



Від найавторитетніших
лікарів та авторів понад
45 книжок про батьківство

**ЛІНДА ГОЛТ
БІ ДЖЕЙ СНЕЛЛ**

MUST-READ
ДЛЯ МАЙБУТНІХ МАМ І ТАТ

 **Vivat**
видавництво



Від найавторитетніших
лікарів та авторів понад
45 книжок про батьківство

ЛІНДА ГОЛТ
БІ ДЖЕЙ СНЕЛЛ

MUST-READ
ДЛЯ МАЙБУТНІХ МАМ І ТАТ

 **Vivat**
ВИДАВНИЦТВО

William Sears, MD, and Martha Sears, RN,
with Linda Holt, MD, and BJ Snell, PhD, CNW

The Healthy Pregnancy Book

Month by Month,
Everything You Need to Know
from America's Baby Experts

Вільям Сірс, Марта Сірс,
Лінда Голт, Бі Джей Снелл

Книга про здорову вагітність

2021

ISBN 978-966-982-490-5 (epub)

Жодну з частин даного видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Електронна версія створена за виданням:

Серія «Світовий бестселер»

Видавництво не несе відповідальності за можливі наслідки виконання
наведених рекомендацій. Книжка не замінить консультації
кваліфікованого фахівця.

Опубліковано з дозволу авторів та їх літературних агентів. Літературна
агенція Denise Marcil Literary Agency (США) через Олександра
Корженевського (Росія)

Перекладено за виданням:

Sears, William. The Healthy Pregnancy Book: Month by Month,
Everything You Need to Know from America's Baby Experts / William
Sears, MD, and Martha Sears, RN, with Linda Holt, MD, and BJ Snell,
PhD, CNW. — New York : Little, Brown and Company, 2013. — 464 p.

Переклад з англійської Анастасії Климовської

Дизайнер обкладинки Рената Куртвелієва

Науковий редактор Олександра Слободянюк

Сірс В.

С40 Книга про здорову вагітність / Вільям Сірс, Марта Сірс, Лінда Голт, Бі Джей Снелл ; пер. з англ. А. Климовської. — Х. : Віват, 2020. — 512 с. : іл. — (Серія «Світовий бестселер», ISBN 978-617-690-445-8).

ISBN 978-966-982-064-8 (укр.)

ISBN 978-0-316-18743-5 (англ.)

У «Книзі про здорову вагітність» автори зібрали найсвіжішу та найавторитетнішу інформацію, завдяки якій ви насолоджуватиметеся вагітністю й народите здорову дитину. З цієї книжки дбайливі батьки завчасно дізнаються про одинадцять правил планування вагітності, перші симптоми й гормональні зміни, найкращі харчові продукти для майбутніх мам, вітамінні добавки, корисні фізичні вправи та спеціально розроблені комплекси тренувань, режим сну, формування дитячих здібностей ще в утробі, а також отримують лайфхаки щодо блокування стресу й нервових сплесків. Консультації у форматі «місяць за місяцем», у яких описано все, що чекає на жінку під час виношування дитини, допоможуть ретельно підготуватися до майбутніх здорових пологів.

УДК 618.2

© William Sears and Martha Sears, 2013

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2020

Нашим «діткам»

Джеймсу
Роберту
Пітеру
Гайден
Ерін
Метью
Стівену
Лорен
Вільям і Марта Сірси

Метью
Джин
Елізабет
Лінда Голт

Крістоферу
Джефрі
Бі Джей Снелл

ПРИМІТКА ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК: ЯК МИ «НАРОДЖУВАЛИ» ЦЮ КНИЖКУ І ЯК НЕЮ КОРИСТУВАТИСЯ

Ласкаво просимо до Бібліотеки для майбутніх батьків Сірса! Вагітність — одна з найзнаменніших подій у житті матері, тому ця книжка може стати однією з найважливіших, які ви прочитаєте.

У ній ми зібрали для вас чудову команду фахівців з дітонародження. Коли ми планували цю книжку, то спілкувалися з майбутніми матерями, ставлячи їм таке запитання: «Чого ви найбільше очікуєте від авторів книжки про вагітність?» Ми з'ясували, що найбажаніші для вагітних автори з досвідом і високою кваліфікацією.

Звісно, читачки хочуть порад від досвідченої матері. І в нас є така людина: Марта Сірс, мати вісьмох дітей (сімох із них вона народила сама), викладачка курсів для вагітних і дипломована медична сестра, яка зробила дуже великий внесок у цю книжку.

Також вагітні жінки хотіли отримати поради від досвідченої акушерки. Тому в нашій команді з'явилася докторка Лінда Голт, мати, акушерка-гінекологиня, професорка акушерства Чиказького університету, яка брала участь у приблизно трьох тисячах пологів за свою тридцятидворічну кар'єру.

Кінцева мета здорової вагітності — здорова дитина, тож ми запросили доктора Вільяма Сірса, педіатра із сорокарічним стажем, колишнього очільника неонатального відділення університетської лікарні й фахівця, який узяв участь у понад тисячу складних пологів.

Остаточню доповнює нашу команду сертифікована й досвідчена акушерка. Докторка Бі Джей Снелл, мати двох дітей, була сертифікованою сестрою-акушеркою впродовж двадцяти п'яти років, прийнявши понад три тисячі немовлят. Ми переконані, що вона одна з найкваліфікованіших і найдосвідченіших акушерок США. Ми

надзвичайно цінуємо внесок докторки Снелл у цю книжку, адже вона як акушерка сповідує збалансований підхід: ставиться до вагітності не як до страшної хвороби, а як до нормального фізіологічного процесу.

Про що хочуть читати майбутні матері. Майбутнім матерям ми поставили таке запитання: «Про що ви найбільше хочете прочитати в книжці про вагітність?» Жінки відповіли, що їх передусім цікавить найсвіжіша інформація, за допомогою якої вони зможуть насолоджуватися здоровою вагітністю й народити здорову дитину. Зважаючи на це, ми почали книжку, приділивши особливу увагу порадам щодо здоров'я, а далі у звичному форматі «місяць за місяцем» описували все, що чекає вас на шляху до народження дитини.

Матері розповіли нам, що вони насправді не розуміють або не усвідомлюють тих чудових гормональних подій, що відбуваються в їхніх тілах під час пологів, тому ми написали обов'язковий до прочитання розділ «Гормональна симфонія народження» (с. 369).



Вагітність — це не час для читання навчальних посібників. Матері хочуть провести її легко й радісно. Як ви побачите, наша мета полягала в тому, щоб викликаєти у вас усмішку на кожній сторінці.

Сподіваємося, що вам сподобаються наші численні «бульбашки зі словами дитини». Ви можете уявити, ніби маленький наставник усередині підштовхує вас дослухатись до порад щодо здоров'я.

Насамкінець ми запитали в акушерів: «Якою має бути книжка про вагітність, щоб ви порадили її своїм підопічним — майбутнім матерям?» Акушери відповіли: «Вона мусить розповідати про те, як краще піклуватися про організм вагітної й підвищувати шанси на успішну вагітність, легші пологи та здоровіших дітей».



Наша подорож почнеться з перенесення до матки, де ми спостерігатимемо за тим, як росте ембріон. Ми покажемо вам, що відбувається всередині вашого тіла й усередині вашого плода, і розповімо, що ви можете зробити, щоб збільшити шанси на справдження свого бажання — народити здорову дитину.

Упродовж останніх десяти років новітні дослідження засвідчили, що здоровий спосіб життя матері так чи інакше може впливати не лише на здоров'я її немовляти, але й на здоров'я цієї дитини протягом усього її дорослого життя.

Укладаючи програму щодо материнського здоров'я, ми дивувалися, чому багато книжок і курсів для вагітних не зважають на деякі нові ідеї щодо того, що мати самостійно може створити захист для здоров'я своєї дитини.

Часто автори таких книжок переймаються, бо «не хочуть перебільшувати провину матері, розповідаючи, що її звички можуть зашкодити дитині». Ми впевнені в застарілості такого погляду та його несприятливості для плода. Наш досвід доводить, що матері хочуть отримувати науково обґрунтовані поради щодо свого здоров'я й інструменти, які допоможуть їм стати здоровішими та збільшити їхні шанси народити здорових дітей. Ми додали до книжки надійні знання, які розкривають дивовижні біологічні зв'язки між матір'ю й дитиною, — не щоб схвилювати, а радше щоб просвітити та надихнути.

Ми запровадили нову хвилю підготовки до успішних пологів. Під час першої хвилі (1960—1980-ті рр.) матері, зрозумівши й усвідомивши це, повірили у здатність свого організму народжувати замість того, щоб хтось інший приймав у них пологи. Друга хвиля настала тоді, коли змінили пологову практику: діти почали з'являтися на світ по-іншому — хірургічно, а не вагінально. Частіше стали використовувати медикаментозні пологи, а показники оперативного способу розродження збільшилися втричі. На сучасному етапі матері, які усвідомлюють природність гормональної гармонії вагітності й пологів,

«обстоюють» (увесь цей безлад почався через народжування дитини в позиції лежачи на спині) своє право на фізіологічні пологи замість медикаментозних. Ми впевнені, що наступні двадцять років будуть золотою епохою народжування, багатою на кваліфікованіших акушерок та професійніші центри при лікарнях. Цим рухом переважно керуватимуть матері, які розуміють, що їхні тіла призначені для гормональної симфонії народження, і вибирають самі для себе фахівців і місце для пологів, що дають змогу виконати таку симфонію.

ДАЙТЕ МЕНІ НАУКОВИЙ ФАКТ

Що більше в інтернеті з'являється медичних досліджень, то більш науково підкованими стають вагітні жінки. Багато наших «мам-радниць» сказали, що вони хочуть прочитати книжку про вагітність, яка, крім професійного досвіду, ґрунтувалася б на наукових дослідженнях. І ми дослухалися до цього. Ви знайдете віконця «Науковці стверджують», розкидані по всьому тексту.

Про що не хочуть читати вагітні жінки. Ми питали майбутніх матерів не лише про те, що вони хотіли б побачити в книжці про вагітність, а й про те, що найбільше їх турбувало, коли вони читали популярні книжки на цю тему. Що відповіли ці жінки? Особливу увагу варто приділити тому, що щось може піти не так. Ми розглядаємо вагітність як «а що коли...» й визнаємо, що складнощі можуть траплятися навіть у найбільш підготовленої та старанної матері. У книжці ми обговорюємо, що, навіть коли щось піде не так, матері зможуть ознайомитися зі стратегіями, які збільшать їхні шанси народити здорову дитину. Ми хочемо, щоб ця книжка інформувала, а не тривожила, надихала, а не хвилювала майбутніх матерів.

Як користуватися цією книжкою. Відтоді як 1997 року Вільям і Марта Сірси опублікували популярну «Книжку для вагітних: місяць за місяцем, усе, що потрібно знати» (The Pregnancy Book: Month-By-

Month, Everything You Need to Know), з'явилися нові й цікаві дослідження, які довели, що здоровий спосіб життя майбутньої матері не лише глибоко впливає на її вагітність, але й може справляти надзвичайний вплив на інтелектуальний, фізичний та емоційний розвиток плода й згодом народженої дитини. З цієї причини ми й написали «Книгу про здорову вагітність», покликану замінити попереднє видання.

Щоб ви почали читати цю книжку, у частині I ми пояснили одинадцять інструментів здорового способу життя, якими ви можете користуватися навіть до того, як завагітнієте, і, звісно, безпосередньо впродовж вагітності. Хоч непередбачувані обставини здатні ускладнювати перебіг вагітності, а здоров'я деяких дітей буде далеко від ідеального, однак обіцяємо, що, використовуючи якомога більше таких інструментів, ви набагато підвищите шанси на здорову вагітність і народження здорової дитини.

Почавши практично застосовувати ваш план здорового способу життя, можете переходити до частини II. У ній ми місяць за місяцем розглянули всі зміни, що траплятимуться впродовж вагітності, включно з інформацією про те, чому вони виникають і як максимально корисно для себе впливати на них. Ви дізнаєтеся, чому у вас виникають певні відчуття і як їм давати раду. У кожному розділі ви з'ясовуватимете, як розвивається ваша дитина саме цього місяця, і відкриватимете дивовижні зміни, які відбуваються всередині вас, зокрема те, як ваші звички впливають на здоров'я вашої дитини.

У частині III ми перелічили найпоширеніші скарги, захворювання й інші особливості, що їх можуть відчувати майбутні матері. Ми навмисно розмістили ці теми наприкінці книжки, адже більшості матерів ніколи не доведеться їх зазнати. Останнє, про що ви маєте прочитати під час вагітності, — це опис того, що може піти не так. Насправді одна з найголовніших порад цієї книжки полягає в тому, що під час вагітності потрібно якомога менше хвилюватися.

Отже, почнімо вашу здорову вагітність! Читаючи кілька наступних розділів, чітко пам'ятайте про дивовижну можливість і привілей — від самого зачаття підготувати своє тіло та свідомість для подорожі, яку ми називаємо материнством.

ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ: ОДИНАДЦЯТЬ ЗВИЧОК, ЯКІ ПІДВИЩАТЬ ВАШІ ШАНСИ

Подаруйте своїй дитині найздоровіший початок життя, бо планування перед зачаттям — це те, що лікар прописав. Чи готове ваше тіло народити дитину?

Нові спостереження щодо розвитку дітей засвідчили: що здоровіша мати під час вагітності, то здоровіша її дитина у грудному віці, змалку й у дорослому житті. Це ще один стимул планувати здорову вагітність уже зараз! Є висока кореляція між здоров'ям матері до вагітності та її здатністю до зачаття. Що раніше ви почнете дослухатися до порад цієї книжки, то, ймовірно, швидше завагітнієте.

ЧОМУ НЕ ВАРТО ВІДКЛАДАТИ ВАГІТНІСТЬ

Чекаючи «ідеального часу», щоб завагітніти, ви зменшуєте свої шанси на це. Зважаючи на наш досвід і наукові дослідження плідності, ми дійшли висновку, що очікування ризиковане з багатьох причин:

- згідно з інформацією Американського товариства репродуктивної медицини, рівень безпліддя зростає з віком — від менш ніж 10 % серед жінок до тридцяти років до майже 20 % серед жінок до сорока років і 30 % серед жінок до п'ятдесяти років;
- імовірність невиношування майже подвоюється від двадцяти до сорока років;
- жінки, які більшу частину плідного періоду використовували хімічні контрацептиви, що порушували природну роботу

гормональної системи, частіше мають у майбутньому проблеми із зачаттям;

- що довше ви чекатимете, то важчою та складнішою може бути ваша вагітність;
- що довше чекатимете, то більшими будуть шанси народити дитину з генетичними відхиленнями.

У книжці «Посібник із фертильності» (The Fertility Guide) доктор Волтер Віллетт, професор медицини й очільник кафедри харчування Гарвардської школи громадського здоров'я, наголошує: що довше пара відкладає зачаття, то більший ризик проблем із фертильністю.

Жінки, прагнучи завагітніти, недооцінюють приголомшливі зміни, які відбудуться з їхньою свідомістю й тілом, коли станеться зачаття. Кожна система організму зазнає змін. Кожен гормон зміниться. Ваше тіло, як ніколи раніше, зазнаватиме навантаження 24 години на добу, 7 днів на тиждень. Погляньте, наприклад, на серце. Коли ви вагітні, об'єм вашої крові збільшується на 50 %, тож серце має працювати набагато старанніше, щоб жити весь організм і маленьку особу, яка росте всередині вас. Дивовижно, що тіло жінки призначене, щоб послідовно й гідно впоратися з усім цим.

Чи здатні ви на такий подвиг? Сподівання, що ви приготуєтеся до нього, коли завагітнієте, малоефективне, щоб вибрати вдалу мить для зачаття. Тоді ваші енергетичні запаси вже виснажуватиме дитина, зростаючи всередині вас, тож це найскладніший з можливих періодів, покликаний істотно змінювати ваші звички та спосіб життя. Саме зараз час вибрати здоровіше й корисніше. І ось пункти нашого плану підготовки до здорової вагітності:

1. ЧИ ГОТОВЕ ВАШЕ ТІЛО НАРОДИТИ ДИТИНУ?

Чи є проблеми з L.E.A.N. [1](#), які потрібно розв'язати чи принаймні скоригувати до того, як завагітнієте?

- Ви маєте харчові звички, що можуть вплинути на вашу плідність та шанси на здорову вагітність (див. с. 100)?
- Ви вживаєте ліки, які варто менше застосовувати або взагалі відмовитися від них (див. с. 100)?
- Ви потерпаєте від хронічних захворювань, наприклад діабету, які потрібно ретельніше контролювати (див. с. 100)?
- Ви ведете згубний спосіб життя, що може вплинути на вашу фертильність або вагітність (див. с. 100)?
- Ви маєте емоційні проблеми, які потрібно стабілізувати до того, як у вашій гормональній системі настане безлад (див. с. 100)?
- Ви маєте шкідливі звички (уживаєте заборонені наркотичні речовини, курите або зловживаєте алкоголем), яким належить дати раду до того, як завагітнієте?
- Ви користуєтеся протизаплідними засобами? Якщо так, то час облишити оральні контрацептиви. Порадьтеся з лікарем, як невідкладно перейти до природного планування, щоб дослідити пікові періоди вашої фертильності. Це важливо зробити, щоб ваше тіло мало принаймні три місяці до запліднення, за які повністю мине дія оральних контрацептивів.

Щоб завагітніти, не потрібно чекати найкращої миті, вести найліпший спосіб життя, мати найміцніше здоров'я. Багато матерів із неідеальним способом життя й серйозними хронічними захворюваннями народжують здорових дітей.

Однак, що ліпше ви подбаєте про себе зараз, то кращими, найпевніше, будуть розвиток вашої дитини та процес її народження.

2. ЗРОБІТЬ ЗДОРОВ'Я ВАШИМ ХОБІ

Вагітність може стати тією мотивацією, що змусить вас устати з дивана, завітати в овочевий відділ супермаркету, їсти вдома, а не в закладах швидкого харчування, і робити інші добрі справи для вашого тіла, які проповідувала ваша мама і які висвітлюють у медичних ток-шоу. Повісьте це нагадування вдома й на робочому місці:



3. РОЗПЛАНУЙТЕ ОГЛЯДИ ДО ЗАЧАТТЯ

Обговоріть проведення ретельних оглядів із вашим лікарем чи новими акушером-гінекологом та/або акушеркою, яких ви вибрали. Крім загального медогляду, лікар має:

- Ознайомитися з вашим анамнезом та генетичною історією родини, щоб виявити чинники, які можуть вплинути на вагітність; тож підготуйте ваш анамнез та родинну історію.
- Проаналізувати попередні невиношування або невдалі спроби завагітніти, щоб визначити критерії, відповідно до яких можна збільшити ваші шанси на запліднення й народження цього разу.
- Замовити повний набір лабораторних аналізів, щоб упевнитися, що ви почнете вагітність зі стабільних біохімічних показників крові й оптимального гормонального балансу.
- Порадити вам, як контролювати хронічні захворювання; якщо цього не зробить ваш лікар, не дозволяйте хронічним захворюванням, зокрема автоімунній хворобі, діабету або нервовим розладам, відтермінувати вагітність. Часто гормональні й біохімічні зміни, що відбуваються в тілі вагітної жінки, справляють терапевтичний вплив на наявні недуги, тому деякі жінки доходять висновку: «Моє здоров'я ще ніколи не було таке міцне, як у період вагітності!»
- Перевірити наявні щеплення. Лікар може призначити аналіз на титри різних антитіл, щоб зрозуміти, чи потрібна вам повторна вакцинація. Подбайте про те, щоб надати карту імунізації (паспорт щеплень), особливо якщо ви не робили жодних щеплень за останні десять років (див. «Безпечна вакцинація під час вагітності» на нашому сайті: AskDrSears.com/topics/vaccines).

Щоб належно спланувати період до зачаття, недостатньо лише огляду у вашого лікаря. Також важливо відвідати стоматолога. Є дві причини, чому ви маєте увійти в період вагітності зі здоровими яснами й зубами: гормони вагітності вчинять безлад у вашому роті, зробивши ясна більш запаленими, а внаслідок гінгівіту або пародонтозу небезпечні токсини й мікроби можуть проникнути у ваш кровообіг і, ймовірно, зашкодити вагітності.

4. ЗАВАНТАЖТЕ ОРГАНІЗМ ПОЖИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ

Саме зараз час їсти більше того, чого потребуєте ви й ваш малюк, і менше того, що вам не потрібне. Крім спеціальних добавок (див. «Як вибрати вітамінні добавки» на с. 35), споживайте більше їжі, яка містить ці дев'ять речовин:

- ▶ омега-3 жирні кислоти;
- ▶ фолієва кислота;
- ▶ залізо;
- ▶ кальцій;
- ▶ вітамін B₁₂;
- ▶ вітамін D;
- ▶ вітамін C;
- ▶ цинк;
- ▶ йод.

(див. с. 56, щоб дізнатися, чому ви й ваша дитина потребуєте багато цих речовин і яка їжа містить їх найбільше).

Причина, через яку ми називаємо цей процес «завантаженням», полягає в тому, що саме зараз ви зможете якнайліпше витримати зміни в харчуванні. Для вашого шлунка ранні місяці вагітності з типовою нудотою й харчовою перебірливістю — це не найкращий період для істотних змін у харчуванні, тож почніть запасатися потрібними речовинами вже зараз.

5. СПОЖИВАЙТЕ БІЛЬШЕ ДВАНADЦЯТИ СУПЕРПРОДУКТІВ ДЛЯ ВАГІТНОСТІ

З розділу 2 ви дізнаєтеся, яких продуктів потрібно їсти більше й чому, коли плануєте вагітність. Коротко кажучи, ви почнете харчуватися, дотримуючись раціону з натуральними продуктами. Ви маєте стати «вередливим їдцем», який вибирає їжу за якістю й насиченістю корисними речовинами — тобто за принципом «найбільша поживність у найменшому об'ємі». Може, уперше в житті ви мусите стати науково вибагливими щодо того, чим харчуєтеся. Звісно, ви не маєте позбавити споживання їжі будь-якого задоволення, перетворивши його на математичну вправу. Підрахунок калорій — це не те, чого вимагає від вас лікар. Важлива якість цих калорій, а не їхня кількість. У розділі 3 ви навчитеся їсти правильні жири і правильні вуглеводи замість того, щоб дотримуватися дієти з низьким вмістом жирів і вуглеводів.

Змініть ваші смаки. Період до вагітності — це час, щоб привчити організм до їжі, якої ви й ваша дитина потребуєте, а не просто хочете. Звикаючи до нових смаків, спробуйте потренуватися: їжте переважно дванадцять продуктів для вагітності. Дотримуйтеся корисних порад щодо того, «як їсти» і «що їсти» в розділах 2 і 3, хоча б 90 % усього часу. За кілька місяців ваш метаболізм перепрограмується (просто кажучи, зміняться смаки), а потяг до певної їжі та інтуїтивні відчуття перетворяться на вподобання натуральної їжі замість сурогатної. Після цього, коли сперматозоїд зустрінеться з яйцеклітиною і плід почне розвиватися, організм буде не лише вимагати їжі, сприятливої для вже вибагливішого шлунково-кишкового тракту, а й постачатиме найкращі «продукти для зростання» вашої дитини. Той маленький мотиватор усередині вас і далі нагадуватиме, чим потрібно харчуватися.

6. ЗВИKNІТЬ ПРОБУВАТИ, А НЕ ЇСТИ

У другому розділі ви дізнаєтеся про три магічні кулінарні слова для вагітних: відщипнути, пригубити й умочити. Такий спосіб споживання

їжі найправильніший та найздоровіший для людей будь-якого віку і, зокрема, ідеальний для травної системи під час вагітності.

7. БУДЬТЕ СТРУНКОЮ

Бути «стрункою» означає мати таку кількість жиру, що відповідає типу вашого тіла й необхідна, щоб забезпечити потреби вашого організму й організму вашої дитини. Бути «стрункою» не означає бути худорлявою. Насправді жінка потребує деякої кількості жиру, щоб виробляти гормони, які сприяють овуляції. Ось чому спортсменки-підлітки, зокрема гімнастки, часто мають затримки менструації: у них занадто мало жиру.

З другого боку, велика кількість жиру збільшує ймовірність ускладнень під час вагітності (див. с. 61), крім того, що взагалі знижує ваші шанси завагітніти. Контроль за вагою підвищує шанси завагітніти та зменшує ймовірність ускладнень під час вагітності, гестаційного діабету та проблем зі здоров'ям у новонародженого (див. с. 62, щоб дізнатися більше про контроль за оптимальною вагою протягом вагітності, і с. 67, щоб ознайомитися з нашою Програмою розрахунку L.E.A.N.).

8. ЩОБ ЗАВАГІТНІТИ, СТЕЖТЕ ЗА ДОВКІЛЛЯМ

Що чистішими й «екологічнішими» будуть повітря, яким дихаєте, їжа, яку споживаєте, лосьйони, якими користуєтеся, і навіть помада, яку наносите, то більші шанси зачати й народити здорову дитину ви матимете. Почніть стежити за довкіллям зараз, щоб підготувати «екологічне» житло для вашої дитини (див. розділ 8, щоб отримати поради та стратегії, як жити екологічно під час вагітності; щоб більше мотивувати себе жити здорово, перейдіть на с. 117, де ми розповідаємо про останні наукові відкриття, що демонструють, як екологічно чисте середовище збільшує шанси зростити здорову дитину).

9. НЕ ХВИЛЮЙТЕСЯ, ВАГІТНІЙТЕ!

Якщо ви потерпаєте від стресу або перепадів настрою, то саме зараз час звернутися по допомогу та стабілізувати свій стан. З розділу 6 ви дізнаєтеся про нові дослідження позитивного чи негативного впливу гормонів на ще не народжених дітей та їхніх матерів, що ґрунтуються на різних наукових поглядах. Знати природні способи як зменшити стрес (див. с. 85) особливо важливо, якщо зараз ви вживаєте психотропні препарати, які здебільшого небезпечні для вагітних.

ТРЕНУЙТЕСЯ СПРИЙМАТИ КОРИСНІ НАВИЧКИ ЯК ПІГУЛКИ

Якщо ви належите до пацієнтів, які, приходячи в кабінет лікаря, з порога питають: «Лікарю, що мені вживати?» — то час змінити ваш підхід на: «Лікарю, що мені зробити?» Це означає, що ви маєте розвивати навички самодопомоги, які для вас і вашої дитини будуть безпечніші за пігулки. На с. 69 ви дізнаєтеся про те, що ваше тіло — це гігантська пересувна аптека і ви можете виробляти власні «внутрішні ліки», виготовлені й розподілені у правильних дозах і в правильний час, не спричиняючи побічних ефектів. Звісно, не припиняйте вживати препарати, попередньо не обговоривши з лікарем безпечний спосіб відмови від них, адже знижувати дози більшості лікарських засобів, зокрема психотропних речовин, препаратів, що нормалізують рівень цукру в крові й артеріальний тиск, потрібно поступово.

10. РУХАЙТЕСЯ!

Якщо ви зазвичай ведете малорухливий спосіб життя і плануєте завагітніти, то саме час почати рухатися. Набагато простіше стати рухливою зараз, ніж коли у вас буде вже великий термін і

незбалансований стан. Дуже часто нас дивує те, як мало люди усвідомлюють значущість руху, що допомагає створювати власні внутрішні ліки (див. с. 69, щоб дізнатися про це більше). Правильно дібраний комплекс фізичних вправ — той, якого ви дотримуватиметеся. Поки плануєте вагітність, почніть щодня робити вправи, які допоможуть почуватися так добре, що ви захочете виконувати їх і надалі.

11. «МИ ВАГІТНІ!»

Задовго до того, як здивуєте партнера блакитними смужками тесту на вагітність, майте на увазі, що малюку потрібні щасливі батьки. Зачаття, виношування, а згодом виховання дитини можуть зміцнити ваш шлюб, тому що швидше партнер навчиться поділяти відповідальність, то краще. Важливо, щоб він разом із вами брав участь у всіх змінах способу життя, особливо якщо він курить, зловживає алкоголем або вживає заборонені наркотичні речовини. Наприклад, пасивне куріння може завдавати дитині такої самої шкоди, як і безпосередньо куріння матері, зокрема воно подвоює ризик синдрому раптової дитячої смерті (СРДС).

Сподіваємося, що, дотримуючись цих стратегій і прагнучи мати вищі шанси завагітніти, ви будете винагороджені одним із найбільших привілеїв жіночості — зростити людину. З наступних розділів ви дізнаєтеся про звички, що збільшать ваші шанси на здорову вагітність і народження здорової дитини.

¹ Автори застосовують мовну гру, зіставляючи аббревіатуру *L.E.A.N.* (спосіб життя, фізичні вправи, настрій та харчування) зі словом *lean* «стрункий, худий». Тут і далі ми використовуватимемо оригінальну аббревіатуру, щоб зберегти авторський задум. (*Прим. ред.*)

ЧАСТИНА ПЕРША

ПЛАН ЗДОРОВОЇ ВАГІТНОСТІ

То що там відбувається? Кожна мати хоче знати, як її звички впливають на розвиток дитини. Колись панувала думка, що дитина всередині матки розвивається згідно зі заздалегідь визначеною генетичною програмою, і доти, доки мати добре піклуватиметься про себе, її дитина розвиватиметься відповідно до цієї програми. Тоді вважали, що гени визначають розвиток плода, а додаткове піклування майже ні на що не може вплинути. Інакше кажучи, коли йшлося про внутрішньоутробний розвиток, природу визнавали важливішою за піклування.

Нові дослідження показують, що те, як гени впливають на розвиток дитини, багато в чому зумовлене тим, що їсть і робить майбутня мати, і навіть рівнем неподоланого стресу. Епігенетичні дослідження доводять: матка, яка оточує плід, може впливати на здоров'я дитини до кінця її життя. Хіба діабет і серцеві недуги беруть початок ще в утробі матері?

Ви — перший фільтр для вашої дитини. Найшвидше під час вагітності розвивається мозок, особливо впродовж її останніх трьох місяців, і саме цей орган найбільше вражають токсини. Мати, як і плацента, виконує функцію фільтра для таких отруйних речовин. Усе, що потрапляє у ваші рот і шлунок, навіть ваші думки, найпевніше, зможе потрапити й до вашої дитини. Дотримуйтесь цих дев'яти важливих порад, щоб мати здорову вагітність і здорову дитину:

1. Визначте, що впливає на розвиток плода.

2. Пробуйте їжу, щоб бути здоровими.
3. Їжте дванадцять найкращих суперпродуктів для вагітності.
4. Підтримуйте оптимальну вагу.
5. Робіть фізичні вправи, корисні для вас обох.
6. Не хвилюйтеся, просто будьте вагітною.
7. Підтримуйте спокійний сон.
8. Стежте за довкіллям, уникайте його забруднювачів.
9. Практикуйте модель поведінки «корисні навички — це найкращі ліки».

РОЗДІЛ 1

МОТИВАЦІЯ БУТИ ЗДОРОВОЮ

Багатьом матерям саме вагітність дає потрібний поштовх, щоб нарешті перейти до здорового способу життя. Вагітні жінки, які дотримуються нашого Плану здорової вагітності, частіше:

- ▶ насолоджуються комфортною вагітністю;
- ▶ народжують доношених дітей;
- ▶ легше «перемикаються» на режим батьківства;
- ▶ мають кмітливіших дітей;
- ▶ мають здоровіших дітей;
- ▶ стають емоційно та фізично здоровішими.

Ми обговорюємо проблему здоров'я, щоб показати, що вагітність — це привілей, завдяки якому ви можете перетворити все, що робите для себе впродовж цих дев'яти місяців, на додаткові шанси народити здорове немовля, яке виросте у здорову дитину й дорослу людину. Ми хотіли б, щоб, прочитавши частину I, ви мали мотивацію та інструменти впроваджувати ці зміни в життя.

ЕМБРІОНАЛЬНИЙ ВПЛИВ

Цей вислів ми запровадили у своїй медичній практиці, щоб майбутня мама усвідомила, як корисно на її дитину впливають ті здорові звички, які вона практикує щодня. Мета нашої книжки полягає в тому, щоб допомогти вам справити на дитину найкращий «ембріональний вплив».

F.O.O.D .² — ПРИВІД ЗАМИСЛИТИСЯ

Тему цього розділу становить ембріональне походження захворювань. Колись учені мужі профілактичної медицини проповідували: «Хвороби, що виникають у дорослому віці, беруть початок у дитинстві. Вирощуймо здоровіших дітей». Нові дослідження свідчать, що профілактична медицина має відійти ще на крок назад — до ембріонального періоду. Ця нова наука про ембріональне походження захворювань стверджує, що здорове суспільство починається зі здорових вагітних жінок. Що здоровіша під час вагітності майбутня мати, то більша ймовірність, що її дитина, народившись, буде здоровіша впродовж решти життя.

Переконаність в ембріональному походженні захворювань передбачає, що порушення в постачанні ембріона поживними речовинами та розбалансованість ендокринної системи призводять до незворотних змін у системах органів, фізіологічних особливостях та обміні речовин, спричиняючи у таких дітей схильність до серцево-судинних, метаболічних та ендокринних захворювань у дорослому віці. Це «програмування» означає, що хімічне ураження плода в чутливий або критичний період його розвитку може мати відкладений ефект. Ембріональне походження серцево-судинних захворювань, зокрема високого артеріального тиску, здається, має найпереконливіші докази. Ендотелій — шар клітин, що вистилає внутрішню поверхню судин, — зазнає найбільшого ураження, тому артерії в таких дітей надзвичайно нееластичні.

Противники теорії F.O.O.D. заперечують, що спосіб життя й харчування можуть впливати на такі зміни після народження. Однак, аналізуючи дані, дослідники зважили на цю теорію й дійшли висновку,

що вплив ембріонального походження — важливий чинник. З другого боку, немає жодних сумнівів, що постнатальний спосіб життя й харчування можуть серйозно зменшити будь-який вплив, запрограмований ще на стадії ембріонального розвитку. Дослідження показали, що тварини, потерпаючи як від внутрішньоутробного, так і від післяутробного шкідливого довкілля, зазнають подвійного удару. Діти, які починають життя в таких несприятливих умовах, мають навіть більшу схильність до захворювань у дорослому віці, ніж якби в них було нездорове лише одне середовище.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: ЗДОРОВІШЕ УТРОБНЕ ЖИТТЯ ВЕДЕ ДО ЗДОРОВІШОГО ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ

Численні дослідження підтвердили теорію F.O.O.D. щодо того, що майже кожна система організму дитини може зазнати впливу від звичок вагітної жінки:

- ▶ серцево-судинна система: порушення функції ендотелію та еластичності артерій, що провокує високий тиск у цих артеріях у дорослому віці;
- ▶ ендокринна система: нестабільний рівень інсуліну й цукру в крові;
- ▶ репродуктивна система: збільшений ризик розвитку синдрому полікістозних яєчників;
- ▶ кісткова система: знижений рівень мінерального складу;
- ▶ травна система: проблеми з печінковим метаболізмом, зокрема порушення обміну холестерину;
- ▶ імунна система: алергія та запальні захворювання (різноманітні -іти).

ЯК ВИНИКАЮТЬ F.O.O.D.

Найпоширеніший приклад відтермінованого впливу звичок майбутньої матері на здоров'я її дитини полягає в тому, що дитина з надлишком жиру збереже його й у дорослому віці. Якщо плід в утробі матері не отримує достатньої кількості потрібних поживних речовин або ці речовини шкідливі, потужний адаптаційний механізм перепрограмовує тканини дитини на запасання цукру й жиру. Така дитина народжується накопичувачем, а не спалювачем калорій, що робить її схильною до ожиріння в дорослому віці.

Винен мозок дитини. Пам'ятайте, що з-поміж усіх органів плода мозок розвивається найшвидше, потребуючи найбільше енергії. Він першим отримує внутрішньоутробне живлення. Якщо мозок відчуває нестачу поживних речовин, то починає забирати їх в інших органів, зокрема печінки, що перепрограмовує її ще на ембріональній стадії, спричиняючи схильність до порушень метаболізму.

Це більш ніж просто генетика. Колись вважали, що вагу дитини під час народження визначають передусім гени. Дослідники ембріонального походження захворювань стверджують, що харчування може відіграти навіть вагомішу роль, ніж генетика. Здогадка щодо переважної ролі внутрішньоутробного живлення прийшла з досліджень, у яких запліднену яйцеклітину матері-донора підсаджували в матку сурогатної матері. Науковці виявили, що здоров'я репродуктивної системи й харчування реципієнта (сурогатної матері) більше впливало на дальший розвиток дитини, ніж гени матері-донора. Те, що відбувається в утробі матері, принаймні так само важливе, як і генетична схильність до захворювань.

Однією з перших підказок щодо F.O.O.D. стало відкриття: під час Другої світової війни жінки, які потерпали від голоду, народжували дітей, що частіше мали порушення в метаболізмі глюкози в дорослому віці. Це було дослідження, покликане применшити значення теорії «дитина — ідеальний паразит»: коли їжі бракує, дитина отримує всього вдосталь, а мати через це потерпає. Однак правда полягає в тому, що в такому разі потерпає здоров'я як матері, так і дитини.

Іншим можливим поясненням відтермінованого впливу є те, що, коли плід не отримує необхідного внутрішньоутробного живлення, деякі захисні механізми спрацьовують так, що його тканини зменшують цю потребу, спричиняючи два наслідки: діти народжуються зголоднілими, а їхні тканини не запрограмовані отримувати максимальну кількість поживних речовин упродовж усього життя, тож залишаються недорозвиненими. Складається таке враження, ніби їхні тканини запрограмовані на те, щоб виживати, а не нормально розвиватися, отримуючи меншу кількість поживних речовин. Тоді як більшість дітей після народження може надолужити в розвитку, добре харчуючись, деякі малюки упродовж усього життя зберігатимуть схильність не засвоювати поживні речовини.

Нестача поживних речовин у певні періоди внутрішньоутробного розвитку може частіше впливати на органи, які саме в цей час найбільш стрімко розвиваються. Наприклад, критичний період для репродуктивної системи виникає на ранніх етапах вагітності, тоді як критичний період для розвитку нирок настає пізніше, між двадцять шостим і тридцять четвертим тижнями. Чудові новини полягають у тому, що в перші тижні вагітності, коли шлунково-кишкові розлади матері можуть зробити її вибагливою щодо їжі, потреба ембріона в поживних речовинах найнижча.

Вплив на онуків. Деякі дослідники навіть припускають, що ембріональний вплив може тривати в наступних поколіннях, передаючись від матері, що потерпала від нестачі поживних речовин, до дитини з такою самою нестачею й далі. Отже, майбутні мами, подаруйте своїм онукам перевагу бути здоровими.

ЗРОЗУМІЙТЕ СВОЇ ГЕНИ

Пориньмо в гени дитини, яка зростає всередині вас, і з'ясуємо, як працює механізм F.O.O.D. Гени кожної дитини мають «сімейні індивідуальні особливості», наприклад генетичну схильність до діабету. Ці особливості можна розглядати як ручку-регулятор, розташовану на генах. L.E.A.N. матері під час вагітності здатні

повертати цей регулятор, збільшуючи або зменшуючи схильність дитини захворіти на діабет у майбутньому, навіть у дорослому віці. Як те, що відбувається під час ембріонального розвитку, може впливати на здоров'я людини в її дорослому житті? Читайте далі.



Ви — те, що їсте, і ваша дитина так само. Ви, певне, чули один мудрий вислів про харчування: «Ви — те, що їсте». Нова й показова галузь, яка має назву нутригенетика, довела те, що матері давно підозрювали: їжа впливає на гени. І ось як. Уявіть, що ваша дитина з причин, у яких абсолютно немає вашої провини, має гени, що роблять її схильною до діабету й серцевих захворювань. Добрі новини полягають у тому, що ви частково контролюєте, «увімкнені» («виражені») ці гени чи ні. Усі ми маємо генетичні перемикачі. Наше харчування та спосіб життя можуть відіграти головну роль у тому, що генетичний регулятор перемкнеться.

Пам'ятайте, гени клітин і тканин, що стрімко ростуть (клітини ще не народженої дитини примножуються, а тканини розвиваються так швидко, як ніколи згодом у її житті), більше зазнають впливу здорових звичок, ніж тканини дорослої людини.

ЩО ГОВОРИТЬ НАУКА

Наука, яка вивчає F.O.O.D., ще перебуває в зародковому стані, але має перші приголомшливі результати щодо того, про що науковці вже підозрювали:

Перемикач діабету. Рівень цукру в крові матері під час вагітності може збільшувати або зменшувати дальшу схильність її дитини до діабету. Припустімо, що через нерозумні L.E.A.N. мати має високі показники середнього рівня цукру в крові й у неї розвивається гестаційний діабет. Якщо це не контролювати, генетичний механізм регулювання рівня цукру в крові дитини перемкнеться, збільшивши її схильність до високого рівня цукру в крові й розвитку діабету. Ця нова наука підтверджує закономірності, які ми можемо бачити вже зараз. Зростає кількість випадків гестаційного діабету. Зростає рівень захворюваності на діабет серед дітей і дорослих. А тепер дещо приголомшливе: Центри з контролю та профілактики захворювань (ЦКЗ) прогнозують, що, коли американські родини не змінять спосіб життя й харчування, третина дітей буде приречена захворіти на діабет. Чи ця статистика надто шокує, щоб майбутні матері кинули пити газовані напої та почали виконувати фізичні вправи?

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: ДІАБЕТ ПОЧИНАЄТЬСЯ В УТРОБІ МАТЕРІ

Нестача поживних речовин на ембріональній стадії розвитку зменшує кількість бета-клітин у підшлунковій залозі, які продукують інсулін, а це призводить до того, що ми називаємо діабетом. Водночас хронічно підвищений рівень інсуліну, спричинений переїданням матері, очевидно, програмує тіло дитини так, що вона народжується з високими рівнями інсуліну й цукру в крові, а це збільшує її шанси стати діабетиком. Останній невеселий факт з життя американців полягає в тому, що дуже багато їхніх дітей народжуються зі схильністю до діабету.

Перемикач серцевих захворювань. Хочете допомогти своєму немовляті-дитині-дорослому мати здорове серце? Зважте на таке: епідемія високого артеріального тиску (у наш час від нього потерпають

25 % дорослих) починається ще в утробі матері. Здебільшого високий тиск спричиняє низька еластичність артерій, тобто з погляду кардіології те, наскільки вони можуть розтягуватися. Жорсткість артерій призводить до вищого тиску. Стійкий підвищений тиск послаблює серце, яке має докладати більших зусиль, качаючи кров по нееластичних артеріях. Якщо мати харчується здоровою їжею, поживні будівельні матеріали, надходячи з плаценти до артерій дитини, підвищуватимуть їхню еластичність, а це, своєю чергою, збільшує шанси дитини мати сильне й витривале серце.

Перемикач раку. Якщо вагітна мати не отримує достатньої кількості поживних речовин, її дитина, найпевніше, народиться передчасно або буде «незріла», тобто її органи будуть меншими, ніж мали б для її стадії розвитку. Новонароджена дитина, що має нестачу поживних речовин, різниться метаболізмом від дитини, яка отримує оптимальну кількість таких речовин. Повернімося до цих метаболічних перемикачів: щоб «надолужити» в розвитку, гормон росту дитини перемикається, даючи їй змогу зростати швидше. Звучить непогано? Не поспішайте з висновками. Гормон росту, який має назву ІФР-1 (інсуліноподібний фактор росту), схильний залишатися на високому рівні, замість того щоб знижуватися паралельно до згаданого надолужування. Стійкий рівень ІФР-1 у крові збільшує ймовірність розвитку в дитини в дорослому віці серцево-судинних захворювань, діабету й навіть раку.

Ракові клітини утворюються, коли у клітин зміщується генетичний код і вони далі безконтрольно ростуть. Здорові клітини мають вбудований генетичний таймер, який «наказує» їм зростати й розмножуватися, а потім самознищуватися, щоб дати місце молодшим і здоровішим клітинам. ІФР-1 нагадує добриво для росту клітин. Занадто довго зберігаючись на дуже високому рівні, він може порушити процес поділу клітин, збільшивши ймовірність того, що вони перетворяться на ракові.

Перемикач алергії. У Сполучених Штатах помітна епідемія харчової алергії й різноманітних запальних захворювань: артриту, бронхіту, коліту, дерматиту тощо. Чи є зв'язок між F.O.O.D. та алергією й

запальними процесами? Ми думаємо, що так. Мабуть, цю епідемію можна пояснити надмірною чутливістю імунної системи. Коли імунна система дитини, перебуваючи на певній стадії розвитку, натрапляє на безліч хімічних речовин, їй, ще недозрілій, потрібно вирішити: це «природне» та нешкідливе для тіла й можна все залишити так, як є, або це шкідливе й чуже для тіла, а тому належить завдати по ньому удар. Імунну систему дитини дуже легко заплутати, особливо якщо її перевантажено чужими «загарбниками». У такому разі складно прийняти наймудріше рішення. Тому дитина може народитися з надчутливою імунною системою, яка має проблеми з розрізненням корисних і шкідливих для тіла речовин і завершить тим, що завдаватиме удари по тканинах власного тіла. Така хибно запрограмована імунна система здатна сприяти тому, що немовлята й діти ростимуть, маючи підвищену схильність до запальних захворювань.

Перемикач метаболізму. Не дивно, що коли в матері здоровий метаболізм, то її дитина має більші шанси на ліпший обмін речовин. Це називається «ембріональне метаболічне програмування». Однак якщо в матері проблеми з обміном речовин — стрибки рівня цукру в крові й порушений жировий обмін, — її дитина починає життя з високим ризиком розвитку метаболічних проблем, пов'язаних із контролем ваги, рівнем цукру в крові, холестерином та апетитом. Здогадки щодо такого ембріонального впливу з'явилися в дослідженнях, у яких встановили, що молоді тварини, годовані шкідливою й жирною їжею, вирости з порушеннями обміну холестерину й інсулінового рецептора на клітинних мембранах, що сприяли розвитку в них діабету II типу. Це метаболічне програмування виявлене в дитячому ожирінні. Якщо мати впродовж вагітності набирає надмірний об'єм жиру, то її дитина, найпевніше, усе життя боротиметься за контроль над своєю вагою.

Чи впливає настрій на розвиток захворювань ембріонального походження? Свій початок в утробі матері беруть не лише фізичні, а й психічні захворювання. Теоретично хронічний, незмінно високий рівень материнських гормонів тривоги здатен перемикати регулятор

гормонів стресу в дитини. Як наслідок, дитина може народитися із закладеними проблемами з контролем гормонів, які відповідають за розслабленість і добрий настрій. Дослідники мають різні погляди щодо впливу «занадто великих хвилювань» на розвиток ембріона. Одні переконані, що плацента може розщеплювати гормони стресу, які досягають надмірно високих рівнів концентрації, і захищати дитину від фізичного та психологічного потрясіння, породженого довкіллям. Інші вірять, що плацента, яка не отримує достатньої кількості поживних речовин, не здатна внаслідок метаболічних процесів відкидати надлишок гормонів стресу, зокрема кортизолу.

Попередження: пам'ятайте, ця наука ще досі молода й недосконала. Попередні дослідження передбачають статистично підвищений ризик, а не вирок щодо довічної психічної напруги. Організм дитини надзвичайно життєздатний. Навіть ті діти, які розвивалися в не надто здоровому внутрішньоутробному середовищі, можуть вирости здоровими дорослими.

Здорові L.E.A.N. після народження зазвичай можуть знизити або навіть подолати наслідки нездорового внутрішньоутробного розвитку. Однак дуже важливо робити все, що вам до снаги, щоб дати дитині найкращий обмін речовин від самого початку — ще в утробі.

СИЛА ПЛАЦЕНТИ НЕ ТАКА Й ІДЕАЛЬНА

Плацента — дивовижний орган, що забезпечує зв'язок між матір'ю та її дитиною. Як і дитина, плацента потребує піклування, щоб створити найкращі умови для дитини, яка росте. Давні й антинаукові вчення стверджували, що плацента — це ідеальний фільтр і дитині затишно та безпечно перебувати в материнській утробі, де її захищено від шкідливих хімічних речовин із повітря й токсинів, наявних у їжі. Нові відомості щодо гормонального зв'язку між матір'ю й дитиною доводять: повітря, яким дихає мати, їжа, яку вона споживає, а також її звички більшою чи меншою мірою впливають на дитину. Ці нові дослідження ставлять під сумнів

концепцію про те, що матка — досконале сховище від загроз здоров'ю плода, які насилає довкілля.

Який зв'язок між харчуванням матері під час вагітності, плацентою й розвитком ембріона? Деякі науковці дійшли висновку, що їжа з високим вмістом вуглеводів і низьким вмістом білків на ранньому терміні вагітності може призвести до затриманого розвитку плаценти й меншої ваги новонародженої дитини. Дослідження свідчать: що вищий вміст білка в раціоні матері, то більша маса плаценти. Зміцнюйте здоров'я всіма можливими способами, щоб ваша матка була якомога здоровішим середовищем для майбутньої дитини.

ЧОМУ ДІТИ ВРАЗЛИВІ

Щось трапляється, і тканини дитини, яка росте, стають вразливіші до токсинів, що циркулюють у крові. У першому триместрі ваша дитина має багато стовбурових клітин, здатних трансформуватися в клітини різних органів, зокрема серця, легень і мозку. Ці багатозадачні клітини надзвичайно вразливі до порушення гормональних функцій, або біомутагенів. З назви зрозуміло, що біомутагени — це хімічні речовини, що можуть змінювати біологічну спрямованість, наявну в стовбурових клітинах. Наприклад, під їхнім впливом певний орган може розвинути не повністю, а отже, уможливиться таке явище, як «вовча паща», або може утворитися лише одна нирка чи не розвинеться одна з камер серця.

Мозок дитини надзвичайно вразливий. Мозок — це найвразливіший орган людини, тому природа запровадила гематоенцефалічний бар'єр — захисний шар клітин, стратегічно розташований між кровоносними судинами та тканинами мозку. І це чудова новина. Натомість погана новина полягає в тому, що гематоенцефалічний бар'єр у дитини недорозвинений. Фактично дедалі більше педіатрів і фахівців із поведінки немовлят висловлюють припущення, що проблеми з

навчанням та поведінкою, зокрема СДУ (синдром дефіциту уваги) та інші діагнози, як показує практика, починаються ще на ембріональній стадії розвитку. Додатково до «дірявого» гематоенцефалічного бар'єра інші особливості всередині дитячого мозку, що росте, можуть зробити його вразливішим до харчових хімічних речовин, відомих під загальною назвою «нейротоксини».

Організм та мозок вашої дитини так само здорові, як і кожна їхня клітина. Клітинні мембрани, зокрема клітинні мембрани тканин мозку, нагадують еластичну сумку, призначену захищати структури, відповідальні за розвиток та енергію, наприклад гени всередині клітини. Поживні речовини та хімікати з їжі, яку споживає мати, потрапляють крізь плаценту в кров дитини, просочуються через ці клітинні мембрани й живлять гени та мікроскопічні «енергетичні станції» — мітохондрії.

Здорова клітинна мембрана має біохімічну перевагу, названу вибірковою проникністю. Це означає, що вона пропускає всередину клітини корисні поживні речовини й не дозволяє потрапляти туди шкідливим речовинам. Клітинна мембрана може бути ушкоджена через нестачу поживних речовин або надлишок нейротоксинів чи — як їх називає фахівець із превентивної медицини й нейрохірург доктор Рассел Блейлок — ексайтотоксинів.

Система виведення відходів у дитини недорозвинена. Токсини, що потрапляють у кров, зазвичай відфільтровує печінка й виводять нирки. Оскільки печінка й нирки, головні органи видільної системи, в ембріона незрілі, токсини можуть проникати в організм плода й накопичуватись там до шкідливих рівнів.

Діти мають більше жиру. Діти мають пропорційно більшу кількість жиру, ніж дорослі, а пестициди та інші шкідливі хімікати накопичуються переважно в жировій тканині.



Тканини, що розвиваються, більш вразливі. Генетичний механізм розвитку й поділу клітин, який найстрімкіше відбувається в материнській утробі, більш вразливий до можливого впливу токсинів.

Не доведено, що хімічні речовини безпечні для дітей. Багато хімічних речовин, наявних у їжі, яку ви споживаєте, і в побутових товарах, якими ви користуєтеся, ніколи не перевіряли щодо безпечності для дітей. Виняток становлять лише продукти та товари з державним маркуванням про вміст добавок з НДБ (науково доведеною безпечністю). Найліпше, що можуть зробити урядові установи, — поставити на хімічні речовини маркування ЗВБ (загалом визнано безпечним). Зважте, що навіть державні установи, які здійснюють тестування, страхують себе, використовуючи формулювання «загалом», що ви можете інтерпретувати як «насправді ми не впевнені в цьому». Хімічні речовини, щодо яких виникають запитання, зазвичай тестують на щурах. Якщо прийнятна частка щурів виживає й не починає хворіти, ця хімічна речовина отримує маркування ЗВБ. Органи державного контролю діють згідно з принципом «максимального можливого рівня», зважаючи на те, що може зашкодити дорослим. З очевидних причин немає жодних досліджень, які доводили б, що такі хімічні речовини безпечні для дітей в утробі матері. Екстраполяція результатів досліджень для дорослих у висновок «Це годиться й для дітей» антинаукова й небезпечна.

НАУКОВЦІ ВИЯВИЛИ ХІМІЧНІ РЕЧОВИНИ В ПУПОВИНІ

Раніше вважали, що плацента — це ідеальне сховище від навколишніх забруднювачів. Дослідження, покликані спростувати цей міф, досі тривають. Скільки хімікатів із їжі й довкілля насправді проходить крізь плаценту й потрапляє до дитини? Багато!

- У 2004 році у пуповинній крові десятиох дітей виявили 232 ймовірно токсичні хімічні речовини.

- Аналіз пуповинної крові десятиох дітей, народжених між 2007 та 2008 роками, виявив у середньому 200 токсичних забруднювачів із довкілля, зокрема бісфенол А (ДФП), використовуваний у виготовленні пластмаси, поліхлоровані біфеніли (ПХБ) та перфторовані сполуки (ПФС), належні до складу антипригарних та стійких до плям поверхонь.
- У 2009 році, дослідивши материнську й пуповинну кров 62 матерів та їхніх дітей, науковці виявили: що вищий рівень потенційно токсичних хімічних речовин у крові матері, то вищий цей рівень у пуповинній крові її новонародженої дитини.
- У 2011 році, дослідивши тридцятьох вагітних жінок, у пуповинній крові їхніх дітей виявили хімічні речовини, використовувані під час вирощування генетично модифікованих рослин.
- У 2011 році, аналізуючи дані Центрів з контролю та профілактики захворювань у США, встановили, що досліджувані вагітні жінки мали в сечі принаймні вісім типів токсичних хімічних речовин.

Дослідники доходять висновку, що плацента може нейтралізувати деякі хімічні речовини, зв'язавши їх, і в такий спосіб не допустити в кровообіг дитини, однак переймаються, що перевантаження плаценти може призвести до того, що вона не виконуватиме своїх функцій як орган, який підтримує розвиток дитини й забезпечує її захист.

ЯК СФОРМУВАТИ В ДИТИНИ БЛИСКУЧИЙ МОЗОК

Дослідження свідчать: що ліпше жінка піклуватиметься про себе під час вагітності, то ліпше розвиватиметься мозок її дитини. Поміркуйте над фактами про мозок, які має знати кожна майбутня мати:

- спосіб життя, особливо харчування, найбільше з-поміж усіх органів впливає на мозок плода;
- до третього місяця вагітності мозок дитини використовує 70 % енергії з їжі, яка надходить через плаценту;

- ▶ найшвидше мозок дитини розвивається (збільшується в розмірі більш ніж утричі) за три останні місяці вагітності;
- ▶ дослідження на тваринах продемонстрували, що самиці, чий раціон мав дефіцит жирів, потрібних для формування мозку (обговорено на с. 39), з високою ймовірністю народжували дитинчат із меншим мозком;
- ▶ мозок ненародженої дитини першим отримує поживні речовини, навіть якщо в матері неповноцінний раціон. Педіатри помітили, що діти, які народжуються з малою вагою, мають непропорційно великий розмір голови проти решти тіла, ніби найважливіший орган, мозок, забрав поживні речовини в інших менш важливих органів, особливо коли виникло таке «вікно можливостей». Усе відбувається так, наче мозок каже м'язам: «Ви можете збільшитися в будь-який період життя, а мені потрібні поживні речовини саме зараз!»;
- ▶ жир становить 60 % мозку дитини, тому ви маєте споживати «правильні» жири й не дотримуватись раціону з низьким вмістом жирів (більше дізнатися про «правильні» жири можете на с. 40);



- ▶ у мозку плода щохвилини виникає 250 тисяч нервових клітин. Сімдесят відсотків клітин мозку, що їх людина матиме впродовж усього життя, виникають у неї ще до народження. На шостому тижні внутрішньоутробного розвитку мозок має майже такий самий розмір, як і решта всього тіла. До народження мозок вашої дитини налічуватиме приблизно 100 мільярдів нейронів, або нервових клітин, поєднаних із тисячами інших нейронів. Коротко кажучи, формування блискучого мозку у вашої дитини полягає в тому, щоб допомогти йому утворити правильні зв'язки`.

Що допомагає формувати клітини мозку та зв'язки` між ними? Те, як і що ви їсте. Про це ви дізнаєтеся у двох наступних розділах.

2 Автори застосовують мовну гру, зіставляючи аббревіатуру *F.O.O.D.* (ембріональне походження захворювань) зі словом *food* «їжа». Тут і далі ми використовуватимемо оригінальну аббревіатуру, щоб зберегти авторський задум. (*Прим. ред.*)

РОЗДІЛ 2

ЯК ЇСТИ: ВІДЩИПНУТИ, ПРИГУБИТИ Й УМОЧИТИ

Гормональні зміни та зміни в роботі шлунково-кишкового тракту під час вагітності можуть ускладнити отримання поживних речовин, яких потребуєте ви й ваша дитина. Плід, зростаючи, тисне на шлунок, який і без того нудить, і може помітно вплинути на те, що ви їсте. Спробуйте скористатися нашими простими порадами: відщипнути, пригубити й умочити.

ЧОМУ ПЕРЕКУСКА — ЦЕ ЧУДОВО

Перекуска добре згодиться як для матері, так і для дитини. Багато матерів дійшло висновку, що під час вагітності відщипування й відкушування шматочків їжі впродовж дня допомагає вдовольнити постійне відчуття голоду. Ви помітите, що не потрібно спеціально переходити до перекусок — ваше тіло природно підштовхне вас до цього. Таку таємничу внутрішню мудрість організм виявить у спілкуванні кишкового мозку з головним мозком, що радитиме, які саме продукти підійдуть вашій щораз чутливішій травній системі і скільки та як часто вам потрібно їсти. Ось чому перекуска чудова для вас та вашої дитини:

Вона полегшує рефлюкс. Ваша матка, зростаючи, тисне на збільшений шлунок, який виштовхує кислоту в чутливий стравохід, посилюючи

«печію вагітних», зокрема після того, як ви багато з'їли (дізнайтеся більше про печію на с. 33). Незабаром ви виявите, що у вашому шлунку стало замало місця для великих обідів.

Вона полегшує закрепи. Коли ви наминаєте величезну порцію, багато неперетравленої їжі залишається в кишківнику, що призводить до розладу шлунка й закрепів. Ви виявите, що кишковий мозок частіше звертатиметься до вас під час вагітності, ніби хотітиме сказати: «Не годуй мене так багато й часто, інакше я муситиму дуже напружено працювати!»



Зазвичай я їм дуже швидко. Щоб повільніше споживати їжу під час вагітності, я відмовилася від виделки й почала використовувати палички, які змусили мене їсти меншими шматочками.

Їсти за двох означає їсти двічі, а не вдвічі більше. Коли ми згадуємо це дуже просте, але практичне правило харчування під час вагітності, матері з нашої медичної практики реагують так: «О, це ж просто. Це має сенс. Я можу це зробити». Коли ви перекуштуєте, більше роботи виконує верхній відділ кишківника, захищаючи нижній відділ, який потерпає від збільшеної матки. Ще одна перевага перекуски: вона зменшує ймовірність розвитку геморою.

ОДНЕ ПРАВИЛО НА ДВОХ

- Їжте вдвічі частіше.
- Їжте вдвічі менше за той самий час.
- Пережовуйте вдвічі довше.
- Витрачайте на обід удвічі більше часу.

Вона стабілізує рівень цукру в крові. Одна з причин, через яку ви матимете постійну потребу щось погризти, полягає в тому, що настали дні, коли ви просто зобов'язані це робити. Стабільний рівень цукру в крові забезпечує стабільніший настрій, який під час вагітності зазвичай розбалансовується (див. с. 69, щоб дізнатися, чому стабільний рівень цукру в крові такий важливий для здоров'я дитини).

Вона допомагає тримати себе у формі. Ще однією перевагою перекусок під час вагітності стає те, що ви не наберете надмірної ваги. Науковці, які досліджують ожиріння, уже давно помітили, що ті, хто перекушує, вирізняються більшою стрункістю, аніж ненажери. Здається, причина полягає в тому, що «перекусники» можуть спалювати більше калорій.

ПЕРЕКУШУЙТЕ РОЗУМНО

Під час вагітності розумними перекусами вважають ті, що містять принаймні 3 г клітковини, 3 г білка і правильні жири. У них не має бути антинутрієнтів, зокрема високофруктозного кукурудзяного сиропу, штучних харчових барвників і шкідливих добавок. Скористайтеся такими порадами щодо розумних перекусок:

- ▶ бебі-морква, умочена в хумус;
- ▶ скибочки яблук, умочені в арахісову пасту;
- ▶ цілозернові злаки з йогуртом;
- ▶ сир-косичка та шматочки фруктів;
- ▶ сир із фруктами;
- ▶ піта з хумусом;
- ▶ рисові хлібці з арахісовою пастою та бананом;
- ▶ розтоплений пармезан на шматочку цілозернового хліба;
- ▶ палички селери з арахісовою пастою;
- ▶ томати-чері з кубиками сиру;

- домашнє вівсяне печиво з родзинками;
 - сирий мигдаль.
-

ГОРМОНАЛЬНА ГАРМОНІЯ ВАГІТНОСТІ

Упродовж вагітності ви стомитеся слухати, що гормони винні в тому, що відбувається з вами, хоч вони справді багато в чому винні. Більше ніколи в житті вони не перебуватимуть у стані такої постійної мінливості. Гормони — це біохімічні передавачі, що мандрують організмом, роздаючи різноманітні вказівки. Ваша дитина й ваше тіло зазнають змін, тому ваші гормони також змінюються, щоб задовольнити ці щораз більші потреби.

Знати те, як досягти гормональної гармонії, важливо, щоб забезпечити й підтримати здорову вагітність. Уявіть, що ваші гормони — музиканти оркестру. Упродовж вагітності вони мають виступати якомога краще. Інсулін — це гормон-маестро й диригент усього оркестру. Коли він стабільний, усі гормони перебувають у суголоссі. Унаслідок цього прекрасна музика, або прекрасне самопочуття, супроводжуватиме вас протягом вагітності.

Ви не можете контролювати надмірні коливання рівня інсуліну. Що стабільнішим він буде, то стабільнішими будуть ваші настрій і набирання ваги. Інсулін — це гормон, який накопичує жир.

Якщо його рівень завищений, як це буває, коли ви переїдаєте (особливо фастфуд і солодке), інсулін змушує ваш організм запасати зайві калорії, переводячи їх у надлишковий жир. Постійна надмірна секреція інсуліну (переважно через нестабільний рівень цукру крові) становить основну причину гестаційного діабету.

Що добре для матері, то добре для плода. Пам'ятаєте про «перемикач діабету», про який ви читали на с. 23? Гормональна гармонія допомагає ендокринній системі ембріона досягти балансу та знижує ризик стати діабетиком у старшому віці.

Якщо підтримувати стабільний рівень цукру в крові, ваша ендокринна система й ендокринна система вашої дитини завдяки перекусці здоровою їжею можуть грати гармонічну музику (див. «Слухайте свій гормональний симфонічний оркестр», с. 178).



ПОРАДА ДЛЯ ВАГІТНИХ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ: ЇЖТЕ ПОРЦІЮ ЗАВБІЛЬШКИ З КУЛАК

Загальною настановою можна вважати пораду обмежити порції їжі до розміру кулака, який приблизно дорівнює шлунку. Зокрема, на пізніх термінах вагітності в кожному з ваших міні-перекусів порція, більша за кулак, вірогідно, спричинятиме біль у кишківнику. Прагніть їсти принаймні вісім із дванадцяти суперпродуктів щодня (див. с. 39).

НАСОЛОДЖУЙТЕСЬ, ВИРІШИВШИ ПРИГУБЛЮВАТИ

Спробуйте наш суперсмузі (рецепт подано на с. 34). Створюючи цей рецепт, ми переймалися, щоб він містив більшість додаткових поживних речовин, яких потребуєте ви та ваша дитина, адже такий спосіб харчування під час вагітності позитивно впливає на роботу вашого кишківника. Пригублюйте суперсмузі впродовж усього дня — як сніданок, обід і перекус. Після цього з'їжте нормальну, здорову вечерю, наприклад наш салат для вагітних (див. рецепт на с. 49).

«Рішення пригублювати» — особливо зручний спосіб харчуватися на ранніх термінах вагітності, коли поживні суміші добре засвоює шлунок, і пізніше, коли дитина й матка тиснуть на шлунок, у якому бракує місця для повної тарілки їжі. Упродовж багатьох років медичної

практики ми радимо пригублювати їжу. Вагітні жінки повідомляють, що коли впродовж дня вони потягують смузі, то менше потерпають від нетравлення, закрепів, печії, перепадів настрою та перевтоми.



Докторка Бі Джей зазначає: Багато жінок приходять на консультацію з планування вагітності або на першу допологову консультацію з сумками, повними вітамінних добавок. Вони мають найкращі наміри й вірять: «що більше, то краще». Я намагаюся допомогти їм усвідомити, що ці добавки не замінять збалансованого харчування.

На жаль, жінки в нашій культурі здебільшого стверджують, що «не мають часу» працювати над своїм харчуванням, тому повертаються до добавок, завдяки яким можуть віднайти потрібний баланс.

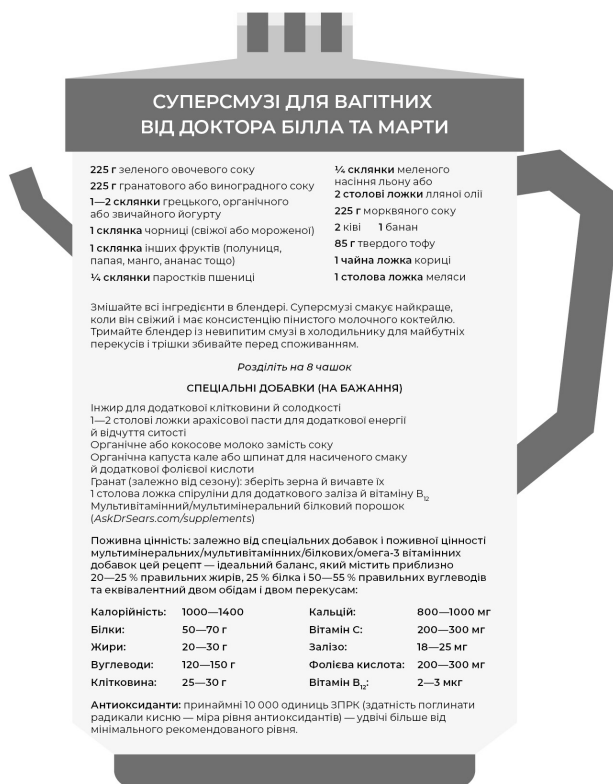
Проблеми з травленням під час вагітності	Як може допомогти рішення пригублювати
Рефлюкс і печія Нетравлення Закреп	Подрібнена, рідка їжа швидше залишає шлунок; поживні речовини всмоктуються ефективніше; рідина з високим вмістом клітковини — природне проносне.
Запальні процеси	Антиоксиданти, що містяться в смузі, підвищують імунітет.
Коливання рівня цукру в крові й перепади настрою	Рівень цукру та інсуліну стає стабільнішим, як і ваш настрій.
Набирання надмірної ваги (жиру)	Ті, хто полюбає перекушувати та пригублювати, стрункіші, адже їхній шлунок і кишківник звикли задовольнятися малою кількістю їжі.
Перевтома	Стабільне живлення корисними речовинами постійно постачає вас енергією.

ЗАПИТАННЯ ПРО ЇЖУ, ЯКІ МОЖУТЬ У ВАС ВИНИКНУТИ

Я веганка, однак чи безпечно це під час вагітності?

Добре, що цікавитеся цим питанням, адже що суворіший раціон, то ризикованіший він для вашої дитини. І хоч матері-вегетаріанки навряд набиратимуть зайву вагу, вегетаріанство або веганство під час вагітності може становити загрозу. Так трапилося, що деякі з

потрібних і важливих поживних речовин — зокрема омега-3 жирні кислоти, вітамін D, вітамін B₁₂ і залізо — ми отримуємо переважно з морепродуктів і продуктів тваринного походження. Деякі веганки навіть помічають, що під час вагітності їм дуже хочеться з'їсти якусь страву тваринного походження, якої раніше вони уникали. Можна дев'ять місяців не споживати м'ясо, однак вагітність — це чудовий час для того, щоб ви зробили вибір на користь здоровішої альтернативи:



ЯК ВИБРАТИ ВІТАМІННІ ДОБАВКИ

В ідеалі краще отримати поживні речовини з натуральних продуктів, а не розфасованих добавок, однак під час вагітності це може виявитися складнішим завданням. Тому більшість акушерів-гінекологів

рекомендують вагітним жінкам уживати вітамінні добавки. Вибираючи їх для себе, зважте на таке:

- Переконайтесь, що добавки містять три головні компоненти: фолієву кислоту, омега-3 жирні кислоти та залізо; рівень споживання цих речовин під час вагітності має помітно зростати, тоді як рівень споживання більшості інших вітамінів має зростати незначною мірою.
- Якщо ви не отримуєте з їжі рекомендованої кількості кальцію (1 200 —1 600 мг), то ваші вітаміни мають містити від 400 до 800 мг кальцію.
- Щоб запобігти розвитку йододефіциту, добавка має містити йодид калію.
- Зверніть увагу на наявність пробіотиків у вашій добавці, адже вони допомагають полегшити перебіг деяких кишкових захворювань.
- Не перебільшуйте дозування: це стосується переважно вітаміну А, уживання якого у великих дозах (понад 10 000 IU на день) у п'ять разів збільшує ризик виникнення таких дефектів розвитку, як заяча губа, вовча паща й вади серця. Причина легкого передозування вітаміном А полягає в тому, що він розчиняє жир, а отже, накопичується в тілесному жирі. Інші вітаміни, як-от вітаміни С та В, водорозчинні, тому будь-який їхній надлишок легко виводиться із сечею. Найбезпечніше дотримуватися дозування вітамінів, що їх призначить ваш лікар.

(Переходьте на AskDrSears.com/supplements, щоб дізнатися, які вітамінні добавки рекомендуємо ми.)

- Станьте пескетаріанкою (уживання 340 г корисних морепродуктів на тиждень збільшить шанси на отримання потрібних вам і вашій дитині поживних речовин, зокрема омега-3 жирних кислот, вітаміну B₁₂ і вітаміну D).

- На період вагітності станьте флекситаріанкою й дослухайтеся до свого тіла: якщо бажаєте скуштувати якусь страву тваринного походження, наприклад йогурт, яйця або лососину, дозвольте собі цю корисну поступку.
- Щоб підвищити рівень заліза в організмі, уживайте більше нем'ясних суперпродуктів для вагітних: бобів, сочевиці, тофу, інжиру, сливового соку, спіруліни й меляси. Залізо рослинного походження, зокрема зі шпинату або капусти кале, не засвоюється так добре, як залізо тваринного походження, тому потрібно їсти більше цитрусових (вітамін С збільшує всмоктування заліза зі спожитих рослинних продуктів). Орієнтовно склянка бобів, сочевиці або твердого тофу забезпечать вас майже тим самим рівнем заліза й білка, що й 85 г м'яса.
- Не забувайте про кальцій: найкращим його джерелом для вегетаріанців є збагачені кальцієм продукти, зокрема апельсиновий сік, тофу, меляса, інжир, боби, зелень і насіння кунжуту.
- Щоб підстрахувати себе поживними речовинами, пийте ті вітамінні комплекси, що містять речовини, які найскладніше отримати, якщо дотримуватись веганства, зокрема омега-3 докозагексаєнову кислоту, вітамін B₁₂ і залізо (див. «Як вибрати вітамінні добавки», с. 35).
- Щодня додаючи порошок спіруліни в смузі (див. с. 34), ви отримаєте дві корисні речовини, яких позбавляєте себе, не вживаючи продукти тваринного походження, — вітамін B₁₂ (9 мкг) і залізо (7 мг).

Скільки додаткових калорій мені потрібно отримувати в період вагітності?

Більшість вагітних жінок потребує лише 100 додаткових калорій на день під час першого триместру й від 300 до 500 калорій на день у наступні триместри. Замість рахувати калорії, просто їжте більше натуральних продуктів. Замість намагатися спожити «300 додаткових калорій», ліпше додайте дві порції білка і дві порції фруктів та овочів. Такий підхід правильніший, реалістичніший і здоровіший. Або просто подумайте: щодня заради свого здоров'я та здоров'я своєї дитини ви

мусите їсти від чотирьох до п'яти додаткових порцій суперпродуктів для вагітності (ознайомтесь зі списком суперпродуктів на с. 39).

Ось справжнє значення вислову «їсти за двох»: ви стаєте вдвічі перебірливішою й мусите споживати подвійну кількість білка та омега-3 жирних кислот. Це не привід потурати своїм примхам — вам не потрібно подвоювати кількість калорій. Насправді ви їсте за 1,2 людини, зокрема під час першого триместру. У більшості вагітних додаткові калорії постачатиме зайвий жир.

Прагніть збалансованого тижня, а не збалансованого обіду або збалансованого дня. Відчуття в кишківнику й апетит змінюватимуться день за днем, тож просто переконайтеся, що отримуєте все потрібне впродовж тижня.

Навіть якщо ваша потреба в калоріях зростає на 15 %, денна потреба в таких речовинах, як залізо, фолієва кислота, омега-3 жирні кислоти тощо, може збільшитися на 50 %. І взагалі чудово вживати такі додаткові поживні мікроелементи на ранніх термінах вагітності.

Я багато чула про дефіцит вітаміну D. Скільки його потрібно отримувати?

Вітамін D допомагає вам і вашій дитині розвинути міцні м'язи та кістки. Нещодавні дослідження виявили, що 94 % вагітних афроамериканок, 60 % вагітних іспанок і 50 % вагітних європеїдок потерпають від дефіциту вітаміну D. Низький рівень вітаміну D в майбутніх матерів пов'язаний із такими ризиками:

- підвищеними показаннями до кесаревого розтину;
- підвищеною схильністю до алергії в дитини;
- слабшими кістками в дитини й матері.

Зважте на такі рекомендації:

- попросіть лікаря виміряти ваш рівень вітаміну D у крові;
- залежно від раціону, перебування на сонці й рівня вітаміну D у крові лікар може порадити вам пити щодня добавки, що містять від 1 000 до 4 000 МО ³ вітаміну D;

► два найліпші джерела вітаміну D — лосось і сонячне світло, тож їжте рибу і, якщо сприяють погодні умови, здійснюйте п'ятнадцятихвилинні прогулянки на сонці, оголивши руки й ноги (див. с. 56, щоб дізнатися про інші джерела вітаміну D).

Я потерпаю від харчової алергії. Що мені можна зробити, щоб захистити від неї мою дитину?

Маємо чудову звістку: новітні дослідження довели, що ви можете внести кілька змін, щоб захистити дитину від алергії. По-перше, потрібно обмежити споживання продуктів, на які ви маєте алергію. Дослідники припустили, що коли мати споживатиме менше продуктів, які можуть спричинити алергію, зокрема молочних продуктів, пшениці, моллюсків, сої, горіхів і яєць, то її дитина, найпевніше, не буде вразлива до них як до алергенів. Однак така думка науково не підтверджена, тому зараз алергологи радять матерям уникати лише тих продуктів, на які вони справді мають алергію. Ця розумна порада знижує ризик нестачі поживних речовин. Риб'ячий жир з омега-3, вітамін D і пробіотики продемонстрували здатність знижувати в дітей ймовірність розвитку алергії, зокрема астми й екземи.

Переконайтеся, що споживаєте достатньо цих речовин. А грудне вигодовування — один з найліпших способів знизити у вашої дитини ймовірність розвитку алергії у старшому віці.

[³](#) Міжнародна одиниця — одиниця вимірювання, використовувана в фармакопії; її показник залежить від біологічної активності речовини. (Прим. ред.)

РОЗДІЛ 3

ЩО ЇСТИ: ДВАНАДЦЯТЬ НАЙЛІПШИХ СУПЕРПРОДУКТІВ ДЛЯ ВАГІТНИХ

Правильне харчування залежно від терміну вагітності пов'язане з різними проблемами. У першому триместрі вас, найпевніше, більше цікавитимуть відчуття вашого шлунка, аніж правильне харчування, тому ви можете потерпати від нестачі поживних речовин. Під час другого триместру — періоду найліпшого самопочуття — вагітні жінки зазвичай починають переїдати й набирають зайву вагу. Відразу до одних продуктів змінює нестримний потяг до інших. У третьому триместрі тиск на шлунок з боку малюка може схилити вас до споживання мінімальних порцій замість серйозних переїдань.

Одна з переваг вагітності — те, що багато майбутніх матерів, відкладаючи перехід до здорового харчування, нарешті отримують мотивацію зробити це зараз, коли всередині них розвивається нове життя. Насправді раціон здорової вагітності не дуже відрізняється від способу харчування, якого має дотримуватися кожна жінка. Ми вносимо в нього лише деякі «можна» й «не можна».

Їсти за двох не складно. Просто дотримуйтеся таких рекомендацій:

- їжте більше продуктів, насичених поживними речовинами;

- ▶ їжте менше продуктів, що можуть зашкодити вашому здоров'ю та здоров'ю вашої дитини;
- ▶ їжте частіше, але меншими порціями, як зазначено в попередньому розділі.

Ви впораєтесь!

ЩО ТАКЕ СУПЕРПРОДУКТИ ДЛЯ ВАГІТНОСТІ?

Найкращі для вас і вашої дитини продукти мають:

- ▶ бути насиченішими поживними речовинами в перерахунку на одну калорію;
- ▶ вдовольняти голод і не спричиняти ожиріння;
- ▶ забезпечувати матір і дитину поживними речовинами, яких вони найбільше потребують;
- ▶ не подразнювати вибагливий шлунок;
- ▶ бути різноманітними та смачними;
- ▶ бути здатними зміцнювати імунну систему;
- ▶ не містити шкідливих добавок.

Наші дванадцять найліпших суперпродуктів для вагітних:

1. Морепродукти
2. Сирі горіхи
3. Зелень
4. Авокадо
5. Яйця
6. Йогурт
7. Чорниця
8. Боби й сочевиця
9. Ціле й мелене лляне насіння
10. Оливкова олія
11. Тофу
12. Вівсянка

Ці дванадцять суперпродуктів, найголовніші в нашому списку, покликані щодня забезпечувати додатковими поживними речовинами вас і вашу дитину.



1. ЇЖТЕ РИБУ!

«Їжте більше якісних морепродуктів» — наша найперша рекомендація щодо того, що ви можете зробити, щоб допомогти розвинутися мозкові вашої дитини. Як ви вже дізналися зі с. 29, жир становить 60 % мозку дитини. Так сталося, що найважливіші жири, наявні в рибі, — це водночас найважливіші жири, яких потребує мозок вашої дитини. Упродовж останніх десяти років вийшли тисячі наукових статей, які доводять, що матері й майбутній дитині корисно вживати під час вагітності омега-3 жирні (докозагексаєнову й ейкозапентаєнову) кислоти.

ДЕВ'ЯТЬ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН, ПОТРІБНИХ ДЛЯ ЗДОРОВОЇ ВАГІТНОСТІ

Щоб краще жити дитину всередині вас і ваше тіло, яке зазнає помітних змін, потрібно щодня отримувати *додаткові*:

1. 500 мг омега-3 ДГК
2. 25 г білка
3. 800 мг кальцію
4. 400 мг фолієвої кислоти
5. 12 мг заліза
6. 1 000 МО вітаміну D

7. 2 мкг вітаміну B₁₂

8. 220 мкг йоду

9. Від 300 до 500 додаткових калорій (під час другого та третього триместрів)

Дослідження показують, що матері, які вживають якісні морепродукти або п'ють добавки з омега-3 риб'ячим жиром упродовж вагітності та трьох місяців після пологів:

- ▶ менше потерпають від до- й післяпологової депресії;
- ▶ матимуть нижчі шанси народити недоношену дитину або дитину з вагою, меншою за оптимальну;
- ▶ народжуватимуть дітей, які, найпевніше, матимуть гостріший зір, особливо якщо народяться передчасно;
- ▶ матимуть дітей, у яких менше розвиватиметься шкірна й респіраторна алергія;
- ▶ матимуть дітей із вищим IQ.



Ця проста «заміна жиру» може серйозно вплинути на ваше з дитиною емоційне й інтелектуальне здоров'я.

ЯК ОМЕГА-3 ЖИРНІ КИСЛОТИ ДОПОМАГАЮТЬ ВАШІЙ ДИТИНІ СФОРМУВАТИ БЛИСКУЧИЙ МОЗОК

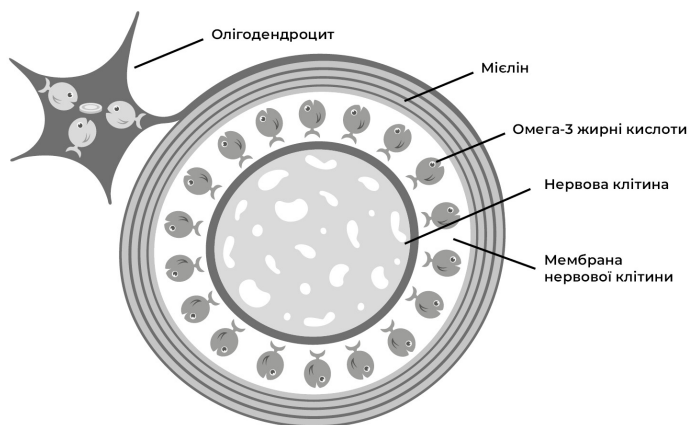
Дослідження виявили, що мозок дитини, зростаючи, отримує більшу частину омега-3 ДГК з материнської крові впродовж останніх трьох

місяців вагітності. Це природно, адже саме в цей час мозок розвивається найшвидше. Один із базових принципів здоров'я кожного органа, особливо мозку, такий: «Ви здорові настільки, наскільки здорова кожна клітина вашого тіла». Фактично мета полягає в тому, щоб допомогти кожній клітині організму вашої дитини ділитися трильйон разів на день без жодних «помилкок». І омега-3 допомагає їм у цьому.

Омега-3 ДГК/ЕПК називають «мембранними молекулами», бо вони роблять клітинні мембрани здоровішими. Кожну клітину оточує жировий мішечок. Так само як кондиціонер робить волосся м'якшим і пружним, омега-3 жирні кислоти поліпшують стан клітин, роблячи ці еластичні мішечки вибірково проникними. Отже, вони дозволяють потрапляти всередину клітини лише корисним мікроелементам, затримуючи всі шкідливі речовини. Омега-3 жирні кислоти — найважливіші структурні й функціональні компоненти клітинних мембран.



«Мій мозок переживає стрибок зростання»



Омега-3 жирні кислоти продукують мієлін. Нервові волокна огортає жирова оболонка, яку називають мієлін. Це біла мозкова речовина, що працює як ізоляція на дротах, пришвидшуючи електричні імпульси в мозку. Мієлін сформований переважно з жиру. Що більше мієліну вироблятимуть клітини мозку вашої дитини, то швидші й ефективніші будуть ці електричні імпульси. Омега-3 жирні кислоти живлять мієлінопродукувальні клітини, які мають найбільші потреби в поживних речовинах з-поміж решти клітин.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЇ ВАГІТНОСТІ

Омега-3 ДГК/ЕПК для мозку — те саме, що кальцій для кісток.

Омега-3 жирні кислоти створюють зв'язки` в мозку. Мозок вашої дитини зростає, утворюючи трильйони зв'язків. На кінці кожного нервового волокна міститься маленький простір, що має назву синапс. Нервові волокна збуджує нейромедіатори — біохімічні передавачі, що, як високошвидкісний пором, переносять інформацію від однієї клітини мозку до іншої. На клітині мозку, що приймає інформацію, містяться рецептори, схожі на замочки, до яких мають підійти «ключі» цих нейромедіаторів. Омега-3 жирні кислоти змушують такі передавачі рухатися швидше й ефективніше, пристосовуючи клітинний рецептор для ідеальної сумісності з ключами.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: СПОЖИВАЙТЕ ОМЕГА-3 ЖИРНІ КИСЛОТИ, ВИРОЩУЙТЕ ЗДОРОВІШИХ ДІТЕЙ

Хочете, щоб ваша дитина в утробі отримувала найкраще живлення? Їжте рибу! Дослідники виявили, що майбутні матері, які споживають

належну кількість омега-3 ДГК під час вагітності, найпевніше, народять більш розвинених дітей. Науковці помітили, що матері, які живуть на островах, де їдять багато морепродуктів, виношують плід на чотири-вісім днів довше, а їхні діти народжуються з трохи більшою вагою.

У 2003 році дослідники з кафедри акушерства та гінекології Університету Міссурі й кафедри дієтології та харчування Канзаського медичного центру спостерігали за 291 вагітною жінкою (між двадцять четвертим і двадцять восьмим тижнями), чий раціон містив дуже мало омега-3 ДГК. Науковці розділили цих жінок на дві групи. Одна група споживала в середньому 100 додаткових мг ДГК (як добавку до яєць) на день. Дослідники проаналізували концентрацію омега-3 жирних кислот у крові вагітних на початку експерименту, а потім, після народження, знову взяли аналізи з пуповинної крові. Учені виявили, що жінки, які отримували добавки ДГК, насправді були задоволені перебігом вагітності. Зокрема, матері, які споживали додатково ДГК, мали:

- ▶ більшу тривалість вагітності на три-шість днів;
- ▶ вагу дітей при народженні, на 100 г більшу за середню;
- ▶ вищий рівень ДГК у червоних кров'яних тільцях дитини;
- ▶ трохи більшу масу плаценти;
- ▶ меншу ймовірність передчасних пологів;
- ▶ меншу ймовірність прееклампсії чи високого артеріального тиску.

Чому омега-3 кислоти живлять внутрішньоутробний розвиток дитини? Дослідники висувають гіпотезу про те, що ці кислоти можуть трохи затримати виникнення гормонів, які мають загальну назву простагландини й запускають процес пологів.

Ще одне дослідження, опубліковане 2000 року у *British Journal of Obstetrics and Gynecology*, показало, що в данок, які споживали 2 700 мг омега-3 ДГК/ЕПК щодня з дванадцятого тижня вагітності й до пологів, було менше випадків передчасних пологів, довше тривав період вагітності (до восьми днів) і приблизно на 209 г зростала вага

дитини, як порівняти її із середніми показниками серед новонароджених.

Науковці дійшли висновку, що такі результати продемонстрували переважно ті жінки, які мали дефіцит омега-3 жирних кислот, адже в дослідженні норвежок, що споживали потрібну кількість таких кислот під час вагітності, учені не спостерегли ані тривалішого гестаційного періоду, ані більшої ваги новонароджених.

Ми разом із цими дослідниками вважаємо, що добавки з омега-3, які використовують жінки з дефіцитом таких кислот, допомагають їхнім дітям, що за інших умов могли б народитися з недостатньою вагою чи недоношеними.

Омега-3 жирні кислоти допомагають матері почуватися щасливішою. Омега-3 до вподоби не лише мозку дитини, який зростає, а й утомленому мозку її матері. Одне з найновіших і найбентежніших відкриттів щодо переваг омега-3 полягає в тому, що жінки, які під час вагітності споживають більше таких кислот, рідше потерпають від депресії до й після народження дитини. Ці висновки наявні не в усіх дослідженнях, але в багатьох. Нестача в раціоні омега-3 сприяє виникненню таких розладів настрою, як депресія та тривожність, причому в будь-якому віці. Як ви вже знаєте, діти потребують додаткових омега-3 жирних кислот для розвитку мозку й організму.

Дослідження демонструють, що вагітні жінки часто мають низькі рівні омега-3 ДГК у крові під час третього триместру, коли мозок дитини розвивається найшвидше. Упродовж вагітності та грудного вигодовування дитина буквально висмоктує омега-3 жирні кислоти з матері, спричиняючи в неї дефіцит цієї речовини і — як наслідок — депресію. Здорове харчування під час вагітності передбачає отримання потрібної кількості омега-3 жирних кислот, достатньої як для дитини, так і для майбутньої матері.

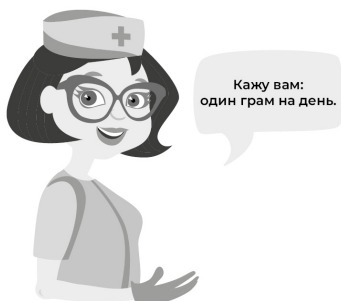
Нова галузь психонейроімунології виявила ще одну причину того, чому недостатня кількість омега-3 жирних кислот під час вагітності може призводити до депресії. Уявіть, що відбувається у вашому

організмі. Упродовж останнього триместру ваша імунна система активізується, щоб захистити вас і дитину від інфекцій та підготувати ваше тіло до пологів. Організм переходить у так званий прозапальний стан, коли в ньому зростає рівень захисних біохімічних речовин, що мають назву цитокіни. Однією з головних біохімічних переваг омега-3 жирних кислот є те, що вони діють як регулятори запалення, підтримуючи баланс системи, відповідальної за нього. Сильний запальний процес може виснажити нервову систему матері, спричинивши депресію, і позбавити вагітну жінку такої потрібної енергії та сну.



НЕ СПОЖИВАЙТЕ ПРИХОВАНІ ЖИРИ

Вище ви дізналися про «розумні жири», які беруть участь у доборі відповідних ключів (нейромедіаторів) до замків на мембранах нервових клітин (нейротрансмітерів), щоб створювати більше зв'язків усередині мозку. «Приховані жири», як-от гідрогенізовані та інші промислові жири, проникають крізь плаценту й перешкоджають такому добору нейромедіаторів. Крім цього, гідрогенізовані жири можуть блокувати ферменти, потрібні, щоб перетворити омега-3 жирні кислоти рослинного походження на омега-3 ДГК у мозку дитини. Завагітнівши, ви маєте зробити вибір на користь правильних жирів заради своєї дитини. Щоб мозок вашої дитини краще розвивався, споживайте правильні жири, а не знежирені продукти.



Скільки омега-3 жирних кислот я маю споживати щодня?

Дослідники харчування встановили, що середньостатистична американка споживає лише 150 мг омега-3 ДГК/ЕПК на день. У сучасних рекомендаціях ви могли прочитати про 500 мг омега-3 на день для вагітних жінок і матерів на грудному вигодовуванні, однак ми переконані, що потрібно вживати як мінімум 1 000 мг (1 г) омега-3 ДГК/ЕПК щодня. Щоб бути впевненими у щоденному споживанні 1 000 мг омега-3:

- вагітні жінки й матері на грудному вигодовуванні мають з'їдати 340 г якісних морепродуктів щотижня. 170 г дикого лосося двічі на тиждень у середньому становлять приблизно 600 мг ДГК/ЕПК на щодень;
- щодня потрібно вживати 500 мг омега-3 ДГК/ЕПК як риб'ячий жир.

Так ми набираємо рекомендовані 1 000 мг на день. Міжнародне товариство з дослідження жирних кислот і ліпідів та Національні інститути охорони здоров'я рекомендують 500 мг на день як «мінімальну профілактичну дозу для всіх дорослих». Якщо 500 мг рекомендовані всім дорослим, то вагітні жінки, певне, потребують більшої кількості цих кислот. Мозок дитини в утробі розвивається швидше, ніж будь-коли за життя, а омега-3 жирні кислоти — це найважливіший жир для його розвитку. Решта організму дитини також постійно росте; фахівці з омега-3 жирних кислот погоджуються, що в разі щоденного споживання 1 000 мг таких кислот у дорослих людей, вагітних жінок і жінок на грудному вигодовуванні не виникає жодних небезпечних відхилень.

(Щоб отримати докладнішу інформацію щодо того, навіщо і в якій кількості вживати омега-3 жирні кислоти під час вагітності, читайте «Ефект омега-3» (The Omega-3 Effect) від Вільяма та Джеймса Сірсів.)

Якщо я не люблю рибу або там, де живу, складно знайти якісну рибу, чи варто мені пити риб'ячий жир у добавках, і якщо так, то скільки? Звісно! Уживайте принаймні 1 000 мг омега-3 ДГК/ЕПК щодня. Ознайомтеся з інформацією на етикетці вашої добавки з риб'ячим жиром — загалом вона має містити 1 000 мг ДГК та ЕПК омега-3, з яких принаймні 600 мг становить омега-3 ДГК. Не варто хвилюватися, що ви вживатимете надто багато таких кислот, хоч немає свідчень, які доводили б, що доза омега-3, більша за 1 000 мг на день, корисна. Однак уживати дозу, меншу за 2 000 мг, точно безпечно (див. AskDrSears.com/safeseafood, щоб ознайомитися з останніми новинами щодо дозування й безпечності морепродуктів).

Деякі вагітні жінки, зокрема в першому триместрі, почувши запах морепродуктів, відчують нудоту. Щоб упоратися з цією тимчасовою неприємністю, готуйте свіжу або свіжоморожену рибу, яка менше пахне. Також ви можете спробувати попросити когось готувати рибу для вас, а потім куштувати вже готову страву. Маскуйте риб'ячий смак улюбленим корисним соусом або додавайте рибу до овочів, засмажених за технікою стир-фрай. Спробуйте зробити те, що ми називаємо зміною смаку. По-перше, переконайте себе в корисності морепродуктів для вас і вашої дитини. У цьому допоможе книжка «Ефект омега-3» (The Omega-3 Effect). Багато майбутніх матерів виявляє, що мотивація мати здорову вагітність і розвинену дитину перетворює їхнє «не люблю рибу» на «мушу їсти рибу» й навіть «люблю рибу».

Досі наполягаєте, що вам не подобається риба? Поміркуйте над цим дослідженням. Крім високого вмісту омега-3 жирних кислот, морепродукти багаті на вітамін D. У дослідженні, опублікованому 2008 року в *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, повідомляли, що матері, які мали дефіцит вітаміну D, удвічі частіше народжували за допомогою кесаревого розтину, найпевніше, тому, що внаслідок такого дефіциту в них могла слабшати м'язова сила матки. Висновок: щоб м'язи матки могли виштовхнути дитину, їжте рибу!

Мене турбує проблема наявності ртуті та інших забруднювачів у морепродуктах. Яка риба найбезпечніша для мене й моєї дитини?

Усі споживачі морепродуктів, зокрема й вагітні жінки, переймаються щодо їхньої безпечності. Ці рекомендації мають розігнати сумніви. Коротко кажучи, авторитети в галузі медицини, докладно дослідивши морепродукти, дійшли висновку, що вагітні жінки, не ризикуючи, можуть споживати 340 г будь-якої риби на тиждень, крім тих її видів, які позначені в таблиці нижче як «червоне світло», адже користь морепродуктів для здоров'я переважає всі наявні сумніви. (Небезпечні види риби — це великі та старі хижі риби, які, найпевніше, інфіковані або забруднені токсинами.)

Яка риба найбезпечніша й найкорисніша? Яку рибу ви порадили б їсти вагітним жінкам?^{[456](#)}

Свій голос за найбезпечнішу й найкориснішу рибу ми віддаємо аляскинській нерці, або королівському лососю. Тихоокеанський дикий лосось — перший у нашому списку з кількох причин: аляскинська риба зростає в диких природних умовах, а місцеві риболовні органи контролюють безпечність морепродуктів. Також у цієї риби один із найвищих рівнів вмісту омега-3 жирних кислот. Ба більше, речовина, що відповідає за рожевий колір лосося (астаксантин), — це один із найпотужніших природних антиоксидантів, що зміцнює імунну систему.

(Ми особисто досліджували найбезпечніші джерела морепродуктів, читайте про них на AskDrSears.com/safeseafood.)

СВІТЛОФОР БЕЗПЕЧНОСТІ МОРЕПРОДУКТІВ		
Зелене світло (Безпечна риба — смакуйте без обмежень)	Жовте світло (Безпечна риба — смакуйте, але в межах 340 г на тиждень) ¹	Червоне світло (Не їжте!) ²
Анчоуси	Палтус атлантичний	Королівська макрель
Палія арктична	Лобстер	Марлін
Сом (США)	Макрель золота	Акула
Тріска тихоокеанська	Великоголов атлантичний	Риба-меч
Палтус аляскінський	Окунь морський	Малакантові
Оселедець	Креветки атлантичні	
Райдужна форель	Луціан	
Вугільна риба, або чорна тріска, аляскінська	Тунець, свіжий альбакор і жовтоперий тунець	
Лосось, бажано тихоокеанський (свіжий, морожений або консервований)		
Сардини		
Креветки тихоокеанські		
Тунець світлий консервований		
Тунець свіжий тихоокеанський ³		
Джерело: Міністерство сільського господарства Сполучених Штатів, 2010.		

Я вегетаріанка. Як мені отримувати достатню кількість омега-3 жирних кислот?

Вегетаріанки й веганки впродовж вагітності мають поводитися розважливо. Дослідження демонструють, що рівень омега-3 ДГК у крові дітей, яких народили вегетаріанки, нижчий, а рівень ДГК у крові дітей, що перебувають на грудному вигодовуванні у вегетаріанок, відповідає лише третині рівня дітей невегетаріанок. Рівні у веганок ще нижчі. Наступна заява, дискусійна серед деяких фахівців із харчування, може здивувати веганок, однак ми проконсультувалися у світових експертів, які науково досліджували омега-3 жирні кислоти й дійшли одностайного висновку: вагітним жінкам не варто покладатися лише на рослинні джерела омега-3 жирних кислот, зокрема льон. Причина полягає в тому, що в морепродуктах містяться обидві жирні кислоти, ДГК і ЕПК, яких мати з дитиною потребують найбільше. Омега-3 жирні кислоти в рослинах, наприклад у насінні льону, інші, а їхнє перетворення на ДГК та ЕПК в організмі матері може бути неефективне.

Наша рекомендація: під час вагітності споживайте і риб'ячий жир, і ляну олію, або щодня пийте 1 000 мг веганської добавки омега-3 ДГК з водоростей, наприклад Neuromins від Martek (дізнайтеся на с. 51, чому ляна олія — це корисний продукт для вагітних).

2. ЇЖТЕ ГОРІХИ!

Так само як під час вагітності ви мусите їсти рибу, вам варто налягти на горіхи! Горіхи — це одні з найбільш насичених корисними мікроелементами продуктів. Вони багаті на білок, корисні жири, клітковину, вітамін Е, кальцій і ще велику кількість вітамінів і мінералів, потрібних вам і вашій дитині. До того ж горіхи люблять вегетаріанці й вегани. «Хіба горіхи не висококалорійні?» — можете запитати ви. Так, але це здорові калорії. Горіхи — досконалий природний продукт, що містить правильний баланс здорових жирів, білків та клітковини. Також горіхи мають бонус, який дає змогу знизити споживання калорій, — так званий високий показник насичення. Це означає, що жменя горіхів наситить вас швидше, ніж велика порція їжі з високим вмістом вуглеводів. Як наслідок, ви навряд чи зможете переїсти горіхів.²

СКЛАД ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН ДИКОГО АЛЯСКИНСЬКОГО ЧЕРВОНОГО ЛОСОСЯ (філе вагою 170 г)		
	Добова норма у % ¹	
Калорії	287	—
Білок	43 г	40—50 %
Омега-3 ДКГ та ЕПК	1 000 мг ЕПК; 1 200 мг ДГК	200 % ²
Вітамін В ₁ (тіамін)	0,37 мг	25 %
Вітамін В ₂ (рибофлавін)	0,26 мг	14 %
Вітамін В ₃ (ніацин)	16,5 мг	83 %
Вітамін В ₆	1,18 мг	60 %
Вітамін В ₁₂	9,6 мкг	100 %
Вітамін D	894 МО	100 %
Натрій	112 мг	5 %
Калій	694 мг	20 %
Залізо	0,8 мг	3 %
Цинк	1 мг	7 %
Йод	100 мкг	50 %
Холін	191 мг	35 %
Селен	62 мкг	90 %
Астаксантин ³	8 мг	
Джерело: Міністерство сільського господарства Сполучених Штатів, Національна база даних харчових продуктів для стандартних довідкових даних, 2011. Зважте, що більшість поживних речовин, виявлених у філе лосося, — саме ті, яких ви потребуєте для здорової вагітності.		

¹ У цьому стовпчику подано рекомендоване урядом Сполучених Штатів денне мінімальне значення для дорослих, а не обов'язкове значення для оптимального стану здоров'я, особливо вагітних жінок.

² Рекомендоване урядом денне значення поки що не підготовлене. Більшість установ рекомендують 1 000 мг щоденно для вагітних жінок і жінок на грудному вигодовуванні.

³ У дослідженні висловлені припущення щодо щоденного вживання 6—18 мг. Міністерство сільського господарства Сполучених Штатів ще не підготувало рекомендованого щоденного значення.

Створіть свій мікс сухофруктів. Через те що різні горіхи мають різний вміст поживних речовин, поєднуйте кілька їхніх видів (зокрема сирий мигдаль, бразильський горіх, волоський горіх і фісташки) з вашими улюбленими сушеними фруктами й насінням, щоб створити власний набір сухофруктів. Це дасть змогу скористатися цінним харчовим принципом взаємодоповнення — ви споживаєте багато корисних елементів із різних джерел і кожен із них допомагає організму ліпше засвоювати один одного. По змозі купуйте сирі горіхи, бо обсмаження не лише додає їм жирів, а й знищує деякі поживні речовини.

НА ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ «ЗАМІНІТЬ СВОЮ ОЛІЮ» Щоб отримувати ще більше користі від споживання насичених мікроелементами олій, важливо також споживати менше олій, які шкодять здоров'ю, тобто таких, що можуть конкурувати в біохімічному плані й зменшувати позитивний вплив корисних олій. Дізнайтеся більше про те, чому це відбувається, в «Ефекті омега-3» (<i>The Omega-3 Effect</i>) Вільяма та Джеймса Сірсів.	
Споживайте такі олії й жири	Не споживайте ці олії
Риб'ячий жир	Частково гідрогенізовані олії, також відомі як трансжири
Лляна олія	Бавовняна олія ¹
Горіхова олія	
Оливкова олія	
Кокосова олія першого віджиму	

3. ЇЖТЕ ЗЕЛЕНЬ!

Щоб ваша вагітність була здорова, їжте зелень! Темно-зелені овочі, як-от шпинат, броколі, капуста кале, мангольд (буряк листовий), рукола, капуста листовата та спаржа, — прекрасне джерело всіх вітамінів і мінералів, яких потребує вагітна мати, особливо фолієвої кислоти — вітаміну, «життєво необхідного мозку». Зелень — це чудове немолочне джерело кальцію, сповнене клітковини, що робить її незамінною в разі закріпів, спричинених вагітністю. Також зелень корисна для очей, бо містить лютеїн і зеаксантин — речовини, які сприяють ліпшому зору. Отже, за будь-якої можливості їжте органічну зелень.

