспечивает максимальное чувство комфорта и гарантирует, что прокладка будет плотно держаться. Короткие прокладки на каждый день серии Libresse Hipster идеально подходят к модным трусикам с низким поясом и боксерам. Прокладки на каждый день Libresse String предназначены для тех, кто предпочитает стринги. Libresse Micro – самые маленькие прокладки на каждый день в мире. Они упакованы в симпатичные коробочки и подходят к трусикам самых разных фасонов.

*Libresse  
Hipster*



*Libresse  
String*



*Libresse  
Micro*



**Libero**<sup>®</sup>