Проблеми, які постають перед вагітними	Як можуть допомогти омега-3 жирні кислоти
Перепади настрою	Стабілізує настрій
Погіршення зору	Сприяє чіткості зору
Сухість очей	Знижує випаровування сліз
Дерматити	Пом'якшує шкіру
Високий артеріальний тиск	Знижує артеріальний тиск
Тривале загоєння тканин після пологів	Сприяє загоєнню тканин
Тромбоз вен на ногах	Зменшує небезпеку тромбозу

САЛАТ ДЛЯ ВАГІТНИХ ВІД МАРТИ

- 115 г філе лосося, приготованого на грилі
- 115 г нежирного кисломолочного сиру або 30 г тертого пармезану або тертого козячого сиру
- 115 г приготованої або консервованої квасолі
- 3 склянки шпинату
- 1 шматок порізаних норі
- ¼ склянки порізаних томатів
- 1 столова ложка сирого насіння соняшника або кунжуту
- 1 круто зварене й нарізане яйце
- 1 столова ложка оливкової олії першого віджиму
- Сік половини лимона або лайма
- ½ чайної ложки меленої куркуми
- ¼ чайної ложки меленого чорного перцю

Апетитно розкладіть на тарілці всі інгредієнти салату. Збризніть їх оливковою олією й соком лимона або лайма. Посипте куркумою та чорним перцем. Смакуйте й насолоджуйтеся.

Цей збалансований щодо поживних речовин салат такий ситний, що ви, мабуть, захочете розділити порцію надвоє, щоб з'їсти її за два рази, або перекушувати салатом упродовж усієї другої половини дня. У ньому так багато поживних речовин, що вони становлять принаймні 50 % ваших загальних денних потреб (600 калорій).

Поживні речовини	Денна потреба під час вагітності
Омега-3 жирні кислоти: 500 мг	1 000 мг
Білки: 60 г	100 г
Кальцій: 350 мг	1 400—1 600 мг
Залізо: 10 мг	30 мг
Фолієва кислота: 500 мг	600—800 мг
Вітамін D: 800 МО	1 000 МО
Вітамін B ₁₂ : 5 мкг	2,6 мкг
Йод: 70 мкг	220 мкг

4. НЕЙМОВІРНИЙ АВОКАДО

Авокадо — це фрукт із найбільшим вмістом поживних речовин, багатий на вітаміни А, В та Е, фолієву кислоту й корисні жири, а також лютеїн і зеаксанти. Ще однією поживною перевагою авокадо, як і горіхів, є його властивість дуже добре насичувати. Крім цього, авокадо — один із найуніверсальніших продуктів для постійно змінюваних смаків вагітної жінки.

Він ідеально поєднується з іншими суперпродуктами, зокрема омлетом і салатами. З авокадо можна робити гуакамоле й умочати в нього різні сирі овочі.

5. ЇЖТЕ ЯЙЦЯ

Яйця — один із суперпродуктів, найбільш насичених корисними мікроелементами. На їхні 75 калорій припадає 6 г білка й багато інших вітамінів та мінералів, яких потребує вагітна жінка. Яйця містять холін — цінну поживну речовину, що бере участь у розвитку головного мозку. У яєчному жовтку наявні антиоксиданти лютеїн та зеаксанти, які відповідають за здоровий зір. (Якщо лікар цього не порадив, не зважайте на рецепт омлету «лише з білка», а смакуйте стравою з цілих яєць.) Ще один бонус: яйця містять багато снодійної амінокислоти триптофану, тому яйце, з'їдене перед сном, може допомогти вагітній жінці, яка має проблеми із засинанням.

Ось історія про курку та яйце, яка має сподобатися вагітним жінкам. Пам'ятаєте, як раніше ми казали, що дитина стає тим, що їсть її мати? Ви можете знайти ключ до відповіді, якщо подивитесь на жовтки різних яєць. Жовток яйця вирощеної й вигодованої на фермі курки має глибокий помаранчевий колір, адже багатий на поживні речовини, зокрема на омега-3 ДГК. Порівняйте його з жовтками яєць звичайних курок, вирощених у промислових умовах і вигодованих комбікормом. Такі жовтки бліді через низький вміст поживних речовин. Яким «жовтком» ви хотіли б бачити свою дитину?

Дотепер вам, імовірно, було цікаво, чому ж перші п'ять суперпродуктів мають такий високий вміст жирів. Мозок вашої дитини використовує набагато більше енергії, ніж будь-який інший її орган. Варто повторити: мозок вашої дитини переважно містить жир. Якби ми мали вибрати період у житті жінки, коли будь-які дієти з низьким вмістом жирів виявилися б ризикованими, то це була б саме вагітність. Пам'ятайте: найбільше ваша дитина потребує раціону з правильними жирами, а не їхнім низьким вмістом.



6. СМАЧНЮЧИЙ ЙОГУРТ

Сподіваємося, що впродовж вагітності ви смакуватимете йогуртом. Крім того, що він містить дві найпотрібніші для вагітної жінки поживні речовини — білок (від 10 до 20 г на склянку) та кальцій (від 300 до 400 мг на склянку), цей суперпродукт багатий на пробіотики, які чудово впливають на кишківник. Йогурт забезпечує вас корисними повільними вуглеводами, надаючи енергію. Бактерії, що входять до його складу, допомагають організму легше засвоювати білок і лактозу, ніж це відбувається, коли п'єш молоко, — чудовий бонус для вагітних жінок, які можуть потерпати від несприйнятливості лактози або казеїну. Для свого здоров'я та здоров'я вашої дитини вибирайте органічний йогурт. І зверніть увагу на грецький йогурт! Якщо порівнювати калорії, то грецький йогурт містить приблизно вдвічі більше білка, ніж звичайний. З нього відфільтровують деяку частку сироватки й більшу частину лактози, унаслідок чого залишається йогурт із високим вмістом білка й низьким вмістом лактози, який деякі вагітні жінки вважають комфортнішим для своїх примхливих шлунків.

7. ЧОРНИЦЯ — ЯГОДА ДЛЯ МОЗКУ

Пам'ятаєте, як мама казала вам: «Клади на тарілку більше різнокольорового»? Під час вагітності вдвічі пильніше дотримуйтесь цієї мудрої поради. Блакитна шкірка чорниці багата на флавоноїд антоціан — потужний антиоксидант, що захищає тканини, особливо тканини мозку, від ушкоджень і запалень. Список корисних властивостей чорниці постійно збільшується. Вона отримала назву «ягода для мозку», адже діє як нейропротектор, що захищає нервову тканину від руйнування. Також чорницю називають «ягода відновлення», бо вона допомагає зцілювати тканини. Зрештою, завдяки дослідженням, здійсненим у Японії, чорницю прозвали «ягодою живота», адже її блакитний пігмент надходить до жирових клітин живота, зменшуючи кількість клітин, що переростають у надмірні жирові відкладення на ньому. Чорниця чудово смакує, її можна додавати до багатьох інших суперпродуктів, зокрема йогурту, вівсянки, смузі та салатів. За будь-якої можливості купуйте органічну чорницю.

ЗДОРОВИЙ ПІДСОЛОДЖУВАЧ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Замість додавати цукор і, ба більше, використовувати промисловий підсолоджувач із високим вмістом фруктози — кукурудзяний сироп, спробуйте здоровішу альтернативу — чорну тростинну патоку, або мелясу. Склад поживних речовин меляси для вагітної жінки має такий вигляд, ніби його «лікар прописав». Одна столова ложка цього густого підсолоджувача містить 170 мг кальцію та 3,5 мг заліза додатково до багатьох інших вітамінів і мінералів. І все це лише в 47 калоріях.

8. ЇЖТЕ БАГАТО БОБІВ І СОЧЕВИЦІ

Бобові переповнені поживними речовинами. Як і більшість інших суперпродуктів, вони сильно насичують, а отже, ви споживаєте менше

калорій. Боби багаті на вітаміни групи В, білок, клітковину, фолієву кислоту, кальцій і залізо. Як і яйця, вони становлять чудове джерело снодійної речовини — триптофану.

ВИБИРАЙТЕ ОРГАНІЧНЕ!

Чи варто платити вищу ціну за органічні продукти заради здоровішої вагітності? Безумовно. Ми вже обговорювали, чому «хімічна їжа» може бути шкідлива для дитини, але потрібно ще раз підсумувати цю проблему:

- ▶ мозок дитини, найвразливіший до шкідливих хімікатів орган, розвивається найшвидше впродовж трьох останніх місяців вагітності й перших двох років після народження; він на 60 % сформований із жиру, а жирова тканина найвразливіша до руйнівної дії токсинів;
- ▶ гематоенцефалічний бар'єр, захисна оболонка, що блокує деякі токсини від проникнення з кров'яного русла до тканин мозку, недостатньо розвинений до народження, тому мозок дитини під час перебування в утробі матері вразливіший;
- ▶ «система виведення відходів» дитини, а саме печінка й нирки, недозріла, особливо в утробі;
- ▶ генетичний механізм прискореного росту й поділу клітин сприйнятливий до можливого токсичного впливу пестицидів і шкідливих хімікатів;
- ▶ тіло дитини має більше жирової тканини, ніж тіло дорослої людини, тому накопичує більше токсинів;
- ▶ державні установи не визначають «максимально допустимих меж» хімікатів для дітей. Організм дитини не переробляє й не детоксикує хімікати так легко, як організм дорослої людини. До того ж діти споживають більше їжі пропорційно до їхньої маси тіла, ніж дорослі. Фактично Міністерство сільського господарства Сполучених Штатів не має відповіді щодо того, як такі хімічні речовини впливають на дітей.

Ось наші головні поради щодо того, як переходити до органічної їжі:

- Їжте органічні продукти замість «брудної дюжини». Переходьте на органічні фрукти й овочі, особливо ті, які не потрібно очищати від шкірки. Якщо ви не маєте доступу до органічних овочів і фруктів, купуйте спеціальні мийки, що видалятимуть з їхньої поверхні пестициди, парафіни й жири, з якими не впорається лише вода. Ось останній список «брудної дюжини» й «чиста п'ятнадцятка» (продукти з найменшим вмістом пестицидів), згідно з дослідженнями Екологічної робочої групи, яка інформує людей і допомагає їм

переходити на споживання органічних продуктів: **8**

БРУДНА ДЮЖИНА (купуйте лише органічне й ретельно мийте)	ЧИСТА П'ЯТНА- ДЦЯТКА (неорганіч- ні продукти чудові, якщо будуть ретельно вимиті)
Селера	Цибуля
Персики	Авокадо
Полуниця	Солодка кукурудза ⁴
Яблука	Ананаси
Чорниця	Манго
Нектарини	Солодкий горошок
Солодкий перець	Спаржа
Шпинат	Ківі
Вишня	Капуста білоголова
Кале й листова капуста	Баклажан
Картопля	Канталупи
Виноград	Кавуни
(імпортований)	Грейпфрути
	Солодка картопля (батат)
	Диня

- Їжте органічні продукти замість молочних. Останнє, чого потребуєте ви й ваша дитина, яка зростає, — це «ендокринні руйнівники». Цей термін зараз використовують, щоб описати можливий шкідливий вплив гормонів та інших лікарських засобів, якими годують промислових дійних корів.
- Їжте органічні продукти замість м'яса та птиці. Спробуйте їсти м'ясо та птицю, вирощені у природних умовах без хімічних добавок і гормонів. Те саме стосується яєць. На думку деяких фахівців, тварини схильні виділяти хімікати у своє молоко та яйця. Вибирайте

пісні частини м'яса та птиці, адже хімічні добавки сконцентровані переважно в жировій тканині.

- Їжте органічні продукти замість жирів. Хімічні добавки накопичуються переважно в жирі, тому ліпше вибирати органічні продукти з високим вмістом жирів, зокрема олію, масло та горіхи.
-

9. ДИВОВИЖНЕ ЛЯНЕ НАСІННЯ

Ми рекомендуємо додавати дві столові ложки свіжозмеленого лляного насіння у щоденну порцію смузі чи тісто для мафінів або посипати ним салати й вівсяну кашу. У двох столових ложках цього супернасіння міститься 100 корисних калорій, 4 г білка, 6 г клітковини. Крім того, воно чудове джерело здорових жирів. Самостійно меліть лляне насіння, адже в перерахунку на калорії таке насіння має більше користі, ніж лляна олія.

ФОРМУЙТЕ СМАКИ НЕМОВЛЯТИ ЩЕ В УТРОБІ!

Коли вашій дитині виповниться приблизно шість місяців, ви дізнаєтеся про секрет годування немовлят — формування смаків. Відоме також як метаболічне програмування, раннє формування смаків означає, що їжі, до якої звикають смакові рецептори й кишківник дитини, вона, найпевніше, віддаватиме перевагу й навіть полюблятиме її надалі. Чи може це формування смаків початися ще в утробі? Такого висновку доходять науковці в новітніх дослідженнях. Смакові рецептори й нюх дитини розвиваються приблизно на шостому або сьомому місяці внутрішньоутробного розвитку, тому дослідники цікавляться, чи може аромат спожитої матір'ю їжі, потрапивши до амніотичної рідини, яку ковтає дитина, впливати на її смакові вподобання в майбутньому. У межах дослідження, названого «Дослідження морквяного соку», вагітних просили пити морквяний сік упродовж останніх трьох місяців

вагітності. Ці жінки народжували дітей, яким аромат морквяного соку подобався більше, ніж дітям матерів, які пили лише воду. Таке формування смаків спостерігали й у дослідженнях на експериментальних тваринах. Дитина в утробі ніби програмується отримувати задоволення від ароматів тих продуктів, які звикла споживати її мати. Це стає своєрідним нагадуванням дитині пристрасно бажати корисних продуктів, які раніше їла її мати.

10. О, ЦЯ ОЛИВКОВА ОЛІЯ!

Оливкова олія — чудовий поживний суперпродукт для вагітних. Натуральну олію, виготовлену з м'якоті оливок (virgin та extra-virgin), чавлять за низької температури, зберігаючи більшість поживних речовин. 90 % жирів в оливковій олії становлять мононенасичені жири, що підтримують здоров'я серця та знижують рівень холестерину. Оливкова олія, додана до салатів, підвищує всмоктування поживних речовин з овочів, зокрема з моркви й томатів. Це поживний заміник масла: просто занурте шматок цілозернового хліба в оливкову олію й бальзамічний оцет замість намазувати хліб маслом. Однак — як і з усіма іншими оліями — не перестарайтеся. Столова ложка оливкової олії на день, додана до салату, містить 125 корисних калорій.

ПИЙ ДО ДНА!

Хоч ви не маєте їсти за двох, однак мусите пити за двох, адже кількість рідини у вашому тілі (додатковий об'єм крові, амніотична рідина тощо) стає набагато більшою, ніж кількість додаткових тканин. Тоді як маса додаткової тканини (тканини дитини, матка, тканини грудей тощо) може збільшуватися лише на 15 %, разом із

більшою на 15 % потребою в додаткових калоріях, ваші потреби в рідині під час вагітності можуть зрости аж на 50 %, а це кілька додаткових склянок води щодня. Спробуйте щодня випивати десять склянок води об'ємом 240 мл. Колір вашої сечі допоможе зрозуміти ступінь зневоднення організму. Прозора або блідо-жовта сеча свідчить, що ви, мабуть, п'єте достатньо рідини. Натомість сеча темного кольору з чітким запахом амоніаку сигналізує, що ваш організм зневоднено.

11. НАДЗВИЧАЙНИЙ ТОФУ

Смакуйте тофу під час вагітності як чудове джерело білка, кальцію, вітамінів і мінералів. Тофу майже прісний, але, поєднаний з іншими продуктами, вбирає в себе їхній смак і запах. Ось чому його так любляють додавати до страв, приготованих за технікою стир-фрай, і до різних смузі. Лише в 60 калоріях ви отримуєте 8 г білка, 200 мг кальцію, від 5 до 7 г заліза та безліч інших вітамінів і мінералів. Вибирайте твердий тофу, який містить більше поживних речовин.

12. ВИДАТНА ВІВСЯНКА

Віддавайте перевагу вівсяній каші як здоровому сніданку під час вагітності. Особливі волокна вівсянки, що мають назву бета-глюкан, дуже позитивно впливають на кишківник, нормалізуючи всмоктування вуглеводів і рівень цукру в крові. Вівсянка багата на білок, клітковину, залізо, цинк, вітамін Е та вітаміни групи В. Споживайте натуральну вівсянку, а не кашу швидкого приготування. Улюбленим сніданком Марти під час вагітності була вівсянка, приготована в повільноварці. Покладіть у неї цілозернову вівсянку й залиште варитися на ніч, а вранці вас розбудить аромат свіжої вівсяної каші. Додайте до вівсянки ложку йогурту та жменю чорниці й посипте все корицею — і насолоджуйтеся! Вагітним, що мають чутливість до глютену, радимо спробувати на сніданок каші з інших суперзерен, наприклад проса, цириці, кіноа та гречаної каші.

СВІТЛОФОР ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗДОРОВОЇ ВАГІТНОСТІ		
Зелене світло	Жовте світло	Червоне світло
Корисні для вас і вашої дитини — насолоджуйтеся!	Спокійніше, не захоплюйтеся! Смакуйте зрідка, як делікатес.	Не їжте цих продуктів. Вони не корисні ні вам, ні вашій дитині.
Боби й сочевиця	Масло	Напої, підсолоджені кукурудзяним сиропом, наприклад кола ¹
Чорний шоколад	Торти й печиво, зроблені зі 100 % цілозернового борошна	Продукти, що містять штучні барвники (наприклад, червоний#40) у списку інгредієнтів
Кориця	Фастфуд/жирне м'ясо	Продукти, що містять штучні підсолоджувачі
Какао-порошок	Смажена картопля	Продукти, що містять бавовняну олію, гідрогенізовану олію або кулінарний жир
Яйця	Заморожений йогурт	Желатинові десерти зі штучними ароматизаторами й барвниками
Риба, особливо дикий лосось	100 % фруктовий сік без підсолоджувачів	Зефір, цукерки й льодяники
Мелене лляне насіння та лляна олія	Морозиво, збиті вершки, сметана	М'ясна нарізка й хот-доги, що містять нітрити
Усі фрукти	Макарони з білого борошна	Хлібобулочні вироби з високим вмістом жирів і низьким вмістом клітковини
Часник і цибуля	Кондитерські вироби й пироги, виготовлені на основі корисних жирів і цілозернового борошна	
Пісне м'ясо	Білий хліб	
Нежирне молоко	Білий рис	
Горіхи й насіння		
Горіхові пасти		
Горіхові олії		
Оливкова олія		
Птиця без шкірки		
Дикий і коричневий рис		
Соєві боби й едамаме		
Підсолоджувачі: мед, меляс		
Тофу		
Куркума		
Усі овочі		
Зародки пшениці		
100 % цілозерновий хліб, макарони, каші		
Йогурт: грецький, без наповнювачів або з фруктами		

«СКОРЕГУЙТЕ» СВІЙ РАЦІОН

Кладіть собі на тарілку більше кольорових продуктів, намагаючись дотримуватися «небілого» раціону. Якщо ви любите хліб, переходьте з білого на стовідсотково цілозерновий, який містить більше білка,

клітковини, вітамінів і мінералів.⁹ Наступного разу, коли підете в супермаркет, спробуйте виконати той самий хлібний тест, який ми робимо з дітьми. Візьміть буханець білого хліба й порівняйте його з буханцем цілозернового. Ви помітите, що білий хліб світліший і м'якіший, адже поживні речовини з нього переважно видалені. Проти білого цілозернового хліба містить на третину більше білка, утричі або вчетверо більше клітковини, учетверо більше цинку, більше фолієвої

кислоти й заліза.¹⁰

Оскільки йдеться про кольори, то зауважмо, що в дикому й коричневому рисі міститься більше поживних речовин, ніж у білому. Червона риба (наприклад лосось, форель і палія арктична) поживніша за білу. Чорний шоколад містить більше корисних речовин, ніж молочний. Солодка картопля (батат) поживніша, ніж біла картопля.

Ви вже зрозуміли, у чому головна ідея. Зробіть свій раціон під час вагітності більш кольоровим — і ваше здоров'я та здоров'я вашої дитини подякують вам.

СПРОБУЙТЕ ДІЕТУ «П'ЯТЬ С» ВІД ДОКТОРА БІЛЛА Й МАРТИ

Наша дієта «П'ять С» дуже позитивно підготує ваше тіло до народження дитини й відновить організм після пологів.

Ми також використовуємо цю дієту в медичній практиці, допомагаючи пацієнтам впоратися із запальними захворюваннями:

- ▶ свіжі морепродукти: передусім аляскинський лосось;
- ▶ смузі: різноманітні фрукти та ягоди темних кольорів, органічний йогурт, мелене лляне насіння й кориця;
- ▶ салати: органічна рукола, капуста кале, шпинат і томати;
- ▶ спеції: імбир, куркума, чорний перець, розмарин, кориця (найліпші для шлунка);
- ▶ спеціальні добавки: три добавки, які ми рекомендуємо і які найбільше підтримують науковці:
- ▶ омега-3 риб'ячий жир, насамперед жир аляскинського лосося;
- ▶ Juice Plus+ — концентрат із багатьох фруктів та овочів;
- ▶ вітамінний комплекс, який призначає ваш лікар.

Ці добавки заповнюватимуть дефіцит поживних речовин, що виникне, якщо ви не споживатимете 340 г морепродуктів на тиждень і від 9 до 12 порцій фруктів та овочів на день.

Додамо ще два «С»: домашні супи та страви з тушкованих овочів, що, як смузі й салати, надають перевагу взаємодоповнення: змішані поживні речовини роблять кожную з них кориснішою.

Середня денна кількість поживної речовини, потрібної вам і вашій дитині	Джерела з найбільшим вмістом	Чому ви й ваша дитина потребуєте цю речовину
Омега-3 жирні кислоти: 1 000 мг	Лосось, 170 г: 2 000 мг	Розвиток мозку дитини; стабільний настрій матері; гострота зору; регулювання імунної системи.
Фолат/Фолієва кислота: 600—800 мкг ¹	Шпинат, 1 склянка: 260 мкг Вітамінізований цілозерновий хліб, 1 шматок: 250 мкг Сочевиця, ½ склянки: 200 мкг Спаржа, ½ склянки: 134 мкг Едамаме, ½ склянки: 100 мкг Зародки пшениці, 2 столові ложки: 85 мкг	Розвиток спинного мозку дитини. Пийте її з першого місяця вагітності (а краще ще до того, як завагітнієте), адже нервова трубка в хребті замикається на третьому або четвертому тижні вагітності. Також дефіцит фолієвої кислоти підвищує ризик передчасних пологів і поведінкових розладів.
Залізо: 30 мг	Порошок спіруліни, 1 чайна ложка: 7 мг М'яса, 1 столова ложка: 5 мг Каша (цілозернова, наприклад <i>All-Bran</i> (пшеничні висівки)), 1 порція: 4—8 мг Твердий тофу, ½ склянки: 4—7 мг Пісне м'ясо/птиця, 115—170 г: 4—5 мг Сочевиця, 115 г: 3 мг Сливовий сік, 230 г: 3 мг Лосось/тунець, 115 г: 2 мг Звичайна або чорна квасоля, ½ склянки: 2 мг Сушений інжир, 5 шт.: 2 мг	Додатковий об'єм еритроцитів для матері та дитини. Дефіцит заліза може призвести до втомилюваності.
Кальцій: 1 400—1 600 мг	Йогурт, 1 склянка: 400 мг Нежирне молоко, 1 склянка: 300 мг Сир, 30 г: 200 мг Консервованний лосось (з кістками), 85 г: 180 мг Тофу, ½ склянки: 100 мг	Міцні кістки. Зростаючи, кістки дитини виснажують кістки матері, тому вам потрібно збільшувати власний запас кальцію.
Вітамін B ₁₂ : 2,6 мкг	Порошок спіруліни, 1 чайна ложка: 9 мкг Лосось, 85 г: 4 мкг Пісна яловичина, 85 г: 2 мкг Йогурт, 1 склянка: 1,4 мкг Молоко, 1 склянка: 1 мкг Яйце, 1 шт.: 0,5 мкг	Розвиток мозку дитини.
Вітамін D: 1000 МО	Лосось, 170 г: 1000 МО Вітамінізоване молоко, 1 склянка: 100 МО Яйце, 1 шт.: 23 МО Сонячне світло: залежно від часу перебування	Зміцнює імунну систему та м'язи матки. Розвиток кісток.
Вітамін C: 200 мг	Болгарський перець, 1 склянка: 175 мг Полуниця, 1 склянка: 84 мг Броколі, 1 склянка: 82 мг Папая, 1 шт.: 180 мг	Зміцнення імунної системи, покликане захистити тканини, що ростуть.

Середня денна кількість поживної речовини, потрібної вам і вашій дитині	Джерела з найбільшим вмістом	Чому ви й ваша дитина потребуєте цю речовину
Цинк: 11 мг	Аляскинський королівський краб, 85 г: 6 мг Пісна яловичина трав'яної відгодівлі/індикка, 115 г: 5 мг Шпинат, 2 склянки: 3 мг Гарбуз/насіяння кунжуту, ¼ склянки: 3 мг Тофу, ½ склянки: 2 мг Зародки пшениці, 2 столові ложки: 2 мг	Зміцнення імунної системи.
Йод: 220 мкг	Лосось, 170 г: 100 мкг Норі (морська капуста): 100 мкг на порцію Йогурт, 1 склянка: 80 мкг Йодована сіль, ½ чайної ложки: 75 мкг Яйце, 1 шт.: 24 мкг	Оптимізування роботи щитоподібної залози.
Додаткова увага		
Білок: 100 г	Лосось, 170 г: 43 г Грецький йогурт, 1 склянка: 23 г Чорна квасоля: ½ склянки, 75 г Яйце, 1 шт.: 6 г	Розвиток додаткових тканин матері й дитини.
Холін: 450 мг	Лосось, 170 г: 191 мг Яєчний жовток, 1: 125 мг Соеві боби, ½ склянки: 100 мг Броколі, 1 склянка: 62 мг Зародки пшениці, ¼ склянки: 50 мг	Розвиток мозку дитини.

СТИСЛИЙ ОГЛЯД ХАРЧУВАННЯ ВАГІТНИХ

Те, чим ви харчуєтеся впродовж вагітності, має не надто відрізнятися від вашого звичного раціону. Ви помітите, що, навіть якщо під час вагітності щоденна кількість спожитих калорій збільшиться лише на 10—20 %, кількість поживних речовин може зрости аж на 50 %. Висновок, якого можна дійти в такому разі, полягає в тому, що, завагітнівши, ви маєте підвищувати якість продуктів, а не збільшувати їхню кількість. Хоч вам потрібно отримувати всі поживні речовини, однак сфокусуйтеся на дев'яти з них (див. сс. 56—57).

4 Управління з охорони довкілля (УОД) рекомендує обмежувати споживання цих видів риби до 340 г на тиждень, особливо вагітним жінкам і матерям на грудному вигодовуванні. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

5 Ці великі, старі хижі риби, найпевніше, забруднені або інфіковані.

6 Спійманий на блешню та остень тунець зазвичай менший за розміром і містить менше забруднювачів, ніж спійманий методом ярусного лову глибоководний тунець, який переважно більший і — як наслідок — забрудненіший.

7 Бавовняна олія, крім того, що це одна з найзабрудненіших пестицидами олій, має дуже низький вміст омега-3 жирних кислот. Вона порівняно довго зберігається й дешева, тому становить справжній скарб для харчової промисловості.

- [8](#) Великий відсоток солодкої кукурудзи генно модифікований, але його не позначають як ГМО. Якщо для вас це привід занепокоїтися, шукайте органічну кукурудзу.
- [9](#) Уживання під час вагітності напоїв із підсолоджувачами підвищує ризик розвитку гестаційного діабету.
- [10](#) Термін «фолат» позначає цю поживну речовину, наявну в продуктах. Термін «фолієва кислота» використовують на позначення синтезованої форми цієї поживної речовини, яка входить до складу вітамінів або яку додають до продуктів.

РОЗДІЛ 4

НАБИРАЙТЕ ВАГУ, НЕ ШКОДЯЧИ СОБІ Й ДИТИНІ

Вагітність — мабуть, єдиний період життя, коли, набираючи вагу, радієш. Подивившись на ваги, усміхніться, бо ви ростите дитину! Усі матері розуміють, що їм потрібно набирати вагу, але більшість жінок не знає, скільки саме кілограмів.



ЩО ТАКЕ ЗДОРОВЕ НАБИРАННЯ ВАГИ?

До ваги дитини додайте всі надлишкові кілограми, потрібні їй для здорового розвитку (див. таблицю на с. 60). На сьогодні акушери рекомендують більшості жінок набирати від 11 до 15 кг. Наберете ви нижнє або верхнє значення цієї межі, залежить від типу вашої фігури й від того, чи мали ви зайву або недостатню вагу, завагітнівши. Пропонуємо кілька рекомендацій:

- вага, яку набирає жінка середньої статури, у першому триместрі має коливатися від 1,5 до 2,7 кг;

- вага, яку набирає жінка наступні шість місяців, має в середньому становити 450 г на тиждень. Набрана вага, більша за 2 кг на тиждень, може свідчити про деякі проблеми зі здоров'ям.

Особливі рекомендації для особливих ситуацій. Нові дані Інституту медицини та Американської медичної асоціації внесли зміни в рекомендації щодо здорового набирання ваги під час вагітності в особливих ситуаціях:

- матері, огрядні на початку вагітності, мають набрати за її період лише від 4,5 до 9 кг (у деяких нещодавніх дослідженнях висловлені припущення, що огрядні вагітні, дотримуючись здорового харчування та способу життя, узагалі не мають набирати вагу, щоб народити здорову дитину);
- жінки з багатоплідною вагітністю мають набирати від 15 до 20 кг за

період вагітності. 11

КУДИ ЙДЕ ВАША НАДЛИШКОВА ВАГА	
Набирання ваги — це щедрий подарунок головній зірці шоу, вашій дитині, та «акторам другого плану», від яких залежить ця квітуча зірка. Подані нижче показники середні, бо кожна пара матері й дитини унікальна:	
Дитина	3,4 кг
Збільшена матка	приблизно 1 кг
Плацента	приблизно 0,7 кг
Амніотична рідина	приблизно 1 кг
Збільшені груди	приблизно 1 кг
Додатковий об'єм крові й рідини	3,6 кг
Запаси надлишкового жиру ¹	приблизно 3,2 кг
Загалом:	приблизно 14 кг

(Корисне джерело з останніми порадами щодо маси тіла вагітних ви можете знайти на сайті iom.edu/pregnancyweightgain.)

Майбутній матері, яка від зачаття мала нестачу ваги, дуже важливо зрозуміти, що її організм потребує додаткового жиру. Здоровий вагітний організм потребує жирових запасів, які гарантуватимуть, що дитина матиме достатньо енергії для зростання й розвитку необхідної підтримувальної тканини.

Не хвилюйтеся, якщо у вас буде кілька стрибків у набиранні ваги, які не відповідатимуть показникам у цій книжці. Якщо ви правильно харчуєтеся й дотримуєтеся решти порад для здорової вагітності, ваше набирання ваги, найпевніше, оптимальне для вас і дитини. На регулярних оглядах лікар попередить вас, якщо його занепокоїть ваше набирання ваги після того, як ознайомиться з певними показниками (артеріальний тиск, аналіз сечі тощо).

Усе набране незабаром піде. Угадайте що? Разом із вашою дитиною ви «народите» приблизно половину набраної ваги. Будьте готові, що після пологів матимете надлишок жиру, який виконуватиме функцію енергетичного резерву, щоб виробляти молоко. Зважте, що грудне вигодовування допоможе вам швидше спалити додаткові кілограми.

ЧОМУ ТАК СКЛАДНО ПОЗБУТИСЯ НАДЛИШКОВОГО «МАТЕРИНСЬКОГО ЖИРУ»

Позбутися надлишкового жиру, який ви набрали впродовж вагітності, складно, адже, як ми вже зазначали, надлишкові жирові клітини продукують гормони, зокрема лептин та адипонектин, що уповільнюють метаболізм і спалювання жиру. Після пологів тіло перебуває у стані збереження жиру, спонукаючи організм утримувати його. Що більше надлишкових жирових клітин ви накопичили впродовж вагітності, то більше часу спалюватимете їх. Виникає враження, що в «спалювачок жиру» кілограми тануть без жодних зусиль. У жінок зі звичайним метаболізмом, що б вони не робили, «п'ятнадцятка від дитини» нікуди не зникає. Їм дуже важливо старанно працювати над поверненням колишньої ваги, доки не настала наступна вагітність. Якщо такі жінки не зроблять цього, приблизно 14 кг від двох вагітностей можуть залишитися з ними на дуже тривалий період. У випадку з другою вагітністю питання ваги має бути основним.

ЧОМУ ВАША НАДЛИШКОВА ВАГА ШКІДЛИВА ДЛЯ ДИТИНИ?

Надлишкова вага спричиняє додаткові проблеми зі здоров'ям як матері, так і дитини. Що ліпше ви дотримуватиметеся оптимального режиму набирання ваги, то здоровіші будете разом із дитиною й менше ускладнень матимете після пологів. Жінки, які набирають надто багато зайвих кілограмів упродовж вагітності, вірогідно:

- ▶ мають триваліші й болісніші пологи;
- ▶ потребують кесаревого розтину;
- ▶ мають токсемію;
- ▶ народжують передчасно;
- ▶ народжують важчих дітей (понад 4 кг);
- ▶ мають більше проблем під час пологів;
- ▶ подвоюють ризик народити дитину з вадами розвитку;
- ▶ дуже збільшують ризик того, що їхні діти хворітимуть на ожиріння й діабет;
- ▶ частіше відчують біль у суглобах (спині, тазі, колінах, щиколотках);
- ▶ частіше потерпають від депресії;
- ▶ потерпають через набрякання ніг і щиколоток;
- ▶ погано сплять;
- ▶ довше повертають вагу, яку мали до вагітності.

Дитина народжується, маючи «проблеми з вагою». На с. 59 зазначено, що, найпевніше, набирання матір'ю надлишкової ваги впродовж вагітності впливає на гени дитини, відповідальні за контроль апетиту, метаболізм жирів, вуглеводів та інсуліну.

Діагноз «переддіабетний стан» мотивує. Нехай вас не шокує, якщо лікар повідомить, що ви перебуваєте в «переддіабетному стані», замість того щоб поставити неефективний і менш мотивувальний діагноз «зайва вага». Крім шкідливого впливу на здоров'я матері й дитини, надлишкова вага ускладнює медичний нагляд: наприклад,

результати ультразвукового дослідження з виявлення внутрішньоутробних проблем можуть бути сумнівні, а пологи матимуть ускладнення.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: НАДТО ВЕЛИКА ВАГА ПРИЗВОДИТЬ ДО ТРИВАЛІШИХ ПОЛОГІВ

Дослідники з Університету Північної Кароліни порівняли тривалість пологів 600 жінок, які набрали надлишкову кількість жиру. У пацієток, які впродовж вагітності набрали забагато жиру, пологи в середньому тривали на 1½ години довше під час стадій розкриття в 4 та 10 см. Науковці висловили припущення, що повільніші пологи в матерів із зайвою вагою можуть бути пов'язані з надлишковими жировими відкладеннями в тазі, які звужують родові шляхи. А це, вкупі з більшим плодом, спричиняє триваліші пологи й сильніші перейми, щоб він пройшов.

Поміркуйте про дивовижні зміни, яких зазнає ваше тіло, щоб виростити нову людину, — і усвідомте їх. Якщо боїтеся отримати догану за «зайві кілограми», попросіть, щоб лікар перевіряв вашу вагу лише наприкінці огляду, починаючи його з позитивної ноти. А вже потім дозвольте цьому «страху» мотивувати вас ліпше стежити за своїм здоров'ям до наступного візиту. Багато лікарів вважають, що, коли майбутня мати дотримується здорового харчування й має адекватні фізичні навантаження, їй навряд чи доведеться хвилюватись через цифри на вагах.

ВІСІМНАДЦЯТЬ СТРАТЕГІЙ ЯК ПРИБОРКАТИ БАЖАННЯ З'ЇСТИ ЩОСЬ ОСОБЛИВЕ Й НАБРАТИ ОПТИМАЛЬНУ ВАГУ

Деякі «дієти», покликані знизити вагу, відверто небезпечні впродовж вагітності. Вони мають або багато обмежень, або надто складні чи шкідливі. Ось найпростіші й найефективніші стратегії з контролювання ваги, які ви можете використовувати під час вагітності:

1. ЇЖТЕ НАТУРАЛЬНІ ПРОДУКТИ

Яке харчування допоможе вам зберігати стрункість? Раціон із натуральними продуктами. Яке харчування призведе до ожиріння? Раціон зі штучними продуктами. Усе дуже просто. Натуральні продукти — ті, які потрапили до вас із моря, дерева або ферми, перед цим — якщо потрібно — провівши трохи часу на переробній фабриці. Пам'ятайте: натуральні продукти мають перевагу, яка допомагає контролювати бажання щось з'їсти і яку називають «високий показник насичення». Натомість штучні продукти насичують гірше й призводять до звикання, змушуючи вас купувати більше та переїдати.

Усю вашу вагітність, особливо перший триместр, більше зосереджуйтесь на тому, щоб їсти правильно, а не багато. У другій половині вагітності вам потрібно харчуватися правильно та їсти більше, бо дитина стрімко розвиватиметься.



2. ВІДЩИПУЙТЕ!

Як ми вже зазначали, відщипування (див. с. 30) та пригублювання (див. с. 33) — два перевірені часом способи переналаштувати очікування вашого організму щодо кількості потрібної їжі. Відщипування та пригублювання міні-порціями впродовж дня стабілізує рівень інсуліну в крові, дає можливість «дозаправити» організм, за потреби спалити калорії або, навпаки, зберегти жирові запаси. Коли ви відщипуєте, ваша дитина відщипує разом із вами.

Якщо ви маєте різкі коливання в раціоні, то й ваша дитина також може зазнавати цих коливань, виробляючи більше інсуліну, а отже, ви муситимете вживати заходів, щоб боротися зі стрибками рівня цукру в крові.

Найраціональніше роз'яснення найліпшого раціону для вагітних: потрохи відщипуйте від натуральних продуктів.

Ще один чудовий привід відщипувати полягає в тому, що так у природний спосіб ви підвищуєте показники спалювання калорій і надлишкового жиру. Науковці продемонстрували, що причина стрункості «перекусників» полягає саме в цьому.

Після кількох тижнів відщипування ваше тіло переналаштує свої очікування щодо раціону, і ви зможете задовольнятися меншим. Маючи звичку переїдати, ваш організм був упевнений, що такий спосіб харчування нормальний. Ви маєте впроваджувати зміни поступово, щоб змусити організм повірити, що йому достатньо меншого. Зрештою, ваше тіло встановить найнижче «задане значення» — рівень насиченості, яким воно вдовольнятиметься.

Марта зазначає: Іноді вам буде потрібно з'їсти хоч щось, що затримається у шлунку, але намагайтеся врівноважити це корисними продуктами. «Я вагітна» іноді здається поважною причиною, однак спробуйте бути чесною із собою щодо потреб на противагу бажанням. Якщо вам дуже хочеться солодощів, спробуйте з'їсти разом із ними щось білкове, наприклад підсолоджений медом грецький йогурт.

3. НЕ ГОЛОДУЙТЕ

Відчуття голоду посилює нудоту та стимулює стихійне переїдання. Тіло неправильно інтерпретує біль від голоду як: «Настали голодні часи, краще я зроблю запаси, як ведмідь у барлозі». Ваш апетит зростає й ви починаєте переїдати, а відчуваючи голод, найпевніше, віддасте перевагу некорисним перекусам. Те саме стосується походів у магазин. Досвідчені вагітні жінки зазначають, що коли вони прогулюються по супермаркету, відчуваючи голод, то хапають якийсь із продуктів, зазначених під «червоним світлом» у списку зі с. 55. Перекуси не дозволяють вам зголодніти.

4. ОПИРАЙТЕСЬ СПОКУСИ

Зазвичай спокуса переїсти найбільша в другому триместрі. У перші три місяці ви, мабуть, хотітимете вгамувати свій надчутливий шлунок, а не наповнити його чимось. В останні три місяці ваша дитина тиснутиме на кишківник і шлунок, тамуючи бажання з'їсти більше, тому середній триместр — це час для потурань. Будьте пильні в цей період, щоб приборкати бажання щось з'їсти (див. с. 62, де дізнаєтеся, як з цим упоратися).

Спробуйте перемкнути бажання споживати певну їжу на насолоду нею. Замість картопляних чипсів наберіть жменю сирого мигдалю або волоських горіхів чи принаймні купіть «повітряні» чипси, а не смажені або печені. Цей крок потребує планування й усвідомлення своїх слабкощів. Імбирне печиво або ванільні вафлі можуть подарувати стільки ж задоволення, скільки й «Орео». Десерт із граноли та йогурту не спровокує таку сильну провину, як повноцінна порція морозива. Однак якщо ви не маєте сталевих нервів і не можете контролювати свої бажання, прибережіть на особливий випадок порцію морозива Häagen Dazs.

НЕ ПИЙТЕ ДІЄТИЧНУ СОДОВУ

Штучні підсолоджувачі в дієтичній газованій воді потрапляють у категорію «якщо сумніваєшся, краще залиш». Безпечність цих

речовин, зокрема для дітей і вагітних жінок, не доведена. Цікаве дослідження в одному з найавторитетніших журналів про здоров'я й харчування — *American Journal of Clinical Nutrition* — продемонструвало, що жінки, які випивали хоча б одну дієтичну содову щодня, з більшою на 38 % ймовірністю народжували передчасно. Вагітні жінки, що випивали більш ніж чотири дієтичні содові, народжували передчасно з ймовірністю у 80 %.

5. ЗВАЖАЙТЕ НА КОЖНУ КАЛОРІЮ

Продукти, багаті на поживні речовини, зазвичай дають більше задоволення й більше насичують, знижуючи ймовірність переїсти. Десь у вашому тілі вбудовано лічильник, який автоматично реєструє кількість калорій, спожитих цього дня, і нагадує, якщо ви з'їли достатньо (варто визнати, що часом цей лічильник спить на роботі). Дієтологи виявили, що внутрішній лічильник не реєструє калорій, які походять із підсолоджених напоїв, завдяки чому їх називають «порожні калорії». Потурбуйтеся, щоб усі калорії були враховані.

6. НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ «ВІЛЬНИМИ» ПРОДУКТАМИ

«Вільні» продукти — це ті, які ви можете «їсти будь-коли й у будь-якій кількості». Овочі належать до вільних продуктів із двох причин: вони насичують меншою кількістю калорій, і ви спалюєте багато калорій, просто перетравлюючи їх. Отже, найкраща їжа для стрункості вагітних жінок — це злегка заправлені салати (див. рецепт салату для вагітних від Марти на с. 49).

7. ПЕРЕДУСІМ ЇЖТЕ СИТНІ ПРОДУКТИ

Перевірений часом звичай їсти «спершу салати» особливо корисний для вагітних жінок. Почніть обід із продуктів, багатих на білок і

клітковину, які ліпше насичують. Ви швидше вдовольните апетит і, ймовірно, не переїдатимете. Важливо й те, що продукти з високим вмістом білка та клітковини, а також здорові жири зменшують ваше бажання поласувати некорисними вуглеводами. Ось деякі з наших улюблених ситних продуктів для перекусів або повноцінних обідів:

- ▶ авокадо;
 - ▶ боби й сочевиця;
 - ▶ яйця;
 - ▶ інжир;
 - ▶ грецький йогурт;
 - ▶ горіхи;
 - ▶ вівсянка;
 - ▶ салати;
 - ▶ лосось;
 - ▶ тофу;
 - ▶ цілі злаки;
 - ▶ хумус.
-

8. КОРИСТУЙТЕСЯ ПАЛИЧКАМИ

Крім того, що азійки їдять переважно натуральні продукти та споживають менше напівфабрикатів, вони мають ще одну причину зберегти стрункість під час вагітності, бо користуються паличками. Це спонукає азійок брати менші шматочки й розтягувати час споживання їжі. Забудьте про виделку й перейдіть на палички — це проста тактика, щоб контролювати вагу.



«Інструмент». покликаний контролювати вагу

9. ПЕРЕЖОВУЙТЕ ВДВІЧІ ДОВШЕ

Крім того, щоб брати менші шматочки, жуйте вдвічі довше, ніж звикли. Наприклад, від 20 до 30 пережовувань на одну відкушену порцію залежно від її консистенції. Подовжене пережовування, допомагаючи з'їсти менше й швидше втамувати голод, має кілька переваг для вагітних: додаткове пережовування сприяє додатковому виробленню слини, що захищає подразнений кислотою шлунок, послаблюючи печію, і змушує верхній відділ кишківника більше працювати над травленням, позбавляючи від дискомфорту його нижній відділ.

10. ПОЧНІТЬ ДЕНЬ ЗІ СНІДАНКУ

Люди, які не пропускають сніданків, вирізняються стрункістю. Починаючи ранок із натуральної їжі, ви програмуєте організм прагнути тільки її впродовж усього дня. Ті, хто пропускає сніданки або вранці харчується шкідливими продуктами, мають схильність переїдати впродовж решти дня.

11. РУХАЙТЕСЬ!

Рух не лише допомагає підтримувати стрункість, він робить розум під час вагітності позитивно налаштованим. Контролюючи набирання зайвого жиру й навіть позбавляючи від нього після пологів, рух надає багато інших переваг для здоров'я, про які ви дізнаєтеся з розділу 5.

12. МЕНШЕ СТРЕСУ

Як ми вже зазначали, надлишок гормонів стресу, зокрема кортизолу, сприяє накопиченню зайвого жиру переважно в ділянці живота. А надлишковий черевний жир може перешкоджати нормальному

нейрохімічному балансу, призводячи до перепадів настрою. У розділі 6 ви дізнаєтеся, як знизити рівень стресу під час вагітності.

13. ЧАС ВІД ЧАСУ ПОСТУПАЙТЕСЬ

Потяг до деяких продуктів може свідчити про мудрість вашого організму, який переконує їсти більше того, чого потребуєте. Ви здатні вподобати й навіть дуже хотіти з'їсти продукт, який не любили, через те, що ваше тіло, зазнаючи змін, потребує поживних речовин, яких не мало раніше. Навіть переконані веганки можуть зажадати м'яса, коли їхній кишківник повідомить про нестачу заліза в організмі. Розгляньмо дві поширені забаганки вагітних: солоні огірки й картопляні чипси. Ці продукти містять багато солі, якої потребує ваш організм і яка стимулює в ньому спрагу, тому ви починаєте пити більше води. Можливо, ваше тіло намагається сказати, що воно потребує додаткової рідини, щоб поповнити амніотичний «басейн» вашої дитини.

Докторка Лінда зазначає: На ранніх термінах вагітності я помітила, що дуже хочу їсти стейки й гамбургери. Мій чоловік був шокований, адже не бачив раніше, щоб я їла якесь м'ясо, крім курки або риби. Я переконана, що в такий спосіб мій організм хотів отримати додаткові мінерали й залізо, бо харчування не забезпечувало їх у достатній кількості. Натомість коли я бачила десь у журналах солодощі, то в мене буквально починала текти слина. Найбажанішими ласощами для мене стали желатинові ведмедики. Не думаю, що була б добрим прикладом для моєї дворічної дитини, якби жадібно поглинала желатинових ведмедиків, а потім казала, що для неї вони не корисні. Тож я шукала здоровіші «солодощі», як-от інжир і домашнє печиво з вівсянки та родзинок.

14. СКЛАДІТЬ СПИСОК ЗАМІН

Запишіть назви всіх страв і продуктів, що їх ви найбільше й найчастіше хочете скуштувати. Закресліть усі найшкідливіші з них і замініть на кориснішу альтернативу. Наприклад, замість вершкового

морозива з шоколадом та фруктами з'їжте морожений грецький йогурт із медом і лохиною.

15. ЩОДНЯ КУШТУЙТЕ КОРИСНІ СМАКОЛИКИ

Кількох квадратиків чорного шоколаду або шматочків домашнього печива може бути достатньо, щоб ваш організм міг тримати на відстані бажання щось з'їсти. Марта наполягла, щоб ми додали чорний шоколад до списку «зелених» продуктів (див. с. 55). Якщо ви дуже хочете поживних і корисних продуктів, не обмежуйте себе й отримуйте насолоду. Зрештою, ви натренуєте свої примхи задовольнятися тим, що корисне вам і вашій дитині.

16. НЕ ПОБАЧИВ — НЕ З'ЇВ

Легше уникати чогось, якщо його не купувати. Спробуйте заповнити кухню переважно «зеленими» продуктами й невеликою кількістю «жовтих», не взявши жодного «червоного». Найважче стримувати бажання щось з'їсти, якщо це щось лежить поряд. Вашому організму доводиться зазнавати дуже великого стресу, щоб відмовити собі в цьому. Також не дивіться рекламу фастфуду в журналах. Навіть світлина чогось шкідливого може спровокувати реакцію «хочу цього негайно».

КОРИСНИЙ ОНЛАЙН-РЕСУРС ДЛЯ ВАГІТНИХ

L.E.A.N. Expectations — серія інтерактивних онлайн-майстер-класів, у яких майбутні матері можуть навчитися найкращих для себе та своєї родини звичок, щоб бути здоровими та правильно харчуватися. Цей курс ґрунтується на чотирьох стовпах здоров'я майбутньої матері: способі життя, фізичних вправах, настрої й харчуванні. Переходьте на DrSearsWellnessInstitute.org.

17. ВИРУШАЙТЕ НА ПРОГУЛЯНКУ

Коли ваші бажання щось з'їсти виходитимуть з-під контролю, беріть пляшку з водою й вирушайте на прогулянку. Іноді проста зміна напрямку руху й картинки перед очима змусить мозок зосередитися на чомусь іншому й не балувати себе ласощами. Гуляючи, їжте шматочки фруктів.

18. ПОРАДЬТЕСЯ ЩОДО ПОТЯГУ ДО ПЕВНИХ ПРОДУКТІВ

Попросіть лікаря або фахівця з харчування проаналізувати, чи містять продукти, які ви хочете з'їсти, поживні речовини, про які ви не здогадуєтеся і яких може потребувати ваш організм, і допомогти дібрати корисніші альтернативи.

[11](#) Збільшений об'єм жиру — єдиний пункт, який ви контролюєте.

РОЗДІЛ 5

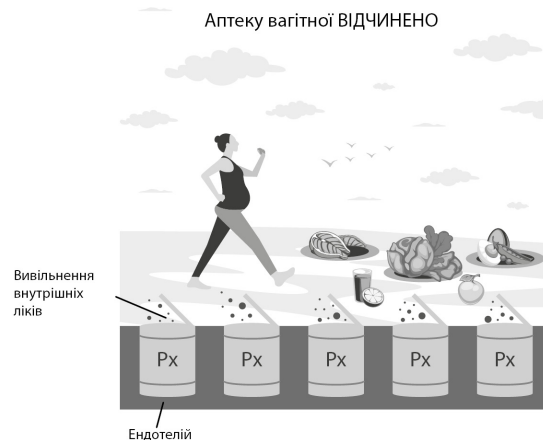
ПРАВИЛЬНО ТРЕНУЙТЕСЯ ЗА ДВОХ

Так само як дитина, зростаючи, змушує змінювати харчові звички, цей маленький двигун і трясун (у буквальному розумінні цього слова) всередині вас стає причиною вашого рішення виконувати фізичні вправи. Ви готуетесь до найбільшого й найскладнішого марафону в житті — народження дитини. Вам не потрібно нарощувати м'язи, але варто привести в тонус ті м'язи, які вже маєте. Поліпшення тонусу або збільшення м'язової маси під час вагітності підвищує щільність і міцність кісток. Також воно допомагає стабілізувати рівень цукру в крові — частину гормональної гармонії, про яку ви дізналися на с. 32, — щоб запобігти проблемам, пов'язаним із підвищеним рівнем цукру, і гестаційному діабету. Коли ви підтримуєте активний спосіб життя, рівень інсуліну знижується в природний спосіб, а отже, ви спалюєте надлишковий жир.

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА МАТІР І ДИТИНУ — НОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Нові дослідження підтвердили те, про що так довго підозрювали вагітні жінки: що більше ви рухаєтеся, то здоровіші стаєте. Під час однієї з наших бесід про здоров'я Марта втаємничила аудиторію: «У мене алергія до фізичних вправ». Я зіронізував: «Улюблена фізична вправа Марти — пологи!» Те, що мотивувало Марту рухатися більше,

почалося з розмови за вечерею вдома. У нас гостював доктор Луїс Ігнаро, який отримав Нобелівську премію з фізіології за те, про що ви зараз дізнаєтеся: він науково обґрунтував, як рух робить вас здоровішими.



Як і в Марти, у вас може бракувати мотивації більше рухатися й узагалі ви можете ненавидіти фізичні вправи. Однак рух допомагає вам створювати власні «внутрішні ліки» — натуральні оздоровчі речовини, що роблять вагітність здоровішою.

Шар, яким вистелені кровоносні судини, має назву ендотелій і нагадує поверхню дорожнього покриття. Колись ендотелій вважали просто тканиною, що вистилає м'язові й волокнисті стінки кровоносних судин. Тепер завдяки дослідженням доктора Ігнаро ми знаємо, що ендотелій — це найбільший ендокринний орган нашого тіла. Якщо ви виймете із себе всі кровоносні судини й розкладете зовні, ендотелій вкриє поверхню, площа якої дорівнюватиме кільком тенісним кортам.

Кожна клітина ендотелію становить окремий ендокринний орган, наповнений мікроскопічними «медичними пляшечками», що випускають корисні речовини в кровоносний потік у потрібний час, у потрібній кількості й без сторонніх шкідливих ефектів — до того ж безкоштовно!

Ваш ендотелій постійно відчуває потреби організму й реагує на них, вивільнюючи корисні речовини в кровоносний потік. Серед цих

речовин є такі, що знижують завищені показники, наприклад високий артеріальний тиск, і такі, що підвищують занижені показники, позитивно впливаючи на настрій, зокрема антидепресанти. Є й такі, що лікують біль, немов протизапальні засоби. У вагітному тілі відбувається дуже багато процесів, і цей чудовий ендотелій допомагає забезпечувати внутрішніми ліками ваші з дитиною потреби.

Як ви отримуєте мільйони цих мікроскопічних «пляшечок», щоб випускати внутрішні ліки? Відповідь така: рухаючись! Бадьорі рухи змушують кров текти швидше по поверхні ендотелію. Швидкоплинна кров створює енергетичне поле (зсувну силу), що вивільняє природну біохімічну речовину — оксид азоту (NO). NO діє як біохімічний ключ, який відмикає вашу аптеку й дає вам потрібні ліки.

Що більше ви виконуєте вправи, то більше ваш ендотелій звикає до додаткового кровоносного потоку. У дослідницькому жаргоні це називають активізацією ендотеліальних клітин, своєрідним підвищенням кількості та якості вивільнюваних речовин. У справжнього шанувальника навантажень — людини в чудовій фізичній формі — ендотелій чутливіший до NO.

Ще одна мотивація більше рухатися під час вагітності така: дослідження демонструють, що жінки, які приділяють достатньо уваги фізичним вправам, мають набагато вищий рівень ендорфінів (природних знеболювальних засобів) упродовж вагітності та пологів і зазвичай зазначають, що їхні пологи минають менш болісно, тому лише зрідка потребують знеболювальних засобів під час них (дізнатися більше про ендорфіни можете на с. 338).

ДВАДЦЯТЬ БОНУСІВ ВІД ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВАГІТНИХ

Ось деякі з багатьох способів, у які фізкультура поліпшує ваш фізичний і психічний стан:

1. Покращує настрій майбутньої матері, позбавляючи її депресії.

2. Готує тіло до легких пологів, зміцнюючи суглоби й розтягуючи м'язи.
 3. Готує тіло до того, що йому менше доведеться покладатись на медикаменти.
 4. Зміцнює імунну систему.
 5. Оптимізує набирання ваги.
 6. Сприяє спалюванню надлишкового жиру після пологів.
 7. Стабілізує рівень інсуліну, стимулюючи гормональну гармонію.
 8. Знижує ризик розвитку гестаційного діабету.
 9. Зменшує ймовірність закрепів.
 10. Зменшує біль у суглобах, особливо у спині й тазі.
 11. Зменшує ризик ускладнень під час пологів і застосування кесаревого розтину.
 12. Скорочує час пологів.
 13. Зменшує набряклість ніг.
 14. Полегшує ранкову нудоту та примхливість шлунка.
 15. Допомогає оцінити можливості вашого вагітного тіла.
 16. Поліпшує сон.
 17. Знижує ризик передчасних пологів.
 18. Поліпшує щільність кісток.
 19. Зменшує ймовірність ожиріння в дитини.
 20. Поліпшує рівновагу, зменшує частоту падінь.
-

ПОРАДИ ЩОДО ПРАВИЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ВАС І ВАШОЇ ДИТИНИ

1. Спочатку проконсультуйтеся з лікарем. Перед тим як виконувати вправи, порадьтеся із лікарем щодо програми фізичних навантажень, безпечної для вашої дитини. На цей вибір вплинуть такі особливості:
 - Анемія
 - Проблеми із серцем
 - Астма або хронічні захворювання легень

- ▶ Високий артеріальний тиск
- ▶ Діабет
- ▶ Проблеми зі щитоподібною залозою
- ▶ Судоми
- ▶ Велика надмірна або недостатня вага
- ▶ Проблеми з м'язами або суглобами
- ▶ Кілька невиношених вагітностей в анамнезі
- ▶ Передчасні пологи в анамнезі
- ▶ Багатоплідна вагітність
- ▶ Істміко-цервікальна недостатність
- ▶ Періодичні кровотечі
- ▶ Аномалії плаценти (зокрема передлежання плаценти)
- ▶ Попередній малорухливий спосіб життя (вагітна жінка — хронічна лежуха)

2. Вдягайтеся відповідно. Вдягайте широкі штани з вільним еластичним поясом. Щоб уникнути перегрівання, поступово знімайте шари одягу залежно від розігрятості тіла. Ваш одяг має бути досить вільним, щоб піт міг випаровуватися, охолоджуючи в такий спосіб шкіру. Носіть зручне взуття, щоб набряклим ногам було комфортно. Щоб уникнути ушкоджень п'яткових кісток, упевніться, що ваше взуття досить м'яке під п'ятою. Якщо воно тверде, використовуйте амортизаційну підкладку завтовшки 6 мм. Не бігайте підтюпцем по твердих поверхнях. Вдягайте білизну з підтримкою або два бюстгальтери, якщо ваші груди занадто великі й важкі. Спортивні бюстгальтери, що обмежують рухи грудей, можна знайти в гіпермаркетах або крамницях спорттоварів. Якщо під час занять одяг натирає або подразнює ваші віднедавна чутливі соски, вдягайте топ, який не стягуватиме вас, або спеціальний бюстгальтер для атлеток чи вкривайте соски захисним емоментом, наприклад Lansinoh, або охолоджувальними накладками, зокрема Soothies.

3. Починайте з мінімуму, не поспішайте. Не перестарайтеся, особливо якщо ви новенька у вправах. Ви можете не усвідомлювати, що сама собою вагітність — це вбудована «програма тренувань». Частота серцебиття збільшується на 20 % навіть у першому триместрі, тому під час вагітності пришвидшується метаболізм, а тіло стає

спроможне виконувати невелику кількість аеробних вправ. За той час, поки ви з дитиною зростатимете, об'єм крові зрештою збільшиться принаймні на 40 %, а кількість крові, що її викидає серце, — на 30—40 %. Так ваша серцево-судинна система «тренується» просто через саму вагітність.

Раніше вважали, що коли жінка виконує забагато вправ, то вона обмежує кровопостачання матки й дитини. Тепер ми знаємо: якщо займатися розумно й не перенапружуватися, м'язи не перенаправлятимуть кровоносний потік від дитини.

Якщо ви завагітніли, перебуваючи в чудовій фізичній формі, і вже маєте постійну програму тренувань, то й надалі дотримуйтесь її. Просто корегуйте цю програму відповідно до вимог свого тіла. Однак якщо ви досі не вважали за потрібне «трохи попотіти», обов'язково почніть із легких вправ, корисних для м'язів та суглобів, поступово збільшуючи час та інтенсивність тренувань. Головна мета ваших вправ полягає в доброму самопочутті й підготовці тіла до пологів, а не у втраті ваги. За рекомендаціями акушерів, вагітні спочатку мають виконувати фізичні вправи 30 хвилин тричі на тиждень, поступово збільшуючи тривалість та інтенсивність занять. Короткі, часті, послідовні тренування здоровіші за епізодичні спалахи активності. Навіть якщо раніше вам подобалися вправи у приміщенні, ви можете виявити, що заняття просто неба, як-от плавання або енергійні прогулянки в парку, більше розслабляють, ніж смердючі, спітнілі тіла та брязкання тренажерів у залі.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ ДЛЯ ВАГІТНИХ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

Крім того, щоб вибрати найкращі вправи для себе та своєї дитини, дотримуйтеся додаткових запобіжних заходів:

Відновлюйте водний баланс і «дозаправляйтеся» поживними речовинами. Зневоднення виснажує м'язи набагато швидше. Щоб його уникнути, випивайте дві склянки води по 220 мл до й після тренування. Не виконуйте вправи натще або якщо відчуваєте голод,

адже тренування швидко «витратить» цукор із крові, а вагітність й без того робить вас схильною до перепадів його рівня в крові. Перекуси перед і після вправ захистять ваш організм і вашу дитину від гіпоглікемії (знижений рівень цукру в крові). Спробуйте перекушувати продуктами, які швидко наситять вас енергією, зокрема фруктами або йогуртом, підсолодженим медом (більше про правильні перекуси можете дізнатися на с. 30).

Підтримуйте прохолоду. Щоб уберегти себе й дитину від перегрівання, не займайтеся інтенсивно у спекотну та вологу погоду. Якщо тренуєтеся у приміщенні, переконайтеся, що кімната провітрюється. Носіть вільний одяг, завдяки якому розігріте тіло легко зможе втрачати тепло.

Розігрівайтеся й охолоджуйтеся. Під час вагітності додатковий об'єм крові в організмі має свої пріоритети: матка та її мешканець. Потрібен час, щоб ваша серцево-судинна система збільшила темп для потреб м'язів, які виконують фізичні вправи. Починайте тренування поступово, а вже потім виконуйте вправи на повну. Витратьте п'ять хвилин для поступової підготовки, а згодом, закінчивши основну частину, поступово завершіть вправу за п'ять хвилин, даючи змогу вашій серцево-судинній системі пристосуватися. Раптове припинення інтенсивної вправи може призвести до заповнення кров'ю м'язів, які тренуються (звісно, важливо одразу припинити виконувати вправи, якщо ви помітили будь-який із попереджувальних знаків, згаданих на с. 73).

Марта зазначає: Урівноважуйте більше навантаження з поблажливим відпочинком. Наповніть усі ваші рухи радістю й задоволенням. Відмовтеся від нудних тренувань, якщо вони вас лякають. Замість цього танцюйте, гуляйте на природі або ходіть у квіткову крамницю. Робіть будь-що, щоб не зупинятися й усміхатися.



4. Знайте свої межі. Ключ до безпечних занять під час вагітності полягає в тому, щоб тренувати тіло, не завдаючи стресу дитині. Загальна рекомендація така: якщо вправа дуже енергійна для вас, то вона занадто напружена і для дитини. Більша частота серцевих скорочень — індикатор того, як тяжко працює ваше тіло й у якій формі ви перебуваєте. Що ліпший маєте фізичний стан, то більше можете тренуватися, підтримуючи на одному рівні свій пульс. Дослідження показали, що серцебиття дитини помітно не зростає доти, доки серце її матері, яка тренується, не досягне 150 скорочень на хвилину. Щоб знати, коли варто вповільнитися, стежте за такими показниками:

- Пульс. Вимірюйте пульс на зап'ястку або шиї під щелепою (порахуйте удари впродовж десяти секунд і помножте це число на шість, щоб отримати кількість ударів за хвилину). Щоб уникнути прискорених серцевих скорочень у вашої дитини, підтримуйте пульс на рівні, нижчому за сто сорок ударів на хвилину.
- Розмова. Якщо ви так захекалися, що не здатні підтримувати розмову, послабте тренування, щоб вийти на той рівень, коли ви легко зможете говорити.
- Дослухайтеся до попереджувальних знаків, що їх надсилає ваше тіло. Якщо ви мали справу із запамороченням, слабкістю, головним болем, задишкою, ускладненим або прискореним серцебиттям, судомами в животі, скороченням матки, болем у будь-якому місці, вагінальною кровотечею або підтіканням рідини, негайно припиніть тренуватися (про останні два випадки повідомте лікаря!). Ключ до розумного тренування — дослухатися до свого тіла.

5. Зі зростанням дитини мати вповільнює рухи. В останні місяці вагітності дитина й матка потребують більше крові, щоб рости, тож ваше серце мусить тяжче працювати навіть тоді, коли ви

відпочиваєте. На тренування м'язів залишається не так багато резервного кровопостачання, тому в цей час потрібно знижувати інтенсивність вправ. Жінки, які бігають, можуть перейти на ходіння та плавання. Шанувальницям піших прогулянок та плавання варто сповільнити темп. Упродовж третього триместру поєднання збільшеної ваги, загальної незграбності, набрякlostі ніг та щиколоток і розм'якшення міжсуглобових зв'язок спричиняє перехід від вправ із ваговим навантаженням (біг підтюпцем і танці) до легших занять, наприклад їзди на велотренажері та плавання.

ВПРАВИ-ТАБУ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Вибирайте активні види спорту мудро. Ви носите додаткові 4,5—13 кг, тому не можете далі займатися тими вправами й на тому рівні, до якого звикли.

Залежно від терміну вагітності деякі види спорту можуть бути надто ризиковані для вас і вашої дитини.

- Грати в теніс потрібно обережно, адже раптові зупинки й повороти можуть надмірно навантажити змінені вагітністю зв'язки. Те саме стосується ракетболу, який має додаткову проблему — перегрівання, що супроводжує будь-який спорт у закритому приміщенні.
- Через ризик падіння на великій швидкості уникайте водних лиж.
- Потрібно уникати катання на гірських лижах упродовж другого та третього триместрів, адже ваш змінений центр ваги впливає на рівновагу. Перейдіть до катання на бігових лижах по рівній поверхні.
- У другій половині вагітності через ризик падіння відкладіть убік ковзани.
- Змагальні види спорту — баскетбол і волейбол — супроводжуються надто великою кількістю стрибків і розтягнень, щоб бути безпечними для вагітної.
- Уникайте катання на конях. Крім ризику впасти зі спини коня, сидіння з розведеними ногами й підстрибування в сідлі можуть розтягти чутливі зв'язки в тазі, спричинивши біль у цій ділянці.

- Важкоатлетичні вправи потрібно усунути через навантаження на м'язи та зв'язки, а також потенційно небезпечну затримку дихання, що супроводжує цей вид спорту.
 - Через імовірні проблеми з постачанням кисню вашій дитині абсолютно протипоказано пірнати з аквалангом. Спробуйте замість цього підводне плавання з маскою й дихальною трубкою.
-

А як щодо бігу підтюпцем або звичайного бігу під час вагітності? Дитина й матка міцно закріплені всередині вашого тіла. Якщо ви раніше бігали підтюпцем, то робіть це й далі, однак знизьте темп навіть на ранніх термінах вагітності. Швидкий біг належить до вправ «якщо сумніваєшся, краще залиш» на пізніх термінах із кількох причин: він створює проблеми для крихких суглобів, а оскільки ви нестійка, то під час пробіжки можете впасти. Якщо ви все-таки бігатимете, робіть це на м'яких поверхнях, взувайте кросівки з амортизатором і повністю не виснажуйте себе (ознайомтесь із тестами на виснаження на с. 75).

6. Не «шокуйте» свої суглоби. Унаслідок дії релаксину та інших гормонів вагітності ваші зв'язки слабшають, роблячи перевантажені суглоби менш стійкими й більш схильними до ушкоджень. Зокрема, це стосується суглобів таза, попереку та колін. Уникайте раптових розтягнень або вправ на згинання, наприклад вигинання спини та глибоких присідань. Гімнастика заборонена. Двокілограмові гантелі можна використовувати, щоб привести в тонус руки та плечові м'язи. Уникайте рухів, що «шокують» ваші суглоби, як, наприклад, у тенісі й ракетболі.



7. Не трясіть дитину. Дитину, безпечно розташовану у власному басейні, навряд чи потурбують ваші тренування. Однак уникайте вправ, супроводжуваних коливаннями й несподіваними зупинками, тобто тих вправ, у яких ви стрибаєте або раптово змінюєте напрямок, наприклад занять баскетболом або тенісом. Уникайте бігу на твердих поверхнях, зокрема по бетону або асфальту. Плавати та їздити на велосипеді вам і дитині буде легше.
8. Зберігайте рівновагу. Збільшені груди й матка зміщують центр ваги вашого тіла, підвищуючи ймовірність падіння або розтягнення м'язів спини під час тренувань. Уникайте занять, у яких потрібно ретельно дотримуватися рівноваги, зокрема гімнастики або катання на гірських лижах. Уроки танців — це чудовий вибір, якщо вони викликають у вас усмішку і якщо ви усвідомлюєте, що ваші рухи можуть утратити колишню граціозність.
9. Тримайте спину якомога далі. Після четвертого місяця уникайте вправ, які потрібно виконувати лежачи на спині. На цій стадії вагітності матка вже досить велика, щоб стискати основні кровоносні судини, які йдуть уздовж правого боку хребта (порожниста вена й аорта). Дозвольте тілу й дитині відпочити після фізкультури. Ляжте на лівий бік — це положення, що запобігає тиску матки на основні кровоносні судини та сприяє циркулюванню крові в ній.

БЕЗПЕЧНЕ Й ВЕСЕЛЕ ПЛАВАННЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Зробіть рішучий крок! Плавання — ідеальне заняття під час вагітності. Багато жінок виявили, що плавання більше розслабляє тіло, ніж будь-яка інша фізична активність. Плавання особливо корисне у третьому триместрі, коли виконувати вправи стає дедалі менш зручно. Воно загалом легше для періоду вагітності, адже вам простіше триматися на поверхні води. Ось кілька причин, чому варто займатися плаванням:

- не навантажує суглоби: коли ви стоїте по груди у воді, тиск на надмірно навантажені коліна, стегна й попереk послаблюється. Опір

води сприяє повільнішим рухам, легшим для суглобів за уривчасті рухи, що супроводжують вправи на землі;

- позитивно впливає на надмірно навантажені м'язи спини й таза;
- поліпшує настрій: водна аеробіка або просто танцювальні рухи у воді чудово розслабляють розум і тіло;
- поліпшує дихання: плавання брасом розширює вашу грудну клітку, завдяки чому ви можете вдихати більше повітря (якщо маєте задишку, користуйтеся дошкою для плавання, яка допоможе тримати голову над водою);
- поліпшує циркулювання крові;
- допомагає полегшити біль у набряклих щиколотках;
- дослідження виявили, що матері, які відвідують заняття з плавання, менше схильні пити болезаспокійливі препарати під час пологів.

Якщо ваш лікар або акушерка не порадять чогось іншого, можете плавати до того, як розірвуться навколоплідні оболонки.

Перебування у воді допомагає відчувати моє вагітне тіло. Я почуваюсь такою вільною й легкою, коли не потрібно думати про поставу або можливе падіння під час вправ. Це єдине заняття, за якого вагітність дає мені лише переваги.

Займайтеся плаванням у спеціальних групах для вагітних жінок. Переконайтеся, що ваш інструктор знає особливі вправи для майбутніх матерів.

А тепер кілька слів про купальні костюми. Багатьом жінкам складно знайти купальник, у якому вони почуватимуться гарними навіть не під час вагітності.

Вдягаючи купальник, вагітна жінка може потребувати серйозної психологічної усвідомленості, покликаної підтримувати позитивний образ її тіла. Однак ви одразу почнете чудово почуватися, щойно зануритесь у воду, тож не дозволяйте проблемі купальника перетворитися на непереборну перешкоду.

Купальник для вагітних краще ні в кого не позичати. Час і хімікати, наявні у воді, можуть пошкодити його еластичність, а отже, старий купальник досить добре вас не підтримуватиме. Якщо плануєте

плавати впродовж усієї вагітності, краще вкладіть кошти в новий купальник, у якому почуватиметеся чудово й комфортно.

ВПРАВИ, ЯКІ МОЖНА ВИКОНУВАТИ БУДЬ-КОЛИ Й БУДЬ-ДЕ

Усі рухи сприймайте як вправи:

- Ходіть, поки чекаєте. Коли стоїте в черзі до лікаря, очікуючи призначеного часу, або просто десь стоїте, почніть ходити сюди-туди або просто рухатися.
 - Розминайте м'язи, коли стоїте або сидите. Поки стоїте, зробіть кілька присідань. Устаньте й опустіться на пальцях та зігніть коліна. Поки сидите, згинайте ноги вгору й униз. Так ви розімнете м'язи спереду та ззаду, мінімізуєте набряки щиколоток і підтримаєте добре циркулювання крові в ногах. Це дуже важливо, коли доводиться довго сидіти. Робіть перерви в сидячій роботі, щоб підвестися й порухатися, принаймні раз на годину.
 - Ходіть під час розмови. Замість сидіти під час телефонної розмови, уставайте й ходіть сюди-туди.
 - Користуйтеся гумовими еспандерами для ніг. Вони добре впливають на м'язи та суглоби, особливо вагітних жінок. Розкладіть такі стрічки вдома й розминайтесь потроху, проходячи повз них. Використовуйте їх як портативну тренажерну залу, коли подорожуєте.
 - Тренуйтеся, коли щось переглядаєте. Переглядаючи телевізор, виконуйте вправи з еспандером. Під час реклами підводьтеся, щоб випити склянку води, випустити собаку на прогулянку або завантажити пральну машину.
-

Поради для безпечного плавання:

- температура води 29 °С годиться для тривалих занять і досить прохолодна, щоб освіжати;

- ▶ обережно заходьте в басейн і виходьте з нього, а також повільно пересувайтеся по слизьких поверхнях. Взуваючи гумові капці на території басейну й поза ним, ви менше ризикуєте послизнутися;
- ▶ більшість гарячих озер недостатньо чисті для плавання; відвідувати басейни набагато безпечніше;
- ▶ не розтягуйте суглобів: через комфортне перебування у воді ви не усвідомлюєте, що надто розтягуєте тіло;
- ▶ будь ласка, не пірнайте;
- ▶ якщо погодні умови сприятливі, плавайте у відкритих басейнах. Повітря біля закритих басейнів сперте й вологе, а запах хлору може спровокувати нудоту. Однак завдяки новітнім технологіям із фільтрування басейнів можна насолоджуватися плаванням у чистій воді й не відчувати запаху хлору;
- ▶ якщо ви плаваєте, знайте, коли варто зупинитися. Хоч вода може звільняти вашу свідомість від тривоги, не забувайте про попередження, зазначені на с. 73. Перевіряйте пульс і здатність спокійно підтримувати розмову. У воді простіше не відчувати виснаження;
- ▶ пийте воду до й після плавання, як ви робили б це за будь-якого іншого фізичного навантаження. Навіть попри всю цю воду навколо вас, ви можете зазнати зневоднення, займаючись у басейні, особливо якщо це відкритий басейн і на вулиці сонячний день.

ВПРАВИ, ЩО ПОЛЕГШУЮТЬ ПОЛОГИ

А зараз обличмо качати м'язи стегон та сідниць і забудьмо весь цей спортивний жаргон, сфокусувавшись на «саме тих» м'язах. Назвімо їх «виштовхувальними» м'язами, бо саме вони найефективніше працюють над появою дитини, мінімізуючи зношування тазових, поперекових і черевних м'язів. Виконуючи вправи на зміцнення цих м'язів, ви допоможете їм краще підтримувати тазові суглоби, які через дію релаксину стають м'якшими. Коли матка росте вгору, важливого значення набуває постава, бо зміщується центр ваги. А вашому сечовому міхуру знадобиться підтримка, коли дитина почне на нього тиснути.

НЕ ПЕРЕГРІВАЙТЕСЯ

Хоч відмокання в гарячій ванні може допомогти розслабитися та зменшити ломоту й біль від вагітності, вам краще скоротити перебування у ванні та трішки знизити температуру води. Тривале підвищення температури тіла до 39 °С або вище під час першого триместру вагітності може збільшити ризик розвитку вад спинного мозку. Жирова тканина, як і жир у мозку дитини, надзвичайно чутлива до перегрівання. Проте не засмучуйтеся, купайтеся в теплій воді. Насправді жінки зазвичай вилазять із гарячої води задовго до того, як температура тіла досягає 39 °С. Дотримуйтеся зазначених застережень, перед тим як відпочити в теплій ванні, сауні, лазні або гарячій гідромасажній ванні:

- ▶ якщо температура для вас занадто висока, вона занадто висока і для дитини;
- ▶ обмежуйте перебування у ванні; насолоджуйтеся гарячою ванною не більш ніж 15 хвилин, утримуючи температуру в межах 38 °С;
- ▶ скоротіть перебування в парнях і саунах до десяти хвилин за температури не вище від 38 °С. Короткі, часті занурення в гарячу купіль безпечніші за тривалі. Сидіння в чані, коли більша частина тіла перебуває на поверхні, також знижує ризик перегрівання;
- ▶ особливо обережно виходьте з гарячої ванни, купелі, сауни і, зокрема, зі слизької парні. Пересувайтеся повільно, щоб запобігти знепритомненню. І, звісно, дослухайтеся до свого тіла. Якщо вам некомфортно або ви відчуваєте запаморочення, час охолонути.

ВПРАВИ КЕГЕЛЯ

Якщо ви не виконуєте жодних інших вправ, щоб підтримувати фізичний стан, робіть вправи Кегеля. Ці вправи названі на честь

лікаря, який їх винайшов; вправи Кегеля зміцнюють усі м'язи, що підтримують ваш уrogenітальний тракт.

Природа задумала, що в період вагітності м'язи тазового дна деякою мірою розслабляються, щоб підготуватися до народження дитини. Однак якщо ваше тазове дно слабе, ви можете виявити, що зі збільшенням матки й розтягненням м'язів, які підтримують її й сечовий міхур, у вас виникають проблеми з підтіканням сечі. Нетримання може супроводжувати вас і після вагітності, адже ці м'язи розтягнуться до межі, виштовхуючи дитину.

Після пологів вправи Кегеля стануть вашим квитком до відновлення й підтримування чудового тону тазового дна, завдяки чому ви уникнете проблеми багатьох жінок, а саме опущення тазових м'язів. Додаткова перевага, яку отримують жінки, виконуючи вправи Кегеля, полягає в підвищеній чутливості під час статевого акту. Їхні партнери здебільшого також отримують додаткове задоволення.

Щоб виявити в себе м'язи тазового дна, спробуйте зупинитися посеред сечовипускання. Якщо ви можете зробити це легко та швидко, ваші м'язи тазового дна перебувають у доволі чудовій формі. Якщо ви не можете цього зробити, то за кілька тижнів, виконуючи вправи Кегеля, побачите справжнє диво. Ще один спосіб визначити такі м'язи полягає в тому, щоб спробувати стиснути ними два пальці, введені в піхву, або пеніс партнера під час статевого акту.

Є багато різних варіацій вправ Кегеля, і кожна з них має фази стискання й розтискання. Не пропускайте жодну фазу. Зосереджуючись на частині стискання у вправах Кегеля, жінки напружують м'язи, коли насправді народження дитини потребує розтискання натягнутих і напружених пахових м'язів. Ось деякі з найефективніших вправ: від простих до таких, що потребують максимальної концентрації.

Зупиніться й почніть знову. Спробуйте від чотирьох до п'яти разів зупинити й знову випустити струмінь сечі під час сечовипускання. Це може бути дещо проблематично, бо ви маєте використовувати лише м'язи тазового дна, не залучаючи м'язів стегон і низу живота.

Повторюйте. Стискайте й розтискайте м'язи тазового дна. Почніть із десяти повторень чотири рази на день і доведіть до п'ятдесяти повторень чотири рази на день. Цю вправу можна прекрасно упхнути (тут без жодного підтексту) в час зупинок на світлофорі, реклами на телебаченні або коли хтось поставив вас на паузу під час телефонної розмови, тобто це спосіб будь-де й будь-коли насолоджуватися змінами у вашому тілі.

Утримуйте. Стискайте м'язи тазового дна, рахуючи до п'яти, а потім розтискайте. Повторюйте десять разів. Поступово збільшуйте тривалість часу, за який утримуєте м'язи напруженими.

Супер-Кегель. Що довше ви стискатимете м'язи тазового дна, то сильніші вони будуть. Починаючи виконувати вправи Кегеля, маєте стискати м'язи в межах п'яти-десяти секунд. Збільшуючи тривалість стискання до п'ятнадцяти-двадцяти секунд, ви перейдете до діапазону супер-Кегеля, максимально зміцнивши м'язи й конструкцію, що утримує вашу дитину.

Вправи Кегеля не лише запобігають нетриманню або виліковують його, але можуть полегшити народження дитини, адже, тренуючи м'язи тазового дна, ви знатимете, як їх розтискати. Розтискання не лише зробить пологи комфортнішими, а й допоможе не розірвати ці тканини під час усього процесу.

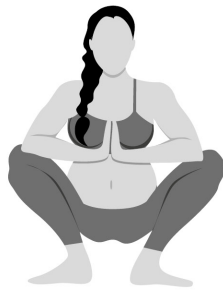
Ваша основна мета в підготовці до народження дитини — тренувати м'язи, щоб перейти в режим розтискання під час пологів, а не намагатися напружити їх і відповідно опиратися проходженню голівки дитини. Отже, частиною цієї роботи стає усвідомлення того, що у вас є ці м'язи й ви можете добре вивчити механізм їхньої дії, щоб дати дитині вийти назовні. Ось ще три варіації для просунутих занять за Кегелем, які швидко й добре натренують ваші м'язи до пологів.

Ліфт. Ця вправа потребує певної концентрації, але її результати просто фантастичні. Ваша піхва — це м'язова трубка із секціями, схожими на кільця й розміщеними одна над одною. Уявіть, що секція — це «поверх» будівлі, а ви рухаєтеся на ліфті, напружуючи кожен секцію й просуваючись угору. Почніть, повільно піднявшись ліфтом на другий

поверх, затримайтеся на цьому поверсі, а потім рушайте на третій і далі, доки не дійдете до п'ятого поверху. Затримайтеся. А тепер спускайте ліфт донизу, «відпочиваючи» на кожному поверсі, аж до першого (стартової точки). Потім спустіться в підвал, де м'язи тазового дна повністю розслабляться. Коли дістанетеся підвалу, стисніть і напружте м'язи таза донизу (консультанти з дітонародження називають це «випинатися в підвал») і втримуйте таке положення кілька секунд. Ця вправа підготує вас до потреби тужитися під час стадії виходу плода. Нарешті, поверніть ліфт на перший поверх, який відповідає нормальній пружності вашої піхви (м'язи природно дещо стиснуті). Спробуйте робити до десяти «поїздок» ліфтом чотири рази на день.

Хвиля. Деякі м'язи тазового дна своїм положенням утворюють малюнок, схожий на розширену вісімку (як цифра «8», тільки з трьома петлями замість двох). Одна з петель проходить навколо уретри, одна — навколо піхви, ще одна — навколо ануса. Якісне виконання такої вправи Кегеля полягає в тому, щоб стискати ці м'язи з передньої до задньої частини. Запускайте десять «хвиль» чотири рази на день. Ну от! Тепер вас насправді можна вважати фахівцем.

Позиціювання. Коли ви станете фахівцем у вправах Кегеля, почніть виконувати їх у різних положеннях — лежачи, сидячи, сидячи навпочіпки, сидячи зі схрещеними ногами, стоячи на чотирьох. Усе це — передбачення ваших різноманітних позицій під час перейм і потуг.



Сидіння навпочіпки



Поза кравця



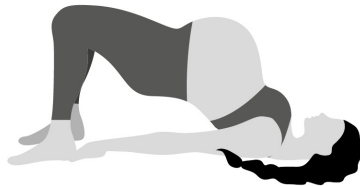
Розтягування в позі кравця



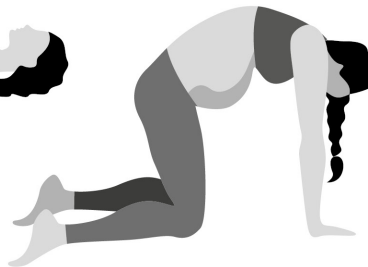
Таз у похилому положенні — лежачи



Поза жабки



Підйом таза



Коліна до грудей

ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ

Ви не дізнаєтеся, яке саме положення під час пологів буде для вас найкомфортніше, доки ця мить не настане, тому розумним кроком із вашого боку буде перевірити всі м'язи, що беруть участь у пологах, на повну готовність. Історично жінки використовували позиції, у яких їм допомагала сила тяжіння, — сидючи навпочіпки або напівлежачи з розведеними ногами. Вправи на розтягування підготують м'язи стегон і таза, а також зв'язки до найкращих позицій у пологах. Однак незалежно від положення, у якому ви зрештою народжуватимете, час,

проведений у цих позах перед великим днем, допоможе підготувати ваше тіло, приводячи в тонус промежину (м'язова тканина між піхвою й анусом), розтягуючи зв'язки, зміцнюючи м'язи внутрішньої поверхні стегон та черевної порожнини і сприяючи правильному налаштуванню тіла загалом.

Сидіння навпочіпки. Сидіння навпочіпки природно легке для малих дітей, але для більшості дорослих це складне заняття. Сидіть навпочіпки одну хвилину десять разів на день. Вашою метою має бути здатність сидіти так дедалі довше. Присядьте, щоб почистити холодильник. Присядьте, щоб перемкнути канал на телевізорі, — і затримайтеся в такій позі на деякий час.

Поза кравця. Мабуть, ви дуже часто сиділи на підлозі зі схрещеними ногами, коли були дитиною. Зараз ви можете виявити: така поза не дуже легка, адже вона вимагає, щоб недостатньо залучені м'язи черевної порожнини утримували вашу спину прямою й підтримували чудову поставу. Однак проводьте десять хвилин у цьому положенні двічі або тричі на день, коли читаєте, пишете, вечеряєте, тобто робіть будь-що, завдяки чому можете пам'ятати про поставу. Поступово збільшуйте тривалість перебування в такій позі.

Розтягування в позі кравця. Упершись спиною у стіну (або в передню частину дивана), розпрямте схрещені ноги та з'єднайте їх підшва до підшви. Після цього подивіться, як близько до підлоги ви можете нахилити коліна. Не хвилюйтеся — лише найгнучкіші жінки можуть повністю покласти коліна на підлогу. Однак через кілька тижнів тренувань ви зможете покращити гнучкість, якщо, поклавши кисті й лікті на коліна, злегка на них тиснутимете. Раз по раз, усе нижче й нижче. Не перестарайтеся із силою тиску, особливо якщо ви колись мали проблеми з колінами.

Кругові рухи плечима. Наприкінці розтягування в позі кравця зробіть кілька кругових обертів плечима вперед і вгору, ніби хочете дотягнутися до вух, а потім назад і вниз. Руки мають залишатися розслабленими. М'язи плечей та ший, які ви розтягуєте в цій вправі,

можна легко перерозтягнути під час пологів (і коли тримаєте новонародженого). А тепер попросіть когось зробити вам масаж плечей або шиї.

РОЗДІЛ 6

НЕ ХВИЛЮЙТЕСЯ, БУДЬТЕ ВАГІТНОЮ

Як часто ви чули фразу «не нервуй»? Ха! Я ж вагітна! Така кількість змін у такий невеликий відтинок часу — запорука стресу. Додамо до нього численні «а якщо»: чи все буде добре з дитиною? Чи буде моя вагітність складна? Чи болісні будуть пологи?

Чудові новини полягають у тому, що інструменти, покликані зміцнити здоров'я, про які ви дізнаєтеся, підвищать ваші шанси на те, щоб ці турботи ніколи не стали реальними. Діти здебільшого народжуються здоровими. Упевненість наділить вас засобами, які перетворять ваші турботи на добре самопочуття й допоможуть розслабитися, відчуваючи, що ви дали дитині найкращий початок життя.

ЧИ ЗДАТНА ДИТИНА ВІДЧУВАТИ СТРЕС МАТЕРІ?

Науковці, які вивчають внутрішньоутробний розвиток, не мають однозначної відповіді на це запитання. Дедалі більше дослідників переконані, що є взаємозв'язок між емоційним станом жінки та її дитиною. З шести місяців ембріон може розділяти емоції матері через гормональні зміни, пов'язані з ними. Позитивні й негативні почуття матері фактично можуть вплинути на самопочуття дитини. Однією з найсуперечливіших царин у дослідженнях внутрішньоутробного розвитку є можливий взаємозв'язок між емоційним життям вагітної

жінки й майбутнім емоційним розвитком її дитини. Чи тривожна мати, найпевніше, народить тривожну дитину? Науковці досі не визначили ймовірність того, чи так званий емоційний імпринтинг (емоційне запам'ятовування) відбувається в утробі, чи його передають через виховні методи, використовувані в перші роки життя дитини. Імовірно, можливі обидва варіанти. Майже всі науковці, які вивчають внутрішньоутробний розвиток, погоджуються, що звичайні короткочасні емоційні потрясіння та швидко врегульовані хвилювання не шкодять дитині.

Турботи щодо того, чи впливають її хвилювання на дитину, можуть дуже тиснути на заклопотану матір. Вона мусить не лише утримуватися від шкідливої їжі й намагатися уникати забрудненого повітря, а й протистояти шкідливим думкам. Однак у психології це величезне поле досі перебуває на зародковій стадії вивчення. Заради вашого розумового спокою та спокою вашої дитини припиніть хвилюватися й попросіть усіх навколо зробити те саме.

«МОЗОК ВАГІТНОЇ» ГОТУЄ ВАС ДО «МОЗКУ МАТЕРІ»

«Мозок вагітної», чи «мозок матері», програмує вас бути надчутливою до всього, що допомагає піклуватися про дитину. Нейробіологи Національного інституту психічного здоров'я довели те, про що довго підозрювали вагітні жінки й молоді матері: їхній мозок зазнає змін, щоб рости дитину та дбати про неї. Насправді в молодих матерів утворюється більше сірої речовини (клітин мозку) у ділянках, тісно пов'язаних із піклуванням про дитину. Однак, очевидно, є зворотний неврологічний зв'язок: провали в пам'яті — одна з кумедних (а інколи не таких уже й кумедних) речей, які трапляються на шляху до народження дитини. Для деяких молодих матерів статус розумових задач, не пов'язаних із піклуванням про дитину, знижується, вивільняючи простір для додаткової розумової діяльності в новій ролі матері.

Я забронювала квитки на літак онлайн. Коли ми дісталися аеропорту, я дала квитки контролеру, який подивився на мене, потім на квитки, а тоді промовив: «У цих квитках написано, що ви маєте вилітати з іншого аеропорту». Після перших секунд шоку я почала плакати, але працівник аеропорту був такий милий, що забронював для нас квитки на інший літак. Мозок вагітної справді є!

Марта вірить, що всі неприємності, які постають перед вагітними жінками, мають причину. Імовірно, «мозок вагітної» означає те, що майбутні матері прагнуть заповнити думки важливими аспектами розвитку здорової дитини й передчуття материнства, а це може повністю позбавляти банк пам'яті місця для будь-яких інших думок. Такий час на підготовку мозку спричиняє те, що матері так турбуються через свій внутрішній світ, що навіть перестають думати про власних чоловіків. На шляху до батьківства є про що подумати.

ЧОМУ НЕВРЕГУЛЬОВАНИЙ СТРЕС МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ МАТЕРІ Й ДИТИНИ

Неврегульований стрес може послаблювати й без того крихку імунну систему дитини.

Наукові дослідження виявили, що стабільно висока концентрація шкідливих думок може бути токсична для вразливого мозку дитини, який росте. Вплив високого рівня гормонів стресу на тканини мозку має назву глюкокортикоїдна нейротоксичність (ГКН).

Плацента й мозок можуть захистити дитину від ГКН, однак не покладайтеся на них. Є певні докази, що ензими в плаценті деактивують надмірно високий рівень гормону стресу, щоб утримати стресори від впливу на дитину. Однак гематоенцефалічний бар'єр ще недостатньо розвинений у дитини в утробі, тому багато гормонів стресу може потрапляти у тканини мозку та втручатися в його розвиток (див. с. 40, щоб дізнатися про захисні властивості омега-3 жирних кислот).

Нещодавні неврологічні дослідження продемонстрували, що насправді ви можете змінювати свій мозок, змінюючи думки. Сканування мозку виявило, що деякі його ділянки фактично висвітлюються як відповідь на радісні думки. Когнітивні психологи називають це «позитивною саморозмовою». Увімкнені «центри щастя» продукують гормони щастя — серотонін та дофамін, природні антидепресанти, ваші внутрішні ліки.

ДЕСЯТЬ СПОСОБІВ УГАМУВАТИ СТРЕС, ЯКІ ПОВИННА ЗНАТИ МАЙБУТНЯ МАТИ

У попередніх розділах ви вже дізналися про деякі суперзасоби, покликані боротися зі стресом. Перекуска корисними продуктами стабілізує хімічний склад крові, а це своєю чергою допомагає стабілізувати рівень гормонів стресу. Той самий ефект має фізкультура, один із найбільш перевірених часом антидепресантів. Контроль стресу — основний інструмент упродовж усього життя, особливо в перші роки піклування за дитиною. Ось десять додаткових способів угамувати стрес, якими ви можете скористатися:

Спосіб боротьби зі стресом 1: Ви не здатні завжди контролювати ситуації, але можете контролювати свою реакцію на них. Якщо ви не можете щось змінити, не переймайтесь щодо цього. Наприклад, ви втратили роботу. Варто змиритися з тим, що ви не повертатимете втрачене робоче місце. Спробуйте усвідомити цей факт і рухатися далі. Таке відчуття втрати контролю спричиняє руйнівний стрес. Те, як ваш розум реагує на стрес-фактор, — єдине, що ви можете повністю контролювати. Спробуйте не замислюватися над тим, чому втратили роботу, адже всі такі думки лише посилять ваш стрес. Розгляньте фінансову ситуацію. Подивіться, що хорошого можна з неї взяти. Займіться волонтерською діяльністю або поверніться до навчання. Не озирайтесь назад. Минуле — це вже історія. Ви можете вплинути лише на своє майбутнє. Це дуже важливо, якщо ви, як і більшість людей, занадто гостро реагуєте на всі ситуації.

Спосіб боротьби зі стресом 2: Зосереджуйтеся на рішеннях, а не на проблемах. Уявімо, що під час вагітності у вас виникли деякі проблеми зі здоров'ям. Ви не здатні вплинути на цей факт і не можете його контролювати. Єдине, що ви можете контролювати, — те, що можна з ним зробити, наприклад те, як ви можете навчити своє тіло збирати власні внутрішні ліки («гормони щастя»), щоб підтримувати себе. Негайно зосередившись на рішенні, ви знову отримуєте відчуття контролю. Як ми вже зазначали, саме почуття безпорадності спричиняє тривалий стрес. Зосереджуючись на способах розв'язання проблеми замість того, щоб постійно думати про неї, ви перенаправляєте енергію із проблеми на способи її подолання. Таким способом боротьби зі стресом чоловіки вміють користуватися краще за жінок, що може спричиняти стурбованість у подружній парі. Як часто ви думали про себе: «Якби лише він вислухав мене, а не поспішно сам вирішував?» Зробіть усе, що можете, щоб партнер вислухав вас, а потім перемкніть свій розум на те, щоб розглянути його пропозиції щодо розв'язання проблеми. Він може запропонувати вам таке рішення, про яке ви навіть гадки не мали.

Спосіб боротьби зі стресом 3: Зосереджуйтеся на великому, а не малому. Ви й ваша дитина не заслуговуєте на те, щоб численні життєві негаразди провокували у вас розумову й фізичну втому. Поставши перед стрес-фактором, одразу ж погляньте на нього в перспективі — і знизьте його значення до «малого». Накажіть тілу й розуму не реагувати на цей чинник. Уявіть, що через повільний рух на дорозі, спричинений аварією, ви запізнюєтеся на зустріч. Це дрібна подія, звичайна незручність. І ви не можете на неї вплинути. «Великою» вона стала б, якби ви взяли участь у тій аварії. Проведіть час у заторі, дякуючи за те, що здорові, маєте роботу й машину, і помоліться за людину, яка потрапила в цю аварію.



Спосіб боротьби зі стресом 4: Прокручайте в пам'яті позитивні події. Одним із найпотужніших способів боротьби зі стресом є перемикання настрою. Якщо стрес, депресивні або сумні думки все-таки проникли у вашу свідомість, швидко перепрограмуйте себе в режим «далі не можна!» (більшість людей натомість «обожнюють» знову й знову відчувати негатив). Уявіть, що відбувається у вашому мозку, коли він постійно прокручує стрес-фактор або сумну думку чи сцену, а ви замість цих негативних думок згадуєте щасливі. Ви ростите дитину, а отже, створюєте більше способів дістатися центрів задоволення у вашому мозку. Коли у вас виникають негативні думки, відчиняйте двері у вашу розумову бібліотеку та програвайте безтурботні й світлі сцени з минулого. Проживайте знову радісні спогади, наприклад день вашого весілля або той день, коли ви сказали партнерові, що вагітні. Якщо заповните свідомість цими миттєвими повторами, центри задоволення й щастя переможуть.

Докторка Бі Джей зазначає: У щоденнику матері швидко напишіть нотатку для дитини, у якій поділіться з нею щасливими думками. Пишучи дитині, ви зможете настроїти думки на позитив і зосередитися на унікальності вашого шляху незалежно від того, на що ви можете натрапити на ньому. Нотатки до дитини одного дня стануть дуже цінними для вас обох — і створять терапевтичний ефект саме зараз.

(дивіться с. 164, щоб дізнатися про деякі навички з ведення щоденника)

СТРАЖДАННЯ ПОТРЕБУЮТЬ ВЕСЕЛОЇ КОМПАНІЇ

Це, зокрема, стосується періоду вагітності, тому оточіть себе позитивними людьми, бажано вагітними жінками, які випромінюють радісні думки. Потоваришуйте з майбутніми матерями на курсах підготовки до пологів. Нехай сам факт перебування в їхній компанії задовольняє вас.

Щоразу, постаючи перед стресом, я починаю переглядати щасливі фото або слухати приємні голосові повідомлення, які зберегла на смартфоні. Щойно починаю відчувати, що мене заповнюють негативні думки, я звертаюся до мого електронного антидепресанту.

Спосіб боротьби зі стресом 5: Розслабтеся та глибоко вдихніть. Ваш організм — це сукупність усіх можливих видів біохімічних реакцій, спричинених роботою гормональної системи. Деякі гормони стимулюють вас діяти. Деякі — впливають заспокійливо. За механізм збудження відповідає симпатична нервова система (СНС). Вона перемикає організм на високу швидкість, коли це потрібно. Якщо СНС гіперактивна, вона наповнює організм і мозок гормонами стресу, покликаними врегулювати деякі кризові ситуації. Такий механізм збудження врівноважує механізм сповільнення, який називають парасимпатичною нервовою системою (ПНС).

Глибоке, розслаблене вдихання активізує ПНС і пригнічує СНС. Один раз на годину (або більше!) робіть перерву, щоб подихати, — час, коли ви можете відволіктися від справ і глибоко вдихнути. Ось як це має відбуватися:

1. Повільно вдихніть повітря через ніс, розслабляючи м'язи черевного преса так, щоб живіт розтягнувся, а м'язи таза опустилися. Вдихайте на рахунок чотири. Вдихаючи, уявіть, як свіже повітря глибоко потрапляє у ваші легені, доправляючи до дитини більше кисню.
2. Затримайте подих на рахунок два або чотири, коли думатимете про дитину. Повільно видихайте повітря через рот на рахунок шість. Повільно видихаючи повітря крізь стиснуті губи, ви ліпше насичуєте киснем свій організм і, найпевніше, навіть організм вашої дитини. Якщо маєте негативні думки, уявіть, як вони полишають ваше тіло під час видихання.
3. Дихайте, повторюючи мантру, слово або фразу, що завадить потраплянню у ваш розум тривожних або негативних думок. Мантра — це своєрідний пристрій, щоб зосередитись, який допомагає вгамувати безлад набридливої розмови із собою. Використовуйте

мантру з двох слів, одне з яких промовлятимете, вдихаючи, а друге — видихаючи. Наприклад, «Дякую (вдихання)... Боже (видихання)»; «Почуваюся... Добре»; «Люблю... Дитину».

Спосіб боротьби зі стресом 6: Хай музика позитивно впливає на вашу свідомість. Створіть на своєму МРЗ-плеєрі або комп'ютері плейлист «попурі для настрою», який допоможе розслабитися й позбутися стресу. Дбайливо зберігайте це попурі, адже воно, ймовірно, знадобиться впродовж перших кількох місяців (і років!) після пологів. Музика активує центри задоволення в мозку, сприяючи вивільненню гормонів щастя. Вона впливає на лобову частку, частину мозку, яка керує настроєм та емоціями, даючи змогу уникати думок, що змушують вас хвилюватися. Виберіть музику, яка допоможе вам програвати сцени, наприклад музичні теми з вашого весілля або ваш улюблений танець. Що більше ви слухатимете музики для доброго настрою, то міцніша буде асоціація: «Я відчуваю стрес, я слухаю це, я заспокоююсь». Ви можете запрограмувати свою свідомість насолоджуватися таким музично-настроєвим зв'язком навіть під час пологів!

Спосіб боротьби зі стресом 7: Рухайтесь, щоб поліпшити настрій. Ви знаєте давню спортивну пораду: «Погуляй — і все мине!» Збільшуючи приплив крові до мозку, активні фізичні вправи стимулюють вироблення нейрохімічних речовин, що мають природну заспокійливу дію. Крім цього, енергійні тренування знижують рівень гормону тривоги, або АКТГ (адренкортикотропний гормон), який активує гормони стресу.



Як найліпше подолати стрес під час вагітності? У басейні. «Поплавай — і все мине» — найкраще, що можна порадити, щоб побороти стрес

(див. с. 75, щоб більше дізнатися про плавання під час вагітності). Якщо плавати не можна, просто гуляйте, наспівуючи веселу мелодію, щоб ваші рухи супроводжувала музика.

Докторка Бі Джей зазначає: Витанцюйте свій стрес. Поєднання музики та руху — чудовий спосіб боротися зі стресом. Я раджу майбутнім матерям планувати «щасливу годину» щодня. Пізніше, після обіду або на початку вечора, півгодини танцюйте або робіть щось інше, двадцять хвилин помедитуйте, а ще десять хвилин виділіть на корисний перекус і відновлення втраченої рідини.

Спосіб боротьби зі стресом 8: Медитуйте, щоб зцілити себе. Медитація чудово впливає на розум, перемикаючи активність мозку з центрів стресу на центри заспокоєння. Вона також вимикає провідні шляхи СНС, водночас вмикаючи провідні шляхи ПНС у мозку.

Ви можете медитувати будь-коли й будь-де, але непогано б мати тихий і спокійний простір удома або на роботі, де можна зосередити розум, використовуючи мантри або молитву. Заплануйте щоденну двадцятихвилинну перерву на тишу, щоб попрактикувати улюблену форму медитації або молитви.

Налаштування розуму на позитив через медитацію — цінний спосіб боротьби зі стресом, який ви можете використовувати, коли ваш маленький милий «стрес-фактор» почне демонструвати свій характер. Навчившись медитувати, ви зможете легко створювати миті спокою, так потрібні заклопотаній матері, що не може дозволити собі розкіш двадцятихвилинної перерви на себе.

Спосіб боротьби зі стресом 9: Сміх — найкращі ліки для вагітних. Сміх урівноважує імунну систему. Він знижує вироблення гормонів стресу, адреналіну й кортизолу, зміцнюючи водночас клітини, які борються з мікробами. Подумайте над тим, щоб зібрати свою бібліотеку гумору й перечитувати жарти або передивлятися кумедні відео в телефоні. Зберігайте смішні сценки або жарти у вашому ментальному архіві, з якого ви зможете програвати їх і «сміятися, поки все не мине», коли до вас «завітають» негативні думки або ви потрапите у стресову ситуацію.

Спосіб боротьби зі стресом 10: Будьте щасливі вдома. Матері, час перемкнути деякі стрес-фактори на інших, наприклад на татів. Ви чули про стадію «любий, зроби», що настає з віком? Почніть із «тату, зроби» зараз. Делегуйте партнерові всі справи, що втомлюють вас, забираючи всю енергію. Стрес батька, на відміну від стресу матері, не впливає безпосередньо на дитину. Вагітність — це чудовий час попрацювати над шлюбними стосунками, щоб ваша дитина потрапила в щасливий дім.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: МЕДИТУЙТЕ, ЩОБ ВАГІТНІСТЬ БУЛА ЗДОРОВІША	
Ось що стверджують науковці щодо тих корисних речей, які відбуваються з вашим вагітним організмом під час медитації:	
Проблеми вагітності	Як допомагає медитація
Високий артеріальний тиск	Знижує артеріальний тиск
Ослаблена імунна система	Зміцнює імунну систему
Прискорене серцебиття під час стресу	Стабілізує серцебиття
Неспокійний сон	Поліпшує сон
Тривожність та депресія	Знижує тривожність і полегшує депресивний стан
Високий рівень гормонів стресу	Знижує рівень гормонів стресу

ЛЮБОВ І БЕЗТУРБОТНІСТЬ

Про зв'язок між любов'ю та здоров'ям відомо вже кілька століть. Любов зміцнює імунну систему й активізує центри щастя в мозку. Здатність спрямувати любов на дитину — унікальна перевага вагітності, яка водночас знижує рівень стресу.

РОЗДІЛ 7

ЯК СПОКІЙНО СПАТИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Коли розвивається вагітність і збільшується простір, який займає ваш маленький пасажир, підтримувати якість сну доволі складно. Ви більше втомлюєтеся, потребуєте більше часу на сон, але зміни, спричинені вагітністю, можуть перешкоджати задоволенню цієї потреби.

ЧОМУ ВИ ТАК ЧАСТО ПРОКИДАЄТЕСЯ

На початку вагітності сон постійно бере гору — ви не маєте іншого вибору, крім як багато спати. Однак пізніше дива, що відбуваються у вашому тілі й у вашій дитині, яка росте, ніби змовляються між собою, щоб тримати вас у стані бадьорості. Це лише доводить, що все виходить за межі. Єдиний спосіб упоратися — зрозуміти, де ті «межі». Проблеми зі сном. Ваше тіло працює вдень і вночі, вирощуючи дитину. Ваші гормони ніколи не відпочивають, тому немає нічого дивного, що вам складно увійти в колію спокійного сну. З розвитком вагітності ваш режим сну стане схожий на режим сну новонародженої дитини. Кількість фаз глибокого (не-ШРО) сну зменшується, а кількість фаз швидкого сну (ШРО) збільшується. ШРО означає «швидкі рухи очима» — стадію сну, коли ви більше усвідомлюєте, що відбувається довкола, і можете легше прокинутися. Хоч складно уявити фізіологічну мету таких змін, вони готують вас до реальності:

материнство — це не робота дев'ять годин на день, п'ять разів на тиждень.

Утрата сну — це неминучий побічний ефект материнства, однак нічні годування й заміна підгузків ще попереду. І хоч ви маєте визнати, що сон-упродовж-усієї-ночі для вагітної жінки таке саме рідкісне явище, як і сон-упродовж-усієї-ночі новонародженого, є кілька способів, які допоможуть вашому тілу й розуму максимально задовольнити потребу в нічному відпочинку (див. також с. 95, де ми висловлюємо рекомендації щодо сну вагітних).

Печія. Раніше ми вже зазначали, що тиск від вашої дедалі більшої дитини, який вона чинить на діафрагму, може виштовхати до стравоходу подразнювальні шлункові кислоти, спричиняючи гастроезофагеальну рефлюксну хворобу. Сон на лівому боці напівлежачи допомагає силі тяжіння утримувати шлункові кислоти, тоді як горизонтальне положення під час сну — це запорука рефлюксу.

Потреба помочитися. Низхідний тиск на сечовий міхур, що провокує часті сечовипускання, супроводжує перший триместр, поки матка достатньо не збільшується й не переходить із тазової в черевну порожнину, віддаляючись від сечового міхура. У третьому триместрі сечовий міхур знову буде стиснутий, щоб вивільнити простір для матки, заповненої дитиною, амніотичною рідиною та плацентою. Ще одна причина частих сечовипускань полягає у високому рівні прогестерону — гормону, потрібного під час вагітності.

Якщо часті походи в туалет переривають ваш сон, не вживайте напоїв, що містять кофеїн (кава, чай, кола) після 15-ої години. Також використовуйте техніку потрійного випорожнення, щоб звільнити сечовий міхур перед тим, як лягти відпочивати (виходячи з туалету, тричі «випорожніться», щоб переконатися, що сечовий міхур порожній; це чудовий привід потренувати ваші тазові м'язи; див. с. 78). Якщо ви прокидаєтеся посеред ночі, відчуючи потребу помочитися, просто вставайте та йдіть до туалету. Що швидше ви це зробите, то швидше повернетесь в ліжко.

Дитина штовхається. Діти, ще не народжені й уже народжені, часто змішують денний і нічний час. Якщо збільшена матка не спричиняє

прокидань, то їх спричиняє її житель. Своїми рухами впродовж дня ви заколисуєте дитину, а коли лягаєте відпочивати, вона прокидається, розминається й починає будити вас усіма тими чудовими рухами, яких встигла навчитися.

Ви чули вислів «спить як дитина»? Що ж, це лише частково правда. Хоч вам може подобатися глибокий і міцний сон, який періодично трапляється в дітей, ви можете не усвідомлювати, що діти впродовж ночі мають триваліші періоди легкого сну (ШРО). Педіатри висловлюють припущення, що перебування переважно у фазі ШРО уможлиблює легше пробудження, а отже, малюки здатні миттєво прокидатися, сигналізуючи про свої потреби вночі.

ЧОМУ ВАГІТНИМ ЖІНКАМ ПОТРІБНО БІЛЬШЕ СПАТИ

Під час сну з вами й вашою дитиною відбуваються такі цілющі речі:

- ▶ тканини ростуть і загоюються;
- ▶ частота серцевих скорочень зменшується;
- ▶ рівень гормонів стресу знижується;
- ▶ рівень гормонів росту підвищується.

Однак не лише через це ви маєте добре спати вночі:

- ▶ метаболізм вашого організму працює понаднормово, тому ви потребуєте більше відпочинку;
 - ▶ нестача сну знижує рівень лептину — гормону, відповідального за апетит, — а це призводить до переїдання;
 - ▶ нестача сну може посилювати депресію;
 - ▶ нестача сну підвищує ризик розвитку діабету II типу та/або гестаційного діабету.
-

Ломота й біль у тілі. Судоми в ногах, свербіж шкіри та набрякання грудей — неприємні моменти, які зазвичай не дають спати вночі майбутній матері. Особливо це стосується третього триместру, коли судоми й «до мурашок гидливі» відчуття в ногах можуть стати особливо набридливі. Зігніть пальці ніг у напрямку до голови, щоб полегшити судому, — направлення пальців донизу зазвичай погіршує судоми. Дефіцит кальцію та калію може посилювати судоми, тому споживайте більше фруктів та овочів, а також обмежте вживання газованих напоїв, адже ортофосфорна кислота може витіснити кальцій.

Хвилювання та стрес. З огляду на зміни, які відбуваються у вашому організмі й у найближчому домашньому оточенні, вам буде дуже легко пережити всі денні хвилювання, а разом із ними й високий рівень гормонів стресу в дорогоцінний час нічного сну. Перечитайте розділ 6, у якому містяться поради щодо того, як утримувати тривожність на відстані. Вони допоможуть вам налагодити сон.

Яскраві та образні сни. Сни під час вагітності зазвичай бувають насиченіші, яскравіші, неспокійніші й дивніші, ніж сни, які ви бачили до цього. Жінки, які брали участь у нашому опитуванні, зазначали, що сни в період вагітності здавалися їм реальнішими за звичайні сни, а звичайні «буденні хвилювання» були надмірно перебільшені. Також сни в період вагітності трапляються частіше, ніж раніше, і згадати їх можна швидше та легше, адже вагітні неодноразово прокидаються, і дуже часто під час сну, коли його ще зберігає пам'ять.

Мені завжди багато чого снилося, але сни під час вагітності були такі реалістичні! Одного разу наснилося, як я кажу чоловіку, що він може зустрічатися зі своєю колишньою дівчиною, і відтоді сон почав лише погіршуватися. Мені снилося, що чоловік покинув мій день народження, щоб піти з нею вечеряти, а зрештою, вони втекли разом. Я прокинулася, уся мокра від поту, розштовхала чоловіка й закричала: «Як ти міг так вчинити зі мною?»

Ваші сни в період вагітності інші, бо ви спите по-іншому. Як ми вже зазначали, під час вагітності, зокрема в останній триместр, більший

відсоток легкого денного й нічного сну припадає на ШРО — фазу, яка заохочує сон і легке пробудження. Однак сни під час вагітності не можуть бути цілком і повністю наслідком роботи гормонів, адже багато майбутніх батьків також зауважують, що їхні сни стали яскравіші й навіть страхітливіші. Народження дитини спричиняє великі зміни в житті всіх домашніх, а через ці зміни розум вагітної жінки стає готовим роздумувати й аналізувати себе вдень та вночі.

Мені наснилося, що ми залишили нашу дворічну дитину з моїми батьками, а потім забули забрати. Думаю, цей сон свідчить про страх припинити піклуватися про старшу дитину, коли з'явиться молодша.

Сни вагітних часто відбивають нагальні проблеми, що змінюються з кожним етапом вагітності. На початку вагітності сни зосереджені на символах фертильності: квіткових горщиках, фруктах, насінні, воді, океанських хвилях. У середині вагітності у ваших фантазіях з'являється дитина, а сни можуть заповнювати її образ, образи різних дітей і навіть маленьких тварин, зокрема цуценят та кошенят. Деяким жінкам сниться, що вони більше не вагітні, тож вони прокидаються збентежені й налякані. Багато жінок виявляє, що в їхніх снах повторюється «будівельна» тема, яка відтворює роль дитини-будівельника. Ближче до кінця вагітності сни можуть перетворюватися на жахіття: ваша дитина нездорова, у вас проблемні пологи, хтось украв вашу дитину. Також нормальною для снів на завершальному етапі вагітності є збільшена тривожність — вам можуть снитися проблеми на роботі або у стосунках із чоловіком. Більшість жінок зазначає, що їхні сни, повні страхів, стосуються дітей: наприклад, жінкам сниться, що в них немає молока, щоб нагодувати дитину, або вони жахливо виконують материнські обов'язки. Поширені сни про те, як жінки впускають дітей на підлогу.

Мені постійно снилися знівечені діти. Мій психотерапевт сказав, що це звичайні сни для вагітної жінки і, можливо, вони символізують реальну загрозу, яку дитина становить для мого усталеного способу життя й зовнішності.

Найкраще, що можна зробити, — це не вигадувати зайвого щодо снів і не тривожитися щодо їхнього змісту. Сон, особливо сон вагітної, викривляє та згущує барви реальності. Якщо вам сниться, що народжуєте дитину з вадами, то це просто означає, що у вас нормальні, здорові страхи, які має хороша мати щодо своєї дитини. Багатьом жінкам допомагає записування негативних снів і переписування їхніх фіналів на щасливі.

Хоч сни не передбачають майбутнього, сни вагітних, особливо повторювані знову й знову, можуть виявляти приховану тривогу та привертати увагу до проблем, з якими потрібно впоратися. Варто записати історії, часто повторювані у ваших снах, щоб простежити, чи є закономірність, що може відбивати деякі приховані проблеми, які належить розв'язати. Хоч і не варто надавати великого значення снам, однак деякі жінки зазначають, що роздуми над ними можуть полегшувати тривожний стан. Заохочуйте вашого чоловіка обговорювати і його сни також. Він, як і ви, зазнає великих змін.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СНУ ДЛЯ ВАГІТНИХ

Тепер, коли відомі всі особливості вагітності, через які ви можете постійно прокидатися, варто дізнатися перевірені часом способи, що допоможуть спати ліпше.

Проводьте день спокійно. Намагайтеся мінімізувати стрес — день, наповнений емоційними злетами й падіннями, найпевніше, перейде в переривчасту ніч. Ознайомтеся зі способами, що допоможуть зберігати спокій і залишатися розслабленою. Почитайте про методи розслаблення або спробуйте слухати заспокійливі аудіозаписи. Якщо відвідуєте курси для вагітних, використовуйте вивчені там навички, коли засинаєте (перечитайте про способи боротьби зі стресом на с. 85).

Займайтеся фізкультурою залюбки. Що більше ви рухаєтеся впродовж дня, то ліпше, мабуть, спатимете вночі. Підбадьорювання тіла фізичними вправами не лише чудово зменшує стрес, а й збільшує відсоток часу, який ви проведете в глибокому й відновлювальному сні.

Найкраще виконувати вправи для чудового сну вранці й на початку першої половини дня, а не за кілька годин до вкладавання в ліжку: прискорене серцебиття й підбадьорливий сплеск гормонів точно не допоможуть заснути.

Подрімайте кілька разів упродовж дня. Спробуйте раз або двічі подрімати двадцять-тридцять хвилин упродовж дня тоді, коли тіло саме підштовхне вас до цього. Вагітній жінці, яка працює, дуже корисно подрімати в тихій кімнаті й кілька разів перепочити, перебуваючи на роботі. Ви потребуєте цього більше, ніж перерв на каву.

Раніше лягайте спати й раніше прокидайтеся. Людське тіло насправді запрограмоване засинати після заходу сонця й прокидатися, коли сонце сходить, хоч такий режим — розкіш, яку має лише небагато людей. Ви можете дуже хотіти виділити час для себе після бурхливого дня, проте слухайте свій організм і йдіть відпочивати, коли він захоче спати. Звісно, вам, мабуть, потрібно лягти принаймні на годину раніше, ніж зазвичай. Давня мудрість щодо того, що «пізня пташка очі продирає, а рання уже носик витирає», годиться для вашого природного гормонального циклу. Найвищий рівень гормону-збудника (кортизолу) припадає на шосту годину ранку, а знижуватися він починає ввечері, коли починає працювати гормон-заспокійливе (мелатонін).

Їжте, щоб спати. На ваш сон може дуже впливати — добре чи погано — те, що ви їсте. Під час вагітності ви виявите, які продукти для вас «сонливі» (допомагають добре спати) та «підбадьорливі» (стимулюють нейрохімічні речовини, що бадьорять мозок). «Сонливі» продукти — це ті, які містять триптофан — речовину, що допомагає утворювати серотонін і мелатонін, які вповільнюють нервову активність у мозку та сприяють засинанню. «Підбадьорливі» продукти містять багато вуглеводів, зокрема це шкідлива їжа, наприклад продукти з харчовими добавками (як-от глутамат натрію й аспартам), до яких ви можете виявити особливу сприйнятливність.

Дотримуйтеся рекомендації «не їж після дев'ятої». Багато вагітних жінок виявляють, що краще сплять, якщо вечерея була найлегша з-

поміж усіх прийомів їжі за день, а після неї перед сном вони перекушували чимось у межах 100—150 калорій, приділяючи основну увагу «сонливим» продуктам (одне або два яйця належать до списку улюблених перекусок). Перекус перед сном, який містить лише вуглеводи, найпевніше, діятиме як «активатор», якщо не поєднати його з білком.

Після того як вуглеводи перетравляться, знизивши рівень цукру в крові, спрацюють гормони стресу й нічного прокидання, які піднімуть рівень цукру й, мабуть, розбудять вас. Отже, не лягайте спати голодною, адже голод стимулює вироблення гормонів, які вночі піднімуть вас із ліжка.

Перед сном виконуйте ритуали. Такі ритуали подібні до прелюдій у тому, що налаштовують розум і тіло отримати задоволення від солодкого сну, який настане після них. Залучіть партнера, який допоможе вашому розуму й тілу розслабитися внаслідок масажу. Цим ритуалом, що становить контакт «шкіра до шкіри», можна далі балувати себе й після народження дитини. Масаж, легкий або інтенсивний, допомагає полегшити судоми та запобігти їм і свербезу шкіри, цим поширеним неприємностям, які спричиняють прокидання вночі.

Не хвилюйтеся, засинайте. Рівень кортизолу ввечері знижується, а мелатоніну збільшується, тому важливо не перешкоджати цим природним біоритмам, дозволяючи уникати стресу. Ви можете спробувати такі способи, що допоможуть розслабитися:

- молитва;
- легке читання;
- спокійна музика;
- теплий душ;
- ароматерапія з лавандовою олією.

Чудова ідея — записати всі думки-плани, які раптом виникають у вашій голові, щоб наразі відволіктися від них. Практикуйте техніки розслаблення, зокрема «психічні образи» (див. с. 341), про які ви дізнаєтеся на курсах для вагітних. Образи, які найкраще працюють для

вагітних жінок, — ті, у яких уявляєте, як вас заколисує течія теплої води або ви рухаєтеся вперед-назад на гойдалці, як у люльці. Щоб швидше заснути, використовуйте техніку глибокого дихання, про яку дізналися на с. 87. Підготуйте особливий набір ритуалів, які ви виконуватимете, щоб ліпше засинати.

СОНЛИВІ ПРОДУКТИ

Сонливі продукти — це поєднання корисних вуглеводів із білками, що мають високий вміст триптофану. Така комбінація, вірогідно, допоможе вам заснути. Продукти з високим вмістом кальцію, як-от молочні продукти, також допомагають мозку використовувати триптофан, щоб виробляти мелатонін. Ось список продуктів із високим вмістом триптофану, якими ви можете поласувати на вечерю або перекусити перед сном:

- ▶ боби;
 - ▶ сир;
 - ▶ домашній сир;
 - ▶ яйця;
 - ▶ лісовий горіх або мигдаль;
 - ▶ вівсянка;
 - ▶ гарбузове насіння;
 - ▶ лосось і тунець;
 - ▶ насіння соняшника;
 - ▶ тофу;
 - ▶ індичка й курка;
 - ▶ йогурт.
-

Зробіть спальню нудною. Пам'ятайте, яскраве світло та збудливі звуки запускають роботу гормонів бадьорості. З другого боку, темрява та м'які, заспокійливі звуки пригнічують роботу гормонів-активаторів і стимулюють гормони, що сприяють засинанню. Як підготувати спальню до сну:

- не користуйтеся комп'ютером і не дивіться телевизор за годину до сну, адже штучне світло цих приладів гамує мелатонін; світло стимулює вироблення серотоніну, темрява — мелатоніну (усе просто!);
- вимкнувши світло, увімкніть заспокійливу музику; створіть попури з перевірених композицій, що сприяють засинанню;
- нехай ваша спальня буде прохолодна, провітрювана й вільна від алергенів; узимку вимикайте центральне опалення у спальні та вмикайте один або два зволожувачі повітря. Зволожувачі повітря з функцією гарячої пари зволожують повітря й допомагають зберігати носові пазухи вільними. Крім цього, вони становлять більш сприятливе джерело тепла у спальні.

Отримуйте задоволення від ароматерапії. Вдихання лавандової олії має деяку підтримку в наукових колах. Японські науковці з Мейкайської університетської школи стоматології досліджували людей після того, як вони впродовж п'яти хвилин вдихали лавандову олію, і виявили, що рівні гормону стресу (кортизолу) в їхній слині знижувався.

Прокидайтеся за внутрішнім будильником вашого організму. Найгірший спосіб прокинутися — прокинутися від звуку механічного будильника. Вам не хотілося б «сполохати» мозок і серцебиття, чи не так? Найприродніший спосіб — прокидатися, поступово збільшуючи світло під час сходу сонця або звучання музики. У дні, коли можете поспати довше, затуляйте вікно темними шторами. Це неабияк допоможе зберегти одну або кілька годин сну. (P.S. Прибережіть штори до того часу, коли ваше немовля перетвориться на активного малюка, що полюбляє рано прокидатися.)

Вибирайте комфортну позу для сну. Найзручнішим положенням для сну більшість вагітних жінок називає позу лежачи на лівому боці з твердою подушкою між колін та подушкою під попереком. Сон на лівому боці зменшує рефлюкс, даючи змогу силі тяжіння утримувати вміст шлунка внизу. Така позиція знімає тиск із печінки, розташованої з правого боку. Крім зняття напруги з попереку, сон на боці запобігає звуженню дихальних шляхів, яке дуже часто спричиняє сон на спині, уможливлючи синдром обструктивного апное уві сні та хропіння.

Якщо ви постали перед проблемою рефлюксу вночі, спробуйте спати на подушці з кутом нахилу 30—45 градусів, щоб лежати з піднятим головним кінцем.

Коли під час вагітності я збільшилася в розмірах, то почала хропіти й постійно прокидалася. Я виявила, що сон у напіввертикальному положенні з піднятими ногами у зручному кріслі не лише знімає напругу в попереку та стегнах, а й зменшує хропіння та дає змогу поліпшити нічний сон.

На пізніх стадіях вагітності сон на спині призводить до того, що матка стискає кровоносні судини між нею та хребтом. Це може погіршувати циркуляцію крові, знижуючи артеріальний тиск і збільшуючи напругу на спину, а також загострювати набрякання ніг та вияви геморою. Сон на лівому боці поліпшує кровопостачання дитини. Організм сам підкаже, які комфортні положення потрібно займати по мірі зростання плода (див. с. 93, щоб ознайомитися з інформацією про синдром неспокійних ніг, неприємні відчуття в ногах, які деякі вагітні описують як «огидні мурашки»).

Будьте обережні, підводячись з ліжка. Переверніться на бік і за допомогою рук повільно відштовхніться, щоб сісти. Після цього повільно занесіть ноги над краєм ліжка, міцно поставте їх на підлогу, а потім — за допомогою рук — виштовхніть себе у вертикальне положення. Ці запобіжні заходи вбережуть вашу спину від напруги.

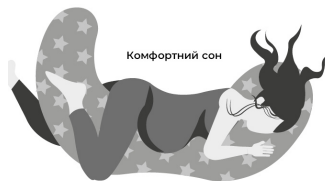
Використовуйте білий шум. Спробуйте слухати звуки, що стимулюють засинання, на генераторі білого шуму, наприклад дзюрчання струмка, звук океану, дощу або монотонну низькочастотну музику. Ви можете

не усвідомлювати цього, але дитині, найпевніше, подобається (і вона навіть засинає) білий шум усередині матки, зокрема ваше серцебиття й шурхіт кровоносного потоку, що тече судинами матки. Це внутрішньоутробне програмування, імовірно, спричиняє те, чому колискові, ніжне «шипіння» й білий шум так ефективно заколискують дітей і після народження.

Охолоджуйте! До того як завагітніти, ви, мабуть, більше, ніж ваш партнер, хотіли, щоб у спальні було тепліше — деякі пари часто перетягують ковдру один в одного на початку шлюбу. У період вагітності партнера може задовольнити те, що вашому тілу стало тепліше й тепер ви залюбки спите у прохолодній спальні, використовуючи менше ковдр. Тіло майбутньої матері стає гарячішим, тому деякі пари починають заводити собі окремі ковдри.

КОМФОРТНИЙ СОН

Тверді подушки — друзі вагітних жінок. Ви можете виявити, що по мірі розвитку вагітності для комфортної підтримки знадобляться приблизно п'ять подушок: дві під голову, дві — щоб підтримувати верхню частину ніг, — і одна між спиною та матрацом, а також, крім цього, клиноподібна подушка між животом і матрацом. Якщо, лежачи на боці, ви відчуваєте, що втрачаєте рівновагу, легенько поверніться на живіт, пересуваючи верхню ногу вперед так, щоб повністю прибрати її з нижньої ноги і щоб живіт притиснувся до подушки або матраца. Ви, мабуть, захочете скористатися спеціальними подушками для вагітних.



РОЗДІЛ 8

СТЕЖТЕ ЗА ЕКОЛОГІЧНІСТЮ!

Багато майбутніх матерів природно переходять до «зеленого» способу життя, коли дізнаються про вагітність. «Зелений спосіб» ми розуміємо не як ранкову нудоту, хоч вагітність робить ваш організм надмірно чутливим до їжі, яку ви споживаєте, і до повітря, яким дихаєте. Дуже часто вагітні жінки можуть чути запах диму, бензину та інші шкідливі запахи на відстані, удвічі більшій, ніж коли ще не були вагітні. Ми часто чули, як майбутні матері кажуть: «Раніше мене ця тема ніколи не стосувалась, але тепер вона важлива». Піклування про себе приходить разом із материнством, починаючи вже від самого зачаття.

Не випадково вагітна жінка найчутливіша до запахів із довкілля й токсинів тоді, коли її дитина до них найвразливіша — у першому триместрі. Дефекти розвитку найпоширеніші в першому триместрі, коли органи формуються найшвидше. Хоч більшість дітей народжується «попередньо забрудненими», чудові новини полягають у тому, що майже з усіма цими дітьми, зрештою, усе буде добре.

**ПЕРЕХОДЬТЕ НА «ЗЕЛЕНИЙ» СПОСІБ ЖИТТЯ ВЖЕ НА
РАННІХ ТЕРМІНАХ ВАГІТНОСТІ**

Токсини з довкілля, найімовірніше, втручатимуться у формування органів вашої дитини в першому триместрі, коли можуть закладатися вади розвитку. На пізніх термінах вагітності ці токсини, мабуть, можуть впливати більше на зростання дитини, ніж на формування її органів. Ембріональна «система виведення відходів» ще не дозріла, щоб упоратися з цими токсинами, тому вони можуть потрапляти до крові дитини у пропорційно більших кількостях, ніж до кровоносної системи її матері.

Як забруднювачі можуть шкодити дитині. Хоч механізм того, як токсини збільшують імовірність вад розвитку, ще не відомий до кінця, ми знаємо, що відбувається, коли токсини потрапляють до клітин вашої дитини, які швидко зростають. Кожен орган дитини розвивається згідно з генетичним кодом біохімічного архітектора, що вказує клітинам, як їм ділитися та зростати. Уявімо, що гени через дефіцит поживних речовин або вплив хімічних токсинів виявляються неспроможними вказувати органам розвиватися відповідно до правильної генетичної схеми. Загляньмо, наприклад, у серце дитини. Гени вказують серцю поділитися на чотири камери. Однак деякі з цих генів були «вимкнені» або пошкоджені хімікатом, що опинився в крові дитини. Тканина, яка розділяє одну камеру на, скажімо, два шлуночки, може не розвинутися вповні, що призведе до діри або отвору між шлуночками, який має назву дефект міжшлуночкової перетинки. Такі проблеми із «замиканням» генів можуть призводити до дефектів, зокрема вовчої пащі, розщеплення хребта та інших.

Не кожна мати може повністю дотримуватися «зеленого» способу життя, тому є ступені екологічності, на які варто зважати.

ДЯКУЄМО, ЩО НЕ КУРИТЕ

Акушери-гінекологи, педіатри й усі лікарі доходять висновку: куріння під час вагітності — це насилля над дитиною. Коли мати курить,

курить і дитина. Майже все, про що ви прочитаєте далі, стосується пасивного куріння, тобто навіть якщо курить батько, курить і дитина.

Уявіть, що ви зібралися зайти в кімнату, і раптом побачили на дверях попереджувальний знак, на якому зазначено: «У цій кімнаті містяться отруйні випаровування приблизно 4 тисяч хімікатів, деякі з них можуть убити вашу дитину або зашкодити їй і збільшити ризик невиношування вагітності». Більшість матерів стверджуватиме: «Я ні за що б не ризикнула!» Однак саме це насправді й відбувається, коли вагітна жінка курить або вдихає дим чиєїсь сигарети.

Серед багатьох отруйних газів, що містяться в сигаретному диму, є нікотин (адитивна наркотична речовина, що звужує кровоносні судини), чадний газ («викрадач» кисню), бензен (потенційний канцероген), амоніак та формальдегід. Шкідлива дія сигаретного диму на вас і вашу дитину зростає з кожною сигаретою, викуреною щодня. Нові дослідження показали, що куріння завдає більше шкоди легеням жінок, ніж чоловіків, ймовірно, через те, що легені жінок мають менший розмір.

Куріння краде в дитини поживні речовини. Дослідження показали, що діти матерів, які курять, мають меншу вагу під час народження, ніж діти матерів, які не курять. Нікотин потрапляє в кровообіг матері з диму, який вона вдихає. Отруйний нікотин звужує кровоносні судини матки, зменшуючи кровопостачання дитини. Здоровий розвиток плода залежить від кровопостачання — слабкий кров'яний потік означає слабе постачання поживними речовинами, а отже, слабкий розвиток. Узагалі більші діти здоровіші і, мабуть, менше потребуватимуть спеціального догляду в перші дні після народження.

Нові дослідження спростували теорію щодо того, що плацента може відігравати роль бар'єра, перешкоджаючи потраплянню в кровоносну систему матері, а потім і дитини токсичних речовин із сигарети. Науковці, дослідивши пуповинну кров новонароджених, чиї матері курили під час вагітності або вдихали сигаретний дим, виявили в ній канцерогени. Немовлята отримували 50 % канцерогенів, наявних у кров'яному потоці матері, і що більша була схильність матері до диму, то більший був рівень цих токсинів у крові дитини.

Куріння краде в дитини кисень. Крім обмеження матки кровопостачанням, поглинання сигаретного диму зменшує кількість кисню, який дитина отримує з крові. Рівень чадного газу в крові вагітної жінки, яка курить, на 600—700 % вищий, ніж у жінки, яка не курить. Чадний газ блокує кисень, не даючи клітинам крові повноцінно переносити його. Дослідники прирівнюють рівень чадного газу в сигаретному димі до автомобільних вихлопів. Фактично куріння ускладнює дихання дитини в матці. Нестача кисню може впливати на розвиток кожного органа дитини.

Куріння шкодить маленькому мозку. В останніх дослідженнях висунуті припущення, що мозок дитини, зростаючи, ушкоджується не лише через нестачу кисню, а й через хімікати в сигаретному димі, який може безпосередньо отруювати клітини мозку. Науковці виявили, що діти матерів, які курять під час вагітності, зокрема матерів, які курять більше, ніж пачку сигарет на день, мають меншу окружність голови в дитинстві, демонструють знижені показники розумового розвитку у віці одного року, зниження IQ та скорочення успішності в школі проти дітей матерів, які не курили.

Навіть пасивне куріння може зашкодити дитині. Нові дослідження показали, що коли вагітні жінки зазнають впливу сигаретного диму, то їхні діти ризикують народитися з низькою вагою й опиняються у групі ризику синдрому раптової дитячої смерті (СРДС), як і діти матерів, що курять. Якщо курять обоє батьків, ризик СРДС подвоюється. Ризик СРДС у випадку, коли курить батько, а мати — ні, усе одно залишається більшим, ніж якби жодний член родини не курив. Наполягайте на тому, щоб чоловік, родичі, друзі та співробітники поважали життя у вашій утробі й не курили, перебуваючи в одній кімнаті з вами. Якщо робота передбачає перебування в забрудненому сигаретним димом середовищі, ви маєте всі підстави вимагати переведення на інше місце. Вагітні жінки мають законне право працювати в умовах, вільних від сигаретного диму.

Як щодо громадських місць, які відвідують курці? «Однак ми завжди сидимо в зоні для некурців», — можете резонно зазначити ви. Зони для некурців у громадських місцях — це крок у правильному

напрямку, але багато з них досі мають великі рівні забруднювачів, які переносять повітря. Намагатись створити зону для некурців у приміщенні — це майже те саме, що спробувати хлорувати половину басейну. Щоб убезпечити себе, перебувайте від сигаретного диму якомога далі.

ЗАВЧАСНЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: «КОНТРОЛЬ ВАД РОЗВИТКУ»

Якщо плануєте вагітність або намагаєтеся завагітніти, вам потрібно уникати алкоголю, нікотину та інших наркотичних речовин до зачаття, щоб дати вашій дитині найбезпечніший старт на етапі, коли це має найбільше значення.

ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВОЇ ЗВИЧКИ

Що раніше ви кинете курити, то, імовірно, будете здоровіші разом зі своєю дитиною. Найкращим рішенням буде відмовитися від куріння, коли плануватимете вагітність. Зробіть це принаймні до п'ятнадцятого тижня вагітності. Куріння після п'ятнадцятого тижня вагітності потроєє ризик народження недоношеної дитини й подвоює ймовірність народити дитину з недостатньою вагою — раніше це мало назву «затримка внутрішньоутробного розвитку». Хоч куріння, здається, найбільше шкодить саме в першому триместрі вагітності, навіть діти тих матерів, які кинули курити пізно, перебувають у ліпшій ситуації, ніж діти, чиї матері й далі курили впродовж усього терміну вагітності. Хоч у цій книжці є кілька неухильних правил, одного з них потрібно дотримуватися за будь-яку ціну: кидайте курити.

Звісно, легше сказати, ніж зробити. Куріння — це залежність, а із залежностями складно боротися. Ви звикли отримувати сильний фізіологічний ефект від куріння. Майже всі системи вашого організму

перебувають під впливом нікотину. Також ви можете бути психологічно залежні від самого акту куріння. Вашому організму може знадобитися деякий час, щоб почуватися добре без цієї дози нікотину. Поривання з такою звичкою може стати найскладнішим, що вам доводилося робити. Ось деякі рекомендації, як це зробити:

Спробуйте стрімко відмовитися від куріння, щойно завагітнієте. Найкращий час загасити останню сигарету — та мить, коли тест на вагітність виявиться позитивним. І багато жінок саме так і роблять. Інші виявляють, що стрімке поривання із сигаретами робить їх надзвичайно нервовими, а це теж не корисно для дитини. Поступова відмова доцільніша. Деякі щасливиці виявляють, що разом із вагітністю у них розвивається природна відраза до запаху диму, і це швидше розв'язує проблему.

Спробуйте поставити собі мету. Якщо ви не змогли кинути курити одразу, щойно дізналися про вагітність, поставте мету — поступово все звести нанівець, наприклад на десятий день. Заплануйте собі винагороду за витрачені зусилля. Ви можете підрахувати, яку суму грошей збережете за рік без сигарет, витративши її на себе або дитину.

Вибирайте свою отруту ретельніше. Змінюйте марки сигарет, поки кидаєте курити. У деяких марках міститься більше нікотину й чадного газу, ніж в інших.

Мінімізуйте вживання отрути. Пориваючи з нікотиновою залежністю, намагайтеся робити менше затяжок або викурюйте лише половину сигарети (більша частина отрути сконцентрована ближче до кінця сигарети), а краще — не затягуйтеся. Це зможе зменшити дозу нікотину вдвічі.

Зробіть куріння незручним. Купуйте лише одну пачку за раз. Залишайте її в якомусь незручному місці, наприклад у гаражі.

Заповнюйте порожнечу. Подумайте про те, що привело вас до куріння. Коли ви виявите психологічні причини, з яких могла початися ваша

залежність, вам може стати легше позбутися її чи принаймні знайти безпечнішу звичку.

Спробуйте корисніші замітники. Якщо вам потрібно постійно щось тримати в руках, спробуйте писати, малювати, вишивати або розв'язувати кросворди. Якщо вам потрібно щось тримати в роті, спробуйте жувати моркву або селеру, палички кориці або соломку. Також можете спробувати смоктати шматочки льоду, фруктовий лід або льодяники. Їжте соняшникове насіння або гранолу. Жуйте гумку. Якщо ви курили, щоб розслабитися, спробуйте слухати заспокійливу музику, читати або відвідувати час від часу платний масаж. Ходіть на прогулянки. Плавайте. Якщо курили для задоволення, не відмовляйте собі в місцях для некурців: підіть у кіно або ресторан, де не можна курити, на шопінг або відвідайте подругу, яка не курить.

Створіть неприємні асоціації. Залежність успішно розвивається, якщо пов'язана з приємними думками або подіями. Спробуйте асоціювати бажання покурити або сам акт куріння з якимось неприємним образом. Наприклад, коли вам дуже захочеться покурити, уявіть, як ваша дитина задихається від диму в утробі.

Спробуйте тактику залякування. Напишіть свої попередження про шкоду куріння, як-от «Кожна затяжка варта моїй дитині ще однієї тисячі клітин мозку» або «Куріння може зашкодити моїй дитині або вбити її», і повісьте ці нагадування в тих місцях, де ви, найпевніше, захочете покурити. Огорніть цими попередженнями сигарети й сигаретні пачки.

Знайдіть приятеля, щоб боротись із курінням. Якщо, пориваючи із сигаретами, ви потребуєте компанії, здобудьте підтримку подруги чи партнера. Коли відчуєте пристрасне бажання закурити, зателефонуйте цій людині або робіть разом те, що вам обом до вподоби.

Похваліть себе. Замість втрачати надію через періодичні зриви й повернення до сигарет, «плескайте» себе по спині за кожну затяжку, від якої відмовилися, і надалі намагайтеся уникати цих зривів.

Зверніться по професійну допомогу. Якщо впродовж двох тижнів ви не побачили від себе жодного прогресу, то може знадобитися допомога місцевих спеціальних ресурсів, присвячених позбавленню від тютюнової залежності або допомога професіонала, який зарадить у розв'язанні серйозніших проблем. Вартість психологічної консультації може відшкодувати план медичного обслуговування. Хай там як, а ці гроші будуть витрачені на добру справу.

Доктор Білл зазначає: Одного разу я був на лікарняній нараді разом із педіатрами та акушерами-гінекологами. Темою наради було куріння майбутніх матерів під час вагітності. Усвідомлюючи силу залежності від цієї звички, ми, лікарі, були шоковані тим, що курити може будь-яка майбутня або молода мати, попри поширену інформацію про те, як куріння може зашкодити дітям. Усі одностайно дійшли висновку, що куріння в період вагітності або у присутності дітей варто вважати суворим поведженням із ними.

ЯК КУРІННЯ ШКОДИТЬ ДІТЯМ І МАТЕРЯМ

Майже все те, чого ви не хотіли б для себе та своєї дитини, частіше трапляється, якщо ви курите:

- ▶ невиношування;
 - ▶ затримка в розвитку;
 - ▶ синдром раптової дитячої смерті (СРДС);
 - ▶ менша окружність голови;
 - ▶ нижчий рівень IQ та затримка розумового розвитку;
 - ▶ низька шкільна успішність;
 - ▶ ускладнення під час вагітності й пологів;
 - ▶ викидень.
-

Матері, які курять під час вагітності, найімовірніше, куритимуть і після народження дитини, збільшуючи ризик виникнення проблем зі здоров'ям у неї. Респіраторні інфекції, запалення середнього вуха та СРДС найпоширеніші серед дітей курців.

Крім цього, дослідження показали, що матері, які курять, мають нижчий рівень пролактину — гормону, що відповідає за вироблення молока й підтримання спокійної «материнської» поведінки. Матері-курці, найпевніше, матимуть більше проблем з грудним вигодовуванням і раніше відлучатимуть дитину від грудей (імовірно, через недостатню кількість пролактину). Діти, яких годують грудьми матері-курці, зазвичай мають у крові нікотин, а це дає змогу припустити, що вони отримують хімікати з материнського молока (хоч усе одно матері, яка курить, краще годувати дитину грудьми, ніж давати їй дитячу суміш). Відмова від куріння одразу винагородить вашу дитину з усіх сторін: по-перше, вона буде позбавлена токсинів в утробі; по-друге, не зазнаватиме їхньої дії змалку; по-третє, не дізнається про цю шкідливу звичку від вас; по-четверте, у неї буде здоровіша мати, яка не перебуває в групі ризику серцевих захворювань, інсульту, емфіземи, раку легень і багатьох інших порушень здоров'я.



ДЯКУЄМО, ЩО НЕ ВЖИВАЄТЕ ЗАБОРОНЕНИХ НАРКОТИЧНИХ РЕЧОВИН

Героїн, кокаїн, крек, мет, ЛСД і фенциклідин. Коли мати вживає будь-яку субстанцію або наркотик, те саме робить і її дитина; якщо мати залежна, залежна і її дитина.

Після народження дитина із залежністю потерпає від абстинентного наркотичного синдрому (надзвичайна дратівливість і підвищена нервово-рефлекторна збудливість). За дітьми тих матерів, які вживали наркотики у період вагітності, складніше піклуватися після народження, і, крім цього, упродовж усього життя в них можуть бути помітні наслідки такого вживання.

Наркотики впливають на дитину впродовж усієї вагітності, однак найнебезпечніші вони в першому триместрі. До можливих наслідків впливу заборонених наркотиків на дитину, яка зростає, належать мертвонародження, викидень, знижена вага при народженні, розумова відсталість, передчасні пологи й високий ризик СРДС. Останній може зростати у двадцять разів для дітей матерів, які зловживали опіатами. Дослідники переконані в тому, що опіати й кокаїн також шкодять дітям, які зростають, опосередковано, стискаючи кровоносні судини плаценти й відповідно скорочуючи постачання дитини киснем — ефект асфіксії, схожий до того, що створює нікотин. Кокаїн дезорієнтує мозок дитини, сприяючи підвищеній дратівливості та збудженості.

Марихуана. Донедавна шкідливість уживання матір'ю марихуани під час вагітності не була доведеним фактом. Однак в останніх дослідженнях висунуто припущення, що марихуана може шкодити плоду в усі зазначені способи внаслідок дії свого активного компонента — ТГК (тетрагідроканабінолу). Крім цього, дим марихуани може містити чадний газ і потенційно небезпечні хімікати, виявлені в сигаретах, у дозах, які перевищують дози, що містять комерційно доступні тютюнові вироби.

Амфетаміни («спід», від англ. speed — швидкість). Ці наркотичні речовини, що спричиняють залежність, також шкідливі для дитини і збільшують імовірність невиношування й затримки внутрішньоутробного розвитку. Новонароджені діти матерів, залежних від «спідів», демонструють типові симптоми ломки без амфетаміну (прискорене серцебиття й дихання) одразу після народження.

Якщо у вас наркотична залежність, запишіться до професійного консультанта або візьміть участь у програмі відмови від наркотичної

залежності того дня, коли дізналися, що завагітніли. І без слів зрозуміло, що ви маєте порвати з наркотиками, щойно почнете планувати вагітність.

ДЯКУЄМО, ЩО НЕ ВЖИВАЄТЕ АЛКОГОЛЮ

Хоч це не так шкідливо, як куріння, під час вагітності ліпше уникати алкоголю чи суттєво обмежити його вживання. Взаємозв'язок між вадами плода та зловживанням алкоголем відкрили ще на початку 1900-х років, коли акушери помітили, що дітей із вродженими вадами найбільше народжували через дев'ять місяців після Європейських фестивалів питва. Ваша дитина матиме той самий рівень алкоголю в крові, що й ви.

Акушери-гінекологи зазвичай радять жінкам «обмежити вживання алкоголю під час вагітності» через те, що невідомо, скільки алкоголю може дістатися дитини. Уже давно знають, що алкоголь під час вагітності може спричиняти народження дитини з фетальним алкогольним синдромом (ФАС) — розладом, через який немовлята мають менші зріст і вагу, менший мозок і незвичайні риси обличчя, зокрема короткий ніс, тонку верхню губу й маленькі очі. Діти з ФАС також частіше мають інші дефекти, зокрема вади серця та кінцівок. Зловживання алкоголем найшкідливіше в першому триместрі, коли може спричинити викидень, низьку вагу дитини під час народження й передчасні пологи. Алкоголь «розчиняє жири», тому найбільше зачіпає мозок дитини — орган, що містить найбільше жирової тканини.

Останніми роками дедалі більше лікарів доходять висновку, що коли багато алкоголю дуже впливає на дитину, то, ймовірно, невелика його кількість може впливати на немовля незначною мірою, але цього недостатньо, щоб бути очевидним. Такі думки призвели до того, що Генеральний хірург Сполучених Штатів та Американський конгрес акушерів і гінекологів стали рекомендувати майбутнім матерям повністю усунути алкоголь на період вагітності. І ми підтримуємо цю пораду.

Не пийте й не хвилюйтеся. Епізодичний келих вина, повільно випитий за вечерею, навряд чи потурбує вашу дитину. Попри це, ви маєте уникати як надмірного вживання алкоголю (понад п'ять напоїв за один раз), так і в середньому двох алкогольних напоїв за день під час вагітності, адже ризикуєте зашкодити дитині такими кількостями алкоголю (один напій — це 30 мл міцного алкоголю, або склянка вина 150 мл, пляшка пива 330 мл; пам'ятайте, ризик розвитку фетального алкогольного синдрому найвищий у першому триместрі, коли органи дитини лише починають розвиватися).

ОБМЕЖТЕ СПОЖИВАННЯ ХАРЧОВИХ ХІМІКАТІВ

Перелічені хімікати належать переважно до категорії «ми не впевнені», тому рекомендуємо по змозі вносити їх до списку «якщо сумніваєшся, краще облиш».

Хоч нам пощастило жити в країні, де стежать за якістю харчових продуктів, спеціальні групи впливу зменшили довіру до Управління з продовольства й медикаментів (УПМ) та інших державних закладів. Зважте лише на трансжири, які в наукових і регуляторних колах були відомі як шкідливі для здоров'я ще за двадцять років до того, як УПМ нарешті висловило «несхвалення» (але не заборонило) їх 2006 року. Не очікуйте, що ці установи захистять вашу дитину від хімічних добавок — ви самі маєте це зробити. І ось чому:

Їхню безпечність ніколи не було доведено. Більшість хімічних добавок тестують на піддослідних тваринах. Якщо щури проходять тест, такі добавки починають тестувати на людях (зазвичай дорослих волонтерах) упродовж короткого часового періоду. Якщо щури вижили, а люди не захворіли, ці хімічні речовини отримують схвалення від УПМ. Тим часом є багато лобі, адже «консервовані» продукти (ті, які можуть простояти на полиці більше часу) або продукти з «посиленням ароматом» (яких ви з'їсте більше) мають економічні переваги. Пам'ятайте, що метою Міністерства сільського господарства Сполучених Штатів передусім є економічний розвиток м'ясної й сільськогосподарської індустрії, а не здоров'я дітей. Поради

споживачам щодо харчових добавок мають надходити від надійних та авторитетних медичних установ, зокрема Національних інститутів здоров'я або Інституту медицини.

Науковці давно знали, що годування дитинчат тварин певними хімічними добавками збільшує ймовірність їхнього зростання у хворих дорослих особин. Доктор Рассел Блейлок, автор книжки «Ексайтотоксини: смак, що вбиває» (Excitotoxins: The Taste that Kills), приблизно поррахував, що мозок дитини вчетверо вразливіший до шкідливого впливу нейротоксинів, ніж мозок дорослої людини. Причина полягає в тому, що певні харчові добавки можуть проходити крізь гематоенцефалічний бар'єр і спричиняти неправильне з'єднання нервових волокон. Один із наслідків неправильного з'єднання — так званий передчасний прунінг. Мозок плода можна порівняти з доглянутим садом, у якому вилучають непотрібні зв'язки, дозволяючи рости потрібним зв'язкам. Надто багато добавок можуть призвести до надмірного обрізання зв'язків.

У дослідженнях Блейлок використав глютамат натрію та аспартам (цукрозамінник, відомий на ринку під назвою NutraSweet або Equal). Оскільки ці речовини схвалені УПМ, у вас може виникнути враження, що вони безпечні. Це не так. На сьогодні УПМ отримала більше скарг щодо здоров'я через глютамат натрію та аспартам, ніж через будь-яку іншу хімічну добавку. Науковці стверджують, що:

- високі дози глютаму натрію, якими годують піддослідних вагітних тварин, можуть ушкодити мозок їхніх дитинчат;
- молоді тварини, яких годували глютаматом натрію, продемонстрували зміни в розвитку клітин мозку, мали ожиріння в дорослому віці й виявляли симптоми, схожі до аутичних.

Коли ситуація стосується дітей, не може бути й мови про жодні лазівки.

НАЙБРУДНІША ДЮЖИНА

Ось список хімічних добавок, які згідно з науковими даними можуть бути небезпечні для малюків, що зростають:

- ▶ ацесульфам калію;
- ▶ штучні барвники;
- ▶ аспартам;
- ▶ бутилгідроксианізол;
- ▶ бутилгідрокситолуол;
- ▶ гідролізований рослинний білок;
- ▶ глутамат натрію;
- ▶ частково гідрогенізовані олії (трансжири);
- ▶ бромат калію;
- ▶ пропілгалат;
- ▶ бензоат натрію;
- ▶ нітрат/нітрит натрію.

Джерело: Environmental Working Group

Аспартам та сукралоза — не для дітей. Тут викладені кілька причин, через які, на нашу думку, постійна дієта з цих двох загальновживаних штучних підсолоджувачів, аспартаму (NutraSweet, Equal) та сукралози (Splenda), не буде корисна для вас і вашої дитини:

- ▶ Наука під підозрою. Науку, яка заявляє про безпечність цих штучних підсолоджувачів, фінансують промисловці. Заслуговує на увагу те, що зазвичай дослідження, що їх фінансують виробники, з більшою в чотири рази ймовірністю доповідають про успішні результати, на відміну від досліджень, які здійснюють незалежні випробувальники. Додайте до цього той факт, що такі підсолоджувачі ніколи не випробовують на дітях, і ви отримаєте подвійну причину, щоб не покласти ці продукти до вашого кошика.
- ▶ Організм дитини не може їх розщепити. Наприклад, аспартам розщеплюється на побічні продукти, один із яких — формальдегід,

бальзамувальна хімічна речовина. Прихильники аспартаму проповідують, що цей формальдегід швидко розкладається на воду й вуглекислий газ та виводиться з організму. Проте такий процес потребує роботи зрілої системи виділення, якої, як ви дізналися з попередніх розділів, дитина не має. Іншим побічним продуктом є нейростимулятор фенілаланін, тобто те, чого аж ніяк не потребує мозок плода.

Отже, вам варто перейти з аспартаму на сукралозу? Не поспішайте, адже є така сама проблема: сукралозу тестували переважно на тваринах, а не дітях, і вже певне не на ембріонах. Крім цього, вона не поводить у організмі — зокрема, у дитячому організмі — так, як про це заявляють виробники. Сукралоза не «натуральна» лише тому, що її зроблено з цукру. Виробники також заявляють, що організм не перетравлює й розщеплює сукралозу, з чого ви можете дійти висновку, що вона не проходить крізь плаценту й не потрапляє до дитини. Однак це ніколи не було доведено. Вивчаючи зазначену тему, ми мали змогу прочитати Федеральний Реєстр, офіційне видання Управління з продовольства й медикаментів Сполучених Штатів, яке виявило, що від 20 до 30 % сукралози, яку споживає людина, зазнає перетворень у процесі обміну речовин, а отже, потрапляє в організм. Навіть якщо маленький відсоток сукралози, що міститься в їжі, може потрапляти до кровоносної системи матері, ніхто не знає, що з ним відбувається далі і — що важливіше — чи потрапляє він до кровоносної системи дитини.

Кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози — також не для дітей. Тепер, коли ви усунули аспартам і сукралозу, перейдімо до причин, через які кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози не такий уже й солодкий для здоров'я вашої дитини:

- Науковці ставлять під сумнів його безпечність. Багато років тому я (доктор Білл) був на телевізійному шоу «Чинник О'Райлі» (The O'Reilly Factor). Після того як я підкреслив, що гідрогенізовані олії (трансжири) можуть виявитися найгіршим продуктом в історії харчової промисловості, схваленим УМП, Білл О'Райлі запитав мене, яким, на мою думку, буде наступний продукт у «гарячому» списку. Я

відповів: «Кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози». Не потрібно казати, що я отримав безліч дзвінків з Асоціації переробників кукурудзи, уповноваженої за «економічний добробут» кукурудзяної галузі, яка отримує державні субсидії. Вони намагалися переконати мене, що сироп пройшов перевірки, які підтвердили його безпечність, аналогічну «натуральному» цукру.

Як визнаний «покажи-мені-наукове-підтвердження» лікар, я, як і багато лікарів, підкованих у харчових питаннях, дійшов висновку, що кукурудзяний сироп непридатний для вживання людиною, особливо дитиною. У нещодавніх дослідженнях припустили, що кукурудзяний сироп може швидше, ніж столовий цукор, збільшувати об'єм надлишкового жиру та знижувати чутливість до інсуліну — дві найголовніші проблеми зі здоров'ям, яких варто уникати вагітним жінкам. Одностайна думка дослідників харчових продуктів полягає в тому, що високий рівень споживання кукурудзяного сиропу з високим вмістом фруктози в останні тридцять років став однією з основних причин епідемії ожиріння й таких його наслідків для здоров'я, як діабет і серцево-судинні захворювання.

- Кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози ніколи не тестували на дітях. Ми не знаємо про жодне дослідження щодо впливу кукурудзяного сиропу на вагітних піддослідних тварин та їхніх малюків.
- Кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози має погану компанію. Хоч кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози, зрештою, визнали безпечним для дітей, пройдіться якимсь місцевим супермаркетом та ознайомтеся з товарами, у складі яких є кукурудзяний сироп. Ви перебуватимете на захопливому уроці з вивчення етикеток. Товари, які містять кукурудзяний сироп, найпевніше, містять й інші підозрілі інгредієнти. Порівняйте, наприклад, звичайний йогурт (або підсолоджений фруктами чи медом) з йогуртом, підсолодженим кукурудзяним сиропом, і помітите, що читання етикетки штучно підсолодженого йогурту схоже на тестування з хімії, адже кукурудзяний сироп та інші хімічні добавки дешевші за справжній цукор та справжні фрукти. Ви й ваша

дитина заслуговуєте не лише на найліпшу, але й на найбезпечнішу їжу.

Доктор Білл зазначає: У своєму офісі я прошу дітей пограти в «Я шпигую маленькими очима». Я доручаю їм відшукати погане слово на етикетках товарів: кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози.

ПРЕДМЕТ ЗАНЕПОКОЄННЯ: КОФЕЇН

Уживання напоїв, що містять кофеїн, під час вагітності підпадає під категорію «якщо сумніваєшся, краще облиш». Тоді як кілька чашок кави на день, очевидно, безпечні для дитини, науковці не можуть сказати напевно, наскільки вони все-таки безпечні, а наскільки ні. Ви повсюдно можете бачити, що від 200 до 300 мг кофеїну зазначають як безпечну денну верхню межу, однак реальність полягає в тому, що для цієї рекомендації немає достатньо наукових обґрунтувань. Зважте на такі особливості, пов'язані з кофеїном, що спричиняють занепокоєння:

- Під час вагітності здатність видаляти з організму кофеїн уповільнюється: зазвичай половина випитого кофеїну видаляється впродовж трьох з половиною години; упродовж вагітності, особливо в останньому триместрі, кофеїн може затримуватися в організмі протягом вісімнадцяти годин.
- Установити верхню безпечну межу вживання кофеїну складно через відмінності в кавових зернах, які обробляють у різні способи і які містять різну кількість кофеїну, тому насправді той, хто п'є каву, не знає, скільки кофеїну він отримує з однієї склянки.
- Кофеїн не лише повільно метаболізується в організмі вагітної жінки: він проходить крізь плаценту й повільніше метаболізується в організмі дитини, адже її печінка ще не дозріла. Кофеїн — це наркотична речовина, тож ми знаємо випадки, коли пристрасні шанувальниці напоїв із кофеїном народжували дітей, які майже одразу виявляли симптоми ломки без кофеїну.
- Пам'ятайте: позначка «декофеїнізований» дуже часто має на увазі «з низьким вмістом кофеїну», а не «взагалі без кофеїну»; навіть якщо

вміст кофеїну менший на 10 %, ніж його вміст у звичайній чашці кави, не обдурюйте себе, думаючи, що повністю позбулися кофеїну.

- Дослідження продемонстрували, що високі дози кофеїну — 1000 мг (чотири або п'ять чашок кави на день) — можуть збільшувати ризик невиношування; результати дослідження 2008 року, опубліковані в *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, повідомляли, що жінки, які випивають понад 200 мг кофеїну на день (приблизно 300 мл або склянка кави), можуть удвічі збільшити ризик невиношування вагітності. Водночас в іншому дослідженні Національних інститутів здоров'я не виявили жодного зв'язку між невиношуванням і вживанням кофеїну в дозі, що не перевищує 300 мг на день. Оскільки дослідження не дають вичерпної й остаточної інформації щодо того, яка кількість кофеїну безпечна під час вагітності (а вплив кофеїну може різнитися серед різних пар «мати-дитина»), радимо більшості майбутніх матерів обмежити денну норму кофеїну максимум 200 мг.
- Зважте, що вплив кофеїну на матір — прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, підвищений рівень — адреналіну (як мінімум) — може стосуватися дитини, яка не має достатнього метаболічного резерву, щоб упоратися з цими фізіологічними змінами.
- Кофеїн може відігравати роль компонента, що вичерпує запаси поживних речовин, збільшуючи кількість кальцію, яку вагітна жінка виділяє із сечею, і втручаючись у процес всмоктування заліза.

Якщо ви звикли до задоволення, яке дає щоденна порція бадьорливого кофеїнового напою, спробуйте відмовитися від цієї звички до того, як завагітніти. Слухайте свій організм. Пам'ятайте: кофеїн стимулює серцево-судинну систему, підвищуючи частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск.

Крім цього, він діє як діуретик, тому ви починаєте частіше ходити в туалет, зневоднюючи організм. Якщо ви вип'єте достатньо напою, щоб відчувати бадьорливу дію кофеїну, найпевніше, це не буде корисне вашій дитині.

Спробуйте скористатися цими способами, щоб провести вагітність без кофеїну:

- Спробуйте трав'яні чаї для вас двох. Трав'яні чаї не містять кофеїну. Насолоджуйтеся! Іноді достатньо лише звички отримувати задоволення від гарячого напою. Іншими альтернативами стають тепле молоко, лимон із гарячою водою й гарячий яблучний сидр.
- Знизьте рівень кофеїну в чаї. Якщо ви п'єте чай у пакетиках, занурте пакетик у склянку з окропом на двадцять секунд, а потім вилийте чай і скористайтеся пакетиком ще раз. Кофеїн розчиняється у воді, тому цей процес видалить більшу частину, але не весь кофеїн. Якщо вам потрібно пити каву, то краще вживайте каву, декофеїнізовану гарячою водою, замість менш безпечної, декофеїнізованої хімічним способом.
- Спробуйте пити напівдекофеїнізовані напої. Поступово розводьте яванську каву з кофеїном дедалі більшою кількістю декофеїнізованої кави.
- Перевіряйте етикетки. Кофеїн ховається в безалкогольних напоях і деяких безрецептурних та рецептурних препаратах, тому завжди перевіряйте етикетки.
- Зменште час приготування. Якщо ви скоротите час на заварювання або настоювання вдвічі, ваш напій міститиме менше кофеїну.

Якщо вам потрібно зарядити себе (і свою дитину) кофеїном, робіть це вранці, щоб його вплив вивітрився й не втручався у ваш нічний сон. Завершімо на солодкій ноті: не переймайтеся через мінімальний вплив кофеїну, що міститься в темному шоколаді, сягаючи лише 20 мг на 30 г. Кілька квадратиків темного шоколаду (із вмістом какао від 60 до 80 %) на день — одне з найприємніших і найкорисніших задовolenь.

ЩЕ ОДИНАДЦЯТЬ СПОСОБІВ ВЕСТИ «ЗЕЛЕНИЙ» СПОСІБ ЖИТТЯ

Є три шляхи, якими токсини потрапляють у ваш організм: через рот, через легені й через шкіру. І їх ми спробуємо забарикадувати. Хоч ваші легені, печінка, нирки та плацента мають фільтри, що їх хімічні речовини з довкілля мусять подолати, щоб потрапити до дитини, деякі

з цих речовин можуть потрапляти в кровообіг, спільний для вас і вашої дитини.

Ось прості способи захиститися від токсинів, коли всередині вас перебуває маленька особа.

1. Очищуйте питну воду. Установіть фільтр для очищення води на кухонному крані.
2. Знешкодьте все у вашій оселі. Пам'ятайте: ваша дитина також тут живе. Загальне правило: якщо вас турбують хімічні запахи, вони також можуть втручатися в розвиток дитини. Перше й найважливіше — забороніть курити вдома, навіть якщо курець — ваш найкращий друг, батько або мати. Повісьте собі на двері попереджувальний знак: «Не курити. Усередині дитина».

Вам також варто бути обережною з мийними засобами. Замість хімічних засобів спробуйте перейти на екологічніші, зокрема оцет, лимонний сік і харчову соду. Ніколи не поєднуйте відбілювач із вмістом хлору й нашатирний спирт, оцет або інші очищувачі через хімічну реакцію з виділенням отруйного газу. Намагайтеся робити все, щоб вести екологічніший спосіб життя, тобто уникайте надзвичайно їдких спреїв та аерозолів, які містять летючі органічні сполуки (ЛОС) та інші хімікати, що в повітрі перетворюються на отруйні гази. Подумайте двічі перед тим, як використати поліроль для меблів, дезінфікувальний засіб у спреї, очищувач для килима, ароматизатор приміщення, очищувач для туалету, антипірени, розчинник, антифриз та садові пестициди й гербіциди. Уникайте засобів для маскування запахів, зокрема освіжувачів повітря, особливо в автомобілі. Вони не лише дуже часто містять ЛОС, а й позбавляють вас чутливості. Користуйтеся своїм супернюхом — якщо вам щось пахне токсичним, то воно, мабуть, токсичне. Виконайте онлайн-дослідження, вводячи назви кожного мийного засобу у вашому господарстві в пошуковик і супроводжуючи їх літерами MSDS (Material Safety Data Sheet — Сертифікат безпечності матеріалу). Так ви зможете дізнатися, чи містять вони ЛОС та інші хімічні речовини. Ще одним джерелом, із

якого ви можете дізнатися про хімічну безпечність мийних засобів, є сайт CosmeticDatabase.com.

3. Користуйтеся фільтром для повітря, зокрема у спальні. HEPA-фільтри (High Efficiency Particulate Air — високоефективний фільтр, що затримує частинки) прибирають понад 99 % ЛОС, наявних у повітрі. Не забувайте змінювати фільтр згідно з рекомендаціями виробника.

4. Приберіть на кухні. Шукайте на пластикових пляшках, тарілках, склянках та інших контейнерах позначку BPA-free (не містить бісфенолу А). Пластик, що зазнає перероблення й маркований кодом 1, 2, 4, 5 та 6, навряд чи міститиме ВРА (бісфенол А, потенційний канцероген); вироби, марковані кодом 3 або 7, можуть містити ВРА. Не вживайте консервованих продуктів, на яких немає позначки BPA-free, адже багато консервних банок також можуть містити ВРА. За даними одного дослідження, люди, які вживали консервовані овочі принаймні раз на день, мали на 44 % більше ВРА у своїй сечі. Ніколи не ставте пластикові контейнери в мікрохвильову піч; замість них користуйтеся керамічним або скляним посудом.

Подумайте про те, що для вас важливе, і про те, як ви хочете відзначити цей особливий час у вашому житті. Будьте сильною «мамою-ведмедицею» й зосередьтеся на тому, щоб захистити себе та дитину.

БЕЗПЕЧНЕ КОРИСТУВАННЯ МОБІЛЬНИМ ТЕЛЕФОНОМ

Наукові дослідження досі не визначили, чи випромінювання мобільних телефонів шкідливе для матері й дитини. Дослідження 2011 року, що його здійснили науковці кафедри акушерства, гінекології й репродуктології Єльського університету, виявило, що в новонароджених мишей, які в утробі зазнали випромінювання мобільних телефонів, з більшою ймовірністю траплялися проблеми

з розвитком нервової системи. Не варто очікувати від науки, що її відповідь колись буде «однозначна», це просто неможливо, бо є сильна фінансова зацікавленість у захисті status quo. Тож краще не ризикуйте. Звісно, не варто сидіти з планшетом або телефоном, притуленим до живота. Усе випромінювання, що коливається навколо клітин дитини, які швидко ростуть, не може впливати на них добре. Як ми вже обговорювали раніше, ці клітини, зокрема клітини мозку, всмоктують більше випромінювання, ніж тканини дорослої людини. Дотримуйтеся таких запобіжних заходів:

- ▶ по змозі користуйтеся стаціонарним телефоном;
 - ▶ користуйтеся мобільним телефоном із низькими радіочастотами;
 - ▶ намагайтеся класти й носити мобільний якомога далі від живота, хоч це й може бути доволі складно на останніх місяцях вагітності; навіть телефон у вашій сумочці може виявитися занадто близьким.
- Докладнішу інформацію див. на ewg.org.
-

5. Удоскональте спальне місце. Якщо маєте таку можливість, то придбайте «екоматрац», тобто матрац, що не містить антипіренів, які класифікують як стійкі органічні забруднювачі (СОЗ).
6. Будьте обережні зі свічками. По змозі користуйтеся натуральними свічками з бджолиного воску, аромат від яких безпечний. Переконайтеся, що свічки та гніт сертифіковані як такі, що «не містять токсичних хімікатів».
7. Знайдіть екологічну хімчистку. Дослідження виявили, що випаровування від одягу, який почистили в хімчистці, можуть бути токсичні, особливо в разі перебування в маленьких, невентильованих приміщеннях, наприклад шафі або гардеробній. Упродовж вагітності намагайтеся не користуватись послугами хімчистки або спробуйте знайти екологічну хімчистку.

8. Не змінюйте наповнювач котячого туалету. У котячому туалеті можуть бути патогенні мікроорганізми, як-от лістерія й токсоплазма.

9. Відмовтеся від відвідування манікюрних салонів і перукарень. На час вагітності поверніться до натуральних нігтів, відмовившись від акрилових, які містять деякі найтоксичніші розчинники. Якщо ви часто відвідуєте салони, знайдіть такий, у якому добра вентиляція. Записуйтеся на процедури на початку робочого дня, коли ще немає так багато випаровувань. Приходьте тоді, коли в салоні нікому не роблять хімічного завивання, педикюру або манікюру. Коли наступного разу фарбуватимете нігті лаком, робіть це біля відчиненого вікна чи — ще краще — на вулиці. Якщо є така можливість, то впродовж вагітності не відвідуйте перукарні, особливо в першому триместрі. Безпечність хімічних речовин, якими фарбують волосся, ніколи не була доведена. Якщо потрібно пофарбувати волосся, користуйтеся тимчасовими або напівперманентними фарбами, у яких менше токсичних хімікатів, ніж у стійких фарбах, і які внаслідок цього безпечніші. Намагайтеся уникати потрапляння хімічних речовин на шкіру голови, адже деякі з них можуть проникати крізь шкіру. Ще краще, якщо ви спробуєте натуральні рослинні фарби. Якщо користуєтеся лаком для волосся, перейдіть на пульверизатор замість аерозолю, у якому можуть міститися небезпечні фталати. Користуйтеся ним у добре вентиляваній кімнаті. Повні різних запахів салони вас ще не налякали? Зважте на статтю 2009 року, опубліковану в журналі *Environmental Health Perspectives*. Дослідники виявили, що жінки, які працюють у салонах краси, удвічі частіше народжують дітей із вадами розвитку, бо щодня вони вдихають токсичні речовини.

10. Керуйте екологічно. По змозі намагайтеся не їхати позаду транспортних засобів із сильним вихлопом, зокрема вантажівок та автобусів, особливо в годину пік. Рухаючись у великому потоці машин, зачиняйте вікна автомобіля. Звісно, ваша автівка не має простоювати в гаражі. Якщо можете, доручайте заправлення автомобіля комусь іншому. Намагайтеся менше їздити за кермом у періоди, коли виникає загроза утворення смогу. Якщо живете в

районі, отруєному смогом, або біля великих транспортних розв'язок, але збираєтеся переїжджати, то зараз саме час. Дослідження показали, що жінки, які живуть у надзвичайно забруднених і задимлених районах, з більшою ймовірністю народжують дітей із вадами серця, мають передчасні пологи або викидні, ніж вагітні, які живуть у районах із чистим повітрям.

11. Перейдіть на екологічнішу роботу. По змозі змініть місце роботи, якщо на теперішньому ви з дитиною зазнаєте шкідливого впливу хімікатів. Результати дослідження, опублікованого в Reproductive Toxicology, виявили, що матері, які працювали на виробництвах і зазнавали впливу бісфенолу А, народжували дітей із меншою вагою, ніж матері, які такого впливу не зазнавали.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТЕ, ДЕ ПРАЦЮЄТЕ

Дослідження тварин чітко показали, що безліч жиророзчинних хімічних речовин легко проходять крізь плаценту, а вдихання матір'ю цих сумішей призводить до проблем з формуванням нервової системи та психічних функцій у новонароджених дитинчат. Дослідження, викладене у Journal of American Medical Association, продемонструвало у тринадцять разів вищий ризик виникнення основних вад розвитку плода, а також підвищений ризик невиношування вагітності в жінок, які під час вагітності працювали з хімічними розчинниками. Що більше вони зазнавали такого впливу, то вищий був ризик виникнення цих вад.

У дослідженні 2004 року, результати якого опубліковані в Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, тридцять дві вагітні жінки, зайняті на виробництвах, де вони зазнавали впливу хімічних розчинників, перебували під наглядом упродовж семи років після народження дітей. Проти відповідної контрольної групи, діти, що в утробі зазнали впливу хімічних розчинників, під час тестування мали нижчі показники в мовленнєвих, рухових, інтелектуальних і поведінкових функціях. Хоч важкі метали, зокрема свинець та ртуть, справедливо мали «погану

репутацію», однак це дослідження не показало різниці між контрольною групою щодо їхнього впливу на вагітну. Ми стурбовані тим, що «сучасна» плацента не досконало пристосована до цих «сучасних» металів, а отже, щоб убезпечити дитину, тримайтеся від них якомога далі.



ЗРОБІТЬ ЗАСОБИ ДЛЯ ДОГЛЯДУ БЕЗПЕЧНИМИ ДЛЯ ДИТИНИ

Усі розтяжки, які виникають на шкірі, і супутні періоду вагітності гормональні зміни спричинені тим, що відчуття, колір і структура шкіри зазнають змін (див. с. 208, щоб дізнатися, яких змін може зазнати ваш організм і чому). Утім, для здоров'я вашої шкіри та вашої дитини важливо бути обережною з тим, що ви наноситимете на шкіру, адже вона пропускає все крізь себе. Стежте за екологічністю всіх лосьйонів та еліксирів, які використовувате під час вагітності:

- купуйте органічне! Так само як варто харчуватися органічною їжею (див. с. 52), потрібно користуватися органічними продуктами для догляду за тілом;
- не користуйтеся пластиковими контейнерами, маркованими кодом для перероблення 3 або 7, адже вони можуть містити бісфенол-А;
- стережіться напису «з віддушкою» або «ароматизований» — це може означати, що продукт містить фталати — речовини, які зарекомендували себе як гормональні дизраптори;

- уникайте лаків для нігтів, дезодорантів, шампунів, лосьйонів і косметики, що містить дибутилфталат та диетилфталат;
- не використовуйте продукти, що містять ретинол, вітамін А або саліцилову кислоту, які спричиняють виникнення вад розвитку; лосьйони, у яких міститься гліцерин, гіалуронова кислота, какао-масло, кокосова олія або масло ші, безпечні;
- уникайте засобів від комах, у яких міститься ДЕТА (диетилтолуамід), безпечність якого ніколи не була доведена, зокрема для вагітних жінок;
- засоби для захисту від сонця загалом безпечні, адже з них до вашого тіла крізь шкіру потрапляє мінімальна кількість хімікатів;
- спробуйте скористатися натуральними пом'якшувачами шкіри, наприклад вівсяною й молочною ванною, кокосовим молочком і маслом або лосьйоном із алое.

База даних із поверхневої косметики Екологічної робочої групи (ewg.org/skindeep) надає корисну й безпечну інформацію, а також списки інгредієнтів для всіх видів косметичної продукції, включно із засобами для макіяжу, засобами для догляду за шкірою, волоссям, нігтями, засобами для захисту від сонця, парфумами тощо.

Дивіться с. 211, щоб дізнатися більше про догляд за шкірою під час вагітності.

РОЗДІЛ 9

ПРАКТИКУЙТЕ МОДЕЛЬ ПОВЕДІНКИ «КОРИСНІ НАВИЧКИ — ЦЕ НАЙЛІПШІ ЛІКИ»

Така чутлива до ліків маленька особа всередині вас може стати вашою мотивацією позбутися залежності до рецептурних препаратів. Нещодавно мати однієї з пацієнток прийшла в наш офіс на консультацію. Вона вживала кілька лікарських засобів від різних захворювань: протизапальний, протигіпертонічний препарати та антидепресант. Ця жінка знову планувала завагітніти, тому її справедливо турбував вплив такого лікарського коктейлю на дитину. Я (доктор Білл) здивував ту жінку запитанням: «Чи не хотіли б ви дізнатися, як допомогти вашому тілу виробляти власні внутрішні ліки?» Вона так зраділа, ніби я «позбавив» її залежності від виписаних медикаментів. Наша консультація тривала, і я навчив жінку моделі поведінки «корисні навички — це найліпші ліки», про яку можна сказати краще — модель самопіклування. Далі викладені кроки, які варто зробити під час вагітності, щоб перейти від таблеток до безпечних навичок самодопомоги.

Розвивайте спосіб мислення «корисні навички — це найліпші ліки». Наступного разу, коли нездужатимете, замість того щоб думати або

питати свого лікаря: «Що мені випити?», запитайте себе й лікаря: «Що я можу зробити?» Це змусить лікаря використати підхід, більш спрямований на самодопомогу, — перейти від того, що він призначає, до того, що він радить. Пам'ятайте, слово лікар означає «вчитель». Ми помітили, що вагітність часто стає тим часом, коли майбутні матері нарешті визнають концепцію «корисні навички — це найліпші ліки». Через страх далі вживати пігулки вони стають більш мотивованими накопичити власні навички для профілактики захворювань.

Завдяки нашій практиці ми виявили, що модель «корисні навички — найліпші ліки» — це насправді те, чого потребує більшість людей, особливо під час вагітності. Тепер, коли ви налаштували розум, щоб узяти всю відповідальність за своє здоров'я, і прагнете присвячувати більше часу навичкам самодопомоги й менше покладатися на таблетки, проконсультуйтеся з лікарем. Деякі препарати потребують поступової відмови, а деякі можете припинити пити негайно. Ваш лікар може призначити меншу дозу або безпечніший засіб. Консультація в лікаря/акушерки особливо важлива, якщо ви вживаєте ліки проти хронічних захворювань, зокрема діабету або іншого гормонального чи метаболічного розладу. Вам і вашій дитині небезпечно втручатися у вживання ліків без консультації й поточного спостереження лікаря.

НАВИЧКИ САМОДОПОМОГИ В РАЗІ ТИПОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ВАГІТНИХ	
Тут подані найпоширеніші недуги, з якими майбутні матері мають справу під час вагітності, і найкорисніші навички, якими ви можете скористатися, щоб зменшити потребу в таблетках:	
Типові захворювання вагітних	
Утворення тромбів	Високий рівень
Гестаційний діабет	цукру в крові
Печія або рефлюкс	Дисфункція імунної системи
Високий артеріальний тиск	Запалення та різні запальні захворювання
	Перепади настрою
Навички	
Збільшуйте кількість фізичних вправ (див. с. 16)	Їжте більше морепродуктів і менше м'яса (див. с. 39)
Перекушуйте згідно з правилом «для двох» (див. с. 31)	Харчуйтеся натуральними продуктами (див. с. 62)
Дотримуйтеся дієти «П'ять С» (див. с. 58)	Розслабтеся й використовуйте засоби боротьби зі стресом (див. с. 85)
Потягуйте смузі впродовж дня (див. с. 31)	

Відкрийте свою аптеку. На с. 69 ви дізналися про те, що ваше тіло може виробляти власні ліки. Дев'ять порад для здоров'я із частини I, зокрема «велика трійка» — дотримання здорового раціону, перекуси й рух — це найкращі способи підтримувати працездатність вашої аптеки. Перегляньте ці сторінки ще раз, щоб згадати всі подробиці.

Ключі, які відкривають вашу аптеку, є чимось на кшталт мудрої поради, яку давала вам мати в дитинстві, щоб ви були здорові: «Їж більше фруктів, овочів і морепродуктів, гуляй на вулиці та грайся». Ваша мати була б рада дізнатися, що ви збираєтеся використати ці інструменти для самолікування та здоровішого перебігу вагітності. Щоб докладніше вивчити те, як вам навчити власне тіло створювати ліки, практикуючи модель «корисні навички — це найліпші ліки», зверніться до нашої книжки «Здоров'я у прайм-тайм: науково обґрунтований план того, як почуватися молодим і жити довше» (Primetime Health: A Scientifically Proven Plan for Feeling Young and Living Longer; William Sears and Martha Sears).

ПРЕПАРАТИ, ПОПУЛЯРНІ СЕРЕД ВАГІТНИХ

Крім того, щоб поліпшувати навички, що допоможуть замінити певні ліки або припинити їх вживати в період вагітності, вам варто звернути особливу увагу на такі популярні препарати, з якими потрібно бути дуже обережною:

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

- Томас Гейл «Лікарські засоби й материнське молоко» (Thomas Hale, Medications and Mother's Milk, 2012). Також заходьте на сайт доктора Гейла: InfantRisk.com.

- Джеральд Бріггс, Роджер Фрімен і Саммер Яффе «Ліки під час вагітності й лактації» (Gerald Briggs, Roger Freeman, and Sumner Yaffe, *Drugs in Pregnancy and Lactation*; Lippincott Williams&Wilkins, 2011).
-

Антидепресанти й ліки, покликані подолати стан тривожності. Тоді як останні дослідження пов'язують використання препаратів для поліпшення настрою в період вагітності, зокрема селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС), з вищим ризиком виникнення вад розвитку, науковці досі не мають спільної думки щодо цього. Здається, є певна кореляція між уживанням вагітними жінками СІЗЗС і розвитком вад серця в немовлят, хоч вона дуже мала: 0,9 % у жінок, що вживали СІЗЗС, проти 0,5 % жінок, які їх не вживали. Також виявили, що новонароджені діти, які в утробі зазнали впливу СІЗЗС, можуть відчувати синдром відмови, який передбачає низький рівень цукру в крові, нестабільну температуру тіла та дратівливість.

Ці лікарські засоби належать до категорії «якщо сумніваєшся, краще облиш», якщо тільки ви спробували всі можливі альтернативи, а ваше тендітне психічне здоров'я впливає на здоровий перебіг вагітності та здоров'я дитини. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем (ознайомтеся зі способами боротьби зі стресом на с. 85, завдяки яким ви зможете природно впливати на свій настрій).

Ліки, покликані знизити рівень холестерину. Мозок і тіло вашої дитини (так само як і ваші), зростаючи, мають підвищену потребу в холестерині. Холестерин — це один із найважливіших мозкових жирів вашого маленького «жирноголовчика», крім цього, вам потрібен додатковий холестерин, щоб продукувати гормони, що відповідають за стан вагітності, — прогестерон та естроген. Чудові новини полягають у тому, що, крім рідкісного генетичного збою, що має назву спадкова гіперхолестеринемія, харчування та фізичні вправи, розглянуті в цій

книжці, працюватимуть набагато безпечніше за ліки, підтримуючи рівень вашого холестерину на потрібному рівні.

Ботокс. Безпечність цієї речовини не доведена. Не використовуйте її під час вагітності.

Безрецептурні ліки й жарознижувальні препарати. Хоч кілька доз ібупрофену (Motrin, Advil, Nuprin) або аспірину, випитих за потреби час від часу, навряд чи зашкодять вашій дитині, регулярне вживання цих засобів потребує лікарського нагляду. І ібупрофен, і аспірин можуть втручатися в роботу простагландинів — гормонів, які природно стимулюють пологи. Крім цього, через свою дію з пригнічення простагландинів тривале вживання ібупрофену теоретично може порушити нормальну роботу кровообігу в судинах дитини (простагландини регулюють звуження й розширення кровоносних судин). Аспірин — це антикоагулянт і теоретично може спричиняти кровотечу. Ацетамінофен (тайленол) вважають найбезпечнішим знеболювальним засобом. Якщо пити його в стандартному дозуванні два або три дні поспіль, то це не матиме жодних шкідливих наслідків.

ЧАСТИНА ДРУГА

ВАША ВАГІТНІСТЬ: МІСЯЦЬ ЗА МІСЯЦЕМ

Наступні дев'ять місяців головною ідеєю вашого життя буде перетворення. Ваше тіло змінюватиметься просто у вас перед очима. Ваші перспективи й погляди на життя розширяться й еволюціонують. Однак найважливіше, що ваше життя зміниться назавжди, адже тепер ви маєте дивовижну можливість зростити, а потім виховати людську істоту. У кожному з наступних одинадцяти розділів ми покажемо вам, чого переважно зазнає більшість майбутніх матерів упродовж вагітності. Крім того, ми допоможемо зорієнтуватися в багатьох аспектах перетворення, завдяки якому ви ставатимете (і будете!) неймовірно здоровою матір'ю, яка ростить здорову та щасливу дитину. Незалежно від того, це ваша перша або четверта дитина, приготуйтеся до славної пригоди.

Якщо ви вагітні, то, мабуть, не можете дочекатися, щоб прочитати про зміни, які відбуватимуться з вами місяць за місяцем. Після того як прочитаєте про місяць вагітності, на якому перебуваєте, обов'язково поверніться назад, щоб прочитати вказівки (і дотримуватися їх!) щодо здорової вагітності в частині I.

ПЕРШИЙ ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ¹ (1—4 ТИЖДЕНЬ)

Під час першого візиту до лікаря на вас чекатимуть:

- ▶ Підтвердження вагітності.
 - ▶ Встановлення загальної медичної історії, а також історії попередніх гінекологічних обстежень, якщо вона є.
 - ▶ Загальне обстеження, зокрема й вагінальне.
 - ▶ Можливий бакпосів на виявлення вагінальних інфекцій.
 - ▶ Аналізи крові на гемоглобін та гематокрит, щоб виявити анемію; визначення групи крові; аналізи на наявність антитіл до краснухи й на гепатит В (за потреби аналіз на ВІЛ, захворювання, що передаються статевим шляхом, і серповидноклітинну анемію).
 - ▶ ПАП-тест на виявлення раку шийки матки.
 - ▶ Аналіз крові на генетичні захворювання, якщо у вашій сімейній історії були прецеденти.
 - ▶ Аналіз сечі на інфекції, рівень цукру та білок.
 - ▶ Вимірювання ваги й тиску.
 - ▶ Консультування щодо правильного раціону й того, як уникнути небезпеки, що містить у собі довкілля.
 - ▶ Можливість обговорити ваші почуття й тривоги.
-

12

12 Цей розклад щомісячних візитів до лікаря рекомендовано Американським конгресом акушерів і гінекологів.

РОЗДІЛ 10

ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ: ЩОЙНО ЗАВАГІТНІЛА

Що? Справді? Неймовірно! О, дякувати Богу! Я так і знала! Хай які були ваші перші думки, вітаємо! Тепер ви мати. Попереду один із найдивовижніших досвідів вашого життя, який веде до безпрецедентних змін і розвитку. Тут є про що подумати, до чого пристосуватися й підготуватися, поки очікуєте на народження дитини. Спочатку ця новина може видатися приголомшливою. Однак усвідомлюючи її знову й знову щодня, озброївшись інформацією й покладаючись на величезну мудрість усередині вас, ви впевнено пройдете цей важливий період вашого життя.

Хоч ви вже вагітні, однак можете цього ще не відчувати. Або ваші вагітні «відчуття» досі лише емоційні. Ви нетерпляче чекали на вагітність, тож тепер радо вишукуєте будь-які знаки (крім затримки менструації), які може надсилати тіло щодо того, що «це воно». Або ви вже відчуваєте легку нудоту. Може, інформація про вагітність заскочила вас. Спочатку ви думали, що то звичайна застуда, поки ваше тіло чи лікар не сказали про дещо інше. Мабуть, ви просто «знали», коли завагітніли, навіть до того, як помітили перші симптоми.

Хай які ваші фізичні симптоми, ранній період вагітності, найпевніше, стане періодом звикання. Ви можете бути піднесені, налякані, знервовані, заспокоєні, зневірені, збентежені або мати всі ці почуття разом. Звісно, ваша перша реакція сильно залежатиме від того, шокувала вас вагітність чи, навпаки, стала бажаною новиною після

кількох місяців планування та сподівань. Не дивуйтеся, якщо вам знадобиться час, щоб усвідомити цю новину й поводитися як вагітна. Кожна жінка, яка усвідомлює, що вона тепер «із дитиною», проходить через це. Коли все обміркуєте й підготуєтеся, переходьте до огляду того, що чекає на вас попереду.

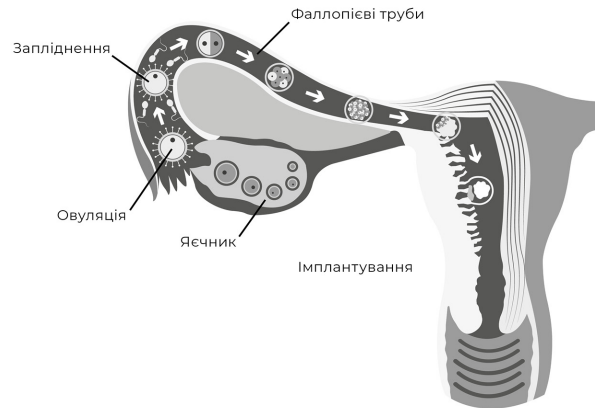
ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (1—4 ТИЖДЕНЬ [13](#))

Хоч ви емоційно й фізично не «почуваєтеся вагітною» або не «схожі на вагітну», усередині вас уже багато чого відбувається. Прекрасна маленька особа зайнята зростанням і розвитком. Постежмо за нею від зачаття до цього початкового зародка.

ТИЖДЕНЬ 1: ЗАПЛІДНЕННЯ

Сперматозоїд зустрічається з яйцеклітиною, і відтоді починає розвиватися дитина. Двадцять три хромосоми вашої яйцеклітини поєднуються з двадцятьма трьома хромосомами партнера, визначаючи в цю мить індивідуальні риси дитини на все її даліше життя: стать, колір шкіри, тип фігури тощо. Якщо два сперматозоїди запліднюють дві яйцеклітини (або більше), усередині вас починають розвиватися двояйцеві близнюки, подібні генетично, але не однакові. Вони просто рідні брати/сестри, які одночасно перебувають у матці. Запліднена яйцеклітина може також розділитися на дві, спричинивши утворення генетично ідентичних близнят.

Тепер, коли сперматозоїд і яйцеклітина поладнали одне з одним, вирішивши залишитися разом та розмножуватися, цей дво-, потім чотири-, потім восьми-, потім шістнадцятиклітинний вузлик, яким є дитина, скочується впродовж кількох днів униз по десятисантиметровій фаллопієвій трубі до своєї першої колиски — матки.



Тиждень перший: від запліднення до імплантування

ТИЖДЕНЬ 2: ІМПЛАНТУВАННЯ

Шукаючи їжу й захист, дитина знаходить зручне кубельце на «плюшевому» вистиланні вашої матки. Водночас вистилання проростає сіткою кровоносних судин, які огортатимуть, живитимуть і захищатимуть цю дорогу вам особу. Дитина ховається в насиченому кров'ю кубельці, шукаючи прихисток на дев'ять місяців (невелика кровотеча може статися в період імплантування).

На цьому етапі вистилання матки схоже на судинну губку. Судини огортають дитину й починають постачати її поживними речовинами, виводячи водночас будь-які кінцеві продукти обміну речовин і здійснюючи в такий спосіб процес життєзабезпечення. Приблизно наприкінці другого тижня ця судинна сітка формує примітивну плаценту — пористий млинець, який дає дитині поживні речовини.

Маленька особа, безперечно, більша за просто групу клітин. Завдяки дивовижному захисному біохімічному плану дитина, яку в цей період називають бластоциста (дослівно «зародок у бульбашці»), сигналізує материнським біохімічним рецепторам та імунній системі, що потрібно визнати її присутність. Материнська імунна система розуміє біохімічну мову, якою до неї говорить дитина: «Не відкидай мене, моє місце тут. Попередження про винятковий випадок! Усе добре — я залежу від тебе. Мені потрібен захист твоєї імунної системи доти, доки в мене не буде власної».

ТИЖДЕНЬ 3: ПЛАЦЕНТА Й ДИТИНА РОЗВИВАЮТЬСЯ РАЗОМ

Такий розвиток потребує поживних речовин і біохімічного керування. У ньому беруть участь гормони — біохімічні архітектори, що контролюють розвиток дитини та її матері. До найперших гормонів дитини належить хоріонічний гонадотропін людини (ХГЛ), головна функція якого полягає у вирощуванні плаценти. ХГЛ спонукає яєчники виробляти більше естрогенів і прогестеронів — гормонів, що відповідають за розвиток дитини. Ці гормони сигналізують яєчникам, що потрібно зупинити овуляцію, а також сигналізують основній залозі, гіпофізу, про природне припинення менструації. У вас буде «затримка», бо вистилання матки, яке мали втратити, зберігалось, щоб жити й захищати дитину.

До кінця третього тижня в маленької людини, чиє життя почалося зі сполучення двох клітин, їхня кількість зросла в мільйони разів, і всі вони внаслідок біохімічних процесів сформують органи.

ТИЖДЕНЬ 4: ТІЛО ДИТИНИ НАБУВАЄ ФОРМИ

Наприкінці третього тижня вагітності клітинні компоненти всередині вашої дитини вже готові стати органами, якими вони запрограмовані бути. Спочатку ці компоненти збираються у три групи клітин, кожна з яких має заздалегідь визначений пункт призначення в тілі дитини. Одна група об'єднується, щоб утворити нервову систему, волосся та шкіру, друга формує травну систему й легені, а третя — серцево-судинну систему, нирки, м'язи й кістки плода. Кровоносні судини також поєднуються, щоб утворити пуповинні судини. Тепер, коли дитина розміром подібна до вигнутої рисової зернинки, у неї починають розвиватися зародкові органи:

- Серце, досі лише трубка, починає битися та прокачувати кров дитини. До кінця четвертого тижня воно набуває кулястої форми й починає ділитися на чотири камери, які перекачують кров у більші судини. Однак поки ви ще не можете почути серцебиття.

- Крихітні кісточки з'єднуються між собою, щоб утворити хребет.
- Ледь помітні ручки й ніжки розвиваються з маленького тулуба.
- Нервова трубка, яка скидається на ще одну крихітну трубку, починає випирати й загинається, адже опуклість голови вказує на те, що мозок швидко росте.

До кінця першого місяця ви можете дивуватися, чому ще й досі немає менструації, але основні органи вашої дитини, попри крихітний розмір, уже переважно розташовані на своїх місцях.



Ембріон
на третьому тижні



Ембріон
на четвертому тижні

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ

Радісно. Завдяки новині про вагітність ви можете бути «на сьомому небі» від щастя, особливо якщо намагалися завагітніти досить довго. Ви задоволені, всеосяжно відчуваючи добробут.

Знати, що всередині зростає маленька людина, яка так залежить від моєї любові й життя, — це не лише приємна відповідальність, а й велике благословення. Цей досвід дав найбільше задоволення, яке я будь-коли мала в житті.

Збентежено. Хоч ви думаєте, що слова «мати/матінка/мама/матуся» звучать чудово, однак вас можуть приголомшити очікувані зміни. Дуже типово мати змішані почуття щодо вагітності, особливо якщо ця новина стала для вас несподіванкою. Нормально бути щасливою через перспективу стати матір'ю й водночас відчувати смуток або хвилюватися, розуміючи, через що доведеться пройти й від чого

відмовитись, щоб отримати це звання. Багатьох жінок втішає те, що вагітність — це стадія розвитку, немовби юність. Вагітність — це неймовірний перехідний період у житті, який природно готує вас до появи дитини. Ви можете вважати його чимось на кшталт особистісної кризи. Усвідомлення думки «Для когось я стану матір'ю» спричиняє запитання «Що станеться зі “мною” теперішньою?» Відчувати невпевненість, коли підпорядковуєш життя таким грандіозним змінам, нормально. Навіть якщо вагітність запланована й довгоочікувана, жінка може сумніватися, чи готова вона бути матір'ю, як думала раніше. Зміни можуть лякати й приголомшувати, навіть коли вони позитивні.

Ви можете почуватися як жінка, що працює на двох роботах, навіть у перший місяць вагітності. Траплятимуться дні, коли ви так хвилюватиметеся (або тривожитиметеся) через вагітність, що не зможете сфокусуватися на чомусь іншому. Ви можете боятися, що коли найближчим часом не спуститеся на землю, то незабаром втратите роботу. Ви можете хвилюватися, бо залишаєте роботу через декретну відпустку або взагалі назавжди, і берете на себе материнську відповідальність. В інші дні вас може поглинати повсякденне життя, тож ви майже забуватимете про вагітність (а потім відчуватимете провину через цю забудькуватість). Просто пам'ятайте, що нормально втрачати ентузіазм до роботи під час вагітності. Біологія бере верх над деякими жінками, тож вони усвідомлюють, що не можуть фізично або розумово працювати на повну. Більшість жінок, однак, незабаром звикають до вагітності, перейнявшись «новими нормальними» щоденними обов'язками.

Мама розповідала мені про свою першу вагітність: «Я прокинулася, поблювала, приготувала сніданок, а потім ми разом із твоїм батьком вирушили викладати в школу».

Ви також можете зазнати злетів і падінь у тому, як відчуватимете власне тіло. Можете пишатися своєю жіночністю та здатністю до запліднення й дуже захоплюватися, що забезпечуєте інше життя у вашому тілі, яким нетерпляче хочете поділитися. Можете просто сяяти. З другого боку, вам може не подобатися перетворення зручного, добре

знайомого тіла на його збільшену версію. Багато жінок хвилюються через те, що вони стануть менш привабливими для своїх чоловіків.

Деякі жінки, очікуючи, що новина про вагітність приголомшить їх, дивуються з того, що мають дещо інші відчуття. Не панікуйте, якщо у вас одразу не виникли теплі й ніжні почуття щодо вашого зв'язку з дитиною. Нормально в перші тижні або місяці почуватися як інкубатор, а не мати. Багато жінок не відчувають себе матерями до перших поштовхів дитини або навіть доти, доки не побачать на екрані ультразвукового апарата, як малюк рухається. Налагодження зв'язку — це тривалий процес, який у різних матерів і дітей відбувається по-різному.

Докторка Лінда зазначає: Жінкам, які мали проблеми, пов'язані з невиношуванням, безпліддям або іншими невизначеними ситуаціями вагітності, часто складніше налагодити зв'язок з дитиною, яка росте всередині них. І це нормально.

Тривожно. Відчувати тривогу перед невідомим нормально. Якщо ви звикли до бездітного, дорослого способу життя, який до того ж тривав доволі довго, перспектива підгузків, опівнічних годувань і контроль над вашим життям із боку маленької людини можуть залишити вас у приголомшеному стані. Коли ви завершуєте один розділ життя й починаєте інший, очікуйте на недобрі передчуття. Повідомляючи друзям про вагітність, ви запрошуєте армію «ветеранів» поділитися досвідом щодо пологів і вагітності. Деякі оповідки «з передової» можуть бути цікаві, деякі навіть приголомшувати. Навчіться ставитись до таких історій скептично. Ваш досвід, безсумнівно, буде унікальним. Також ви можете втішити себе тим, що жінки народжують дітей упродовж тисячоліть, і довіритися природним процесам та мудрості свого тіла.

Докторка Бі Джей зазначає: Постійний перегляд інтернету може провокувати тривожність.

Крім того, занепокоєння через дискомфорт під час вагітності й біль під час пологів спричиняють тривогу. Жінки часто хвилюються через

можливий викидень на ранніх термінах вагітності, хоч шанси, що він станеться, низькі. Що більший ваш термін, то менше ви маєте перейматися через це. Помірно хвилюватися під час вагітності нормально. Ви починаєте ліпше розуміти, що таке бути «гіпертурботливою матір'ю». Це корисно, хоч може мало втішати. Якщо ви схильні до тривожності й ваш перемикач «свідомості» увімкнено на повну, вагітність може його перевантажити. Якщо ваше занепокоєння зростає по мірі розвитку вашої вагітності або якщо тривожність заважає вам жити так, як ви звикли, спробуйте звернутися по професійну допомогу.

Докторка Бі Джей зазначає: Кілька разів на день заплющуйте очі, уявляючи, як росте ваша здорова дитина, і не забувайте глибоко вдихати, щоб зменшити рівень стресу.

Капризно. Повністю щаслива вагітність — так само рідкісне явище, як і ідеальне батьківство. Інакше кажучи, це не те, на що варто розраховувати. Коли у вас вщухне перше захоплення після новини про вагітність і ви усвідомите реальність батьківства, то зазвичай матимете як чудові, так і не дуже чудові дні. Ці зміни настрою мають кілька причин. Одна з них — звичне розчарування після сильних емоційних турбот. Такі людські емоції: після злетів переважно бувають падіння. Інша причина суто фізіологічна — гормони. Мінливість емоційного стану можна пояснити гормонами вагітності, адже їхній рівень у вашому тілі стрімко зростає. Звісно, почуття, подібні до депресивних, можуть стати несподіванкою, особливо якщо ви довго чекали на вагітність. Ви думали, що це буде найщасливіший час у житті, чи не так? І, звісно, смуток або провина через те, що ви не завжди почуваетесь щасливою, лише погіршують ситуацію. Додайте до цього нудоту та втомлюваність на ранніх етапах вагітності, і вас більше не дивуватиме, чому настрій більшості майбутніх матерів змінюється з чудового на поганий і навпаки кілька разів на день. Коли під час перших трьох місяців (а також останніх тижнів) вагітності рівень гормонів кардинально змінюється, варто очікувати й на зміни настрою, навіть кардинальні. Зрештою, це той час, коли збільшується

очікування й виявляє себе втома. Спробуйте усвідомити й оцінити всі свої емоції, навіть геть не щасливі.

Стомлено. Мабуть, ви стомлені. Іноді дуже стомлені. Ця маленька енергозатратна істота, яка зростає всередині вас, природно виснажує ваші сили. Усе відбувається так, ніби мати — це готель зі сніданком, який понаднормово працює, щоб особливий гість міг зручно почуватися в ньому. Звісно, ви маєте справу з емоційним потрясінням, спричиненим клятими гормонами, тому виснажені як фізично, так і психічно.

Сильна стомлюваність завжди була для мене першою ознакою вагітності. Щовечора о восьмій я засинала на дивані. Мій чоловік називав це «спати за двох». Це кумедно, але це правда.

Тіло й мозок змушують вас відпочити, бо ж ви маєте справу з величезною втомою, яку відчують багато вагітних жінок. Утома під час вагітності — це перший із багатьох біологічних сигналів, що спалахують у мозку й тілі, закликаючи вас настроїтися на правильну хвилю та піклуватися про себе й дитину. Це рання підказка, яка готує вас до одного з найголовніших уроків материнства: дитині потрібна щаслива, відпочила мама. Добре піклуйтеся про себе, щоб краще піклуватися про малюка. Це особливо актуально, коли він народиться! Усе це — чудова підготовка до подорожі, що чекає на вас попереду.

Докторка Бі Джей зазначає: Під час першої вагітності я дуже втомлювалася й не була до цього готова. Мій режим ущільнився, адже я спала до вечора. Доволі рано я зрозуміла, що втома — це насправді благословення, бо вона захищала мене й змусила усвідомити, як важливо шанувати роботу свого тіла й підкоритися процесу вагітності.

Тоді як ваше «тримісячне виснаження» стане дещо меншим у другому триместрі, не очікуйте, що рівень енергії повернеться на максимум, який ви мали до вагітності. Ваше тіло перелаштувалося на рівень, найкращий для вас обох.

Я виявила, що мені допомагає написання списку завдань, які маю виконати, і розділення їх на три групи. Першу групу становили речі, які необхідно зробити і які могла зробити лише я. У другій групі були завдання, які я могла комусь доручити — так я й робила. До третьої групи належали завдання, якими можна було знехтувати, тож я викреслила їх великим червоним олівцем. Коли починала відчувати, що мене накриває, то просто питала себе: «Які будуть наслідки, якщо я щось не зроблю?» Я дійшла висновку, що в дев'яноста відсотках випадків, якщо я знехтую якоюсь справою, життя все одно йтиме далі.

Спочатку я. Тепер, коли ви мати, до того ж стомлена мати, ви більше не можете виконувати все, що робили раніше для людей довкола. Визначте пріоритети. Ваш перший пріоритет — бути здоровою матір'ю, яка ростить здорову дитину. Зменшити кількість справ та завдань і почати частіше казати «ні» — нормально. За період вагітності час від часу вам може знадобитися кілька «лікарняних», тож, якщо робота потребує великих сил, варто домовитися про гнучкіший графік або навіть про скорочення робочих годин. Навчіться доручати завдання іншим і зосереджуватися на тому, щоб виконувати справи, які, крім вас, ніхто не може зробити. Не почувайтесь винною. Пам'ятайте, що зараз ви виконуєте найважливішу роботу у світі — ростите людину.

Коли я з'ясувала, що вагітна, ми зібрали сімейну нараду. Мій чоловік оголосив, що мама отримала нове призначення, тож відтепер старші діти мають бути більш самостійні. Мама частково відійде від справ. І діти все зрозуміли. Я дуже зраділа з того, що чоловік зробив це для мене.

Дайте їм знати. Ваш чоловік і дитина (діти) можуть не дуже усвідомлювати зміни, що відбуваються на ранніх етапах вагітності. Ви потребуєте підтримки родини, тому важливо не зволікати й повідомити про цю важливу новину. Зрештою, ваші діти мають розуміти, чому мама засинає, читаючи їм казки на ніч, і більш роздратована, ніж зазвичай. Вони також можуть почати пристосовуватися до ролей старших братів і сестер. Повідомте родину, що нова маленька людина потребує всієї вашої енергії. Вас може

здивувати, як добре вони це зрозуміють і як співчуватимуть вам, коли почуватиметеся не надто добре.

Доктор Білл зазначає: Коли в мій офіс приходить майбутня мати зі старшими дітьми, я прохаю їх повторювати за мною: «Мамі потрібно більше відпочивати».

Спіть як дитина. Діти мають розкіш дослухатися до свого організму і спати, коли потребують цього. Лише в деяких вагітних є такий приємний бонус, однак вам усе одно потрібно намагатися спати, якщо відчуваєте втому. По можливості не відмовляйте собі в насолоді подрімати зранку й після обіду. Деякі вагітні жінки можуть увесь день від світанку до заходу сонця не спати. Однак ви намагайтеся раніше лягати й прокидатися самостійно, а не по дзвінку будильника. Хоч режим «рано лягати й рано прокидатися» здоровіший для природних ритмів сну вашого організму, дотримуватися його щодня досить складно. Коли є така можливість, використовуйте світлонепроникні штори, білий шум та/або вушні затички, щоб поспати ще кілька годин.

Винувато. Дуже багато жінок, для яких вагітність стає сюрпризом, одразу починають відчувати провину. Вони думають про випитий нещодавно великий келих «Маргарити», викурені сигарети, ужиті снодійні таблетки — і починають панікувати та відчувати дедалі більшу провину.

Докторка Лінда радить: Розслабтеся! Хоч у найкращому зі світів усі жінки дітородного віку мали б ідеально здорові життя, усі ми живемо в реальному світі:

- Половина всіх вагітностей у Сполучених Штатах незапланована.
- Речі, які ви не робили б, якби знали про свою вагітність, насправді не зашкодять вашій дитині в перші тижні її розвитку. Активне вживання алкоголю, сигарет і деяких наркотиків може спричиняти вади розвитку або патологію пологів, але маленькі дози, мабуть, не зашкодять дитині.

- Сьогодні новий день. Якщо робите щось, що може зашкодити вашій дитині, припиніть це негайно. Якщо ви не можете кинути шкідливу звичку, зверніться по професійну допомогу.
- Якщо вживаєте рецептурні ліки й не знаєте, як вчинити на ранніх термінах вагітності, зверніться до акушера-гінеколога або сімейного лікаря. Не від усіх препаратів можна відмовитися одразу. Інколи медична проблема, яку потрібно розв'язувати певними лікарськими засобами, небезпечніша для вашої дитини, ніж сам уживаний препарат.
- Будьте відверті з лікарем щодо шкідливих звичок та інших проблем, які можуть непокоїти, особливо якщо ви маєте залежність, якої не можете позбутися. Що більше лікар та акушерка знатимуть про ваші залежності й захворювання, що передаються статевим шляхом, то більше зможуть допомогти.

Удома має бути мир та спокій. Вагітний мозок так само, як і вагітний організм, потребує відпочинку. Спробуйте максимально збільшити вдома й на роботі кількість факторів, які заспокоюють вас, і мінімізуйте ті чинники, що вас дратують. Кілька разів на тиждень доглядайте за дітьми так, щоб мати змогу відпочити. Спробуйте послухати класичну музику, полежте в теплій ванні. Саме час, щоб партнер навчився й почав практикувати прекрасне заняття — масаж. Не відчувайте провини через те, що витрачаєте час на розслаблення, — ви з дитиною потребуєте цього.

Нехай вас живить природа. Зміна пейзажу йде на користь стомленому розуму й тілу. Назвімо це зеленою терапією. Коли ваше тіло хотітиме цього, балуйте себе фізичним навантаженням: довгою прогулянкою в парку, мальовничим природним маршрутом або плаванням.

Їжте, коли це потрібно! Недоїдання може знизити рівень вашої енергії та збільшити втому. Віддавайте перевагу поживній їжі й упродовж дня робіть часті перекуси (перечитайте розділ 2, що містить рекомендації щодо здорового харчування під час вагітності).

Зважте на те, що викладені рекомендації містять стандарти чудового самопочуття й догляду за собою для кожної людини: правильно

харчуватися, спати достатню кількість часу, розслаблятися й виконувати фізичні вправи. У період вагітності ви потребуєте додаткової кількості таких життєдайних ритуалів.

РАННІ ОЗНАКИ ВАГІТНОСТІ	
Що ви можете відчувати	Коментар
Затримка менструації	Крім вагітності, на порушення менструального циклу можуть впливати інші причини, наприклад стрес.
Утома	Вам бракуватиме сил, щоб виконати звичайні справи, зокрема швидко йти вгору або зберегти бадьорість після вечері.
Нудота та блювання (ранкова нудота)	Ранкову нудоту можна сплутати із застудою або відчуттям, ніби ви «щось підхопили». До речі, вона може не обмежуватися лише ранком.
Відраза до запахів, алкоголю та тютюнового диму	Це спрацьовує механізм захисту дитини.
Бажання з'їсти щось особливе	Дивовижно, але ви можете схотіти ті продукти, які раніше їли зрідка або вважали несмачними.
Незначні кров'яністі виділення	Кровотеча або кров'яністі виділення в період імплантації можуть бути помилково сприйняті за менструацію.
Зміни у грудях	У сосках ви відчуваєте поколювання, груди здаються чутливішими й повнішими, ареоли починають темнішати, а крихітні залози на ареолах збільшуються. Ці зміни можуть скидатися на передменструальні відчуття у грудях, але будуть інтенсивніші.
Дисконфорт, здуття живота	Відчуття здуття й спазми можна сплутати з розладом шлунково-кишкового тракту.
Спазми або неприємні відчуття в тазу	Ви можете відчувати загальний дискомфорт в усій нижній частині живота й таза, однак <i>гострий односторонній біль не нормальний</i> — про нього потрібно повідомити вашого лікаря.
Часте сечовипускання	На ранніх термінах вагітності через вплив гормонів ви мочитиметеся частіше. На пізніх термінах часте сечовипускання спричинятиме тиск збільшеної в розмірах матки на сечовий міхур.

НУДОТА Й РАНКОВЕ БЛЮВАННЯ

Це відчуття, про яке ви чули і якого побоювалися, може початися у вас уже зараз. Поняття «ранкове блювання» вводить в оману, адже блювотні позиви трапляються вранці, по обіді, увечері й посеред ночі. Замість називати це ранковим блюванням, у своїй практиці ми застосовуємо поняття «блювання, спричинене вагітністю» (БСВ). Інтенсивність та тривалість БСВ індивідуальні, як і вага, яку набере майбутня мати. Для більшості жінок пік БСВ припадає на четвертий-сьомий тижні.

Деякі дослідження продемонстрували, що ступінь тяжкості БСВ зростає пропорційно до зростання рівня гормонів щитоподібної залози та рівня хоріонічного гонадотропіну людини (ХГЛ) — найголовнішого гормону, що відповідає за розвиток вагітності. У більшості жінок БСВ

закінчується, коли рівень гормонів щитоподібної залози повертається до норми, зазвичай це стається на дванадцятому-шістнадцятому тижні. Чутливість жінок до підвищення рівня ХГЛ відрізняється так само, як і їхня схильність до морської хвороби.

Двома найбільшими негараздами, пов'язаними з БСВ, є підвищення чутливості до запахів і відраза до деяких продуктів. Цю надмірну чутливість вважають за генетичний рудимент, відколи вагітна жінка мала добувати їжу: її кишківник голосно заявляв про себе, змушуючи уникати продуктів, які зашкодили б дитині. Певні запахи можуть «прямувати прямо у ваш шлунок», провокуючи нудоту та блювотні позиви. Запахи, які жінки зазвичай визнають за неприємні, дає часник, арахісова паста, алкоголь, кава, паливо, вихлопні гази та сигаретний дим. Деякі вагітні жаліються на те, що типові домашні запахи, які раніше їх не дратували, перетворюються на надзвичайно неприємні. Наприклад, улюблений пес починає тхнути «собакою». Деяких жінок відштовхує від партнерів нормальний чоловічий запах. Улюблені парфуми можуть провокувати блювотні позиви. Навіть найулюбленіша їжа може здаватися неїстівною через те, що її запах провокує блювотний рефлекс.

Біологічно правильно звинувачувати «ті самі гормони» у ваших перепадах настрою й ранковій нудоті. Ви легше сприймете всі зміни, що відбуваються з організмом, якщо думатимете про гормони вагітності як про дивні ліки, потрібні, щоб підтримати ваш добробут і добробут вашої дитини. Утім, ці гормони, як і більшість ліків, мають кілька неприємних побічних ефектів, а саме розлад кишківника. ХГЛ підтримує вашу вагітність, але також спричиняє розлади вашого шлунка. Гормон холецистокінін, рівень якого у вагітних жінок зростає, підвищує ефективність травлення, поліпшуючи метаболізм в організмі майбутньої матері. Однак збільшуючи здатність організму накопичувати енергію, цей гормон також спричиняє низький рівень цукру в крові, нудоту, запаморочення, затримане спорожнення шлунка й післяобідню сонливість, з якими мають справу жінки. Підвищені рівні естрогену та прогестерону також сприяють нудоті, безпосередньо впливаючи на кишкові гормони.

Імовірно, найгірше ви почуватиметеся, коли гормональні зміни досягнуть піка — у першому триместрі. Наприкінці третього місяця,

коли рівні деяких гормонів вирівнюються або почнуть знижуватися, те саме зазвичай відбудеться і з розладами кишківника. Якщо ви носите двійню, то приготуйтеся до подвійної частки ранкової нудоти — ваш організм виробляє більше гормонів, тому нудота може бути інтенсивніша.

Цей гормональний безлад також сповільнює роботу вашого кишківника, спричиняючи накопичення шлункової кислоти, розлад травлення й печію.

Сповільнення роботи кишкового тракту та зменшення простору, який він займає (унаслідок збільшення матки), може спровокувати відчуття закрепу. Усі ці чинники сприяють ранковій нудоті.

Ми переконані, що БСВ — виліковний або принаймні частково виліковний побічний ефект вагітності. Лимон, імбир і перцева м'ята — це перевірені часом знеболювальні для шлунка, адже смак та аромат зазначених продуктів збиває з пантелику мозкові рецептори, які відповідають за нудоту.



Мамо, вибач, що через ці гормони ти іноді почувашся жажливо, але вони, безперечно, потрібні мені, тому дякую!

ПИТАННЯ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ЩОДО РАНКОВОГО БЛЮВАННЯ

Я знаю, що маю набрати вагу, але боюся, що втрачу її, бо мене постійно нудить. Чи зашкодить нудота та блювання дитині?

Не переймайтеся через втрату ваги в ті періоди, коли вас нудить. Зазвичай жінки нормально набирають вагу навіть упродовж таких тижнів або місяців, певне, через те, що для чудового самопочуття їдять часто й маленькими порціями. Навіть ті жінки, які втрачають вагу, збалансовують цей процес, швидко набираючи кілограми одразу після того, як нудота відступає. Коли матері й дитині бракує поживних речовин, дитина отримує все необхідне із запасів, наявних в організмі матері. Цей баланс поживних речовин буде відновлений, коли мати

почуватиметься ліпше й почне нормально харчуватися корисними продуктами.

Менш ніж 1 % вагітних жінок має рідкісну форму безперервного блювання, або гіперемезис гравідарум (латинська назва «надмірного блювання в період вагітності»). За цього стану організм не може компенсувати невинне блювання. Організм вагітної втрачає рідину й цінні солі (електроліти). Інакше кажучи, мати зазнає зневоднення. Якщо не діагностувати й не лікувати надмірне блювання, воно може призвести до тяжкого стану, що, своєю чергою, загрожує дитині. Завдяки лікуванню й догляду навіть діти матерів, які потерпають від тяжкої форми гіперемезису, мають чудове здоров'я.

Ось ознаки того, що ви маєте справу зі зневодненням і потребуєте втручання лікаря:

- ▶ Ви менше ходите в туалет, а ваша сеча стала темнішою.
- ▶ Ваш рот, очі та шкіра стали сухими.
- ▶ Ваш психологічний стан порушено.
- ▶ Ви відчуваєте дедалі більшу слабкість і запаморочення.
- ▶ У вашому організмі не затримується рідина та їжа впродовж двадцяти чотирьох годин.

Крім того, щоб запобігти зневодненню, ви маєте запобігти й кетозному голодуванню. Коли організм відчуває нестачу поживних речовин, особливо вуглеводів, тканини починають руйнуватися й надлишок кетонів (органічних сполук) вивільнюється в кров, посилюючи нудоту. Щоб не допустити цього, намагайтеся попивати солоні рідини, як-от курячий бульйон, розчин електролітів і кокосову воду (рецепт нашого суперсмузі ви знайдете на с. 34).

Акушерка сказала мені, що ранкова нудота може свідчити про здорову дитину, але я підозрюю, що в такий спосіб вона просто намагалася мене заспокоїти.

Може, вам буде легше від думки, що високий рівень гормонів вагітності, які спричиняють нудоту, також свідчить про те, що ембріон дуже добре імплантувався до матки. Насправді статистика така: що більше нудило майбутню матір, то більша ймовірність того, що вона

народить здорову дитину. Утім, це не означає, що коли вас не нудило під час вагітності, ви не народите здорову дитину. Часто жінки відбувають вагітність, майже не маючи ранкової нудоти, і дають життя здоровим дітям.

Мій скептично налаштований чоловік вважає, що відчуття нудоти — просто надумана річ.

Це дуже розчаровує! Іноді, коли чоловіки (чи будь-хто інший, якщо вже на те пішло) не можуть зрозуміти чи точно відчутти те, через що вам доводиться пройти, їхня реакція на це стає критичною. Часто вони почуваються безпорадними, а потім розчарованими, бо не можуть усе владнати. Вашому чоловіку складно нічого не робити й дивитися, як страждає його кохана. Почніть свої пояснення щодо нудоти з того, що попросіть чоловіка уявити, як упродовж усього дня він потерпає від морської хвороби або його нудить в автівці, та ще й він хворіє на застуду. Або опишіть свій стан іншими, подібними до нього о`бразами. Ви можете попросити його підтримати вас у якийсь конкретний спосіб.

Доктор Білл зазначає: Під час вагітності Марті дуже хотілося цукіні, тож я часто посеред ночі вирушав у супермаркет, щоб задовольнити її потребу в опівнічних оладках. Одного разу, пізно ввечері, коли я йшов на касу з кошиком, повним здоровезних цукіні, один працівник супермаркету промовив до мене: «Очевидно, ваша дружина вагітна».

Як довго триватимуть ці неприємні відчуття?

У багатьох жінок трапляються «віконця гарного самопочуття» — години чи навіть дні, коли вони почуваються досить добре, щоб нормально жити. Зберігайте позитивний погляд на довкілля упродовж усієї вагітності. Хороші дні стануть ще кращими, а поганих днів ставатиме дедалі менше. Рано чи пізно ранкова нудота мине.

Докторка Лінда зазначає: Я не могла знайти жодного логічного пояснення й визначити жодну причину моєї ранкової нудоти. Під час першої вагітності, коли я носила хлопчика, її в мене майже не було, як не було й під час третьої, коли я носила дівчинку. Однак майже всі

перші місяці другої вагітності, коли також носила дівчинку, я дуже потерпала від жахливої нудоти. Вона була не пов'язана з рівнем стресу, стабільно високим за всіх трьох вагітностей.

ДОПОМОГА ВІД ЧОЛОВІКА

До уваги чоловіків! Підтримка й ніжна турбота — це основна мета, коли йдеться про догляд за дружиною в першому триместрі. Багато цих виявів турботи також допомагатимуть підтримувати її впродовж усієї вагітності:

- З'ясуйте, яка хатня робота найбільше засмучує майбутню матір, і виконуйте цю роботу за неї, наприклад вигулюйте собаку, змініть котячий лоток (хай там як, а це потрібно робити саме вам; див. с. 116) і навіть годуйте малечу, поки вона спить. Ваша вагітна дружина заслуговує на те, щоб прокидатися й бачити чисту кухню та зібраних і нагодованих дітей.
- Робіть покупки й виконуйте різні доручення. Для деяких жінок запахи супермаркету здаються неприємними, особливо на початку вагітності.
- Поміркуйте разом над списком усіх стрес-факторів, які можна усунути, щоб поліпшити її самопочуття й чітко виконувати всі хатні справи. Підтримуйте дружину, виконуючи якомога більше справ, на які ви здатні.
- Користуйтеся силою дотиків! Загальний масаж або навіть просто масаж ніг може допомогти майбутній матері відволіктися від постійної нудоти.
- Відчуття вашої дружини загострюються, тому вам, певне, знадобиться частіше змінювати одяг, частіше чистити зуби й не їсти часник, цибулю та гострий перець.
- Побудьте кухарем. Якщо дружина стала надчутливою до звичайних кухонних запахів або їй неприємно торкатися сирого м'яса, ви з

дітьми можете взяти на себе обов'язок готувати їжу й кликати маму вже за стіл. І не забувайте відчиняти вікна, щоб провітрювати кухню!

Ваша дружина вчиться давати раду дискомфорту, тож ви натомість можете навчитися бути більш чуйним до її потреб та полегшувати її життя зараз і після того, як народиться дитина.

П'ЯТНАДЦЯТЬ ПОРАД ДЛЯ ВАШОГО ШЛУНКА

1. Починайте день із заходів, сприятливих для вашого шлунка. Якщо ваш ранок починається з нудоти й ви не вживаєте жодних заходів, щоб подолати цей стан, то, мабуть, вона супроводжуватиме вас увесь день. Замість цього, підготуйте шлунок, з'ївши щось перед сном, щоб він не був порожнім, коли прокинетесь. Ви також можете сховати десь біля ліжка асортимент улюблених легкоперетравних перекусів (класичний вибір — солоні крекери). Коли посеред ночі йтимете у ванну кімнату, перехопіть шматочок-другий, щоб побалувати шлунок. Візьміть за правило класти їжу в рот до того, як ваші ноги торкнуться підлоги. Прокинувшись, поласуйте чудовим сніданком і далі жуйте щось упродовж усього ранку, за потреби тримаючи пакетик із перекусом поряд із собою.

Раптові рухи часто спричиняють нудоту. А що може більше вивести з рівноваги, ніж раптове прокидання під неприємний дзвінок будильника? Починайте день поступово. Спробуйте прокидатися під приємну музику радіоприймача з таймером або безшумний світловий будильник, яскравість якого поступово збільшується у встановлений час. Якщо вам не потрібно прокидатися в конкретний час, то й не робіть цього. Якщо ваш партнер має прокидатися рано, заведіть для нього безшумний будильник і ніжно попросіть розбудити вас пізніше, у потрібний час.

2. Стежте за тим, що вас провокує. Напишіть список продуктів, які завдають вам дискомфорту. Хоч за вашої вагітності можливі інші варіанти, пропонуємо перелік звичайних «підозрюваних»:

- ▶ капуста;
- ▶ напої, що містять кофеїн, наприклад кава й кола;
- ▶ цвітна капуста;
- ▶ продукти, що містять глютамат натрію;
- ▶ смажені продукти;
- ▶ жирні продукти;
- ▶ продукти з високим вмістом жиру (читайте етикетки);
- ▶ цибуля;
- ▶ квашена капуста;
- ▶ гостра їжа.

Крім того, щоб стежити за вживанням «подразливих» продуктів, визначте ті продукти, які добре сприймає ваш шлунок. Багато жінок тримають поряд особисту порцію бажаних продуктів, якими перекушують упродовж дня, коли почуваються найгірше.

3. Перекушуйте сприятливими продуктами. Шлунок природно сприймає деякі продукти важче за інші. До них належать продукти з високим вмістом жиру, гострі продукти й деякі продукти з високим вмістом клітковини. Спробуйте дотримуватися наших порад, щоб ваш шлунок почувався комфортно.

- ▶ Їжте продукти, що містять легкоперетравні поживні речовини, які швидко проходять крізь шлунок, наприклад різні напої, смузі, йогурти та продукти з низьким вмістом жиру й високим вмістом вуглеводів. Уникайте важкоперетравних жирних і смажених страв, зокрема картоплі фрі, смаженої курки й сосисок.
- ▶ Їжте продукти, насичені поживними речовинами, наприклад авокадо, квасоллю, сир, рибу, горіхову пасту, цілозернові макарони, бурий рис, тофу та індику. Якщо вам не подобається арахісова паста, спробуйте м'якішу мигдальну пасту або пасту кеш'ю. Мажте її тонким шаром на крекери, хліб, шматочки яблука або палички селери.

Велику порцію пасти ви можете довго перетравлювати через високий вміст жиру.

- Якщо вітаміни для вагітних провокують у вас нудоту, спробуйте вживати їх удень разом з обідом.
- Продукти з високим вмістом води не лише легко засвоїть ваш кишківник, але також вони запобігають зневодненню й закрепам, які посилюють нудоту. Їжте диню, виноград, батончики зі свіжоморожених фруктів, салат-латук, яблука, груші, селеру й ревінь.

4. Перекуси — те, що треба! Дотримуйтеся правила «За двох», про яке дізналися зі с. 31. Зазвичай рівень цукру в крові знижується, спричиняючи нудоту, після пробудження або будь-коли, якщо ви кілька годин не їли. Традиційні погляди про споживання великих порцій тричі на день не підходять для вагітних жінок. Ліпший варіант — шість маленьких порцій, які корисно вплинуть на ваш шлунок, якщо він вирішить, що йому взагалі нічого не годиться. Відщипування шматочків їжі й поживні перекуси впродовж дня зможуть задовольнити шлунок і триматимуть цукор у крові на стабільному рівні. Ви можете виявити, що цей спосіб біологічно підходить для організму, навіть якщо він вагітний.

Я постійно відчувала голод, постійно думала, коли і що їстиму. Щойно шлунок ставав порожнім, мене починало нудити, тому я мала тримати його не частково, а вщерть наповненим увесь час. Одразу після сніданку я думала: «Що ж я їстиму на ланч?» Моє життя оберталось навколо їжі й того, що я з'їм далі.

5. Попивайте смузі впродовж дня. Попивання збитої блендером їжі впродовж дня забезпечує кишківнику комфортні відчуття, коли ви наповнюєте та випорожнюєте його. Організм набагато легше перетравлює перемелену їжу; потягуючи її впродовж дня, ви забезпечуєте себе достатньою кількістю рідини. Зневоднення посилює нудоту, тож вам не хочеться їсти й пити, що, своєю чергою, призводить до більшого зневоднення, поглиблюючи проблему (див. рецепт нашого суперсмузі для вагітних на с. 34.)

Спробуйте вживати страви з лимона (лимонад чи лимонні драже) або смокчіть шматочки лимона. Мій чоловік похлинувся, коли побачив, як я їм лимон, який узагалі не здавався мені кислим. І він справді допоміг мені подолати нудоту.

6. Смоктання — чудовий вибір. Смоктання забезпечує постійний приплив слини. Якби шлунок, який постійно нудить, міг говорити, то попрохав би вас, щоб у нього постійно надходила слина — поживний сік для нього й усіх оболонок кишківника. Слина, вкриваючи стравохід, захищає від кислоти, запобігаючи й полегшуючи біль від печії. Процес травлення починається ще в роті: що більше слини змішається з їжею, то ліпше ви її перетравите. Однак слина не має потрапляти в порожній шлунок, бо може спровокувати нудоту. Більшість вагітних жінок виробляє надлишок слини, тож навіть думка про їжу може стимулювати слиновиділення. «Вкривання» шлунка молоком або йогуртом перед споживанням продуктів, що стимулюють слиновиділення (солоних або сухих, наприклад крекерів), допоможе запобігти розвитку нудоти, спричиненої виділенням слини. Багато вагітних жінок стверджують, що м'ятна цукерка або жуйка допомагають позбутися нудоти, але бажано не вживати їх натще, адже вони збільшують секрецію слини, яка переважно не потрапляє у шлунок. Упродовж дня поекспериментуйте з різними варіантами льодяників, зокрема лимонними драже. Виберіть найліпші для вас льодяники й носіть повні кишені цих ласощів.

Я навчилася утримуватися від усього, що може спричинити печію. Для мене печія та ранкова нудота були тим, з чим я рішуче не хотіла мати справу.

7. Їжте не вдома. Не обов'язково в ресторанах, а на свіжому повітрі. Траплятимуться дні, коли навіть потреба виконати рух буде для вас мукою й ви почуватиметеся безкоштовним додатком до дивана. Однак зусилля, яке ви зробите, щоб підвестися й піти хоч кудись, повністю виправдає себе як у фізичному, так і в розумовому плані. Успішно подолати нудоту та інші дискомфортні відчуття від

вагітності ви можете, звільнивши від них розум. Ваш кишківник не просто так називають другим мозком: він має багато зв'язків із нервами й нейрогормонами, які викликають емоції. Прогулянки на свіжому повітрі й задоволення від краєвидів та звуків природи допоможуть головному мозку перебороти кишковий мозок. Якщо ви працюєте в офісі й зазвичай споживаєте обід за робочим столом, вийдіть на вулицю й перекусіть під час прогулянки.

НАЙКРАЩІ ЗАСПОКІЙЛИВІ ДЛЯ ШЛУНКА

- ▶ Яблучне пюре
 - ▶ Банани
 - ▶ Цукати з імбиру або імбирний чай
 - ▶ Палички селери
 - ▶ Ромашковий або м'ятний чай
 - ▶ Жуйка
 - ▶ Морозиво — фруктовий лід
 - ▶ Виноград
 - ▶ Круто зварені яйця
 - ▶ Лимонні драже, лимонад (або вдихайте аромат розрізаного лимона)
 - ▶ Лакриця
 - ▶ Пудинг
 - ▶ Рисові хлібці
 - ▶ Підсолене насіння соняшника
 - ▶ Сорбет
 - ▶ Тости
 - ▶ Йогурт
 - ▶ Цукіні
-

Докторка Лінда зазначає: Навіть коли я почувалася так, що ліпше було зостатись удома, мені було легше залишатися на роботі. Принаймні

поки працювала, я мала менше часу на роздуми про моє жахливе самопочуття.

8. Спершу нюхайте. Якщо ви знаєте, які саме запахи провокують у вас нудоту, то варто подбати, щоб уникати джерел цих запахів. Якщо запахи, які супроводжують готування їжі, завдають вам незручність, подумайте над тим, щоб робити заготовки або заморожувати страви в ті дні, коли відчуваєтеся добре. Ви можете тимчасово знизити свої стандарти й купувати напівфабрикати для швидкого приготування. Якщо вас запрошують на вечерю в гості, поцікавтеся, чи можна принести страву, яку зможете з'їсти. Коли перебуваєте на роботі чи їздите у справах, подбайте, щоб у вас із собою була їжа, перевірена вашим шлунком. Разом зі сплеском голоду, напевно, почнеться й нудота, якщо напихаті не буде надійного й перевіреного перекусу.

9. Позбудьтеся стресу. Ваш мозок і шлунок мають спільні нерви, тому, коли ви засмучені, шлунок також може засмутитися. Багато майбутніх матерів застрягають у циклі «стрес-нудота». Що гірше вони відчуваються, то вищим стає рівень їхнього стресу, а отже, їм знову стає дедалі гірше.

Ви з дитиною гормонально пов'язані між собою, тож, напевно, захочете створити надійний бар'єр, який захищав би її від ваших гормонів стресу. Якщо робота — джерело стресу й майже не дає вам задоволення, то, ймовірно, потрібно внести деякі зміни в кількість робочих годин або сферу вашої відповідальності. Позбудьтеся зайвих стрес-факторів (це не стосується чоловіка й дітей). Навчившись зменшувати рівень стресу зараз, ви отримаєте чудову практику й збережете безтурботність уже як молода мати. Нагадуйте собі, що дитина до й після народження найбільше потребує щасливої й відпочилої матері.

Для мене вагітність стала шансом відпочити від «щурячих перегонів». Це був час, коли я змогла звільнитися від надзвичайно стресової роботи біржової маклерки. Я почала шукати можливість працювати вдома.

10. Зручно вдягайтеся. У вас більше немає жодної причини вдягати одяг із блискавками, ґудзиками та кнопками, у якому почуваетесь стягнуто й незручно. Лише те, що він досі вам пасує, не означає, що потрібно його вдягати. Навпаки, переходьте до комфортного одягу одразу, як цього захочете! У багатьох жінок усе, що тисне на живіт, талію або шию, дратує й провокує нудоту.

Марта зазначає: Кілька днів по тому, як тест на вагітність показав позитивний результат, передчуття щодо перспективи втратити талію змусило мене застібнути пасок на виїмку, щоб це хоч якось допомогло «тримати себе в руках». Я пошкодувала про це негайно, коли хвиля нудоти нагадала мені, хто тут головний.

11. Висипайтесь. Це велике щастя, що збільшена потреба у сні збігається з фазою ранкової нудоти. Принаймні ви можете розраховувати, що сон дасть певне благодатне полегшення. Марта пригадує, що відчайдушно прагнула спати лише з однієї причини — уникнути нудоти. Цей відпочинок був такий цінний, що хотілося, щоб він тривав якомога довше. Утім, деяким жінкам сон не допоможе. Вони мають потребу в чомусь, що могло б поглинути їхні думки, змістивши фокус зі шлунка, який постійно нудить. Якщо у вас уже є маленька дитина, що вміє ходити, то розкіш тривалого перебування в ліжку або тривалий сон вас обмине.

Якщо ви лягаєте спати в стані стресу, то, найпевніше, прокинетесь в такому самому стані. Безсонну ніч, імовірно, продовжить день нудоти та блювання. Щоб не лягати з головою, сповненою необміркованих і невпорядкованих думок, почитайте книжку або зробіть щось, що розслабить вас перед сном. Намагайтеся не дивитись телевізор, адже це може надмірно збудити розум, особливо якщо переглядаєте новини або програми, які можуть вас стривожити. Багато пар полюбують витратити час перед сном, обговорюючи радощі майбутнього батьківства або спілкуючись із дитиною. Вагітні жінки зізнаю`ться, що це дуже розслабляє їх і допомагає засинати.

Докторка Бі Джей зазначає: Прийміть ввечері теплу ванну, покладіть прохолодну тканину на заплещені очі, помедитуйте й подумайте про дитину, яка плаває всередині вас.

12. Спробуйте масаж біологічно активних точок шкіри. Як східні, так і західні лікарі вказують на точку тиску, розташовану на передпліччі приблизно за 5 см над лінією згину, на внутрішній стороні зап'ястка; якщо стимулювати її, можна зменшити нудоту. Акупунктурні браслети, які можна придбати без рецепту в аптеках і спортивних крамницях, призначені, щоб їх надівали на один чи обидва зап'ястки. Кожен браслет містить кнопку, що тисне на точку, чутливу до нудоти. У дослідженні, опублікованому в журналі *Obstetrics and Gynecology*, порівнювали частоту виникнення ранкової нудоти у вагітних жінок, які надівали справжній браслет, та жінок, що носили браслет-плацебо, на якому кнопку ослабили так, щоб вона не тиснула на розташовану біля неї точку. Приблизно 60 % жінок упродовж трьох днів носили справжній акупунктурний браслет і почувалися краще, тоді як лише 30 % жінок із групи плацебо відчували позитивні зміни. Лікарі, які виконали це дослідження, дійшли висновку, що такий метод масажування біологічно активних точок як безпечний, так і ефективний. Акупунктурні браслети працюють унаслідок стимулювання точок тиску, що послаблюють чутливість центру нудоти в мозку.

13. Зосередьтеся на винагороді. Оточіть себе людьми, які надихають та підтримують вас, і спробуйте зацентрувати увагу ваших дітей на позитивних моментах вагітності. У дні, коли вам до рота нічого не лізе, просто пам'ятайте, що це теж мине.

Уранці я почувалася добре, бо добре спала вночі. Однак після обіду, коли діти верталися зі школи, мені ставало зле. Вони бачили мене тільки стомленою, дратівливою й надто вимогливою. Бідні діти також не отримували добрих обідів. Одного разу чотирнадцятирічна донька почула, як я жалілася та стогнала, і запитала: «Мамо, тобі шкода, що в тебе буде дитина?» Це змусило мене зупинитися й усвідомити, що краще трохи зменшити нарікання й спробувати при дітях демонструвати позитивніше ставлення до всього, що відбувається. Я

не хотіла, щоб у моїх доньок сформувалася негативна модель сприйняття. Наша нова донька була варта кожного моменту мого ранкового нездужання!

14. Влаштовуйтеся зручно. Начебто нудоти та блювання було недостатньо, тож жінки здебільшого мають проблеми з печією, що виникає разом із ранковим нездужанням. Це неприємне відчуття, спричинене рефлюксом шлункової кислоти в нижню частину стравоходу, у період вагітності трапляється частіше, ніж у будь-який інший час. Це ще одна недуга, яку можна списати на гормони вагітності, що розслабляють стінки шлунка. У випадку з печією найкращим лікарським засобом стане гравітація. Коли їсте, тримайте спину рівно. Спіть на лівому боці, щоб вхід у шлунок був вище за вихід із нього, а сила тяжіння могла б зменшувати рефлюкс. Мабуть, вам доведеться спати під кутом у 30 градусів. Більше про зручні пози для сну дізнаєтеся на с. 99.

15. Відстежуйте, які зі смаколиків можуть зменшувати у вас нудоту. Стрес може спричиняти нудоту, а вживання солодоців стимулює мозок вивільняти нейромедіатори, які знижують рівень стресу, зокрема серотонін. Тож багато матерів періодично мають спокусу знехтувати написами на етикетках і просто їсти все, що може зупинити нудоту. Складіть список не дуже шкідливих солодоців, які нормально сприймає ваш шлунок і які час від часу зможете вживати (дивіться наш список смаколиків на с. 67).

Я вирішила, що «три порції на день» — це про шоколад, а не про сніданок, обід та вечерю.

ПРИСТРАСНЕ БАЖАННЯ З'ЇСТИ ЩОСЬ ОСОБЛИВЕ

Дуже часто найліпший спосіб приборкати бажання з'їсти щось специфічне, особливо в періоди ранкової нудоти, — це просто втілити його. Побалувавши шлунок тим, чого йому хочеться, ви можете перетворити день нудоти на день комфортного самопочуття.

Пристрасне бажання щось з'їсти може просто свідчити про внутрішню мудрість вашого організму: фахівці, які вивчають потяг до певних харчів, дійшли висновку, що деякі найчастіше згадувані продукти справді задовольняють життєві потреби вагітної жінки. Зважте на дві найпопулярніші харчові пристрасті вагітних: солоні огірки й картопляні чипси. Ці продукти містять багато солі, якої потребує організм; також вони спричиняють спрагу, тому ви починаєте пити більше води. Імовірно, організм знає, що йому знадобиться багато додаткової води, щоб поповнювати міхур з амніотичною рідиною, у якому перебуває ваша дитина. Деякі жінки навіть прагнуть з'їсти те, чого раніше ніколи не вживали. Так відбувається, адже їхні організми, які зазнають великих змін, починають відчувати потребу в тих поживних речовинах, яких не отримували раніше. Більшість жінок виявляє, що їхні бажання з'їсти щось особливе змінюються за період вагітності, імовірно, услід за змінами в таких потребах.

Якщо ви помітили, що потяг до конкретних продуктів починає виходити з-під контролю, зосередьте на цьому особливу увагу. Укладіть список таких продуктів, занотуйте кількість і періодичність, з якою їх споживаєте. Проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем із харчування щодо того, нестача яких саме поживних речовин може провокувати згаданий потяг. Загальні рекомендації: якщо хочете з'їсти конкретну страву або продукт у період вагітності, мабуть, ви хочете з'їсти те, що маєте з'їсти, крім випадків, коли такий продукт шкідливий.

Звісно, у вас трапляються особливо болісні для шлунка дні, коли поліпшити самопочуття зможе лише вгамування жаги до конкретної страви, за яким, однак, настане хвилювання щодо порушеного харчового балансу. Якщо вас нудить, останнє, про що думатимете, — це поживний склад того, що їсте. Пам'ятайте: будь-які продукти (крім відомих шкідливим або небезпечним вмістом), які затримуються в шлунку й допомагають майбутній матері почуватися краще, чудово сприймає й дитина. Іноді здаватиметься, що ви отримали надмір вуглеводів, в інші дні — що ви переїли білків, а іноді ви просто їстимете те, що зможе затриматися у вашому шлунку. Вас може здивувати відкриття, що харчові пристрасті, які були у вас упродовж місяця, призвели до вкрай незбалансованого харчування. Коли нудота

лютує, забудьте про збалансоване харчування та сконцентруйтеся на тому, щоб забезпечити собі натомість збалансований тиждень.

Один смаколик на день насправді допомагає стримувати харчову жагу. У такому разі ви можете щодня балувати себе кількома шматочками чорного шоколаду або корисним домашнім печивом. Якщо перейдете на насичені поживними речовинами перекуси, задовольняючи харчові смаки, можете отримати не те, що «хотіли» від самого початку, і, зрештою, натренуєте бажання так, що їх задовольнятиме те, що дає користь вам і дитині.

Докторка Лінда зазначає: Настав час для медичного втручання. Іноді всі зусилля, спрямовані на подолання гіперемезису (надмірне блювання), завдяки особливій дієті та способу життя, зазнають невдачі. Прості способи, наприклад крапельниці, які містять солі, калій і глюкозу, можуть лікувати зневоднення, низький рівень цукру в крові й електролітний дисбаланс.

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

Упродовж усього розвитку дитини у вас можуть виникати певні тривоги.

ДАТА ПОЛОГІВ

Вас постійно запитують: «На коли в тебе призначені пологи?». Пропонуємо кілька методів, завдяки яким ви можете самостійно підрахувати дату пологів. Так само зробить і ваш лікар, щоб якомога точніше визначити цю дату.

Визначення дати запліднення. Якщо ви знаєте, коли відбулося запліднення, лікар додасть 266 днів (тридцять вісім тижнів) до цього дня.

Визначення за менструацією. Ви можете скористатися онлайн-калькулятором або гестаційним диском, на якому просто розподілено

календарні тижні. Або можете зробити звичайні математичні обчислення: візьміть перший день вашого останнього нормального менструального циклу, додайте 280 днів (сорок тижнів) — і отримаєте дату пологів чи — на медичному жаргоні — передбачувану дату пологів. Ці розрахунки будуть точні, якщо маєте регулярний двадцятивосьмиденний цикл, а овуляція у вас відбувається приблизно через чотирнадцять днів після першого дня менструації. Їх можна скоригувати залежно від того, триваліший цикл чи коротший. Ці початкові припущення надалі будуть уточнені завдяки УЗД-вимірюванням довжини кісток ніг і прослуховуванню серцебиття.

Визначення на УЗД-апараті. Якщо ви не впевнені щодо останнього нормального менструального циклу або ваші місячні часто нерегулярні, то акушери-гінекологи переважно встановлять дату пологів, зважаючи на результати першого ультразвукового дослідження, які, утім, не абсолютно правдиві.

Докторка Лінда зазначає: Що раніше виконають ультразвукове дослідження, то точніші будуть його результати щодо можливої дати пологів. Після двадцятого тижня УЗД стає менш корисним у визначенні терміну вагітності, бо природні відмінності в розмірах малюків можуть вплинути на його результати.

УЗД також допомагає акушерам визначати точну дату для непростих пологів, наприклад у разі багатоплідних вагітностей, які потребують хірургічного втручання або стимулювання пологів. Хоч точна дата пологів зручна для вас і вашої дитини, не тривожтеся, якщо лікар або акушерка будуть ухилятися від прямої відповіді щодо фактичної дати.

Наскільки точні такі прогнози? Записати цю дату в календар і повідомити про неї друзям було б дуже добре, однак лише приблизно 5 % дітей народжуються у визначений день. Матері переважно народжують у період за два тижні до чи після передбачуваної дати пологів.

Ви можете помітити, що ваш «прогноз» відрізняється на кілька днів від прогнозу вашого лікаря. Так відбувається тому, що лікар може використовувати таблицю, яка вираховує термін вагітності у днях, тоді

як ви використовуєте календар, а не всі місяці мають однакову кількість днів.

Докторка Лінда зазначає: Хоч дати за менструацією, днем запліднення й результатами ультразвукового дослідження можуть різнитися в кілька днів, для більшості вагітностей вони неістотні. Утім, акушери мусять скласти графік певних аналізів згідно з вашим терміном, тож важливо визначити обґрунтовано точну дату на ранніх етапах вагітності. Звичайна практика — визначити дату за менструальним циклом чи менструальним циклом з урахуванням коректив за кілька днів від визначення дати за результатами ультразвукового дослідження. Якщо датування за менструацією сильно різниться від датування за УЗД, то результати УЗД варто вважати точнішими.

«ПОПЕРЕДНЬО ПРИЗНАЧТЕ»

Щоб не перейматися датою пологів, зазначте прогнозовану дату на календарі, бо вам, імовірно, доведеться її стерти та вписати нову.

Щоб зменшити напругу від очікування, деякі майбутні матері пересувають передбачувану дату пологів на своєму календарі на тиждень уперед — так вони намагаються уникнути почуття «Я більше не можу бути вагітною», коли настане визначений день, а дитина досі не з'явиться на світ. Це також допоможе запобігти дзвінкам родичів і друзів, які питатимуть: «Ти ще не народила?» — одразу після того, як ця неточна дата настане й мине.

АНАЛІЗИ НА ВИЗНАЧЕННЯ ВАГІТНОСТІ

Аналіз сечі. Замість вирушити до лікаря або акушерки, ви можете піти у ванну кімнату й отримати відповідь завдяки кільком краплям

сечі. Ці правильні ознаки виявляють себе так: коли наприкінці першого тижня після запліднення відбувається імплантування, зароджувана плацента починає виробляти гормон розвитку вагітності — хоріонічний гонадотропін людини (ХГЛ). Цей гормон буде у вашій сечі впродовж шести-дванадцяти тижнів після запліднення, тобто приблизно той період, скільки триває менструальний цикл. Щоб виявити позитивний результат тесту, ваша сеча має містити досить високий рівень ХГЛ, тож тест на надто ранніх термінах може бути нерезультативний через низьку концентрацію цього гормону. Однак якщо ви отримаєте негативний результат тесту через шість днів, спробуйте повторити його за дванадцять або чотирнадцять днів. Упродовж першого тижня після затримки (два-три тижні після запліднення) такий тест дає правильний результат у 97 %, якщо ви чітко дотримуетесь вказівок.

Аналіз крові. Його можна зробити в кабінеті лікаря або в лабораторії. Він покаже рівень ХГЛ у крові. Рівень ХГЛ у крові можна визначити вже за тиждень після запліднення.

Якщо результат аналізу негативний або рівень ХГЛ низький, а ви все одно думаєте, що вагітні, повідомте про це лікаря або акушерку, адже в разі проблемних вагітностей рівень ХГЛ часто буває нижчим за норму.

РАННІ ВИДІЛЕННЯ

Коли дитина зручно влаштується в насичених кровоносними судинами шарах вашої матки, може трапитися невеличка кровотеча або виникнути «пляма» — кров'янисті виділення. Ви здатні помилково сприйняти їх за менструацію, адже час імплантування й передбачувана дата початку менструації можуть коливатися в межах кількох днів. Зазвичай нормальна «імплантаційна кровотеча» має світліший колір і менший об'єм, ніж менструація, але їх усе одно можна сплутати. Якщо

маєте сумніви, перевіртеся в лікаря або акушерки (див. відповідний розділ щодо кровотечі на дальших етапах вагітності, с. 181.)

ПРОСТИЙ МЕТОД «ЗРОБИ САМА»

- ▶ Занотуйте перший день вашого останнього нормального менструального циклу (наприклад 1 січня 2013 року).
 - ▶ Додайте один рік: 1 січня 2014 року.
 - ▶ Відніміть 3 місяці: 1 жовтня 2013.
 - ▶ Додайте 7 днів. Ваша передбачувана дата пологів — 8 жовтня 2013 року.
-

«МИ ВАГІТНІ!» — ЯК ПОДІЛИТИСЯ НОВИНОЮ

Ви, мабуть, захочете одразу розповісти про вагітність друзям і родині ще до того, як вона стане помітною. Або ж можете трохи почекати з цим. Незалежно від того, кому й коли ви про неї розкажете, ваше повідомлення буде дуже особливе! Використовуючи фразу «Ми вагітні», ви даєте партнеру зрозуміти, що ці зміни від самого початку стосуються вас обох. Утім, не ображайтеся, якщо він спочатку не поділить ваш захват, особливо в ситуації, коли ця новина стане несподіванкою. У вас був деякий час, щоб з'ясувати свої почуття, тому йому теж може знадобитися час адаптувати себе. Імовірно, йому доведеться подолати деякі тривоги: чи тепер вдалий час? Чи можемо ми дозволити собі дитину? Як ця нова людина вплине на наш шлюб? Деяким чоловікам потрібно трохи часу, щоб усвідомити нову реальність і зрадіти майбутньому батьківству.

Доктор Білл зазначає: Двадцять вісім років по тому я досі пам'ятаю місце й час, коли Марта сказала, що вагітна нашою шостою дитиною, Метью. На Різдво вона подарувала мені запаковану коробку, у якій лежали результати аналізів на вагітність. Я пам'ятаю, як відкрив її й побачив фіолетові смужки, які свідчили про позитивний результат.

Особливо приємно було читати її любовний лист, прикріплений до коробки.

Як сказати дітям. Щойно ви все розкажете дітям, будьте готові, що про це дізнаються й інші. Різні діти в різному віці потребують різних підходів. Найменші люблять книжки з картинками, у яких йдеться про вагітних матерів і нових братиків та сестричок, наприклад «Малюк на підході» (Baby on the Way, Вільям Сірс, Марта Сірс і Крісті Воттс Келлі). Ви можете порушити це питання для старших дітей, показавши їм малюнки в такій книжці, на яких зображено розвиток дитини. Навіть дуже малі діти відчують, що відбуваються якісь зміни, тому потрібно з ними поговорити, особливо якщо вони чули уривки дорослих розмов про вагітність. Діти пишатимуться, що їм першим про все розповіли. Лише уявіть, що вони взагалі нічого не знають про «дев'ять місяців».

Також важливо, щоб діти усвідомили, що вам потрібно більше відпочинку, допомоги й розуміння. Поясніть їм, чому ви іноді можете бурчати або погано почуватися, але водночас запевніть, що з вами все буде добре і, звісно ж, ви любите їх та піклуєтесь про них. Може, уперше в житті діти дізнаються, що чийсь потреби так само важливі, як і їхні. Використовуйте пояснення, відповідні для їхнього віку, як-от: «Дитина для свого розвитку використовує багато материнської енергії, тому матуся відчуває втому й дуже потребує відпочинку. Матусі потрібно, щоб ви поводитися тихенько, як мишенята, а вона разом із маленькою дитиною могла б відпочити».

Як сказати оточенню. Ви вдвох можете разом вирішити, коли повідомити новину всім іншим. Можете зачекати з цим і поки нічого не розповідати друзям та родині. Якщо відчуваєте, що ще не готові, щоб вас закидали запитаннями й порадами щодо вагітності та піклування про дитину, то повідомте новину лише кільком обраним із вашого оточення. Якщо віддаєте перевагу приватності, то спершу можете тримати цю чудову таємницю при собі. Коли б ви не вирішили поділитися новиною з іншими, будьте готові, що увага до вас зросте, адже вас захочуть завалити допомогою, порадами (потрібними або ні), подарунками й підтримкою.

Як сказати роботодавцеві. Повідомити цю новину роботодавцеві буває дуже складно, особливо якщо ви стурбовані тим, як вагітність може вплинути на ваші посадові обов'язки або гарантії трудової зайнятості. Згідно із законом вас не можуть дискримінувати через вагітність, але ви, імовірно, захочете докладніше обміркувати свої плани щодо повернення на роботу, коли народити дитину, до того як повідомите керівнику про вагітність (див. відповідний розділ «Як працювати під час вагітності», с. 214).

Я знала, що в компанії мене запишуть у категорію «матусі» й почнуть виживати, щойно розповім про вагітність, тож вирішила почекати. Очікувано вони зробили мені величезну надбавку, не знаючи, що я вже на другому місяці, а потім були шоковані, коли на четвертому місяці вагітності я розповіла, що в мене буде дитина.

Коли саме розповідати про вагітність оточенню — ваше особисте рішення. Навіть якщо ви нічого не скажете, рано чи пізно ваше тіло викаже всі таємниці.

ЗБИРАЄМО КОМАНДУ ДЛЯ ПОЛОГІВ

Разом із привілеєм вагітності й батьківства виникає відповідальність за якомога ліпші рішення для вас і вашої дитини. Одна з перших проблем, яку ви маєте розв'язати, — вибрати акушера. Кому ви зможете довірити здоровий перебіг вагітності й безпеку пологів?

Запитайте себе. До того як почнете спілкуватися з акушерами, не завадить здійснити невеликий самоаналіз: що насправді потрібно, щоб пологи минули ідеально? Щоб знайти лікаря, який поділятиме вашу філософію щодо пологів, варто спочатку сформулювати її для себе.

Однак якщо це перша вагітність, ви можете точно не знати, яких саме пологів хочете і яка «філософія» прийнятна.

Більшість жінок формують філософію народження дитини впродовж усього періоду вагітності й часто за участі своїх лікарів. Разом із розвитком вагітності розвиватимуться й ваші знання щодо способів

народження й конкретно ваших потреб. Утім, ви вже зараз мусите вибрати людину, яка піклуватиметься про вас під час пологів і супроводжуватиме всю вагітність. Якщо це ваша перша дитина або перші серйозні відносини з медичною системою, вибір лікаря може спровокувати деяке занепокоєння. Як ви можете знати наперед, які мають бути пологи? Ви хочете мати успішну вагітність і народити здорову дитину, але водночас бажаєте належно впоратися з болем, скористатися перевагами технік розслаблення й насолодитися моральним задоволенням, з якого почнеться ваше батьківство.

Навіть якщо ця вагітність не перша, ви все одно можете шукати свого лікаря. Певне, вас не задовольнив попередній досвід народження або ті люди, які супроводжували вас у пологах, і ви хочете, щоб цього разу все було по-іншому. Може, ваш перший лікар вийшов на пенсію або ви змінили місце проживання. Тепер ви знаєте, які запитання ставити, і вирішили, що варто бути більш рішучою в поглядах щодо пологів. Ви також можете охочіше виявляти гнучкість і дослухатися до мудрих зауваг ваших радників.

Визначити те, чого саме ви хочете від лікаря, допоможуть такі запитання до себе:

- ▶ Чи можна мої погляди щодо пологів назвати специфічними? Чи вдасться мені сформулювати й донести їх іншим?
- ▶ Чи хочу/потребую я професійної партнерки для пологів? (див. с. 295)
- ▶ Чого я боюся?
- ▶ Чого я хочу від візитів до лікаря? Чи буде в мене час поставити запитання?
- ▶ Наскільки комфортні для мене лікарняні процедури?
- ▶ Як я відреагую на ситуацію, за якої мені буде показаний кесарів розтин?
- ▶ Чи має для мене значення стать лікаря?
- ▶ Наскільки мій чоловік захоче з'ясувати питання вагітності й пологів? Які в мене очікування щодо нього?
- ▶ Чи обстоюватиме чоловік мої інтереси, якщо щось піде не за планом?

Запитайте подруг. Поговоріть із подругами про їхній досвід у народженні дітей, щоб уявляти, що це за процес. Запитайте, що втішило їх і що вони зробили б інакше наступного разу. Перечитайте все, що можете, про різні підходи до пологів. Зважте на те, що подруги та члени родини, маючи найкращі наміри, можуть не поділяти ваш підхід і намагатимуться переконати вас робити так, як, на їхню думку, краще. Ви маєте добре усвідомлювати, чого хочете, перед тим як відвідати лікаря. Знайомство з багатьма «історіями пологів» може розплющити вам очі й допомогти зрозуміти, що таке пологи. Утім, не дайте досвіду інших налякати вас. Кожні пологи унікальні.

Розмова з лікарями. Після того як з'ясуєте свої почуття й поспілкуєтеся з подругами, ви будете готові до розмови з лікарями — людьми, які піклуватимуться про ваше здоров'я впродовж вагітності й будуть поруч під час пологів. Якщо ви дуже бажаєте бути виконавицею головної ролі й режисеркою у ваших пологах, то більшість медичних працівників радо візьмуть на себе роль консультантів, однак ви мусите вивчити свою частину. Акушеркам набагато зручніше полегшувати процес пологів, ніж намагатися керувати чи контролювати їх. З другого боку, якщо ви хочете зберегти за собою головну роль, але дослухатися до лікаря, то, ймовірно, найкомфортніше робити це в руках авторитетного акушера-гінеколога, а не акушерки.

Чудове спілкування від самого початку допоможе уникнути конфліктної ситуації, за якої «моя думка суперечить думці лікаря» і яка може виникнути в критичний момент вагітності або пологів. Навіть на цьому початковому етапі пам'ятайте, що зі збільшенням ваших знань і досвіду ролі в цьому дійстві можуть зазнавати змін.

ВИБИРАЄМО ТОГО САМОГО ЛІКАРЯ

Попросіть подруг і медичних працівників порадити вам лікаря. Сестри-акушерки — чудове джерело інформації з цього питання, бо вони бачили багатьох акушерів-гінекологів у дії. Залиште у списку мінімальну кількість кандидатів і зателефонуйте їм, щоб призначити зустріч. Скажіть лікарняній реєстраторці, що ви просто прийшли

поговорити з лікарем. Якщо в реєстраторки буде час, ви навіть зможете поділитися з нею або однією з медсестер своїми найбільшими турботами ще до того, як зустрінетеся з лікарем. Ідеально, якщо ви відвідуєте його тоді, коли у вас і вашого чоловіка є на це час. Не ображайтеся, якщо лікар влаштовує допологові співбесіди лише раз на тиждень або якщо в день співбесіди зустріч буде скасована, бо лікаря викличуть приймати пологи. Його перший обов'язок — пацієнтки, тож ви зможете оцінити це, коли станете однією з них.

Розмова з колективом. Прийдіть заздалегідь і трохи поблукайте в офісі. Відрекомендуйте себе персоналу. Подивіться, чи ставляться до вас дружньо? Чи привертають до себе добрим ставленням? Якщо виберете цього лікаря, вам доведеться доволі багато часу говорити з цими людьми по телефону.

Іноді неприємні репліки від реєстраторки або медсестер можуть зіпсувати враження, навіть якщо вам дуже подобається лікар, тому будьте проникливою, спостерігаючи за роботою його підлеглих.

Ще до зустрічі з лікарем ви можете дізнатися безліч важливих і потрібних фактів від персоналу: розклад дзвінків до лікаря, план його відпустки (на випадок, якщо вона відбудеться в період передбачуваної дати пологів), те, скільки лікарів працює в колективі, прийнятні програми страхування, оплату послуг, належність до лікарні й те, хто підмінить лікаря, якщо він має приватну практику. Якщо поставите ці запитання медичному персоналу, лікар буде вдячний за те, що економите його час, а ви під час співбесіди зможете сфокусуватися на специфіці його філософії щодо пологів і піклуванні про вашу вагітність та пологи.

Якщо зможете, поспілкуйтеся в приймальні з іншими пацієнтками. «Співбесіди» з іншими майбутніми матерями допоможуть зрозуміти підхід лікаря та ставлення цих жінок до нього. Однак пам'ятайте: ті риси, які одна вагітна жінка прагне знайти у своєму лікарі, можуть узагалі не відповідати вашим уявленням про ідеального лікаря.

ЗАПИТАННЯ, ЯКІ ПОТРІБНО ПОСТАВИТИ ЛІКАРЮ

Напишіть перелік важливих запитань, на які хочете отримати відповіді. Носіть цей список при собі й занотовуйте всі свої занепокоєння. Може, вам зручніше робити нотатки в телефоні, щоб бути організованішою, нічого не забувати й не загубити аркуш із цим переліком. Хоч на співбесіді ви не отримаєте відповіді на всі запитання, у деякі моменти вагітності однак муситимете їх поставити. Обговорюйте їх по мірі розвитку вашої філософії народження дитини й налагодження стосунків із лікарем.

- З якою лікарнею (лікарнями) пов'язаний цей лікар? Лікар і пологовий центр часто йдуть «в одному пакеті», але деякі фахівці приймають пологи в кількох лікарнях. Після того як визначите всі побажання щодо пологів, яке місце для народження запропонує вам лікар? Деякі лікарні мають найсучасніше обладнання, інші зосереджені на побажаннях клієнта, а деякі поєднують ці два аспекти. Визначте, що згодиться саме вам.
- Запитайте в лікаря, коли він приймає телефонні дзвінки. Хто його підміняє і як часто? Чи поділяють ці лікарі його підхід до пологів? Якщо лікар належить до бригади, чи зустрічатиметеся ви з його колегами під час постійних візитів?
- Які фізичні вправи безпечні під час вагітності? Як часто потрібно їх виконувати? Чи варто припинити займатися фізкультурою, коли ваш живіт стане більшим?
- Які аналізи лікар порадить вам і чому саме їх? Якщо він порадить звичайний набір аналізів, попросіть ставитися до вас конкретніше, адже ви не вважаєте свою вагітність «звичайною».
- Які курси допологової підготовки лікар міг би вам порадити?
- Чи підтримає цей лікар ваше рішення залучити до пологів спеціальну партнерку або доулу й чи видасть вам направлення?
- Який розклад регулярних візитів вам запропонує лікар?
- Які в цього лікаря погляди на ходіння та зміну поз під час перейм? Чи допоможе він імпровізувати з переймами й позами для пологів, наприклад стояти, сидіти навпочіпки та лежати на боці? Непогано було б дізнатися, змінюють його пацієнтки пози під час перейм чи його підхід полягає в тому, щоб жінка була в горизонтальному положенні.

- А як щодо вміння долати біль? Які в цього лікаря погляди на епідуральну анестезію, ін'єкційне ослаблення болю, використання ванни для пологів і як він знаходить баланс між природними та медичними знеболювальними засобами під час пологів?
- Які альтернативи епізіотомії він може запропонувати й використати під час пологів?
- Якщо раніше у вас був кесарів розтин, а зараз ви хочете спробувати народити самостійно, то який показник успішного проведення таких пологів у цього лікаря і які специфічні заходи він може запропонувати, щоб підвищити ваші шанси? Чи впевнений він у тому, що ви зможете народити у природний спосіб?
- Яким, на думку цього лікаря, має бути електронний моніторинг плода: постійним, періодичним чи його варто проводити, якщо є підозри щодо ускладнень?

Проведення співбесіди. Головна мета першої співбесіди з лікарем — визначити, чи зможе він забезпечити такі пологи, які ви хочете. Якщо це ваша перша дитина й перша співбесіда, ви можете точно цього не знати. Ви досі з'ясовуєте, які є варіанти допомоги породіллям. Розкажіть потенційному лікареві, на якій стадії самостійної підготовчої роботи перебуваєте. Імовірно, він зможе обговорити ваші варіанти, спрямувати вас у деяких моментах, що потребують рішення, і допоможе зробити усвідомлений вибір. Завдяки таланту та готовності лікаря відкрито обговорювати проблеми з пацієнтами й досягати компромісів ви зрозумієте, чи буде комфортно працювати з цією людиною впродовж усієї вагітності й пологів.

Кілька зауваг щодо етикету співбесіди: негативний початок знівелює чудове перше враження, тож не починайте розмову з численних «Я не хочу» («Я не хочу крапельниць, УЗД, підставки для ніг на гінекологічному кріслі» тощо). Зробіть співбесіду невимушеною, позитивно розмірковуючи про досвід народження дитини, який прагнете отримати. Навряд ви захочете здаватися недосвідченою випускницею «школи книжок про пологи», яка записала всіх лікарів у список перших ворогів. Навіть якщо входите в кабінет, уже все вирішивши, заради себе й дитини мусите бути відкритою до поглядів,

на які не зважили. Цей лікар має перевагу в супроводі, мабуть, тисяч пологів.

Ви мусите вийти зі співбесіди з двома блоками інформації: який лікар має підхід до пологів і як він керує ними. Ви також повинні відчувати стиль спілкування лікаря й готовність обговорити будь-яке ваше занепокоєння. Відповіді лікаря на запитання допоможуть зрозуміти настрій, який він створить під час пологів. Одним із найкращих індикаторів філософії лікаря стає те, як він сприйматиме вас під час народження — як учасницю чи пацієнтку. Інший момент полягає в тому, чи усвідомлює лікар важливість і сенс народження дитини в різних позах на різних стадіях пологів, покликаний полегшити біль і збільшити прогрес.

Проникливий лікар знає з власного досвіду, що пологи не завжди відбуваються «згідно з планом», тож, коли поділитесь побажаннями щодо пологів, будьте готові отримати приблизно таку відповідь: «Я цілком поважаю ці бажання, але, захищаючи ваші з дитиною інтереси, маю залишити за собою право на медичне втручання в разі потреби й прошу довіряти моїм рішенням». Лікар прохає про повагу та гнучкість, про які ви просите його.

Докторка Лінда зазначає: Одна з проблем, на яку я часто натрапляю під час співбесід, полягає в непохитності майбутніх матерів. Непохитна жінка приходить з чіткими очікуваннями щодо «добрих» пологів, а це може призвести до негативних хвилювань. Чудовий досвід і тривога під час пологів потребують гнучкості та дещо розслабленого ставлення.

Одна жінка, готуючись уперше стати матір'ю, «озброїлася» всіма можливими інструментами, які могла знайти, щоб підвищити шанси на позитивний досвід від народження дитини. Вона розповіла нам, як працювала зі своїм лікарем:

Я хотіла повністю контролювати всі свої права — жодних ліків чи втручань, крім реальної потреби. Однак я також хотіла мати гарантії, забезпечувані знаннями лікаря. І прагнула чути від медсестер та лікарів, що відбувається щомиті й чому. Я не хотіла, щоб мене

відсторонили від прийняття рішень, однак водночас не хотіла одноосібно відповідати за них.

Ця мати та її партнери в пологах зробили все, що могли, щоб досвід народження їхньої дитини став якнайкращим.

ЯК ОТРИМАТИ МАКСИМУМ ВІД ПЕРШОГО ОБСТЕЖЕННЯ

Коли виберете лікаря, вам призначать перше обстеження. Ось як ви зможете отримати від нього максимум.

Виконайте домашню роботу. Перед візитом запитайте себе: «Про що я хочу дізнатися на цих оглядах?» — і складіть перелік ваших запитань і турбот. Приділяйте цьому переліку першочергову увагу, щоб упевнитися, що під час візиту вдалося охопити всі найважливіші моменти. Те, що, мабуть, відбуватиметься наступні шість-дев'ять місяців, можна буде уточнити на наступному візиті. Наприклад, ви захочете дізнатися, які вітаміни для вагітних порадить лікар (див. наші рекомендації на с. 35.)

Пограйте в лікаря. Поставте себе на місце лікаря й запитайте: «Якби я була лікарем, що б я хотіла дізнатися про цю пацієнтку?» Така вправа допоможе вам з'ясувати деякі подробиці щодо себе та своєї вагітності, про які ви не думали, що їх має знати лікар.

Приходьте заздалегідь. Щойно ви прийдете, привітайтеся із персоналом (ви познайомитеся з цими людьми, й вам неодмінно знадобиться їхня допомога). Передайте їм інформацію про вашу страхову програму й запитайте, чи потрібна якась інформація до того, як ви зустрінетеся з лікарем. У деяких випадках вам видадуть спеціальну форму, яку потрібно заповнити.

Напишіть про все. Візьміть із собою щоденник, щоб робити нотатки про ваш візит, зокрема записувати відповіді на запитання й поради, які дасть лікар.

Що може відбутися під час вашого першого візиту? Хоч кожен візит буде трохи відрізнятися від попереднього по мірі розвитку вагітності й вашої обізнаності, ось на що ви можете очікувати під час свого першого візиту:

Заповнення форми з вашої медичної історії. Може знадобитися така інформація: наявність алергії; препарати, які вживаєте (рецептурні, без рецепта, харчові добавки, вітаміни тощо); медична історія родини; генетичні порушення; ваша гінекологічна історія (вагітності, пологи, невиношування, хірургічні втручання тощо); уживання алкоголю, сигарет або заборонених наркотиків; актуальна медична історія майбутнього батька; будь-яка належна до справи історія, про яку має знати ваш лікар.

Підтвердження вашої вагітності. Ви можете просто показати чи розповісти про результати домашнього тесту на вагітність або ваш лікар візьме аналіз сечі чи крові, що підтвердить позитивний результат.

Визначення ймовірної дати пологів. Вас запитають про дату останнього нормального менструального циклу. Потім лікар за допомогою таблиць, математичних обчислень і, може, УЗД (щоб збільшити точність прогнозу), зробить обґрунтоване припущення щодо дати появи дитини на світ.

Ультразвукове дослідження. Деякі акушери-гінекологи рекомендують зазвичай виконувати УЗД на ранніх термінах вагітності, щоб визначити передбачувану дату пологів і положення плода в матці, а також отримати раннє попередження про багатоплідну вагітність. Інші акушери-гінекологи рекомендують УЗД, лише якщо є певні специфічні проблеми, зокрема кровотеча, незвичний біль або складно визначити дату пологів.

Повний огляд. Лікар та/або медсестра оглянуть вас із ніг до голови і, може, зроблять гінекологічне обстеження піхви та цервікального каналу, як роблять за звичних оглядів. Вагінальний огляд може бути

відтермінований до кінця першого триместру, адже він часто завершується незначними кров'янистими виділеннями.

Аналізи. Звичайні аналізи можна зробити в кабінеті лікаря або в лабораторії. Більшість цих аналізів рекомендовано професійними організаціями та/або їх виконують відповідно до законів про громадське здоров'я, зокрема здоров'я матері й дитини. Аналізи сечі виконують, щоб перевірити наявність інфекцій, рівень білка та цукру. У вас також можуть взяти мазок із шийки матки, хоч деякі лікарі відкладають цей аналіз до наступного триместру. Крім цього, у вас візьмуть кров, бо потрібно:

- ▶ зробити загальний аналіз крові, визначити групу, резус-фактор і наявність антирезусних антитіл;
- ▶ перевірити рівень ХГЛ та інших гормонів, як-от прогестерон;
- ▶ перевірити наявність антитіл до інфекційних захворювань, зокрема краснухи;
- ▶ виконати біохімічний аналіз крові, зокрема печінкові й ниркові проби та аналіз на електроліти крові;
- ▶ перевірити рівень цукру, якщо є така потреба;
- ▶ виконати генетичні аналізи (див. с. 461).

АКУШЕР-ГІНЕКОЛОГ ЧИ АКУШЕРКА? РОЗГЛЯНЬТЕ ОБИДВА ВАРІАНТИ!

Почавши писати про батьківство й народження дітей, ми малювали в уяві ідеальну команду для пологів, яка подарує матері й дитині найбільші шанси на найздоровіші та найліпші пологи. Під час регулярних допологових візитів ви зустрічатиметеся і з акушером-гінекологом, і з акушеркою. Залежно від ваших особистих потреб з кимось ви бачитиметеся частіше. Це дасть можливі переваги в усіх ситуаціях: якщо вагітність нормально прогресує й не має жодних ускладнень, то на постійних зустрічах, як і на ваших пологах, буде присутня головно акушерка. Акушер-гінеколог перебуватиме в «режимі очікування» на випадок, якщо виникнуть медичні

ускладнення, наприклад якщо мати й дитина потребуватимуть хірургічного розродження.

ВИБИРАЄМО АКУШЕРКУ

Ми переконані, що співпраця акушерки й акушера-гінеколога матиме надзвичайно важливу роль у майбутньому акушерської практики. Докторка Бі Джей ділиться поглядом на деякі історичні дані щодо злетів, падінь і знову злетів акушерства.

У 1970-х роках результативність у догляді за жінкою під час вагітності й пологів у Сполучених Штатах та Європі була однаковою. Показник кесаревого розтину становив приблизно 7 % по обидва боки Атлантики. Однак потім технології взяли гору в акушерській практиці й у наступні тридцять п'ять років цей показник у Сполучених Штатах зріс до 33 % у всій країні, а в деяких її регіонах сягнув 40 %.

Кілька років тому, коли медичні авторитети Великої Британії усвідомили, що збільшення технологічно посиленних розроджень набагато підвищили вартість пологів, була переглянута практика та запроваджені позитивні зміни. Акушерство повернули, що, зрештою, поліпшило результативність процесу і зменшило витрати. Присутність акушерок на пологах зменшила кількість кесаревих розтинів, загалом знизила вартість процедури (вагінальні пологи без анестезії коштують дешевше в коротко- та довгостроковій перспективі). У Великій Британії більшість жінок спочатку проходять огляди в акушерок і потрапляють до лікаря лише в разі потреби, згідно з оцінками й визначенням факторів ризику.

Чому і як змінилися методи розродження. Узагалі створювана навколо акушерки модель, якою користуються в Британії та багатьох інших розвинених країнах, пов'язана з нижчими показниками хірургічних втручань і нижчою вартістю послуг охорони здоров'я. Причини підвищеної кількості технологічних втручань і високої вартості цих послуг у Сполучених Штатах доволі складні. Крім сплеску електронного моніторингу плода, є поширене переконання, що

епідуральну анестезію мають звично пропонувати всім жінкам під час пологів. Професійні організації, як-от Американський конгрес акушерів і гінекологів, також висунули обґрунтовані з погляду безпечності рекомендації, які збільшили рівень технологічних втручань, що, своєю чергою, підвищили рівень вартості процедури. Так, наприклад, ці рекомендації стосуються дітей із тазовим передлежанням (сідничками або ніжками донизу), яких варто народжувати внаслідок кесаревого розтину, і жінок, які мали кесарів розтин, — їм пропонують народити вагінальним способом, але лише в лікарнях, де можна вдень і вночі екстрено виконати повторний кесарів розтин.

Крім цього, сучасне акушерство уможливило, щоб жінки, які не можуть доносити дітей до визначеного терміну, народжували здорових дітей, але за умови посиленого спостереження за розвитком вагітності. У наші дні безпліддя лікують, зокрема в жінок старшого віку, що призводить до багатоплідної вагітності, яка має вищі ризики. Більше ніж будь-коли раніше американки потерпають від надмірної ваги й ожиріння, унаслідок чого під час вагітності та пологів отримують більше ускладнень. І, зрештою, багато жінок у Сполучених Штатах не мають економічного й географічного доступу до загальної програми здоров'я матері, тож проблеми, що виникають на ранніх термінах вагітності, можуть навіть бути не виявлені до початку перейм та пологів. Поєднання цих факторів збільшує ймовірність технологічного втручання під час пологів і пов'язаної з ним вищої вартості процедури.

На щастя, читачки цієї книжки отримають адекватну допологову підтримку та зрозуміють, що технологічне втручання — це палиця з двома кінцями. Якщо потрібно, технології можуть урятувати життя матері й дитині. Якщо вони не потрібні, технології лише збільшують вартість, дискомфорт і спричиняють зайве втручання.

Акушерки двадцятого століття дуже відрізняються від колег із минулого. Вони обов'язково мають завершити навчання за акредитованою на національному рівні освітньою програмою й отримати сертифікат Американської колегії сестер- акушерок. Акушерство визнане в усіх п'ятдесяти штатах і на всій території США. Акушерки — це фахівці з нормальної вагітності та природних пологів.

Вони можуть забезпечувати всі види допологового догляду, зокрема лабораторні та діагностичні аналізи, які призначає лікар.

Прикметна риса акушерської практики полягає в підтримці свідомого вибору та спільному ухваленні рішень. Акушерки спеціалізуються на обговоренні догляду та його можливих варіантів, а також усвідомлюють важливість спільного ухвалення рішень. Ці принципи застосовувані з першого візиту й діють упродовж усього допологового періоду й безпосередньо під час пологів. Акушерка поважає глибокі почуття матері щодо того, що вагітність і народження дитини — це для неї священні турботи.

Утім, один із наших страхів (якщо ми можемо доречно використовувати це «кепське слово») щодо пологів полягає в тому, що лікарняні акушерки будуть змушені з економічних і, можливо, правових мотивів поводитися як акушери-гінекологи й збільшувати використання фармакологічних та технологічних засобів. Ми також боїмося, що вони будуть змушені працювати, як усі інші лікарі, щоб адаптуватися до нової реформи у сфері охорони здоров'я, названої об'ємно-орієнтованою медициною: більше матерів народжують за коротший проміжок часу. Ми сподіваємося, що професія акушерки досить фахова для того, щоб цього не сталося.

Чому потрібно вибирати акушерку? Жінки часто кажуть, що їх задовольнив досвід пологів, зокрема в тих випадках, коли вони мали або ризикували отримати ускладнення під час вагітності або розродження. Деякі породіллі також прихильно ставляться до знеболювальних засобів, які міг запропонувати їм лікар, і відчують безпеку, перебуваючи в пологовій палаті. Однак деякі жінки хочуть мінімального медичного втручання в пологи.

Загалом акушерки проводять більше часу з вагітними на допологових візитах і більш комплексно ставляться до аспектів догляду, фокусуючись на харчуванні, фізичному навантаженні, урегулюванні стресових ситуацій та готуванні до пологів і початку батьківства.

Найпривабливіший аспект пологів, які супроводжує акушерка, полягає в тому, що вона практично підтримує процес від ранніх перейм до останньої потуги. Крім цього, акушер-гінеколог перевірятиме вас під час перейм, але, може, не залишиться з вами до

моменту народження. Акушерка спокійно перейде до цього етапу, іноді просто спостерігаючи й очікуючи, а іноді підтримуючи вас, щоб зменшити дискомфорт чи прискорити перебіг пологів.

Поруч з акушеркою мати стає зіркою й режисеркою всієї дії, а події відбуваються в комфортному темпі. Акушерка висловлює припущення, що пологи минуть добре, адже здебільшого й за належної підтримки так і стається. Утім, вона також навчена розпізнавати ускладнення й у разі потреби працювати з лікарем, щоб гарантувати безпеку матері й дитини. Акушерка розуміє, що страх — це один із провідних супротивників жінки, яка народжує, адже він посилює біль та вповільнює прогрес пологів. Досвідчена акушерка надзвичайно цінна в небезпечній ситуації, яка може виникнути під час пологів, завдяки співчутливій та спокійній присутності.

Якщо акушерська система у вашому суспільстві не передбачає пологів, які супроводжує акушерка, ви все одно можете «вбити двох зайців» і мати пологи з акушером-гінекологом чи винайняти професійного інструктора з пологів або доулу (щоб отримати більш докладну інформацію про роботу цих фахівців, читайте с. 296).

Ви кандидат на пологи в супроводі акушерки? Жінки здебільшого здорові, а їхні вагітності не мають ускладнень, тому послуги акушерки для них прийнятний варіант. До того як вирішите провести співбесіду з акушеркою, яка піклуватиметься про вас впродовж вагітності й пологів, поставте собі три запитання:

- Чи все добре з вашим здоров'ям, а вагітність не має ускладнень? Чи ви вже маєте показання, щоб уважніше спостерігати за своїм станом, зокрема цукровий діабет або підвищений артеріальний тиск? Залежно від підходу, ваші проблеми зі здоров'ям розв'язуватиме не лише акушерка, адже трапляються ситуації, з якими може впоратися лише тісна співпраця лікаря й акушерки.
- Чи є причина, з якої можна передбачити потребу в медичному втручанні, як-от дочасні пологи?
- Чи передбачає медична система вашого суспільства супровід пологів акушеркою? У вашої акушерки має бути не лише професійна підготовка й ліцензія на роботу, вона також повинна регулярно

співпрацювати з кваліфікованими лікарями, які діятимуть як її резерв, якщо виникне непередбачена екстрена ситуація.

Вибираємо акушерку саме вам. Якщо ви вирішите, що співбесіда з акушеркою становить частину загального процесу вибору лікаря, то можете поставити їй ті самі запитання, що й лікареві (див. с. 153), а також:

- Де ви здобували освіту акушерки? Ви також і медсестра? Чи маєте сертифікат та ліцензію і хто вам її видав?
- Як довго практикуєте? Скільки приблизно пологів ви прийняли?
- Чи маєте ви медичну угоду з лікарнею, завдяки чому можете відвідувати та спільно керувати перебігом моїх пологів у ній?
- Якщо буде виявлений ризик для моєї вагітності, чи зможете ви разом із фахівцем вести її?
- З яким лікарем і лікарнею ви співпрацюєте? Як швидко цей лікар зможе дістатися до мене? Коли зазвичай викликають на допомогу лікаря? Чи буде в мене право голосу в разі ухвалення рішень? Чи буде в мене змога завчасно зустрітися з лікарем? Хто зможе замінити лікаря, якщо він буде зайнятий на інших пологах? Чи включає ваша зарплата гонорар лікаря? Чи можна вам залишатися зі мною впродовж пологів, навіть якщо доведеться викликати лікаря? (Зателефонуйте лікарям, щоб переконатися, що вони співпрацюють з вашою майбутньою акушеркою.)
- Чи залишитеся ви зі мною впродовж усіх пологів, якщо я попрошу про це?
- Хто замінить вас, якщо ви підете у відпустку або будете присутні на інших пологах? Чи є у ваших дублерок відповідні сертифікати та ліцензії і який досвід вони мають?
- Ви маєте пейджер або мобільний телефон?
- Чи проводите ви уроки з допологової підготовки або працюєте з кимось, хто це робить?
- Чи працюєте ви з доулами й чи можете когось порадити?
- Які заходи ви можете здійснити, щоб у разі потреби перевезти матір, яка народжує вдома, або дитину, народжену вдома, у лікарню?

- Чи маєте ви сертифікат з реанімування новонароджених? Яке обладнання для реанімації маєте?
- Чи маєте ви досвід у введенні знеболювальних і зашиванні розривів, якщо вони в мене будуть? Чи проводите масаж промежини? Робите епізіотомію?
- Яка сума вашого гонорару? (У деяких штатах передбачене страхове відшкодування сертифікованих/ліцензованих акушерок, але перевірте з вашим страховим агентом, чи стосується це вибраної акушерки.)
- Чи можете ви запропонувати послуги післяпологового догляду? Які післяпологові послуги ви забезпечуєте?

Докторка Бі Джей зазначає: Часто жінки, які приходять на співбесіду або консультацію, виявляють, що акушерки охоче погоджуються на спільне ухвалення рішень та інформування про те, що відбувається. Багато звичних процедур, наприклад крапельниці, моніторинг стану плода та епізіотомія, не обов'язкові для акушерської практики. Коли спеціаліст перебуває поруч із жінкою під час пологів, а не просто зустрічається з нею на епізодичних візитах, лише зрідка використовують додаткові технологічні засоби. Нарешті, акушерки прихильно ставляться до методу підготовки до народження Бредлі (див. с. 271) через його вміння надихати та зміцнювати впевненість жінок і зменшувати страх.

Дедалі більше вагітних жінок вирішують народжувати дітей з допомогою акушерок. Національний центр зі статистики охорони здоров'я виявив, що 2006 року 7,4 % усіх пологів у Сполучених Штатах та 11,6 % усіх вагінальних пологів супроводжували акушерки. Найбільше пологів, що їх супроводжувала сертифікована сестра (96,7 %), відбувається в лікарнях; 2 % пологів минають у пологових центрах та 1,3 % — удома.

Незалежно від того, виберете ви акушера-гінеколога, акушерку чи їх обох, ви зобов'язані перед вашою дитиною й собою виконувати домашню роботу, що допоможе зробити усвідомлений вибір.

ВИБИРАЄМО, ДЕ НАРОДЖУВАТИ

Тоді як більшість жінок, імовірно, почнуть шукати акушерку й приймуть будь-який механізм, яким користується під час пологів лікар або акушерка, є випадки, коли варто почати з пошуку місця для пологів і вже потім рухатися далі. Ось важливі питання, які потрібно розглянути:

- Філософське. Якщо ви хочете народити в пологовому центрі або вдома, потрібно зв'язатися з центром чи знайти місцеву мережу з інформацією про домашні пологи.
- Географічне. Зважте на дорожні умови та кліматичні особливості. Якщо передбачувана дата пологів, наприклад, припадає на середину січня, а ви живете на півночі штату Нью-Йорк, то варто переконатися в тому, що можна дістатися до закладу під час хуртовини.
- Медичне. Якщо ви маєте захворювання, яке може загрожувати вашому здоров'ю чи здоров'ю дитини, потрібно з'ясувати, чи є в цьому закладі обладнання, щоб обслуговувати вагітності з підвищеним ризиком.
- Цінова. Чи відшкодовує ваше страхування вартість послуг цього закладу? Якщо ви оплачуватимете їх самостійно, то чи є на них фіксована ціна? Як будуть розраховувати ваші витрати?
- Варіанти народження. У попередній раз ви народжували через кесарів розтин? Чи підтримують у цьому закладі вагінальні пологи після кесаревого розтину? Багато закладів ще не мають обладнання або відмовляються пропонувати цей варіант (щоб дізнатися більше про вагінальні пологи після кесаревого розтину, читайте с. 315).
- Анестезія. Чи можна вдень і вночі робити в цьому закладі епідуральну анестезію?

Докторка Лінда зазначає: Ми, крім усього, чудова команда авторів, адже подаємо різні погляди на процес народження. Цю книжку читатимуть жінки, які вибрали для себе домашні пологи з акушеркою, що вивчала фах на практиці, жінки, які вирішили народжувати в пологових центрах разом із сертифікованими сестрами-акушерками, і жінки, які народжуватимуть у лікарнях у супроводі акушерів-гінекологів. І кожен з цих виборів має переваги й недоліки.

Як акушер-гінеколог у цій письменницькій команді, я відчуваю, що маю презентувати офіційну думку Американського конгресу акушерів і гінекологів. Найважливіший аспект полягає в тому, що пологи в Америці переважно відбуваються в лікарнях і їх супроводжує або акушер-гінеколог, або сімейний лікар, іноді разом із сертифікованою сестрою-акушеркою. Здебільшого ці особи дотримуються стандартних методів роботи, рекомендованих різноманітними професійними організаціями. У цій книжці я ділитимуся особистими думками й філософією, але також спробую подати акушерську практику так, як, мабуть, вона постане перед тими з вас, хто народжуватиме згідно із загальноприйнятою системою.

ЩОДЕННИК ЖИТТЯ ВАШОЇ ДИТИНИ В УТРОБІ

Вести щоденник — перевірений часом спосіб позбутися всіх видів стресових ситуацій — і це стосується й вагітності. Марта охоче веда щоденники «наших» вагітностей, і зараз діти дорожать ними, перечитуючи під час своїх вагітностей. Ви можете виявити, так само як і ми, що особистий щоденник став однією з найцінніших сімейних реліквій.

Чому варто записувати. Записи про дитину та себе допомагають налагодити зв'язок з нею й мають колосальну терапевтичну цінність. Коли намагаєтесь впоратись зі складними емоціями, їхнє ослівлення допомагає визначити й зрозуміти, що саме ви відчуваєте. Нерідко проблеми, викладені на письмі, допомагають знайти рішення. І уявіть таке: одного дня, перечитуючи щоденник, ви підведете очі, щоб поглянути на вашого невгамовного сина, який біжить через усю кімнату, і усвідомите: «Це та маленька особа, яку ще вчора ми називали “Топотун”». Коли перечитаєте це в наступні роки, щоденник допоможе вам відтворити одну з найвизначніших подій свого життя і це захопить вашу дитину, якщо вона буде готова завести дітей.

Запишіть це. Не залишайте такі безцінні миті незадокументованими. Що і як ви пишете, залежить тільки від вас. Ви можете вести дуже просту хроніку того, що робите і що відчуваєте. Спробуйте писати так, ніби безпосередньо розмовляєте з вашою дитиною. Цей спосіб має особливе значення для встановлення зв'язку з вашим малюком ще до його появи. Занотуйте, як ви почувалися того дня: запишіть ваші радощі, хвилювання, зокрема й те, що допомогло почуватися краще. Важливий аспект полягає в тому, щоб записувати все, а не відкладати через сумніви щодо того, як саме записувати. Ви можете висвітлювати особливі моменти, наприклад, як дізналися, що вагітні, як почули перші поштовхи, як купили для дитини перші речі і як пережили перший напад болю під час пологів.

Поради щодо записів. Ви можете занотовувати думки в ретельно продуманому спеціальному щоденнику вагітності або в звичайному блокноті. Деяким матерям подобається вести онлайн-блог, записами якого вони діляться з друзями й родиною. Ви можете також вести «влог», записуючи відео на спеціальну камеру або камеру в телефоні. Мобільний телефон може стати чудовим інструментом, щоб фіксувати багато аспектів вашої вагітності. Ви можете вести блог, робити нотатки й голосові записи, записувати відео. Від перших поштовхів до ультразвукових досліджень і повідомлень від татка — можете вибрати один або всі способи задокументувати ваш унікальний досвід. Почавши записувати історію розвитку дитини в утробі, ви захочете продовжити цю практику в період її немовлячого віку й під час усього дитинства.

У цій книжці, наприкінці розділів, присвячених кожному місяцю вагітності, ви знайдете кілька сторінок, покликаних допомогти вам створити щоденник вагітності. Після народження дитини можете скопіювати ці сторінки й поєднати їх зі щоденником, який назавжди стане дорогоцінним скарбом для вас і вашої дитини.

Пишіть про вагітність у соціальних мережах. Якщо вам подобається спілкуватися в соціальних мережах, діліться поступом вагітності у

Facebook, Twitter і будь-якій іншій улюбленій соціальній мережі. Діліться кумедним і не дуже кумедним досвідом та запрошуйте друзів до обговорення. А потім насолоджуйтеся лайками й відгуками «хіба можна бути ще краще». Не забудьте гордо продемонструвати фотокартку вашого новонародженого малюка друзям, які нетерпляче на неї очікують.

[13](#) У цій книжці кількість «тижнів» означає вік ембріона, або вік дитини, відраховуваний від запліднення, а не менструальний вік, тобто вік, відраховуваний від останньої менструації матері (який пересічно на два тижні більший за вік ембріона). Ці показники росту середньостатистичні й можуть різнитися (див. с. 147, де пояснено про вік дитини).

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ПЕРШІЙ МІСЯЦЬ

Перші натяки на вагітність (наприклад, зміни у грудях, ранкова нудота, утомлюваність):

Мої перші думки:

Спогади про зачаття:

Моя остання менструація почалася:

Найпевніша дата зачаття:

Дата, коли тест на вагітність виявився позитивним:

Передбачувана дата пологів:

Моя реакція:

Реакція батька:

Реакція інших:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

Зміни в способі життя, звички, яких потрібно позбутися:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА ДРУГОМУ МІСЯЦІ (5—8 ТИЖДЕНЬ)

Відвідуючи лікаря цього місяця, очікуйте на:

- ▶ огляд вашого живота;
- ▶ дослідження розміру й висоти матки;
- ▶ визначення рівня гемоглобіну та гематокриту, щоб виявити анемію;
- ▶ консультацію з харчування;
- ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску;
- ▶ аналіз сечі на інфекції, цукор та білок;
- ▶ можливість обговорити ваші почуття й тривоги.

РОЗДІЛ 11

ДРУГИЙ МІСЯЦЬ: ПОЧУВАЮСЯ БІЛЬШ ВАГІТНОЮ

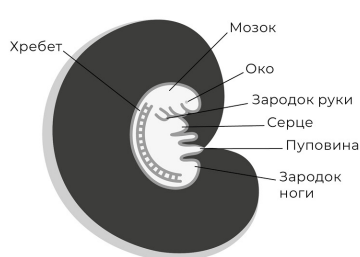
Упродовж другого місяця ви відчуєте присутність маленького життя всередині вас. Тепер гормони, потрібні для зростання вашої матки й дитини, спричиняють емоційні та фізичні зміни. Ваша їжа може виходити незабаром після того, як потрапить до шлунка, примхливий живіт може дратувати вас нудотою, а денні й нічні походи в туалет стануть надто частими. Усвідомте ці почуття, навіть якщо вони дуже непрості. У вас є право пишатися, почуватися особливою й бути частиною дива. Коли зрозумієте, що створюватимете нове життя лише дев'ять місяців, незручності й дискомфорт відійдуть на другий план.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (5—8 ТИЖДЕНЬ)

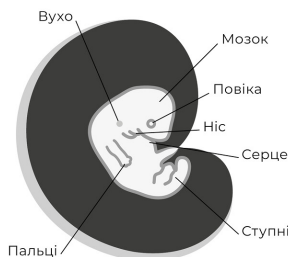
Тиждень 5. До кінця четвертого тижня після зачаття дитина має розмір яблучної насінини. Навіть у цьому дуже маленькому віці тканина, яка формує мозок дитини, займає найбільшу площу. Серце розділене на праву та ліву камери й починає битися. Починають виникати заглибини, що перетворюються на очі, вуха, ніс і рот. Руки та ноги стирчать із тіла назовні, мов крихітні бруньки, а на веслуватих руках починають рости пальці. Починають формуватися дихальні шляхи.

Тиждень 6. Дитина виростає до розміру гранатової насінини. Завдяки ультразвуку ви вже можете побачити й почути перші звуки життя, хоч зазвичай для цього потрібно зачекати до десятого або дванадцятого тижня. Щохвилини в організмі вашої дитини виникає понад мільйон нових клітин! Серце дитини починає битися частіше: від 140 до 150 ударів на хвилину, що вдвічі швидше за ваше серцебиття. Приготуйтеся, що через місяць вас зворушать і надихнуть уперше почуті прекрасні «свистячі» звуки серцебиття дитини. Вони геть ні на що не схожі.

Руки подовжуються, виникають ліктьові суглоби, а пальці стають чітко окреслені. Тепер ступні відокремлені від зародків ніг і виникають борозенки на їхніх пальцях. Зігнута вниз голова здається більшою за решту тіла. Починають формуватися складки повік, а крихітні очі розміром із крапку вже містять кришталик, райдужку, рогівку й сітківку. Видно кінчик носа. Зародковий хребет дитини нагадує стос мініатюрних блоків.



Ембріон на п'ятому тижні



Ембріон на шостому тижні



Ембріон на сьомому тижні



Ембріон на восьмому тижні

Тиждень 7. Тепер дитина має розмір ягідки чорниці. У неї з'являється перша сеча, яку виводять крихітні нирки. Стають помітними суглоби ліктів, зап'ястків і колін. Пальці ніг остаточно формуються. Подовжуються пальці рук. Повіки стають чітко вираженими. Формуються перші риси очей, вух, носа й рота. Тепер ультразвук може показати рух тіла і кінцівок дитини, хоч ви не відчуєте його рукою ще кілька місяців. Нервові клітини в мозку відгалужуються й поєднуються одна з одною, формуючи примітивні нервові зв'язки. Частки мозочка починають виднітися крізь прозорий череп. Дослідники припускають: щохвилини утворюється сто тисяч нових нервових клітин.

Тиждень 8. Дитина має 2,5 см завдовжки й важить приблизно 15 г — це розмір оливки. До цього зігнута вниз голова й зігнуте тіло трохи випрямляються. Усі внутрішні органи, які будуть у дорослої дитини, тепер сформовані.

Тепер серце розділене на чотири камери. Руки, ноги й пальці ніг повністю сформовані. Основні суглоби — плечей, ліктів, зап'ястків, колін і щиколоток — уже чітко видно. Рот, ніс, ніздрі й губи вже більш сформовані. Помітні мочки вух і всі структури очей. Видно зовнішні геніталії, однак визначити стать дитини за допомогою ультразвуку ще неможливо. Помітні рухи тіла й кінцівки.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: МАЛЮКИ МАЮТЬ РАННЄ СЕРЦЕБИТТЯ

Завдяки технології ми тепер знаємо, що деякі органи формуються раніше, ніж вважали до цього. Інтравагінальні ультразвукові дослідження показали, що приблизно на шостому чи сьомому тижні вагітності серце качає кров, тиск якої вже має систолічні й діастолічні коливання. Також виникають примітивні клапани, які поки нещільні.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ

Ого! Більшість сумних і радісних емоцій, які ви відчували в перший місяць, посиляться впродовж другого місяця. Ваш розум може бути так само нестабільний, як і ваш шлунок. Пам'ятайте, що це нормально — почуватися щасливою через дитину всередині вас і не дуже щасливою через ранні дзвіночки вагітності, які заповнюють ваш розум, тіло та спосіб життя.

Емоційно я почувалася дуже дивно. Одного дня була в захваті від вагітності, наступного — майже забувала про неї. Одного дня була щаслива й купувала новий одяг для вагітних, наступного — відчувала смуток через те, що втрачаю фігуру.

Усвідомлення змін у чутливості грудей. Груді повідомлять про вагітність раніше, ніж живіт. Гормони вагітності, що забезпечують розвиток дитини, також почнуть збільшувати ваші груди. Найперші відчуття незначного болю й набрякості подібні до тих, які ви можете відчувати в другій половині менструального циклу, тільки тепер вони будуть сильніші. Переважно груди збільшуються на один розмір чашечки бюстгальтера за перший триместр і ще на один розмір за решту вагітності. Лише зміни в грудях зазвичай становлять 910 г від загального набирання ваги. Жінки з невеликим розміром грудей більше помітять ці зміни, а жінки з першою вагітністю зможуть виявити їх чіткіше, ніж за дальших вагітностей.

Зміни у ваших грудях спричиняє викид гормонів, що стимулює ріст молочних залоз. Роботу гормонів ви можете помітити з пульсування в грудях.

Також ви відчуватимете поколювання, груди здаватимуться подразненими, гарячими, наповненими й чутливішими до дотиків. Ви можете мати проблеми з періодичним болем у грудях, що виникає та триває впродовж п'яти хвилин. Ви, мабуть, помітите, що ареоли (темні ділянки шкіри навколо сосків) збільшилися в розмірах та стали

темніші, а маленькі залози, які виробляють антибактеріальну змазку, стали помітніші й почали сильніше виділятися. Вени на ваших грудях можуть також стати більш помітні, немов притоки річки, що розгалузилися навколо грудей, щоб забезпечити посилене кровопостачання.

ДИТИНА ГОВОРИТЬ: ЯК МЕНЕ НАЗИВАТИ

Технічно дитину вважають «ембріоном» до восьмого тижня вагітності, доки не сформуються всі системи органів. Після цього її називають «плодом» аж до народження. Утім, від зачаття майбутні батьки здебільшого називають її «дитиною».

Докторка Бі Джей зазначає: Я зрозуміла, що вагітна, коли помітила, як виділяються кровonosні судини на моїх грудях.

Хоч решта тіла після вагітності повернеться до норми, груди набудуть нової форми. Не можна передбачити, який саме вигляд вони матимуть через рік. Трохи цієї пишності залишиться з вами, доки годуватимете грудьми. Майте на увазі, що зміни, яких зазнають груди, спричинені вагітністю, спадковістю та силою тяжіння й відбудуться незалежно від того, годуватимете ви дитину чи ні. Піклуйтеся про свої груди, часто приймайте теплий душ і робіть легкий масаж, якщо від нього вам буде комфортніше. Якщо переймаєтесь через обвисання грудей, можете допомогти шкірі та м'язам навколо тканини молочної залози, вдягаючи підтримувальний бюстгальтер упродовж усієї вагітності, навіть уночі (див. «Отримайте потрібну підтримку: вибираємо бюстгальтер», с. 188).

Безмежна втома. Періодичні напади втоми, з якими ви мали справу в першому місяці вагітності, тепер можуть перетворитися на суцільне виснаження. Минулого місяця ви просто хотіли відпочити, а тепер це

як закон! Жінки описують свою втому як «хронічну». Це відчуття природно змушує заклопотану жінку сповільнитися й направити енергію в потрібне річище, тобто на розвиток дитини. Ви можете виявити, що доводиться повільніше ходити й ваше дихання збивається швидше навіть за нормального темпу. Не намагайтеся побороти цю втому. Заради себе й дитини дослухайтеся до голосу організму й відпочивайте стільки, скільки зможете. Якщо працюєте на відповідальній роботі або маєте вередливу дитину, то, ймовірно, не зможете полежати або довше поспати; натомість траплятимуться дні, коли організм просто змушуватиме вас отримати той відпочинок, якого йому так бракує. Якщо не витратите цей час на сон, то принаймні дайте відпочити ногам. По змозі раніше підіть із роботи або ввімкніть улюблене відео вашої дитини, ляжте на диван і потіште себе таким потрібним відпочинком.

Я виявила, що чудовою ідеєю стала заготівля легких страв, які міг би приготувати мій чоловік. Кілька перших тижнів вагітності я не була впевнена в тому, як мене звати, не кажучи про те, щоб я могла щось самостійно приготувати.

Нудота. Ранкова нудота, яка, ймовірно, почалася минулого місяця, зазвичай сягає піка в другому місяці. Тримайтеся! Тоді як ви питатимете себе, чого взагалі в це вплуталися, ваша подруга або лікар можуть підбадьорливо зауважити: «О, це просто твої гормони. Нудота — це ознака того, що твоя дитина здорова». І, може, певною мірою це так, але коли у вас цілодобова морська хвороба, ці слова звучать не дуже втішно (читайте с. 139, щоб дізнатися про стратегії контролювання нудоти).

Прискорене серцебиття. Ваш організм став виробляти більше крові для живлення маленької людини всередині вас, тому ви можете помітити, що серце почало битися частіше, особливо під час тренувань. Серце — це один з органів, які вміють найліпше адаптуватися. Усе відбувається так, ніби дитина посилає вашому серцю повідомлення: «Ти маєш працювати старанніше та трохи піднапружитися заради мене!»

Посилене слиновиділення. Матері здебільшого не думають, що матимуть справу зі слинотечею до появи дитини, але приблизно в другому місяці кількість слини, яку вони виробляють, може помітно збільшитися. Її смак теж може змінитися, ставши навіть дещо металевим. Бридко, чи не так? Причина цього феномена не визначена, але він не шкідливий. Деякі майбутні матері виявляють, що надмірна кількість слини може пом'якшувати подразнення від печії, діючи як буфер проти надлишкових кислот і вкриваючи вистилання чутливого стравоходу. З другого боку, надлишкова слина здатна провокувати напади блювання. Так чи інак, але її кількість зазвичай зменшується до кінця першого триместру. Спробуйте смоктати м'ятне чи лимонне драже або чистити зуби м'ятною пастою, якщо вас дратує смак слини.

Часте сечовипускання. Оскільки ваш організм виробляє більше крові для розвитку дитини, весь потрібний їй об'єм проходить крізь нирки, унаслідок чого ви маєте проблеми з частішим сечовипусканням. Крім цього, ваша збільшена матка розташована прямо позаду сечового міхура, через що ви регулярно відчуватимете його наявність. Хоч ви будете частіше мочитися впродовж всього періоду вагітності, збільшена кількість «позивів» зазвичай стає відчутною в перші три місяці. Насправді, якщо ви не стали частіше мочитися в першому триместрі, сприймайте це як сигнал того, що потрібно пити більше рідини. Коли йдете в туалет, спорожняйте сечовий міхур так старанно, як можете (напружуйтеся тричі — перегляньте вправи Кегеля на с. 78 — і нахиляйтеся водночас уперед).

Якщо вас турбує надто часте сечовипускання, зверніться до лікаря, щоб виключити ймовірність інфекції. Інші ознаки наявності інфекції сечового міхура (цистит) — це печіння та/або незначна лихоманка.

Спрага. Спрага — звичайний сигнал організму, що ви й ваша дитина потребуєте більше рідини. І якщо ви не дослухаєтеся до цього сигналу, можете отримати зневоднення, яке лише посилить нудоту та втому. Ваш організм потребує більше рідини, оскільки об'єм вашої крові збільшується на сорок відсотків. До того ж зважайте на всю додаткову воду, потрібну, щоб наповнити «басейн» з амніотичною рідиною, у якому плаває дитина. Випиваючи більше води, ви допомагаєте ниркам

вимивати з організму додаткову кількість токсинів. Спрага не дає змоги точно визначати, скільки саме води вам потрібно, тож пийте доти, доки не втамуєте спраги, а потім, для певності, випийте ще кілька додаткових склянок. Головно не пийте менше, щоб мочитися менше, у цьому немає нічого корисного для вас і дитини. Пам'ятайте, що повільне пиття рідини набагато корисніше для шлунка, ніж пиття великими ковтками. Спробуйте смоктати шматочки льоду або домашній фруктовий лід, пити кокосову воду й уживати продукти з високим вмістом води, наприклад диню. Рішення пригублювати в такому разі буде тим, що лікар прописав. Також не забувайте, що додаткова рідина допомагає позбутися закрепів. Ми взагалі не підтримуємо ідею вживати ізотонічні напої під час вагітності. Хоч вони дають додаткову рідину, більшість із них містить багато антинутриєнтів (підсолоджувачів і хімічних добавок), не потрібних ні вам, ні вашій дитині.

Докторка Лінда зазначає: Рідини, що містять електроліти, дають змогу підтримувати метаболічний баланс, а природні джерела поживних речовин, як-от домашні супи, корисніші за створені хімічним способом бутильовані напої.

Закрепи. Як ми зазначали, гормони раннього періоду вагітності уповільнюють просування їжі по вашому кишківнику. Повільніше проходження їжі й рідини забезпечує всмоктування більшої кількості рідини (імовірно, це ще один із природних способів переконатися, що ви отримуєте додатковий об'єм води). Поєднання уповільненого руху й посиленого всмоктування рідини погіршує випорожнення. Щоб покращити роботу травного тракту впродовж всього періоду вагітності, дотримуйтеся сприятливих для шлунка звичок: перекушуйте, їжте більше продуктів із високим вмістом клітковини, пийте більше рідини, виконуйте фізичні вправи та вживайте пробіотики.

ШОКОЛАДНИЙ КОМПРОМІС

Постійно хочете чогось солодкого? З'їдайте два-три шматочки чорного шоколаду щодня. Чорний шоколад корисний для вас, адже він багатий на антиоксиданти, які називають флавоноїдами. Що інтенсивніший в організмі процес розвитку, то більше він виробляє оксидантів (також відомі як вільні радикали, або «хімікати зношування»). Тож логічно, що під час вагітності ви маєте вживати продукти з дуже високим вмістом антиоксидантів, бо ваш організм зазнає найбільшого стрибка в розвитку.

Пропонуємо деякі солодкі поради, щоб отримати всі корисні переваги, які дає шоколад:

- Вибирайте чорний шоколад, який містить більше флавоноїдів, менше цукру та менше шкідливих жирів, ніж молочний шоколад. Звертайте увагу на вміст какао — що вищий він, то краще, або, кажучи по-шоколадному: «Що гіркіше, то ліпше». Щоб перелаштувати ваші смаки в бік гіркішого шоколаду, почніть із вмісту какао у 60 %, потім 70 %, а згодом поступово збільште вміст до 80 %.
- Не варто розчаровуватися в шоколаді через те, що в ньому міститься багато насичених жирів. Тип жиру в какао-маслі — стеаринова кислота — не підвищує рівень холестерину в крові так, як це роблять інші насичені жири.
- Непідсолоджений какао-порошок — це найкорисніша форма шоколаду. Результати дослідження 2005 року, опублікованого у Food Science and Technology International, продемонстрували, що какао-порошок має найвищу концентрацію флавоноїдів — майже втричі більшу, ніж у чорному шоколаді. Молочний шоколад, шоколадні напої й шоколадний сироп мають їхню найнижчу концентрацію. Насолоджуйтеся гарячим шоколадом і його антиоксидантами, білком з органічного молока, що має низький вміст жиру, і чуттєвою чарівністю аромату та апетитною пінкою. Можете підсолодити шоколад, додавши трохи меду.
- Уважно читайте етикетки. Какао або какао-боби, а не цукор, мають бути перші в списку інгредієнтів.

- Не вживайте білий шоколад, який містить забагато цукру та штучних ароматизаторів і майже не містить какао.
 - Не переймайтеся через те, що три шматочки чорного шоколаду можуть містити трохи кофеїну.
-

Здуття та метеоризм. Здуття може нагадувати те, як ви почуваєтеся перед початком менструації, тому в нижній частині живота виникає відчуття вагітності, навіть якщо ви ще не здаєтеся вагітною. По мірі того як ваш кишківник і дитина навчаються співіснувати, ті самі розлади кишківника, що спричиняють закрепи, також провокують газоутворення. Окрім домашніх лікарських засобів, перелічених на с. 33, спробуйте вживати менше продуктів, що сприяють газоутворенню, зокрема броколі, капусту, цвітну капусту, брюсельську капусту, боби й газовані напої. Уникайте жирних і смажених продуктів, адже їжа з високим вмістом жиру довше виводиться зі шлунка й кишківника. Через метеоризм може здаватися, що ваша талія безперервно розширюється. Власне, це підштовхне вас внести перші корективи в гардероб на користь зручніших штанів, які не подразнюють цю занадто чутливу зону.

Коли я пила газовані напої, то відчувала й чула кожную бульбашку, поки вона не діставалася іншого кінця.

Печія. Незабаром після прийому їжі й навіть іноді між прийомами їжі в багатьох жінок буває відрижка, печіння та подразнення в ділянці груднини. Яка радість, чи не так? Знову-таки, з фізіологічного погляду правильно звинувачувати в печії гормони. Гормони вагітності (зокрема прогестерон) спричиняють загальне сповільнення роботи кишківника, розслабляють м'язи шлунка й затримують час проходження їжі та шлункового соку через нього. У зв'язку з цим їжа та шлункова кислота затримуються в шлунку довше, ніж коли ви не були вагітні. Гормони вагітності також розслабляють захисні м'язи на вході у шлунок, тому їжі й кислоті стає легше повертатися назад у нижню частину стравоходу, коли шлунок скорочується. Медична назва цього стану —

гастроезофагеальний рефлюкс (ГЕР). ГЕР також провокує неприємне відчуття, яке зазвичай називають печією. Згодом, коли ваша матка виросте й почне тиснути вгору, тиск на кишківник і шлунок зроблять печію ще більш подразливою.

Шлункова кислота — це природні антибіотики травного тракту, що захищають його від мікробів у верхній частині, запобігаючи їхньому потраплянню в нижню частину. З огляду на це, спробуйте лікувати печію без рецептурних чи звичайних антацидів, якщо лише їх не порадить лікар. Вистилання шлунка природно продукує густий слиз, що діє як захисне покриття, запобігаючи перетравлюванню тканин шлунка. Однак верхня частина шлунка й вистилання стравоходу не мають цього захисного «герметика». Запам'ятайте три корисні для шлунка слова: відщипувати, попивати й пережовувати.

Судоми. Вагітні можуть відчувати судоми в нижній частині таза. Фактично це «болі росту» й симптоми роботи зв'язок, що стабілізують процес розтягування матки. Ви можете виявити, що ці судоми стихають після того, як матка почала рости вгору над лобковою кісткою, але вони можуть повернутися будь-якої миті, особливо якщо ви перенапружитеся, — це ще один спосіб, у який тіло може попросити зменшити темп.

Якщо посеред ночі потерпаєте від судом у ногах, то у вас може бути нестача калію. Перед сном з'їдайте банан або випивайте склянку апельсинового соку. Це наче магія!

СЛУХАЙТЕ СВІЙ ГОРМОНАЛЬНИЙ СИМФОНІЧНИЙ ОРКЕСТР

Щоб оцінити дивовижну музику, яку грає ваше вагітне тіло, ми пропонуємо думати про гормони організму як про інструменти симфонічного оркестру.

Коли всі інструменти грають гармонійно, результатом стає прекрасна музика, або здоров'я. Коли вони розладнані, виникає дисонанс, або хвороби. Ваш мозок (особливо гіпоталамус) — це такий собі диригент

гормонального симфонічного оркестру, у якому грають понад сотню музикантів.

Дитина «слухає» музику, яку грає ваше тіло, і відчуває її вплив, як і ви. Упродовж вагітності рівень прогестерону зростає приблизно в сто разів, а рівень естрогену злітає в п'ятнадцять разів проти довагітного рівня. Тож не дивно, що ваше тіло й розум зазнають трансформацій. Рівень естрогену зростає щодня впродовж усього періоду вагітності й посилює розвиток мозку дитини.

Коли відбувається зачаття, усередині вас відкривається аптека, з якої надходять «препарати», потрібні для успішного розвитку вашої дитини. Утім, ці препарати часто мають неприємні побічні ефекти. (Чоловіки, зважте на це!)

Дуже цікаво, як такі гормони врівноважують один одного. Естроген стимулює підвищену усвідомленість, чутливість і є чимось на кшталт «стимулятора». Прогестерон натомість має більш седативний ефект і стає ніби «депресантом». Це нагадує ситуацію, коли у вашому розпорядженні високі дози стимуляторів та седативних засобів і вони збалансовані, а їхня робота узгоджена.

Ось як ці два гормони впливають на дитину й матір:

Корисно для дитини:

- утримують вашу матку від передчасних перейм;
- сприяють розростанню кровоносних судин у вашій матці та плаценті;
- збільшують зростання тканин мозку, сприяють утворенню нервових зв'язків і посилюють приплив крові до органів, що розвиваються;
- сприяють зростанню грудей і тканин, відповідальних за вироблення молока;
- забезпечують антиоксидантний захист клітинам, що стрімко розвиваються;
- регулюють рівень інсуліну та інших гормонів обміну речовин;
- допомагають стимулювати роботу метаболізму, щоб виробляти вдвічі більше енергії;
- уповільнюють роботу травної системи;
- розслабляють м'язи та зв'язки, відповідальні за народження.

Шкідливо для матері:

- ▶ м'язова втома;
- ▶ заспокійливий ефект;
- ▶ забудькуватість;
- ▶ посилене сприйняття смаків і запахів;
- ▶ загальне підвищення чутливості;
- ▶ перепади настрою;
- ▶ здорова й не дуже пристрась до певних продуктів.

Ви миритеся з дошкульними сторонами вагітності, адже постійно тримаєте в полі зору головний приз (читайте на с. 370 про захопливе виконання гормональної симфонії народження дитини).

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

ОБРАЗЛИВІСТЬ І НАДМІРНА ЧУТЛИВІСТЬ

Я стала легко засмучуватися, а незначні речі, на які раніше не зважала, тепер виводять мене з себе. Чому?

Ваші гормони працюють понаднормово з цілком зрозумілої причини. Підвищена чутливість до звуків, як-от гавкоту собаки чи дверного дзвінка, становлять лише частину гіпертривожного стану, у якому перебувають майбутні матері. Дрібні неприємності можуть призвести до серйозних реакцій. Через звичайні витівки маленької дитини, які раніше лише дратували, тепер ви просто «лізете на стіну». А нормальні буденні клопоти здаються перебільшено складними. Іноді вам здаватиметься, що вас дратує геть усе. Це нормальні емоційні коливання. Сприймайте чутливість як знак, що ви маєте створити таке довкілля, у якому зможете відпочивати стільки, скільки належить, і зберігати енергію, потрібну вам, щоб виростити дитину.

ДРАТІВЛИВІСТЬ ЩОДО ЧОЛОВІКА

Мій чоловік зник, що я дуже енергійна, але зараз я погано почуваюся, втомилася й потребую відпочинку. Він не розуміє, чому я не хочу

виконувати хатні справи або навіть кохатися. Як йому це пояснити? Хоч вагітність — це ваша реальність, однак партнеру може знадобитися час, щоб усвідомити її. Він може не розуміти, що вам бракує енергії виконувати справи, які ви робили ще кілька місяців тому. Дуже важко почуватися сексуальною, коли втомилися або вас нудить, а всі думки поглинають зміни, яких зазнає організм. Ваш партнер має зрозуміти й не сприймати особисто, що до його певних примх упродовж деякого часу ви ставитиметеся не так терпляче. Ви можете тактовно нагадати йому, що вагітні й переповнені шаленими гормонами, а потім попросити партнера прочитати розділ про те, яку допомогу можуть надати майбутні батьки (див. с. 138). Запевніть його, що незабаром вам стане краще і, певне, за кілька місяців до вас повернеться сексуальність.

ВІДЧУТТЯ ЗАЛЕЖНОСТІ

Я так втомилася, що моя мати прилетіла до нас, щоб упродовж кількох тижнів піклуватися про інших наших дітей. Я відчувала себе дуже винуватою, адже звикла бути незалежною на роботі й удома. Чи ці почуття нормальні?

Не сумнівайтеся! До того як завагітніти, ви звикли піклуватися про інших, а тепер стали тим, хто найбільше потребує турботи. Ваше тіло зараз так тяжко працює, що час іншим балувати вас. Спробуйте відпустити почуття провини, адже ви та ваш енергозатратний малюк заслуговуєте на те, щоб про вас піклувалися, ставлячись поблажливо.

СВЕРБІЖ

Моя шкіра стала сухою й почала свербіти, особливо на долонях та ступнях. Що мені робити?

Хоч сухість і свербіж шкіри — це, найпевніше, проблеми останніх місяців вагітності, вони все-таки можуть трапитися й зараз. Від самого початку вагітності шкіра майбутньої матері стає дуже чутливою. І чутливість хоч трохи, але зростає майже в кожній частині вашого тіла (див. на с. 211 розділ про догляд за шкірою.)

ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ

Я звикла спати так міцно, що зараз, хоч і лягаю рано, прокидаюся дуже часто. Допоможіть!

Проблеми зі сном особливі в кожному місяці вагітності, тому ми написали розділ 7, щоб допомогти вам спати спокійніше — перечитайте його, щоб дізнатися про деякі корисні стратегії.

КРОВОТЕЧА ТА КРОВ'ЯНИСТІ ВИДІЛЕННЯ

Хоч вагінальні кровотечі будь-якого характеру можуть лякати, вони не обов'язково свідчать, що з вагітністю щось не так.

Коли не варто хвилюватися:

- Імплантаційна кровотеча відбувається між другим і четвертим тижнями після запліднення, коли маленька дитина ховається в багаті на кровоносні судини вистилання матки. Зазвичай у цьому немає потреби, але іноді є сенс зробити ультразвукове дослідження, щоб переконатися, що імплантація відбулася в матці, а не деінде (явище, відоме як позаматкова вагітність).
- Кров'яністі виділення трапляються після статевих актів, однак вони не шкідливі.
- У вас можуть бути невеликі червоні або рожеві кров'яністі виділення без фрагментів тканини. У будь-який час крихітні кровоносні судини, якими пронизані тканини матки, можуть руйнуватися, тому іноді ви здатні помічати невеликі кров'яністі виділення або маленькі кровотечі.

Коли варто хвилюватися:

- ▶ Кровотечу супроводжує спастичний біль у животі.
- ▶ У виділеннях наявні згустки крові темно-коричневого кольору, імовірно, з фрагментами тканини.
- ▶ Кровотеча така сильна, що може знадобитися гігієнічна прокладка.
- ▶ Ви відчуваєте запаморочення.
- ▶ Кровотеча посилюється.

Якщо у вас почалася неослабна кровотеча та/або стали виділятися фрагменти тканини, потрібно негайно зателефонувати лікарю. Те, як ви опишете кровотечу (кількість, консистенція, колір), яка вона стійка і які інші симптоми її супроводжують, допоможе лікареві визначити, чи розвивається якась проблема.

ГЕНЕТИЧНИЙ СКРИНІНГ: ЧИ ПОТРІБНО РОБИТИ, КОЛИ І В ЯКІЙ КІЛЬКОСТІ?

Мій лікар запропонував зробити пакет скринінгів на виявлення генетичних порушень. У мене щодо цього дуже неоднозначні почуття.

Те, що лікар повідомляє про всі можливі варіанти досліджень, вважають стандартною медичною практикою. Хоч більшість таких аналізів звично виконують на третьому місяці, акушери-гінекологи й акушерки часто говорять про них уже в другому місяці, щоб ви мали час усе обміркувати. Ці аналізи створені, щоб виявити вади розвитку, як-от розщеплення хребта, і хромосомні порушення, наприклад синдром Дауна. Багатьох вагітних жінок та їхніх партнерів не влаштовує ідея аналізів і передбачуване припущення, що доведеться переривати вагітність, якщо буде виявлена проблема з їхньою дитиною. Водночас деякі пари хочуть зробити ці аналізи, щоб краще підготувати себе й родини до народження дитини з особливими потребами. На щастя, більшість пар отримують чудові результати й матимуть на один привід менше хвилюватися за свою вагітність. Які генетичні аналізи робити й коли, залежить від вашого з лікарем рішення, але є деякі питання, на які варто зважати:

- ▶ Чи були у ваших сімейних історіях випадки вад розвитку або генетичних порушень?
- ▶ Чи є у вашому віці вищий ризик мати дитину з вадами розвитку?
- ▶ Чи належите ви до етнічної групи, у якій є підвищений ризик розвитку генетичних порушень?
- ▶ Ви хвилюєтеся через те, що ваша дитина може мати специфічну генетичну проблему?
- ▶ Як ви скористаєтеся отриманою інформацією? Хвилюватиметеся більше чи менше?
- ▶ Якщо результати генетичних аналізів будуть позитивні, ви робитимете амніоцентез?
- ▶ Чи аналізи стовідсотково точні? Чи мають деякі з них високу ймовірність «хибнопозитивних» результатів, через які ви марно хвилюватиметеся?

Пам'ятайте: скринінг-тести на генетичні порушення й вади розвитку не дають змоги поставити конкретний діагноз. Деякі аналізи точні, інші — відверто хибні. Якщо розумітимете, для чого їх виконують, що вони виявляють і які проблеми можуть бути з ними пов'язані, зможете вирішити, який саме аналіз належить вибрати. Докладну інформацію щодо вибору генетичного аналізу дивіться с. 461.

УЛЬТРАЗВУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ: ЛИШЕ ДЛЯ МЕДИЧНИХ ЦІЛЕЙ

Щоб убезпечити себе, до ультразвукового дослідження як цінного діагностичного засобу варто ставитися не як до гри.

Докторка Лінда зазначає: Ультразвук — неінвазивна технологія, що візуалізує зображення з огляду на звукові хвилі датчика, відбиті від рідких і щільних поверхонь, зокрема амніотичної рідини, стінок матки, плаценти, тканин плода. Ультразвук використовують в акушерській практиці майже повсюдно. Стандартні показання до УЗД містять:

1. Визначення місця розташування ембріона й життєздатності вагітності на ранніх термінах.
2. Точне датування вагітності, якщо УЗД виконують у перші 20 тижнів.
3. Визначення вад розвитку (зазвичай УЗД виконують як частину хромосомного скринінгу приблизно на 13-му тижні та ширшого структурного скринінгу на 20-му тижні, щоб встановити наявність специфічних структурних порушень на пізніших етапах вагітності).
4. Визначення причини кровотечі на будь-якому етапі вагітності.
5. Моніторинг розвитку дитини.
6. Допоміжну процедуру в разі інвазивних втручань, зокрема амніоцентезу або біопсії хоріона.

Хоч УЗД під час вагітності взагалі вважають безпечним, професійні групи, серед яких Американська корпорація акушерів та гінекологів (ACOG) та Американський інститут УЗД у медицині (AIUM), висловлюють сумніви щодо крамниць, які пропонують як «подарунок на згадку» фотокартки плода й водночас не мають акредитації медичного закладу або не співпрацюють з лікарями щодо призначень та аналізу отриманих зображень. УЗД — це допоміжний інструмент акушера-гінеколога, тому його має рекомендувати ваш лікар, а виконувати кваліфікований фахівець в акредитованому медичному закладі.

Докладну інформацію щодо УЗД перегляньте на сайті www.aium.org.

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ДРУГИЙ МІСЯЦЬ

Як я почуваюся:

Мої думки про тебе:

Що я їм:

Продукти, що найліпше підходять моєму шлунку:

Мої харчові вподобання:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА ТРЕТЬОМУ МІСЯЦІ (9—12 ТИЖДЕНЬ)

Під час цього візиту ви можете мати:

- ▶ обстеження живота на визначення висоти дна матки;
 - ▶ визначення розміру й висоти матки;
 - ▶ аналізи крові на гемоглобін та гематокрит;
 - ▶ аналіз сечі на інфекції, цукор та білок;
 - ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску;
 - ▶ можливість почути серцебиття дитини за допомогою доплерографії;
 - ▶ обговорення аналізів, якщо вам їх запропонують: УЗД, біопсія хоріона, амніоцентез, АФП (альфа-фетопроतेїн) та пренатальний скринінг на виявлення генетичних проблем;
 - ▶ огляд рук і ніг, покликаний виявити набряки або затримку рідини;
 - ▶ можливість обговорити ваші почуття та тривоги.
-

РОЗДІЛ 12

ТРЕТІЙ МІСЯЦЬ: МАЙЖЕ ПОМІТНО

Видатні моменти цього місяця цілком імовірно компенсують фізичні та емоційні потреби, що домінували останні два місяці. Ви, мабуть, виявите, що дискомфорт першого триместру почав слабшати, а рівень вашої енергії — зростати. Емоційні американські гірки можуть заспокоїтися, бо тепер ви здатні налагодити зв'язок із дитиною за допомогою чудових зображень і звуків, отриманих під час ультразвукового дослідження.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (9—12 ТИЖДЕНЬ)

Тепер ваша дитина справді має вигляд дитини — з голови до кінчиків пальців ніг. Як і в попередні місяці, її мозок випереджає в розвитку інші органи, займаючи приблизно половину загального розміру. Лише уявіть: зародковий мозок дитини працює понаднормово, щоб щохвилини створювати 250 000 нових клітин. Зараз дитина завдовжки 7,6 см і важить приблизно 28 г. Її маленьке обличчя насправді нагадує обличчя. Двадцять маленьких майбутніх зубів починають формуватися всередині ясен. З'являються нігті пальців ніг і рук, а також тоненьке волосся. Серцеві клапани зайняли свої місця, тому під час візиту до лікаря між десятим і дванадцятим тижнями ви можете почути швидке серцебиття. Ендокринна система плода вже функціонує, зокрема підшлункова залоза починає виробляти інсулін. Завдяки більш дозрілій

сечовидільній системі дитина може буквально «мочитися в (амніотичний) басейн». До кінця цього місяця зовнішні статеві органи перетворюються або не перетворюються на пеніс, тому ультразвук зможе нарешті показати, це хлопчик чи дівчинка. Хлопчики вже можуть виробляти тестостерон.



Дитина на 9—12-му тижнях

Дитина може роззявляти рот, висувати язика й ковтати амніотичну рідину. Вона також може стискати й розтискати кулачки. Хоч вона рухає руками й ногами, ви навряд зможете відчувати ці незначні поштовхи й удари аж до початку наступного місяця.

ЗАПОБІГТИ НЕВИНОШУВАННЮ

Колись давно вважали, що переривання вагітності «просто трапляється». Нові дослідження виявили, що мати може впливати на процес виношування дитини, бо:

- ▶ отримує ретельний допологовий догляд;
- ▶ уживає більше омега-3 жирних кислот зі спеціальних добавок або морепродуктів;
- ▶ харчується продуктами «зеленого світла» світлофора безпечності продуктів (перегляньте поради щодо здорових перекусів на с. 30 і список продуктів «зеленого світла» на с. 55);

- ▶ добре дотримується гігієни ротової порожнини (Чому? Див. с. 203);
 - ▶ регулярно виконує фізичні вправи;
 - ▶ не курить;
 - ▶ уміє долати стрес.
-

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ

Цього місяця на вас чекає принаймні кілька змін. Це, нарешті, велика тема вашого теперішнього життя. Разом із дитиною зростаєте й ви!

Груди переживають стрибок у рості. Ваші груди готуються годувати дитину, тому зростатимуть разом із нею. Соски й ареоли стануть більшими. (Потемніння сосків робить їх помітнішими для дитини, тож вона може легше за них ухопитися, коли настане час їсти.) Ви, ймовірно, матимете справу з деякою чутливістю, коли ваші груди стануть повніші й важчі. Більший об'єм тканини молочної залози потребує інтенсивнішого кровопостачання, тому ви можете помітити схожу на павутину венозну сітку, яка проступає одразу під шкірою. Крихітні залози під поверхнею шкіри ваших ареол також стають більш помітними та здаються маленькими шишечками розміром із макове зернятко.

ОТРИМАЙТЕ ПОТРІБНУ ПІДТРИМКУ: ВИБИРАЄМО БЮСТГАЛЬТЕР

Разом із животом зростають і ваші груди. Забігаючи наперед, скажемо, що приблизно на четвертому місяці вагітності більшості жінок набагато комфортніше носити спеціальні бюстгальтери для майбутніх матерів. Ось на що варто зважати, щоб вибрати правильний бюстгальтер:

- **Посадка.** Передусім думайте про зручність. Переконайтеся, що бретельки й систему застібок можна регулювати, щоб пристосовувати бюстгальтер до розміру ваших грудей. Чашечки повинні сидіти рівно, не утворювати складок, спереду лежати впритул до грудей і не мати жодних проміжків. Хоч більшість жінок помічає, що розмір чашечок бюстгальтера сягає максимуму на шостому місяці вагітності, через дальше розширення грудної клітки ви ослаблюватимете бретельки. Купуючи бюстгальтер, переконайтеся, що в ньому зручно навіть на найміцнішій застібці. Це дасть змогу залишити місце для дальшого розширення грудної клітки.
- **Конструкція.** Вибирайте бавовну, бо вона зручна й пропускає повітря. Бюстгальтер на кісточках — табу для багатьох майбутніх мам упродовж вагітності й під час годування, адже він може стискати розширену й чутливу тканину молочних залоз. Якщо ви вирішили купити бюстгальтер на кісточках, переконайтеся, що він не надто тісний. Якщо бюстгальтер починає стискати ваші дедалі більші груди, відкладіть його до другого або третього місяця після пологів.
- **Пояс бюстгальтера.** Відчуйте, як пояс охоплює грудну клітку. На спині він має зручно прилягати нижче від ваших лопаток. Пояс має бути досить вільний, щоб не стискати груди, але досить щільно прилягати й не задиратися, коли ви підводите руки або знизуєте плечима.
- **Бретельки.** Вони мають бути такі широкі, щоб не впинатися у плечі, коли маса грудей збільшиться.
- **Спідня білизна.** Деякі жінки виявляють, що завдяки легким бюстгальтерам, вдягненим на ніч, їхні груди мають додаткову підтримку й зазнають меншого дискомфорту.
- **Бюстгальтери для годування.** Найліпше купувати бюстгальтер для годування в останні тижні вагітності. Вам потрібні чашечки, які зручно відкриватимуться для дитини. Якщо збираєтеся використовувати бюстгальтери, придбані під час вагітності, то купуйте їх «із запасом», щоб вмістити ваші груди, які збільшаться, коли прибуде молоко. (Розмір грудей може збільшитися на два повні розміри чашечок за кілька днів після пологів, а потім повернутися до попереднього об'єму за кілька тижнів.) Спочатку придбайте лише два

бюстгальтери, щоб згодом по-новому оцінити розмір грудей. Зрештою, вам потрібно три бюстгальтери: один, який носите, один, який перете, і один запасний. Майбутні матері часто носять бюстгальтери для вагітних упродовж усієї вагітності й переходять на бюстгальтери для годування, коли приходить молоко. У крамницях для майбутніх мам і каталогах ви знайдете широкий вибір бюстгальтерів для вагітних і бюстгальтерів для годування, а також онлайн-рекомендації щодо того, як вибрати найліпший варіант.

Одяг стає замалим. Приблизно на третьому місяці ви можете «опинитися» між двома розмірами одягу. Багато жінок вважають цей час найприкрішим у виборі вбрання. Старі штани здаються надто вузькими, хоч у наступному розмірі ще забагато місця. Ви фізично і, ймовірно, емоційно будете не готові морочити собі голову одягом для вагітних. Чудовий компроміс — купити (або позичити) кілька зручних звичайних спідниць і штанів з еластичними поясами на один розмір більше. Ви, певне, виростете з цього одягу за місяць-другий, але зможете носити його деякий час після народження дитини, тож це буде вигідною інвестицією.

Дискомфорт у ділянці таза ще до оголошення вашої вагітності. Ви можете відчувати наповненість між лобковою кісткою та пупком. У міру того як ваша матка, зростаючи, розтягуватиме зв'язки, які її підтримують, ви помічатимете судомний біль з обох боків живота.

СЛУХАЄМО СЕРЦЕБИТТЯ ДИТИНИ

Між десятим і дванадцятим тижнями ви зможете відсвяткувати серцебиття дитини, уперше почуте за допомогою доптона. Серцебиття дитини приблизно вдвічі швидше за ваше (між 120 і 160 ударами на хвилину) і ставатиме ще швидшим на пізніх термінах вагітності (від 140 до 160 ударів на хвилину). Воно, на відміну від вашого серцебиття,

що нагадує «стук-стук», звучить як неймовірно швидкий «бум-бум», і це звук, слухати який ви ніколи не втомитеся.

Докторка Бі Джей зазначає: Діти, відвідуючи лікарів разом із матерями (це ми дуже заохочуємо), часто кажуть, що серцебиття звучить як «кінь, який скаче галопом», або «Паровозик Томас». Ми підтримуємо бажання записати серцебиття плода, особливо якщо батько не може прийти разом із матір'ю. Ми перейняли цю ідею від матерів, чії чоловіки працюють за кордоном. Так вони отримують особливе «голосове повідомлення».

Якщо не почуєте серцебиття в цей період, не хвилюйтеся. Деякі діти не вражатимуть батьків такими чудовими звуками аж до чотирнадцятого тижня, особливо якщо підрахунки передбачуваної дати пологів були трохи хибні або положення дитини чи кількість тканини між нею й доптоном заважає прослуховуванню.

Я була не готова до того, як глибоко мене вразять звуки серцебиття моєї дитини. Коли я вперше почула цей бум-бум-бум, у мене перехопило подих. Уже на пізніх термінах вагітності я взяла із собою на огляд свекруху. Я забула про те, що такої технології не було, коли вона була вагітна, тож не вважала за потрібне попередити її. Коли свекруха почула серцебиття онука, її очі розширилися — і вона заплакала з радості. Це був чудовий момент!

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

ЯК ОТРИМУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД СЕКСУ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Вагітність може змінити вашу жагу до багатьох простих задоволень: від готування їжі до сексу. І знову ви можете звинувачувати в усьому гормони. Вони збуджуватимуть вас і водночас пригнічуватимуть

сексуальний потяг. Ваші почуття можуть коливатися від «Будь ласка, не торкайся мене...» до «Я хочу тебе зараз...» — і знову те саме. Хай там як, а ми можемо дати одну гарантію: під час вагітності ви матимете суперечливі погляди на секс. Сексуальний досвід вагітних жінок дуже різний. Ось як ви можете використати гормональні зміни та зміни, що відбуваються зі статевими органами впродовж вагітності, щоб посилити сексуальне задоволення.

Очікуйте, що ваші почуття будуть неоднозначні. Зміни в статевих органах можуть одній жінці давати задоволення, а в іншій — спричиняти дискомфорт. Ті самі гормони, що готують тіло до народження, забезпечуючи всім необхідним дитину, можуть змінювати ваші сексуальні відчуття. Як ми вже зазначали, упродовж вагітності груди стають дедалі повнішими, соски — більшими й набагато чутливішими, а під час сексу прилив крові до грудей лише посилюється. Тоді як ваш чуттєвіший вигляд може збуджувати партнера, надзвичайна чутливість грудей стане для вас, певне, подразником, а не стимулом. Коли вагітні жінки повнішають, багато чоловіків визнають їх сексуальнішими, ніж будь-коли раніше, і сприймають м'які та округлі форми як додатковий об'єм того, за що можна «потриматися й любити». Утім, бувають тижні, коли повніша жінка не відчувається сексуальною.

Як і груди, ваша піхва зазнає змін. Безумовно, тут відбувається дуже багато процесів, які готують пологові шляхи до проходження дитини. Посилене кровопостачання м'язів і вистилання піхви можуть підвищувати сексуальне задоволення або, навпаки, робити секс геть некомфортним.

Однією з переваг, особливо для жінок, які до цього потерпали від сухості під час статевого акту, стає збільшення вагінального секрету, який змащує чутливі зони. Утім, його запах може бути неприємним. Тоді як ви з партнером здатні оцінити щільність і змащеність піхви, деякі пари зазначають, що повнокров'я судин робить піхву надто вузькою.

НЕ ХВИЛЮЙТЕСЯ, ПРОСТО БУДЬТЕ ЩАСЛИВОЮ

Хвилювання зазвичай становлять непродуктивний цикл: ви читаете, про що варто перейматися, потім дивуєтесь, чому не відчуваєте всіх тих речей, а потім турбуєтесь, що їх надто багато. Хвилювання посилюють пов'язаний із напруженим станом дискомфорт, який ви вже відчуваєте, і вивільняють гормони стресу, однак останнє, чого ви потребуєте, — це ще одне випробовування гормонами.

Перечитайте інформацію про способи боротьби зі стресом на с. 85, зокрема поради щодо того, як змінити настрій. Щойно відчуєте, що переймаєтесь, відразу почніть насолоджуватися радощами від вагітності, а не фокусуйтеся на проблемах. Поміркуйте над дивом, що відбувається всередині вас, щоб нейтралізувати щоденний стрес, з яким маєте справу. Пораду «не переймайся через дрібниці» варто застосовувати щодо вагітних жінок. Навіщо витрачати енергію на те, чого не можете змінити, коли її так потребують ваше тіло й дитина всередині нього? Пам'ятайте: щороку мільйони жінок виношують і народжують здорових дітей — і переважно хочуть робити це знову й знову.

Докторка Лінда зазначає: До того як завагітніти, мене як лікарку завжди трохи дратували постійні хвилювання моїх пацієнток. Коли я завагітніла, сама стала такою! Якби не стежила за собою, то переймалася б увесь час. Хоч я менше хвилювалася через деякі симптоми, бо знала, що вони нормальні, у мене були цілі посібники з незрозумілими й рідкісними проблемами, через які я могла тривожитися. Я давала з цим раду, нагадуючи собі, що маю впоратися, і намагалася перемкнутися з хвилювання на конструктивну діяльність, покликану підготувати та спланувати нове життя.

Не втрачайте можливості! Загальновідомо, що на третьому місяці вагітності дні, коли варто ловити момент, будуть нечисленні й нечасті. Гормональний сплеск, хворобливі відчуття й утома перших місяців вагітності, найпевніше, змусять вас «зменшити оберти». Добрі новини

полягають у тому, що впродовж другого триместру, який називають медовим місяцем вагітності, гормональні хвилі вщухнуть, а втома й ранкова нудота зменшаться. Багато пар виявляє, що, коли настають ці довгоочікувані, сприятливі дні, їм хочеться проводити майже весь час разом, особливо якщо вони думають наперед про останній місяць вагітності. Такі пари ставляться до всього з позиції «насолоджуймося, поки можна», усвідомлюючи, що колись величезний живіт буквально стане між чоловіком та жінкою — і відтоді вони всю увагу зосереджуватимуть на батьківстві.

Докторка Лінда зазначає: Сексуальну активність із медичного погляду вважають безпечною й корисною для більшості нормальних вагітностей. Звісно, ви захочете отримати рекомендації лікаря щодо того, чи є якісь специфічні побоювання. Обережність і навіть стриманість у сексі можна рекомендувати за таких обставин:

- Якщо плацента розміщена у вразливому місці. «Передлежання плаценти» трапляється, коли плацента перекриває або частково перекриваєпологові шляхи й може спричиняти кровотечі. Жінкам із передлежанням плаценти радять уникати статевих контактів.
- Якщо у вас кровотеча, яка може свідчити про проблеми з плацентою або раннє витончення шийки матки.
- Якщо ви маєте фактори ризику передчасних пологів.

Насолоджуйтеся інтимними розмовами. Упродовж вагітності мова кохання змінюватиметься. Покажіть і розкажіть чоловікові, що дає вам задоволення, а що спричиняє дискомфорт. Щоб збільшити задоволення й уникнути дискомфорту, розкажіть, що вам подобається, а що — ні. Може, підвищена чутливість ваших грудей і піхви провокуватиме величезне задоволення під час статевої прелюдії. А може, ця надчутливість зробить ласки грудей і стимуляцію клітора забороненими діями. Якщо отримуєте задоволення від дотиків у цих зонах, то заохочуйте їх; якщо ні — спрямуйте ніжні руки чоловіка до менш чутливих ділянок вашого тіла.

Поговоріть про секс. Кожен із вас має пояснити свої почуття. Переконайтеся, що партнер не інтерпретує ваш слабкий інтерес до сексу як слабкий інтерес до нього, і не інтерпретуйте його зникання щодо того, як вас торкатися, як брак інтересу до вас. Розкажіть чоловікові про те, як вагітність впливає на ваше ставлення до сексу, і попросіть його розповісти про його почуття та ставлення до вашого нового вигляду. Поговоріть одне з одним про бажання та знайдіть спосіб задовольнити їх.

Цінують зміни у вашому тілі. Пишайтеся новою жіночністю вашого тіла: темними сосками, округлістю живота. Сфокусуйтеся на тому новому й бентежному, чим ви вдвох зможете насолодитися впродовж часу вагітності. Ваші повні груди будуть «лише його» до кінця вагітності — це ж так заводить! Приблизно за місяць ви лежатимете поруч, відчуваючи рухи дитини. Ви можете розважитися, реалізувавши кумедний проект: щомісяця фотографувати зміни вашого вагітного тіла. Деяким жінкам може не сподобатися ідея таких світлин, але їм імпонуватиме новий різновид інтимних стосунків зі своїм партнером. Хай як ви сприймаєте секс, не забувайте цінувати одне одного впродовж цього унікального й швидкоплинного періоду.

Мій чоловік знімав мене оголеною щомісяця, щоб задокументувати дивовижні та прекрасні зміни, яких зазнавало моє тіло. Тепер воно повернулося до колишньої форми і я ледве можу згадати, як це — бути вагітною. А його відео — чудове нагадування про такий особливий час у нашому житті.

ХІРОПРАКТИКА ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Обережна й сумлінна мануальна терапія впродовж вагітності цілком виправдана. Жінки визнають її особливо корисною, адже вона полегшує біль у спині або запобігає йому. Ваша щораз більша матка тисне вниз і вперед на нижні відділи хребта, що разом із дедалі помітнішими змінами в ходьбі й центрі тяжіння може призводити до

болю у спині й шиї. Крім цього, гормони вагітності, що відповідають за ослаблення зв'язок, можуть надалі посилювати біль у тазі та хребті. Додайте до цього надмірне навантаження на вашу спину через збільшений розмір грудей і додаткову масу тіла. Коригування допомагає надати тазу правильного положення й підтримує його пружність. Докладну інформацію щодо хіропрактики (мануальної терапії) під час вагітності ви знайдете на сайті Міжнародної педіатричної асоціації хіропрактики — ICPA4kids.org.

Фліртуйте залюбки. До того як на світ з'явиться ваш маленький компаньйон, заплануйте на вікенди романтичні «побачення». У майбутньому вам може бути складно вибратися кудись разом із дитиною — якщо це взагалі вдасться, — тож найкращий час для романтичних усамітнень буде впродовж трьох середніх місяців вагітності. Заплануйте на більшість вихідних днів у цей період різні заходи. Якщо у вас є дитина або кілька дітей, спробуйте поїхати кудись хоча б раз до того, як ваша родина знову збільшиться. Це важлива можливість для пари провести разом дорогоцінний час, навіть якщо це лише один вечір.

СТРАХ ПЕРЕД ПЕРЕРИВАННЯМ ВАГІТНОСТІ

Деякі жінки цікавляться, чи може секс упродовж вагітності спричинити викидень. Тут наука на вашому боці: немає доведеного зв'язку між статевим актом/оргазмом і перериванням вагітності. Однак лікарі можуть порадити жінкам, які мають в анамнезі кілька викиднів, уникати сексу під час вагітності. Причина цієї тривоги полягає в тому, що оргазм провокує слабко виражені скорочення матки (оргазм — це скорочення матки). Своєчасність також на вашому боці: коли ризик переривання найвищий (перший триместр), зацікавленість у сексі найнижча. Сексуальне бажання зазвичай зростає після перших кількох місяців вагітності, тоді як ймовірність викидня суттєво знижується

(див. с. 294, щоб дізнатися більше про сексуальне задоволення на останньому етапі вагітності й ризик передчасних пологів після двадцятого тижня).

Якщо лікар згідно з медичними показаннями радить утриматися від сексу, попередження «жодного сексу» не варто інтерпретувати як «жодної близькості». Якщо лікар рекомендує обмеження, важливо зрозуміти їхню причину. Ці обмеження можуть підштовхнути вас, і ви знайдете інші способи отримати задоволення та перейти на новий рівень близькості. Ключ до всього — спілкування. Зрештою, міцні обійми сильно недооцінюють.

МІФ ПРО ЗНЕДОЛЕНОГО ЧОЛОВІКА

Доктор Білл зазначає: Як чоловік, я вважаю, що цей міф активно провокує провину в жінок. Правда полягає в тому, що коли чоловік тимчасово відкладає потреби в бік і на перше місце ставить потреби дружини, водночас не породжуючи в неї відчуття провини, то вони разом вчаться природі любові — бажати найкращого одне для одного. Жінки мають гарну пам'ять і нічого не забувають. Здоровий шлюб зможе пройти крізь це і, зрештою, стати міцнішим, бо чоловік готовий на самопожертву. Хлопці, я теж був у такій ситуації, відчував те саме, що й ви, і знаю багатьох чоловіків, які старанно працювали над тим, щоб поєднати постійний сексуальний апетит із мінливим лібідо вагітних жінок. І ви теж це зможете.

Ось кілька збудливих підказок для майбутніх батьків:

Переосмисліть «секс». Правда, що сексуальне бажання вагітної жінки (переклад: бажання кохатися) знижується впродовж деяких місяців? Правда! Однак реальність вагітного життя полягає в тому, що потреба жінки в сексі (переклад: у безпеці й людському теплі) зростає впродовж вагітності. Може, уперше у вашому подружньому житті секс не має дорівнювати оргазму. І непогано усвідомити таке нове визначення зараз, адже ви повинні пам'ятати його впродовж виснажливих перших місяців батьківства.

«Спершу ти, а потім я!» Я, доктор Білл, витратив сорок років, щоб цілком оцінити такий ключ до щасливого шлюбу. Особливо складно чоловікам навчитися цього в ті роки, коли вони створюють свою кар'єру. Якщо ви докладно уявите всі фізичні, емоційні й біохімічні зміни, що відбуваються з вагітним організмом дружини, то зрозумієте: вона заслуговує й потребує, щоб ви змінили пріоритети, лише через те, що народить дитину.

Коли ми були вагітні, в один буркотливий день, які траплялися в Марти, я сердився, думаючи, як некомфортно вона змушує мене почуватися. Саме тоді я усвідомив, що потрібно практично підтвердити свої слова й перейти на спосіб мислення «Не думай про це!» Замість міркувати егоїстично лише про свій дискомфорт, я заповнив розум думками, які, як мені здавалося, мали бути в Марти, і тим, як некомфортно вона мусила почуватися. Я сказав собі: «Зрештою, половина моїх генів роблять внесок у її дискомфорт. Вона виконує найважливішу роботу — вирощує людину». Щоразу, коли я дозволяю собі думати «спершу я», це справді допомагає фокусуватися на почуттях Марти, а не на власних.

Робіть компліменти її формам. Найкращий спосіб завести вагітну жінку — допомогти їй усвідомити, що її тіло стало для вас сексуальнішим і привабливішим, а не навпаки. Якщо вона відчує, що ви збуджені через її нові форми, то подарує приголомшливе сексуальне життя. Спробуйте такі збудливі фрази:

- «Мені подобається відчувати на дотик твою шкіру».
- «Мені подобається, як твої груди й живіт стають круглішими».
- «Твоє тіло фантастичне — ти маєш надзвичайно сексуальний вигляд».

З любов'ю віддавайте належне її красі. Це допоможе створити атмосферу близькості й поліпшити сексуальне життя.

Не хвилюйтеся, а отримуйте задоволення від статевих стосунків. Тоді як деякі умови можуть унеможливлювати секс (див. с. 190), для

більшості пар статеві стосунки залишаються обопільним задоволенням аж до пологів.

Гумор допоможе її завести. Дружину може спокусити легковажний жарт щодо її нових форм, але це ризиковано. Жарт може виявитися несмішним для надчутливої, залежної від впливу гормонів жінки. Гумор — це чудово, але не на шкоду їй. Як щодо того, щоб знайти кумедний фільм і переглянути його разом, щоб відволікти дружину від змін у тілі, а не постійно зосереджувати увагу на них? Вечір релаксу заспокоїть навіть найнапруженішу жінку. Невимушені обійми можуть спричинити відверті ласки, якщо вона не відчує справжнього наміру.

Співчуйте. Хоч виявляти емпатію — це намагатися зрозуміти почуття вашої дружини, однак на світі немає жодного способу усвідомити, через що їй доводиться проходити і що відчувати. Ось чому кліше «Я знаю, що ти відчуваєш», мабуть, спровокує в неї негативні емоції, адже вона, певне, думає: «Якби він знав, що я відчуваю (а цього насправді не може бути!), то пішов би на кухню й приніс мені печива та молока, а не хотів сексу».

Перетворюйтеся з коханця на батька. Разом із розвитком вагітності деякі чоловіки починають виявляти батьківські, а не сексуальні почуття. Як ваша жінка зазнає змін у тілі, так ви можете зазнавати змін в способі мислення, почавши більше думати про те, як зробити життя дружини й дитини зручнішим і безпечнішим, просто приборкавши сексуальні бажання. Деяким чоловікам потрібно більше часу, ніж іншим, щоб поєднати ролі коханця й батька. Деякі майбутні батьки можуть мати зміни в гормональному фоні. Рівні чоловічих гормонів, зокрема тестостерону, трохи падають, а рівні жіночих гормонів, відповідальних за піклування, зростають, тому чоловіки спрямовують думки на жінок, а не на свій пеніс.

Приготуйтеся до злетів та падінь. Приготуйтеся до того, що дружина ініціюватиме секс під час другого триместру, коли зможе перепочити й почуватиметься ліпше. Деякі чоловіки виявляють, що під час злетів і падінь вагітності в першому триместрі жінки не можуть задовольнити

сексуальні бажання, а в другому триместрі такі чоловіки, мабуть, не зможуть задовольнити бажання жінок. Тож не хвилюйтеся, якщо ви не завжди будете на висоті.

Змінюйте пози. По мірі того як тіло дружини змінюватиметься, вам, імовірно, доведеться пристосовувати до цих змін пози під час сексу. Пробуючи нові пози, ви зможете адаптуватися до її тіла. Переповнені кров'ю судини та зміни у змащуванні піхви можуть потребувати іншого підходу. Виявляйте креативність, змінюючи пози під час статевого акту й поважаючи зміни в тілі дружини (див. с. 294, щоб дізнатися більше з цієї теми).

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ТРЕТІЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Мої мрії про тебе:

Я уявляю, який ти матимеш вигляд:

Ділимося новинами. З ким? Реакції:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Оновлена дата пологів:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Коли я вперше почула твоє серцебиття:

Моя реакція:

Фото з УЗД:

Коментарі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА ЧЕТВЕРТОМУ МІСЯЦІ (13—16 ТИЖДЕНЬ)

Під час цього візиту ви можете мати:

- ▶ вимірювання розміру й висоти матки;
- ▶ обстеження, покликане виявити набряки, варикоз та висипи;
- ▶ можливість почути серцебиття дитини;
- ▶ можливість за допомогою ультразвуку побачити всі вже розвинуті органи й рухи дитини;
- ▶ аналіз на виявлення генетичних вад;
- ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску (очікуйте на швидше набирання ваги впродовж наступних трьох місяців);
- ▶ аналіз сечі на інфекції, рівень цукру та білок;
- ▶ ультразвуковий скринінг для виявлення вад розвитку, кількості плодів і місце розташування плаценти, а також можливого перерахунку дати пологів;
- ▶ можливість обговорити ваші почуття та тривоги.

РОЗДІЛ 13

ЧЕТВЕРТИЙ МІСЯЦЬ: ПОЧУВАЄМОСЯ КРАЩЕ

Нарешті! Після кількох місяців паскудного самопочуття ви маєте перепочинок і, найпевніше, відчуватимете прилив енергії. Це той місяць, коли жінки починають насолоджуватися вагітністю. Досі можуть траплятися «зелені» дні, однак жінки тепер переважно отримують задоволення від дивовижних почуттів щодо материнства, до якого щодня наближаються. Цілодобова нудота стихає, а їжа стає більш приваблива. До вас повертається частина енергії, тож тепер можете залюбки сприймати їжу й секс, яких уникали кілька останніх місяців. Упродовж наступних тижнів і мати, і дитина зазнають стрибку в розвитку. Незабаром випнеться живіт (якщо цього ще не сталося), і ваша вагітність стане очевидною для всіх довкола. Страх щодо викидня, вад розвитку або генетичних порушень (якщо ви робили генетичний скринінг) лишиться позаду. Тепер ваша дитина повністю сформувалася й просто росте.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (13—16 ТИЖДЕНЬ)

До шістнадцятого тижня ембріон вже розміром дорівнює сливі й важить приблизно 85—114 г. Руки й ноги дитини подовжуються. Вона починає розмахувати руками та брикатися, хоч ви, ймовірно, не відчуватимете цього приблизно до вісімнадцятого тижня. Її новоутворені пальці можуть стискатися в кулак, а великі пальчики —

опинятися в роззявленому роті. Повіки плода досі заплющені, мабуть, щоб захищати очні яблука, які швидко розвиваються. У вашої дитини ростуть волосся та брови.

Дитина починає «вдихати» й «видихати» амніотичну рідину крихітними зародковими легенями. Початкові дихальні рухи ембріона можуть нагадувати слабку гикавку. У дитини розвивається слух, тож вона реагує на звуки. Зрештою, у хлопчиків починає вироблятися тестостерон, а в дівчаток — яйцеклітини у крихітних яєчниках. На тонкій шкірі черепа росте більше волосся.



Дитина на 13—16-му тижнях

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ

Доктор Білл зазначає: У перші роки батьківства втомлені матері й тати часто питають мене: «Коли наші життя знову стануть нормальними?» Я всміхаюся й нагадую їм: «Це і є ваше нормальне життя».

Час розповісти? Деякі вагітні досі суперечливо ставляться до змін у своїх тілах, проте жінки переважно насолоджуються й навіть вихваляються розповнілими фігурами. Якщо до цього ви тримали вагітність у таємниці, тепер можна вийти назовні — у буквальному сенсі. Залежно від будови тіла й того, як носите дитину, на цьому етапі вагітність може бути помітна лише трохи або стає більш очевидною. Багато жінок виявляє, що коли діляться своєю новиною, то отримують цілком заслужені права вихвалитися й компенсують будь-які внутрішні незручності.

Ну, привіт! Якщо це ваше перше ультразвукове обстеження, то навіть побіжний погляд може позбавити вас мови. Побачити дитину на моніторі УЗД, відчуті її округлість, почути серцебиття — усе це дає змогу глибше зрозуміти, що маленька особа оселилася всередині вас. Ваш розум, мабуть, буде зайнятий нею, а не вами. Ці хвили любові природно сформують зв'язок між вами та вашою дитиною. Щодня ви поглиблюватимете стосунки з нею.

Коли цього місяця ми з чоловіком побачили нашу дитину на екрані монітора ультразвукового апарата, то були повністю приголомшені. Це щось на кшталт несвідомого шоку. Звісно, я знала, що вагітна, але це було так реально й бентежно. Я ще довго мала піднесений настрій.

Перезаряджання. Зараз ви можете відчувати, що відновили енергію, але пам'ятайте: це відносно. Навряд ви відновите той її рівень, який мали до вагітності. Ви не втратили всю енергію, просто більшу її частину перенаправлено на те, що відбувається всередині вас.

Я почувалася так добре, що зробила помилку та стрімко занурилася назад у високошвидкісний режим. На щастя, мій організм не дав цього зробити, бо ніби тоненький голос усередині змушував мене слабше тиснути на педаль газу.

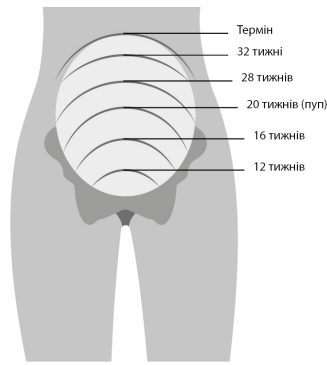
Ніхто не має очікувати, що ви поводитиметеся так, як раніше, і робитимете все те, що звикли. Тепер є ваше «нове я», і дитина періодично нагадуватиме вам: «Мамо, повільніше». Пам'ятайте, що впродовж трьох середніх місяців плід зростає найінтенсивніше, і для цього потрібно дуже багато енергії. Біологія нагадуватиме вам, що дитина має пріоритетне право на природні ресурси матері; ви й усі інші повинні пристосуватися до того, що від них залишилося.

Менша кількість походів у вбиральню. Тиск, який дитина чинить на сечовий міхур і який змушує вас в останньому триместрі вдень і вночі бігати у вбиральню, трохи зменшиться впродовж наступного місяця або кількох місяців, коли матка підніметься з таза якомога далі від сечового міхура. Утім, упродовж двох останніх місяців, коли дитина

буде більша, а потім почне опускатися, вам доведеться знову повернутися у вбиральню... тож насолоджуйтеся цим нетривалим перепочинком!

ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, ЯК РОСТЕ МАТКА

Висота щораз більшої матки різна в жінок, проте між кінцем третього й серединою четвертого місяця ви, ймовірно, відчуєте її верхівку одразу вище від лобкової кістки. Під час наступних вагітностей ви, найпевніше, відчуватимете матку раніше, упізнаючи ослаблені черевні м'язи. Спробуйте такий спосіб: спорожніть сечовий міхур, ляжте на спину, розслабте черевні м'язи й ніжно натискайте пальцями на верхню частину лобкової кістки. Ви можете відчути верхівку твердого м'ячика. Як можна побачити на рисунку, до шістнадцятого тижня цей м'ячик нагадує бейсбольний м'яч на півдорозі між верхом лобкової кістки та пупом. На двадцятому тижні ви відчуватимете матку, що матиме розмір м'яча для софтболу, приблизно на рівні пупа. Довгоочікувані перші поштовхи, які називають «початком ворухіння плода», зазвичай трапляються приблизно на вісімнадцятому або дев'ятнадцятому тижні від останньої менструації. Утім, вони можуть початися на кілька тижнів раніше або пізніше залежно від розташування плаценти й вашої чутливості. Спочатку ворухіння плода переважно відчують як незначне тріпотіння, що згодом переходить у поштовхи, удари й перекидання. Відчувши одного разу всередині себе цю опуклість, ви, мабуть, почнете інстинктивно й систематично масажувати її, бажаючи приголубити дитину. Будьте терплячі: незабаром для обіймів у вас буде більший живіт.



Збільшення вагінальних виділень. Молочні вагінальні виділення, схожі на яєчний білок, цілком нормальні під час вагітності. Вони нагадують передменструальні виділення, але рясніші й можуть бути постійні. Гормони вагітності збільшують приплив крові до тканин піхви, щоб підготувати пологові шляхи до проходження дитини. Ці гормони стимулюють збільшення секреції, допомагаючи жити тканини, які зазнають розтягування. Будьте готові, що доведеться кілька разів на день змінювати білизну або використовувати гігієнічну прокладку, щоб зберігати сухість.

Тоді як здебільшого вагінальні виділення — це дрібна незручність, деякі з них можуть сигналізувати про інфекції. Повідомте лікаря, якщо:

- виділення, раніше схожі на яєчний білок, стали гнійними, жовтими, зеленими, набули консистенції сиру або погано пахнуть;
- ви потерпасте від печіння або свербіжжя;
- ваші статеві губи набрякли, почервоніли або болять;
- під час сечовипускання ви маєте справу з пекучим болем

(докладнішу інформацію щодо вагінальних інфекцій див. на с. 473).

Кровоточивість ясен. Так само як тканини навколо грудей і репродуктивних органів потребують посиленого припливу крові, щоб жити вашу дитину, весь організм потребує посиленого кровотоку. Через це відкриті тканини, як-от ясна, починають кровоточити набагато сильніше, коли ви чистите зуби.

Що здоровіші ваші ясна, то здоровіша ваша дитина — це зрозуміло й просто. За останні роки лікарі вивчили кореляцію між чудовими яснами й чудовим здоров'ям. Коли бактерії застряють у ясенній кишені, то спричиняють там зараження, призводячи до болю, опухання й неприємного запаху з рота. Потім вони проникають із ясен у кровотік і провокують запалення або інфікування будь-якої іншої частини організму.

Відвідайте стоматолога, щоб перевірити ясна. Стоматологові може знадобитися лист від вашого лікаря, щоб виконати глибоке чищення, навіть якщо огляд чітко довів, що воно потрібне.

Ваш лікар радо дозволить стоматологові чищення й попередить його/її, якщо є підстави для хвилювання. Пропонуємо деякі поради щодо догляду за яснами та зубами:

- Дбайливо ставтеся до ясен. Користуйтеся зубною щіткою з м'якими щетинками; якщо у вас є улюблена щітка, перед чищенням тримайте щетинки під гарячою водою, щоб вони стали м'якші. Крім чищення зубів, зосередьте увагу на очищенні ясенного краю, борозенки (вона має назву ясенна борозенка) між зубами та яснами, де виникає запалення, кровотечі й де зазвичай накопичуються бактерії.
- Використовуючи міжзубну щітку (нагадує зубочистку зі схожими на ялинку щетинками на кінці), чистьте лінію ясен між і навколо зубів. Носіть міжзубну щітку із собою, щоб злегка очищувати зуби після їди, особливо якщо ви споживаєте щось в'язке або тверде.
- Упродовж вагітності найліпшим варіантом для догляду буде іригатор. Щоб дбайливо піклуватися про чутливі ясна, вам, імовірно, доведеться відрегулювати інтенсивність струменя води. Ніжне чищення зубів водою, найпевніше, краще очистить лінію ясен навколо зубів, ніж зубна нитка, тому це буде корисне для ваших ніжних ясен.
- Використовуючи зубну нитку, тримайте її під кутом у формі літери «С» навколо зуба й пересувajte в напрямку від ясен. Потім нахиліть

«С» до поверхні іншого зуба й повторіть процедуру. Не направляйте нитку надто глибоко між зубом і яснами, адже вона може ушкодити чутливу тканину, спровокувавши кровотечу та просунувши бактерії вниз до борозенки.

- Щоночі перед сном використовуйте скребок для язика. По змозі чистьте якнайдалі, але без позивів до блювання, зішкрібайте наліт з язика, адже в цій ділянці зазвичай накопичуються рештки їжі.
- Обполіскуйте рот теплою водою після їди. Це чудова звичка, яку варто собі завести, до того ж завдяки їй ваша ротова порожнина зберігатиме свіжість. Ви навіть можете спробувати обполіскувати рот заспокійливим ромашковим чаєм.
- Споживайте найкращу їжу. Уникайте в'язкої їжі, наприклад карамелі, і вживайте продукти, що містять корисні для ясен поживні речовини, тобто такі, у яких є вітаміни С та D, кальцій і фолієва кислота. Поживні речовини, корисні для кісток, також корисні для зубів. Зверніть увагу: не купуйте жувальний вітамін С. Вітамін С, аскорбінова кислота, потрапляючи на зуби, може роз'їдати емаль (дізнайтеся більше про поживні речовини, які зміцнюють кістки, на с. 56).

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: КОЛИ ЖІНКИ ПІДТРИМУЮТЬ ЗДОРОВ'Я ЯСЕН, ТО НАРОДЖУЮТЬ ЗДОРОВУ ДИТИНУ

Науковці з Університету Північної Кароліни порівняли результати пологів у тисячі жінок, які мали або не мали гінгівіти чи пародонтоз. У майбутніх матерів з помірним та сильним пародонтозом більше ніж удвічі зростає ризик передчасних пологів. Дослідження в галузі акушерства та стоматології запевняють, що запалення ясен спричиняють загальне підвищення рівня збудників запалення в крові, які можуть провокувати передчасні пологи.

Носові кровотечі. Гормони також можуть спричиняти носові кровотечі, особливо під час інтенсивного дихання або чхання чи навіть просто час від часу, без цих причин, адже незахищені кровоносні судини у вистиланні носових пазух крихкіші. Маючи закладеність носа, пам'ятайте про важливість дбайливого ставлення до цих крихітних судин. Спробуйте дути обережно, по одній ніздрі за раз; не колупайтеся в носі; тримайте носові пазухи добре зволженими (самостійно ознайомтеся з інформацією про «носову трубку» та «очищення паром»).

Закладеність носа. У такі дні тримайте напохваті серветки! Гормони вагітності спричиняють набряки в усьому організмі, включно зі слизовою оболонкою носових пазух і дихальних шляхів. Алергіки можуть більше потерпати в період вагітності, та й постназальний синдром у них тяжчий. Коли справа доходить до закладеності носа, вам може стати у пригоді модель поведінки «корисні навички — найліпші ліки», про яку ви дізналися на с. 16. Якщо лікар не порадить нічого іншого, уникайте рецептурних і звичайних засобів, які зменшують набряки, антигістамінних засобів і назальних спреїв із кортизолом. Невеликі дози цих засобів безпечні, однак вони все одно не зможуть допомогти в такій кількості, до того ж немає жодного сенсу давати дитині будь-які зайві лікарські препарати. Найкращий варіант — полегшити закладеність природними способами:

- Зробіть носові краплі з сольового розчину (пів чайної ложки солі розчинити в двісті тридцяти мілілітрах води) або ж купіть уже готовий сольовий розчин. Закрапайте або забризніть кілька крапель розчину в закладені носові пазухи й легенько потягніть однією ніздрею за раз.
- Не сякайтеся сильно й не затискайте міцно обидві ніздрі, коли робите це, адже можете спровокувати кровотечу та проштовхнути слиз вище до гайморових пазух, спричинивши гайморит.
- Спробуйте скористатися «носовою трубкою». Вона дає змогу делікатно прочистити ніс і спорожнити закладені пазухи. Завдяки цьому пристрою, схожому на лампу Аладдіна, ви зможете вливати теплу солону воду в ніздрю, доки ваша голова буде закинута назад,

тож вода тектиме крізь одну ніздрю й виходити з іншої, вимиваючи все непотрібне. Обов'язково очищуйте трубку перед кожним використанням.

- Спробуйте «очищення паром». Використовуйте апарат для парової бані обличчя, коли читаєте або дивитися телевізор, очищуйте ніс паром, приймаючи теплий душ, і користуйтеся інгалятором у ліжку. У зимові місяці зменште температуру на батареях у спальні й увімкніть один або два зволожувачі повітря. Тепла пара зі зволожувача буде кориснішим джерелом опалення й захистить вас від пересихання повітря, через яке слиз може густішати в дихальних шляхах.

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

ЗАПАМОРОЧЕННЯ Й ВІДЧУТТЯ СЛАБКОСТІ

Відчуваєте запаморочення? Чому? Бо вагітні! Зазвичай, коли ви різко змінюєте положення, наприклад зістрибуєте з ліжка, мозок наказує серцю швидко врегулювати артеріальний тиск, щоб підтримати стабільний приплив крові до мозку. Утім, під час вагітності цей механізм починає працювати специфічно. Серце сповільнюється, щоб відповісти на запит мозку, коли ви змінюєте положення, адже збільшена матка разом з її пасажиром змагається з мозком за першість у миттєвому надходженні потрібного об'єму крові — і дитина перемагає. Коли підводитеся надто швидко, приплив крові до мозку миттєво сповільнюється, і ви відчуваєте запаморочення. Це явище має назву постуральна гіпотензія, коли зміна положення спричиняє зниження артеріального тиску.

Також може траплятися ортостатична гіпотензія. Коли ви стоїте чи навіть сидите тривалий час, кров накопичується в нижній частині тіла, залишаючи в дефіциті мозок і призводячи до запаморочення. Ця ситуація може погіршуватися на пізніших етапах вагітності, адже нижня частина вашого тіла збільшиться й потребуватиме більше крові.

Щораз більша матка також може тиснути на черевні кровоносні судини, сповільнюючи приплив крові до верхньої частини вашого тіла,

особливо коли ви лежите на спині або на правому боці (див. на с. 98 положення, які ми рекомендуємо).

Якщо відчуття слабкості починає створювати сильний дискомфорт, обов'язково обговоріть цю проблему зі своїм лікарем. Можуть виникати медичні причини, чому ви почуваетесь так, наприклад низький рівень гемоглобіну (анемія) або цукру в крові. Ці недуги діагностують, оцінивши зміни у вашому харчуванні та швидко проаналізувавши кров, узятую внаслідок проколювання пальця в кабінеті лікаря.

Щоб зменшити відчуття запаморочення:

- Змінюйте положення повільно, особливо коли встаєте з ліжка або після довгого лежання чи сидіння. Будь-який рух, що змінює приплив крові до мозку, може спричинити запаморочення або головний біль.
- Зменште час, який ви проводите стоячи, часто сідайте, щоб перепочити.
- Якщо відчуваєте слабкість, змінюючи положення, негайно ляжте, бажано на лівий бік.
- Пийте воду! Зневоднення посилює запаморочення, тому стежте, щоб випивати принаймні вісім склянок води на день. Якщо сильно пітнієте, вам не завадить деяка кількість солі (тобто курячого бульйону).
- Не сидіть і не стійте на одному місці. Якщо потрібно довго сидіти, згинайте ноги й часто напружуйте м'язи, щоб кров постійно рухалася вгору. Коли сидите, підводьте та ставте ноги на підставку, щоб уникнути застоювання крові в нижній частині тіла.
- Коли відпочиваєте або спите, лягайте на лівий бік.
- Робіть поживні перекуси (див. с. 30) і вживайте багаті на залізо продукти, що підвищують рівень цукру в крові та сприяють утворенню еритроцитів (див. с. 56).



Мамо, нам
потрібно багато
рідини.

Докторка Лінда зазначає: Я ніколи не перестану дивуватися вагітним жінкам, які приходять до мене в офіс чи навіть у лікарню і скаржаться на запаморочення. Коли питаю їх про харчування й кількість води, яку вони випивають, то такі жінки кажуть, що вже багато годин нічого не їли й не пили. Ви та ваша дитина потребуєте багато рідини й поживних речовин!

ВІДЧУТТЯ ЖАРУ

Ви відчуваєте, як ваше тіло стає гарячішим по мірі розвитку вагітності? Подякуйте дитині й усім тканинам, які забезпечують її розвиток. Як і відчуття, що супроводжує заняття фізкультурою, посилений кровообіг до всіх тканин вашого тіла збільшує температуру й іноді призводить до посиленого потовиділення, покликаного зменшити цей жар. Окрім постійного відчуття жару, деякі майбутні матері час від часу відчувають гарячі приливи й навіть пітніють уночі. Ви можете помітити, як змінилися ваші з партнером «температурні ролі». Хоч ви, ймовірно, звикли вночі перетягувати на себе ковдру (більшість жінок природно вночі мерзнуть більше за чоловіків), тепер саме ви можете прикривувати батарею і скидати ковдру.

Температура вашого тіла тепер на один градус вища за норму завдяки гормонам вагітності. Це схоже на легке підвищення температури, що стається під час овуляції. Пам'ятайте, що ви — чудова біологічна машина, яка безперервно працює на високій швидкості, тому приготуйтеся до того, що буде жарко. Спробуйте скористатися такими стратегіями, щоб організм не перегрівався:

- Пийте більше рідини, щоб відновити втрати через спітніння.
- Носіть просторий бавовняний одяг — бавовна пропускає повітря й допомагає зберігати прохолоду.
- Носіть кілька шарів одягу, щоб легко зняти їх по мірі нагрівання.
- Приймайте ванну або душ. Щоб не зазнати повного зневоднення, залиште тонкий шар води на шкірі, який зможе випаровуватися.
- Поплавайте — вода природно охолодить вас.

- Займайтеся фізкультурою в найпрохолодніший період дня. У фітнес-залах, у яких займаються вагітні жінки, зазвичай можна зменшити температуру повітря на кілька градусів. Звісно, якщо ви відчуваєте перегрівання, що завдає дискомфорту, то саме час сповільнитися й охолодитися.

Мені весь час було досить жарко. Я помітила, що сильно пітнію, навіть коли трохи напружуюсь. Я ходила в одязі з короткими рукавами навіть посеред зими, а інколи хотіла вдягнути шорти. Також мені було жарко вночі, тому я не вкривалася ковдрою, а іноді мала висовувати ноги з-під простирадла. Я відчувала, що всередині ношу пічку.

ЗМІНИ НА ШКІРІ

Шкіра вагітної жінки змінюється через те, що відбувається під нею. Збільшення об'єму крові, яке досягає максимального рівня в другому триместрі, призводить до інтенсивнішого кровопостачання шкіри, тому ділянки, рясно пронизані кровоносними судинами — переважно обличчя, — набувають яскравішого вигляду. Більшість залоз у період вагітності працюють понаднормово: залози, що виробляють жир, виробляють більше жиру; залози, які виробляють пігмент, виробляють більше пігменту; через роботу потових залоз ви починаєте інтенсивніше пітніти. Зміни на шкірі, які виникають упродовж вагітності, багато в чому залежать від її типу. Що темніша ваша шкіра, то на більшу кількість змін варто очікувати. Що світліша шкіра, то помітніші будуть ці зміни. Підвищений рівень гормонів, особливо естрогену та прогестерону, стимулює клітини, відповідальні за вироблення пігменту, тому темні зони стають ще темніші.

Незабаром після пологів ви здебільшого матимете попередній вигляд шкіри. Деякі вени й розтяжки можуть залишитися, але навіть вони зрештою зникнуть. Вважайте ці зміни на шкірі знаками материнства.

Моє тіло повернулося до норми, але деякі розтяжки все одно є. Я переконана в тому, що розтяжки — знак пошани за створення нового життя, тож гордо ношу їх.

Правильно доглядайте за шкірою, дотримуючись основ, викладених на с. 211. Ось кілька різних станів шкіри, які можуть бути у вас:

«Рум'янець» вагітних. Іноді під час другого триместру ви можете усвідомити, що пильно вдивляєтесь в інше обличчя в дзеркалі. Рум'янець, який помічають інші, — це не просто бабусині казочки; досить цікаво, що він має біологічне підґрунтя. Збільшення об'єму крові приводить до того, що ваші щоки вкриваються привабливим рум'янцем, адже під поверхнею шкіри дуже багато кровоносних судин. Підвищена секреція жирових залоз також надає шкірі воскового сяйва. У жінок обличчя стають такі рум'яні, коли вони хвилюються, плачуть або роблять щось, що прискорює серцебиття.

Маска вагітності, або, як її доречніше назвати, «плямистість», виникає, бо естроген та прогестерон стимулюють клітини меланіну виробляти більше пігменту, але не впливають на ці клітини однаково. Ви можете мати такий вигляд, ніби нерівномірно засмагли. Коричневі або жовті плями (хлоазма) можуть виникати будь-де на обличчі, але найчастіше бувають на лобі, верхній частині щік, носі й підборідді. Жінки з темною шкірою, які вже мають більше пігменту в шкірі, можуть помітити її потемніння, наприклад темні кола навколо очей. Ви здатні зменшити інтенсивність цих плямистих темних зон, обмежуючи перебування під ультрафіолетовим світлом (під сонцем), яке стимулює вироблення меланіну.

Свербіж у вагітних. У вас починають свербіти ті ділянки шкіри, які особливо сильно розтягуються під час вагітності, тобто живіт, боки та стегна? Окрім свербіжів, спричиненого всіма гормональними змінами та змінами в об'ємі крові, деякі ділянки шкіри можуть пересихати й лущитися. Пропонуємо такі засоби, щоб пом'якшити суху, подразнену шкіру:

- Приймайте ванни проти свербіжів з вівсянкою — додайте півсклянки сирої вівсянки до ванни з теплою водою.

- Приймайте заспокійливі ванни, додаючи склянку кукурудзяного крохмалю та півсклянки соди до наповненої теплою водою ванни.
- Додайте столову ложку кукурудзяного крохмалю та столову ложку соди до 950 мл теплої води, замочіть у ній рушник й огорніть ним ділянки шкіри, які найбільше сверблять.
- Спробуйте продукти, що заспокоюють шкіру (див. с. 211).

(Більше порад щодо боротьби зі свербежем ви знайдете в основах догляду за шкірою на с. 211.)

Вугровий висип вагітних. Ви могли думати, що дні, коли були схильні до висипів, уже в минулому, і гормональні сплески, подібні до тих, які траплялися замолоду, можуть залишити позначки на обличчі. Чудові новини полягають у тому, що вони зникнуть невдовзі після пологів. Спробуйте такі засоби проти вугрового висипу:

- Уникайте абразивних скрабів, які ви могли використовувати в підлітковому віці, коли шкіра була товща й менш чутлива.
- Спробуйте скраби на основі вівсянки, які м'якше діють на надзвичайно чутливу шкіру вагітних. Легкими круговими рухами нанесіть скраб на ділянки з висипом, щоб прибрати зайвий жир і деякі невеликі комедони.
- Користуйтеся косметичними засобами на основі води замість тих, які в основі мають олію, адже останні загострюють висипи.
- Бувайте на сонці. Не використовуючи сонцезахисних засобів, поступово збільшуйте час перебування на сонці до п'ятнадцяти хвилин, щоб отримувати цілющі переваги природного засобу боротьби з висипом.
- Уникайте рецептурних ліків від вугрового висипу, наприклад аккутан, і кремів із вмістом ретиноїдів, пов'язаних з виникненням вад розвитку. Дерматолог або акушер-гінеколог можуть проконсультувати вас щодо безпечних ліків від висипу.

Запалення й висип на тілі. Ви можете потерпати від свербезу, прищів, почервоніння на стегнах, сідницях, животі та кінцівках. Ці неприємності зі шкірою (сверблячі уртикарні папули та бляшки

вагітних (СУПБВ)) виникають і тривають упродовж другої половини вагітності, зникаючи незабаром після пологів. Цікаво, що їх частіше мають жінки, які носять хлопчиків, а не дівчаток. СУПБВ нешкідливі, але можуть спричиняти сильний дискомфорт. Якщо рекомендовані заходи з догляду за шкірою неефективні, запитайте поради в лікаря щодо рецептурних або звичайних лікарських засобів.

Папіломи вагітних. У місцях, де шкіра треться об одяг або саму себе (під пахвами, шийна складка або лінія бюсту), у деяких жінок виникають крихітні поліпи, називані папіломами. Вважають, що папіломи утворюються через гіперактивні клітини шкіри, які розростаються у відповідь на подразнення від тертя. Як і більшість інших новоутворень на шкірі під час вагітності, папіломи зникають після пологів, але їх також можна безболісно видалити в дерматолога, якщо вони дуже турбують вас.

Почервоніння шкіри вагітних. Не переймайтеся, якщо підшви й долоні почервоніють. Цей незвичайний стан, пов'язаний з посиленням кровообігом, зникне після того, як народите дитину.

Лінії вагітності. Навіть до вагітності в багатьох жінок є ледь помітна лінія, або біла лінія живота (*linea alba*). Вона пролягає від верхньої частини лобкової кістки до пупа. По мірі збільшення живота розтягнута шкіра та інші зміни, яких вона зазнає, можуть призвести до потемніння цієї лінії. Лінія може пересуватися вгору в напрямку вашої грудної клітки. Вона має назву темна лінія живота (*linea nigra*) і темніша в жінок із темною шкірою. У «бабусиних казочках» стверджують, що ця лінія допомагає дитині знаходити шлях до грудей після народження, коли немовля лежить у матері на животі. Ще одна тимчасова позначка вагітності — ця лінія природно стає світліша впродовж кількох місяців після пологів.

Пігментація вагітних. Пігментовані ділянки тіла стають темніші, тому можуть виникати нові ділянки з потемніннями як наслідок підвищеної секреції меланіну. Така секреція бере участь у сезонних змінах забарвлення деяких тварин. Ви можете очікувати на те, що родимки

збільшаться й потемнішають, а ластовиння стане більше, адже через вплив гормонів ці звичні позначки на тілі збільшуються й темнішають. Такі зміни переважно минуть, однак деякі з них залишаться. Обов'язково перевіряйте в лікаря всі незвичні зміни на шкірі. Хоч це буває зрідка, але під час вагітності можна захворіти на рак шкіри.

Судинна сітка вагітності. Посилений кровообіг, збільшені кровоносні судини й надчутлива шкіра спричиняють звивисті червоні або фіолетові капіляри, розгалужені під шкірою, як крихітне павутиння. Вони виникають навіть на вашому обличчі або очних яблуках під час потуг. Така сітка може виникнути будь-де на тілі, але найчастіше трапляється на ногах та обличчі. Якщо вона спричиняє дискомфорт, спробуйте скористатися консилером, щоб приховати цей недолік.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ВПРОДОВЖ ВАГІТНОСТІ

Догляд за надчутливою шкірою — це чудова практика, яка підготує вас до догляду за ніжною шкірою новонародженої дитини, яка, як і більшість немовлят, буде схильна до пітниці й висипів під підгузками. Важливе значення мають не лише лосьйони та еліксири, які ви втираєте у шкіру, але й ті поживні речовини, якими підтримуєте її зсередини. Спробуйте скористатися нашими порадами з догляду за шкірою.

Живіть шкіру. Як ви дізналися з інформації на с. 48, омега-3 жирні кислоти — це природний і безпечний протизапальний засіб, який може зменшувати гострі висипи й заспокоювати надчутливу шкіру. Дієта «П'ять С», про яку йшлося на с. 58, сповнена пом'якшувальними й заспокійливими речовинами, адже морепродукти, салати, смузі, спеції та добавки містять природні протизапальні засоби. Суперсалат для вагітних (див. с. 49) і суперсмузі для вагітних (див. с. 34) — це те, що дерматолог прописав.

Зволожуйте шкіру. Щоб зволожувати шкіру, пийте багато води та зволожуйте повітря. Якщо працюєте в офісі або спите в кімнаті з

центрального опалення, використовуйте зволожувач повітря в холодні місяці. Узимку прикручуйте або вимикайте опалення й використовуйте кілька зволожувачів, щоб зігріти та зволожити повітря й шкіру.

Зволожуйте шкіру косметичними засобами. Щоб зволожити надзвичайно сухі ділянки шкіри, які лущаться, ми рекомендуємо метод «змочити та утримати». Після ванни або душа ніжно змочіть шкіру рушником, залишивши тоненький шар води, який вбере шкіра. Нанесіть на шкіру зволожувальний крем, мазь або олію, щоб утримати вологу. Використовуючи такий засіб перед сном, майбутні матері помічають, що зони, які лущилися, стали менші, тож уранці такі жінки менше відчують свербіж. Зволожувальні засоби вдвічі корисніші: вони містять олії, які утримують вологу й насичують нею шкіру зсередини, притягуючи воду на поверхню тіла. Користуйтеся бальзамами для губ, якщо помітили, що губи стали надчутливі, подразнені чи сухі (див. AskDrSears.com/skincare, щоб ознайомитися з переліком зволожувальних засобів, якими ми рекомендуємо користуватися під час вагітності). Ми не схвалюємо порошкові засоби, що налипають на складки шкіри й лише погіршують висипи.

Доглядайте за складками. Під час вагітності виникає більше складок — у паху, під пахвами та грудьми й у всіх ділянках, які можуть тертися об інші частини тіла. Ці ділянки дуже чутливі до розвитку прищів і свербіжу: у такому разі емоменти, зокрема Lansinoh (який можна пізніше використовувати для чутливих сосків), будуть особливо корисні. Ослабте бретельки ліфчика й нанесіть під них емомент, особливо під підтримувальну лінію бюстгальтера, щоб зменшити подразнення від тертя.

Носіть одяг, комфортний для шкіри. Замість синтетичних тканин, як-от поліестр, що може затримувати вологу, носіть вільний бавовняний одяг, завдяки якому шкіра «дихатиме». Уникайте колготок, що можуть погіршувати висипи й пітниці на сідницях, стегнах та лобку.

Вибирайте й розумно використовуйте продукти для догляду за шкірою. Уникайте спиртовмісних засобів для чищення (вони пересушують

шкіру) і продуктів із сильними ароматизаторами, які можуть подразнювати надчутливий нюх. Пам'ятайте: чутлива шкіра може реагувати на продукти, які раніше вам абсолютно підходили. Перш ніж щось купувати, нанесіть краплю засобу на зап'ястя й зачекайте двадцять хвилин, щоб побачити, чи спричинив він почервоніння або набряк на шкірі. Уникайте твердих скрабів, пілінгів і масляних кремів, які можуть забивати пори на обличчі. Замість цього спробуйте м'які емоменти, наприклад на основі вівсянки, і наносьте їх легкими круговими рухами. Наносьте зволожувальні засоби й емоменти щедро та часто, особливо на ділянки, де ваше тіло треться саме об себе або об тканину.

Не вилежуйтеся у ванні. Хоч шкіра загалом чудово сприймає воду, забагато часу у ванні може призвести до руйнування природного шкірного жиру.

Використовуйте мило розумно. Мило пересушує шкіру, видаляючи з неї природний жир, тому обов'язково користуйтеся милом, яке містить зволожувальні засоби, як-от Dove. Надмір мила, яким надто часто користуються, може висушувати й подразнювати шкіру вагітної. На обличчі використовуйте помірну кількість мила. Найважливіше — не мийте з ним чутливі соски. Майбутні матері зазначають, що гоління ніг спричиняє сильне подразнення, тож вагітні жінки починають голитися, використовуючи кондиціонер, зволожувальний лосьйон або гель замість крему на основі мила.

Надмірно не засмагайте. Сонячне світло, багате на вітамін D, загалом справляє на шкіру терапевтичний ефект, якщо ви не проводите на сонці забагато часу й не «згораєте». Переважно жінки отримують достатньо вітаміну D, підставляючи оголені руки й ноги під сонячні промені на п'ятнадцять-двадцять хвилин щодня. Будьте особливо обережні, якщо маєте світлу шкіру. Через підвищену активність клітин, які виробляють пігмент, шкіра вагітної жінки надчутлива до ультрафіолетового випромінювання, тож ця надмірна чутливість може залишатися впродовж трьох місяців після пологів. Підвищте пильність до сонця:

- Використовуйте сонцезахисний засіб із фактором захисту не менше ніж 15, якщо збираєтеся бути на вулиці понад двадцять хвилин або схильні швидко «обгоріти». Наносьте сонцезахисний засіб принаймні за тридцять хвилин до того, як вийдете на сонце. Понад п'ятнадцять років ми рекомендуємо сонцезахисний засіб для обличчя Aloe Kote. Він містить природний зволожувальний компонент — алое — і має фактор захисту 25.
- Носіть капелюх із широкими крисами, які прикриватимуть усе обличчя. Захищайте обличчя від надмірного сонячного випромінювання навіть упродовж трьох місяців після пологів.
- Уникайте соляріїв, у яких можна ушкодити вашу чутливу шкіру.

Зменште макіяж. Упродовж вагітності одні жінки перестають користуватися косметикою, щоб не закривати нею своє природне сяйво, тоді як інші вирішують повністю нівелювати його. Дехто, турбуючись через нерівномірні висипи, починає використовувати більше макіяжу. Під час вагітності спробуйте користуватися косметикою на основі води, адже вона ніжніша до шкіри, ніж косметика, що містить олії та спирт. Не забувайте ретельно видаляти макіяж перед сном, щоб шкіра могла вільно дихати.

Балуйте шкіру заспокійливими дотиками. Ніжний масаж заспокоює не лише шкіру вагітної, а й її психіку, що дуже важливо, адже майбутні матері можуть виявити, що їхні висипи загострюються, щойно в таких жінок зростає рівень стресу.

(див. «Зробіть засоби для догляду безпечними для дитини», с. 118)

ЯК ПРАЦЮВАТИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Багато жінок виявляють, що жонглюють внутрішньою «роботою» з вирощування дитини й зовнішньою роботою, отримуючи зарплатню. Для декого, особливо того, хто не потерпає від ранкової нудоти, робота — чудовий спосіб перечекати дев'ять місяців. Ці майбутні матері

хочуть працювати аж до перших перейм. Іншим жінкам може знадобитися місяць або навіть більше перед пологами, щоб підготуватися та сфокусуватися на житті всередині них. Деякі жінки через складнощі вагітності мають піти з роботи вже в перші місяці. Яка б не була ваша ситуація, пропонуємо кілька порад щодо того, як краще впоратися з новинами вам, вашій родині й вашій компанії.

Як повідомити роботодавцеві. Щойно дізнаєтеся, що вагітні, визначте, коли і як розкажете про це керівникові. Якщо не плануєте працювати, народивши дитину, то варто дати багато часу роботодавцеві, щоб він знайшов заміну, і достатньо часу собі, щоб завершити важливі проекти. Скажіть керівникові, коли плануєте піти, і запитайте, як можете допомогти, щоб заміна минула легко.

Якщо після пологів хочете повернутися на роботу, варто бути обережною. Вам потрібно не поспішати з прийняттям рішення, щоб отримати задовільну декретну відпустку й водночас зберегти посаду. Хоч дискримінувати вагітну жінку незаконно, роботодавці часто спантеличені, коли їхня працівниця стає матір'ю. Ваше ймовірне підвищення може опинитися під загрозою зриву через вагітність. Ви можете отримувати менше амбіційних завдань через свій «стан» і відчувати невпевненість щодо того, як на новину відреагують ваші колеги. Дехто зрозуміє ваші періодичні провали в пам'яті й муки першого триместру, інші, навпаки, перейматимуться, що мають «прикривати» вас у дні, коли ви почуватиметеся не найкраще.

Коли варто розповісти? Найкращий час розповісти цю новину роботодавцеві та колегам — одразу після того, як вони почнуть підозрювати, що ви вагітна, і до того, як вони будуть у цьому переконані. Хоч ви схвильовані своєю новиною, однак жінки переважно рекомендують не казати про вагітність на перших місяцях.

Водночас не затягуйте з тим, щоб повідомити вашу новину. Ви не захочете, щоб у роботодавця був хоча б один привід не довіряти вам. Будь-яке припущення, що ви приховали вагітність, щоб мати з цього зиск, спричинить таке враження, ніби ви не командна гравчиня.

Не очікуйте, що щодня працюватимете на тому самому рівні, як це було до вагітності. Якщо хочете зберегти робоче місце, але вважаєте,

що ваша посада потребує надто багато зусиль, попросіть тимчасово перевести вас на менш клопітну посаду. Ліпше бути чесною зі своїм керівником, ніж спровокувати невдоволення та продемонструвати некваліфікованість.

Якщо не хочете змінювати роботу, запитайте, чи можете працювати неповний робочий час, виконувати частину роботи вдома або мати гнучкий графік, щоб працювати старанніше й довше в комфортніші дні та надолужити те, що не могли зробити в менш продуктивні дні.

Як ліпше домовитися про декретну відпустку. Перш ніж домовлятися, виконайте «домашню роботу» і, найпевніше, отримайте пакет декретної відпустки, який вас задовольнить.

Знайте, чого хочете. Запитайте себе. Якщо справді знаєте, чого хочете, то, вірогідно, отримаєте це. Визначте, що можете собі дозволити і що буде найліпшим для вашої вагітності та родини. Чи зможете рости дитину й виконувати роботу? Чи хочете її виконувати? Майте на увазі, що складнощі й ситуації, які виникатимуть під час вагітності або після пологів, приймуть деякі рішення за вас. Дослідіть свої можливості. Якщо лікар не порадить іншого, чи змогли б ви працювати майже всю вагітність? Чи ліпше почати декретну відпустку раніше? Ви хотіли б і далі працювати неповний робочий час удома чи повернутися в офіс? Чи, може, прагнете піти на роботу, більш сумісну із сімейним життям, після народження дитини? Ви хочете працювати повний або неповний робочий день?

Спробуйте якомога ліпше уявити свої відчуття щодо материнства, фінансові потреби й батьківську філософію. Жодне кар'єрне рішення не вічне. Ви завжди можете змінити робочі години, звільнитися або отримати нову посаду.

Знайте свої права. Дізнайтеся, за якими принципами надають декретну відпустку у вашій компанії і що визначено законами (див. с. 217). Якщо довіряєте колезі, яка раніше пішла в декретну відпустку у вашій компанії, запитайте, що вона робила, що отримала і що може порадити. Якщо у вас немає інформації щодо декретних відпусток, зверніться до очільника відділу кадрів (однак будьте обережні, адже

він може повідомити про це вашого керівника). Якщо в компанії немає політики щодо декретних відпусток або якщо компанія досить невелика, ви можете бути першою, хто домовляється про пільги й гарантії для майбутніх працівниць. Якщо можете, ознайомтеся з політикою щодо декретних відпусток в інших компаніях до того, як розмовлятимете зі своїм керівником.

Переглядаючи політику вашої компанії, переконайтеся, що розумієте такі нюанси:

- ▶ Ваша відпустка буде оплачувана, неоплачувана або частково оплачувана?
- ▶ Вагітність відповідно до закону вважають станом непрацездатності. Чи є у вашій компанії страхування для непрацездатних, яке оплачує частину заробітної плати, якщо ви підете в декретну відпустку? З'ясуйте, які форми маєте заповнити й куди потрібно їх надіслати, і простежте, чи відповідна служба отримала, обробила й задовольнила вашу заяву? Переконайтеся, що лікар підпише й заповнить відповідні форми заяви, коли зможете повернутися на роботу.
- ▶ Чи гарантує політика вашої компанії, що ви зможете повернутися на ту саму посаду або еквівалентну їй щодо оплати та можливостей кар'єрного зростання?
- ▶ На який строк ви можете взяти відпустку?
- ▶ Чи можете ви використати «пільгові» дні (лікарняні, відпустку через сімейні обставини, календарну відпустку), щоб продовжити оплачувану декретну відпустку?
- ▶ Чи можете далі працювати неповний робочий день упродовж і після вагітності?
- ▶ Які варіанти є, якщо виникнуть медичні ускладнення або ви захочете/потребуватимете змінити плани?
- ▶ Чи чинний ваш план медичного страхування, якщо ви перебуваєте у тривалій відпустці, і чи передбачає він повне або часткове відшкодування? Як довго компанія зможе забезпечувати вас медичним страхуванням із повними або частковими пільгами? Чи потрібно буде розділити витрати?

Кому розповісти в офісі. Офіційно ви маєте спочатку розповісти безпосередньому керівникові, до того як він або вона дізнається про вашу вагітність із чуток. Можете поговорити з очільником відділу кадрів, якщо він зазвичай розв'язує такі питання або ви маєте реальний привід боятися дискримінації з боку керівника. Якщо хочете трохи раніше повідомити новину близьким колегам, переконайтеся, що вони підтримують ваші інтереси.

Якщо у вас є вибір, кому з керівництва розповісти про вашу вагітність, виберіть того, хто співчуватиме вам. Досвід батьківства та світогляд керівника значать більше, ніж його/її стать. З'ясуйте заздалегідь, чи доводилося вашому керівнику суміщати роботу й батьківство. Якщо це жінка, з'ясуйте, чи є в неї діти, дізнайтеся їхній вік і розпитайте, чи знає хтось про історію її декретної відпустки. Якщо ваш керівник — чоловік, з'ясуйте, яку декретну відпустку мала його дружина. Що більше ви знатимете про ситуацію з батьківством керівника, то ліпше зрозумієте, як він або вона сприйме вашу ситуацію.

Найліпший спосіб повідомити новину. Після того як вирішите, коли й кому розповісти про вагітність (бажано, щоб того дня ця людина була в гуморі), викладіть вашу справу. Як саме повідомити новину, залежить від вагітності, роботи, бажань і сприйняття, яке ви отримаєте від керівника й колег. Як і за будь-яких переговорів, зважайте на те, яка мотивація в іншої людини. Ваш керівник хоче знати, коли ви підете у відпустку, коли повернетесь з неї і як найліпше заповнити час, поки будете відсутні. Приготуйтеся до таких запитань. Якщо дивитися реалістично, то керівник більше занепокоєний діяльністю компанії, а не вашими особистими потребами. Ваш роботодавець має зважати на те, що пізніше ви можете не повернутися на роботу. (Утім, дослідження доводять, що вигідна політика щодо декретної відпустки й робоче місце, де прихильно ставляться до родини та дітей, збільшують імовірність того, що жінка повернеться на роботу.)

Слухаючи вас, керівник намагатиметься зрозуміти ваш рівень прихильності до роботи, адже він або вона, ймовірно, досить мудра людина, щоб усвідомити, що компанія не зможе протистояти силі тяжіння материнства. Розповідаючи про ситуацію, спершу зазначте, що

рішуче налаштовані працювати (якщо це справді так) і готові розробити умови декретної відпустки, прийняті з огляду на потреби вашої родини й компанії. Починаючи із «Закон визначає...», ви, найпевніше, поставите роботодавця в оборонну позицію й отримаєте лише те, що визначає закон. Якщо згодом виникне специфічна ситуація й буде потрібно дещо більше, ніж регламентовано законом, ви захочете, щоб керівник був на вашому боці й за вами залишалася сила переговорів. Щоб показати рішучість працювати далі й вашу повагу до потреб компанії, включіть у пропонований план конкретні пропозиції щодо своєї заміни. Залежно від того, наскільки дружні ваші стосунки з керівником, ви навіть можете додати такі коментарі: «Я знаю, що раніше ви самі поставали перед такими рішеннями, і ціную вашу допомогу» або «Ваша дружина брала декретну відпустку? Який варіант спрацював для неї та її компанії?» Пам'ятайте, що компанія продовжить вашу декретну відпустку, навіть якщо це виходить за межі її принципів або за межі, прописані в законодавстві, якщо ви продемонструєте готовність домовлятися.

Отримайте прийнятну декретну відпустку. Лише ви можете знати, скільки часу на декретну відпустку потребуєте. Лише ваша компанія може приблизно підрахувати, скільки часу вона зможе обходитися без вас. Пам'ятайте: ваше вміння домовлятися залежить не лише від того, як ви презентуєте справу, але й від вашої цінності як працівника. Якщо маєте унікальні навички, потрібні для роботи, то більше впливатимете, ніж у ситуації, коли такі навички є в багатьох працівників компанії, які також можуть виконувати вашу роботу. Реалістично оцінюйте свої потреби, своє вміння домовлятися й потреби компанії, але пам'ятайте, що компанії в політиці щодо декретних відпусток хочуть здаватися прихильними до батьківства.

Перебуваючи у відпустці, «залишайтеся в темі». Якщо перебуваєте посередині проекту або маєте особливі знання чи навички, на які покладається компанія, продемонструйте вірність зобов'язанням і зміцніть домовленості, запропонувавши тримати постійний зв'язок по телефону, факсу або електронній пошті. Факс або електронна пошта дадуть вам більше можливостей вирішувати, коли відповідати на

зазначені в них запити. Якщо запропонувати роботодавцеві змогу телефонувати вам у будь-який час із будь-якими питаннями, він, мабуть, відчуватиме потребу у вас.

Послабте адаптаційний період. Запропонуйте допомогу у виборі й навчанні вашої тимчасової або постійної заміни, якщо вона є. Нагадайте керівникові, що ви доступні в телефонному режимі або по факсу чи електронній пошті, якщо замісниця постане перед труднощами, які потребуватимуть ваших особливих знань.

Ідіть у відпустку, маючи бездоганну репутацію. Ідучи з роботи — тимчасово чи назавжди, — продемонструйте, що хочете закінчити всі справи. Виконайте всі проекти, які мають бути завершені, або переконайтесь, що належно делегували їх комусь.

Приготуйтесь. Будьте впевнені, що зможете розв'язати безліч «а що коли», пов'язаних із вагітністю й батьківством. Що коли медичне ускладнення під час або після вагітності потребуватиме постільного режиму або тривалішої декретної відпустки? Що коли у вас народиться дитина з особливими потребами, яка з медичних причин потребуватиме цілодобової присутності матері? Що коли ви підсядете на материнство й не зможете залишити малюка, як минуть ці чарівні шість тижнів? (Шеститижнева декретна відпустка радше відбиває комерційні інтереси, ніж інтереси родини. Ніщо в природі матері й розвитку дитини не вказує на те, що шість тижнів — чудовий час для матері стати до роботи.) Багато кар'єрних потягів пущено під укіс під впливом привабливої сили материнства й дорогоцінної дитини.

Доктор Білл зазначає: Лікарі переважно воліли б виписувати жінкам тривалішу декретну відпустку. Часто матері приходять із шеститижневими дітьми, благаючи продовжити відпустку лише на два тижні... і так щоразу. Матері, яка працює в компанії, що не так прихильно ставиться до батьківства, лікарі радо пропонують безліч причин, з яких вона може продовжити відпустку з «непрацездатності».

Напишіть. Розпишіть на папері те, що ви хочете бачити в пакеті декретної відпустки, і презентуйте цей список керівникові під час переговорів. Додайте в нього конкретні дати й бажану компенсацію. Якщо керівник побачить, чого саме ви хочете, то, вірогідно, це й отримаєте. Звісно, завбачливий перемовник завжди просить трохи більше, ніж потрібно, і це захищає його від того, щоб отримати менше. Щоб упевнитися, що між вами немає непорозумінь, розумно дати переглянути письмовий план компетентному другу або адвокату до того, як ви підпишете його з роботодавцем.

Зважайте на власні потреби. Крім того, щоб бути чесною з роботодавцем, будьте чесною із собою. Якщо не плануєте повертатися на роботу, під час вагітності накопичте якомога більше грошей і звикніть жити на один дохід. Переконайтеся, що отримали всі можливі переваги, зокрема оплату за невикористані дні відпустки. Поговоріть із відділом кадрів, щоб продовжити дію медичного страхування після пологів.

Незалежно від того як ретельно ви розплануєте решту декретної відпустки після народження дитини, попередньо впишіть дату завершення відпустки. Материнський інстинкт і протести дитини можуть змінити ваші плани. Коли постанете перед реаліями материнства й відчуєте дитину на грудях, можете перенести дату повернення на роботу на тижні, місяці й роки.

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ:

ЧЕТВЕРТИЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Мої мрії про тебе:

Я уявляю, який ти матимеш вигляд:

Мої улюблені фізичні вправи:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Оновлена дата пологів:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Відчуваю матку; моя реакція:

Що я відчуваю, адже вагітність стає помітною:

Фото з УЗД або фото у профіль вагітного живота:

Коментарі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА П'ЯТОМУ МІСЯЦІ (17—20 ТИЖДЕНЬ)

Під час цього візиту ви можете мати:

- ▶ вимірювання розміру й висоти матки;
- ▶ обстеження живота на визначення верхнього краю матки;
- ▶ обстеження грудей та шкіри;
- ▶ обстеження рук та ніг на наявність набряків та розширених вен;
- ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску;
- ▶ аналіз сечі на інфекції, цукор і білок;
- ▶ можливість почути серцебиття дитини (за потреби);
- ▶ можливість побачити дитину на моніторі апарата УЗД (за потреби);
- ▶ оцінення активності плода — як часто дитина рухається і як ви це відчуваєте;
- ▶ можливість обговорити ваші почуття й тривоги.

РОЗДІЛ 14

П'ЯТИЙ МІСЯЦЬ: ВАГІТНІСТЬ СТАЄ ОЧЕВИДНОЮ

Що ж, матусі, час, на який ви так довго чекали, настав! Для багатьох мам цей місяць фізично та емоційно найліпший за весь період вагітності. Вони охоплені трепетом. Попереднього місяця ви почули звук серцебиття дитини і, може, побачили її на екрані апарата УЗД. Цього місяця відчуття рухів плода дивовижно підтвердить те, що ви справді носите всередині маленьку людину. Ваша вагітність стане очевидна для вас, якщо не для всіх сторонніх спостерігачів. На американських гірках вагітності цього місяця, безумовно, відчутний емоційний «підйом».

Пам'ятаю, коли вперше відчула, що моя дитина справді рухається — у мене була підсвідома реакція: усередині хтось є! Хоч я розуміла, що вагітна, однак відчути такий очевидний доказ присутності іншої людини було неймовірним потрясінням.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (17—20 ТИЖДЕНЬ)

Упродовж цього місяця ви можете відчувати матку, яка розміром уже дорівнює дині й піднялася до рівня пупа. Ваша дитина важить приблизно 340 г і сягає половини тієї довжини, яку матиме,

народившись, тобто завдовжки як банан. Багато чого відбувається в її організмі — з голови до пальчиків ніг. Коли плід заковтує амніотичну рідину, то вона проходить крізь його стрімко формовану травну систему. Гикавка так виражена, що ви можете відчувати її. У дитини ростуть волосся та брови, формуються унікальні відбитки пальців. Кістки стають міцнішими, як і м'язи, якими вона здійснює поштовхи. Кісточки середнього вуха краще з'єднуються з мозком, тому дитина може ліпше чути звуки. Як добре вона може сприймати звуки із зовнішнього світу? Попередньо ми розглянемо це на с. 235. Делікатна шкіра дитини вкривається захисним шаром, який має назву vernix caseosa (первородна змазка) і виконує функцію гідрокостюму, що захищає шкіру від потріскання внаслідок тривалого перебування в «басейні» з амніотичною рідиною.



Дитина на 17—20-му тижнях

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ

Більша емоційна стабільність. Зараз у вашому організмі відбуваються серйозні гормональні зміни. У першій половині вагітності ендокринна система мала гарячково працювати, щоб виробляти гормони, яких потребували матка та дитина. Раніше вони не виконували такої ролі, тож ви могли відчувати, що часом гормони переборщували. Упродовж другої половини вагітності ваша плацента стає досить велика, щоб перейняти на себе вироблення більшості з цих гормонів. Емоційні американські гірки можуть заспокоїтися, тому більшість матерів описує цей етап вагітності як час, коли поганих відчуттів менше, а чудових — більше.

Дитина — найкращий подарунок, який мені будь-коли робило тіло.

Задоволення від переваг вагітності. Тепер, коли вагітність стала ще більш публічною, ви можете почати отримувати задоволення від переваг, які супроводжують ваш статус. Найближче коло, навіть дехто з раніше байдужих друзів, змусить вас почуватися особливою, бо ви насправді така! Друзі й навіть незнайомці, найпевніше, будуть уважніші, наприклад допоможуть перенести речі. Люди переважно ввічливі чи уважні в присутності вагітної жінки. Хоч можете втомитися від випадкових роззяв, однак загалом відчуєте пошану й повагу решти завдяки чуйності, яку вони виявлятимуть до вас.

Я отримую надзвичайне задоволення від цього етапу, відчуваюся по-королівськи й вишукано завдяки нещодавно окресленим округлим формам. Найбільше мене підтримує чоловік, який щодня підходить до мене, кладе руки на мій живіт і каже, яка я прекрасна.

Переповненість порадами. Утім, стережіться, не вся увага й отримані поради будуть приємні. Часом здаватиметься, що світ прагне допомогти вам ростити дитину! Зустріч із вагітною жінкою в деяких людях пробуджує цікавість до втручання в чужі справи, тож такі люди починають атакувати вас своїми думками. Дуже важливо захистити себе від тих, хто хоче поділитися негативними спостереженнями й досвідом. І це нормально — бути напеготові. Часто ваше перше враження буде найточнішим провідником у розмові. Якщо стиль поведінки й поради людини одразу викликають у вас чудові відчуття й думку: «Ця досвідчена мати може допомогти мені та моїй дитині», — то ви можете бути відкритою й уважною. З другого боку, якщо слова, які людина добирає, і її невербальна поведінка змушують ваш пульс прискорюватися, а настрій псуватися, то просто не реагуйте на них. Така практика постійного «слухай і намагайся» на противагу «вимкнись і знехтуй» знадобиться вам після пологів. Пам'ятайте: бути надчутливою до дратівливих і небажаних коментарів нормально, тому що швидше натренуєте вміння «вимкнутися», то легше вам буде надалі. Ви завжди можете використати лікаря як «цапа-відбувайла»,

сказавши «Усе гаразд, мій лікар каже...» або просто «Дякую, я розберуся з цим». Промовляйте такі слова позитивно, а потім якомога швидше перейдіть до іншої теми.

ВІДЧУВАЄМО ПЕРШІ ПОШТОВХИ

Приготуйтеся відчувати свого маленького кікбоксера. Хоч перші поштовхи відрізняються так само, як час і динаміка перших кроків, ось те, що відбувається з більшістю матерів:

Коли ви можете їх відчувати. З кожною наступною вагітністю ви відчуватимете їх раніше. Жінки, які ставали матерями не вперше, відчували перші легенькі поштовхи вже на тринадцятому тижні вагітності, адже тканини матки були готові до цього. Жінки, вагітні вперше, зазвичай відчують поштовхи до двадцятого тижня. Утім, деякі діти не поспішають робити відчутні поштовхи — і це також у межах норми — до двадцять четвертого тижня. Стрункі жінки можуть відчувати поштовхи раніше й сильніше, ніж повні. Дитина може ворухитися вже кілька місяців, однак у середньому на вісімнадцятому тижні її ручки й ніжки «достукаються» до вас і привернуть вашу увагу.

Докторка Бі Джей зазначає: Я не відчувала рухів дитини майже до двадцять першого тижня й почала хвилюватися. Звісно, одного разу її рухи стали відчутні і я усвідомила, що це вони. Просто рухи були слабші.

Упродовж першого тижня, коли виникнуть поштовхи, лише ви, ймовірно, відчуватимете їх, вважаючи, ніби то ваша з дитиною таємниця. До двадцять четвертого тижня кожний, кому дозволите торкатися вашого живота, зможе також відчувати їх. Збільшення частоти й сили поштовхів зміцнюватиме й ваш зв'язок із дитиною.

Що ви можете відчувати. Ці крихітні ніжки ще не мають м'язової маси або сильних кісток, які могли б розбудити вас, тому перші поштовхи

скидатимуться на щось не сильніше за легкий дотик. Якщо це перша вагітність, ви можете випадково сприйняти такі рухи за «гази». Коли «газові бульбашки» стануть сильніші, ви зрозумієте, що вони справжні. Хоч перші рухи незначні, однак вони цінні та унікальні для вас і дуже часто їх не опишеш комусь іншому. Матері використовують такі слова, як «тріпотіння», «поштовхи», «легкі удари», «смикання», «бульбашки» й «маленькі поштовхи ліктями». Зростаючи, поштовхи змінюються на удари, досить сильні, щоб розбудити вас. В останній місяць або два ви не просто відчуватимете їх, а й зможете побачити, як дитина намагається привернути вашу увагу.

Як часто ви можете відчувати їх. Дитина, розвиваючись, збільшуватиме не лише інтенсивність поштовхів, а й їхню частоту. Однак можуть траплятися тижні, коли кількість ударів буде менша. Вона відрізняється так само, як і кожна дитина, варіюючись від 50 до 1000 ударів на день і в середньому становлячи 200 ударів на добу. Найпевніше, ви відчуватимете рухи дитини, відпочиваючи. Часто активність дитини зростає зі зниженням активності матері; це, можливо, спричинене тим, що дитина переплутала день і ніч. Дослідження доводять, що діти рухаються в утробі між восьмою вечора та восьмою ранку, бо впродовж дня їх заколисують рухи матері. Окрім цього, коли ви зайняті або захоплені думками, то з меншою ймовірністю можете помічати такі рухи. Через місяць або два дитина, певне, здивує вас сильнішими поштовхами, навіть коли ваш розум думатиме про щось інше, ніби говорячи: «Мамо, припини свої справи й зверни увагу на мене!»

Де ви їх можете відчувати. Ви можете відчувати поштовхи в кожній частині матки, адже для дитини лишається достатньо простору, щоб рухатися й виконувати свої гімнастичні вправи. Коли в цьому просторі стане тісніше, дитина влаштується в найзручнішу позу — спиною до вашого лівого боку й головою донизу. Після цього ви, найпевніше, відчуватимете найсильніші стусани в центрі живота або внизу ребер з правого боку.

Занурення у внутрішній світ і медитативний настрій. Тепер, коли ваш організм трохи заспокоївся, розум природно може більше дізнатися про маленьку особу, яка рухається всередині. Ви прагнутимете побути на самоті, щоб помедитувати або просто подумати про дитину. Вас, ймовірно, вдовольнятимуть тривалі періоди, коли відчуватимете її поштовхи. Ви можете поринати в материнські думки й уявляти дитину в недоречні моменти, наприклад посеред розмов або під час зустрічей. Ці розумові відступи нормальні й потрібні, адже допомагають підготуватися до того, що незабаром ви приділятимете увагу передусім немовляті.

Бажання залишатися біля свого гнізда. Щойно побачите, почуєте й відчуєте життя всередині вас, інстинкт почне спонукати заховатися в комфортній атмосфері вашої оселі й компанії дорогих людей. Багато жінок зазначають, що зайнятість на роботі або виконання соціальних обов'язків допомагають під час вагітності, однак навіть найбільш заклопотана жінка постане перед тим, що зажадає побути серед близьких людей і звичних речей. Навіть якщо ви зазвичай метка, тепер, певне, захочете триматися свого гнізда, немов зворушлива мама-пташка.

Усі казали: «Ходи в кіно або вечеряй у ресторані, доки можеш, — щойно народиться дитина, ти застрягнеш удома». Однак у ці дні я не хотіла залишати оселю.

Увімкнення «материнського мозку». Зараз ваш мозок сфокусований на вагітності, тож йому складно розв'язувати інші питання, які не стосуються дитини. Ви можете виявити, що намагаєтеся дібрати відповідне слово до певної ситуації. Спочатку забудькуватість і «замріяність» можуть налякати вас. Ця стадія минає не так швидко, як того хочете, однак вона поступово поліпшиться, хоч, імовірно, триватиме й у період догляду за дитиною. Дає надію те, що короточасні провали в пам'яті зрідка впливатимуть на вашу здатність виконувати роботу — удома й деінде. Навіть найбільш неуважні вагітні здатні перемкнутися на хвилю «думай-ясно-та-рішуче», коли

потребують цього. Таку розумову розконцентрованість не можна повністю списувати на гормони. Ваш мозок та організм просто втомилися (щоб дізнатися більше про мозок вагітної, читайте інформацію на с. 84).

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

Зміни в зорі. Упродовж вагітності кожен орган зазнає змін — і очі не виняток. Форма очних яблук фактично змінюється, а разом із нею й зір, адже весь організм потребує посиленого затримання рідини. Ви можете усвідомити, що примружуєтеся, намагаючись сфокусуватися на чомусь. Далекі або близькі об'єкти можуть здаватися нечіткими. Вам може стати некомфортно в контактних лінзах або здаватиметься, що потрібно змінити окуляри. Однак не поспішайте до окуліста (якщо лише зміни в зорі не видаються надто серйозними), адже після пологів очні яблука повернуться в початкову форму разом із більшістю систем організму. Утім, якщо три або чотири місяці затуманеного зору небезпечні або нестерпні для вас, окуліст пропише тимчасовий рецепт на окуляри й порадить їх носити. Мабуть, це не найліпший час для контактних лінз, якщо раніше ви ніколи не мали з ними справи.

Іншою поширеною, хоч і тимчасовою проблемою, пов'язаною із зором, є синдром сухих очей. Звичні зміни в рівні естрогену зменшують зволоження очей, що не лише може призводити до неприємного подразнення, але й підвищує чутливість до світла, спричиняє свербіж, печіння й легке почервоніння очей. У такому разі ви можете придбати в аптеці штучні сльози, щоб постійно зволожувати очні яблука (ще одна перевага: уживаючи додаткову кількість риб'ячого жиру, ви можете збільшити в'язкість сліз). Ваші очі можуть бути надто чутливі до сонячного світла, тож для комфорту можете надівати сонцезахисні окуляри, щоразу виходячи на вулицю. Ці мінімальні й поступові зміни під час вагітності нормальні, проте раптові й різкі зміни, як-от кровотеча, сильно налиті кров'ю очі, щораз розмитіший зір або двоїння в очах (особливо разом із головним болем), можуть свідчити про підвищений артеріальний тиск. Повідомте лікаря, якщо маєте такі симптоми. Очі — це фактично продовження вашого

мозку, тож вони так чи інак залежать від харчування (див. с. 40, щоб дізнатися, чому морепродукти — це «очепродукти»).

Нещасні ноги. Якщо здається, що ваше взуття більше не годиться, то це не фантазії. Ось чому ваші ноги можуть зазнавати змін під час вагітності:

- Додаткова рідина, яка збирається всюди у вашому організмі, локалізується в ділянці щиколоток і ступнях, особливо якщо ви довго стояли.
- Гормон вагітності релаксин, який починає послаблювати зв'язки вашого таза, також послаблює зв'язки, які утримують між собою кістки ступень, тому вони слабшають і розширюються. Як наслідок, щиколотки та склепіння стопи можуть надавати менше підтримки.
- Ваша додаткова маса тіла та зміни в балансі під час руху спричиняють додатковий тиск на розтягнуті структури щиколоток і стоп.

У другій половині вагітності більшість жінок потребує взуття принаймні на піврозміру більше, а деякі можуть навіть виявити, що більші черевики кращі для них упродовж кількох місяців після пологів. Утім, зважте на таке: не купуйте забагато, адже те, що годиться зараз, буде надто вільне через півроку.

Пропонуємо кілька порад щодо того, як зробити ноги щасливими:

- підводьте їх якомога частіше;
- намагайтеся довго не стояти й не сидіти;
- робіть вправи для ніг: зігніть пальці ніг і вигніть їх до себе, ніби намагаєтеся направити п'ятку якомога далі. Простягніть ноги, випрямте пальці вгору і зробіть кругові рухи пальцями, повертаючи стопу та щиколотку. Ця вправа добре згодиться і для литкових м'язів;
- попросіть зробити вам масаж ніг: масажист тримає ногу, яка болить, в обох руках, розміщуючи великий палець одразу під подушечкою стопи, ідучи вздовж її склепіння та виконуючи повільні кругові рухи;
- побалуйте наприкінці дня набряклі ноги холодною водою;
- вдягайте бавовняні шкарпетки, щоб стопи могли дихати;

- взувайте зручні черевики. Вибирайте взуття з широкими низькими підборами (не вище ніж 5 см). Нековзка підошва робить вас стійкішою. Спробуйте шкіряне або полотняне взуття, бажано без шнурків, адже рано чи пізно ви не зможете нахилитися, щоб зав'язати їх. Купуйте нове взуття наприкінці дня, коли ноги набрякнуть найбільше. Якщо не розумієтеся на ньому, попитайте в консультанта поради щодо зручного варіанта. Переконайтеся, що передня частина взуття достатньо широка, щоб ваші пальці могли комфортно ворухитися, а черевики підтримують стопу, навіть якщо доведеться пожертвувати їхнім виглядом. Якщо через послаблені зв'язки ваші щиколотки перекочуються, ви можете вибрати звичне взуття зі шнуркуванням, бо воно забезпечуватиме більше підтримки. Вагітність — це не найкращий час, щоб розтягнути щиколотку;
- підкладіть гелеві подушечки (їх можна придбати в більшості аптек) у взуття на початку цього місяця.

Якщо склепіння стоп болять наприкінці дня, вважайте це за сигнал, що потрібно менше стояти на ногах або спробувати ортопедичні устілки — пластикові підтримувальні арки, які вставляють у взуття. Їх можна придбати в більшості взуттєвих крамниць та аптек або виготовити на замовлення в ортопеда.

Якщо до вагітності у вас була плоскостопість, то в наступні місяці ступні здаватимуться вам пласкішими. Тому цей час добре годиться, щоб дібрати для ваших ніг належні ортопедичні устілки.

Упродовж вагітності мої ноги прийняли справжній бій. Через збільшену масу тіла та стрес від пильнування старшої дитини ноги почали боліти, спричиняючи дискомфорт. Коли я носила тверде взуття для бігу з м'якою п'яткою, біль ще можна було терпіти, але якщо, наприклад, взувала в неділю зранку підбори, то вдень та ввечері мала ходити лише у зручному взутті. І того літа я не могла ходити босоніж. Мої ноги потребували постійного захисту.

Щасливе волосся й нігті. Ось один із чудових побічних ефектів, який дають гормони вагітності: вони по-справжньому живлять волосся й нігті. Ці гормони зменшують випадіння волосся, яке до того ж часто

здається густішим та яскравішим. Ви можете помітити, що на гребінці застається менше волосся, а вам роблять більше компліментів щодо зачіски під час вагітності.

Ви можете мати більше волосся, однак воно буде інше на вигляд і дотик. Деякі жінки кажуть, що їхнє волосся стало сухішим, а інші зазначають, що, навпаки, жирнішим. Кучеряве волосся може трохи випрямитися, а пряме — завитися.

Утім, пам'ятайте, що цей блискучий і щасливий сезон для вашого волосся й нігтів триватиме недовго. У перші місяці після пологів ви можете помітити, що на гребінці й подушці застається більше волосся, адже воно повертається до допологового стану. Доволі цікаво, що бонус — чудове волосся — триватиме довше, якщо годуватимете груддю.

Волосся може рости в небажаних місцях, наприклад на обличчі, животі, спині й ногах. У цьому варто звинувачувати додатковий рівень чоловічого гормону, отримуваний упродовж вагітності. Це небажане волосся часто зникає одразу після пологів.

Пропонуємо список порад для волосся, які ми збирали роками.

- Доберіть стиль, який доповнить ваше волосся та обличчя. Якщо волосся стало густішим, а обличчя повнішим, довга зачіска, що обрамляє обличчя, може вам більше пасувати. З другого боку, якщо довге волосся стало сухе й ламке, то вас, мабуть, прикрасить коротка зачіска, до того ж за нею легше доглядати. З прямою зачіскою ви зможете продемонструвати блиск зволоженого волосся, а багаторівнева зачіска допоможе сховати неслухняне й сухе волосся.
- Експериментуйте з різними шампунями. Якщо волосся сухе, мийте його не так часто й користуйтеся м'яким шампунем із низькою кількістю мийного засобу, який не змиває природний жир зі шкіри. Також користуйтеся зволожувальним кондиціонером.
- Сушіть волосся рушником, а не феном.
- Стоячи під душем, робіть легкий масаж шкіри голови, щоб стимулювати її кровопостачання.
- Видаляйте небажане волосся на тілі та обличчі, використовуючи бритву, електроепіляцію й віск, але уникайте знебарвлення й хімічного видалення, адже вони можуть подразнювати шкіру.

ВЗУВАЙТЕСЯ РОЗУМНО

Вибирайте нижчі підбори. Високі підбори перегинають поставу, викривлену зміщенням центру тяжіння внаслідок великого живота. І високі підбори, і повністю пласка підошва можуть навантажувати м'язи спини. Найліпший варіант — середні підбори, не вищі за 5 см. Тимчасово відмовтеся від туфель-човників і в'єтнамок, щоб вберегти коліна, спину й решту тіла від падіння.

Волосся, шкіра й нігті мають спільне ембріологічне походження, тому всі вони разом зазнають змін. Як і волосся, нігті, найпевніше, почнуть рости швидше. Деякі жінки виявляють, що їхні нігті стають сильнішими, однак деякі, навпаки, помічають, що нігті стали крихкіші й легше ламаються.

Спробуйте скористатися нашими порадами з догляду за нігтями.

- Часто підстригайте нігті, щоб вони були короткі, а їхній край не ламався.
- Вживайте желатинові капсули для зміцнення нігтів — вони безпечні для вагітних.
- Перед сном наносьте зволожувальний і захисний крем на руки й нігті.
- Не використовуйте лаки, які можуть ушкоджувати нігті, а також засоби для видалення лаку на основі ацетону, що можуть не лише ушкоджувати чутливі нігті, а й виділяти потенційно небезпечні випари. Якщо доглядаєте за нігтями, фарбуючи їх хімічними засобами, робіть це на вулиці чи принаймні в добре вентильованому приміщенні.
- Надягайте захисні рукавички, коли миєте посуд, користуєтеся мийними засобами й пораєтеся в садку.

(Більше корисних запобіжних заходів ви знайдете на с. 116.)

ФАРБУВАННЯ ВОЛОССЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Коли хочете поліпшити настрій і вдосконалити свій образ, допомогти може зміна зачіски. Проте будьте обережні, змінюючи колір волосся. Хоч загалом дослідники доходять висновку, що фарби для волосся, найпевніше, безпечно використовувати під час вагітності, однак користуватися ними не радять. Деякі лабораторні досліді показали, що певні продукти перероблення кам'яного вугілля, які містяться у фарбниках, можуть спричинити рак і хромосомні порушення у тварин. Окрім цього, унікальні характеристики «вагітного» волосся можуть робити його фарбування непередбачуваним. Доволі розсудливо уникати фарбування принаймні в першому триместрі, а надалі користуватися нестійкими фарбами або відтінковими шампунями, які мінімально впливають на шкіру голови й майже не поглинаються нею.

Якщо ви не можете прожити дев'ять місяців без певного кольору волосся, користуйтеся відтінковими фарбниками замість фарбників тривалої дії й змінюйте колір волосся, наносячи освітлювач або фарбник вздовж волосяного стрижня так, щоб його підфарбувати, а не профарбовувати повністю. (Потенційно небезпечний фарбник потрапляє в кров'яне русло через шкіру голови, а не волосся.) Найбезпечніший варіант — насолоджуватися кольором волосся, який дала вам природа, і пообіцяти собі втілити новий образ після пологів.

(Більше корисних запобіжних заходів ви знайдете на с. 116.)

Пупок змінюється. Коли матка сильніше тисне на пуп, у вас може виникати невеликий біль. Ваш пупок може вивернутися й почати випирати, але він повернеться назад за кілька місяців після пологів.

Зміни в грудях. Зважте на те, що соски можуть стати чутливішими. Ваші груди можуть бути особливо чутливі, коли ви лежите на них під час сну або коли вони труться об одяг. Ви можете мати проблеми з підтіканням молозива — золотаво-жовтого супермолока, яким харчуватиметься ваша новонароджена дитина. Це ще один зі знаків того, як тіло готується годувати маленьке життя всередині вас.

Брак материнських почуттів. Ось історія від одного викладачів L.E.A.N.-курсів для батьків:

«Одна мати часто розмовляла зі мною про свої тривоги, бо не мала материнських почуттів. Вона боялася, що не буде чудовою матір'ю, адже в неї немає тих почуттів, про які говорили інші вагітні. Ця жінка боялася найгіршого й не дозволяла собі насолоджуватися вагітністю. Вона підтримувала свій страх, безперервно фокусуючись на ньому, а не зосереджувалася на диві, яке носила всередині. Щоразу, коли я розмовляв із тією жінкою, то питав, чи вона харчується правильно, чи виконує фізичні вправи, чи розмовляє з дітьми (близнята) тощо, і її відповідь завжди була позитивна. Я намагався переконати цю жінку, що вона робить все, що може, щоб діти були здорові, і що вже це доводить її любов до них».

Докторка Лінда зазначає: Материнська любов може виникати поступово. Пам'ятаю, як хвилювалася за невістку, яка мала кілька викиднів і не дуже покладалася на вагітність. Зрештою, вона стала чудовою матір'ю трьох синів. Ваша батьківська любов обов'язково настане, але не кожна жінка відчуває її впродовж вагітності.

Вагітність паралельно з піклуванням про інших дітей — допоможіть! Бути вагітною й заразом мати малюка або дошкільня — доволі складно й виснажливо. Утім, це «родинна вагітність», тож, залучивши старших

дітей до неї, ви зможете дати всім багато радості. Украв потрібно якомога ліпше підготувати їх до життя з немовлям.

Грайте в «покажи-та-назви». У ранні місяці вагітності навіть маленькі діти можуть відчувати, що мама змінилася принаймні емоційно, якщо не фізично. Пропонуємо загальну рекомендацію: що старша дитина, то раніше їй можна розповісти про вагітність. Менші діти можуть і не здогадуватися, що «в животі росте дитина». Вони її не бачать, тому й не зрозуміють більшості пояснень. На дев'ятому місяці вагітності, коли ви будете дуже велика, старша дитина зрозуміє, що їй стало складніше сидіти у вас на колінах. Намагайтеся бути якомога більше поруч із немовлятами, щоб малюк чув звуки, що вони видають, бачив, який у них вигляд, спостерігав, як ви тримаєте їх на руках, помічав, що вони потребують того, щоб їх утішали, і вчилися догляду за ними. Коли ваш живіт стане справді великий (приблизно на восьмому місяці), поговоріть про нову дитину й дайте зрозуміти, що малюк належить і старшій дитині: «То твоя нова сестра». Дайте старшій дитині відчуття поштовхи сестрички, допоможіть поговорити й заспівати для неї, а також заохочуйте гладити ваш живіт. Покажіть доньці прості дитячі книжки, у яких ідеться про нових малюків, як-от «Малюк на підході» та «Що потрібно малюку» (Baby on the Way та What Babies Need) Вільяма та Марти Сірсів і Крісті Воттс Келлі. Покажіть їй фотокартки тих часів, коли вона була крихітна, і розкажіть, що робили для неї. Кажіть, наприклад: «Матері тримають крихітних дітей на руках так багато, бо вони потребують цього».

Коли діти старші (приблизно в два роки), більшість батьків вирішує розповісти їм велику новину набагато раніше. Залежно від віку й рівня розуміння розкажіть дитині, чому ви відчуваєтеся виснаженою, невдоволеною, запальною, нетерплячою тощо: «Малюки потребують багато енергії, щоб рости, тому мама втомлена й довго спить». Покажіть дитині на малюнках, який вигляд має немовля в животі матері, особливо якщо ваш термін вагітності достатній, щоб наявність малюка в животі була очевидна.

Марта зазначає: Одного дня чотирирічний Метью побачив, як я лежу, і запитав, чи даю я в такий спосіб відпочити дитині. Як було прекрасно: коли він поглянув на мене, то побачив і малюка.

Час відпустити. Розвиток малюка всередині себе й одночасне виховання старшої дитини можуть виснажувати. Вашій дитині (підліткові або дошкільняті) корисно навчитися менше залежати від вас. Хоч старша дитина може засмутитися, однак те, що вона більше не в центрі уваги, допоможе їй подорослішати. Це явище, відоме як «індивідуація», становить необхідну стадію розвитку дитини в нормальному процесі переходу від єдності до відокремленості. Ваша дитина навчається чекати своєї черги, коли ви зайняті, самостійно заспокоюватися й навіть допомагати вам у справах. З її переходом до наступної стадії розвитку ви відчуєте важливий аспект батьківства — поступове звільнення дитини, до якої ви були дуже прив'язані. Ці переходи можуть лякати вас, однак допомагають зрозуміти, що ви дали старшій дитині те, чого вона потребувала, коли була маленька. Пам'ятайте: якщо вас тривожить необхідність відпустити дитину, то й вона тривожитиметься, тому спробуйте розслабитися й усвідомити цей перехід, навіть якщо він непростий для вас.

У вас буде достатньо любові, якої вистачить на всіх. Кожна мати очікує, що старша дитина запитає, як можна любити молодшу дитину так само, як її. Мати бажає знати, чи вистачить їй любові, яку можна дати ще комусь, або цікавиться, чи не стане новий малюк між нею та іншими дітьми. Налаштуйте розум і серце, щоб заспокоїти себе від цих страхів. Звісно, вашої любові вистачить для другої дитини, і ви не зрозумієте цього, доки воно не станеться. Любов просто помножується — що більше ви даєте, то більше отримуєте.

Запропонуйте дітям практичний демонстраційний зразок. Зазвичай на п'ятому або шостому місяці старші діти можуть відчувати рухи братика чи сестрички. Удень або ввечері, коли ваша дитина зазвичай починає активно рухатися, ляжте й запросіть старших дітей узяти участь у виставі. Запропонуйте їм вгадати, яку частину тіла вони відчують. Ви можете показати їм, як бути терплячими і як класти руки точно в те місце, де можна відчувати поштовхи.

Заохочуйте зв'язок між дітьми. Запросіть дітей поговорити з малюком і про малюка. Якщо знаєте його стать і вибрали ім'я, заохочуйте дітей називати це ім'я, коли вони звертаються до нього. Ви також можете використовувати зменшувальні імена, які вигадують для малюка старші діти. На двадцять третьому тижні малюк уже чує звуки, тому в цей час діти можуть розмовляти з ним і знайомитися одне з одним. Приблизно за три місяці малюк в утробі добре знатиме їхні голоси, і зв'язок між дітьми буде налагоджений. Дослідники довели, що одразу після народження немовлята можуть реагувати на знайомі голоси.



Щовечора Тайлер співав сестричці всередині мами три пісні. Після народження вона впізнавала їх. Ми заохочували його вибрати ім'я для сестри — він лише пропонував, однак остаточний вибір був за мамою й татом. Тайлер хотів назвати сестру Хунка Мунка (персонаж книжки Беатріс Поттер).

Знайте межі. Усвідомте, що, поки ви вагітні, не можете приділяти іншим членам родини ту кількість уваги, до якої вони звикли. Рано чи пізно діти зрозуміють, що мусять ділити маму з іншим крихтним родичем, що бажає уваги. На щастя, вагітність дає досить часу, щоб підготувати старших дітей до того, якими стануть їхні життя після народження малюка. Формувати звичку допомагати вам, поки братик або сестричка перебувають усередині, — чудовий спосіб налагодити зв'язки між дітьми. Діти вкладатимуть час та енергію навіть до народження малюка, тому він матиме для них більшу особисту цінність.

Коли вагітність розвиватиметься (особливо під час третього триместру), вас природно поглинуть думки про неї і покине бажання миритися з витівками старших дітей. Тоді тато має взяти на себе більшу частину догляду за дітьми. Як альтернативний варіант спробуйте знайти собі помічника — підлітка.

Що далі розвивалася вагітність, то менш толерантною я ставала до того, що колись вважала нормальною дитячою поведінкою. Я навчилася розглядати цю проблему на двох рівнях: по-перше, виділила більше часу, щоб розслаблятися й відпочивати, обмеживши роботу лише тим, що потрібно виконати; по-друге, встановила межі поведінки, з якою не хочу миритися. Коли ці межі були чітко окреслені (для мене й моїх дітей), усі ми стали щасливішими.

Будьте позитивним прикладом. Хоч у вас є виправдання для будь-якої дії, намагайтеся не зловживати цим. Будьте позитивною. Ви хочете, щоб діти сприймали вашу вагітність як радісну сімейну справу, а не жахливий час, коли мама усамітнювалася у ванній кімнаті та спальні. Навіть старші діти будуть налякані маминою недоступністю, а споглядання за вашим поганим самопочуттям загострить їхню природню стурбованість щодо нової дитини. Особливо ви прагнете, щоб доньки зрозуміли: вагітність і народження дитини — це нормальна частина життя, а не медичний стан, який потрібно лікувати.

Я стримувала себе, щоб не жалітися, і мала щасливий вираз обличчя, навіть коли почувалася нещасною. Я не хотіла, щоб доньки вирости, побоюючись народжувати дітей.

Ми в одній команді. Якщо старша дитина бере участь у багатьох практичних підготовчих справах для малюка, то час очікування може стати способом зміцнити ваш зв'язок тоді, коли ви допомагатимете їй налагодити зв'язок із немовлям. Вибираючи разом нові іграшки й купуючи малюку одяг («це саме те, що йому сподобається»), старша дитина думатиме про братика або сестричку як про когось, хто матиме переваги. Діставши старі речі дитини, ви ностальгуватимете й водночас заспокоюватимете її: «Пам'ятаю, що тобі подобалася ця іграшка». Додаткові обійми з нею — чудовий спосіб полегшити відчуття провини, що виникає у вас, і позбавити вашу дитину можливого занепокоєння. Спробуйте подрімати разом, адже вам обом усе одно потрібен відпочинок. Ваші цілющі обійми можуть позбавити дитину відчуття невпевненості й незахищеності.

Ми в одній команді: як залучити відстороненого батька. Майбутні тати усвідомлюють вагітність, маючи різний ступінь особистої залученості. Деякі з них сповнені ентузіазму від початку (може, навіть більше ніж майбутні матері), однак інші «здають назад», цілком відмовляючись брати участь у «жіночих справах» аж до пологів. Пропонуємо кілька порад для обох типів татів, особливо для тих, хто не радіє з вагітності або просто тримає дистанцію.

Діліться вагітністю. Спілкуючись із родиною та друзями про вагітність, залучайте партнера до розмови. Краще вихваляйтеся фразою «У нас буде дитина», ніж «Я вагітна», якщо хочете схилити на свій бік майбутнього батька, який почувається відстороненим.

Просувайтесь маленькими кроками. Дайте партнерові час підготуватися до грандіозних змін. Не закидайте не надто радісного майбутнього батька запитаннями щодо всіх рішень, які потрібно прийняти, і речей, які потрібно придбати. Говоріть про ключові рішення та зміни в способі життя, розв'язуючи одну проблему за один раз, а не намагайтеся подолати їх за одну розмову.

Не переймайтеся, будьте щасливою для коханого. Спробуйте знайти щось, що тішить вас, навіть якщо нудота і втома засмучують. Яку саме вагітну жінку бачить ваш чоловік? Деяка кількість «хворобливих» днів — звичне явище для вагітної, однак тижні, сповнені скарг, неминуче віддохотять навіть дуже співчутливого партнера. Ви щасливі бути вагітною? Якщо так, то дайте партнерові заразитися вашим настроєм. Хай це несправедливо, але ліпше завантажити своїми стражданнями співчутливих подруг, ніж чоловіка. Його поведінка часом може здаватися вам дуже егоїстичною, однак не впадайте у відчай! Стати батьком — один із найшвидших способів удосконалити себе й емоційно вирости.

Вирішуйте разом. Залучайте партнера до всіх важливих акушерських рішень (вибору лікаря, курсів для майбутніх батьків, місця для пологів) і всіх рішень, які стосуються поточних (і не лише поточних) процедур. Він любить вас і дитину та прагне для вас найліпшого. Він,

ймовірно, отримує задоволення від того, що допомагає вам з'ясувати всі варіанти догляду й ведення вагітності. Утім, залучення його до прийняття рішень щодо аналізів та технологій може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, ви можете виявити, що партнер робить цінний внесок, розуміючи безпечність і необхідність процедури. З другого боку, деякі чоловіки захоплюються медичними технологіями, використовуваними під час вагітності та пологів, адже такі технології заховують у собі особливості розвитку дитини. Відповідно ви можете виявити, що чоловік підштовхує вас до того, щоб ви робили більше аналізів (та інших втручань), ніж хочете. Однак що активніше залучатимете партнера до прийняття цих рішень, то, вірогідно, він буде більш залучений до всіх аспектів вагітності.

Відвідайте курси разом. Спробуйте разом ходити на курси для майбутніх батьків. Ваш партнер буде здивований, як багато можна дізнатися про диво, що відбувається всередині вас! Перегляд фото й відео, а також зворотний зв'язок від досвідчених батьків відкриють очі навіть найупертішому чоловікові. Разом із розумінням процесів вагітності та пологів зазвичай виникає глибока повага до майбутньої матері й бажання піклуватися про неї.

Додатковий бонус від курсів для майбутніх батьків полягає в тому, що ваш чоловік отримає шанс поділитися власним досвідом вагітності з іншими чоловіками. Зустрічі з парами, які теж «мають» вагітність, можуть бути дуже корисні. Утім, вибирайте таких друзів обережно. Уникайте тих, хто перевантажує вас страшними історіями про пологи.

Виконуйте домашню роботу разом. Допоможіть вашому чоловіку зрозуміти, чому ви почуваетесь та вчиняєте саме так, а не інакше. Прочитайте цю книжку разом, досліджуючи всі питання. Перетворіть навчання на командну роботу! Переконайтеся, що він відчуває свою потрібність. Ваш чоловік має знати, що його дитина буде ліпше рости, якщо він дбатиме про вас.

Замовте фотосесію. Серія портретів «як ти зростав/зростала», у якій майстерно підкреслено ваш квітучий животик, — скарб, який заслуговує на те, щоб його задокументували. Якщо світлини вагітного

тіла вас не приваблюють, подумайте про те, щоб сфотографувати родину, друзів, оселю, дитячу кімнату тощо, а потім разом із чоловіком створити фотоальбом зі спогадами про вагітність, який ви зможете пізніше показати дитині.

Просіть практичної допомоги. Попросіть про щоденний масаж — і ваш чоловік перетвориться на домашнього масажиста. Покажіть, як вам подобаються і як потрібні його дотики. Зробіть такі сеанси особливими, увімкнувши заспокійливу музику, м'яке світло чи вибравши приємну обстановку, наприклад кімнату з природним сонячним світлом. Незалежно від того, що відбуватиметься після цих сеансів, вони дають змогу насолодитися ніжними дотиками й поглибити зв'язок між вами. А це — два основні інгредієнти для здорових стосунків.

Упроваджуйте вечірні ритуали. Приблизно на двадцятому тижні більшість батьків можуть відчувати, як рухається дитина. Слухати серцебиття й бачити дитину на екрані апарата УЗД — це одне, а от відчувати її рухи — то досить бентежна подія, що може схвилювати навіть найстриманішого батька. Після того як вимкнете світло й скажете одне одному «На добраніч», не забудьте додати до цього побажання вашу дитину.

Марта зазначає: Нічний звичай, яким ми насолоджувалися під час наших вагітностей, називався «покладання рук». Починаючи приблизно з шостого місяця, щоночі перед сном Білл клав руки мені на живіт, щоб відчути рухи дитини. Також він розмовляв з нею та промовляв благословення. Це справляло на мене подвійне враження: я відчувала його відданість як чоловіка і як батька.

Доктор Білл зазначає: Для мене це були дорогоцінні миті — відчувати поштовхи нашої дитини всередині Марти. Спочатку я почувався трішки дурнем, коли розмовляв з крихітною дитиною, якої не міг бачити і яку ледь відчував. Однак невдовзі став отримувати задоволення від цього нічного ритуалу і якось зрозумів, що дитині він

теж подобається. Я ніколи не забуду тих емоційних сеансів, що зміцнювали наш зв'язок.

Переконайтесь, що чоловік почувається потрібним. Хоч деякі чоловіки інстинктивно знають, чого хочуть їхні жінки, ще до того, як ті про це скажуть, більшість, однак, потребує, щоб їх просили прямо. Не лише посилайте партнера в незвичний час у супермаркет, щоб задовольнити пристрасне бажання з'їсти щось незвичайне, а м'яко дайте знати, чого конкретно хочете від нього: допомоги в хатніх справах, придбанні харчів або піклування про інших дітей у ті дні, коли у вас ледь вистачає енергії для себе й малюка. Багато чоловіків більш охоче допомагають, якщо перед ними ставлять конкретні завдання. Замість загального «Мені потрібна твоя допомога», спробуйте сказати: «Мені потрібно, щоб сьогодні ти сховаєш по продукти». Це чудово підготує чоловіка на майбутнє, коли він зрозуміє, що «годування» розуміють як заспокоєння дитини. Лише матері можуть годувати груддю, однак батьки також можуть «годувати». Інакше кажучи: тато «годує» маму, а мама годує дитину.

Тренуйтеся втрюх. Спробуйте втрюх виконувати вправи. Бадьора півгодинна ранкова або вечірня прогулянка — це не лише час, коли ви можете привести тіло в тонус, а й можливість поспілкуватися та зміцнити ваш зв'язок.

Призначте дату наступного візиту до лікаря. Коли відвідуєте лікаря, особливо коли він виконує бентежні процедури, як-от прослуховує серцебиття дитини або спостерігає за нею на моніторі апарата УЗД, запросіть партнера, щоб розділити турботи. Попросіть зробити для нього на згадку світлинку з екрана апарата УЗД.

Діліться почуттями. Для вас обох важливо ділитися почуттями щодо вагітності. Якщо ваш чоловік знатиме, що його вислухають, не засуджуючи, прихильно й зацікавлено, то це допоможе йому зрозуміти почуття, через які, може, між ним і дитиною або між ним та вами є дистанція. Водночас будьте обережні й не дозволяйте домінантному партнеру утримувати вас від вираження ваших почуттів. Розвиваючи

вміння вести ґрунтовний, довірливий і спокійний діалог про вагітність, ви готуєтеся до розмов, яких потребуватимете, коли вас стане троє або більше. Якщо з'ясуєте, що вам складно ділитися почуттями, то з цим може допомогти професійний консультант. Час та енергія, витрачені зараз на роботу з ним (навіть якщо це буде кілька сеансів), суттєво вплинуть на те, як ви з чоловіком увійдете в батьківство. Почніть працювати над нерозв'язаними конфліктами, щоб стосунки у вашій парі були готові до стресів життя разом із немовлям.

Зрештою, дитина найбільше потребуватиме двох щасливих батьків, які відповідають одне за одного й за неї. Варто докласти зусиль, щоб витягти вашого чоловіка й залучити його в такий спосіб, у який він сам не впорався б. А потім приготуйтеся спостерігати за тим, як проясниться його обличчя, коли новонароджена дитина впізнає його голос і повернеться до нього. Коли він усвідомить, що став татком, то почне, найпевніше, поводитися як татко.

ДІВЧИНКА ЧИ ХЛОПЧИК? ВИ ХОЧЕТЕ ДІЗНАТИСЯ?

Технологія ультразвукового дослідження уможлиблює те, щоб ви ще до пологів дізналися, якої статі ваша дитина. Однак чи хочете ви цього? Вирішувати вам незалежно від того, чи маєте ви дізнатися це заздалегідь, не бажаючи чекати, чи хочете здивуватися під час пологів.

Дізнатися одразу. Заздалегідь дізнавшись статі дитини, ви наполовину скорочуєте завдання з вибору імені. Деякі пари відчують, що коли знають статі дитини, то налагоджують і зміцнюють зв'язок із нею. Даючи дитині особливе ім'я (замість називати її «малюк» або «крихітка»), батьки також легше встановлюють зв'язок із нею й уявляють, який вигляд вона матиме. Коли ви знаєте статі дитини, ваші мрії стають виразніші. Це спрощує декорування дитячої кімнати й вибір «приданого» для немовляти.

Мій чоловік дуже хотів хлопчика. Я хотіла заздалегідь дізнатися статі дитини, бо якби виявилось, що в нас дівчинка, то я не змогла б

витримати його розчарування під час її народження. УЗД показало, що в нас дівчинка, і це дало нашому татові кілька додаткових місяців, щоб підготуватися до зустрічі з його донечкою.

Чекати на сюрприз. Інші пари вважають, що ліпше почекати до пологів, щоб дізнатися стать дитини. Вони насолоджуються таємницею та майбутнім сюрпризом і відчують, що це дає щось, чого вони нетерпляче чекають, — додатковий бонус, що супроводжуватиме пологи. Якщо ви робите УЗД або амніоцентез, попередьте заздалегідь лікаря, що ви не хочете знати, буде у вас хлопчик або дівчинка.

Докторка Лінда зазначає: Не вкладайте додатковий сенс у те, який займенник використовує лікар: «він» або «вона». Усвідомте, що лікар може ледь пригадати стать дитини, яка народилася два дні тому, не кажучи вже про ваше ультразвукове дослідження два тижні тому.

Тест на гестаційний діабет. Між п'ятим і шостим місяцями вагітності лікар може виконати вам аналіз на виявлення гестаційного діабету (який також називають діабет, спричинений вагітністю), особливо якщо у вас є такі фактори ризику, як надлишкова вага, шкідливі звички й погане харчування, або цей стан в анамнезі. Високий рівень цукру в крові — це тривожна ознака, яка потребує, щоб ви змінили харчування та спосіб життя, стабілізувавши цей рівень у своїй крові. Також він має попередити вашого лікаря, який повинен підготуватися до можливих передчасних або ускладнених пологів. Лікар мусить докладати багато зусиль, щоб допомогти вам підтримувати стабільний рівень цукру в крові впродовж усієї вагітності. Тривале підвищення рівня цукру під час вагітності може змусити дитину виробляти надто багато інсуліну. Унаслідок цього вона народиться в стані, який має назву інсулінова кома і може спричиняти критичне падіння рівня цукру незабаром після пологів, зумовлюючи гіпоглікемію новонароджених.

Щоб виявити гестаційний діабет, колись виконували оральний тест на толерантність до глюкози. Майбутня мати випивала 50 або 100 г

солодкого напою, а рівень цукру в її крові перевіряли за одну, а іноді за дві або три години після цього. Останніми роками цей старий тест почали скасовувати через дві проблеми. По-перше, результати, які виходили за межі норми, могли спричиняти зайві хвилювання. По-друге, тест на толерантність до глюкози з медичного погляду, імовірно, становить некоректний аналіз. Як нам сказала одна мати: «Я не хотіла проходити тест на толерантність до глюкози. Якщо в будь-якому разі я не харчуюся в такий спосіб (йдеться, що вона ніколи не споживала 50—100 г або 10—20 чайних ложок чистого цукру), то що означатимуть мої результати?» Ми переконані в правильності її погляду. Кажучи мовою медицини: робити тест у ситуації, яка виходить за межі норми, означає, що ви отримаєте результати, які також виходитимуть за межі норми й не будуть корисні. Багато акушерів-гінекологів дійшли висновку, що стандартне використання тесту на толерантність до глюкози спричиняє більше хвилювань, ніж дає користі.

Чи варто робити оральний тест на толерантність до глюкози? На нашу думку, переважно ні. У дослідженні 2006 року, опублікованому в *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, у різні способи тестували жінок із гестаційним діабетом: виконували аналіз натщесерце на вимірювання рівня цукру в крові й рівня інсуліну та тригодинний оральний стограмовий тест на виявлення толерантності до глюкози; перші два аналізи показали найбільшу точність. У висновку цього дослідження йшлося, що аналіз натщесерце на вимірювання рівня цукру в крові або цей аналіз разом з аналізом натщесерце на вимірювання рівня інсуліну точніший, ніж тест на виявлення толерантності до глюкози, особливо для жінок, які хочуть уникнути неприродного та прикрого біохімічного дисбалансу, спричиненого вживанням 100 г чистого цукру. Багато лікарів покладаються на аналіз натщесерце на вимірювання рівня цукру в крові та/або на аналіз натщесерце на вимірювання рівня інсуліну й більше не наполягають на застарілому тесті на виявлення толерантності до глюкози (див. розділ про гестаційний діабет на с. 475).

Докторка Лінда зазначає: Багато матерів не хочуть проходити тест на рівень цукру в крові. Жінки до тридцяти років чудово почуваються,

коли вони стрункі та фізично активні. Тому такі жінки, прагнучи уникнути цього тесту, обґрунтовують свою відмову здоровим харчуванням. Коли тридцятидев'ятирічна жінка має 18 кг надлишкової ваги, не може йтися про жодні виправдання. Хоч цей аналіз можна обговорювати, однак важливо усвідомлювати наслідки, до яких може призвести діабет у матері й дитини, тож пацієнтка має дослухатися до порад лікаря або акушерки.

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: П'ЯТИЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Мої мрії про тебе:

Я уявляю, який вигляд ти матимеш:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Оновлена дата пологів:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Відчуваю матку; моя реакція:

Що я відчуваю, коли всі можуть бачити мою вагітність:

Що я відчула, коли ти почала рухатися:

Що я відчуваю, коли ношу одяг для вагітних:

Що я купила, коли ходила на шопінг:

Фото з апарата УЗД та/або фото мого живота:

Коментарі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА ШОСТОМУ МІСЯЦІ (21—25 ТИЖДЕНЬ)

Під час цього візиту ви можете мати:

- ▶ вимірювання розміру й висоти матки;
 - ▶ перевірення ваги й артеріального тиску;
 - ▶ аналіз сечі на інфекції, цукор і білок;
 - ▶ оральний тест на виявлення толерантності до глюкози, скринінг на порушення толерантності до глюкози (за потреби);
 - ▶ бакпосів із піхви, скринінг-тест на виявлення бета-гемолітичного стрептокока (за потреби; дізнайтеся більше про стрептококи групи В на с. 473);
 - ▶ можливість почути серцебиття дитини;
 - ▶ можливість побачити дитину на моніторі апарата УЗД (за потреби);
 - ▶ можливість обговорити ваші почуття й тривоги.
-

РОЗДІЛ 15

ШОСТИЙ МІСЯЦЬ: Я ВІДЧУВАЮ, ЯК РУХАЄТЬСЯ ДИТИНА

Цього місяця ваша дитина зробить величезний стрибок у розвитку, набравши приблизно 450 г! Звісно, зі зростанням малюка збільшуватиметеся й ви, ймовірно, набравши від 1800 до 2260 г ваги. Що міцнішими ставатимуть м'язи вашої дитини, то дедалі більше ви відчуватимете дивовижні рухи. Кожен, кому дозволите класти руки на цей активний клубочок, зможе їх також відчути. Ваша матка збільшилася та стала вище від пупа, тож тепер живіт видно в усій його красі. Насолоджуйтеся, споглядаючи свій профіль у дзеркалі!



ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (21—25 ТИЖДЕНЬ)

Тепер дитина має 30 см завдовжки й важить приблизно 680 г. До двадцять четвертого тижня її ніздрі відкриваються, а обличчя стане більш схоже на звичайне. Насправді цього місяця малюк починає скидатися на крихітне немовля. Відчуття смаку в нього стає

розвиненішим, і тепер, на думку дослідників, які спираються на деякі наукові дані, настає мить, коли харчування матері починає впливати на характеристики амніотичної рідини, що формує смаки дитини в майбутньому. (Грудне молоко також має властивість формувати смаки.) Ближче до кінця місяця дитина здійснює справжні дихальні рухи. Її легені досі відстають у розвитку від інших органів, однак крихітні повітряні мішечки (альвеоли) починають розкриватися, як квіти, і зостаються трохи відкритими, хоч і недостатньо для того, щоб самостійно дихати поза утробою. Узагалі багато дітей, народжених на шостому місяці, виживають і добре почуваються, безумовно, завдяки сучасним відділенням неонатальної інтенсивної терапії та апаратам штучного дихання, які підтримують дитину, доки в неї не дозріють легені. Її шкіра тепер повністю вкрита тоненьким шаром білуватої сироподібної первородної змазки. Шкіра досі в'яла та зморшкувата, адже плід ще не почав нарощувати підшкірний жир. Кістковий мозок дитини також починає виробляти більше клітин крові. Якби ви могли підглядіти, то побачили б, як малюк експериментує з ручками та обличчям: смокче великий палець або тре личко. Це так мило!



Дитина на 21—25-му тижнях

Як емоційно розвивається дитина. Дослідники внутрішньоутробного розвитку стверджують, що приблизно на п'ятому або шостому місяці діти встановлюють міцніший зв'язок із тим, що відбувається зовні. Наприклад, дитина може сполохатися у відповідь на яскраве блимання світла, направлене на живіт матері. У цей час дитина й мати починають ділитися емоціями. Те, що відчуває мати, дитина теж може деякою мірою «відчувати» (радість, спокій, злість, переляк). Малюк також

може реагувати на тон маминого голосу. Спокійні інтонації заспокоюють дитину, злі або тривожні можуть її засмутити.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ

Більшість жінок далі отримують задоволення від другого триместру. Вони захоплюються чудовим самопочуттям і, хоч їхні розміри вже свідчать про вагітність, однак ці жінки ще не надто великі, щоб їхні тіла здавалися громіздкими й незграбними.

Насолода від дедалі більшої кількості рухів. Легенькі дотики та м'які поштовхи останніх місяців поступаються маленьким ударам — по всій площі живота. Насправді ви можете «поганятися» руками за дитиною по всьому животу, щоб відчувати ці маленькі поштовхи.

Однієї ночі, коли я лежала на лівому боці й тісно притулялася до чоловіка, наш син штовхався та бився впродовж тридцяти п'яти хвилин. Зрештою чоловік поглянув на мене і сказав: «Перевернися, будь ласка». Я пам'ятаю, як подумала: «Це передбачення особистості нашого малюка?» Моєму сину чотири роки, він дуже вольовий хлопчик, і я не хотіла б, щоб він був якийсь інший.

Відчуття цих маленьких ударів може тішити всю родину. Коли старші діти вперше відчують рухи малюка, приготуйтеся, що їхні допитливі ручки постійно торкатимуться вашого живота. Перед сном або вранці насолоджуйтеся ритуалом відчуття й розмов із малюком. Ваші діти будуть у захваті й нетерпляче чекатимуть на години його активності. Щоб допомогти старшій дитині відчувати рухи малюка, покладіть її руку на місце, де востаннє відчували найбільшу кількість рухів, і тримайте її там, легенько притиснувши на деякий час. Якщо старша дитина не виявляє особливого інтересу до поштовхів, не хвилюйтеся. Для неї це може бути надто абстрактним явищем і не означає, що її не цікавитиме сам малюк. Зафіксуйте в щоденнику вагітності «відгуки» ваших дітей, що відбивають їхню реакцію на рухи малюка.

Ви також почнете бачити рухи дитини ззовні. Сидячи за столом, ви поглянете вниз і помітите, як щось стрибає у вас під одягом. Лежачи на спині, ви побачите опуклості, що «булькають» ізсередини. Очікуйте, що наступного місяця це дивовижне видовище стане помітнішим.

Коли мій чоловік уперше відчув удари дитини (на двадцять третьому тижні), то нарешті встановив із нею зв'язок, на який я так довго чекала. Здатність відчувати рухи чудово підкреслила реальність дитини. Коли дитина почала рухатися, я раптом усвідомила, що вона стала пробуджуватися й усе пізнавати на тому рівні, який ми лише починали розуміти.

Що як вона прокидається, коли впізнає нас — наші голоси, наші рухи, тиск наших рук на місця, де ми відчуваємо її поштовхи? Чи отримує вона зворотний зв'язок?

Відчуття того, як «рухається» матка. Приблизно наприкінці шостого місяця вагітності ви починаєте відчувати «міні-перейми». Їх називають «перейми Брекстона-Гікса» («підготовчі перейми» або «тренувальні перейми»); вони свідчать, що ваша матка почала скорочувати м'язи, ніби розігріваючись перед великою подією. Насправді матка зрідка відпочиває, адже її м'язи багато скорочуються й розслабляються, навіть якщо ви не завжди відчуваєте це. Деякі жінки навіть відчувають такі маленькі стискання вже на четвертому або п'ятому місяці. На відміну від справжніх перейм, перейми Брекстона-Гікса короткі, досить безболісні, нерегулярні і нагадують невеликі й помірні менструальні спазми. Більшість жінок описує їх як «стискання» в матці. На відміну від цих тренувальних стискань, справжні перейми триваліші, сильніші, частіші й, безперечно, більш клопітні; до того ж справжні перейми відбуваються за систематичною схемою.

Ці тренувальні перейми, як передбачають, приводять вашу матку в тонус для старанної роботи, яку незабаром доведеться виконувати. Вважайте їх фізичними вправами для матки. Потрібно очікувати, що вони стануть частішими та спричинятимуть дискомфорт на восьмому або дев'ятому місяці, коли дитина вийде на фінішну пряму.

Коли відчуєте, що стискання наближаються, повторіть навички розслаблення, яких навчилися на курсах для майбутніх батьків. Цей

розігрів допомагає підготуватися до справжніх перейм, коли потрібно відвернути увагу від них.

Потреба сповільнитися. У дні, коли перевтомлюєтеся, ви відчуваєте потребу сповільнитися. Після напруженого дня ввечері або наступного дня вам знадобиться трохи відпочинку, щоб відновити сили. Виснаження нагадує тілу, що в нього недостатньо емоційної або фізичної енергії, щоб активно жити та ростити дитину. Якщо відчуваєте, що легше носите дитину, коли постійно щось робите, спробуйте врівноважити фізичне навантаження відпочинком, розумове напруження — легковажним розслабленням, роботу, за якою час пролітає непомітно, — лінощами, що дадуть змогу розуму й тілу відновити втрачені сили.

Сонливість. Збільшуючись у розмірах, ви, ймовірно, потребуватимете більше сну. Одна з причин цього полягає в тому, що вам стане складніше глибоко вдихати, через що накопичується природний біохімічний стимулятор сну — вуглекислий газ. Якщо виявите, що почали засинати в незручний час, наприклад на роботі, зробіть кілька глибоких вдихів, щоб підбадьоритися (див. поради для глибокого дихання на с. 290).

НОВИЙ ДИСКОМФОРТ І БІЛЬ

Хоч другий триместр — це досить спокійний і комфортний період вагітності, однак по мірі збільшення матки ви, ймовірно, постанете перед новими незручностями.

Судоми в ногах. Як і легкі удари дитини, які відчуваєте вночі, ви можете відчувати легкі судоми. Ближче до кінця другого й упродовж третього триместру багато жінок прокидаються через судоми в литкових м'язах або м'язах стоп. Ці судоми іноді списують на електролітний дисбаланс кальцію, фосфору, магнію або калію. Додатково це явище пояснює той факт, що в найактивніших м'язах ніг знижується циркуляція крові. Тиск матки на основні судини, як і

стояння, сидіння або лежання впродовж тривалого часу, може сповільнювати кровопостачання таких м'язів, тому вони зазнають судом.

Як запобігти судомам у ногах. Ви можете запобігти судомам, поліпшивши циркуляцію крові та зменшивши набряки м'язів ніг.

- Упродовж дня носіть компресійні панчохи. Намагайтеся довго не стояти й не сидіти.
- Перед сном робіть вправи для литкових м'язів: спробуйте вправи для ніг, описані на с. 229. Вправи, покликані полегшити біль від судом, описані нижче, — це чудовий запобіжний захід. Виконуйте їх по десять разів на кожен бік.
- Перед сном попросіть партнера розім'яти ваші литкові м'язи.
- Уночі кладіть ноги на подушку.
- Лежіть на лівому боці, як у позі для сну, зображеній на с. 99.

Як полегшити біль від судом. Крім того, щоб робити стандартні протисудомні масажі, розтирати ноги, підводитися та прогулюватися, спробуйте таке.

- Розтягування литок у позиції стоячи. Поставте ногу із зсудомленими м'язами поряд або позаду іншої ноги. Тримавши спину прямо, обережно зігніть коліно незсудомленої ноги так, щоб нахилитися вперед і далі тримати зсудомлену ногу прямо, а її п'ятку притискати до підлоги (передню ногу також потрібно притиснути п'яткою до підлоги). Легенько потягніться, не розгойдуючись. Може, буде легше зберігати рівновагу, якщо, виконуючи цю вправу на розтягування, ви притиснете руки або передпліччя до стіни.
- Відтискання від стіни. Поставте руки впритул до стіни й відходьте назад, доки повністю не випрямите їх. Тримавши ноги притиснутими до підлоги, а спину прямою, нахильтеся в напрямку стіни, згинаючи лікті. Ви маєте відчувати, як розтягуються литкові м'язи. Якщо така розтяжка для вас надто сильна, станьте ближче до стіни.
- Розтяжка в позиції сидячи. Сидячи на підлозі, витягніть убік ногу зі зсудомленими м'язами, а іншу ногу складіть стопою в напрямку до промежини. Тримавши витягнуту ногу прямою, нахиліться вперед і

торкніться пальців. Утримуйте тіло в цій розтягнутій позиції кілька секунд. Не випрямляйте пальці ніг і не натягуйте п'ятки на себе, адже через це скорочуються зсудомлені м'язи.

- Розтяжка в ліжку. Сядьте в ліжку, візьміть пальці зсудомленої ноги й відтягніть їх, водночас тримаючи ногу прямою. Якщо живіт не дає нахилитися вперед, щоб схопити пальці ніг, випрямте ногу, тиснучи підколінною ямкою на матрац і згинаючи стопу, а пальці направляйте на себе.

Пам'ятайте, що розтягуватися потрібно поступово. Намагайтеся не робити швидких ривків і не розгойдуватися, адже це лише посилить судому й може навіть ушкодити м'язи. Хоча, найпевніше, ваші судоми спричиняє електролітний дисбаланс, однак якщо вони не минатимуть, попри всі вжиті заходи, проконсультуйтеся з лікарем щодо змін у харчуванні. Перечитайте с. 56, щоб переконатися, що ви отримуєте достатньо кальцію, калію й магнію. Хоч ці вправи на розтягування покликані полегшити судоми на ногах, однак ви можете щодня виконувати їх як частину загального тренування, щоб запобігти виникненню судом.

Оніміння й поколювання в руках. Зап'ястний канал — це вузький простір між зап'ястям та основою долоні, де нерви й жили перетинають кістки зап'ястя та пронизують кістки п'ястя руки. Будь-який набряк у цій ділянці може защемити нерви, які забезпечують чутливість великого, вказівного, середнього й половини підмізинного пальця, через що ви можете відчувати оніміння й поколювання. Додаткова рідина, накопичувана під час вагітності, може застоюватися в оболонках зв'язок, які перетинають зап'ястя, тож коли ви перенапружите набряклі тканини, то, мабуть, відчуєте це.

25 % вагітних жінок відчують поколювання в руках ближче до другої половини вагітності. Це поколювання або печіння може супроводжувати біль у зап'ясті, який виникає вздовж всієї руки аж до плеча. Іноді ви можете відчувати біль, коли стискаєте внутрішню сторону зап'ястя. Цей стан називають «синдром зап'ястного каналу».

Синдром зап'ястного каналу — це хронічний стан, типовий для тих, хто багато працює руками (наприклад, перевіряє продукти в

продовольчій крамниці, грає на піаніно або працює за клавіатурою комп'ютера). Його симптоми найчастіше виявляють себе вночі, після того як за весь день у зап'ястях накопичилася рідина, або коли ви прокидаєтеся вранці, особливо якщо спали, поклавши руку під голову.

Щоб полегшити дискомфорт від синдрому зап'ястного каналу, спробуйте такі способи:

- ▶ упродовж дня давайте рукам більше відпочинку;
- ▶ тримайте руки в холодній воді, щоб зняти набряк;
- ▶ якщо працюєте за комп'ютером, друкуйте, поклавши зап'ястя в нейтральне положення або зігнувши донизу, а не вигнувши їх. Користуйтеся подушкою для зап'ясть, щоб легше було підтримувати згадане положення. Також для цього використовують ергономічні клавіатури;
- ▶ уночі кладіть уражену руку (руки) на подушку;
- ▶ уночі надягайте пластикові шини (їх можна придбати в аптеках або попросити лікаря виписати їх вам), щоб зафіксувати зап'ястя в нейтральному положенні;
- ▶ якщо постійні телефонні дзвінки провокують дискомфортні відчуття, користуйтеся навушниками або гучним зв'язком, щоб не доводилося часто напружувати зап'ястя;
- ▶ за будь-якої можливості підводьте руки догори;
- ▶ якщо біль стає дедалі частішим і сильнішим, лікар може направити вас до фахівця, щоб вам виконали ін'єкції кортизону, які негайно знімуть набряки. Ці ін'єкції безпечні під час вагітності.

Як і у випадках із майже всіма видами м'язового болю під час вагітності, синдром зап'ястного каналу мине після пологів. Деяким матерям на грудному вигодовуванні доведеться використовувати шини, доки баланс рідини в організмі не підлаштується до годування. Цей процес триває від чотирьох до шести тижнів. П'ястя та зап'ястя виконують дуже важливу роль у чіткому розміщенні дитини біля грудей, а тривалі періоди, проведені з малюком на руках під час годування, можуть посилювати синдром зап'ястного каналу. Консультант із грудного вигодовування допоможе вам вибрати зручну позу для годування, наприклад із використанням подушки, яка підтримуватиме дитину й зніме напруженість із ваших рук.

Колючий біль у попереку й ногах. Через набряки в тканинах ви можете відчувати біль у спині й ногах. Коли зростає дитина та збільшується ваша матка, центр рівноваги тіла зміщується, через що напружуватимуться спина, стегна й ноги. Час від часу ви можете відчувати колючий біль або оніміння в попереку, сідницях, на зовнішній стороні стегон або ногах. Це відбувається, коли ослаблені тазові суглоби, голова дитини або збільшена матка тиснуть на головні нерви, які, виходячи з хребта, проходять через таз у напрямку обох ніг. Раптовий, різкий біль, який починається глибоко в сідниці з одного боку та сходить донизу по цій нозі, виникає внаслідок тиску на сідничний нерв у попереку. Звідси й походить назва недуги — «запалення сідничного нерва». Вона може посилюватися через підйоми, нахили й навіть ходьбу. Поколювання, оніміння й біль вздовж зовнішньої сторони стегон виникають унаслідок розтягнення стегового нерва. Пропонуємо кілька заходів, які допоможуть упоратися з болем і болісними відчуттями.

- Часто змінюйте положення. Зміщення центру рівноваги зміщує й усі органи, які «впливають на ваші нерви». Спробуйте позу «коліна до грудей» (див. с. 81), у якій органи таза зміщені далі від цих нервів. Експериментуйте, щоб знайти положення, у якому менше болітиме.
- Приймайте теплу ванну.
- Прикладайте пакети з льодом до місць локалізації болю.
- Спробуйте чергувати пакети з льодом та грілки в місцях локалізації болю.
- Не забувайте про масаж спини.
- Тренуйтеся: виконуючи вправи з нахилу таза кілька разів на день, ви зможете розтягувати й розслабляти болісні сухожилля та суглоби.
- Плавайте: плаваючи, ви природно й ритмічно змінюєте центр рівноваги, а отже, й усі точки тиску на таз. Плавання може виявитися саме тим, що лікар прописав.
- Рухайтесь повільніше. Раптові рухи, коли ви вигинаєтеся або тягнетесь до чогось, можуть лише «підлити олії» до вашого болю.
- Спіть у «комфортній позі», поданій на с. 99.

- Якщо біль у спині або попереково-крижовому відділі стає доволі сильним, попросіть лікаря або акушерку направити вас до фізіотерапевта, бажано такого, який має досвід у догляді за вагітними жінками.

У наступні місяці біль у хребті може стати не просто періодичною неприємністю, тож вам знадобляться додаткові заходи для догляду за спиною (див. с. 254).

Полегшення болю в спині. Щоб зменшити цей біль:

- стоячи під душем, направляйте струмінь теплої води на болісну ділянку або насолоджуйтеся струменями теплої води в джакузі. Стежте, щоб не перегрівати організм (див. с. 78);
- по чергово кладіть пакети з льодом та грілки на болісні місця;
- прийміть позу «коліна до грудей», щоб матка трохи посунулася вперед, зменшивши тиск на хребет (див. рисунок на с. 81);
- попросіть чоловіка зробити вам масаж спини в позі «лежачи на боці». Для вашого масажиста це буде чудовою практикою з полегшення болю в попереку під час пологів. Запропонуйте йому використати такі техніки:

1. Промасажувати кожну сторону хребта, натискаючи на шкіру великими пальцями.
2. Промасажувати обидві сторони попереку.
3. Промасажувати м'язи шиї і плечей, а потім розім'яти хребет і попереk.

Десять способів запобігти болю в спині. Упродовж другої половини вагітності, коли дитина зростатиме дедалі більше, майбутні матері можуть мати проблеми зі щоденним, навіть щогодинним «О, моя спина!» Те, що допомагає спині, допомагає також зменшити біль у всіх суглобах, розташованих нижче спини, зокрема у стегнах і колінах:

1. Практикуйте найліпшу позу для вагітності. Перерозтягнуті м'язи живота, через які нахиляєтеся вперед, змушують напружувати м'язи

спини, що повертають назад і зберігають вас у рівновазі. Зрештою, перенапружені м'язи та зв'язки спини починають боліти. Найліпші пози для вагітних ви знайдете на с. 81.

2. Голову вище. Може, ви проводите багато часу, дивлячись униз, незалежно від того, користуєтеся комп'ютером, читаете книжку або дивитеся, куди йдете, щоб не спіткнутися. Ця зігнута поза спричиняє додаткове навантаження на м'язи ший та спини, тому деякі вагітні жінки починають сутулитися, як люди похилого віку. Щоб підняти м'язи ший та спини, якомога частіше дивіться на небо. Навіть ідучи, намагайтеся дивитися під ноги очима, а не всією головою.

3. Стійте правильно. Намагайтеся виконувати такі вправи, щоб зміцнити спину:

- легенько зведіть коліна, не стискаючи їх. Відчуйте, як згинаються м'язи стегон, перебираючи на себе частину ваги із суглобів колін і спини;
- легенько нахиліть вперед ваші стегна й таз, підібравши сідниці. Щоб зробити це, вам, мабуть, доведеться стиснути м'язи сідниць і живота. Відчуйте, як випрямляється спина, сильно вигнута через живіт, що випирає назовні;
- поки стоїте, покладіть ногу на підставку або сходинку, щоб зменшити навантаження на спину (дивіться приклади поз для стояння на с. 81);
- робіть перерви, щоб постояти, якщо на роботі потрібно сидіти впродовж усього дня. Час від часу вставайте і, глибоко вдихнувши, повільно підводьте руки догори. Ця вправа витягує кістки поперекового відділу хребта, стиснуті внаслідок тривалого сидіння.

4. Сидіть правильно. Якби ваші кістки поперекового відділу хребта могли говорити, вони сказали б: піклуйтеся про вигин спини. Коли сидите, вигин спини зменшується не менш ніж на 30 %. Вагітні зазначають, що подушка- підкладка під поперек стала найкращим другом для їхньої спини.

- Незалежно від того, де сидите, піклуйтеся про зручність для вигину спини, підкладаючи скручений рушник або навіть згорнутий піджак

партнера.

- Користуйтеся регульовним кріслом, особливо на роботі. Тривале сидіння в надто високому кріслі набагато збільшує вигин хребта, а тривале сидіння в надто низькому — сплющує поперековий відділ хребта. Найліпше, коли стопи повністю стоять на підлозі або на підставці для ніг, а коліна перебувають на одному рівні або трохи вище за стегна.
- Коли сидите, намагайтеся не класти ногу на ногу, адже ця поза погіршує циркуляцію крові й розширює вени.
- Намагайтеся не підводитися різко після того, як довго сиділи, адже через це розтягуються й напружуються зв'язки. Сидячи, виконуйте вправи на згинання стоп, які поліпшують циркуляцію крові.
- Опускаючись сідницями на тверде крісло, ви подразнюєте чутливі кістки попереку. Повільно опускайтеся на м'яке сидіння. Не сидіть на твердому, коли їдете по вибоїстій дорозі.
- Відрегулюйте крісло в автомобілі відносно руля так, щоб коліна були підведені. Підкладайте подушку для попереку.

5. Підіймайте розумно. Щоб запобігти розтягненню й болю, як важель використовуйте ноги, а не спину. Сідайте навпочіпки замість того, щоб нахилитися донизу. Ніколи не нахиляйте спину до того, як нахилите коліна. Підіймаючи важкі речі, не згинайтеся в талії (хай там як, а вам не варто підіймати важкі предмети впродовж вагітності), а зігніть коліна, утримуючи спину прямою. Посуньте предмет ближче до стегон, а потім поступово підведіться, переносючи більшу частину ваги на ноги. Знімаючи важкі предмети зі столу, не прогинайтеся в талії — замість цього утримуйте верхню частину тіла перпендикулярно до підлоги, а важкий предмет якомога ближче до тіла. Не підіймайте важкі предмети вище за рівень ліктів. Загальна рекомендація: майте на увазі, що будь-який предмет, важчий за 16 кг, надто важкий для чутливих м'язів вашої спини.

6. Носіть розумно. Знайдіть когось, хто носитиме важкі сумки замість вас. Якщо доводиться самотійно носити важкі пакети з крамниці, спробуйте розподілити вагу рівномірно на обидва боки, так, якби ви тримали гантелі з однаковою вагою в кожній руці.

7. Не крутіться, бо кричатимете. Намагайтеся не скручуватися різко, особливо встаючи вранці з ліжка. Упродовж тривалого сну диски поперекового відділу хребта розширюються, втрачаючи стійкість до раптових скручувань. Тому переверніться на бік і за допомогою рук виштовхніть верхню частину тіла в сидячу позицію, поставте ноги на підлогу, а потім підведіться. Сідаючи в автовік, спочатку опускайтеся на крісло, а потім заносьте ноги. Щоб вийти з салону, відчиніть двері, поверніться тілом так, щоб поставити ноги на землю, а потім, тримаючись за двері, повільно встаньте.



8. Будьте обережні зі своїми рухами. Коли змінюєте позу, сідаючи, робіть це обережно. Витягніть руки перед собою, зігніть коліна й основне навантаження перенесіть на стегна. Не падайте в крісло. Хоч це, безумовно, не зашкодить дитині, однак на пізніх термінах вагітності може призвести до розтягнення ослаблених зв'язок. Щоб прийняти вертикальне положення після сидіння, використовуйте переважно м'язи ніг. Упевнено спершись на ноги, виштовхніть себе вгору литковими м'язами. Намагайтеся не робити ривок уперед — він може здаватися швидшим, але завдасть серйозної шкоди вашому попереку. Насправді будь-який рух під час вагітності найліпше виконувати більш свідомо, ніж ви звикли. Будьте особливо пильною, коли виймаєте маленьку дитину з автокрісла. Після того як відстібнете паски, поверніть автокрісло до себе, перш ніж виймати малюка. Доросліша дитина може вилізти з автокрісла самостійно після того, як ви відстібнете паски.

9. Виконуйте вправи на зміцнення м'язів спини. Традиційно вправи на зміцнення спини потрібно виконувати лежачи на животі, чого ви, звісно, не можете робити. Спробуйте замість цього улюблену вправу з йоги: встаньте «на всі чотири». Підведіть праву руку й ліву ногу, направивши їх уперед. Напружте м'язи живота, тримаючи голову на одній лінії зі спиною. Затримайтеся в цій позі на десять секунд, а потім повторіть вправу для протилежних руки й ноги. Тричі повторіть увесь цикл. Відчуйте, як напружуються й зміцнюються м'язи спини, коли ви підводите кожен ногу. Виконуйте вправи з нахилу таза, показані на с. 81.

10. Ступайте легко. На щастя, жінки здебільшого не ходять, як чоловіки, які важко ступають на п'ятки. Якщо можете, не робіть пробіжку й навіть не ходіть по твердих поверхнях, зокрема по бетону або асфальту, які подразнюють чутливі суглоби, особливо в хребті. Ходіть по натуральних поверхнях, наприклад по траві, землі або піску. Крім цього, взувайте черевики, які найкраще годяться для вагітних. Високі підбори погіршують вигин хребта вперед і посилюють подразнення спини. Біль буде мінімізований, якщо ви взуватимете пласке взуття або взуття, яке має невисокі підбори з підтримкою склепіння стопи (дивіться наші рекомендації про підкладки під п'ятки й вибір взуття на с. 230).

У мене розвинулося «коливання вагітності». Коли йду, то мої руки коливаються, а живіт отримує рушійну силу, окрему від решти тіла. Якщо не ловлю себе на цьому й не виправляю поставу, то моя спина починає надмірно коливатися, а плечі сутуляться вперед. Таке положення спричиняє біль у спині та стегнах, тому я намагаюся тримати таз нахиленим, а плечі випрямленими.

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

Як ви вже знаєте, через набряки у тканинах може виникати багато змін. Ось деякі зі станів, що можуть бути у вас протягом цього місяця:

Збільшені вени. Гормони вагітності розслабляють і розширюють вени, сприяючи розбуханням тканин навколо них і збільшуючи об'єм крові. Водночас ви могли помітити, як на всьому тілі збільшилися вени, зокрема шишечки на шиї, тканина навколо піхви та в будь-яких інших місцях. На ваших ногах варикозні вени будуть добре помітні. Збільшена матка тисне на кровоносні судини таза, а отже, на вени ніг, тому часто сприяє накопиченню в них крові. Великі вени, особливо вени шиї та ніг, мають односторонні клапани, які забезпечують рух кровоносного потоку в напрямку до серця. Цей рух ускладнений через весь тиск, який спричиняє ослаблення таких клапанів, і призводить до виникнення випнутих, вузлуватих блакитно-фіолетових ділянок, які можна побачити й навіть відчувати під шкірою. Чудові новини полягають у тому, що за кілька місяців пологи звільнять вас від цієї проблеми. Щоб знизити ймовірність розвитку небажаних і неприємних варикозних вен:

- Уникайте тривалого безперервного стояння або сидіння. Сила тяжіння — це особливий ворог вен.
- Коли сидите, підводьте ноги й намагайтеся їх не перехрещувати.
- Лежіть і спіть на лівому боці, як показано на с. 99.
- Щоб підтримувати рух крові й уникнути її застоювання, тримайте ноги та стопи в русі, виконуючи вправи, описані на с. 229.
- Якщо маєте довго стояти в черзі, ходіть сюди-туди й виконуйте вправи для ніг. Якщо перекочування виводить вас із рівноваги, зіпріться на партнера або сусіда по черзі. Сусідка-мати зрозуміє вас і запропонує плече, щоб підтримати.
- Носіть просторий одяг. Не варто вдягати вузькі штани, паски та шкарпетки, які можуть обмежувати циркуляцію крові в ногах.
- Носіть компресійні панчохи. Вдягніть їх ще до того, як виберетеся вранці з ліжка, тобто до того, як сила тяжіння дасть венам змогу «вискочити». Не варто носити панчохи до колін, адже їхня верхня гумка може погіршувати кровообіг.

Зі щоденника Марти: Я дивуюся неймовірним змінам, яких зазнає моє тіло, щоб пристосуватися до вагітності. Начебто вся моя черевна

порожнина перебудовується внаслідок невинних внутрішніх змін. Тіло вже не належить мені — воно суцільно зайняте процесом та особою всередині нього, яка отримує все, що потрібно, хоча водночас можу постраждати я. Я можу лише стояти осторонь і спостерігати, як це відбувається, усвідомлюючи наслідки того, як це — ділити тіло з кимось іще. Такий переверот часом не надто приємний, але незручності — то невелика ціна, яку потрібно заплатити, щоб зустрітися з нашою дитиною.

Геморой. Розширені вени можуть виникати не лише на ногах, а й навколо внутрішньої сторони прямої кишки, спричиняючи біль у задньому проході й залишаючи смуги яскраво-червоної крові, помітні на туалетному папері. Ви можете звинувачувати в цій прикрій неприємності той самий тиск, який розширює вени у ваших ногах. Водночас закрепи, які нерідко супроводжують вагітність, можуть погіршувати цю ситуацію. Геморой виникає поблизу анального отвору й становить сукупність утворень завбільшки горошину, які випирають, кровоточать, сверблять і печуть, особливо під час акту дефекації (у разі низхідного тиску під час пологів ці маленькі «горошини» роздуваються, як виноградини). Зазвичай геморой створює найбільший дискомфорт у восьмому й дев'ятому місяцях. Утім, деякі жінки зазначають, що геморой у його найгіршому вияві трапляється після низхідного тиску, спричиненого потугами під час пологів. Як і всі великі судини вашого тіла, гемороїдальні судини також зникнуть після пологів.

Запобігання геморою. Хоч повністю запобігти цим неприємностям «на задньому фланзі» дуже складно, є деякі способи, які допоможуть знизити ймовірність їхнього виникнення:

- робіть профілактику закрепів (див. с. 30);
- перекушуйте відповідно до «правила для двох» (див. с. 31);
- удосталь виконуйте фізичні вправи;
- намагайтеся довго не сидіти й не стояти, щоб запобігти застоюванню крові;
- виконуйте вправи Кегеля (див. с. 78).

Лікування геморою. Якщо у вас усе-таки набрякнуть кровоносні судини, ви можете впоратися з ними в такі способи:

- після акту дефекації обережно підітріться — варто радше прихlopувати, аніж терти. Користуйтеся вологими серветками, а не звичайним туалетним папером;
- робіть прохолодні або холодні компреси: наповнена товченим льодом чиста шкарпетка звузить судини та зменшить біль. Ляжте на товстий рушник, щоб вода не протікала на простирadlo;
- щоб зменшити свербіж, ненадовго прийміть теплу ванну з половиною склянки соди (тепла вода може заспокоїти свербіж, розширити судини й посилити кровотечу, тож не залишайтеся у ванні довше ніж кілька хвилин);
- прикладіть бавовняну кульку або марлю, змочену в прохолодному розчині гамамелісу (або прокладку, змочену в засобі, що його рекомендував ваш лікар) до геморою, щоб зменшити його симптоми й відчуття дискомфорту;
- якщо геморою надзвичайно дошкуляє вам або завдає сильного болю, прийміть позу «колiна до грудей» (див. рисунок на с. 81), яка миттєво зніме тиск із розширених кровоносних судин, поки чекатимете на полегшення від гамамелісу або іншого засобу;
- якщо зад дуже болить, а вам доводиться сидіти, то придбайте гумову підкладку з отвором посередині й покладіть на ваше сидіння. Утім, деякі жінки зазначають, що тиск, який спричиняє така підкладка на їхні сідниці, лише погіршує ситуацію. Альтернативний варіант — виберіть подушку, на якій можете сидіти або на яку можете спиратися одним боком під час сидіння;
- перед застосуванням аптечних препаратів проконсультуйтеся з лікарем. Доказів щодо шкідливості цих мазей для дитини бракує, однак деякі з них можуть усмоктуватися крізь тканини прямої кишки й потрапляти в кровоносне русло.

Підтікання сечі. Так, це знову тиск у тазу! Ви можете помітити, як щоразу, коли чхаєте, доводиться зводити ноги, бо інакше трохи намочите трусики. Не хвилюйтеся — ця проблема має зникнути після народження дитини. Коли ви чхаєте, кашляєте або сильно смієтеся,

діафрагма скорочується й притискає внутрішні органи та матку вниз до сечового міхура, тому сеча підтікатиме, якщо сечовий міхур повний або м'язи вашого тазового дна надто слабкі. Щоб запобігти такій неприємності:

- намагайтеся тримати сечовий міхур порожнім, тому ходіть у туалет якомога частіше та практикуйте техніку потрійного випорожнення: випорожняйтеся й напружуйтеся тричі, щоб повністю вивільнити сечовий міхур;
- коли кашляєте, роззявляйте рота — це допоможе запобігти більшому тиску в грудях і животі;
- зміцнюйте м'язи, які контролюють сечовипускання, за допомогою вправ Кегеля (с. 78). Скорочуйте й розслабляйте ці м'язи між візитами до ванної кімнати так, ніби намагаєтеся зупинити сечу. Однак не переставайте мочитися, якщо почали, бо це може спричинити рефлюкс сечі назад у нирки й призвести до розвитку інфекції сечовидільних шляхів;
- використовуйте щоденну прокладку або велику прокладку, яка вбиратиме сечу.

Пізніше ви почнете хвилюватися, бо підтікання сечі — це насправді підтікання амніотичної рідини, але зможете помітити різницю, про яку свідчитиме запах сечі й той факт, що амніотична рідина не перестає підтікати, якщо почала це робити.

Моя мати порадила згинати коліна та злегка нахилитися вперед, якщо я збираюся чхати або кашляти стоячи — це дуже допомогло.

Розходження м'язів живота. Це унікальне явище періоду вагітності. Хоч ви можете подумати, що у вашому животі грижа, однак це не так. Зазвичай дві смуги м'язів, які проходять по животу від ребер до лобкової кістки, розділяються, коли збільшується матка, через що починає випинатися пуп. Якщо ви пройдетеся пальцями вздовж пупа, то зможете відчутти проміжок у місці, де розійшлися м'язи, і цей проміжок у наступні два місяці ставатиме дедалі більшим. М'язи зійдуться назад і заповнять проміжок за кілька місяців після

народження дитини. Будьте готові до того, що нижні м'язи вашого живота ставатимуть трішки слабші та обвислі з кожною наступною вагітністю.

ЧОЛОВІК: ПОЧУВАЮСЯ ВАГІТНИМ

Так, хлопці, ваші гормони змінюються в межах дуету під назвою «ми вагітні». Ви можете відчувати ранкову нудоту. Це може бути перший раз у житті, коли ви дещо втратите лібідо. Перед так званим «синдромом Кувад» — від французького слова couver («висиджувати пташенят») — постають 50 % чоловіків, які розділяють із жінками деякі особливості вагітності. Хоч щодо цього є багато теорій, однак згаданий синдром, імовірно, становить сторонній ефект фізіологічного зв'язку, якого зазнають пари під час «їхньої» вагітності.

Так само як із наближенням дати пологів статеві гормони матері можуть піти на спад, може знизитися й рівень цих гормонів у батька. Пріоритет жіночого організму — підготовка до народження дитини, а не даліше розмноження. Ваші гормони можуть також перемкнутися: гормони, які відповідають за сексуальне бажання, збавлять оберти, тоді як гормони батьківства сягнуть максимуму. Ідеальна ситуація для матері, батька й дитини. Ви можете побачити, що порада «пливи за течією» правильна з біологічного погляду.

ПОДОРОЖІ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Повітряні подорожі. Ви обидва можете захотіти побалувати себе відпусткою до появи дитини. Це може бути останній раз на багато років уперед, коли зможете подорожувати без валіз, повних підгузків та іграшок. Ідеальний час для подорожей припадає на другий триместр, коли ви, найпевніше, не почуватиметеся втомленою, вас не

нудитиме, а ваш настрій буде більш романтичний — тому ви зможете отримати більше задоволення. Якщо можете, спробуйте завершити всі подорожі (робочі й особисті) до кінця сьомого місяця. Після цього ви, мабуть, будете надто втомлені й виведені з рівноваги, щоб мандрувати світом. До того ж авіаперевізники не дозволять вам зійти на борт. Попіклуйтеся про те, щоб лікар оформив довідку, яка дозволяє зліт. Дотримуйтеся зазначених правил для безпечних і комфортних подорожей:

Коли літати. Іноземні авіалінії забороняють повітряні подорожі після тридцять п'ятого, а внутрішні — після тридцять шостого тижня. Не розраховуйте на те, що стюардеси виявляться досвідченими акушерками. Якщо ви здаєтеся більш вагітною, ніж дозволяють правила, авіаперевізнак вимагатиме довідку із зазначеною в ній передбачуваною датою пологів.

Куди літати. Що коротша подорож, то менш ризикована й більш комфортна. З одного боку, за безперервного наддалекого польоту зменшується нудота, яка супроводжує зліт та посадку, а також кількість клопотів від пересаджувань. З другого боку, у таких тривалих подорожах у вас немає можливості розтягнутися й прогулятися. Якщо плануєте відпустку, особливо якщо є фактори ризику передчасних пологів, не вирушайте туди, де немає інтенсивної терапії новонароджених. Якщо можете, уникайте місць із гарячим, вологим кліматом, у якому ви лише посилите все те, що відбувається з вашим вагітним тілом. Якщо в місці, яке ви збираєтеся відвідати, не можна кондиціонувати повітря, то краще все-таки викреслити його зі свого списку. Окрім цього, кровосасальні москіти дуже люблять соковиті вагітні тіла, тому краще уникати тих місць, у яких вони трапляються, адже ці докучливі комахи переносять захворювання.

Де сидіти. Різні пасажери мають різні потреби. Вагітні жінки віддають перевагу різним посадочним місцям. Пропонуємо кілька міркувань щодо цього.

- ▶ Вибирайте місце якомога ближче до переду, адже там ліпша циркуляція повітря і вам буде легше заходити й виходити з літака.
- ▶ Або вибирайте місце якомога ближче до вбиральні, зазвичай розміщеної в хвостовій частині літака.
- ▶ Зупиніть вибір на місці біля вікна, щоб мінімізувати можливу нудоту.
- ▶ Або сідайте біля проходу, адже там легше час від часу витягувати ноги, підводитися й ходити.
- ▶ Місце перед роздільною стінкою має найбільше простору для ніг, якщо суміжне місце вільне, хоч його підлокітники не можна підіймати; це обмежить вашу рухливість в обидва боки й не дасть змоги розтягуватися.
- ▶ Звісно, вам не дозволять сидіти біля аварійного ряду, адже в разі виникнення надзвичайної ситуації люди, мабуть, допомагатимуть вам, а не навпаки.
- ▶ Якщо подорожуєте з кимось, попросіть місце біля вікна й біля проходу. Доброзичливий і спостережливий авіакасир може залишити середнє місце вільним, щоб зберегти вам більше місця для маневрів.
- ▶ Якщо у вас на картці є додаткові «проїзні гроші», щоб замовити місце в першому класі, то час побалувати себе, особливо під час тривалих перельотів. Тут сидіння ширші, циркуляція повітря краща, вбиральня ближче, а заходити й виходити з літака простіше. До того ж отримувати VIP-обслуговування просто приємно.
- ▶ Якщо в останні хвилини до вильоту хтось із пасажирів не з'явився, виставте вагітність напоказ перед контролером і попросіть про найзручніше місце. Вам може пощастити на дуже співчутливу працівницю авіакомпанії, яка теж була вагітна, а тому розмістить вас якомога зручніше.

ПІДТРИМУЙТЕ ЦИРКУЛЯЦІЮ КРОВІ

Вагітність загрожує утворенням тромбів, що може призвести до тромбофлебиту. Знерухомлення ніг під час польоту збільшує цей ризик. Запитайте лікаря або акушерку про особливі запобіжні

заходи. Для більшості вагітних жінок вони передбачають рекомендовані вище вправи для ніг, часті прогулянки по салону літака під час польоту й носіння компресійних панчіх (див. с. 120, щоб дізнатися про природні лікарські засоби, які знижують ризик тромбоутворення).

Як сидіти. Попросіть видати подушку, яку ви зможете підкласти під попереk. Якщо сидите на одному з місць, розміщених перед роздільною стінкою, то зможете підвести ноги. Під час тривалих перельотів ноги можуть набрякнути, хай що ви робите. Знявши взуття, ви, ймовірно, не зможете взутися знову, тому носіть просторі черевики або навіть пару зручних капців. Щоб посилити циркуляцію крові в ногах, виконуйте вправи на погойдування та згинання ніг кілька разів на годину. Застібайте пасок безпеки у зручному положенні нижче живота.

Як відвідувати вбиральню. Звільніть сечовий міхур методом потрійного спорожнення (див. с. 260) одразу перед тим, як сісти в літак. Якомога частіше ходіть у туалет. Найліпший час підвестися та сходити у вбиральню настане майже перед тим, як літак почне знижуватися, адже він має приземлитися на злітно-посадкову смугу, а ви разом з іншими пасажирками мусите сидіти на своєму місці.

Як бути з сухим повітрям під час польоту. Обов'язково випийте свою норму води й навіть більше. Вологість у салоні літака становить лише приблизно 7 %, тому слизові оболонки рота та носа дуже пересихають. Пийте багато рідини, яка не містить кофеїну та алкоголю, перед, під час й після польоту. Промивайте ніс — візьміть із собою в салон сольовий розчин і бризкайте ніс приблизно щогодини. Якщо ви дуже обережні, то можете спробувати такий трюк: обережно тримаючи склянку з гарячою водою, вдихайте її пару.

Як їсти. Перегляньте правила перекусів (с. 30), яких особливо важливо дотримуватися під час повітряних подорожей упродовж вагітності.

Поєднання нудоти від польоту й ранкової нудоти завдають подвійного удару — ви захочете уникнути цього в будь-який можливий спосіб. Підготуйте перевірені перекуси, особливо якщо ви в першому триместрі. Низький тиск у салоні літака може збільшувати кількість кишкових газів і створювати дискомфорт від здуття живота, тому заспокоюйте травну систему цими перекусами.

Якими літаками не варто подорожувати. Тепер майже всі літаки мають герметичний салон, компенсуючи низький рівень кисню на великих висотах, однак деякі невеликі й старіші літаки місцевих авіаліній негерметичні, адже зазвичай не підіймаються вище за 2130 м. Невеликий проміжок часу в негерметичному салоні на рівні, нижчому за 2130 м, навряд знизить рівень кисню, який отримує дитина в утробі (він усе одно дещо нижчий за материнський), однак може зменшити рівень кисню у вашій крові, а отже, ви можете відчувати запаморочення або слабкість. Якщо відчуваєте запаморочення або дезорієнтовані, попросіть стюардесу дати вам трохи кисню.¹⁴

Чого потрібно уникати в аеропорту. Вагітні жінки цілком справедливо переймаються через загрозу для їхнього тіла, яку приховують сканери, особливо для чутливішої до радіації дитини. Незначна доза опромінення від сканерів, імовірно, безпечна, однак, на нашу думку, вони — особливо ці страшні клітки, що повністю охоплюють ваше тіло, — належать до категорії «якщо сумніваєшся, краще облиш». Ви можете замість цього попросити агентку з управління безпеки особисто оглянути вас.

ДОПОМОЖІТЬ! Я ВАГІТНА

Коли просите про допомогу, будьте доброзичливою, але наполегливою. Дозвольте комусь іншому тягти ваш багаж. Найголовніше — ніколи не намагайтеся підіймати важку валізу на полицю над головою. Це може призвести до серйозної травми спини. Користуйтеся перевагами вагітності й добротою людей

довкола. Ви заслуговуєте на руку допомоги! Ви VIPP¹ — дуже важлива вагітна особа!

Коли зробити щеплення. Чудові новини полягають у тому, що хоч ви, може, потребуєте деяких щеплень, однак більшість із них не потрібна, якщо відвідуєте країни, безпечні для вагітних. Якщо потрібно відвідати зону підвищеного ризику, перегляньте інформацію на сайті Центру з контролю захворювань і захисту здоров'я мандрівників (www.cdc.gov/travel/page/vaccinations.htm) або проконсультуйтеся з вашим лікарем. У разі крайньої необхідності вагітні жінки можуть, не відчуваючи загрози для себе, отримати щеплення проти правцю, кашлюку, сказу, гепатиту В і гамма-глобулін (щоб дізнатися більше про вакцинацію під час вагітності, перегляньте AskDrSears.com/topics/vaccines).

Марта радить: Коли вирушаєте в незнайому країну, не приймайте нерозсудливих ризикованих рішень. Нещасні випадки найчастіше трапляються на незнайомій території. Тепер ви маєте зважати на інтереси ще одного життя, тому подорожуйте розумно, бо ви подорожуєте за двох.

Круїзи під час вагітності. Для вагітної пари круїз може стати однією з найромантичніших відпусток. На судні обід і різноманітні розваги завжди будуть напoxваті. Утім, пам'ятайте, що кораблі рухаються, а готелі — ні, тож спробуйте скористатися нашими порадами щодо комфортного круїзу.

ПОДОРОЖНІ НОТАТКИ ВАГІТНОЇ

Зберіть особистий набір мандрівника, особливо коли йдеться про закордонні подорожі:

- ▶ список медичних проблем, включно з алергією на лікарські препарати;
 - ▶ карту медичного страхування;
 - ▶ електронні адреси й телефонні номери членів родини та лікаря;
 - ▶ будь-які нотатки та призначення, які лікар вам дав із собою;
 - ▶ список нещодавно зроблених щеплень;
 - ▶ ознайомтеся із сайтом Центру контролю захворювань і захисту здоров'я мандрівників: [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel/);
 - ▶ ознайомтеся із сайтом Міжнародної асоціації медичної допомоги мандрівникам: [iamat.org](https://www.iamat.org/).
-

Який корабель вибрати. По змозі вибирайте найбільший і найновіший корабель, у якому більше ультрасучасних стабілізаторів, що зменшують бортову хитавицю. Також що більший корабель, то менш імовірно ви відчуєте рухи судна вгору й униз та з боку в бік. Плаваючи в спокійному морі, ви навіть можете забути, що перебуваєте на воді, доки не подивитесь в ілюмінатор. Якщо можете, вибирайте корабель, на якому заборонено курити; якщо такої можливості немає, обідайте на свіжому повітрі (не забудьте перевірити документацію круїзного лайнера, у якій зазначено, до якого терміна вагітності можна на ньому подорожувати).

Де плавати. Неспокійні моря зазвичай породжують розлад у шлунках. Вибирайте якомога коротшу подорож у спокійних водах, особливо якщо ви недосвідчена морячка.

Де спати. Виберіть каюту в середині корабля на нижній палубі, де найменше можна відчувати його хід. Якщо можете, виберіть каюту з балконом, на який ведуть розсувні скляні двері, — так ви отримаєте доступ до свіжого повітря.

ПРИБОРКАННЯ ДІАРЕЇ МАНДРІВНИКА

Крім того, що діарея виводить із рівноваги матір, вона містить потенційну небезпеку для дитини. Діарея виводить потрібні поживні речовини, солі й рідини з вашого організму, яких під час вагітності ви потребуєте дедалі більше. Сильна та тривала діарея може зневоднити матір і зменшити приплив крові до дитини. Щоб під час подорожі запобігти контакту з їжею й мікробами, які спричиняють діарею, дотримуйтеся зазначених запобіжних заходів.

- Пийте лише кип'ячену або бутильовану воду. Користуйтеся кубиками льоду, приготованими лише з бутильованої води.
- Споживайте лише пастеризовані молочні продукти.
- Якщо опинилися в країні, у якій у мандрівників часто трапляється діарея, не вживайте сирих фруктів та овочів. Їжте свіжі фрукти та овочі, лише якщо ви самостійно вимили їх у чистій воді, а потім почистили.
- Не вживайте м'ясо й рибу, не обробивши її термічно. Не їжте рибу, упійману у воді, що містить ртуть.
- Обідайте лише в ресторанах із високими стандартами санітарного контролю.

Якщо, попри ці профілактичні заходи, ви все одно підхопите діарею мандрівника, то ваша основна мета — утримати організм від зневоднення. Пропонуємо кілька способів упоратися з діареєю.

- Якщо діарея сильна (більш ніж шість рідких випорожнень на день), робіть маленькі й часті ковтки розчину електроліту, доводячи його об'єм до 1—2 л на день (цей розчин компенсує солі й мінерали, які ви, найпевніше, втратили під час діареї. Його можна придбати в аптеці без рецепта). Зателефонуйте лікарю або акушерці.
- Деякі протидіарейні препарати, які можна придбати в аптеці, безпечні для вагітних, а деякі — ні. Протидіарейні засоби, які містять солі саліцилової кислоти й вісмут (наприклад субсаліцилат вісмуту),

загрожують вагітним: деякі дослідження на тваринах показали їхній шкідливий вплив на внутрішньоутробний розвиток малят. Рецептурні протидіарейні засоби, що містять атропін та наркотичні речовини, абсолютно небезпечні. Проконсультуйтеся з лікарем, які протидіарейні препарати безпечно вживати під час вагітності.

► Підготуйтеся. До початку подорожі розпитайте лікаря або акушерку щодо того, які препарати варто взяти з собою і що ви маєте робити, щоб запобігти зневодненню.

Подорож автомобілем. Тепер, коли в кріслі водія сидять дві особи, навіть за умов захищеності дитини, є кілька запобіжних заходів, яких варто дотримуватися за кермом.

Дослуха́йтеся до свого тіла. Ви керуєте автомобілем, перебуваючи під впливом гормонів вагітності, тому можете бути більш схильною до втрати концентрації, сонливості чи навіть запаморочення або знепритомнення. Слухайте свій організм і дозвольте йому вирішувати, коли водити безпечно, а коли — ні. Якщо маєте сідати за кермо в той час дня, коли найбільше відчуваєте нудоту або сонливість, ліпше перенесіть зустріч або доручіть кермування комусь іншому.

Вибирайте безпечніші шляхи. По змозі їздіть за кермом у непікові години та по менш завантажених і забруднених дорогах, а також намагайтеся вибирати найкоротші маршрути до пункту призначення.

Пристосуйте сидіння для двох. Щоб залишити більше місця вашому маленькому пасажирові, по мірі його зростання поступово відсувайте сидіння назад, тримаючи відстань у 25—30 см між грудьми та кермом. Коли ваша вагітність розвиватиметься, а потреба просувати крісло глибше зросте, вам може бути складно торкатися педалей, тож варто встановити їхні подовжувачі.

Пристібайтеся паском для дитини. Якщо ви не маєте захисту, який надає пасок безпеки, у разі раптової зупинки або зіткнення ваша дитина опиниться між вами та кермом. Перевіряйте, чи пристебнулися паском безпеки правильно. Розташуйте прив'язний пасок якомога

нижче під маткою, зручно та щільно огорнувши верхню частину стегон і тазових кісток, одразу під опуклістю живота. Якщо пасок тисне та спричиняє дискомфорт животу, вставте підкладку між паском і колінами. Розташуйте плечовий пасок над животом і між грудьми вздовж плеча, але не на рівні шиї. Перевірте, щоб ані колінний, ані плечовий пасок не проходили поперек матки, а були нижче від неї. Не переймайтеся, що паски безпеки стиснуть матку або зашкодять дитині в малоймовірному випадку аварії. Дитина має природну, заповнену рідиною оболонку, яка захищає її як подушка безпеки. Дослідження продемонстрували, що мати й дитина, вірогідно, залишаться неушкоджені, якщо будуть пристебнуті пасками безпеки.

Не вимикайте подушки безпеки. Якщо ви потрапите в ДТП, вони радше захистять, аніж зашкодять вам і вашій дитині.

Коли звертатися по медичну допомогу. Дитина добре захищена м'язами матки та амніотичною рідиною, однак якщо ви потрапите в ДТП, є ризик ушкодження плаценти. Про те, що вам потрібна термінова медична допомога, свідчать підтікання амніотичної рідини, вагінальна кровотеча, сильний біль або болісна чутливість живота, матки або таза, перейми та/або зміна кількості й інтенсивності рухів плода.

Докторка Лінда зазначає: Якщо ви потрапите в ДТП, лікар або акушерка, мабуть, спостерігатимуть за вашим станом упродовж кількох годин. Вони можуть зробити аналіз крові та УЗД, щоб перевірити вас на наявність ознак внутрішньої кровотечі. Жінок із негативним резус-фактором (див. с. 488) особливо важливо перевірити на обмін кров'ю між матір'ю та плодом, адже може бути потрібно ввести антирезусний імуноглобулін, щоб запобігти резус-сенсibiliзації (резус-конфлікту).

Сідайте зручно. Підкладайте подушку у вигин спини. Беріть із собою перекуси та пляшку води й намагайтеся часто робити короткі зупинки під час тривалих подорожей, щоб відвідати вбиральню й розім'яти ноги.

Марта зазначає: Наша родина любила плавати на човні, але під час вагітності останнім місцем, у якому я хотіла б опинитися, було саме море. Білл припустив, що коли я візьму штурвал, то менше потерпатиму від морської хвороби. І це спрацювало. Я також помітила, що мене менше нудило, коли я керувала авто, а не просто була пасажиркою. Концентрація під час водіння також утримувала мій мозок від думок про шлунок.

ВИБИРАЄМО КУРСИ ПІДГОТОВКИ ДО ПОЛОГІВ

Ви хочете відвідувати курси підготовки до пологів з тієї причини, з якої читаєте цю книжку: що більше ви інформовані, то безпечніше й задовільніше минуть вагітність і пологи. Окрім цього, задовільні пологи покладуть впевнений і радісний початок вашому батьківству. Курси підготовки до пологів також можуть подарувати вам групу підтримки, що допоможе розв'язати особисті проблеми й познайомить із друзями, з якими ви спілкуватиметеся й після народження дитини. Також на курсах ви дізнаєтеся від досвідчених батьків, що вони хотіли б зробити інакше цього разу.

Одна з наших подруг — викладачка таких курсів розповідала, що деякі жінки приходять на зустрічі, щоб дізнатися інформацію про грудне вигодовування й отримати підтримку. Ви також можете організувати зустріч у кафе з новими вагітними подругами або влаштувати спільний обід.

Стосунки, розпочаті на курсах допологової підготовки, можуть розвинутися в роки дружби та спільних родинних заходів. Цікаву частину, яку Марта проводила на курсах підготовки до пологів, ми називали вечором «покажи й розкажи». Приблизно за місяць після того, як остання пара народжувала дитину, усі знову збиралися, щоб показати своїх малюків. Батьки могли прийти на курси, щоб показати дітей, розповісти історії пологів, відповісти на запитання щодо грудного вигодовування й поділитися батьківськими порадами.

Крім соціальних переваг, пропонованих курсами підготовки до пологів, ви знатимете про механізм пологів, розумне користування

медичними послугами й техніки контролю болю. Імовірно, найцінніший урок, який ви отримаєте на цих курсах, стосуватиметься того, як розірвати цикл «страх — напруга — біль».

Доктор Грантлі Дік-Рід, британський піонер у сфері некомерційних пологів, визнав цей цикл основною причиною того, чому багатьом жінкам під час пологів необхідні медикаменти. Він продемонстрував, що більшості жінок не потрібно вибирати між стражданнями й сильним впливом медичних препаратів, щоб народити. Доктор Дік-Рід виявив, що зможе допомогти, навчаючи батьків і в такий спосіб усуваючи страх перед пологами (зокрема страх перед невідомим). Його дружина, Джессіка, викладає на курсах і розповідає жінкам, як працює організм під час пологів і чому вони відчують те, що відчують. Дік-Ріди вчать технік розслаблення, що нейтралізують напруженість розуму та м'язів, спричинену страхом. Вони показують жінкам, як співпрацювати з організмом під час пологів, а не заважати йому. Книжка доктора Дік-Ріда «Пологи без страху» (Childbirth without Fear, Pinter and Martin, 2003) — це класичний посібник, який постійно доповнюють та оновлюють.

Вибираючи курси підготовки до пологів, ви маєте зважати не лише на їхню близькість до вашого дому та зручність розкладу. Ідіть на ті курси, на яких сповідують вашу філософію пологів. Ознайомтеся з усією інформацією й поспілкуйтеся з досвідченими батьками.

Коли записуватися. Якщо ви можете знайти курси зі «вступу до вагітності», то почніть відвідувати їх у першому триместрі. Такі курси допоможуть дізнатися більше про філософію й методологію пологів, сформувані власний підхід і полегшать дальший вибір наступних курсів. Ви можете переглядати фільми й отримувати базову інформацію щодо розслаблення, фізкультури, харчування, а також формувати запитання, які потім поставите лікарю або акушерці. Ви можете ознайомитися з книжками, наявними в бібліотеці курсів, і посібниками та матеріалами, якими користуватиметеся надалі.

Більшість викладачів курсів підготовки до пологів орієнтують заняття на пари, які перебувають наприкінці другого триместру. Ці курси зазвичай тривають від шести до дванадцяти тижнів і завершуються за тиждень або два до вашої очікуваної дати пологів.

Також вони можуть передбачати безкоштовні щотижневі огляди, здійснювані до пологів, щоб отримані знання були свіжі, коли ви підете народжувати.

Незалежні викладачі можуть почати нову серію курсів лише раз на кілька місяців, тому ліпше заздалегідь зв'язатися з викладачем, який вам сподобався, а не того дня, коли вирішите відвідувати заняття. Великі організації, як-от лікарні або місцеві коледжі, зазвичай мають більше викладачів і частіше починають програми курсів, але групи на таких курсах можуть бути більші, а отже, буде складніше встановити міцніші стосунки між викладачами та слухачами. Курси підготовки до пологів на базі лікарень можуть передбачати екскурсію по пологовому відділенню. Домашня підготовка допоможе вам вибрати курси, які задовольняють саме ваші потреби.

Чого вас навчать курси. Крім того, щоб допомогти вам з'ясувати різноманітні варіанти пологів, приступні майбутнім батькам, і визначити ваші особливі потреби, повноцінні курси підготовки до пологів мають стосуватися таких тем:

Правильно харчуватися за двох (або більше). Для багатьох пар уперше настав час, коли вони слухатимуть «курс» із харчування й отримають мотивацію їсти правильно.

Фізичні вправи. Ви дізнаєтеся, коли, як і які саме вправи виконувати, щоб підготувати м'язи до пологів, і як збільшити загальний запас життєвих сил.

Стадії пологів. Ви дізнаєтеся, як розпізнати різні стадії пологів за допомогою сигналів вашого тіла.

Техніки розслаблення й подолання болю. Пологи супроводжують найінтенсивніші відчуття у вашому житті. Ви дізнаєтеся, що біль під час пологів має свій сенс, а нестерпний біль свідчить, що потрібно зробити щось по-іншому. На чудових курсах підготовки до пологів не лише навчають навичок розслаблення й методів самодопомоги, як-от словесної підтримки, масажу, контртиску, рухів й використання душі

або ванни для пологів; на таких курсах також пояснюють медичний вплив різних знеболювальних методів. Отже, ви підете народжувати, маючи повний набір інструментів, щоб попереджати біль, і навички, які допоможуть із ним впоратися, а також знатимете, які з них найкращі для вашої ситуації.

Як може допомогти ваш партнер. Щойно майбутній батько зрозуміє, що відбувається всередині організму його вагітної жінки, він стане більш співчутливим і готовим допомогти. Він також зможе багато дізнатися на курсах підготовки до пологів від інших вагітних пар. Пам'ятайте: «Ми вагітні», тому «ми» відвідуємо курси разом!

Поради щодо грудного вигодовування. Успіх грудного вигодовування залежить від його чудового початку. Що більше ви знаєте заздалегідь, особливо щодо прикладання й захоплення грудей, то простіший буде цей перехід. Є багато прекрасних курсів, які ведуть сертифіковані спеціалісти з грудного вигодовування й лікарі-консультанти з лактації вищої категорії, а також освітні групи, групи підтримки, аудіо- та відеопосібники, книжки, підручники та інші матеріали, які допоможуть вам (див. список джерел на с. 491).

Проблеми післяпологового періоду. Чудові курси підготовки до пологів не лише допоможуть вам народити більш безпечно — вони допоможуть підготуватися й упоратися з багатьма змінами, які дитина принесе у вашу родину. Ви дізнаєтеся про різні стилі батьківства, що допоможуть ліпше налагодити зв'язок із немовлям. Ви зможете визначити, залишати вашого малюка в «первозданному вигляді» чи зробити йому обрізання, і з'ясувати, як познайомити новонародженого з усією родиною. Ви зможете розробити новий підхід до хатніх обов'язків із приготування їжі, прання, купівлі харчів і прибирання. Ви зрозумієте, чого варто очікувати від свого організму й емоційного стану після пологів. Курси можуть навіть навчити основ догляду за новонародженим, наприклад як купати дитину та змінювати підгузки. Різні пари вибиратимуть різні підходи до освіти у сфері народження дітей. Далі подаємо інформацію щодо трьох найвідоміших організацій:

Міжнародної освітньої асоціації з питань дітонародження, Lamaze і Bradley.

Міжнародна освітня асоціація з питань дітонародження (ICEA). Ця організація готує й видає сертифікати викладачам, які впроваджують найкращі методи в навчальні програми, дотримуючись її девізу: «Свобода вибору завдяки знанню альтернатив». ICEA — надійне джерело інформації для майбутніх батьків і викладачів курсів допологової підготовки. Вона проводить з'їзди на національному рівні, утримує книжковий онлайн-магазин для освітніх ресурсів із батьківства, ведення вагітності та підготовки до пологів, і випускає сучасні брошури щодо догляду за дітьми.

Lamaze International. Хоч початково ця організація зосереджувала увагу на відволіканні жінки від перейм, в останні десятиліття вона викладає різноманітні техніки з контролю болю, надаючи особливі рекомендації щодо навичок розслаблення й варіантів батьківського вибору. Одним із корисних джерел є книжка «Здорові пологи на практиці: як уникнути непотрібних медичних втручань» (Healthy Birth Practice 4: Avoid Interventions That Are Not Medically Necessary) Джудіт А. Лотіан (дипломована медсестра, кандидатка наук, сертифікована викладачка курсів із народження дітей, членкиня Американського коледжу викладачів курсів із народження дітей), приступна на lamaze.org/HBP4.

Слухачі цих курсів також вивчають переваги й недоліки засобів медичного знеболювання, мають усі потрібні знання, щоб вирішити не вживати медикаментів, не робити ін'єкцій зі знеболювальним чи епідуральної анестезії й водночас не відчувати, що їхній вибір буде засуджений.

Ще однією типовою рисою методики Lamaze й одним із секретів її успіху є те, що її викладачі та їхні способи викладання менш «радикальні», ніж в інших групах. Акушери-гінекологи загалом підтримують програми Lamaze, адже курси переважно відбуваються на базі лікарень і зосереджені більше на підготовці клієнтів до пологів у межах медичної системи. Не всі працівники міжнародної організації

Lamaze працюють у лікарнях, деякі з них ведуть незалежну викладацьку діяльність.

Метод Бредлі. Метод «пологів із чоловіком-інструктором» розвинули в Лос-Анджелесі в 1970-х роках Марджі та Джей Гетевеї, засновники ААНСС (Американська академія пологів із чоловіком-інструктором), разом із денверським акушером-гінекологом доктором Робертом Бредлі. Доктор Бредлі вів практику з 1940 по 1980-ті роки й 1965 року написав книжку «Пологи з чоловіком-інструктором» (Husband-Coached Childbirth). Він вірив, що для жінки корисніше зазнати всіх почуттів, які супроводжують пологи, аніж відволікатися від них, і що біль — це радше не проблема, якої потрібно позбутися, а сигнал, до якого варто дослухатися. Бредлі був переконаний, що майже всі ссавці можуть народжувати самостійно, не маючи фізичних ускладнень. Тварини наділені вродженими інстинктами, тож люди мають навчатися долати страх перед невідомим, готувати тіла за допомогою харчування й фізичних вправ, а також тренуватися робити те, що їм доведеться застосовувати під час пологів. Крім цього, вони мають знати, коли технологічне втручання прийнятне, а коли його потребу переоцінено й воно може призвести до інших втручань.

Філософія Бредлі й люди, які її викладають, щиро прагнуть навчити жінок довіряти своїм тілам. Вони вірять, що майже всі жінки, які здобули належну освіту й підтримку, можуть мати безпечні й задовільні пологи, не зазнаючи медичного втручання; понад 90 % слухачок курсів Бредлі народжують вагінально. Їхній рівень кесаревих розтинів набагато нижчий за середній національний рівень.

Жінки, які народжують згідно з методикою Бредлі, намагаються розслабитися, дослухатися до основних інстинктів і співпрацювати з організмом, щоб знайти свій шлях до комфортних та ефективних пологів, а не застосовують тактику відвертання уваги, покликану приховувати відчуття, що супроводжують пологи. Бредлі рекомендує активно використовувати природні техніки дихання, зокрема діафрагмальне/черевне дихання, для першої стадії пологів або відкриття цервікального каналу, адже дихальні техніки допомагають матці просувати дитину. Курси Бредлі докладніші та триваліші за більшість інших курсів і містять заняття зі здорової вагітності, що

тривають дванадцять тижнів, та безкоштовні тижні аналізу й перевірки, які проводять на бажання слухачів. Ці заняття не лише допомагають жінкам обґрунтувати свої рішення щодо пологів, а й тренують їх бути розумними споживачками. За докладнішою інформацією щодо методу Бредлі звертайтеся до bradleybirth.com.

«ПРИРОДНІ ПОЛОГИ»

«Природні пологи» для різних жінок означають різні явища. Утім, для викладачів курсів допологової підготовки це означає народити дитину без лікарських засобів. Реформатори у сфері народження дітей нещодавно почали використовувати нове поняття «чисті пологи», яке означає брак ліків і технічного втручання. Те, як ви називаєте пологи, не має особливого значення. Значення має лише те, що саме для вас означає досвід народження дитини. Пологи з медичним супроводом можуть бути абсолютно природні. Якщо медичне втручання допоможе вам уникнути кесаревого розтину, то ніхто не заперечить того, що ви мали природні вагінальні пологи.

Нам подобається інше поняття — «фізіологічні пологи», яке, на відміну від «фармакологічних пологів», зосереджене на матері, поінформованій і натхненній на роботу з інстинктивними гормональними сигналами, що допоможуть народити в найкращий для неї та її дитини спосіб (щоб глибше оцінити фізіологічні дива, які відбуваються у вашому тілі під час пологів, читайте розділ «Гормональна симфонія пологів», с. 369).

Нам також подобається поняття «відповідального дітонародження». Відповідальне дітонародження означає, що ви добре виконали домашню роботу — вивчили всі можливості, виробили філософію народження дитини, зібрали правильну команду, вибрали належне місце для пологів, а також просвітили розум і натренували тіло для безпечних та задовільних пологів. Незалежно від того, чи відбудуться пологи за вашим планом, ідіть на них добре інформованою й упевненою у своїх силах — ви зможете назвати народження дитини, як забажаєте, — і будете чудово почуватися.

Для мене поняття «природні пологи» означає приїхати в лікарню без макіяжу.

Докторка Лінда зазначає: Деяка частка гнучкості може бути корисна. Будьте відкритою до нових варіантів.

Викладаючи на курсах підготовки до пологів, Марта поєднала найліпші з усіх вищезазначених варіантів, створивши збалансований навчальний курс.

Щоб підвищити шанси на отримання прекрасного досвіду від пологів, докладно дослідіть якомога більше пропозицій, щоб знайти курси саме для вас. Запитайте у викладача імена його попередніх клієнтів і перевірте їхні рекомендації. Запитайте себе, чи годиться його стиль викладання та зміст курсу. Поговоріть із подругами не лише про викладачів, а й про те, що вони хотіли б знати або зробити по-іншому, коли народжували дітей.

Потрібно розуміти, що серед різних курсів буде величезний діапазон у їхній вартості. Деякі курси при лікарнях можуть бути включені в пологовий пакет або мати доволі демократичну вартість через кількість пар у групі, які заповнюють всю класну кімнату. В інших випадках, коли розміри класної кімнати та зміст курсу в багато разів перевищують можливості решти курсів, варто очікувати пропорційно вищої вартості, особливо якщо слухачів на таких курсах небагато. Однак чудові курси варті кожного пенні (інформацію щодо гіпнотерапії подано на с. 349).

Слово викладача курсів допологової підготовки: Ми, професіонали у сфері народження дітей, можемо допомогти жінці впевнитися в її виборі способу народжувати. Ми віримо в те, що кожна жінка має глибоко розуміти, що потрібно їй та її дитині. На наших курсах ми намагаємося не перетягувати канат, застосовуючи підхід «правильний спосіб народжувати проти неправильного», що провокує забагато зайвого стресу для майбутніх матерів. Ми також спростовуємо міф, що

лише коли народили дитину в природний спосіб, то ви справжня жінка й мати. Ми всі, безумовно, за природні пологи, але також спостерігали за тим, яке важливе для деяких жінок медичне втручання. Багато жінок картають себе, бо їхні пологи минули не так, як ті жінки уявляли, і почуваються так, ніби вони зазнали поразки. Ми пишаємося такими матерями, адже вони, мабуть, працюють над собою старанніше, ніж ті, у кого пологи минули без ускладнень.

Докторка Лінда зазначає: Ви з вашим опікуном (цим словом я позначаю акушера-гінеколога, лікаря або акушерку) маєте бути однією командою. Я ніколи не розуміла, чому жінки пристають на протилежну до своєї позицію опікуна. Якщо ви хочете пологи без жодних втручань, то шукайте пологовий центр або спробуйте народити вдома. Акушери-гінекологи та акушерки в лікарнях мають дотримуватися політики лікарні. Дуже важливо відверто поговорити з лікарем або акушеркою щодо того, які з ваших очікувань можна справдити.

ВИБИРАЄМО ЛІКАРНЮ

Коли зберете команду, що допоможе вам народити дитину, потрібно буде вибрати правильне місце для цієї особливої події. Нерідко акушер-гінеколог та акушерка йдуть в «одному пакеті» з лікарнею. Вибраний фахівець може приймати пологи лише в одній лікарні. Утім, у вас може бути кілька лікарень на вибір, тому ми знову повертаємося до того, що потрібно зробити підготовчу домашню роботу чи «попрацювати» ногами.

Зазвичай вибір лікарні продиктований або місцем розташування, або практичністю (тут приймають пологи ваш лікар або акушерка), або економічними міркуваннями (їх може відшкодувати страхова компанія). Усе це важливі проблеми: коли припустити, що у вас кілька лікарень на вибір, зосередьтеся на тому, чи пропонують ці лікарні опції, потрібні саме вам. Наприклад:

- Орієнтоване на родину пологове відділення з кімнатами для перейм і пологів. Це має бути приємне місце для перейм, пологів і першого

дня перебування разом із дитиною.

- Наявність великої ванни — новітній і природний спосіб полегшити біль від перейм (див. с. 343).
- Ліжко для пологів — зручне для перейм і перепочинку, яке можна налаштувати для багатьох позицій на різних стадіях пологів.
- Новітні неінвазивні технології, зокрема нова телеметрична апаратура для електронного моніторингу плода, за допомогою якої можна відстежити зміни в серцебитті дитини (водночас мати не має перебувати в ліжку або бути прив'язана дротами до стаціонарного апарата).
- Відділення інтенсивної терапії для новонароджених, оснащене всім потрібним обладнанням. До його штату, готового піклуватися про слабких немовлят, має належати неонатолог, який зможе надати дитині спеціальну допомогу під час народження. Завдяки такому відділенню не потрібно транспортувати слабого малюка й розділяти матір та дитину.
- Анестезіолог або медсестра, що вдень і вночі перебуває в лікарні на випадок екстреного кесаревого розтину або виникнення іншої невідкладної проблеми.
- Медсестри-акушерки або акушерки, нерозривно пов'язані з акушерською справою, як головні медсестри, або партнерки на пологах, або санітарки на пологах із низьким ризиком чи неускладнених пологах.
- Сертифікований консультант із грудного вигодовування (або ж медсестри із такими сертифікатами), готовий допомогти молодим матерям правильно почати лактацію.
- Гнучка філософія народження дитини. Обстоювати і «природні», і «медичні» пологи складно для більшості пологових відділень. Так, персонал допомагає матерям ходити під час перейм, підтримує різні варіанти поз для пологів, якомога комфортніші для матері й безпечніші для дитини, і погоджується дотримуватись бажань та плану матері щодо пологів, якщо вони відповідають медичним інтересам матері й дитини. З другого боку, цей персонал може перейти на медичний підхід, якщо виникне непередбачувана ситуація.

- Лікарня сертифікована як така, що «дружньо ставиться до дітей». Це означає, що вона практикує філософію допомоги матерям, які вирішили годувати дітей груддю (див. babyfriendlyUSA.org).

ВИБИРАЄМО ПОЛОГОВИЙ ЦЕНТР

Головна різниця між пологовим центром і лікарнею полягає не так у пристосованості до пологів, як у їхній філософії. Пологові центри, що їх зазвичай обслуговують акушерки, приймають жінок із нормальними пологами, на яких акушери-гінекологи бувають консультантами (і супроводжують пологи, коли потрібно перевести пацієнтку в лікарню). Акушерки пологових центрів зосереджені на підтримуванні матері й забезпеченні бажаних пологів.

Докторка Лінда зазначає: У пологових центрах доступні різні альтернативні варіанти, наприклад свобода руху, пологи у вертикальному положенні, занурення в теплу воду під час перейм і пологи вдома, а також постійне спостереження за матір'ю та дитиною з мінімальним втручанням.

У пологових центрах довіряють природі, обережно ставляться до технологічного втручання й дотримуються припущення, що здебільшого все відбуватиметься правильно. Противники пологових центрів висловлюють занепокоєння щодо того, що вагітна жінка наражає себе й дитину на невиправданий ризик, адже невідкладна допомога, яку вона може отримати лише в лікарні, їй не доступна. Прихильники пологових центрів натомість стверджують, що мати може народжувати в природніший спосіб, а отже, їй навряд знадобиться невідкладна допомога. У наш час пологові центри розміщені переважно біля пологових будинків. У пологових центрах більше зосереджують увагу на фізіологічних пологах, аніж на фармакологічних.

Пологовий центр, що має професійний персонал і належно акредитований, становить безпечну альтернативу лікарні для жінок з неускладненими вагітностями. У 1989 році один із найавторитетніших

журналів — New England Journal of Medicine — опублікував дослідження, у якому взяли участь дванадцять тисяч жінок, чії перейми й пологи відбулися у 84 пологових центрах у всіх Сполучених Штатах. У цьому дослідженні рівень кесаревих розтинів сягав 4,4 %, що було набагато нижче за загальний національний рівень. Не було зафіксовано материнських смертей, а рівень смертності новонароджених був набагато нижчий за середній. Двадцять п'ять відсотків жінок, які народили вперше, перевели в лікарню, а жінок, які народжували раніше і яких також перевели в лікарню, було лише 7 %. У дослідженні дійшли висновку, що пологові центри пропонують безпечну та прийнятну альтернативу пологам у лікарнях для жінок, чия вагітність має низькі ризики. Якщо ви перебуваєте в групі низького ризику й маєте «перевірений таз» (тобто раніше народжували дитину вагінально), то пологи в пологовому центрі — це варіант, про який варто замислитися. Якщо ви перебуваєте в групі низького ризику й народжуєте вперше, можете подумати про пологовий центр, але розгляньте варіанти з лікарнями й познайомтеся з акушером-гінекологом, який зможе підстрахувати, якщо доведеться перевести вас у лікарню. Так ви поєднаєте умови й філософію пологового центру з можливістю народити в лікарні, якщо виникне ця потреба.

Докторка Бі Джей зазначає: Хоч лікарні часто називають пологові відділення пологовими центрами, однак лише деякі з них мають персонал і виконують процедури, подібні до тих, які можна побачити у традиційних пологових центрах. Справжні пологові центри організовані як заклад, що спеціалізується на догляді за жінкою, яка має вагітність із низьким ризиком і дотримується філософії природних пологів. Вони забезпечують персоналізовані й усамітнені умови для породіль, які мають неускладнену вагітність і в яких немає ризику вагінальних пологів. Зазвичай у таких центрах панує більш дружня атмосфера, тому жінки можуть ходити під час перейм, не потребуючи постійного спостереження, їм дозволено їсти й пити, а також занурюватися у воду під час пологів і народжувати у воді. Такі центри обладнані фітболами, підставками для сидіння навпочіпки, кріслами-гойдалками, великими ваннами для занурення й великими ліжками. Акушерки в таких місцях — це фахівчині, які надають жінкам

допомогу, не використовуючи громіздкі технології традиційних установ.

Сьогодні багато планів страхування відшкодовують можливість народжувати в пологових центрах, стаючи бонусом у догляді за дитиною. Акушерська модель догляду визначає норму для вагітності, перейм та потуг, забезпечуючи цілісне надання допомоги й догляду завдяки обережному моніторингу всіх стадій пологів. Однією з відмінних рис акушерської моделі догляду є так зване «сидіння поруч», яке передбачає, що акушерка (або лікар) має бути присутня поруч із жінкою під час перейм і потуг. Акушерки в пологових центрах практикують підхід «високої чуйності», поєднаний із підходом «високих технологій», які приступні в разі потреби. Персонал має сертифікати на виконання таких процедур, як реанімація новонароджених, і все потрібне обладнання для невідкладної допомоги. Пологові центри надають жінкам безпечні й комфортні приміщення, у яких дотримуватимуться вашого плану народження дитини.

Ось кілька моментів, які варто обміркувати перед тим, як вибрати пологовий центр:

- ▶ Чи центр акредитований та/або ліцензований?
 - ▶ Яка його філософія?
 - ▶ Чи можете ви зробити екскурсію по центру й більше дізнатися про надавані послуги?
 - ▶ Хто супроводжує пологи в цьому центрі?
 - ▶ Чи відшкодовує страхування вартість послуг пологового центру? Якщо так, з'ясуйте, як отримати дозвіл на це.
 - ▶ Чи є у вашої акушерки дублерка з найближчої лікарні?
 - ▶ Як далеко від пологового центру розташована лікарня широкого профілю?
 - ▶ Чи має пологовий центр угоду з лікарем та лікарнею на переведення пацієнтів, яка забезпечує безперешкодне перевезення, якщо виникне надзвичайна ситуація?
-

ЯКІ ВАШІ «РИЗИКИ»?

Ми пом'якшуємо значення терміна «вагітність із підвищеним ризиком». Таку класифікацію потрібно застосовувати в медичній документації, адже вона попереджає персонал про можливі ускладнення, однак мати ніколи не повинна перелякано запитувати: «Високий ризик чого саме?» Пам'ятайте, одна з центральних ідей цієї книжки — усунути страх із пологів. Ліпше використовувати поняття «що кидає виклик», «з особливими обставинами» й будь-які інші визначення, що транслюють думку: через особливі акушерські обставини мати має бути «добре інформована» й «упевнена у своїх можливостях», а також ретельно дбати про себе, щоб народити здорову дитину. Навіть такі поняття як «неускладнена» та «ускладнена» можуть бути менш страхітливі.

ВИБИРАЄМО ДОМАШНІ ПОЛОГИ

Дім, милий дім! Останніми роками рух на підтримку домашніх пологів набирає силу. Згідно з дослідженням 2011 року, у якому аналізували записи актів про народження за період між 2004 та 2008 роками, кількість домашніх пологів зросла на 20 %. У 2008 році в Сполучених Штатах відбулося приблизно двадцять вісім тисяч домашніх пологів.

Домашні пологи можуть стати безпечною альтернативою для жінки, яка має неускладнену вагітність та освіченого медичного працівника поруч. Хоч Американський конгрес акушерів і гінекологів далі не підтримує ідею домашніх пологів, є чудові докази, що сплановані домашні пологи — це безпечний варіант народити дитину. Американська колегія медсестер-акушерок запевняє, що домашні пологи безпечні, якщо вагітність перебуває в категорії низького ризику, а дім становить безпечне середовище. Жінки, які розглядають варіант домашніх пологів, мають обговорити з командою для пологів, чи є в акушерки або лікаря досвід домашніх пологів, чи мають вони належне

обладнання, яке можна принести в будинок, і чи мають медичну підтримку, наприклад із місцевою лікарнею, щоб матері й дитині можна було надати невідкладну допомогу, якщо в ній виникне потреба. Домашні пологи можуть бути так само безпечні, як і пологи в лікарні, якщо є докладний план на випадок будь-якої непередбачуваної ситуації.

Якби модель народження в Північній Америці була подібна до моделі народження в європейських країнах, де домашні пологи — радше правило, ніж виняток, то такі організації, як Американський конгрес акушерів і гінекологів, вважали б домашні пологи безпечними. У європейських країнах акушери-гінекологи й акушерки працюють разом, там налагоджено ефективну систему транспортування на випадок надзвичайних ситуацій, а акушери-гінекологи й лікарні забезпечують підтримку для акушерок, які супроводжують домашні пологи. У дослідженні 2009 року, опублікованому в *Canadian Medical Association Journal*, порівнювали показники безпечності й наявності медичних ускладнень серед планових домашніх пологів, що їх супроводжували сертифіковані акушерки, і планових пологів у лікарні, що їх супроводжувала акушерка або лікар, за 2000—2004 роки на території Британської Колумбії (Канада). У висновках ішлося, що результати домашніх і лікарняних пологів були майже однакові. Утім, ми не можемо застосовувати результати досліджень в інших країнах, оцінюючи, чи безпечні пологи у США, адже є велика відмінність у компетентності різних медичних працівників, що супроводжують такі пологи. Це не означає, що домашні пологи небезпечні; це означає, що сучасна система охорони здоров'я матерів у Сполучених Штатах не пристосована для домашніх пологів.

Зважте, що домашні пологи, за якими не спостерігає сертифікований медичний працівник, переходять у категорію з підвищеною кількістю ускладнень для матері та дитини. Американський конгрес акушерів і гінекологів радить дотримуватися таких запобіжних заходів, якщо ви вирішили народжувати вдома:

- Попередній кесарів розтин становить абсолютне протипоказання до планових домашніх пологів.

- ▶ Акушерка або медичний працівник мають бути належно підготовлені й сертифіковані відповідно до місцевих законів і законів штату. Усі акушерки мають отримувати сертифікати від Американської комісії з сертифікації акушерок.
- ▶ Дім має бути в межах легкої доступності до лікарні з пологовим відділенням, а в медичного працівника, який супроводжує пологи, мають бути налагоджені зв'язки та транспортний протокол, що забезпечує безпечне та вчасне транспортування породіллі в лікарню.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОНТРОЛЬНИЙ ПЕРЕЛІК, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ ВПОРЯДКУВАТИ ДОМАШНІ ПОЛОГИ

- ▶ По-перше, запитайте себе, щоб переконатися, що ви можете народжувати вдома. Ви справді хочете народити вдома чи просто боїтеся лікарень?
- ▶ Ви довіряєте своєму організму та вважаєте, що він ліпше впорається з усім, перебуваючи вдома? Для жінок цілком нормально мати страх перед пологами незалежно від того, з ким і де вони народжуватимуть, тому ви маєте бути дуже позитивно налаштовані на безпечні домашні пологи. Якщо ви взагалі боїтеся домашніх пологів, то не варто їх вибирати.
- ▶ Ваш таз «перевірений»? Ви до цього народжували вдома без проблем чи мали неускладнені пологи в лікарні або пологовому центрі? Знаючи, що в минулому ваше тіло добре спрацювало, ви легко повірите, що воно знову успішно впорається з усім. Це відчуття допомагає помітно зменшити страх перед домашніми пологами (зважте, що пологи ніколи не минають однаково, тож непередбачені ускладнення можуть статися з будь-якою вагітністю й пологами, навіть якщо раніше їх ніколи не було).
- ▶ Як ви в минулому долали стрес і біль? Пам'ятаєте, як ваша подруга захоплено згадувала про епідуральну анестезію, що забезпечила їй майже безболісні пологи? Епідуральна анестезія не належить до опцій, які можна буде використати під час домашніх пологів. Утім, акушерки дуже добре розуміються на немедичних способах полегшення болю, зокрема у виборі зручних положень і техніки

розслаблення. Однією з переваг домашніх пологів є також те, що можна скористатися теплою ванною, щоб зменшити біль.

- Чи є у вас ліцензована й сертифікована акушерка, у якій ви беззастережно впевнені? Чи є в неї акушер-гінеколог, який може бути її дублером?



ЧОМУ ДЕЯКІ ВАГІТНІ ЖІНКИ ВИБИРАЮТЬ ДОМАШНІ ПОЛОГИ

- Це сімейна справа. Діти, які досягли певного віку (зазвичай трьох років і більше), можуть розділити диво появи нового життя. Родинний зв'язок зміцнюють природно, адже не потрібно чекати на завершення рутинних лікарняних процедур.
- Перейми часто минають швидше, менш болісно й більш ефективно.
- Поїздка в лікарню під час перейм може бути болісною й провокувати тривогу.
- Деякі жінки відчувають, що лікарні й усі звичні аналізи та моніторинг можуть порушити природний процес пологів.
- Їм набагато комфортніше вдома. Жодний пологовий центр не можна порівняти з комфортом рідної оселі.
- Вони можуть народжувати у власному темпі — їх не квапитиме система.
- Вони хочуть насолодитися пологами, які супроводжує акушерка, особливо якщо вона не може приймати дітей у місцевій лікарні.
- Вони просто відчувають, що домашні пологи менш складні й більш зручні, ніж пологи в лікарні.
- Вони вірять у переваги «сприятливого середовища власних мікробів» і перебування дитини поруч із матір'ю.

- Вони можуть насолоджуватися можливістю відчувати перейми у своїй ванній, чого, ймовірно, не можна буде зробити в деяких лікарнях.
- Вони більш розслаблені, а розслаблена жінка має легші пологи.

Недоліки домашніх пологів полягають у тому, що в разі виникнення непередбачуваних проблем затримана медична допомога може поставити під загрозу здоров'я матері й дитини.

Доктор Білл і Марта зазначають: У нашій родині дотепер народилося сімнадцятеро малюків: восьмеро наших дітей (один випадок усиновлення — Марта на цих пологах була партнеркою) і дев'ятеро онуків. З цих сімнадцятьох четверо народжені вдома, троє в пологовому центрі, а решта — у лікарні. Більшість пологів супроводжували і акушерка, і акушер-гінеколог. Нам пощастило з результатом: жодних хірургічних пологів, одне акушерське ускладнення й сімнадцятеро здорових дітей. Інформація щодо самовдосконалення та зміцнення впевненості у своїх силах, яку ми надаємо в цій книжці, справді працює. Перевірте себе за пунктами списку, зазначеного вище: це допоможе прийняти найліпше й найбезпечніше рішення для вас та дитини.

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ШОСТИЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Мої мрії про тебе:

Я уявляю, який вигляд ти матимеш:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Оновлена дата пологів:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Відчуваю матку; моя реакція:

Що я відчуваю, коли ти штовхаєшся:

Що тато відчуває, коли ти штовхаєшся:

Що я купила, коли ходила на шопінг:

Ми почали відвідувати курси підготовки до пологів:

Наш викладач:

Метод, який ми вибрали:

Ми вибрали його, бо:

Ми вирішили народжувати тебе в:

Ми так вирішили, бо:

Головна людина, яка допоможе мені народити тебе:

Інші люди, які також будуть присутні на пологах:

Фото з апарата УЗД:

Коментарі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА СЬОМОМУ МІСЯЦІ (26—29 ТИЖДЕНЬ)

Під час цього візиту ви можете мати:

- ▶ вимірювання розміру й висоти матки;
- ▶ обстеження шкіри на наявність висипів, розширених вен і набряків;
- ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску;
- ▶ аналіз крові на діабет, введення антирезусного імуноглобуліну, якщо у вас негативний резус-фактор;
- ▶ аналіз крові на гемоглобін і гематокрит (за потреби);
- ▶ перевірення раціону й можливість обговорити вашу вагу (за потреби);
- ▶ можливість почути серцебиття дитини;
- ▶ можливість побачити дитину на моніторі апарата УЗД (за потреби);
- ▶ можливість обговорити ваші почуття та тривоги.

Якщо у вашого лікаря виникли додаткові занепокоєння, він може вирішити перевіряти вас двічі на місяць упродовж сьомого й восьмого місяців.

РОЗДІЛ 16

СЬОМИЙ МІСЯЦЬ: СТАЮ БІЛЬШОЮ, І МЕНІ ЦЕ ПОДОБАЄТЬСЯ

Дедалі зростаючи, дитина дає знати про себе в різні способи. Ви можете прокидатися через удари по ребрах і потерпати від поштовхів упродовж усього дня: тут — від коліна, там — від ліктя. Дитина постійно нагадуватиме вам, що в неї відбувається стрибок у розвитку. Її маса тіла подвоїлася, а кінцівки подовжилися, тому вона потребує більше простору, щоб мати змогу потягуватися — і по вашому тілу це добре помітно. Ви можете усвідомити, що побожно дивитеся на те місце, де у вас колись була талія, і ваші руки, немов магніт, притягує до цієї сфери, наповненої життям.

Тепер дитина займає більшу частину вас, тож ви почнете помічати ще більше змін. Ви ходите по-іншому, харчуєтеся по-іншому й іноді питаєте себе: чи не захопить дитина зрештою все ваше тіло.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (26—29 ТИЖДЕНЬ)

Тепер дитина — це повноцінна маленька людина, яка має досить дозрілі органи, щоб вижити в позаматковому середовищі. Усі ці органи працюють, хоч і не на повну. Вони потребують ще двох місяців, щоб дозріти остаточно. Легені досі відстають від інших органів, тому діти,

народжені на цій стадії, ще кілька тижнів, імовірно, потребуватимуть механічного вентилявання легень.

Упродовж цього місяця дитина зазнає великого стрибка в розвитку. Вона подвоює масу тіла до 900—1300 г і сягає завдовжки приблизно 36 см. З голови до пальців ніг дитина починає нарощувати жирок.



Дитина на 26—29-му тижнях

За цей місяць дитина не лише стає більшою, вона розумнішає. Трильйони клітин мозку починають виробляти мієлін — жировий шар, який має вигляд і діє як ізолювання електричних дротів, даючи змогу нервовим імпульсам проходити швидше.

Повіки дитини розплющуються, а її відчуття розвиваються так сильно, що вона може бачити, чути, відчувати запахи та смаки. Скільки саме дитина може чути — залежить від вашої уяви. Батьки й дослідники внутрішньоутробного розвитку стверджують, що діти здатні розпізнавати знайомі голоси й рухатися під мелодійні ритми. Просто кажіть щось і співайте дитині, знаючи, що деякі звуки дійдуть до неї. Пальці й відбитки пальців повністю сформовані, тож тепер вона може стискати крихітні кулачки. Повітряні мішечки в легенях (альвеоли), які розміром дорівнюють грибу, і клітини, що вистилають ці альвеоли, починають виділяти жирнувату субстанцію — сурфактант, який утримуватиме такі повітряні мішечки від колапсу, як речовина, що утримує мильні бульбашки надутими. Жир у дитини накопичується, щоб розгладжувати зморшкуваті риси попередньої стадії розвитку. Ручки та ніжки дитини стають сильніші й довші — ви відчуєте це, коли малюк стрясатиме ваш живіт. Природно, що разом із дитиною стрибок у розвитку матимете й ви, набираючи від 1350 до

2260 г по мірі того, як матка розширюватиметься вгору, виходячи за рівень пупа.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ

Більшість жінок визнають сьомий місяць емоційно легшим. Ви вже звикли бути вагітною, навчилися радіти та спокійно сприймати переваги й болісні відчуття, які супроводжують весь процес. Ви можете відчувати, що багато емоційних і фізичних «болів зростання» періоду вагітності тепер позаду, тож сприймаєте нові зміни, сконцентровані навколо народження дитини. Хоч емоційний і фізичний шлях кожної жінки унікальний, як і її особистість, подамо деякі відчуття, яких переважно зазнають вагітні.

Фігуристість. Цього місяця багато жінок починають справді цінувати свої прекрасні змінені форми. Майбутні матері усвідомлюють, що можуть мати такий особливий вигляд лише тоді, коли чекають дитину.



Найвища точка вагітності. Багато жінок описують почуття на цій стадії як «екстатичні» або «ейфоричні». Унікальність, яку ви відчували попереднього місяця, може розквітнути в ейфорію, бо ви справді маєте вигляд і відчуваєтеся вагітною. Більшість жінок насолоджуються найвищою точкою вагітності, усвідомлюючи, що роблять щось надзвичайне.

Спритність. Ви можете зрозуміти, що «за кілька місяців дитина забиратиме весь вільний час. Краще завершу робочі й хатні справи, на

які потім не буде часу».

Забудькуватість. Здається, поглиненість вагітністю заповнює весь вільний простір у вашій голові, залишаючи лише трохи розумової енергії, щоб виконувати повсякденні справи. Ви почнете забувати про всі важливі події, як-от дні народження й річниці, про які завжди пам'ятали. Ви можете усвідомити, що спинилися посеред фрази, забувши, про що вона, або не знаючи, як її закінчити.

Хоч тепер ви маєте найліпше природне виправдання для забудькуватості, однак родина та професійне життя нікуди не зникнуть. У вас можуть бути діти, яких потрібно забрати з дитячого садочка, дедлайни на роботі, до яких належить устигнути, і багато інших явищ реального життя, яким ви все-таки маєте присвячувати увагу. Якщо це перша дитина, розглядайте усе як підготовку до багатозадачності материнства.

Якщо ви більше не можете покладатися на пам'ять щодо справ у порядку денному, варто навчитися носити з собою записник, смартфон або ще щось, що допоможе пам'ятати про зустрічі з лікарем, дні народження, курси підготовки до пологів і про тих, кого чекаєте на вечерю. Ваш календар ліпше зберігати на помітному місці, наприклад приліпити на холодильник або навіть на стінку у ванній кімнаті. Окрім цього, ви можете залишати всюди маленькі записки, які нагадуватимуть вам про те, що ви, очевидно, забудете.

Чоловік називав мене Космічна Грейсі. Я пам'ятала про зустрічі з лікарем, однак забувала оплачувати рахунки за електрику, залишала літр молока на кухонному столі, де воно прокисало, просила подругу повисіти на телефоні, а сама бігла у ванну кімнату й забувала про неї, і виявляла, що баланс на чековій книжці був нижчий, ніж я думала. Усе це здавалося кумедним, доки одного дня я проїхала на заборонний знак і, шокована цим, усвідомила, що час опанувати себе.

Інтенсивніша робота серця. Дитина й тіло потребують більше крові, щоб забезпечити себе киснем та поживними речовинами, тому до третього триместру ваша кровоносна система матиме на 45 % більше крові, ніж до вагітності. Щоб перекачувати додаткову кров до тканин,

які її потребують, серце має працювати старанніше й швидше — і ви можете це відчувати. Кількість серцевих скорочень зростає приблизно на 10 ударів на хвилину, а ваше серце качає приблизно на 30 % більше з кожним ударом, тому ви можете відчувати прискорене серцебиття, особливо коли раптово змінюєте пози або виконуєте фізичні вправи. Ці відчуття калатання переважають між двадцять восьмим і тридцять другим тижнями та ще раз нагадують про понаднормову роботу вашого організму. Ви маєте пам'ятати, що змінювати пози потрібно повільно.

Дихання за двох. Ваші легені, як і серце, також працюють понаднормово, щоб отримувати додатковий кисень, тому можуть траплятися ситуації, коли ви відчуватимете задишку. Щоб пристосуватися до підвищеної потреби в кисні, потужність ваших легень зросте і, ймовірно, на п'ять сантиметрів збільшиться окружність грудної клітки. Розширена матка може обмежувати розширені легені, підтискаючи їх угору під діафрагму, тому ви час від часу відчуватимете, що вам бракує повітря. Щоб компенсувати цю нестачу, ви дихатимете дещо швидше й куди продуктивніше. Ви можете несвідомо частіше вдихати, у такий спосіб намагаючись дихати глибше.

Пропонуємо кілька способів забезпечити собі й дитині повноцінне дихання, коли відчуваєте задишку:

- Повільно встаньте, щоб полегшити тиск матки на діафрагму.
- Повільно підведіть руки назовні у сторони й угору, повільно та глибоко вдихаючи.
- Повільно видихаючи, опускайте руки вниз. Час від часу кладіть руки на сторони грудної клітки, щоб упевнитися, що нижня частина грудної клітки розширюється, коли ви вдихаєте.
- Сидіть правильно — так, як описано на с. 255. Замість того щоб різко опускатися, через що ще сильніше стиснуться легені, сидіть прямо, знизуючи плечима і підводячи грудну клітку.
- Спробуйте спати в напівнахиленому стані, підкладаючи під спину й голову подушки, або підкладайте додаткову подушку під голову, коли спите на боці.

- Дихайте глибоко. Упродовж дев'ятого місяця, коли дитина опуститься глибше в таз, зменшивши тиск на діафрагму, ви легше дихатимете.

Посилена спрага. Спрага сигналізує організму про те, що ви з дитиною потребуєте більше рідини. Це не дуже об'єктивний індикатор, тому пийте доти, доки не втамуєте її, — зазвичай від восьми до десяти склянок води на день. Якщо не робитимете цього, потреба в рідині стане така сильна, що організм почне забирати її з травної системи, спричинивши закрепи.

Сильніше опухання. Набрякання всього організму сягне піка в третьому триместрі. Ви природно носите в собі приблизно 9 л додаткової рідини. Організм має виробляти додатковий об'єм крові, посилювати обмін у нирках, щоб виводити додаткові відходи, і поповнювати амніотичний басейн дитини.

Мабуть, ви побачите й відчуєте набряки всіх тканин там, де під дією сили тяжіння накопичується рідина. Ви можете прокинутися вранці з опухлим обличчям, бо рідина накопичилася під тоншими тканинами повік і по всьому обличчю. Коли перебуваєте весь день у вертикальному положенні, сила тяжіння змушує додаткову рідину, як дощ, рухатися донизу. Через це ви відчуваєтеся так, ніби ваші руки, ноги та стопи стали важчими, адже саме в них наприкінці дня накопичується рідина внаслідок дії сили тяжіння.

Коли набряки вважають нормальними. Деякі вагітні жінки мають проблеми із сильнішими набряками, тож подаємо ознаки того, що ваші набряки в межах норми:

- набряки зміщуються разом із силою тяжіння, тому впродовж дня набрякають різні частини вашого тіла;
- ваше харчування здорове й збалансоване, і ви нормально набираєте вагу;
- ваш артеріальний тиск та аналізи сечі, які ви робите в офісі лікаря, нормальні.

Коли набряки вважають ненормальними. Утворення надлишкової рідини може свідчити про проблеми, зокрема про високий артеріальний тиск або прееклампсію (див. с. 487). Зателефонуйте лікарю, якщо помітите будь-яку з таких ознак:

- ваші ноги набрякають дедалі більше, стаючи надмірно великими, а коли ви натискаєте на набряклі щиколотки, на шкірі залишається помітна вм'ятина — набряк з ямкою;
- коли підводите ноги, набряки не зменшуються;
- у вас почала сильно боліти голова, розмитий зір або виник гострий чи постійний біль у верхній частині живота.

Щоб зменшити дискомфорт від набряків:

- намагайтеся довго не стояти й не сидіти, частіше змінюйте пози. Не схрещуйте ноги, коли сидите, адже це перешкоджає крові циркулювати в ногах і посилює набряки;
- коли сидите або стоїте, згинайте ноги, щоб поліпшити в них циркуляцію крові;
- ходіть або плавайте, щоб поліпшити циркуляцію крові в ногах та зменшити набряки;
- коли сидите, ставте ноги на підставку, а також підводьте руки;
- підводьте ноги наприкінці дня, особливо коли вони набрякають;
- спіть на боці, а не спині, щоб зняти тиск нелегкої матки на основні кровоносні судини та поліпшити зворотний відтік крові з ваших ніг (див. найліпші пози для сну на с. 99).

Докторка Бі Джей зазначає: Якщо можете відвідувати басейн, то сидіть у воді по плечі впродовж тридцяти хвилин. Гідростатичний тиск із глибини допоможе підняти рідину з тканин ваших стоп та щиколоток назад у кров, щоб нирки змогли її очистити.

Незграбність. Ваше нове тіло природно виведене з рівноваги. Додайте до цього забудькуватість — і ви отримаєте рецепт частих падінь. До того ж протягом двох наступних місяців ваша далека від граційної качина хода спричинятиме незграбність. Через додаткові 9 кг, які

носите на собі, розтягнуті й набряклі зв'язки рук, таза та суглобів ніг ви можете наштовхуватися на бордюри та іграшки, а також випускати з рук виделку посеред вечері. Важливо визнати, що під час вагітності ви не будете такою вправною, як звикли, і всі ваші рухи тепер потребують більшої обережності та обачності. Обережно підіймайте гарячі предмети, носіть дитину на руках і навіть крокуйте незнайомою або вибоїстою місцевістю.

Докторка Лінда зазначає: Не треба вважати цю проблему незначною. Коли я чергувала у відділенні високоспеціалізованої медичної допомоги, не було й дня, щоб ми не мали справу з жінкою або двома, які впали. Зазвичай вони викручували або ламали щиколотку чи падали на живіт. Я можу зрозуміти, як це відбувається, але вагітні жінки мають вмикати здоровий глузд, носити зручне взуття й бути уважними. Наприклад, одна жінка зламала ногу, коли йшла по сходах у підвал, тримаючи купу білизни в одній руці, а малюка — в іншій. Вона була взута у шльопанці. Їй виконали хірургічне втручання, наклали гіпс та робили ін'єкції антикоагулянту двічі на день до кінця вагітності.

Більша рухливість дитини. Тепер, коли кінцівки дитини стали довшими й сильнішими, її поштовхи відчутніші. Дослідження доводять, що діти найчастіше штовхаються впродовж сьомого місяця й зазвичай вночі та рано вранці. Насолоджуйтеся або миріться з цими ударами, доки можете, адже дедалі більш обмежений простір у матці незабаром відніме частину сили від поштовхів дитини.

Нам із Томом подобалося спати, коли я обхоплювала його ззаду й притискалася до нього. Том відчував, як дитина легенько постукує його по спині. Це були прекрасні відчуття — коли ми втрьох притискалися одне до одного.

Докторка Бі Джей зазначає: У третьому триместрі рухи дитини зміняться з «аеробіки» на «йогу». Вона більше потягуватиметься, а не штовхатиметься й битиметься.

Гикавка дитини. Крім поштовхів і пересувань, які подобається відчувати (хоч і не о третій ночі), ви можете помітити, як дитина гикає — відчути короткі, судомні сплески. Зазвичай гикавка швидко минає, але може тривати впродовж майже двадцяти хвилин. Поки ви кричатимете: «Підійди, відчуй це!», — вона може скінчитися. Зазвичай гикавка трапляється щодня приблизно в той самий час, тому члени родини зможуть незабаром потрапити ще на одну виставу.

Деякі матері дітей, що, як потім виявили, чутливо реагують на певні продукти, помічають, що їхні малюки багато гикали, ще перебуваючи в утробі. Одна жінка з'ясувала це, бо її дитина гикала впродовж години, після того як жінка випила молока. Це допомогло матері визначити, що молоко — продукт, який подразнює травну систему дитини, коли в малюка, що перебував на грудному вигодовуванні, почалися кольки в двотижневому віці.

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

Більшість відчуттів, яких ви зазнаєте в другому триместрі, цього місяця триватимуть або збільшуватимуть інтенсивність. Також у вас, ймовірно, будуть кілька нових відчуттів, що не дадуть розслабитися вашим набряклим пальцям ніг.

Біль у стегнах і спині. Зв'язки ваших стегон і таза розтягуються, а хрящі розм'якшуються, готуючи та пристосовуючи кістки до проходження дитини. Ці зміни в суглобах і зв'язках можуть завдавати незручностей під час ходіння, роблячи ходу нечіткою — те, що зазвичай називають «качиною ходою вагітних».

Біль у паху й тазі. Ви можете мати раптовий різкий біль, що виникає, коли кашляєте, чхаєте, смієтесь, змінюєте позу або тягнетесь за якоюсь річчю. Цей біль спричиняє розтягнення вже розтягнутих зв'язок, які з'єднують матку й таз. Вдягаючи білизну або підводячись з ліжка, ви можете відчути різкий біль або тиск у матці або паху. Ви навіть можете мати періодичний гострий біль у ділянці піхви, який виникає внаслідок тиску на шийку матки.

Більше вагінальних виділень. Білуватих вагінальних виділень часто стає більше, тому багатьом жінкам доводиться використовувати щоденні або навіть великі прокладки.

Більше тренувальних перейм. Звичайні перейми Брекстона-Гікса, про які ви дізналися на с. 249, тепер стають сильнішими й частішими. Вони можуть спричиняти дискомфорт і змушують задумуватися, чи не починаються у вас передчасні пологи. Однак справжні перейми мають певний алгоритм. Щоб зрозуміти, чи ви справді вступаєте в передчасні пологи, скористайтеся формулою 4—1—1: якщо між переймами минає 4 хвилини (або менше), вони тривають як мінімум хвилину принаймні протягом години, то, найпевніше, ви почали народжувати. негайно повідомте вашого лікаря. Ми кажемо жінкам, що коли в них більше ніж шість перейм на годину, то варто телефонувати нам.

Задоволення від сексу на останніх етапах вагітності. Секс на цьому місяці може бути не таким пристрасним, частим і менш гнучким, але й також неминуче інтенсивнішим. Ваші думки будуть повністю зайняті пологами, а чоловік може виявити, що з його почуттями стаються перетворення: тіло дружини не лише хвилює його, а й має інший вигляд — воно постійно нагадує, що життя незабаром зміниться. Коли живіт набуває повноцінного розміру, подружжя починають розуміти, що більше їх не двоє, і думати про майбутнє. Жінки зазвичай зосереджують увагу на пологах і вигодовуванні дитини, а чоловіки — на новій ролі батька та впливі, який вони матимуть на всі сфери життя. Ваш партнер може перейматися, що втрачає вас через материнство, і ви обоє неоднозначно ставитиметеся до змін, які чекають попереду. Усі ці турботи можуть впливати на сексуальне життя.

Хай там що, багато пар кохатимуться й на пізніх етапах вагітності. Збільшуючись у розмірах, ви експериментуватимете, коли шукатимете зручні пози для статевого акту. Поза «чоловік зверху» зазвичай найнезручніша, адже дуже складно подолати «пагорб». У цій позі проникнення найглибше; хоч тиск чоловіка на груди й живіт партнерки нешкідливий для дитини, але некомфортний для самої жінки.

Крім того, в останні місяці вагітні жінки нерідко відчують, що їм незручно лежати на спині. Експериментуйте з альтернативними способами, завдяки яким дружина здатна контролювати глибину проникнення й масу, яку може витримати:

- жінка зверху;
- чоловік зверху, але переносить вагу на руки;
- пара лежить на боку обличчями одне до одного або жінка лежить спиною до чоловіка (її верхню ногу підтримують подушки);
- чоловік ззаду (жінка спирається на руки й коліна, а партнер розміщується позаду неї).

Користуйтеся будь-якою позою, у якій отримаєте найбільше задоволення. Якщо бажання кохатися пересилює фізичний дискомфорт і психічну абстрагованість, у вас виникнуть нові способи зблизитися. Найбільш непростий час настане незабаром — після пологів доведеться кохатись, коли поруч лежить дитина.

Тато зазначає: Однієї ночі, коли, охоплені пристрастю, ми думали, що нарешті маємо трохи часу для себе, почала плакати дитина. Через це в дружини потекло молоко, і струмінь вистрілив прямо мені в обличчя. Після перших секунд шоку ми обоє засміялися.

Хвилювання щодо «а що коли». Деякі матері прагнуть ділитися своїми історіями пологів незалежно від того, були вони позитивними чи негативними. По змозі намагайтеся не слухати людей, які хочуть розповісти, що щось може бути не так, адже більшість пологів минає добре. А як щодо всього того, що може бути не так? Знову ж таки, шанси, що ваша дитина народиться ідеально здоровою, дуже високі. Просто спробуйте не перейматися всіма цими «а що коли».

Доктор Білл зазначає: Не відмахуйтеся, коли лікар ненавмисно перебільшує ваші хвилювання щодо здоров'я, перелічуючи, що може трапитися. Робота лікаря або акушерки — інформувати вас щодо всіх перспектив, хоч вони також повинні одразу зазначати, що зазвичай усі пологи минають добре.

Якщо такі негативні розмови під час візитів до лікаря займають вас, не дозволяйте їм позбавляти вас радощів вагітності й материнства. Водночас мати сумніви нормально, однак шанси, що ви святкуватимете день народження як здорова мати та здорова дитина, дуже високі.

Чи буду я досить хорошою матір'ю? Хвилювання щодо здоров'я дитини й того, як добре ви виконуєте материнські обов'язки, на цьому етапі часто перетинаються. Батьківство передбачає й неоднозначність почуттів. Під час вагітності траплятимуться дні, коли ви будете в захваті від цієї великої події або нервуватимете через усі ті зміни, які разом із дитиною прийдуть у вашу родину. Ви можете ставити собі запитання, чи будете досить хорошою матір'ю. Ці відчуття — репетиція батьківства. Іноді вам подобатиметься батьківство, а іноді ви дивуватиметеся, чому взагалі в це вплуталися. Ви, мабуть, чули про «материнську інтуїцію», що виникає, мов шосте чуття, після народження дитини. Будьте впевнені, що, хай які не були ті магічні біохімічні речовини, що можуть зробити з вас найкращу матір, у вас вони з'являться. Деякі матері мають ліпшу інтуїцію, тоді як іншим не надто добре вдається розгадувати натяки дитини. Ми присвятили розділ у цій книжці темі «Тиждень після», щоб надати перевірені часом інструменти, які виявлять найкраще у вас і вашій дитині. Пам'ятайте, що внутрішня мудрість — найкращий інструмент материнства!

ЩО ЩЕ МОЖНА ЗРОБИТИ

ВИБРАТИ ПРОФЕСІЙНУ ПАРТНЕРКУ ДЛЯ ПОЛОГІВ

Незабаром після того, як чоловікам нарешті дозволили бути присутніми в пологовій кімнаті й наділили їх званням «партнера для пологів» (поняття вигадав доктор Бредлі), жінки почали передавати одна одній маленький секрет, який ніколи б не розповіли чоловікам або лікарям (які могли б вигнати чоловіків у кімнату очікування): більшість батьків просто не створені, щоб бути партнерами на пологах.

Деякі чоловіки почуваються в цій ролі цілком комфортно, а деякі жінки визнають їхню присутність на місці подій доцільною й корисною. У методах народження дитини досі надають особливого значення перебуванню чоловіка на пологах, тому роль батька переглянули. Тепер визнають, що присутність чоловіка важлива для психологічної підтримки, але функцію партнера передають професійній асистентці в пологах.

Хто така партнерка? Людина, яка підтримує в пологах — жінка і, ймовірно, мати, — привносить розслаблений, природний підхід у традиційні лікарняні пологи. Її присутність означає, що породіллі не має покладатися лише на чоловіка, намагаючись упоратися з болем. Замість цього вона може насолоджуватися його емоційною підтримкою й любов'ю тоді, коли вони обидва зазнають особливих, однак напружених хвилин.

Доктор Білл зазначає: Я дуже чудовий інструктор Малої Ліги бейсболу, але не почуваюся комфортно в ролі інструктора для породіллі. Моїм першим досвідом як партнера на пологах було те, що навіть після всіх репетицій дихання й замірів на секундомірі я розхвилювався на першій складній переймі Марти. Щойно я відкинув роль партнера і взяв на себе роль чоловіка, процес став природнішим для мене й ліпшим для дружини.

Хоч близька подруга, певне, може бути людиною, яка підтримає вас на пологах, результати зазвичай ліпші, коли жінки наймають професійних асистенток для пологів, відомих як доули або партнерки в пологах. Така партнерка не лише забезпечує комфорт і товариські стосунки для породіллі, але має спеціальну акушерсько-гінекологічну практику, є акушеркою, медсестрою-акушеркою або просто освіченою непрофесіоналкою. Така людина зазвичай вибирає цю роль, адже сильно хоче допомагати жінкам народити дитину. Її знання й досвід у пологах, а також цілковита концентрація на ваших потребах робить цю людину унікальною й життєво необхідною частиною лікарняних пологів. Вона інструктує, радить, підтримує, стаючи «рятівним колом» і допомагаючи швидше та комфортніше народити дитину. Вона

допомагає полегшувати спілкування між батьками й лікарняним персоналом, передаючи їхні побажання та звільняючи матір і батька, щоб вони змогли зосередити увагу лише на переймах та потугах.

Що ви з цього отримуєте? Дослідження довели, що жінки, які отримували партнерську підтримку в пологах, мали:

- ▶ коротший період пологів (майже на 50 %);
- ▶ менше медичних втручань;
- ▶ знижену потребу в хірургічних пологах;
- ▶ менше випадків епідуральної анестезії, епізіотомії й розривів промежини.

Партнерки в пологах особливо цінні в разі вагітності з підвищеним ризиком, коли потрібно використовувати технічні засоби, що ускладнює застосування природних методів контролювання болю. Найважливіше — їхня допомога неоціненна в розслабленні матері й роботі з її тілом.

Хто платить? Хоч партнерки-інструкторки економлять ваші медичні витрати, але страхові компанії зазвичай не відшкодовують їхніх послуг. Вам, найпевніше, доведеться самотійно оплачувати послуги такої партнерки.

Раніше в мене був кесарів розтин, і в цю вагітність я хотіла зробити все, щоб народити у природний спосіб. Я читала, що, коли на пологах буде присутня партнерка-інструкторка, шанси на природні пологи зростуть, тому я домовилася зі страховою компанією. Я розповіла їм про дослідження, які демонструють менші показники повторних кесаревих розтинів на пологах, де були професійні асистентки. Я попросила їх оплатити послуги такої асистентки, якщо не матиму кесаревого розтину, і вони погодилися. Це не лише звільнило мій розум під час вагітності, а й стало вигідною справою для страхової компанії: платити 500 \$ за послуги помічниці краще, ніж 5000 \$ за кесарів розтин. У мене була чудова партнерка на природних пологах, і страхова компанія охоче відшкодовувала вартість її послуг.

Якщо вам пощастило жити в тій частині країни, де послуги професійної партнерки становлять стандартну практику, то лікар або акушер-гінеколог можуть підготувати для вас список таких людей. Акушерки зазвичай спілкуються з доулами, а отже, можуть допомогти вам знайти досвідчену партнерку. Окрім цього, ви можете знайти партнерку серед викладачів курсів підготовки до пологів або серед подруг.

Коли виберете партнерку для пологів, вона призначить вам одну або кілька зустрічей під час третього триместру, щоб допомогти укласти адекватний план пологів. Деякі асистентки зустрічаються з вагітними вже на пологах, але багато таких партнерок приходять додому, щоб допомогти жінці під час перейм, доки не потрібно буде їхати в лікарню.

Докторка Бі Джей зазначає: І акушерка, і доула можуть підтримувати вагітну жінку під час перейм і потуг. Якщо акушерка піклується про вас, то вона також буде підтримувати вас під час пологів. Утім, акушерка не буде поруч на ранніх стадіях перейм. Якщо ви хочете залишатися вдома до активної стадії пологів, то саме доула стане тією людиною, яка підтримує вас на цьому початковому етапі. Рання стадія пологів непередбачувана, тому, якщо доула буде поруч, у вас буде менше «фальстартів» та зривів, які трапляються в цей період.

ЗАПИТАННЯ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ЩОДО ПАРТНЕРА ДЛЯ ПОЛОГІВ

Чи не почуватиметься чоловік зайвим у пологовій кімнаті, бо там буде партнерка-інструкторка?

Навряд чи. Зважаючи на наш досвід, чоловіки охоче ставляться до таких досвідчених жінок. Партнерка не заміщує батька на пологах. Замість цього вона позбавляє батька ролі інструктора й звільняє його, щоб він робив те, у чому найкращий, — любив дружину. Крім того, партнерка заповнює прогалини в команді, допомагаючи акушеру-

гінекологу або медсестрам-акушеркам, щоб вони повністю присвятили себе безпосереднім обов'язкам. Вона також підтримує батька, показуючи, як ліпше забезпечувати комфорт матері.

Я вирішила найняти партнерку для пологів, адже, зробивши підготовчу домашню роботу, зрозуміла, що когось бракує в системі для пологів. Через економічний тиск медсестри-акушерки часто працюють понаднормово, а акушери-гінекологи перевантажені. Я хотіла, щоб мою руку під час пологів тримала не просто подруга-сусідка, і водночас боялася, що чоловік запанікує під час першої болісної перейми. Поговоривши з іншими матерями про їхні пологи, я усвідомила, що жінки, які народжують уперше, часто залишаються покинутими під час пологів і не можуть зрозуміти, що відбувається з їхніми тілами. Партнерка-інструкторка була тим потрібним елементом, тож я подумала, що вона позбавить мене лівової частки болю.

Через високий артеріальний тиск мене зарахували до групи підвищеного ризику, і лікар хвилюється через токсикоз. Чи може партнерка в пологах якось допомогти в моїй ситуації?

Безумовно! Як уже зазначали раніше, дослідження та здоровий глузд показують, що ймовірність мати задовільні пологи та здорову дитину зростає завдяки присутності когось, хто надає чітку інформацію й підтримку, зміцнюючи впевненість жінки в її здатності працювати з тілом і допомагаючи їй вирішувати мудро. Партнерки в пологах справді виявляють себе з найліпшого боку, коли непередбачувані обставини вносять корективи в плани й потрібно прийняти рішення на користь технологічного або хірургічного втручання. У таких ситуаціях вам зазвичай бракує чіткості розуму, щоб повністю зрозуміти всі варіанти й можливості. Партнерка стає ніби адвокатом або посередником, часто інтерпретуючи для вас медичну інформацію зрозумілою мовою, щоб ви могли все легко зрозуміти й узяти участь у прийнятті рішення.

Докторка Лінда зазначає: Як акушер-гінеколог, я люблю партнерок у пологах. Вони допомагають розслабитися і жінці, і її чоловіку. Якщо

справи суперечать плану, партнерка-інструкторка може допомогти з рішеннями й лікарськими рекомендаціями.

ВИБРАТИ ПЕДІАТРА ДЛЯ ДИТИНИ

Сорок років тому, коли я (доктор Білл) завершував навчання, збираючись почати приватну практику й відкрити власний офіс, один професор поділився зі мною, що батьки шукають у педіатрах трьох рис: кваліфікованості, привітності й доступності. Вибрати правильного педіатра для дитини — одна з ваших найважливіших довгострокових інвестицій. Медичний догляд становить партнерські стосунки між батьками й педіатром. Перший крок полягає в тому, щоб вибрати правильного лікаря для родини.

Залежно від потреб щодо здоров'я дитини розраховуйте на те, що ви будете в офісі педіатра принаймні п'ятнадцять разів упродовж перших п'яти років її життя. Пропонуємо план і деякі інсайдерські поради, щоб вибрати педіатра й користуватися його послугами.

1. Запитайте себе. Перш ніж розмовляти з лікарями, виконайте деякий самоаналіз. Які риси ви хочете побачити в лікарі вашої дитини? Якщо це перша дитина, у вас, певне, немає достатнього досвіду щодо нормального розвитку й звичайних дитячих захворювань. Чи вам бракує впевненості (як і майже всім, хто став батьками вперше) і ви переконані, що потребуєте небайдужого педіатра, який допоможе зрозуміти норми розвитку вашого малюка й компетентно скерує лікування в разі хвороби? Чи ви панікуєте (як і багато інших батьків) й потребуєте співчутливого слухача, який серйозно сприйме ваші хвилювання? Чи порівнюєте різноманітні думки щодо стилів батьківства й потребуєте лікаря, який допоможе сформулювати філософію батьківства? Або ви досвідчені батьки, міцно вкорінені у філософію батьківства, і просто хочете знайти педіатра-однодумця?

Чи важлива відстань? Ви готові далеко їхати до кваліфікованішого лікаря чи покладаетесь на громадський транспорт, а отже, потребуєте

лікаря, чий офіс поблизу вашого дому або робочого місця, тож до нього можна легко дістатися на автобусі чи метро?

Якщо ви стали матір'ю вперше й непохитно обстоюєте грудне вигодовування дитини, то, очевидно, захочете вибрати педіатра, який прихильно ставиться до цього. Або ви маєте особливі комунікативні потреби. Одна з моїх найулюбленіших пацієнток, Ненсі, сліпа, і я багато чого навчився в неї щодо материнської інтуїції. Ми з Ненсі спілкувалися завдяки голосу й дотикам. Під час оглядів я направляв її руки по тілу дитини, щоб допомогти відчувати нормальну шкіру й нормальний м'язовий тонус та оцінити дива, які відбуваються зі щораз більшим тілом малюка. Одного разу Ненсі принесла дитину на консультацію щодо висипу, але я не зміг його побачити. Наступного дня вона знову прийшла в офіс, і її дитина була вкрита висипом. Ненсі змогла відчувати висип за день до того, як я його помітив.

2. Отримайте рекомендації. Поговоріть із друзями, які поділяють вашу батьківську філософію. Виберіть зі свого оточення найдосвідченіших матерів, які думають схоже, і попросіть про рекомендації щодо лікарів, чийми послугами вони користуються. Ставте конкретні запитання: «Що тобі найбільше подобається в лікарці Сьюзен?»; «Доктор Том завжди доступний, коли потрібен?»; «Докторка Лора дала тобі час, якого ти потребувала?»; «Партнери доктора Алана так само чудові?». Виберіть принаймні три імені перед тим, як шукати далі. Якщо вибираєте педіатра наприкінці вагітності, проконсультуйтеся з акушером-гінекологом або акушеркою, які вже знають ваші особливі потреби. Важливо, щоб педіатр підходив вашій дитині, але він/вона також має підходити й батькам.

ВИБРАТИ ПРАВИЛЬНЕ МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ ДЛЯ ДИТИНИ

Ще ніколи конфлікт між економічним прагматизмом та якісним медичним обслуговуванням не був такий заплутаний для батьків. Готуючи себе й дитину до реформи охорони здоров'я, розумні та

досвідчені матері мають більше запитань, хоч у лікарів буде менше часу, щоб відповісти на них. Дуже важливе медичне рішення — якщо є така можливість — стосується найліпшого типу страхування для вашої родини. Є дуже багато варіантів, однак найважливіше рішення, яке ви маєте прийняти, стосується вибору між списком рекомендованих фахівців і лікувальних установ або страховою медичною організацією?

Пропонуємо інсайдерську пораду. Якщо можете, вибирайте перший варіант. Оплата послуг у такому разі означає, що лікар може отримувати гроші відповідно до часу, потрібного вашій дитині. Якщо в дитини складна медична проблема, яка потребує додаткового часу та аналізів — хронічний стан, зокрема діабет, або поведінкова проблема, наприклад аутизм, — лікар зможе змінити тарифний план і надати вищий рівень послуг, якого ви потребуєте.

З другого боку, вибір страхової медичної організації передбачає встановлений щомісячний внесок лікарю незалежно від часу або рівня медичних послуг, потрібних вам і дитині. Через це лікарські практики часто становлять лише п'ятихвилинні візити. Щоб зробити таку практику більш «рентабельною», вашу дитину майже весь час оглядатиме фельдшер або помічник лікаря (такі фахівці переважно досить добре підготовані й сумлінні), а не сам педіатр. Деякі плани медичного страхування навіть «винагороджують» лікаря наприкінці року бонусом за меншу суму медичних витрат. Медичні страхові організації підтримують високий рівень послуг і становлять розумний вибір для батьків (у відповідному розділі читайте про те, як бабусі й дідусі можуть зробити чудову інвестицію).

Інсайдерські поради. Уявіть, що педіатр, якого ви вибрали, не бере нових пацієнтів. Напишіть листа цьому лікареві, особисто попросивши взяти дитину як пацієнта, і додатково зателефонуйте йому. Ця педантичність покаже лікарю, що ви щиро піклуєтесь про здоров'я дитини, і мотивує його знайти для вас місце. Моя секретарка говорить: «Для милих пацієнтів завжди є місце в нашій практиці».

3. Зробіть домашню роботу щодо страхування. Сумно, коли ви вибрали Того Самого Лікаря, а після цього виявили, що ваша страховка не поширюється на його послуги. Щойно матимете список потенційних лікарів, перевірте свій страхувальний план, щоб зрозуміти, хто відповідає йому. Після того як звузите список, переконайтеся в офісах цих лікарів, що вони досі наявні у страхувальному плані й приймають нових пацієнтів. Якщо хочете потрапити до лікаря, якого немає в плані, перевірте зі страховим агентом, що можна зробити. Найкращі страхові компанії поважають цінність свободи вибору лікарів і пропонують «схему обслуговування за вибором», завдяки якій ви можете знаходити лікарів поза планом, зазвичай за додаткову плату.

4. Перевірте офіс. Призначивши зустріч для співбесіди, прийдіть раніше та трохи походіть по офісу. Поспілкуйтеся з іншими батьками, які сидять у приймальному покої, і запитайте, що їм подобається/не подобається в офісі та практиці лікаря. Запитайте персонал про те, як тут лікують дітей із потенційно заразними захворюваннями. Батьки на перших співбесідах зазвичай запитують: «Чи у вас є окремі кімнати для здорових і хворих дітей?» Це запитання в них, мабуть, виникає, коли вони відвідають курси підготовки до пологів або прочитають книжку, яку написав хтось, хто ніколи не керував педіатричним офісом. Більшість лікарів, які намагалися розділити кімнати для хворих і здорових дітей, виявили, що ця система не працює, адже ніхто не хоче сидіти в кімнаті «для хворих»! Практичним рішенням, покликаним мінімізувати поширення хвороб, стає перебування в приймальному покої лише здорових дітей й негайний супровід потенційно заразних дітей до оглядових кімнат, можливо навіть, через окремі входи.

5. Поспілкуйтеся з персоналом. Познайомтесь із персоналом офісу. Вони дружні й готові допомогти? Мабуть, вам доведеться більше спілкуватись із персоналом, ніж із лікарем. Коли батьки проводять співбесіди, вибираючи педіатра, мені подобається чути від них: «Ваш персонал так нам допоміг». Щоб максимально використати час, проведений із лікарем, до зустрічі з ним ви можете отримати багато

відповідей на свої запитання від персоналу, зокрема щодо належності до лікарні, обслуговування в позаробочий час, призначення візитів і будь-яких інших важливих питань.

Інсайдерська порада: Намагайтеся призначати перші візити до лікаря новонародженої та здорової дитини вранці або одразу після обіду, коли в офісі менше людей, а лікар приймає в призначений час.



6. Співбесіда з лікарем. Пам'ятайте: співбесіда має на меті вирішити, чи підходить педіатр вашій родині. Спробуйте використати такі наші поради:

БАНК ПУПОВИННОЇ КРОВІ

Чи варто зберігати пуповинну кров дитини? Зазвичай пуповинну кров просто викидають разом із плацентою, тому часто це ресурс, який могла б використати ваша дитина або навіть інші члени родини. Ближче до дня народження дитини потрібно вирішити, чи зберігатимете пуповинну кров (і якщо так, то де саме). Пуповинна кров містить стовбурові клітини, які в разі трансплантування можуть розвиватися в різні види тканин. Ці клітини успішно використовують у лікуванні лейкемії та інших захворювань крові. У багатьох дослідженнях ідеться про позитивне застосування стовбурових клітин пуповинної крові в лікуванні діабету, захворювань мозку й багатьох інших медичних проблем, що потребують зцілення тканин. Є інші потенційні способи використати стовбурові клітини пуповинної крові. Серед них — лікування й відновлення тканин серця після серцевих нападів та інших серцево-судинних захворювань; відновлення

ушкоджених нервів і мозку внаслідок струсів, травм або різноманітних нейродегенеративних захворювань; рідкісні метаболічні й генетичні розлади, наявні в дітей від народження.

Незабаром після народження дитини з пуповини в пробірки набирають кров, зберігаючи її для дальшого використання. Є два способи зберегти такий цінний ресурс: пожертвувати її в громадський банк пуповинної крові або платити за приватне зберігання цієї надцілющої тканини, щоб її могла використати ваша дитина або хтось із родичів. Якщо хтось у родині хворіє, наприклад на лейкемію, і пуповинна кров може допомогти, варто запитати його лікаря, чи можете ви пожертвувати пуповинну кров вашої дитини для терапії стовбуровими клітинами.

А як щодо зберігання тканин пуповини? У наш час деякі банки пуповинної крові пропонують зберігати невелику частину пуповини, щоб використовувати специфічний тип стовбурових клітин, наявних у ній. Зазначену технологію застосовують не досить довго, щоб оцінити всі її переваги, однак для сімей, які вирішили зберігати пуповинну кров, це може бути чудовою ідеєю.

-
- Будьте лаконічні. Лікарі зазвичай не отримують грошей за співбесіди, тому п'ять хвилин достатньо, щоб клієнт сформував судження про лікаря. Якщо відчуваєте, що вам потрібно більше часу через особливі обставини, призначте звичайну зустріч із лікарем для «огляду», а не «співбесіди», і будьте готові оплатити її.
 - Будьте конкретні. Візьміть із собою список ваших найбільших батьківських занепокоєнь. Зараз не час, щоб розмірковувати про майбутні поведінкові проблеми, як-от нічне нетримання сечі або знижена здатність до навчання.
 - Будьте позитивні. Не починайте співбесіду з переліку «Я не хочу». Пам'ятаю батьків, які починали з фрази «Ми не хочемо давати дитині очні краплі та вітамін К, робити щеплення, аналізи крові...» Негативний початок налаштував мене на оборонну позицію, адже я усвідомив невідповідність між їхніми бажаннями та моїми професійними переконаннями. Виконавши вдома підготовчу роботу й поміркувавши щодо звичних медичних процедур, формулюйте свої

запитання максимально позитивно: «Лікарю, як ви ставитеся до імунізації?» Так ви зможете дізнатися погляди лікаря на проблему й виявити чинники, на які раніше могли не зважати. Майте на увазі, що повноцінна дискусія на специфічну тему виходить за межі такої співбесіди.

► Вражайте. Одні з перших батьків, які розглядали мою кандидатуру як потенційного лікаря їхньої дитини, почали співбесіду з фрази, яка мене шокувала: «У нас добре обстежена дитина». Це негайно прихилило мене до них, адже така заява свідчила, що батьки чудово виконали домашню роботу. Вони ретельно вибирали акушера-гінеколога й досліджували можливості щодо пологів, а тепер я опинився в їхньому шорт-листі педіатрів. Ці батьки повідомили, що вибір того, хто піклуватиметься про їхню дитину, дуже пріоритетний для них.

► Намагайтеся не провокувати в лікаря негативних емоцій. Пам'ятайте: лікарі пишаються тим, що їх вибирають вибагливі батьки. Не зізнавайтесь, що ви вибрали їхню практику, бо «знайшли ваше прізвище в довіднику» або «ваше прізвище було в моєму страховому плані». Ці відвертості не справлять чудового першого враження.

► Ставте навідні запитання. Щоб зрозуміти, чи ви з лікарем схоже мислите, ставте навідні запитання. Виберіть найважливіші теми, наприклад: «Лікарю, я дуже хочу далі годувати дитину груддю, але за кілька місяців збираюся вийти на роботу. Як ви можете допомогти мені з грудним вигодовуванням?» (так ви зможете з'ясувати, чи лікар досвідчений у наданні допомоги матерям, які годують груддю й одночасно працюють); «Моя дитина прокидається серед ночі. Що ви можете порадити?» (ви захочете отримати чуйні та специфічні рекомендації замість швидкої та простої відповіді на зразок «дайте їй поплакати»). Якщо ви дуже тактильна мати, яка весь час хоче тримати дитину й ніжно втішати її, коли та плаче, то почуєте красномовні коментарі, як-от «Ви ж не хочете зіпсувати дитину». Вони свідчитимуть, що цей лікар не вивчав матеріалів про природне батьківство. Якщо плануєте поєднувати роботу з вихованням дитини й потребуєте практичних порад щодо того, як це ліпше зробити, то

лекція про потенційні ризики дитячих садочків стане марним витрачанням часу.

Доктор Білл радить: Вибирайте педіатра, орієнтуючись передусім на його медичний професіоналізм, а вже потім на сумісність у сфері виховання.

УКЛАДАЄМО СПИСОК ПОБАЖАНЬ ДО ПОЛОГІВ

Пологи, як і саме життя, сповнені несподіванок, однак коли переконливіше висловлювати побажання, то, певне, вони будуть справджені. Мета плану пологів — не лише підвищити шанси на бажані пологи, а й попередити команду про ваші особисті потреби. Акушери-гінекологи, акушерки й медсестри-акушерки відвідують жінок із різноманітними побажаннями: дехто прагне чуйного, менш технічного й більш «природного» способу народити, тоді як інші хочуть або потребують більшого технічного підходу та втручання під час пологів. Ваша команда не знатиме, як саме ви хочете народжувати, доки ви їй про це не розкажете.

Медсестра-акушерка каже майбутній матері:

Я читала ваш план пологів і знаю, що ви не хочете, щоб застосовували медикаменти. Я могла б попросити лікаря виписати деякі знеболювальні засоби, але ви не захочете, щоб я зробила це пізніше. Перш ніж вам впорснуть знеболювальний засіб, спробуймо змінити пози.

Акушерка-гінекологиня каже майбутній матері:

У плані пологів ви наполягаєте на тому, щоб епідуральну анестезію припинили після переходу до другого періоду й ви могли брати участь у потугах, тож я вирішила використати меншу дозу засобу, яка вивітриться набагато швидше, коли перестане бути потрібною.

Індивідуалізуйте ваш план. Не копіюйте його з книжки або матеріалів курсів. Це ваші пологи, тож план теж має бути вашим. Ви навчитеся укладати план пологів, відвідуючи курси підготовки до пологів. «Книга пологів» (The Birth Book) Вільяма й Марти Сірсів — ще одне корисне джерело інформації.

ЧОМУ ТАК ЧАСТО ЖІНКИ НАРОДЖУЮТЬ УНАСЛІДОК КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ?

Ми вважаємо, що такий процес ліпше називати кесаревими пологами, а не кесаревим розтином, адже спочатку це пологи, а вже потім операція. Колись 95 % жінок народжували вагінально, і в багатьох країнах досі переважає така ситуація. Чому ж у Сполучених Штатах процент хірургічних пологів один із найвищих? На сьогодні майже кожна третя жінка у США зазнає хірургічних пологів. Хіба американки мають вужчий таз або їхні діти більші, ніж у європейок? Навряд. Отже, яка справжня причина і чому майже всі книжки про вагітність не розглядають цієї теми? Вагітні жінки заслуговують на відповідь.

Сучасні технології й безпечніші хірургічні пологи врятували життя багатьом матерям та дітям і дали змогу народити здоровіших немовлят, ніж після тривалих вагінальних пологів. За сорок років педіатричної практики я був на понад тисячу хірургічних пологів і можу засвідчити, що багато дітей народжені внаслідок майстерних екстрених кесаревих розтинів. Через це їм, мабуть, вдалось уберегтись від довічних інвалідностей, спричинених браком кисню під час складних вагінальних пологів. Чудові новини полягають у тому, що є кілька базових інструментів у сфері охорони здоров'я, які інформована жінка може використати, щоб зменшити ймовірність хірургічних пологів.

Хірургічні пологи були на піку впродовж двох останніх десятиліть, зрісши з 5 % 1970 року до 23 % 2000 року й 33 % 2009-го. Подамо кілька основних причин такого зростання.

Більше багатоплідних вагітностей. Хірургічні пологи в разі багатоплідних вагітностей, безумовно, безпечніші. Застосування сучасних ліків проти безпліддя збільшує кількість таких вагітностей, унаслідок чого зростає кількість хірургічних пологів. Однак цей чинник пояснює лише незначну частку від загального зростання.

Більше випадків застосування епідуральної анестезії. Хоч сучасні пологи більш технічні й деякою мірою безпечніші, а їхня мета — «безболісність», однак втручання в природу не минає без ризиків. Наприклад, знеболювальні препарати, які допомагають народжувати більш комфортно, можуть сповільнювати пологи, зрештою призводячи до того, що хірургічне втручання стає потребою. Його спричиняє епідуральна анестезія — метод зменшення болю, який жінки часто розглядають як прогрес в акушерській справі.

Є обґрунтована дискусія щодо збільшення кількості кесаревих розтинів, спричинених застосуванням епідуральної анестезії. У ній представлені дослідження, з яких можна дійти висновку, що епідуральна анестезія справді пов'язана зі зростанням кількості кесаревих розтинів. Також є обґрунтовані дослідження, які засвідчують, що своєчасна епідуральна анестезія й чітка тактика пологів не збільшують потреби в кесаревому розтині.

Епідуральна анестезія розслабляє м'язи низу таза й піхви. Розслаблення цих м'язів уможливорює розміщення плода в задньому положенні (горілиць), що, своєю чергою, сповільняє або перешкоджає його опусканню в пологові шляхи.

Це становить фізіологічний пусковий механізм, який спонукає матір тужитися. Не відчуючи інтенсивного, але природного прагнення тужитись, жінки не розуміють, як це пов'язано з роботою їхньої матки. Однак така ситуація може призвести до «млявої й повільної родової діяльності», а та, своєю чергою, — до хірургічних пологів.

Більше технологій. Головним технологічним успіхом, який сприяє зростанню кількості хірургічних пологів, став електронний моніторинг плода, що може спричиняти помилкове призначення невідкладного кесаревого розтину. З одного боку, цей цінний інструмент виявляє проблеми, як-от слабкий серцевий ритм або низьке насичення киснем

ще не народженої дитини, попереджаючи лікарів, що потрібно виконати хірургічне втручання, доки немовля не постраждало від наслідків цих проблем. З другого боку, за більш ніж сорок років такий метод досі не став точною наукою. Деякі з його звивистих, кривих ліній складно тлумачити: це просто набір безглузвих шаблонних структур чи вони справді означають, що дитина отримує менше кисню? Хибна тривога спричиняє те, що багато матерів, не маючи особливої потреби, поспішають до операційної; часто такий поспіх цілком виправданий, адже акушерська мудрість говорить: «Коли сумніваєшся, витягуй дитину». Якщо є хоч невелика ймовірність, що криві на апараті моніторингу плода можуть свідчити про кисневу недостатність дитини, акушерська команда не ризикуватиме.

Зловживання електронним моніторингом плода змушує майбутніх матерів та акушерів почати хвилюватися. Звісно, у матері може виникнути запитання: «Чому мене під'єднали до апарата? Щось не так?» Виникає страх, і що більше породілля переймається через те, що щось не так, то більша ймовірність, що так і станеться. Акушер-гінеколог тим часом хвилюється щодо того, що можуть означати ці звивисті лінії і що з ними робити.

Докторка Бі Джей зазначає: Дослідження довели, що в разі вагітностей і перейм, які мають низький ризик, не потрібно використовувати електронний моніторинг плода, бо він може призводити до недоцільного втручання, збільшуючи застосування медикаментів і кесаревих пологів. Науковці встановили, що кількість хірургічних втручань стала менша, коли під час неускладнених вагітностей і перейм періодично перевіряли стан дитини за допомогою пристрою Допплера — такий моніторинг нагадує той моніторинг, який використовують під час регулярних візитів до лікаря, — і коли на пологах постійно була професійна помічниця. Акушерки були цілком задоволені таким методом спостереження за перебігом пологів.

Більший страх перед відповідальністю. Ви зрідка можете прочитати про цю причину в книжках про вагітність, однак вона належить до найважливіших чинників стрімкого зростання кількості хірургічних пологів. Мене залучали експертним свідком у багатьох справах, коли акушер-гінеколог приймав суперечливе рішення щодо результатів

електронного моніторингу плода й не допускав хірургічних пологів (це набагато складніше рішення, але в такому разі акушери передусім дбають про інтереси матері й дитини). Хоч ніхто не був у цьому винний, однак здоров'я малюка зазнавало шкоди, а на лікаря подавали до суду. «Лікарю, ви зробили все, що могли, щоб уберегти цю дитину від наслідків кисневої недостатності?» — звичне запитання в суді. Звісно, фраза «зробили все, що могли» стосується й хірургічних пологів, бо в такий спосіб прагнуть реформувати судову медицину.

СІМ ПРИЧИН ДЛЯ КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ

У багатьох аспектах народження дитини ніколи не було безпечне для жінок зі складними вагітностями. Прогрес у галузі хірургії зробив кесарів розтин набагато безпечнішою операцією, але факт залишається фактом — це досі серйозна операція. Хоч ускладнення після неї трапляються зрідка, однак одужання після порожнинної операції — не найліпший спосіб провести перші тижні материнства. Розгляньмо сім основних причин хірургічних пологів і те, що ви можете зробити, щоб вплинути на них.

Повторний кесарів розтин. Така причина хірургічних пологів поширена й водночас на неї можна найбільше вплинути. На с. 315 ви дізнаєтеся, що переконання, нібито після кесаревого розтину тільки кесарів розтин, перестало бути істинним, адже вагінальні пологи після кесаревого розтину трапляються дуже часто.

Докторка Бі Джей зазначає: Хоч вагінальні пологи після кесаревого розтину становлять безпечну процедуру, деякі акушери-гінекологи й лікарні не підтримують її. Сучасні стандарти вимагають від акушерів бути під час перейм та потуг, коли народжує жінка, яка мала попередній кесарів розтин. Акушери часто не практикують це й не погоджуються «бути доглядальницею» або планувати обхідні шляхи, якщо виникне непередбачувана ситуація під час народження дитини. Уточніть у лікарні, у якій плануєте народжувати, чи підтримує акушер-гінеколог таку ідею, щоб переконатися, що лікарняна політика не

перешкоджає вагінальним пологам після кесаревого розтину. Інакше кажучи, заздалегідь виконайте домашню роботу, щоб не робити припущень, чи задовольнить лікарня ваш запит.

Відсутність прогресу. У більшості випадків, коли мене викликали на хірургічні пологи, я бачив зазначений у картці матері діагноз «Відсутність прогресу родової діяльності». Відсутність прогресу ставлять тоді, коли пологи не розвиваються згідно зі звичайними термінами. Відсутність прогресу становить приблизно 30 % причин хірургічних пологів. Зазвичай із невідомих причин дитина не опускається досить низько або шийка матки не розкривається достатньою мірою. Після багаторічних відвідувань пологів із відсутністю родової діяльності я здивувався цифрам. Приблизно 10 % породіль потребують хірургічних пологів через «відсутність прогресу». Задумайтесь над цим. Жодна інша система у вашому організмі не «гальмує» 10 % часу. Чому ж це має робити «пологова» система?

Відповідь на це запитання полягає в тому, що багато жінок, не маючи інформації, підготовки й чудової підтримки на пологах, не використовують пологову систему так, як потрібно. Ви дізнаєтесь про деякі стратегії, які допоможуть пологам просуватися, на с. 394.

Докторка Лінда зазначає: Безсумнівно, упродовж останніх тридцяти років виконали безліч невиправданих кесаревих розтинів, коли «відсутність прогресу» означала «неспроможність ввести жінку в пологи», що могло трапитися, коли породілля приїжджала в лікарню надто рано, коли перестаралися з плановою стимуляцією пологів або коли лікар й мати втомилися від тривалих ранніх перейм і вирішили перейти до кесаревого розтину. З другого боку, дітородний вік американок помітно зріс, як і рівень їхнього ожиріння, а отже, вони стали більш схильні до діабету. Через усі ці умови малюки стають більшими відносно тазових структур матерів. Ви можете мінімізувати ризик «відсутності прогресу» завдяки чудовій фізичній формі та нормальній масі тіла, а також прекрасним стосункам із вашим лікарем.

Докторка Бі Джей зазначає: Усі жінки й діти мають свій розклад, і «відсутність прогресу» нерідко означає «неспроможність почекати».

Коли жінки дотримуються стандартного графіка пологів, таку «відсутність» не вважають за проблему. Однак коли породіллі виходять за межі стандартного графіка, це зазвичай визнають проблемою. А це просто такі пологи, які далеко стоять від середньостатистичних, за яких «відсутність прогресу» — то правильне визначення.

Доктор Білл зазначає: «Відсутність прогресу», визначення, яке дають породіллям, більш прийнятне для виконавчих органів у сфері охорони здоров'я, що не можуть добитися, щоб жінки мали право не лише на безпечні, а й на більш задовільні пологи. «Відсутність прогресу родової діяльності» також вказує на те, що, попри всі успіхи в акушерстві, рівень хірургічних пологів зростає, а не знижується. І Сполучені Штати у відсотковому відношенні посідають чільне місце за хірургічними пологами й нижню сходинку щодо народження здорових немовлят.

Дистрес плода. Третя поширена ситуація, що призводить до кесаревого розтину, — це дистрес плода, поняття, яке активно використовували в 1980 і 1990-х роках і яке акушери-гінекологи та акушерки відкинули в двадцять першому столітті через його нечіткість. Крива частоти серцевих скорочень плода на екрані апарата електронного моніторингу може свідчити, що дитина перебуває в небезпеці, якщо лише не народиться швидше. Частота серцевих скорочень плода, вища або нижча за середню, може свідчити, що дитина відчуває брак кисню або не відновила ритм після зниження частоти серцевих скорочень, що є нормою під час перейм. Хоч ви не можете контролювати деякі причини того, що дитина отримує недостатню кількість кисню, однак пози, які займаєте в пологах, сильно впливають на здоров'я вашого малюка. Наприклад, якщо мати більшість пологів лежатиме на спині, ймовірність того, що їй виконають хірургічне втручання, зростає (ми докладно обговоримо це на с. 402).

Невідповідність розмірів таза матері розмірам голівки плода. Ще одна причина хірургічних пологів — функціонально вузький таз, коли голова дитини, як вважають, надто велика, щоб пройти крізь нижній його отвір. Навіть коли рентген та УЗД можуть визначити менший за

звичайний тазовий отвір, що його називають плодово-тазовим показником, є пози для пологів, якими ви можете скористатися, щоб розширити прохід. Перейми й потуги в більш вертикальному положенні й навіть у позі навпочіпки збільшать тазовий отвір приблизно на 20 %. Цього достатньо, щоб голова та плечі дитини нормально повернулися та пройшли крізь пологові шляхи, легше знайшовши вихід назовні. Розширення тазового отвору за допомогою зміни положень разом із природним маневруванням плода часто дає змогу навіть маленьким мамам народжувати великих дітей. Кістки черепа дитини відокремлені й «формуються» під материнський таз, щоб проходити крізь нього.

Більшість жінок у моїй родині «мали нещастя» народжувати внаслідок кесаревого розтину, адже, як вони розповідали, їхній таз був надто маленький. З першою дитиною я «виправдала очікування» родинної історії й мала хірургічні пологи. З другою — виконала підготовчу домашню роботу. Я вибрала правильного лікаря та правильне місце для пологів і була не пацієнткою, а учасницею на них. Я народила здорову чотирикілограмову дитину, давши тілу виконати його призначення.

Генітальний герпес в активній формі. Новонароджена дитина може підчепити герпес, проходячи по інфікованих пологових шляхах, тому будь-яку дитину, чия мати має гостру форму цієї хвороби на момент пологів, потрібно народжувати внаслідок кесаревого розтину. Інфікування герпесом становить загрозу життю немовляти. Якщо у вас герпес, лікар або акушерка може порекомендувати вам вживати противірусні препарати, починаючи приблизно з тридцять п'ятого або тридцять шостого тижня вагітності, щоб мінімізувати ризик загострення інфекції під час пологів. Лікар може зробити бакпосів підозрілих виразок і дуже ретельно дослідити тканини піхви та вульви на пізніх стадіях вагітності або на початку родової діяльності. Жінки з попередніми загостреннями герпесу фактично передають новонародженим певний імунітет. Жінки, у яких герпес виникає вперше під час вагітності і в яких на момент пологів хвороба перебуває в активній фазі, мають найбільший ризик інфікувати своїх

дітей. Якщо перед пологами ви маєте герпетичні виразки, доведеться народжувати в хірургічний спосіб.

Сідничне передлежання. Хоча приблизно половина всіх дітей на ранніх етапах вагітності спочатку розміщується задньою частиною донизу, більшість із них до тридцять четвертого тижня перевертаються головою донизу. Від 3 до 4 % дітей не роблять цього й залишаються в положенні сідничного передлежання. Це може бути наслідком того, що матка має незвичну форму: у деяких жінок порожнина матки може бути серцеподібна або V-подібна. Така форма добре утримує дитину в позі сідничного передлежання. Якщо в утробі недостатньо рідини, дитина може загрузнути в позі, коли її задня частина йде попереду. Якщо рідини забагато, дитина може перекинутися в позу сідничного передлежання. Часто сідничне передлежання стається саме собою.

На сьогодні Американський конгрес акушерів і гінекологів рекомендує виконувати хірургічні пологи для дітей із сідничним передлежанням, бо вони мають підвищений ризик зазнати шкоди під час народження. Дитина може застрягнути в пологових шляхах або станеться випадіння пуповини, коли вона прослизне крізь шийку матки й защемиться тілом плода (обидві ситуації потребують екстреного кесаревого розтину). Також може статися ушкодження нервів унаслідок здавлювання рук, витягнутих вище від голови. Ці ускладнення насторожують набагато більше, коли спершу виходять ніжки дитини («неповне сідничне передлежання»), а не сіднички («чисте сідничне передлежання плода»). Дітей із сідничним передлежанням іноді можна перевернути прямо перед пологами завдяки процедурі, що має назву «поворот на голівку». Якщо лікар вважає, що плід має сідничне передлежання, запитайте його, чи можна вам виконати таку процедуру.

Багатоплідна вагітність. Багатьом, але, звісно, не всім матерям близнят радять зробити кесарів розтин, адже в них може виникнути киснева недостатність, коли обох дітей народжують вагінально. Трійні (і більше!) майже завжди потребують хірургічних пологів. У кожному конкретному рішенні зважають на розмір дітей, їхню кількість, попередню акушерську історію та інші чинники. Безсумнівно, коли

носите близнят, поговоріть із лікарем; якщо для вас важливий безпечний досвід вагінальних пологів, знайдіть лікаря, який принаймні зважатиме на такий варіант.

НАШІ ПОБАЖАННЯ ЩОДО ПОЛОГІВ

Ми мріємо, що реформа у сфері догляду за породіллями надасть високий пріоритет ідеї, яка стверджує, що майбутнє будь-якої культури залежить від того, як матері народжують дітей. Ось наші побажання:

- ▶ Підвищити економічну цінність і збільшити винагороду всім учасникам системи, відповідальної за народження дітей, надавши адекватне відшкодування акушерам-гінекологам та акушеркам, а також іншим професіоналам цієї сфери за їхню роботу, що збагачує та прикрашає світ.
- ▶ Кожна акушерська практика має прикріпляти до майбутньої матері акушерку, щоб породілля отримала найкраще від представників обох світів, відповідальних за народження дитини: акушера-гінеколога й акушерки.
- ▶ Сучасні пологові центри мають межувати з пологовими будинками, даючи жінкам змогу зробити безпечний і надійний вибір.
- ▶ Кожна породілля, переступивши поріг лікарні, отримуватиме привілей — присутність на пологах знайомої акушерки. Мати відчуває безпеку, адже отримує найкраще з обох світів: акушерка надихає її застосувати всі сили, щоб народити дитину в той спосіб, для якого призначене її тіло, але про всяк випадок (на якому вона не має затримуватися), якщо станеться неочікуване ускладнення, поруч буде лікар.

Ми віримо, що діти народжуватимуться здоровішими, розумнішими й емоційно стабільнішими, а наше суспільство лише виграє від

того, що початок нового життя стане якомога ліпшим.

Докторка Лінда зазначає: Є багато причин, чому зросла кількість кесаревих розтинів у Сполучених Штатах. Деякі з них позитивні, деякі — не дуже:

- ▶ частіше трапляються вагітні жінки, належні до групи підвищеного ризику;
- ▶ унаслідок лікування безпліддя виникає більше багатоплідних вагітностей;
- ▶ жінки старшого віку народжують уперше;
- ▶ ми як нація товстіші, а жінки з надлишковою вагою мають високий відсоток кесаревих розтинів;
- ▶ деякі жінки просять зробити їм кесарів розтин, щоб у такий спосіб уникнути «незручностей» позапланових пологів;
- ▶ часто лікарям швидше й простіше мати справу з жінками, у яких перший кесарів розтин, аніж висиджувати на тривалих пологах;
- ▶ майже всіх дітей із сідничним передлежанням народжують унаслідок кесаревого розтину;
- ▶ менше жінок мають вагінальні пологи після кесаревого розтину (див. с. 315);
- ▶ страх перед судовими позовами через народження дітей унаслідок будь-якого різновиду складних пологів спонукає лікарів рекомендувати жінкам кесарів розтин;
- ▶ лікарі не вивчають техніки накладання щипців і вакуум-екстракції плода. Такі «оперативні вагінальні пологи» застосовували раніше, щоб уникнути кесаревого розтину.

Чудові новини полягають у тому, що більшість жінок матиме неускладнені вагінальні та/або кесареві пологи. Пропонуємо способи, які допоможуть підвищити власну компетентність і впевненість та уникнути недоцільного кесаревого розтину.

ЯК ЗБІЛЬШИТИ ШАНСИ НА ВАГІНАЛЬНІ ПОЛОГИ

Пропонуємо кілька стратегій, які збільшать шанси на вагінальні пологи:

Старанно вибирайте команду на пологи. До початку й упродовж вагітності варто переконатися, що ваша команда поділяє підхід, який забезпечує виконання кесаревого розтину за належних обставин. Перебуваючи на ранніх етапах вагітності, зустріньтесь із лікарем, щоб обговорити це питання; не варто чекати до третього триместру, коли ви, певне, не зможете змінити його. Ось запитання, які потрібно поставити лікареві:

- Яка ймовірність того, що ви будете на моїх пологах? Якщо вас не буде, то скільки медичних працівників замінятимуть вас?
- Який показник кесаревих розтинів у жінок, що народжують уперше, у вашій команді?
- Ви або ваша команда виконуєте повторні кесареві розтини?
- Ви можете порекомендувати курси підготовки до пологів? Як ви ведете пацієнток, які готуються народжувати за методом Бредлі або під гіпнозом (це дасть змогу дізнатися погляди лікаря на природні пологи)?
- З якою лікарнею або пологовим центром ви пов'язані?
- Ви вмієте накладати щипці або виконувати вакуум-екстракцію? Якщо не вмієте, чи можете негайно звернутися до тих, хто знає ці техніки? Хто зможе підстрахувати вас, коли я народжуватиму?
- Як ви ставитеся до планової стимуляції пологів (див. розділ про стимуляцію пологів на с. 395)?
- Який ви маєте підхід до дітей із сідничним передлежанням? Ви виконуєте «поворот на голівку»?

Якщо раніше ви зазнали кесаревого розтину, то можете поставити додаткові запитання:

- Ви даєте можливість жінкам із попереднім кесаревим розтином народити самостійно?
- Які ваші показники успішності для вагінальних пологів після кесаревого розтину, які називають спробою народити після

кесаревого розтину?

- Скільки вагінальних пологів після кесаревого розтину ви виконуете на рік?

На будь-яке з цих запитань немає правильної або хибної відповіді, але, обговорюючи їх і слухаючи те, як лікар на них відповідає, ви справді зрозумієте його погляди й підхід.

Дотримуйтеся Плану здорової вагітності (с. 17). Що ліпше ви підготуєте тіло до проходження маленького пасажира, то здоровіші будуть пологи для вас обох. Тканини, які отримували чудове живлення й підтримувалися в тонусі, добре розтягуються й пристосовуються до зусиль, потрібних для вагінальних пологів.

Підтримуйте оптимальну вагу. Вам буде складно під час пологів так само, як складно фінішувати на марафоні, коли маєш зайвих 4,5 або більше кілограмів.

Великі об'єми надлишкового жиру не лише виводять із рівноваги гормональну гармонію та збільшують потребу в хірургічних пологах, але й гальмують загоєння тканин у разі хірургічного втручання.

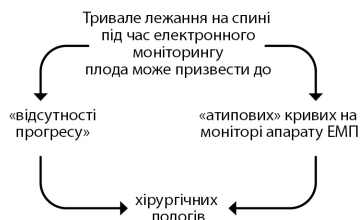
Стабільний рівень цукру в крові, оптимальна вага, стійкий артеріальний тиск і весь цей неконтрольований гормональний вплив збільшують ймовірність вагінальних пологів. Коли інші гормони перебувають у стабільному стані, гормони, відповідальні за народження, найпевніше, працюватимуть ефективніше. Перегляньте всі поради в частині I.

Зміцнюйте м'язи, відповідальні за народження. Немає вправи, яка нагадувала б народження дитини. Уявіть м'язову енергію, концентрацію та стійкість, потрібні, щоб виштовхнути плід назовні. Що більше ви розтягуватимете, зміцнюватимете та тренуватимете основні м'язи, залучені до перейм і потуг, то чіткіше вони спрацюють.

Під час перейм займайте вертикальне положення. Що довше під час перейм лежатимете на спині, то більше потребуватимете хірургічних пологів. За багато років, які Марта провела на пологах як партнерка-інструкторка, а доктор Білл як педіатр, ми часто бачили звичний

сценарій: ми стоїмо на вході в кімнату й бачимо, як на спині лежить жінка, уся обплутана дротами й під'єднана до крапельниць, і майже не може рухатися. Ми думаємо: «Тут незабаром будуть хірургічні пологи». Просто встаньте на ноги, сила тяжіння — це один із ваших найкращих друзів у пологах. Коли лежите на спині, сила тяжіння притискає дитину до вашої спини. Коли стоїте, ходите, сидите навпочіпки або займаєте будь-яке вертикальне положення, гравітація тягне дитину до шийки матки. Один із найважливіших розділів у цій книжці — «Відпрацювання найзручніших позицій для пологів», с. 403. Більше рухайтесь. Однією з найпоширеніших причин «відсутності прогресу» стає «відсутність руху». Що більше ви підводитиметесь і рухатиметесь, то менше потребуватимете хірургічного втручання.

ЗВИЧАЙНИЙ ЦИКЛ, ЩО ПРИЗВОДИТЬ ДО КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ



Використовуйте технології розумно. Обговоріть із лікарем, чи потрібен (якщо так, то коли) електронний моніторинг плода. Як ви вже дізналися з інформації на с. 306, застосування ЕМП збільшує ймовірність хірургічних пологів, хоч і може за деяких обставин урятувати життя. Наприклад, перейми, проведені в положенні лежачи на спині, збільшують ймовірність виникнення як «безперервних», так і «уриваних» атипичних показників на моніторі апарату ЕМП; щоб застосувати ЕПМ, жінка часто має перебувати в ліжку. Серед акушерів-гінекологів популярності набуває тренд не рекомендувати ЕМП жінкам із низьким ризиком, адже він не демонструє ліпших результатів пологів у цій групі жінок.

Найміть партнерку-інструкторку. Хочете зменшити ймовірність хірургічних пологів на 50 %? Найміть спеціально треновану доулу,

професійну асистентку в пологах або партнерку в пологах. Як ми вже обговорювали на с. 296, наймання такої партнерки може не лише збільшити шанси на більш задовільний досвід, а й також набагато поліпшити шанси на вагінальні пологи. На жаль, попри статистику й дослідження, які свідчать, що цей спосіб — один з найліпших у попередженні хірургічних пологів, багато страхових компаній досі не оплачують такої послуги (див. с. 297, щоб ознайомитися з порадами про те, як домовитися зі страховою компанією). Хай там як, а присутність на пологах довіреної особи — це інвестиція у ваше здоров'я й здоров'я вашої дитини.

Довірте роботу тілу. Вірте, що пологова система вашого тіла спрацює. Знайте, що ваш таз сконструйовано так, щоб народжувати дітей. Страх, що ви не здатні впоратися з пологами, може стати справджуваним пророцтвом, адже він напружує матку, перешкоджаючи її ефективній роботі. Оточіть себе позитивними людьми, які підтримують вас. Навіть якщо в багатьох членів вашої родини були кесареві пологи, знайте, що вони не обов'язково мають бути у вас.

Пам'ятайте: що добре для матері, те добре й для дитини. Що більше ви дотримуватиметеся цих порад, щоб запобігти кесаревому розтину, то більше зможете приділити увагу дитині після її народження й вам менше доведеться перенаправляти енергію з материнства на одужання (більше порад, покликаних зменшити виникнення потреби в хірургічних пологах, ви знайдете в розділі «Тринадцять способів, що допоможуть пологам просуватися», с. 395.)

НАРОДИТИ ПРИРОДНО ПІСЛЯ КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ

Якщо ви раніше мали кесарів розтин, шанси народити наступну дитину вагінально високі. Колись кесарів розтин виконували вертикально, у верхній частині матки — ділянці, більш схильній до розривів. Тепер його роблять горизонтально, у нижній частині матки (навіть у невідкладних ситуаціях). Цей нижній поперечний розтин, або «розтин бікіні», украй мало ймовірно може розірватися. На сьогодні,

згідно з оцінками авторитетних джерел, завдяки застосуванню поперечного розтину ризик розриву матки під час наступних пологів становить приблизно 0,2 %. Це означає, що у 99,8 % випадків жінка зможе народити, не розірвавши матки. За даними дослідження 36 000 жінок, які народжували вагінально після кесаревого розтину, жодна мати не померла від розриву матки незалежно від типу попереднього розтину. У дослідженні 17 000 жінок, які народжували вагінально після кесаревого розтину, жодна дитина не померла внаслідок розриву матки (хай термін «розрив» не лякає вас — він не означає, що ваша матка раптово розірветься. Навпаки, він означає, що шрам від попереднього кесаревого розтину може поступово розійтися). Є тривожні ознаки цього розходження, які можна виявити за допомогою електронного моніторингу плода, який рекомендуватимуть, якщо ви плануєте вагінальні пологи після кесаревого розтину. Отже, цифри абсолютно на вашому боці: вагінальні пологи після кесаревого розтину мають дуже низький ризик майже для всіх жінок. Вам можуть не підійти вагінальні пологи після кесаревого розтину, якщо маєте одну із семи причин для кесаревого розтину, перелічених на с. 307.

Чи підходять вам вагінальні пологи після кесаревого розтину — це може залежати від його причини. Якщо ви мали хірургічні пологи внаслідок сідничного передлежання плода, герпесу в активній стадії, прееклампсії або апарат ЕМП висловив припущення, що дитина зазнала серйозного дистресу, то немає причини, відповідно до якої ви знову потребуватимете кесаревого розтину. Ці чинники унікальні для першої вагітності й знову можуть не повторитися. Якщо до попереднього кесаревого розтину призвів фізіологічно вузький таз — голова дитини була надто велика, щоб пройти крізь нього, — хвилюватися все одно не варто.

Новітні дослідження засвідчили, що такий діагноз не зменшує шансів народити вагінально після кесаревого розтину. Справді фізіологічно вузький таз трапляється зрідка, тож здебільшого такі пологи діагностували як «відсутність прогресу». Часто буває так, що одна дитина не виходить назовні через неправильне розташування, а інша, навіть маючи ще більший розмір у тієї самої матері, має краще положення, а тому на наступних пологах може просто вистрибнути! (Добре, не зовсім вистрибнути!) Дослідження демонструють, що 65—

70 % жінок мають успішні вагінальні пологи після кесаревого розтину незалежно від попереднього діагнозу «фізіологічно вузький таз». Отвір жіночого таза зазвичай стає гнучкішим із кожними наступними пологам, а зміна різноманітних позицій під час пологів може допомогти дитині легше знайти вихід назовні. Утім, не розраховуйте лише на позитивну статистику вагінальних пологів після кесаревого розтину. Зміцнюйте свої сили:

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: ВАГІНАЛЬНІ ПОЛОГИ ПІСЛЯ КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ БЕЗПЕЧНІ, ОДНАК УСЕ-ТАКИ Є НЕВЕЛИКИЙ РИЗИК

Дослідження, опубліковане в New England Journal of Medicine 2004 року, засвідчило, що вагінальні пологи після кесаревого розтину загалом безпечні, але не на 100 %. Акушери-гінекологи з дев'ятнадцяти медичних центрів залучили до дослідження 45 000 жінок, які мали попередній кесарів розтин. Вісімнадцять тисяч із цих жінок зробили спробу народити самостійно. Проаналізувавши результати, науковці дійшли висновку, що ризик виникнення в дитини поганого постачання мозку кров'ю й киснем становить 1 на 2000 спроб вагінальних пологів після кесаревого розтину. Автори цього дослідження також дійшли висновку (з яким не всі погодилися), що, хоч ризик невисокий, він набагато більший за ризик, пов'язаний із повторним кесаревим розтином.

Хоч ризик для дитини надзвичайно низький, цих відкриттів разом із тиском із боку закону було достатньо, щоб послабити ентузіазм акушерів-гінекологів щодо вагінальних пологів після кесаревого розтину. У дослідженнях також виявили, що ризик розриву матки зростав, коли матерям, які намагалися народити самостійно, вводили окситоцин, щоб прискорити перейми, на відміну від тих жінок, що народжували без нього.

Долучайтеся до групи підтримки. ICAN (International Cesarean Awareness Network, ican-online.org, Міжнародна мережа підвищення обізнаності про кесареві розтини) допоможе впоратися з відчуттям провини або жалю щодо попереднього кесаревого розтину, а також надасть інформацію щодо того, як уникнути наступних хірургічних пологів. Ви почуєте корисні поради від матерів, які одного разу вже мали кесарів розтин та отримали велику мотивацію наступного разу народити вагінально.

«Не програвайте платівку». Концентруйтеся на пологах і не дозволяйте собі зневірятися, згадуючи про досвід, що завершився кесаревим розтином. У протилежному випадку ви почнете панікувати на першому попередженні, що з'явиться на моніторі, і забудете все, що робили, щоб успішно просуватися на пологах.

Цього разу ви можете скористатися тим, про що дізналися, і бути більш інформованою та підготовленою. Ви можете дотримуватися рекомендацій, які ми даємо в цій книжці, щоб мати здорову вагітність і належну підтримку в пологах. Зважаючи на наш досвід, більшість жінок, які почали готуватися до вагінальних пологів після кесаревого розтину, озираячись назад, усвідомлюють, що траплялись речі, які можна було зробити по-іншому, запобігши хірургічному втручання. Матері, які можуть заспокоїти себе тим, що зробили все для вагінальних пологів, зазвичай не відчують провини й невдачі, адже розуміють, що їм справді був потрібен кесарів розтин. Хай там як, ви можете радіти материнству й насолоджуватися, що нарешті тримаєте на руках свою дитину.

Вибирайте лікаря й місце для пологів, у якому підтримують вагінальні пологи після кесаревого розтину. Вам потрібно знайти медичного працівника й заклад, які мають високу успішність вагінальних пологів після кесаревих розтинів. Успішність від 70 до 85 % прийнятна. Найважливіше питання, яке ви маєте оцінювати, — це не фактична відсоткова частка, а підхід лікаря й допоміжна інфраструктура. Якщо лікар або акушерка дозволяють народити вагінально лише «ідеальним» жінкам, то їхній рейтинг успішності буде високий, адже вони рекомендують повторний кесарів розтин більшості пацієнток. Хоч є кілька додаткових запобіжних заходів, які потрібно застосувати до

жінки, що намагається народити вагінально після кесаревого розтину (запас крові, встановлена крапельниця, наявність анестезії й негайний доступ до операційної), однак будуть потрібні місце для пологів і лікар із поглядами, згідно з якими цей процес нормальний і не надто ризикований.

Дослідження засвідчують, що навіть матері з двома та трьома попередніми кесаревими розтинами мають показники успішності вагінальних пологів у 70 %, якщо народжують у місці, де підтримують вагінальні пологи після кесаревого розтину. Пологові центри, які спеціалізуються на вагінальних пологах після кесаревого розтину, не вважають, що в більшості кандидаток на цю спробу є підвищені ризики, і ставляться до них як до звичайних породіль. Вони вважають, що непродуктивно застосовувати поняття «підвищений ризик» до таких матерів, адже ті не потребують ні додаткових технічних засобів, ні хірургічних втручань, ні моніторингу. Особливо стережіться медичних працівників, що мають «тазове упередження» щодо жінок із вузькими стегнами, які хочуть народити самостійно. Переважно мініатюрні жінки успішно виштовхують великих дітей.

Не давайте показникам залякати вас. Дослідження щодо вагінальних пологів після кесаревого розтину не демонструють жодної кореляції між розміром дитини та ймовірністю розриву матки. Ба більше, припущення щодо розмірів й ваги плода на основі УЗД не завжди точні, особливо в останній місяць.

Найміть партнерку для пологів. Матері, які користуються допомогою досвідченої партнерки для пологів, вірогідно народжуватимуть так, як хочуть (див. с. 295).

Докторка Лінда зазначає: На жаль, багато жінок відмовляються навіть розглядати варіант вагінальних пологів після кесаревого розтину, хоч є приблизно лише 0,2 % ризику, що з попереднім шрамом виникнуть проблеми. Лікарі й лікарні часто не пропонують вагінальних пологів після кесаревого розтину, адже ті не відповідають критеріям Американської корпорації акушерів і гінекологів, встановленим для закладів із такою послугою. Якщо ви зацікавлені в ній, важливо знайти

медичного працівника-однодумця, який має в розпорядженні адекватний персонал та обладнання, якщо виникнуть можливі ускладнення.

ПЛАНОВИЙ КЕСАРІВ РОЗТИН

Хоч планові хірургічні пологи зручніші для лікарів та батьків і теоретично безпечніші, однак їх не обов'язково виконують в інтересах матері та дитини. Позитивний бік полягає в тому, що знати точний день і приблизний час, коли народиться ваша дитина, доволі приємно. Однак я відвідав багато «планових кесаревих розтинів», під час яких немовлята народжувалися неочікувано недоношеними через неправильно визначений термін. Ще один варіант, який варто розглянути разом із вашим лікарем, становить кесарів розтин після кількох годин активних перейм. Сприятлива обставина: дату пологів визначаєте ви разом із дитиною, а не прогнози УЗД і вимірювання. Якби новонароджена дитина могла розмовляти, вона подякувала б за ваші перейми й любов. Природні гормони, виділені під час перейм, допомагають малюку легше адаптуватися до життя назовні. Дослідження продемонстрували, що діти, народжені на хірургічних пологах після того, як у матері деякий час були перейми, мають менше проблем з диханням у перші дні життя, ніж немовлята, матері яких не мали перейм.

ЯК ПЕРЕЙМИ ВПЛИВАЮТЬ НА ДИТИНУ

Якщо в будь-якому разі плануєте хірургічні пологи, у вас може виникнути запитання, чому ви й ваша дитина маєте зазнати всієї повноти перейм. Дослідження довели, що перейми корисні для матері й дитини. Хоч процес перейм виснажливий для них, цей стрес має позитивний вплив. У матерів перейми вивільняють корисні гормони стресу та прив'язаності, які допомагають упоратися з болем та

адаптуватися до догляду за новонародженим. Тяжка робота матері також стимулює надниркові залози дитини виділяти високі рівні тих самих гормонів «борися або тікай», вивільнюваних в організм матері як відповідь на стресову або загрозливу ситуацію, допомагаючи швидко адаптуватися. Це явище, відоме як «стрес-відповідь плода», допомагає дитині «боротися», щоб пристосуватися до життя назовні. Дослідження засвідчили, що в новонароджених, чиї матері мали перейми, вищі рівні «допоміжних» гормонів, ніж у тих немовлят, які з'явилися на світ унаслідок планового кесаревого розтину й не мають переваг, створюваних переймами. Стрес-відповідь плода допомагає дитині успішно перейти з матки в зовнішнє життя в такі способи:

- Сприяє диханню. Ці гормони підвищують секрецію сурфактанту — хімічної речовини, що допомагає утримувати легені розширеними. Деякі медичні працівники вважають, що гормони перейм допомагають стимулювати дихання.
- Збільшують приплив крові до життєво важливих органів. Гормони стресу спрямовують кровоносний потік до серця, мозку й нирок дитини.
- Підвищують імунітет дитини. Гормони надниркових залоз збільшують кількість кров'яних клітин, відповідальних за боротьбу з інфекціями, у кровоносному руслі дитини.
- Поліпшують постачання дитини енергією, забезпечуючи поживними речовинами, які вона використовує, коли переходить від плацентарного живлення до грудного вигодовування, і даючи їй протриматися до того, як у матері прибуде молоко. Перейми також стимулюють вивільнення пролактину — гормону, відповідального за вироблення молока.
- Допомагають легше налагодити зв'язок. Високий рівень гормонів перейм допомагає новонародженим бути уважнішими й чуйнішими з пологовою командою.

Стрес-відповідь плода — це ще одне підтвердження того, як організми матері й дитини чудово сконструйовані, щоб упоратися з пологами й разом почати нове життя (щоб дізнатися більше про те, як гормони

перейм допомагають матері й дитині, читайте «Гормональна симфонія пологів», с. 369).

Докторка Лінда зазначає: Зараз помітний надзвичайний тиск на лікарів і пацієнток щодо вагінальних пологів після кесаревого розтину. Загалом це чудова справа, бо я вважаю, що вона поліпшує добробут жінки. Однак переконайтеся, що погоджуєтесь на вагінальні пологи після кесаревого розтину, адже ви з лікарем визнаєте цю процедуру як прийнятну. Хоча наша практика має 90 % вагінальних пологів після кесаревого розтину, рейтинг успішності яких становить 80 %, важливо зважати на решту 20 %. До них належать 10 % жінок, які після ретельного зважування разом зі своїми лікарями вирішили, що конкретну вагітність можна успішно завершити завдяки повторному кесаревому розтину. Натомість інші 10 % становлять жінки, для яких пологи все одно завершилися кесаревим розтином, хоча вони все робили правильно.

Одночасно з тим, що відсоток ускладнень від кесаревого розтину в пацієнток, які мали перейми, може бути дещо більший за відсоток у пацієнток із запланованим кесаревим розтином, дата пологів, визначена матінкою природою, точніша за розраховану технологічними способами. У зв'язку з цим можна уникнути небажаного передчасного народження недозрілої дитини. Згідно з рекомендаціями Американського конгресу акушерів і гінекологів, планові кесареві пологи найефективніші після тридцять дев'ятого тижня. З огляду на це, важливі запитання до лікаря можуть бути такі: Скільки ваших пацієнток із попереднім кесаревим розтином спробували народити вагінально? Який ваш відсоток успішності? Якщо показники спроб нижчі за 80 % або показники їхньої успішності нижчі за 50 % і на це ви не отримали чіткого пояснення, то варто знайти більш досвідчену команду.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ

Завдяки сучасному акушерству хірургічні пологи, на жаль, більш поширені, але водночас безпечніші. Народження дитини внаслідок кесаревого розтину досі залишається порожнинною операцією, однак є деякі речі, які ви можете виконати вже зараз, щоб допомогти тілу швидше зцілитися й полегшити перехід до материнства.

Щоб тканини загоювалися швидше й менше боліли, їм потрібні:

- поживні речовини для відновлення та росту;
- належне кровопостачання, щоб доправляти ці поживні речовини;
- сильна імунна система, що запобігає інфекціям і бореться з ними;
- чиста їжа й чисте довкілля, вільне від «антиліків» — хімікатів, що сповільнюють зцілення.

Хоч ви дізналися багато інформації щодо того, як допомогти організму відновитися, на с. 320—321, ми надаємо короткий і зрозумілий План здорового зцілення:

- пам'ятайте про продукти «П'ять С» для відновлення: свіжі морепродукти, салати, смузі, спеції та спеціальні добавки (див. с. 58);
- білки та здорові жири забезпечують утворення базової структури ваших відновлюваних тканин;
- здорові вуглеводи забезпечують енергією, що допомагає тканинам відновлюватися;
- життєво важливі вітаміни й мінерали живлять відновлювані тканини;
- антиоксиданти діють як амортизатори, допомагаючи тканинам залишатися зціленими;
- перегляньте дванадцять суперпродуктів для вагітних, про які ви дізналися з розділу 3; їх закономірно можна назвати «цілющими суперпродуктами»;
- перечитайте, як гормональна гармонія сприяє зціленню (с. 370); як фізичні вправи допомагають тілу відновлюватися (с. 451); як контроль стресу допомагає тілу зцілитися (с. 85); дізнайтеся про цілющі властивості здорового сну (с. 92).

Що раніше під час вагітності ви почнете втілювати в життя наш План зцілення, то швидше відновитеся після народження дитини

(див. відповідний розділ «Як допомогти тілу зцілитися після пологів», с. 451).

УЗЯТИ ВІД КЕСАРЕВОГО РОЗТИНУ МАКСИМУМ

«У мене був запланований кесарів розтин. Я знала, що в моїй ситуації це найліпше рішення для дитини, але була розчарована. Я дуже хотіла народити природно. Окрім цього, я боюся операцій». Такі почуття спричиняють те, що ми називаємо процедуру хірургічними пологами або кесаревими пологами, а не просто хірургічним «розтином». Передусім це пологи, а вже потім — операція. Добре, що ви знаєте про операцію заздалегідь, а не маєте боротися з розчаруванням під час пологів. Також ви можете запланувати наперед; є речі, які можна зробити, щоб мати позитивні турботи й відчуття. Дитина, народжена на хірургічних пологах, утішає не менше, ніж народжена вагінально.

Хірургічні пологи дуже поширені, тому одне з ваших занять на курсах може бути присвячене саме їм. Пропонуємо кілька способів зробити появу дитини особливою та значущою:

- Робіть провідникову місцеву анестезію. Спінальна або епідуральна анестезія безпечніша і для матері, і для дитини; загальний наркоз може знадобитися лише зрідка. Ваш анестезіолог або медсестра-анестезистка зможуть сформулювати всі за та проти щодо вибору в конкретній ситуації.
- Нехай у головах операційного столу сидить батько, співчутлива і спокійна подруга або член родини. Якщо батько має сумніви, нагадайте йому, що процедуру виконуватимуть за стерильною завісою. Ніхто не побачить нічого жахливого.
- Попросіть акушера-гінеколога підняти дитину досить високо, щоб ви могли побачити її одразу після народження. Це прекрасне видовище — немовля, підняте «догори й назовні», під час кесаревого розтину.

- Оразу після того, як дитину витягнуть і швидко перевірять (виміряють температуру, дихання й пульс, частоту серцевих скорочень), попросіть, щоб її передали вам потримати та обійняти. Вам знадобиться допомога, адже ви перебуватимете у трохи запамороченому стані, а одна ваша рука буде знерухомлена через під'єднану крапельницю. Ця спілка матері-батька-дитини ідеальна для світлини, тож зазвичай хтось обов'язково стане для вас фотографом.
- Поки вашу матку й живіт міцно зшиватимуть (це займає приблизно тридцять хвилин) і завершуватимуть операцію, ваш чоловік може супроводити дитину в палату немовлят, щоб вона не лишалася наодинці з незнайомими людьми. Цей додатковий час, покликаний зміцнити зв'язок батька й дитини, сильно вплине на них обох.
- Щоб зменшити післяопераційний біль, запитайте анестезіолога про знеболювальні препарати тривалої дії, які вводять через систему для внутрішньовенних інфузій, використовувану для спінальної/епідуральної анестезії. Ці ліки забезпечать тривале полегшення приблизно на двадцять годин, тому ви не потребуватимете додаткових знеболювальних препаратів. Ще один варіант полягає в тому, щоб ввести препарат крізь крапельницю, контролюючи інтенсивність його надходження. Цей варіант має назву анальгезія, контрольована пацієнтом. Такий засіб цілком безпечний для дитини, яка перебуває на грудному вигодовуванні.
- Здебільшого дитина залишатиметься з вами в післяопераційній палаті й перейде у вашу палату, коли ваш та її стани стабілізуються. Якщо чоловік або медсестра можуть бути в палаті, а дитина здорова, то немовля, народжене внаслідок кесаревого розтину, постійно перебуватиме з вами. Найкращий засіб полегшити післяопераційний біль — «ін'єкція» дитини у ваші руки.
- Заздалегідь плануйте, яка тривала допомога потрібна вам удома; пам'ятайте: ви одужуватимете від порожнинної хірургічної операції.

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: СЬОМІЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Мої мрії про тебе:

Я уявляю, який вигляд ти матимеш:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Оновлена дата пологів:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Відчуваю матку; моя реакція:

Що я відчуваю, коли ти штовхаєшся:

Що тато відчуває, коли ти штовхаєшся:

Реакція братів та сестер, коли вони відчувають твої поштовхи:

Що я купила, коли ходила на шопінг:

[illegible]

Фото з апарата УЗД:

Коментарі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА ВОСЬМОМУ МІСЯЦІ (30—33 ТИЖДЕНЬ)

Під час цього візиту ви можете мати:

- ▶ вимірювання розміру й висоти матки;
- ▶ обстеження шкіри на наявність висипів, розширених вен і набряків;
- ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску;
- ▶ аналіз сечі на інфекції, цукор та білок;
- ▶ аналіз крові на гемоглобін і гематокрит (за потреби);
- ▶ перевірення раціону й можливість обговорити вашу вагу (за потреби);
- ▶ можливість почути серцебиття дитини;
- ▶ можливість побачити дитину на моніторі апарата УЗД (за потреби);
- ▶ можливість обговорити ваші почуття й тривоги.

Якщо у вашого лікаря виникли додаткові занепокоєння, він може вирішити перевіряти вас двічі на місяць упродовж сьомого й восьмого місяців.

РОЗДІЛ 17

ВОСЬМИЙ МІСЯЦЬ: МАЙЖЕ ТУТ

Тепер, коли видно фінішну пряму, матері дедалі більше занурюються у свій внутрішній світ. Ви, ймовірно, уповільнюватимете заклопотаний спосіб життя й зосередите думки на житті разом із дитиною. Водночас із посиленням материнського інстинкту ви можете замислюватися, як почуватиметься дитина, коли візьмете її на руки й зазирнете їй в очі. Ви можете створювати образи дитини, уявляти, який вигляд вона матиме і як поводитиметься, яким буде колір її очей та волосся і як звучатиме її плач. Ви можете навіть зазирнути далеко наперед, фантазуючи, як вона ганяє футбольного м'яча або танцює на концерті багато років по тому. Це природно — повністю зосереджуватися на житті всередині вас.

Звісно, ви можете досі хотіти грати супермаму й виконувати багато завдань до самого початку пологів. Однак немає «роботи», важливішої за ту, яку виконуєте, тому за будь-якої можливості намагайтеся присісти, підвести ноги, заплющити очі й погладити себе по животу за те, що здійснюєте одне з найбільших завдань і привілеїв — ростите людину.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (30—33 ТИЖДЕНЬ)

Коли дивитеся вниз, складно уявити, що можете бути ще більша, однак ви разом із дитиною досі маєте дещо вирости. Варто очікувати, що

впродовж наступних восьми тижнів дитина подвоїть вагу, проте не переймайтеся: з вами цього не станеться. Простір, у якому перебуває дитина, стане тіснішим. До кінця цього місяця її вага, найпевніше, наблизиться до 1800 г, а зріст — до 40—45 см завдовжки. Діти набирають приблизно 220 г і 1,20 см щотижня з цього місяця до дня народження. Упродовж восьмого місяця жирові запаси дитини подвоюються, зокрема під шкірою, надаючи дитині більш вгодований зовнішній вигляд. Волосся на її голові стає довшим, а шовковисте, пухоподібне волоссячко по всьому тілу починає осипатися. Тепер дитина може моргати очима, реагуючи на зовнішнє світло. На цьому етапі найшвидше розвивається мозок, тож подбайте про своє харчування й харчування дитини, споживаючи більше «продуктів для мозку» (їх перелічено на с. 56).



Дитина на 30—33-му тижнях

Перекидання дитини. У перші шість або сім місяців дитина зазвичай перебуває в положенні сідничного передлежання (сідницями донизу), адже в такий спосіб у верхній частині грушеподібної матки залишається більше простору для її голови, кінцівок і тулуба. Діти можуть легко змінювати положення впродовж ранніх етапів вагітності, адже мають досить невеликі розміри. До того ж амніотичної рідини достатньо, щоб дитина перекидалася. До тридцять четвертого тижня діти переважно перевертаються в положення головою донизу, змінюючи розташування та інтенсивність ударів і поштовхів. Акушери-гінекологи й акушерки не надто переймаються розміщенням дитини до останніх кількох тижнів вагітності, якщо лише ви не почнете народжувати передчасно.

Відчуття опускання дитини. Ближче до кінця восьмого або на початку дев'ятого місяця (особливо якщо вагітність перша) дитина влягається в нижній частині таза, маневруючи до положення «вибратися назовні». Це впливає на ваш зовнішній вигляд — живіт здається нижчим — і на те, як ви відчуваєтеся всередині. Жінки, які стають матерями вдруге, виявляють, що діти не опускаються раніше ніж за тиждень або менше до початку пологів. Це можна пояснити тим, що м'язи таза вже пристосовані до проходження дитини й не потребують «розігрівання». Хоч опускання дитини зменшує тиск на шлунок (зменшення печії) і діафрагму (стає легше дихати), однак тепер малюк починає більше тиснути на сечовий міхур і тканини таза, тому у вас може підтікати сеча й виникати потреба частіше мочитися (див. на с. 260 поради, як мінімізувати підтікання сечі).

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ

Тоді як тіло ростиме назовні, розум занурюватиметься всередину, концентруючись на дитині. Пропонуємо кілька типових почуттів, що виникають упродовж восьмого місяця.

Нетерпіння. Ви можете думати: «Чому виношування дитини забирає так багато часу?» або «Я поступово випиналася назовні впродовж семи місяців — і тепер потрібно це робити впродовж ще двох місяців? Нехай воно швидше закінчиться!» Два місяці, які вам залишилися, можуть здаватися нескінченними. Це нормально — утомитися від вагітності й нетерпляче чекати миті, коли можна потримати дитину.

Коли ви замислитеся над тим, як організм пристосовувався рости, виношувати й народжувати дитину, то зможете оцінити та зрозуміти, чому природі потрібен цей прекрасний, хоч іноді некомфортний час. Якби кістки, м'язи, зв'язки й усі тканини, що відповідають за виношування дитини, розтягувалися швидко, вам було б дуже боляче! Дев'ятимісячне «повільне розтягування» дає змогу тканинам поступово влаштовувати дитину й зазнавати невеликого болю та неприємних відчуттів на всьому шляху. Наприклад, тканини піхви

потребують поступового розм'якшення й розтягування, щоб пристосуватися до народження дитини. Спробуйте смакувати два останні місяці й нагадуйте собі, що це остання можливість поспати, сходити в кіно, не оплачуючи послуг няні, і кохатися, не відволікаючись на плач дитини. Тож насолоджуйтеся цим «неробочим» часом.

Потреба відпочити та гніздуватися. У багатьох жінок упродовж восьмого місяця мозок наказує організму сповільнитися, підвести ноги догори, заплющити очі, відпочивати й гніздуватися.



Згадки про попередні пологи. Кожні пологи індивідуальні, як і особистість людини. Якщо ви вже народжували, можете почати багато думати про попередні пологи, згадуючи послідовність подій і переживань. Як ці перейми й потуги відрізнятимуться від попередніх? Будуть вони коротші або триваліші? Цей час також добре годиться, щоб опрацювати науку, здобуту з попередніх пологів. Які аспекти ви хотіли б відтворити цього разу? Що хотіли б зробити по-іншому? Чи використовуватимете ті самі техніки полегшення болю? Ті самі позиції для пологів? Ви тепер набагато мудріша, тому користуйтеся своїм досвідом і мудрістю.

Більші розміри. Безумовно, ви відчуваєтеся більшою, бо є більшою. Чудові новини полягають у тому, що ваш живіт ставатиме більшим по мірі того, як дитина збиратиметься вийти назовні. Наступного місяця вона почне опускатися нижче у ваш таз. Бути більшою також означає більше жалітися з різних приводів. Ваші суглоби болять, а стопи набрякають. Вас навіть можуть виснажувати нахили донизу, пов'язані з клопотами зі старшою дитиною.

Мені подобається реакція на мої великі розміри, яка виникає у трирічної дочки. Вона намагається дотягтися до мого живота й погладити його, примовляючи: «Малюче, малюче». Донька також більше хвилюється, хоче знати, де спатиме нова дитина, і запитує: «Чи сидітиме маля на високому стільці, коли їстиме?» Допмагаючи мені дістати дитячий одяг і взуття, донька сказала: «Ці черевички такі милі».

Потужніші тренувальні перейми. Перейми Брекстона-Гікса можуть стати інтенсивніші, тож ви відчуватимете, ніби сильні паски стягують ваш живіт. Використовуйте ці перейми, щоб практикувати техніки розслаблення та природного зменшення болю, яких ви навчилися на курсах підготовки до пологів. Важливо налаштувати розум на розслаблення, а не напруження, щойно відчуєте, що наближаються перейми. Вірогідно, ви легко стерпите їх, адже знатимете, що є лише один-два місяці, щоб пристосуватися.

Дитина штовхається сильніше. Ви відчуватимете менше поштовхів у два останні місяці і це нормально, однак вони будуть сильніші. Деякі удари можуть спричиняти біль, зачіпаючи кишківник, ребра, сечовий міхур, пах, тобто будь-яку ділянку тіла, куди щораз більша дитина спрямує енергію. Ви можете відчувати такі нічні поштовхи незабаром після того, як ляжете спати.

Марта зазначає: Ми з родиною любили гру «поштовхи дитини». Я клала на живіт аркуш паперу, а діти спостерігали за тим, як малюк збивав його поштовхами зсередини. Ми також грали у «вгадай частину тіла»: це п'ята, стопа чи маленький кістлявий лікоть?

Безсоння вагітних. Ні вагітні жінки, ні їхні діти, які штовхаються в утробі, не сплять усю ніч. Якщо вас не розбудить збільшена матка, то це, ймовірно, зробить її маленький житель. (Перечитайте деякі поради, щоб покращити сон, на с. 95.)

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

ЯК УПОРАТИСЯ З БОЛЕМ ПІД ЧАС ПОЛОГІВ: ЗНАЙТЕ СВОЇ МОЖЛИВОСТІ

Найліпше ознайомитися з природними й медичними знеболювальними засобами за кілька місяців до дня пологів. Не чекайте на експрес-курс із контролювання болю тоді, коли у вас почнуться перші перейми! У наші дні мати, у якої почалися перейми, має більше варіантів полегшити біль під час пологів, ніж будь-коли раніше. Не лише породілля може зробити набагато більше, щоб зменшити біль у природний спосіб, — сучасні знеболювальні препарати стали кращі й безпечніші. Є так багато варіантів знеболювання, однак сучасні матері мають бути ліпше інформовані. Так ви зможете використовувати розум і тіло, щоб збільшити прогрес та полегшити біль під час перейм.

Чому пологи такі болісні. Потрібно багато тужитися й розтягуватися, щоб дитина завбільшки з диню пройшла крізь цервікальний канал, відкритий на ширину, що розміром подібна до червоної квасолі. М'язи не працюють на повну, а тканини не розтягуються, щоб про це не знало ваше тіло. Матка дуже старанно працюватиме, прагнучи завершити подвиг і народити дитину. Ось чому процес називають «родові муки». Те, скільки болю ви відчуєте, залежить від сили перейм, їхнього стимулювання пітоцином, що робитиме їх більш болісними, розмірів дитини та її положення. Дитина, розміщена обличчям донизу, завдає менше болю, ніж дитина, яка лежить обличчям догори. Окрім болю від м'язів матки, що старанно працюють, і м'язів цервікального каналу, які стрімко розтягуються, у вас може виникати багато болісних відчуттів у навколишніх тканинах, наприклад кишківнику, сечовому міхурі, кістках спини та інших тканин, що стискаються й розтягуються, коли поруч проходить дитина.

Як і будь-які м'язи, м'язи матки болять більше, якщо чинять спротив роботі, яку виконують. Коли м'яз напружений, розтягнутий і перевтомлений, то хімічна й електрична активність усередині його тканини виходить із рівноваги. Ці фізіологічні зміни спричиняють біль.

БІЛЬ МАЄ ПРИЧИНУ

Не дивно, що багато жінок підписують згоду на епідуральну анестезію, реєструючись у лікарні. Фільми й телебачення часто змальовують пологи як екстрену ситуацію, у якій застосовують медичні препарати, а жінка лежить на спині. З другого боку, викладачі курсів із народження дітей намагаються навіть не вимовляти слово на літеру б, використовуючи спеціалізоване поняття «перейми» й аналоги, зокрема «імпульси» та «спалахи» замість «больові відчуття».

Чи може біль бути корисним для народження дитини? Народивши дітей і спостерігавши за тисячами жінок, які долали (або не долали) біль під час пологів, ми дійшли двох висновків щодо болю й дітонародження.

1. Біль слугує корисній меті.
2. Біль, з яким не можна впоратися, — ненормальний, непотрібний або некорисний під час народження дитини.

Узагалі біль сигналізує, що система працює хибно або в організмі щось не так, — і на це варто зважати. Коли біжите марафон і розумієте, що у вас болить коліно, або відчуваєте болісне виснаження, то сприймаєте це як натяк, що потрібно відновити сили, випити води, змінити техніку дихання чи стиль бігу. Ви внесете будь-які зміни, щоб збільшити енергію та зменшити біль, але водночас просуватиметеся до своєї мети.

Те саме стосується й народження дитини. Наприклад, якщо мати відчуває гострий біль у спині, вона може розцінювати його як сигнал, що потрібно змінювати позу, доки не стане легше. Що добре для матері, те добре й для дитини: змінюючи пози, ви даєте їй змогу переміщатися та знаходити простіший і менш болісний вихід назовні. Правильно витлумачений і розумно врегульований біль — цінний помічник у пологах. Дослухайтеся до його сигналів.

Думайте про біль як про зв'язківця: контрольований біль свідчить, що цервікальний канал виконує свою роботу, відкриваючись так, щоб ви могли виштовхнути дитину назовні; неконтрольований біль означає, що потрібно вносити зміни в те, що ви робите (читайте історію Марти про перейми у воді; це ще один приклад, коли вагітна дослухалася до болю, с. 343).

Як ви відчуваєте біль. Коли починаються перейми, тканини розтягуються, а больові рецептори в нервах цих тканин зазнають стимулювання й надсилають блискавичні імпульси до спинного мозку. У спинному мозку ці імпульси мають пройти крізь воротний механізм, який може спиняти одні сигнали й пропускати інші на шляху до мозку до того, як їх зафіксують як больові. Чудові новини полягають у тому, що ви можете впливати на біль у трьох місцях:

- ▶ там, де він виникає, — у тканинах, залучених до перейм;
- ▶ у воротному механізмі спинного мозку;
- ▶ у мозку, який сприймає біль.

Працюючи над техніками контролювання болю, ви можете вживати засоби полегшення болю, які впораються з ним у кожному з цих трьох місць.

Один зі способів зрозуміти шлях болю — уявити больові імпульси як мініатюрні перегонів автівок. Вони розганяються від місця подразнення (напружених, розтягнутих тканин у тазу), вирушаючи до мікроскопічних больових рецепторів чи місця паркінгу, розташованого на нервових клітинах спинного й головного мозку. Робота знеболювальних препаратів полягає саме в тому, щоб блокувати доступ до рецепторів, які сприймають біль.

Ви здатні вплинути на активність «больових» автівок, не вживаючи препаратів. По-перше, можете обмежити кількість машинок, які стартуватимуть із першого місця. Щоб зробити це, скористайтеся техніками розслаблення (поданими на с. 403), утримуючи м'язи від напруження й перевтоми. Також ви можете скористатися положеннями

для пологів (див. с. 407), що забезпечать правильну й природну роботу ваших м'язів. Окрім цього, можете зачинити воротний механізм у спинному мозку, щоб больові імпульси не могли по ньому проїхати. Приємні дотики-стимули, як-от масажні рухи, надсилають позитивні імпульси, які частково блокують передання больових імпульсів по спинному мозку. Ви також можете заблокувати ворота, надіславши конкурентні «транспортні засоби», як-от імпульси від музики (див. с. 340), позитивних уявлень (див. с. 341) або тиску у відповідь (див. с. 346). Зрештою, ви можете заповнити клітинні рецептори в мозку природними знеболювальними нейрогормонами, зокрема ендорфіном (дізнайтеся, як це зробити, на с. 340), щоб «автівкам» не лишилося місця для паркування.

Крім медичних препаратів (див. с. 351) та ендорфінів, щоб заповнити клітинні рецептори в мозку, можна використати техніки відвертання уваги, які блокують сприйняття болю. Завдяки цій методиці ви докладаєте зусилля, щоб заповнити мозок альтернативними уявленнями, які стають такі захопливі, що ваша концентрація на них може затьмарити сприйняття болю. Про ці техніки чудово розповідають на курсах підготовки до пологів, тож вони навіть здаються ефективними, коли ви відпрацьовуєте їх у своїй вітальні, вдаючи, ніби народжуєте, але все може зазнати невдачі, коли почнуться справжні пологи. Такий тип концентрації потребує сильної розумової дисципліни, яку формують упродовж багатьох років, тому часто материнські зусилля трансформуються в психічне напруження, через що організм опиняється на межі. Зважаючи на наш досвід, ні розум, ні м'язи не можуть розслабитися, коли мати надто сильно намагається сконцентруватися на чомусь іншому, щоб відволіктися від пологів. Утім, для деяких породіль такі стратегії успішні.

ДЕСЯТЬ УСПІШНИХ СТРАТЕГІЙ ЯК ПОДОЛАТИ БІЛЬ

Жодні прочитані матеріали й опрацьовані техніки не зможуть повністю підготувати вас до того, що трапиться на пологах, однак що інформованіші й підготовленіші ви будете, то менше буде переляку й меншим буде біль під час перейм. Розповідаючи про те, як розробити

власну систему з контролювання болю, ми зосереджуватимемо увагу на способах зменшити біль на етапах його утворення та сприйняття.

Стерпність болю така сама індивідуальна, як і людські особистості. Те, що для однієї жінки становить «сильні відчуття», для іншої — «Ой, дуже боляче!» Ось чому жодна програма з контролювання болю не годиться для всіх вагітностей. Деякі жінки так сконцентровані на тому, щоб «не вживати препаратів», що втрачають зв'язок із тілом і не можуть розчинитися в гормональній симфонії пологів. Отже, прагніть знайти рівновагу щодо знеболювання. Нестерпний біль може сповільнювати пологи й зашкодити вам і дитині. З другого боку, неправильно розраховані за часом уживання й дозуванням препарати також сповільнюють пологи. Належно застосовані знеболювальні засоби можуть прискорити перехід й потуги, зберігши здоров'я матері та дитини.

Марта зазначає: Замість прагнути контролювати, подумайте про те, щоб відпустити. Це означає розуміти сигнали свого тіла й працювати з ними.

1. Майте збалансовані погляди на послаблення болю. Деякі жінки починають пологи повністю налаштованими проти застосування лікарських засобів, прагнучи максимально використати розум і тіло; вони розцінюють усе, крім природних пологів, як поразку. Інші жінки просять лікарів: «Дайте мені все, що маєте», — бажаючи народити безболісно. Десь між цими двома крайнощами правильний баланс. Для більшості матерів найліпше починати пологи, коли вони знають усі природні знеболювальні тактики, які ми описували, і відкриті до всіх приступних варіантів медичного знеболювання, якщо перехід або індивідуальна акушерська ситуація потребуватиме цього. Пологи — це не змагання, на яких перевіряють, хто зможе досягти фінішної прямої, отримавши найменшу медичну допомогу. Це входження дитини у світ і поворотний момент вашого життя. Спогади про пологи будуть у вас завжди. Усе, що потрібно для народження здорової дитини й допоможе добре почуватися впродовж цього процесу, становитиме для вас правильний комплект із контролювання болю.

Докторка Бі Джей зазначає: Якщо перейми відбуваються в лікарні, медсестри, мабуть, попросять оцінити ваш біль за шкалою від 1 до 10. Цей ритуал — процедура, санкціонована офіційними органами. Хоч таку шкалу ніколи не визнавали за надійний індикатор болю в породіль, її досі широко використовують. Мій сумнів щодо неї стосується того, що шкала зосереджує увагу жінки на тому, «який сильний її біль», а не на тому, як вона з ним бореться. Коли жінку раз по раз просять оцінити ступінь її болю, вона розуміє, що біль має бути гіршим за те, як вона насправді може його сприймати. Я раджу багатьом жінкам, які планують пологи в лікарнях, просити медсестер не користуватися шкалою болю. Це варто зробити за допомогою плану пологів — документа на зразок попередніх медичних вказівок, який можна додати до медичної картки, — щоб позбавити медсестру неприємностей (дізнайтеся більше про план пологів на с. 304).

2. Спробуйте менше боятися. Страх посилює біль. Ефективність неймовірної маткової мускулатури залежить від співпраці гормональної, кровоносної й нервової системи. Страх пригнічує ці три системи:

- Страх і тривожність змушують тіло продукувати надмір гормонів стресу, які нейтралізують корисні гормони, що їх виробляє тіло, щоб стимулювати пологи та зменшити дискомфорт. Це призводить до триваліших і болісніших пологів.
- Страх зменшує кровопостачання й водночас надходження кисню до матки. Позбавлені кисню м'язи швидше втомлюються, а втомлений м'яз — це м'яз, який болить.
- Страх спричиняє напруженість у м'язах, а останнє, що потрібно під час пологів, — це напружені м'язи живота й таза. Напружені м'язи не лише болять, а й набагато важче працюють, розтягуючи шийку матки так, щоб крізь неї пройшла дитина. За звичних обставин м'язи у верхній частині матки скорочуються й витягуються, тоді як м'язи в нижній частині розслабляються й відкриваються, завдяки чому шийка матки розтягується так, щоб дитина пройшла крізь пологові шляхи.

Трохи боятися пологів цілком нормально, та й тривожитися через невідоме природно. Проте тривога та страхи перешкоджають пологам. Пологи без страху трапляються зрідка, як і пологи без болю, тому ви маєте попрацювати, щоб позбутися страхів до дня народження. Чого конкретно ви боїтеся в пологах? Ви боїтеся болю, наприклад, через те, що чули жахливі історії або мали негативний досвід на попередніх пологах? Ви боїтеся кесаревого розтину або епізіотомії? Ви боїтеся, що втратите контроль під час пологів? Чи боїтесь проблем із дитиною? Запишіть всі свої страхи й навпроти кожного зазначте, що можете зробити, щоб не втілити його. Усвідомте, що деякі події та наслідки ви не можете контролювати, і не хвилюйтеся через те, на що не можете вплинути.

Оточіть себе безстрашними помічниками. Ви, мабуть, уже знаєте, хто з друзів і родичів бачив на пологах жахливу історію, а хто — ні. Страх заражає. Будьте розсудливою щодо тих, кого берете із собою на пологи. Не думайте, що маєте нарешті довести щось матері. Якщо вона боїться, то ліпше хай пізніше побачить ваші пологи на відео, ніж буде присутня в пологовій палаті й поширюватиме свій страх на вас.

Не оживляйте страшні спогади. Не беріть із собою страхи в пологову палату. Перейми можуть активізувати неприємні спогади з попередніх травматичних пологів. На вершині нестерпних перейм ви можете автоматично вмикати кнопки «напруги» у відповідь на події минулих днів.

ТЕНС

Транскутанна електрична нервова стимуляція (ТЕНС) — це техніка зменшення болю, застосовна до больових центрів головно, щоб зняти постопераційний біль. Зараз ТЕНС використовують у деяких пологових центрах, щоб зменшити біль під час пологів. Найефективніша вона проти тривалого болю, що виникає у спині, а не проти періодичного болю за нормальних перейм, адже між ними

можна трохи відпочити. Пристрій ТЕНС, що розміром сягає карткової колоди, розміщують у материнській руці. Дроти, що виходять із пристрою, кріплять до шкіри, зазвичай у ділянці попереку. Коли жінка відчуває наближення перейм або напад болю у спині, то запускає генератор електричного струму, який надсилає відчуття поколювання до шкіри та м'язів. Мати може регулювати рівень електричної стимуляції. Прибічники акупунктури та ТЕНС переконані, що тиск та електричний струм перешкоджають проходженню больових сигналів і стимулюють вивільнення ендорфінів. Вважають, що ці механізми зменшують місцеві відчуття й церебральне сприйняття болю.

Доктор Білл зазначає: Майбутні батьки часто бояться пологів. Вони не розуміють пологового болю і вважають дуже прикрим те, що їхнім жінкам боляче, а вони ніяк не можуть це «владнати». Навіть Містер Чутливий-і-Безстрашний може стати Містером Переляканим у піковий момент особливо болісної серії перейм або у відповідь на раптові зміни в плані пологів. Корисно зробити партнеру щеплення проти страху, щоб він не передав свої мікроби вам. Підготуйте партнера до картин і звуків, що супроводжують пологи. Розкажіть йому, що може статися, якщо події розвиватимуться не за планом. Намагайтеся не ділитися з ним страхами. Якщо він побачить, що вам не страшно, то й сам, мабуть, не боятиметься.

3. Найміть професійну партнерку для пологів. Досвідчена жінка, яка сама пройшла через пологи та зробила професією дослідження нормальних відчуттів на них і того, що потрібно робити з цими відчуттями, буде цінною помічницею. Ця особлива жінка допоможе інтерпретувати відчуття, які виникають у вас під час пологів, і порадить, як контролювати біль. Зокрема, ваша партнерка-інструкторка покаже, як співпрацювати з силами природи й просуватися вперед менш болісно (читайте наші поради про вибір партнерки-інструкторки на с. 295).

4. Розслабте родові м'язи. «Розслабитися? Ви жартуєте? Від цих перейм виникає враження, ніби по животу їздить вантажівка!» Так сказала одна жінка партнерці на пологах. «Розслабся» — це не просто слово, яке можна кинути матері, що виконує найінтенсивнішу фізичну роботу в житті (ліпше вживати поняття «відпусти»). Це саме те, що вона має зробити, щоб досягти прогресу. Розслаблення всіх інших м'язів для безперешкодної роботи матки допоможе жінці співпрацювати з нею, а не протидіяти їй. Мати змогу розслабитися й відпустити — це те, що, мабуть, становитиме різницю між прекрасним досвідом пологів, який захочете зберегти в пам'яті, і не-таким-уже-чудовим, що його захочете якомога швидше забути.

Навіщо розслаблятися? Розслаблення всіх інших м'язів під час скорочення матки зменшить дискомфорт і прискорить пологи. Якщо десь у вашому тілі, особливо на обличчі й шиї, буде напруга, то вона поєднуватиметься з м'язами таза, які впродовж перейм залишатимуться ослабленими. Напружені під час перейм м'язи болять більше, ніж ослаблені, а хімічні зміни в напружених м'язах фактично знижують поріг їхньої чутливості, тому вам стає більш боляче, ніж якби м'язи не чинили опір народженню дитини. Коли напружені м'язи чинять опір постійним переймам у матці, виникає біль. Напружені й виснажені м'язи швидко призводять до напруження й виснаження мозку, тому ви сильніше сприймаєте біль і менше можете впоратися з ним. Ви також втрачаєте здатність шукати нові варіанти та вносити зміни, які могли б зменшити ваші страждання.

Народження дитини — це складний і трудомісткий процес, за якого різкі сплески чергуються з періодами відпочинку, становлячи цикл «заряджання» й «перезаряджання». Коли перейма завершиться, ви маєте відпустити її, щоб повністю відпочити. Якщо не відпочиватимете між переймами, то не зможете перезарядитися й «зустріти» наступну перейму. Перейми невпинно ставатимуть щораз більш інтенсивними й енергозатратними, тому переривчастий відпочинок важливий, щоб зберегти енергію, потрібну для найважчої в житті роботи — потуг.

Розслаблення також допомагає врівноважити гормони. Як ми згадували раніше, вам у пологах допомагають два комплекти гормонів. Гормони надниркових залоз (їх також називають гормонами стресу) надають організму додаткову силу в ситуаціях, що потребують гігантських зусиль, зокрема під час перейм і потуг. Гормон надниркової залози епінефрин (адреналін) надає синергійний ефект речовинам, які виробляє організм, посилюючи природні знеболювальні засоби. Під час перейм ви потребуєте достатньо цих гормонів стресу, які допомагають тяжко працювати. Однак їхня кількість не має бути такою великою, щоб організм не почав тривожитися та страждати, змушуючи мозок і м'язи працювати проти прогресу.

До іншого типу гормонів, що також працюють на вас під час пологів, належать природні знеболювальні, відомі як ендорфіни (термін походить від слів ендогенний, що означає «вироблений в організмі», та морфін — хімічна речовина, яка блокує біль). Це природні ліки вашого організму, що допомагають розслабитися, коли у вас стрес, і зменшують біль, коли вам боляче. Ці фізіологічні асистенти пологів виробляються нервовими клітинами і прикріплені до больових рецепторів на них, де притупляють відчуття болю. Фізичні вправи підвищують рівень ендорфінів, тому вони починають автоматично вироблятися під час енергійної й напруженої роботи, що супроводжує народження дитини. Це відбувається, якщо ви не напружуєтеся й не блокуєте вивільнення ендорфінів. Їхні рівні високі на другому етапі пологів (потугах), коли перейми найбільш інтенсивні. Як і штучні препарати, ендорфіни можуть працювати по-різному в жіночих організмах, що пояснює, чому деякі жінки відчувають біль сильніше за інших. Безперешкодні ендорфіни ліпші за штучні препарати. Замість періодичних «вибухів» і дальшого хмільного стану, які дають вам такі препарати, ендорфіни можуть бути стабільним джерелом знеболення під час перейм і забезпечувати стан психічного добробуту, що його породіллі описують як «природне наркотичне сп'яніння». Відпочинок між переймами сприятиме роботі цих природних знеболювальних. Страх і тривога підвищують рівень гормонів стресу та протидіють виробленню ендорфінів. Якщо мозок менше тривожитиметься, то організм менше страждатимете.

Ендорфіни також допомагають перейти від пологів до материнства. Їхній рівень найвищий одразу після народження дитини й не повертається до допологових показників упродовж двох тижнів. Ендорфіни стимулюють секрецію пролактину, гормону розслаблення й «материнства», який регулює вироблення молока й надає психологічну допомогу в насолодженні материнством. Крім цього, ендорфіни допомагають жінці залишатися розслабленою під час вагітності.

Коли ви народжуєте так, як належить, організм виробляє збалансовану кількість гормонів стресу та ендорфінів. Страх і виснаження розбалансовують рівні цих гормонів. Якщо відпускатимете напруженість під час перейм і відпочиватимете між ними, то здивуєтеся, як ваше тіло може контролюватися вашим мозком. Ви відчуєте полегкість, і ваша дитина народиться набагато легше.

Витрачайте якомога більше часу, щоб тренувати ослаблені м'язи й навчитися розслабляти тіло. Пропонуємо деякі перевірені часом техніки релаксації, які Марта й матері, з якими ми радилися, застосовували, щоб подолати «бар'єр розслаблення».

Відпочивайте й відпускайте. Розслабляйтеся та відпочивайте між переймами й відпускайте напругу під час перейми. Пам'ятайте про це. Настройте себе на думки, що розслаблять м'язи й допоможуть поступитися нормальним процесам вашого організму. Коли відчуєте наближення перейми, не стискайтесь і не напружуйте м'язи перед неминучим, а глибоко вдихніть, розслабтесь та позбавтесь напруженості. Практикуючи вправи «В&В», описані нижче, ви настроїте себе казати: «Перейми наближаються, дихай і звільняйся!» замість «О ні, тільки не ще одна перейма!» Використовуйте уяву, щоб побачити напруженість, а потім відпустіть її. Коли ваша уявна перейма скінчиться, глибоко вдихніть, розслабтесь і відпочиньте.

Найкращим часом для таких вправ стають перейми Брекстона-Гікса — як винагороду ви отримаєте зменшення пов'язаного з напругою болю.

Візьміть багато подушок і влаштуйтеся зручніше. Практикуйте вправи знову й знову разом зі своїм партнером в інших положеннях:

стоячи й притулившись до партнера, стіни або меблів; сидячи; лежачи на боці або навіть стоячи навкарачки.

Вправа «В&В» 1: Перевірте тіло на наявність напруженості: зморщений лоб, стиснуті кулаки, міцно стиснуті губи й щелепи та підняті плечі — типові її осередки. Потім тренуйтеся систематично звільняти кожну групу м'язів із голови до пальців ніг, напружуючи й розслабляючи її, щоб зрозуміти, як різняться ці два стани. Коли партнерка підкаже вам, що у вас «почалися перейми», подумайте, що потрібно «розслабитися й відпустити». Після цього дозвольте стиснутим м'язам розслабитись і запам'ятайте це відчуття, щоб потім згадати усе це на пологах, коли буде набагато простіше подати сигнал «відпустити напруженість», аніж дотриматися його.

Вправа «В&В» 2: Практикуйте вправу «дотик-розслаблення» часто (кілька разів на день) упродовж останнього місяця вагітності. Ця вправа привчає вас, що після напруженості буде задоволення, а не біль. З'ясуйте, які саме дотики й різновиди масажу найліпше розслабляють вас (див. с. 346). Ідіть із голови до ніг, як описано вище. Напружуйте кожну групу м'язів, а потім просіть партнера покласти теплу розслаблену руку на те місце, яке маєте звільнити від напруженості. Отже, вам не потрібно чути вербальний сигнал «розслабся», який, зрештою, дратуватиме. Ви можете використовувати цей спосіб, щоб розслабити болісні м'язи за допомогою дотиків партнера до них. Тренуйтеся, кажучи: «Болить тут — ти тиснеш, погладжуєш або торкаєшся цього місця».

5. На пологах вмикайте музику. Слухайте улюблені заспокійливі мелодії для пологів . Це може чудово розслабляти. Старанно вибирайте попурі, що вдовольнятиме ваші смаки й допоможе розслабитися. Вмикайте таку музику, виконуючи вдома вправи «В&В», щоб вона була пов'язана для вас із розслабленням, коли почуєте ці заспокійливі звуки в день пологів.

Як ви думаєте, для чого стоматологи вмикають пацієнтам музику? Щоб відволікти їх, поки працюють із зубами. Музика може

зменшувати тілесний дискомфорт завдяки феномену, відомому як аудіоанальгезія. Дослідження показують, що матері, які слухали музику під час пологів, потребували менше знеболювальних препаратів, ніж ті породіллі, які її не слухали, адже музика стимулює материнське тіло вивільняти ендорфіни — природні знеболювальні гормони. Музика також наповнює приємними відчуттями, залишаючи менше місця для болісних. А ще вона позитивно впливає на медичних працівників, нагадуючи їм про повагу до вмиротворення всього процесу.

Вмикайте попури з перевірених улюблених треків, вибираючи ті пісні, які розслабляють, а не стимулюють або хвилюють вашу нервову систему. Жінки часто створюють записи, використовуючи уривки, які колись уже допомогли їм під час стресу. Музика, що оживлює спогади про конкретні приємні моменти, наприклад ваш перший танець, особливо цікава. Деякі матері стверджують, що звуки природи (наприклад звуки водоспаду, вітру та океанських хвиль) у ніжному інструментальному супроводі більш заспокійливі, ніж музика зі співом (уклавши улюблений плейлист на CD або в цифровому форматі, не забудьте взяти з собою плеєр і батарейки або зарядний пристрій до нього).

6. Практикуйте створення ментальних образів і візуалізацію. Чистий розум, сповнений приємних сцен, розслабляє тіло принаймні між переймами. Він також сприяє виробленню стимуляторів пологів — ендорфінів. Готуючи спортсменів, психологи використовують техніку створення ментальних образів.

Визначте зараз, які саме думки та сцени найбільше підбадьорюють та розслабляють вас, і медитуйте на них кілька разів на день, особливо в останньому місяці вагітності. Завдяки цьому ви візьмете на пологи ментальну бібліотеку коротких сюжетів, які переглядатимете під час відпочинку між переймами. Збережіть півдесятка образів із найулюбленіших спогадів: вашу першу зустріч, улюблені дати або особливу відпустку.

Уявляючи улюблені солодощі, я змогла розслабитися. Наш викладач на курсах підготовки до пологів нагадував, що слово «стрес» подібне до

слова «десерт» (англійською «stressed» — як читати навпаки — буде «desserts»).

Дуже допомагає візуалізація того, що відбувається під час пологів. Коли почнуться перейми, уявляйте, як матка «обіймає» дитину й підтягує її до виходу за чарівну маленьку голівку. Упродовж стадії розкриття думайте, як шийка матки поступово тоншає й дедалі більше розкривається з кожною переймою. Деякі матері, які успішно застосовували візуалізацію під час потуг, уявляли, що пологові шляхи повільно розкриваються, немов квітка. Змініть довкілля з болісного на продуктивне. Ви можете спробувати стратегію, відому як «пакування болю». Схопіть біль, ніби він велика грудка глини, і розм'якшіть його до крихітного м'яча; або загорніть його та прив'яжіть до повітряної кульки з гелієм, а потім уявіть, як він залишає ваше тіло й злітає в небо. Те саме робіть із тривожними думками: покладіть їх у вигадану кульку й відпустіть на волю. Ця вправа особливо корисна разом з очисним диханням на початку перейми: глибоко вдихніть, а потім видихніть, видувши геть біль, і відчуйте, як дитина стала ще на одну перейму ближчою до вас.

Між і впродовж найсильніших перейм, зокрема тих, що відбуваються одразу перед потугами, уявіть фінішну пряму. Коли почнуться потуги, малюйте в уяві, як дедалі більше видно голівку дитини (з усім цим волоссячком!) — і незабаром вам допоможуть побачити ту голівку й торкнутися її. Уявляйте, як тягнетесь донизу, коли дитина виходить назовні, допомагаючи лікарю або акушерці покласти немовля вам на живіт, щоб відчути тепле й вологе тількице.

Створення ментальних образів — це не лише техніка домінування розуму над тілом; це спосіб допомогти тілу працювати продуктивніше. Переконайтеся, що використовуєте візуалізацію як інструмент релаксації, а не відвертання уваги. Якщо впевнені, що зможете перемістити розум на іншу планету, щоб утекти від того, що відбувається у вашому організмі, то, ймовірно, будете дуже здивовані; перейми можуть так приголомшувати, що зусилля, докладені для ментальної втечі, не матимуть жодного ефекту. Набагато реалістичніше очікувати, що розум працюватиме з переймами, не втікаючи від них. Багато жінок, які не вживали лікарських засобів,

стверджують, що, коли розум зосереджений на роботі, яку виконує тіло, вони справді «потрапляють на іншу планету». І це не втеча, а результат блокування всього, крім всеохопного першорядного завдання — народити дитину.

ОБ'ЄКТИВНО ОЦІНЮЄМО ПОЛОГОВИЙ БІЛЬ

Після сорока п'яти років наших пологів і спостережень за іншими породіллями, ми багато дізналися про те, як досвідчені матері сприймають пологовий біль. Ми зрозуміли, що вони мають абсолютно інші погляди на нього, ніж жінки, які народили вперше. Жінка, яка народжує першу дитину, може очікувати, що біль, з яким вона мала справу на пологах, буде найжахливішим болем у її житті. Вона може почати пологи, відчуваючи страх. Досвідчена мати кількох дітей вважає, що, хоч біль на пологах може бути «гіршим» за інший біль, це окремих різновид болю. Усвідомивши те, чим він відрізняється, досвідчена жінка проходить крізь перейми менш болісним шляхом, ніж жінка-новачок. Остання може слухати, учитися й надихатися тим, що їй розповість досвідчена мати. Коли вона чує: «Ці відчуття подібні до справді сильних і гострих судом», — отримує орієнтир, який може бути для неї корисним. Вона може сказати собі: «Я здатна це зробити», — замість просто почути «Жахливо!»

Замисліться над миттю, коли відчували найсильніший біль у житті, наприклад сильний зубний біль або мігрень. Він почався зненацька й тривав кілька днів. Він від самого початку був лютий і не слабшав, що б ви не робили. Він просто не минав. Тоді ви були готові віддати все за кілька хвилин полегкості. Пологовий біль інакший.

- Цей біль минає. У ньому є блаженні (а щонайменше дуже бажані) паузи між переймами, і саме ці паузи тривають набагато довше, ніж самі напади болю, принаймні перед перехідним етапом. Як порівняти, то кожні перейми тривають лише від шістдесяти до дев'яноста секунд.
- Він передбачуваний. Ви знаєте, що за дві або три хвилини станеться ще одне скорочення матки, тож можете внутрішньо підготуватися,

щоб його стерпіти.

- За деякий час ви знатимете, як відчуватимете наступний напад болю. Він може бути більш або менш інтенсивний, ніж попередній, але ви відчуватимете його так само.
- Біль під час пологів наростає повільно, даючи змогу звикнути й упоратися з ним.
- Він має послідовну мету й сигналізує, що потрібно скоригувати роботу тіла на користь дитині.
- Ви знаєте, що він мине.
- Коли він скінчиться, ви отримаєте найчудовішу винагороду.

Якщо ви об'єктивно оцінюватимете біль під час пологів, то зрозумієте, що перейми можна контролювати. Якби це було не так, хіба жінки далі народжували б дітей?

Марта зазначає: На перших кількох переймах я пробувала техніки відвертання уваги, зокрема фіксування погляду як під час трансу, дихання за схемою й настукування мелодії пальцями рук. Однак коли перейми стали такі виснажливі, що ці техніки перестали допомагати, я інтуїтивно почала робити те, що спрацювало: дозволила тілу взяти гору й виконувати те, що належить. Коли навчилася звільняти тіло під час пологів, замість того щоб контролювати його, змогла розслабити м'язи тазового дна.

7. Проводьте перейми у воді. Нерідко найпростіші речі в житті й у переймах найліпші. Один із найнеймовірніших знеболювальних засобів найменш інвазивний і не має побічних ефектів. Диво? Воду не лише п'ють — вона розслабляє й «відпускає напруженість».



Перейми у воді

Марта зазначає: Я оцінила переваги перейм у воді, народжуючи сьому дитину — Стівена. Після чотирьох годин активних перейм, проведених у прогулянках і концентруванні уваги, я почала відчувати набагато інтенсивніший біль унизу й посередині живота. Це був потужний сигнал від мого тіла, що щось потребує пильної уваги. Тоді я занурилася у велику ванну, наповнену теплою водою. Після двох дуже інтенсивних перейм я змогла повністю розслабити тіло. Я експериментувала з різними положеннями й знайшла одну позу, яка дала змогу «триматися на поверхні води» так, що весь мій торс і таз могли залишатися повністю розслабленими. Цієї миті біль буквально розтанув — ефект, кращий за меперидин!

Досвід повного розслаблення разом із майже повною полегкістю був неймовірний. Я залишалася у воді майже годину, аж поки не перейшла до стадії потуг. Коли дитина з'явилася, ми зрозуміли, чому мені було так боляче: її ручка була заведена за голову, тому аж дві частини тіла немовляти мали пройти крізь цервікальний канал за раз. Однак зміна в силі болю була сигналом щось змінити: розслабившись завдяки воді, я дала м'язам таза час пристосуватися.

Чому вода працює. Пам'ятаєте фізику у старших класах? Занурте об'єкт у воду, і сила, що дорівнює його вазі, підійме його вгору. Щоб спростити закон Архімеда, сформулюймо його так: вода підіймає породіллю. Маючи меншу вагу, яку належить підтримувати, і меншу напруженість у м'язах, ваше тіло відчуває менше болю та зберігає більше енергії для матки, яка, старанно працюючи, найбільше її потребує.

Вода заспокоює. М'язи, які менше тиснуть, менше втомлюються й менше болять. Крім цього, допоміжний контртіск від води може зменшувати біль у чутливих м'язах, особливо під час пологів, коли породілля лежить на спині. Згадайте попередню розмову про зменшення болю завдяки заповненню нервової системи приємними відчуттями, які не залишають місця для болісних відчуттів. Перебування у воді нагадує масаж, що стимулює всі чутливі рецептори шкіри. Щоб охопити таку кількість рецепторів, потрібні тисячі ніжних дотиків кінчиками пальців, тоді як вода легко робить це, доки ви лежите в теплій ванні.

Вода розслабляє. Занурення тіла в теплу ванну заспокоює розум і тіло, зменшуючи вивільнення гормонів стресу, і дає змогу природним знеболювальним гормонам узяти гору.

Вода вивільняє. Змінювати положення тіла, щоб пристосуватися до природного перебігу перейм, — це найважливіший знеболювальний засіб і прискорювач перейм, яким може скористатися жінка. Перебування у воді уможлиблює природніше й легше народження дитини. Багато породіль, які зазнають перейм на «твердому ґрунті», описують відчуття як прикутість до однієї точки, коли їм страшно поворухнутися, щоб не збільшити біль. Жінка, яка перебуває у воді, знайшовши найзручніше положення, може плавати й водночас мати підтримку води. Перебування у воді також може звільнити її розум, щоб вона встановила зв'язок із найглибшими інстинктами й дозволила напруженості поплисти геть. Наступного разу, коли будете в басейні, перевірте, чи це правда. Зауважте, як ваше тіло може вільно рухатися і як очищується ваш розум.

Перейми у воді вже понад п'ятдесят років застосовують у Росії та Франції, але в Північній Америці це досить нове явище. Дослідження, у якому взяли участь вісімнадцять тисяч жінок, що під час перейм перебували у джакузі, засвідчили цікаві результати.

- Перейми в цих жінок були коротші.
- Розкриття шийки матки було ефективніше — 2,5 см на годину проти 1,25 см на годину активних перейм у жінок, які не скористалися

перевагами води.

- Діти вдвічі швидше опускалися.
- Жінки розповідали про меншу інтенсивність болю.
- Відсоток кесаревих розтинів становив третину від традиційних лікарняних пологів.
- Жінки, яких зарахували до групи «підвищеного ризику» через високий артеріальний тиск, продемонстрували приголомшливе зниження тиску впродовж кількох хвилин після занурення у ванну.

Більше користі й менше болю завдяки ваннам для перейм!

Докторка Бі Джей зазначає: Якщо в лікарні, де плануєте народжувати, є ванни, заздалегідь запитайте, як часто їх використовують і які правила або обмеження встановлені щодо занурення у воду під час перейм та потуг. Лікарні можуть пропонувати ванни, але через обмеження їх використовують лише зрідка.

Використання води для перейм. Деякі лікарняні пологові відділення й багато пологових центрів мають ванни розміром із джакузі. (Якщо лікарня, яку ви вибрали, не має таких ванн, висловте розчарування. Це єдиний спосіб, у який жінки можуть вплинути на розвиток пологової справи.) Альтернативний спосіб — орендувати переносну ванну. Запитайте в місцевих акушерок або організацій, пов'язаних із пологами, інформацію про таку можливість (звісно, ви маєте переконати лікаря й лікарню піти на це). Ванна має бути досить велика, щоб ви перетворились на русалку — принаймні 1,7 м завдовжки. Пропонуємо кілька способів максимально ефективно використати воду під час перейм:

- Температура води у ванні має бути лише трохи вища за температуру тіла.
- Занурюйтесь у ванну, коли відчуєте, що через інтенсивні перейми потребуєте деякої полегкості. Для більшості жінок найкращий час зробити рішучий крок настає тоді, коли розкриття шийки матки від 5 до 8 см, а активні перейми в повному розпалі. Ви можете виявити, що перейми у воді особливо комфортні під час перехідної фази —

найінтенсивнішої стадії пологів. Перебування у ванні може прискорити повільні перейми. Розбризкування води на соски провокує вивільнення гормонів, які стимулюють перейми. Вода також ефективно зменшує напруженість у разі швидких і складних перейм, коли скорочення маткових м'язів починають придушувати вас.

- Намагайтеся лежати на спині, боці або стати навкарачки, щоб вода покривала матку.
- Якщо перейми припинилися, доки ви плавали у воді, вилізьте з ванни й походите або сядьте навпочіпки на підлозі, щоб відновити перейми. Знову зануртеся у ванну, коли перейми відновляться.
- Входьте й виходьте з води між переймами, використовуючи чийсь допомогу, щоб не послизнутися.
- Коли відчуєте бажання тужитися, час вилазити з ванни. (Діти народжувалися у воді, коли не було часу вилізти з ванни або коли матері було так зручно, що вона не могла змусити себе вийти з води. Усе відбувається чудово, якщо цих дітей виймають із води та кладуть одразу матері на руки. Так роблять, щоб діти якнайшвидше могли вперше вдихнути повітря.)

Якщо лікар не порадить вам нічого іншого, то знайте, що перейми у воді безпечні навіть тоді, коли плодові оболонки розірвані. За цієї умови перейми стають інтенсивнішими, а отже, вам потрібен заспокійливий ефект води. Пологові центри з досвідом перейм і пологів у воді інформують, що відсоток інфікування жінок після розривання плодових оболонок не зростає, якщо породілля перебуває на стадії активних перейм і належно дотримано інфекційний контроль.

Зазвичай не потрібно залишати воду для чергових процедур. Якщо вам поставили крапельницю або венозний катетер, руку можна вкрити водонепроникним пластиковим пакетиком із гумовим джгутом. Коли періодично потрібно моніторити стан плода, це можуть зробити, використавши частину вашого живота, залишену над поверхнею води. На портативний монітор можна також начепити пластиковий пакетик, якщо не буде спеціального монітора, використовуваного під водою.

Якщо лікарня або пологовий центр не пропонують послуги перейм у ванні, а ви не можете орендувати ванну, спробуйте принаймні

посидіти у звичайній ванні або постояти під душем. Часто струмись теплої води дуже ефективно полегшує перейми в разі заднього положення плода. Крім відчуття води, під час перейм приємно чути заспокійливі звуки душі або плескоту у ванні.

Не варто чекати, що біль від перейм піде разом із водою. Утім, з нашого особистого досвіду й досвіду жінок, які використовували ванни під час перейм, можемо сказати, що вода — це найліпший енергоощадний засіб.

8. Насолоджуйтеся правильними дотиками. Заспокійливий масаж, дбайлива ласка, пристрасний поцілунок, навіть розтирання стоп можуть стати для породіллі благословенною полегкістю (див. більше інформації на с. 399). Погладжуючи пронизану рецепторами шкіру й розминаючи барорецептори, що містяться під нею, ви сповнюєте мозок приємними подразниками.

Ви точно не знатимете, де або як захочете, щоб вас торкалися, доки перейми не відбуватимуться на повну. Однак в останні місяці практика в розтираннях, покликаних зменшити біль у спині, або дотиках, що допомагають розслабитися під час перейм Брекстона-Гікса, підготує вас до перейм, коли справжній дотик матиме справжнє значення. Часто жіночі консультації підтримують вашого чоловіка у використанні цих технік під час перейм, коли він побачить, які корисні вони напередодні великого дня.

Користуйтеся рослинними оліями або лосьйоном для масажу та пробуйте різні види погладжуваль на різних частинах тіла. Упевнені погладжуваль кінчиками пальців кращі для обличчя та шкіри голови. Глибокі натискання й розминання сприятливі для великих м'язів, наприклад плечей, стегон, сідниць, литок і ступень. Попросіть партнера у відповідь тиснути долонею руки, щоб зменшити біль у попереку. Використання ароматичних олій, зокрема олії лаванди, троянди або мирри, також прискорить розслаблення. Олія м'яти може допомогти, якщо відчуваєте нудоту.

Заздалегідь з'ясуйте, які різновиди масажу й погладжуваль вам подобаються, а які — ні. Наприклад, погладжуваль вниз за напрямком росту волосся приємні, тоді як погладжуваль вгору проти росту

волосся можуть дратувати жінку під час перейм. Допоможіть партнеру знайти інтенсивність і ритм натискань, які вам подобаються. Змінюйте одне одного — коли робите йому масаж, показуйте, що саме вам подобається.

Мої перші перейми були повільні, і я отримала найкращий масаж ніг, який дуже розслабляв. Другі перейми були швидкі й несамовиті, тож чоловік розминав мої ноги сильно та швидко. Він інстинктивно знав, що лише щось інтенсивне зможе впоратися з болем, коли крізь мене проходив цілий «гарбузик»!

Порада партнерові: не сприймайте критику щодо масажу особисто. Варто очікувати, що ваша партнерка буде чутлива на останніх етапах вагітності й роздратована під час перейм. На масаж, який їй зазвичай подобався, у день перейм ви можете отримати грубе «Припини!» або «Не торкайся!», коли натрапите на «гарячі точки», які, мабуть, дратуватимуть її, а не розслаблятимуть. Відвідуючи курси підготовки до вагітності, ви можете тренуватися з такими інструментами для масажу, як тенісні м'ячики або малярський валик, і будете готові імпровізувати. Експериментуйте з багатьма різними дотиками в різних місцях під час різних етапів перейм. Просто стрімко перемикайте швидкості, якщо партнерці не подобається те, що ви робите, і зберігайте спокій. Вона намагатиметься дати вам знати, чого хоче, але їй буде не до ввічливості. Будьте певні, вона буде безмежно вдячна за всі ваші зусилля.

9. Правильно дихайте. Кожна вправа має оптимальну схему дихання, і це неабияк актуально для пологів. Забудьте всі старі відео, на яких показували жінок, які, наче роботи, починали часто й важко дихати під час перших скорочень матки. Теорія, як згадує Марта, сорок років тому передбачала, що внаслідок високого дихального ритму діафрагма не тисне на матку, яка скорочується. Для цього дихання мало бути часте й забезпечувати достатнє постачання киснем. Здебільшого жінки зазначали, що в них виникали запаморочення й напруженість, а це те, чого ви точно не хотіли б.

Ми з чоловіком щовечора практикували дихання, однак коли в мене трапилася неймовірно сильна перейма, я геть забула, як саме маю дихати.

Коли схеми дихання покликані відвернути увагу, то справжня мета й роль дихання у фізіології організму може бути саботована. Повільне та глибоке дихання розслабляє й чудово забезпечує кров киснем. Швидке поверхнєве дихання може легко призвести до зворотного ефекту. Якщо помітили, що швидко дихаєте під час перейм, то це може відбуватися через паніку. Уповільніть дихання — і автоматично станете спокійнішою. Насправді для цього не потрібні дихальні схеми — повільне та глибоке дихання животом інтуїтивно позбавляє напруженості.

Як медсестра, яка впродовж десяти років відвідувала перейми та пологи, а тепер як професійна партнерка в пологах, я брала участь у понад тисячі пологів і зрідка бачила пари, що успішно використовували відпрацьовані дихальні техніки під час перейм. Багато жінок так розгубилися, намагаючись сконцентруватися, що ці техніки їх, мабуть, більше збивали з пантелику й перенапружували, аніж допомагали розслабитися. Дихання за певною схемою, за допомогою якого намагаються відвернути увагу, просто недостатньо, щоб відволіктися від інтенсивних перейм, особливо під час пізньої стадії. Я помітила, що цієї миті більшість матерів інтуїтивно переходять на внутрішню концентрацію й на послідовне, глибоке та повільне дихання, що розслабляє й налаштовує на роботу з власним тілом.

ПОЛОГИ ПІД ГІПНОЗОМ

Пологи під гіпнозом, коли його використовують, щоб полегшити та прискорити перейми, стали неймовірно популярні, особливо серед тих, хто вибирає немедикаментозні пологи. Англійський акушер-гінеколог, доктор Гранті Дік-Рід, автор книжки «Пологи без страху» (Childbirth

without Fear), запропонував використовувати гіпноз, щоб розірвати цикл «страх — напруга — біль», що переслідує багатьох жінок, посилюючи біль і збільшуючи тривалість перейм. Що менше мати боїться, то менше напруженості виникає в її тілі. Як наслідок, її м'язи, що відповідають за народження дитини, стають більш розслабленими, а пологи минають швидше й менш болісно. Страх пригнічує ендорфіни — природні знеболювальні речовини організму. Послаблюючи страх, мати може скористатися внутрішніми знеболювальними засобами.

Гіпноз дає породіллі змогу запрограмувати мозок на довіру до організму й пологи, проведені в запланований природою спосіб. Відвідуючи курси підготовки до пологів і слухаючи аудіозаписи вдома, мати тренується самогіпнозу. Коли настає день пологів, вона використовує вже знайомі техніки гіпнозу, щоб заспокоїти розум, унаслідок чого розслабить м'язи, залучені під час народження дитини, тож пологи минуть спокійніше та швидше. Матері, які мають природну майстерність використовувати розум, щоб контролювати організм, можуть лише виграти від пологів під гіпнозом. Гіпноз не завжди приводить до природних пологів, на яких не застосовують лікарських препаратів, однак це ще один інструмент, який допомагає підвищити шанси на більш розслаблені й менш болісні пологи. І він працює! Статистика пологів під гіпнозом засвідчує менше застосування епідуральної анестезії (23 % у готових до пологів під гіпнозом жінок проти середнього національного показника в 71 %) і меншу кількість хірургічних пологів (17 % у підготовлених жінок проти національного показника в 32 %).

Докторка Бі Джей зазначає: Я кажу матерям, які хочуть використати гіпноз як інструмент для пологів, що перейми й потуги посилюються, коли «контрольовальна частина» розуму перестає втручатися, а організм починає працювати безперешкодно. Ви вирости переконані, що важливо контролювати те, що відбувається, однак коли цей підхід працює для багатьох аспектів життя, у процесі народження дитини він не завжди можливий. Гіпноз був стратегією, яка потужно спрацювала під час моїх пологів. Він не лише рятував мене впродовж перейм і

потуг, а й перетворився на інструмент, що допомагає віднайти рівновагу в стресових життєвих ситуаціях.

Докладну інформацію про використання гіпнозу під час перейм ви знайдете на hypnobirthing.com та hypnobabies.com.

Правильна дихальна техніка — це те, чого ви потребуєте: за такого способу дихання надходить більше кисню до вас і вашої дитини, а зусиль на це ви витрачаєте менше. Спробуйте дотримуватися таких «можна» та «не можна».

Можна:

- Коли почнеться скорочення матки, глибоко вдихніть через ніс, потім повільно видихніть через рот. Коли видихатимете, зосередьтеся на тому, щоб м'язи обличчя й кінцівки розслабилися (уявіть, як напруженість залишає ваше тіло). Ваші видихи сигналізують про вивільнення, і це вивільнення особливо відчутне у м'язах таза.
- Коли перейми максимальні, намагайтесь дихати в розслабленому й комфортному ритмі. Ваш чоловік і партнерка в пологах можуть допомогти з тим, щоб встановити цей ритм, якщо ви почнете дихати надто часто у відповідь на інтенсивну перейму.
- Якщо ви досі дихаєте швидко, переорієнтуйтеся, глибоко вдихнувши, а потім повільно видихнувши, ніби випускаєте пару.
- Дихайте природно, щоб відпочити між переймами, як робите це перед сном. Уявляйте, як кисень потрапляє до вашої дитини.
- Інформація для партнерки в пологах та/або чоловіка: спостерігайте за схемою дихання породіллі, щоб зрозуміти, як така схема допомагає в цій ситуації. Повільне, глибоке, ритмічне дихання свідчить про те, що жінка добре витримує перейми. Швидке й судомне дихання вказує на напруженість і тривожність. Робіть масаж, демонструйте модель належного дихання або запропонуйте породіллі змінити позу.

Не можна:

- Не дихайте часто й важко. Задишка не типова для людей. (Собаки й кішки часто та важко дихають під час пологів, адже не пітніють. Це їхній спосіб скинути жар організму.) Часте й важке дихання не лише виснажує, воно може призвести до гіпервентиляції.
- Не доводьте до гіпервентиляції. Через дуже часте й сильне дихання ви можете видихати надто багато вуглекислого газу, а отже, у вас можуть виникнути запаморочення та поколювання в пальцях рук і ніг та обличчі. Деякі жінки схильні до гіпервентиляції, коли перейми максимально інтенсивні, і потребують, щоб їм нагадували розслабитися та сповільнити дихання. Якщо ваші легені почали перенасичуватися киснем, глибоко вдихніть через ніс і видихніть через рот; робіть це якомога повільніше.
- Не затримуйте дихання. Перенапруження під час потуг, яке демонструють у фільмах почервонілі, з випнутими кровоносними судинами й перехопленим диханням жінки, не лише виснажує, але й перешкоджає забезпечувати киснем вас і дитину.
- Не надто переймайтеся через те, як дихатимете під час перейм. Якщо не розгубитеся, то дихатимете так, як найліпше для вас і дитини.

10. Ознайомтеся з варіантами знеболювальних засобів. Усі препарати мають співвідношення ризику та переваг, на які пацієнтка та її лікар/ акушерка повинні зважати. Ми дамо інструменти, завдяки яким ви зможете укласти програму з контролювання болю під час перейм. Вивчайте свої можливості тепер, доки вони не стали реально потрібні. Коли перебуватимете на піку дискомфорту та болю під час перейм і відчуватимете, що зараз закричите: «Дайте мені щось — негайно!», — то навряд психологічний або фізичний стан дасть вам змогу «досліджувати ваші можливості». Повне позбавлення від болю — обіцянка, якої не зможе дотриматися жоден лікар. Хоч сучасні анальгетики й анестетики ліпші й безпечніші, ніж будь-коли раніше, досі немає ідеального знеболювального, яке спрацювало б повністю й було б цілком безпечне для матері та дитини. Розуміючи, які є акушерські препарати, які переваги й ризики вони мають і як розумно

ними користуватися, ви виберете, який із них зможете застосувати. Медичне знеболювання може бути бажаним додатком — але не заміником — до природних практик самодопомоги. Пам'ятайте: дослідження засвідчують, що жінки, які відвідують курси природного материнства й вивчають способи контролювати біль, значно менше потребують медичних знеболювальних засобів під час перейм, ніж непоінформовані з цього приводу матері.

Засоби для наркозу й знеболювальні препарати. Добре було б мати ідеальний анальгетик, що діяв би лише на шляхи болю й не потрапляв через плаценту до дитини. На жаль, такої панацеї немає. Лікарські засоби полегшують біль породіллі, проте водночас впливають на дитину. Додатковим приводом для занепокоєння стає вплив таких засобів на свідомість, адже вони зменшують здатність концентруватися. Належно застосовані анальгетики, поєднані з природними знеболювальними засобами, можуть допомогти жінці, яка перебуває в непростому становищі, відпочити й відновитися, а згодом стати до роботи з новими силами. Ось що кожна майбутня мати повинна знати про вибір і використання знеболювальних засобів.

Як наркотичні засоби знеболення впливають на матір. Наркотичні анальгетики зменшують біль, блокуючи больові рецептори в мозку. Вони впливають на кожну людину по-різному. Не лише ступінь знеболювання варіюється від жінки до жінки, а й розумові та емоційні побічні ефекти, спричинені анальгетиками:

- Деякі матері відчувають сильну полегкість упродовж двадцяти хвилин після ін'єкції, тоді як інші стверджують лише про часткове полегшення («Біль перестав доходити до межі, тож я змогла ліпше з ним боротися»).
- Дехто виявляє, що затуманений через наркотичні засоби розум гірший за страждане тіло.
- Деяким жінкам подобається ейфорія, створена наркотичними засобами. Це відчуття легкості допомагає їм відволіктися від перейм. Інші матері виявляють, що такі засоби ставлять під сумнів їхню здатність приймати рішення, які сприяють прогресу пологів. Якщо

свідомість матері надто заплутана, щоб брати участь у контролюванні перейм завдяки рухам і зміні положень, то її перейми можуть бути тривалі, як і сам біль.

- Наркотичні засоби також можуть зробити вас сонливою, причому такою мірою, що ви спатимете між переймами й пробуджуватиметеся лише на їхньому піку, не маючи змоги сфокусуватися й залишатися «на поверхні» перейм; усе може скінчитися тим, що біль захопить вас зненацька.

Якщо це перша вагітність або перший випадок використання наркотичних анальгетиків, то ви не знатимете, як зреагуєте на них. Хоч ви можете сприйняти такі препарати добре й відчувати менший біль, не маючи багатьох небажаних побічних ефектів, однак будьте готові до ймовірних нудоти, блювання, запаморочення й одурманеності. Якщо ви успішно застосовували наркотичні анальгетики на попередніх пологах, мабуть, вони спрацюють знову, хоч гарантії немає.

Як розумно застосовувати засоби знеболення під час перейм. Ви можете зайти в пологову палату, знаючи лікарські препарати й усі можливі природні варіанти знеболення, однак якоїсь миті разом зі своєю командою дійдете рішення, що для вас і дитини, а також заради прогресу пологів, ліпше застосувати медичні знеболювальні засоби. Пропонуємо найбезпечніші й найефективніші способи застосування анальгетиків під час перейм.

Вибирайте правильний препарат. Обговоріть із лікарем або анестезіологом, який препарат найліпший у вашій конкретній ситуації. Який саме засіб зможе найшвидше й найефективніше знеболити й мінімально вплинути на вашу дитину? З нашого досвіду налбуфін найефективніше знімає гострий біль і має найменшу кількість побічних ефектів. Ми також виявили, що він не завжди наявний у лікарнях через високу вартість. Популярний анальгетик, який використовують сьогодні, — фентаніл. Це швидкодіючий препарат, що швидко виводиться з організму. Також під час перейм знову застосовують закис азоту.

Важливо не допускати виснаження породіллі під час перейм. Іноді мати потребує сну більше, ніж знеболювального. Замість

запропонувати вам наркотичний засіб на початковій стадії перейм, лікар може поради́ти випити седативний препарат або снодійне, яке допоможе трохи поспати, щоб ви могли мати більший запас енергії під час активної фази перейм.

Вибирайте правильний час. Анальгетики, які застосували зарано, можуть сповільнювати перейми. Відомо, що на ранніх стадіях пологів засоби знеболення можуть зменшувати силу скорочень матки й сповільнювати розкриття її шийки. Якщо їх застосувати надто пізно, майже перед появою дитини, анальгетики можуть пригнічувати її дихальний процес. Найліпше вводити знеболювальні засоби, коли перейми в дуже активній фазі (розкриття у 6—8 см), одразу перед тим, як ви ввійдете в перехідну стадію або коли перейми стануть такі приголомшливі, що ви відчуєте, як втрачаєте контроль. Вплив засобів знеболення на нервову й респіраторну системи дитини сягає піка приблизно за дві години після введення, тому лікарі вважають за краще не давати ці препарати впродовж двох годин, у які, як вони очікують, ви народите. Вони хочуть дати препаратам час вивітритися принаймні доти, доки вони не загрожуватимуть здатності дитини дихати після народження. Отже, лікарі не вважають, що анальгетики безпечні після початку стадії потуг. На щастя, коли ви відчуєте потребу тужитися, потреба в медичному знеболювальному дуже сильно зменшиться. Утім, не хвилюйтеся, якщо виникне ситуація, коли вам буде необхідно отримати знеболювальний засіб на стадії потуг. Немовляті одразу після народження можуть зробити ін'єкцію блокатора наркотичних засобів (налоксон), який усуне вплив препарату на здатність дитини дихати.

Вибирайте правильний спосіб введення. Препарат, введений у вену, дасть вам полегшення набагато швидше, ніж внутрішньом'язова ін'єкція. Внутрішньовенні препарати також швидше виводяться з організму. Після внутрішньовенної ін'єкції породілля зазвичай відчуває полегшення за п'ять-десять хвилин. Воно може тривати приблизно годину. Натомість внутрішньом'язові ін'єкції зазвичай потребують від півгодини до години для повноцінного ефекту, але саме полегшення може тривати від трьох до чотирьох годин. Хай там як, а деякі матері помічають, що другий варіант не такий ефективний, як

перший. Більшість вибирає внутрішньовенний спосіб введення. Якщо біль під час перейм такий нестерпний, що потрібне медичне знеболення, ви захочете його якнайшвидше. Коли отримуєте препарат внутрішньовенно, то отримуєте й додаткову рідину, якої ваш організм потребує під час перейм. Ви можете попросити поставити вам гепариновий замок — внутрішньовенний катетер, завдяки якому можна вводити ліки, не приєднані до пляшки з розчином для внутрішньовенної інфузії. Це дає змогу набагато легше змінювати положення.

Як і у випадках із багатьма аспектами вагітності, пологів та батьківства, застосування медичних знеболювальних препаратів становить суб'єктивне рішення матері й лікаря. Від цього залежить прогрес ваших перейм і здоров'я дитини.

Як викладачка курсів підготовки до пологів, я зустрілася з багатьма матерями, які розуміють фізичні впливи втручань і хірургічних операцій, але не усвідомлюють наслідків, наявних після народження дитини. Вони не розуміють, що конкретний препарат може впродовж кількох тижнів (або навіть місяців) після народження дитини впливати на грудне вигодовування або що через фізіологічний вплив епідуральної анестезії не відчують, як з'явиться дитина.

Марта зазначає: Коли 1967 року народилася наша перша дитина, ми були молоді та наївні й послуухалися поради акушера-гінеколога, чиею стандартною практикою було введення спінального анестетика й асистування за допомогою щипців. (Спінальна анестезія забирає всі відчуття й рухи, включно зі здатністю матері виштовхувати дитину назовні.)

Я досі пам'ятаю відчуття повного оніміння, коли дитину дістали з мого тіла, а також нерозуміння того, що відбувається, коли медсестра показала її мені. Організм не пам'ятав, як народив, тому розум не міг збагнути, що дитину народжено. Після цього я мала неприємне відчуття, яке досі мене бентежить.

Епідуральна анестезія. Багато жінок хочуть обійняти своїх лікарів за те, що вони поставили їм епідуральну анестезію під час перейм. Епі —

грецьке слово, що означає «над», а дупа (*dura mater spinale*) — тверда оболонка, що оточує спинний мозок. («Спинальна» анестезія означає, що анестетик вводять у простір, оточений дурою. Цей простір містить спинний мозок, спинномозкові нерви та спинномозкову рідину.) За епідуральної анестезії знеболювальні препарати вводять у простір поза дурою. У разі спінальної анестезії їх вводять у простір навколо спинного мозку. Епідуральна анестезія усунула переконання, що, народжуючи дитину, жінки мають відчувати біль. Однак перш ніж хапатися за цей магічний засіб, вивчіть його переваги й потенційні ризики. Є різні типи епідуральної анестезії, різний час її введення впродовж перейм, а також негативні побічні ефекти, про які ви маєте знати.



Епідуральна анестезія

Як виконують епідуральну анестезію: що ви можете відчувати. До того як отримаєте епідуральну анестезію, вам внутрішньовенно введуть літр рідини, щоб збільшити об'єм крові й запобігти зниженню артеріального тиску, яке іноді супроводжує епідуральну анестезію. Після цього лікар або анестезіолог попросять вас сісти або лягти на бік і зігнутися в позу «коліна до грудей», щоб округлився ваш попереk. Це розширить простір між хребцями, завдяки чому буде легше знайти правильне місце для ін'єкції. Коли лікар або медсестра оброблятиме ваш попереk антисептичним розчином, ви відчуватимете прохолоду. Після цього ви відчуєте легке поколювання, коли під шкіру буде введений препарат для місцевої анестезії. Коли ця ділянка достатньо затерпне, лікар або медсестра вставить більшу голку в перидуральний простір і введе тестову дозу, щоб визначити, що голка перебуває в правильному місці. Якщо голку вставлено як належить, анестезіолог

протягне катетер крізь голку в перидуральний простір, а потім вийме її, залишивши гнучкий катетер. Після цього знеболювальне буде введене через катетер. За кілька хвилин у вас виникне пронизливе відчуття, немов від електричного струму, що пройде вниз по одній нозі. Упродовж п'яти хвилин ви, мабуть, відчуватиме, як тіло терпне від пупа й донизу, чи помітите, що ноги відчують тепло та/або поколювання. Упродовж десяти-двадцяти хвилин ви можете відчути, що нижня половина вашого тіла стала важкою або заляклою залежно від типу застосованого препарату, і біль від перейм вщухне. Точний рівень того, наскільки зменшаться болісні відчуття, напевно передбачити не можна. У сучасному поколінні епідуральної анестезії перевагу віддають блокуванню чутливості, а не рухливості, тому жінки здебільшого здатні рухатися (але лише в межах ліжка) і відчують тиск, зазнаючи меншого болю. В анестезіолога є кілька способів регулювати блокування, серед яких застосування анестетиків, анальгетиків і зміни положень.

І тут настає мить, коли жінки переважно починають співати дифірамби епідуральній анестезії, але це та мить, у яку породілля стає радше пацієнткою, ніж учасницею подій. Так, коли біль вщухне, ви зможете відпочити й відновити енергію. Однак у нижній частині вашого тіла відчутна важкість, тож ви потребуєте допомоги, щоб змінити положення. Оскільки чутливість до потреби випорожнити сечовий міхур порушена, медсестра введе вам урологічний катетер. Епідуральна анестезія може знижувати артеріальний тиск, тому медсестра перевірятиме ваш тиск кожні дві-п'ять хвилин до його стабілізації, а після цього — щоп'ятнадцять хвилин. Щоб знеболювальне рівномірно діяло в обох частинах тіла, медсестра може перевертати вас з боку на бік. Щоб переконатися, що дитина добре витримує епідуральну анестезію, вас під'єднають до апарата електронного моніторингу плода. Ви також можете помітити, що лікар або медсестра періодично масажують шкіру вашого живота, щоб перевірити, чи ви її відчуваєте, і впевнитися, що препарат забезпечує достатнє знеболювання й водночас не діє так сильно, щоб заважати диханню. І тут починається «жонглювання», за якого ви отримаєте стільки анестетику, щоб він знеболив і допоміг під час перейм, не

сповільнивши їх. Як ви дізнаєтесь із поданих історій, породіллі по-різному сприймають епідуральну анестезію.

Я мала жахливі перейми, коли народжувала першу дитину, і, чесно кажучи, не була впевнена, що захочу ще раз через це пройти. Однак спогади про перейми зникли, тож я завагітніла знову. Цього разу я вирішила вибрати епідуральну анестезію й рада, що зробила це. Ще до початку перейм я знала, що в мене буде епідуральна анестезія, і це забрало більшу частину мого страху. Мені сподобалося народжувати дитину й не відчувати сильного болю. Я не відчуваю провини й не почуваюсь менше жінкою через те, що вибрала епідуральну анестезію. Для мене це рішення було правильне. Епідуральна анестезія була чудова. Не можу дочекатися наступної дитини.

Я почувалася, як кит, викинутий на берег. Мої ноги нагадували мішки з картоплею. Я не могла рухатися. Усі мусили допомагати мені, а медсестра мала казати, коли в мене були перейми. Звісно, боляче не було, однак я відчувала, що втратила зв'язок із тим, що відбувається в моєму тілі. На наступних пологах я серйозно перегляну питання епідуральної анестезії.

З епідуральною анестезією я відчувала, що дію нарізно зі своїм тілом, і не хотіла тужитися. Тому медсестра клала руку мені на матку й казала, коли потрібно було це робити. Я почувалася сторонньою спостерігачкою на народженні своєї дитини.

Різновиди епідуральної анестезії. Епідуральна анестезія не лише стає краща й безпечніша щороку, виникає дедалі більше її різновидів, завдяки чому жінки та їхні лікарі можуть вибрати варіант, найліпший для конкретних пологів. Пропонуємо перелік різновидів епідуральної анестезії, які можуть бути наявні у вашій лікарні:

Безперервна епідуральна анестезія означає, що вам упродовж тривалого часу через приліжковий інфузомат вводитимуть знеболювальний препарат в епідуральний простір. Це найпоширеніший тип анестезії, що забезпечує постійне знеболювання.

На відміну від випадку з періодичною епідуральною анестезією (див. наступний варіант), артеріальний тиск більш стабільний, а загальна доза препарату, який вводять, менша.

За періодичної епідуральної анестезії препарат вводять періодично й за потреби, завдяки чому жінки здатні «жонглювати» рівнем болю, з яким можуть впоратися, і бажаним рівнем рухливості. Деяким матерям не подобається ефект «американських гірок», який створює періодична епідуральна анестезія.

Завдяки епідуральній анестезії, яку контролює пацієнтка, жінка може самостійно регулювати рівень отримуваного полегшення, натискаючи кнопку і вводячи заздалегідь встановлену та контрольовану комп'ютером кількість препарату в систему для епідуральної анестезії. Завдяки цьому різновиду анестезії деякі жінки можуть використовувати менше препарату, однак у будь-якому разі ви маєте вибір.

НЕПОВНА ЕПІДУРАЛЬНА АНЕСТЕЗІЯ

Ще одним варіантом в арсеналі анестезіолога є невелика доза засобів знеболення або їхнє поєднання з засобами для епідуральної анестезії. Маленька доза препарату дає змогу зберегти чутливість, відчуття тиску, рухливість і не зазнавати значного болю. У такий спосіб жінка витримуватиме перейми, не відчуваючи страху. Блокуючи всі відчуття, що супроводжують пологи, епідуральна анестезія може маскувати й незвичний біль, який сигналізуватиме, що щось не так, підказуючи жінці й тим, хто їй допомагає, що потрібно вносити корективи. Критики цього методу знеболювання зазначають, що деякі різновиди епідуральної анестезії послаблюють усвідомлення матері щодо того, що відбувається в її організмі, тож вона стає відлученою від пологів. Батько дитини відсторонений теж, бо його не залучають до процесу. Неповна епідуральна анестезія може стати відповіддю на ці занепокоєння й виявитися вигіднішим і безпечнішим компромісом. За неповної епідуральної анестезії мати може відчувати перейми. І хоч доза препарату досить велика, щоб полегшити певний рівень болю,

однак вона не приховує основний біль, який сигналізує матері й лікарю про проблему, яка потребує уваги. Невелика доза епідуральної анестезії може зняти достатньо болю від перейм, щоб жінка розслабилася й отримала друге дихання для потуг. Завдяки їй мати здатна принаймні сидіти рівно в кріслі-гойдалці — це «епідуральна анестезія-гойдалка». Навіть якщо жінка не може ходити, то хоча б гойдатиметься в кріслі. Щоб поліпшити ситуацію, анестезіолог використовує поєднання спінальної та епідуральної анестезії. Невелика доза препарату, введена в субарахноїдальний простір, створює миттєвий ефект, який триває лише дві години, а безперервна епідуральна анестезія далі діє, уможливлючи тривалий знеболювальний ефект.

Неповна епідуральна анестезія дає жінці змогу зберігати чутливість і надає їй обидві переваги — відчувати й не потерпати від болю.

Нові препарати для епідуральної анестезії. І матері, і лікарі давно мріяли про анестетик, з яким жінка могла б мати всі відчуття, виконувати всі рухи під час перейм і водночас не відчувати болю. Завдяки препаратам нового покоління ця мрія майже справджена. Анестезіологи експериментують, поєднуючи анальгетики й анестетики або лише анальгетики, сподіваючись, що це заблокує больові рецептори й не зачепить рухових нервів. Завдяки цим різновидам знеболювальних препаратів матері можуть стояти, ставати на коліна, сидіти навпочіпки й навіть ходити з підтримкою. Вони навіть «легші» за звичайну неповну епідуральну анестезію. Дослідження доводять, що застосування препаратів для епідуральної анестезії, які дають змогу матері ходити чи принаймні займати під час перейм вертикальне положення, пов'язане з ефективнішими пологами й народженням здоровіших дітей, ніж коли застосовують препарати, які позбавляють жінку рухливості й можливості відчувати перейми у вертикальному положенні.

Нові препарати для епідуральної анестезії вводять одночасно в перидуральну й субарахноїдальну ділянки. Невеликої дози анестетика, введеного безпосередньо в субарахноїдальну ділянку (а не в

навколишню тверду мозкову оболонку), достатньо, щоб зменшити біль, але не позбавити жінку здатності рухатися. Породіллі можуть ходити з підтримкою, приймати душ, стояти або сидіти навпочіпки.

Цей різновид анестезії особливо корисний тоді, коли мати відчуває нестерпний біль від перейм і такий біль разом із виснаженням перешкоджає прогресу її пологів. Епідуральна анестезія, застосована надто рано (розкриття шийки матки до 5—6 см), може вповільнити родову діяльність, натомість спінальна анестезія може дати полегкість, завдяки чому мати відпочине та відновить сили перед тим, як увійде в наступну, більш напружену стадію пологів.

Вам варто зважати на те, що термін «епідуральна анестезія» позначає багато понять. Дізнайтеся про свої можливості. Обговоріть їх заздалегідь із лікарем і подумайте про засоби, яким віддаєте перевагу. Ще раз обговоріть свої можливості з анестезіологом, з яким можете побачитися лише під час активної стадії пологів. Переконайтеся, що ви сказали лікарям, що відкриті до змін, коли цього потребуватиме ситуація. До дня пологів ви не знатимете, якими будуть ваші перейми і в який спосіб захочете впоратися з ними. Інформованість про можливості допоможе зробити найліпший вибір.

Коли виконувати епідуральну анестезію. Питання про те, коли виконувати епідуральну анестезію, так само важливе, як і питання про те, який її різновид вибрати. Надто раннє введення препарату обмежить вашу рухливість і просто непотрібне. Введення препарату майже наприкінці перейм позбавляє епідуральну анестезію сенсу й ускладнює стадію потуг. Вплив епідуральної анестезії на перейми суто індивідуальний, тому виробити абсолютні «варто» й «не варто» для акушерської анестезії дуже складно. Однак деякі загальні принципи все-таки є.

Акушер-гінеколог/акушерка й анестезіолог, найпевніше, порадять зачекати з епідуральною анестезією, доки не переконаються, що пологи в активній фазі, ви маєте регулярні перейми, а ваша шийка матки неухильно розкривається. Різні жінки досягають цієї миті в різний час, зазвичай він настає тоді, коли цервікальний канал розкриється до 5 см і ви точно в активній фазі пологів. Ви вже «наполовину там», тому, перш ніж опинитеся в тій стадії пологів, коли

вводити епідуральну анестезію найбезпечніше й найефективніше, важливо розробити систему контролювання болю (ми обговорювали її раніше), навіть якщо знаєте заздалегідь, що точно захочете зробити епідуральну анестезію.

Епідуральну анестезію можна виконати раніше, якщо ви виснажені або є акушерська причина чи проблема зі здоров'ям, через яку акушер-гінеколог або анестезіолог вирішать її зробити. Наприклад, якщо у вас близнята, а отже, можливий акушерський поворот або екстрений кесарів розтин, щоб народити другу дитину; у такій ситуації заздалегідь вставлений катетер від системи епідуральної анестезії може виявитися доречним.

Деякі жінки та їхні лікарі займають вичікувальну позицію щодо епідуральної анестезії. Якщо ваша система контролювання болю працює, ви не надто втомлені й здатні терпіти перейми, то можете відкласти цю чарівну паличку на потім. Однак пам'ятайте, що час від прийняття до втілення рішення (час між рішенням зробити епідуральну анестезію та її введенням і відчуттям полегкості) може бути не менший за тридцять хвилин. Надто довге очікування означає, що ви не зможете отримати потрібну полегкість.

Я добре трималася, доки перейми не стали неймовірно інтенсивні і я не почала благати про епідуральну анестезію. Лікар перевірів мене, сказавши, що почалася стадія переходу, тож виконувати анестезію вже пізно. На вершині таких перейм надто складно поставити епідуральну анестезію; крім цього, доки вона подіє, найгірше вже може минути й вона мені вже, мабуть, не буде потрібна. Тож я впоралася з цим. Однак наступного разу я не чекатиму надто довго, щоб визнати свою поразку.

Важливо також вирішити, коли просити про припинення епідуральної анестезії. Найліпше подумати про це за годину. Багато жінок і лікарів вважають, що краще припинити анестезію доволі рано, щоб її ефект зник до початку потуг. Завдяки цьому мати може рухатися й підлаштовувати тіло до найзручнішого положення для них. Якщо чекатимете повного розкриття цервікального каналу, щоб припинити епідуральну анестезію, то не захочете тужитися й не зможете ефективно робити це ще впродовж години. Стадія потуг може тривати

протягом трьох годин: за однією годиною неефективних потуг настануть дві години справжніх. У багатьох акушерських відділеннях рекомендують не тужитися доти, доки жінка не відчуває потреби в них. Замість цього варто використовувати час на виштовхувальні рухи матки, щоб далі просувати дитину пологовими шляхами. Команда медичного персоналу могла б надати вам пораду — деякі жінки можуть тужитися дуже ефективно із введеною епідуральною анестезією, водночас не маючи потреби, щоб вона слабшала. Іншим жінкам корисно послабити або припинити епідуральну анестезію; натомість вони можуть насправді відчувати потребу тужитися й можуть робити це ефективніше.

Докторка Бі Джей зазначає: Узагалі дані свідчать, що послаблення або припинення епідуральної анестезії не має значення, крім тих випадків, коли вона «щільна», тобто мати не може ворухити ногами. Проблема з послабленням або припиненням епідуральної анестезії полягає в тому, що біль, який повернеться, здаватиметься ще більшим, тому, ймовірно, мати не впорається з ним і, як наслідок, не зможе ефективно тужитися.

ЗАПИТАННЯ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ЩОДО БЕЗПЕЧНОСТІ ЕПІДУРАЛЬНОЇ АНЕСТЕЗІЇ

Епідуральна анестезія безпечна для дитини? Правда полягає в тому, що лікарі точно не знають, чи епідуральна анестезія абсолютно безпечна для дітей, хоч, на нашу думку, вона досить безпечна. Навіть Управління продовольства й медикаментів США розглядає епідуральну анестезію як «загалом безпечну». Зазначене ухилення від прямої відповіді означає, що Управління не впевнене в цьому. Надійного знеболювального як такого немає. Невеликі дози засобів для знеболення й препаратів, використовуваних у разі епідуральної анестезії, проходять через плаценту й потрапляють у кровообіг дитини за лічені хвилини. У деяких дітей після епідуральної анестезії виникають зміни в серцевому ритмі, хоч їх вважають нешкідливими. Деякі дослідники помітили, що немовлята, чиїм матерям виконували епідуральну анестезію, мають проблеми з годуванням упродовж

кількох тижнів після народження. Порівняно з немовлятами породіль, які не зазнавали впливу препаратів, діти матерів, що отримували лікарські засоби, не шукали завзято грудей, коли після народження їх викладали на мамин живіт. З невідомих причин у деяких породіль після епідуральної анестезії виникав жар, однак у 5 % дітей матерів, які отримали епідуральну анестезію, також був жар. Лікареві, який дбає про дитину, складно визначити: жар — це побічний ефект препарату чи сигнал про інфекцію в новонародженого. Щоб перестрахуватися, іноді лікар має виконати низку аналізів, які виключили б інфікованість дитини.

Досліджуючи різноманітні акушерські анестетики, ми виявили, що їх дуже складно оцінити щодо ефективності й безпечності. Сфера акушерської анестезії розвивається так швидко, що одного разу, коли ми попросили анестезіолога чесно прокоментувати одне нещодавнє дослідження, він відповів: «О, ми вже не використовуємо цей препарат». Більшість того, що ви прочитаєте й почуєте про потенційні проблеми, пов'язані з епідуральною анестезією, фактично виявиться застарілим. Завдяки вдосконаленим голкам і поліпшеним препаратам сучасна епідуральна анестезія набагато безпечніша для дитини й має менше неприємних побічних ефектів для матері. Важливо обговорити проблему безпеки з вашим анестезіологом. Іноді епідуральна анестезія, зроблена матері, справді корисна дитині — для неї немає нічого чудового в тому, що мати потерпає від тривалих, виснажливих перейм, за яких нормальне кровопостачання матки опиняється під загрозою. А епідуральна анестезія може підтримати і матір, і дитину.

Проблема епідуральної анестезії полягає в тому, що її застосовують багатьом жінкам, які могли б упоратися без цього знеболювання й замість нього вибрати природніший підхід. Надто багато жінок вирішують отримати епідуральну анестезію вже на дуже ранніх стадіях пологів. І тут виникає дисбаланс у відношенні ризик/користь, а кількість дітей, що потерпіли від побічних ефектів, стає надто велика. Досліджувати тривалий вплив дуже складно.

Чи буде епідуральна анестезія безпечна для мене? Як і у випадку застосування будь-якого іншого препарату, у деяких жінок можуть виникнути неприємні побічні ефекти: зниження артеріального тиску,

озноб, нудота та блювання, генералізований свербіж, проблеми з сечовипусканням, постпункційний головний біль і навіть напади, якщо епідуральна анестезія «перетворилася на спінальну» через потрапляння в спинний мозок і проходження вгору по спинномозковому каналу. Деякі жінки, які отримали епідуральну анестезію, також повідомляють про тривалий біль у спині. Хоч побічні ефекти лише незручні й тимчасові, однак їх може бути достатньо, щоб ви зупинилися й задумалися, чи справді хочете зробити епідуральну анестезію. Утім, здебільшого жінки легко витримують кілька побічних ефектів після епідуральної анестезії й забирають додому здорових дітей та приємні спогади про пологи.

Чи може епідуральна анестезія втручатися в прогрес моїх пологів? Епідуральна анестезія може допомогти або завадити прогресу пологів. Ми були на пологах, на яких вчасно поставлена епідуральна анестезія сприяла їхньому прогресу, однак також спостерігали за пологами, на яких поставлена в неправильно визначений час або неправильно вибрана епідуральна анестезія перешкоджала родовій діяльності. Як і дослідження, присвячені безпечності епідуральної анестезії, дослідження щодо її здатності продовжувати пологи демонструють різні результати. Узагалі епідуральна анестезія має тенденцію продовжувати другий період пологів (потуги), особливо в матерів, які народжують уперше. Однак новітні препарати для епідуральної анестезії, застосовані в невеликих дозах, загалом не продовжують пологи. Подамо два приклади того, як епідуральна анестезія може впливати на пологи.

Джен і Тоні мали вперше стати батьками й хотіли народити дитину «правильно». Вони відвідали два окремі курси підготовки до пологів, доклали багато зусиль, щоб вибрати медичний персонал, найняли партнерку для пологів і виконали всю домашню роботу, що повністю відповідало важливості цієї події. Вони ввійшли в пологову палату добре інформованими щодо своїх можливостей і чудово натренованими в усіх природних інструментах знеболювання, про які змогли дізнатися.

Особиста система контролювання болю, яку розробила Джен, працювала до середини пологів, доки перейми не стали надто інтенсивні. Джен і Тоні усвідомили, що природні способи перестали

допомагати. Хоч Джен ходила, стояла на колінах, сиділа у ванні й навпочіпки, а Тоні виконував масаж, підтримував та інструктував її й навіть хоч акушер-гінеколог і партнерка в пологах робили все, що могли, однак прогрес Джен сповільнювався. Вона застосувала всі ресурси, щоб упоратися з болем, і ставала дедалі більш виснаженою. Її родова діяльність зупинилася: був лише біль і жодного результату. Разом із чоловіком та медичним персоналом Джен вирішила допомогти собі в будь-який прийнятний медичний спосіб, щоб досягти мети — отримати задовільний досвід народження дитини. Вона вибрала епідуральну анестезію, яка дала змогу їй відпочити, відновити сили й далі народжувати. Джен відчувала докори сумління на зразок «Я не змогла зробити це природно», але знала, коли їй варто спинитися і що її рішення правильне. Після приблизно трьох годин полегшення від епідуральної анестезії Джен попросила зупинити її й дозволила зняти систему. Більшість ефектів анестезії справді зникла до тієї миті, коли Джен перейшла до періоду потуг, на яких змогла сісти навпочіпки й виштовхнути чотирикілограмову дитину.

У такому разі розумне використання епідуральної анестезії допомогло пологам Джен, надавши їй час, щоб відновити енергію. Джен і Тоні розглядали застосування анестезії не як недолік у підготовці, а як ще один інструмент, який допоміг у їхньому прагненні мати безпечні пологи.

У Джона та Сьюзен, які мали вперше стати батьками, було багато друзів, що розхвалювали переваги епідуральної анестезії й дивувалися, як жінки можуть проходити через суворі випробування пологами без цього «дару небес». Джон і Сьюзен відвідували курси підготовки до пологів при своїй лікарні, але вирішили, що Сьюзен у жодному разі не робитиме епідуральної анестезії, тому їм не потрібно вправлятися в розслабленні, диханні та зміні положень, адже все одно вони їх не застосовуватимуть. Проте Сьюзен отримала епідуральну анестезію одразу ж після того, як перейми почали посилюватися. Утім, коли Сьюзен ввели препарат і вона опинилася прикутою до ліжка, пологи сповільнилися. Щоб знову запустити процес, лікар ввів пітоцин — синтетичний варіант окситоцину, що стимулює перейми. Медсестра, яка піклувалася про Сьюзен, не могла позбутися думки: «Спочатку їй ввели препарат, що послабив перейми, а потім препарат, який зробив їх

сильнішими. Чи можуть дві помилки привести до правильного результату?» Її родова діяльність зупинилася, тому Сьюзен народила внаслідок кесаревого розтину.

Це низхідна спіраль одного втручання, що неминуче спричинило потребу застосувати інший засіб. Якби ця мати була добре інформована й знала, як виробити власні знеболювальні засоби, а потім додала до них епідуральну анестезію, не застосовуючи анестетики, то її досвід народження дитини міг би бути ліпший.

Важливо розуміти, як будь-яке використання медичного препарату в пологах, особливо епідуральної анестезії, може впливати на природні гормони матері, що відповідають за народження дитини. Науковці виявили, що рівні окситоцину на другому періоді пологів були вищі в тих матерів, які не застосовували епідуральної анестезії. Дослідження також показали, що жінки, яким ставили епідуральну анестезію, мали нижчий рівень ендорфінів. На пологах, у яких не використовували медичні препарати, жінки отримували певну кількість природних знеболювальних завдяки ендорфінам. Вважають, що ендорфіни також відповідають за «піднесений стан» на пологах, про який зазначають жінки, що не застосовували лікарських засобів. Отже, епідуральна анестезія забирає певну частину задоволення й болю від народження дитини. Звісно, іноді епідуральна анестезія становить найліпше рішення для материнських гормонів, наприклад, коли жінка, приголомшена інтенсивністю перейм, зазнає надзвичайного виснаження. Коли рівень гормонів стресу зростає, скорочення матки слабшають, а приплив крові до плаценти зменшується — у цьому немає нічого чудового ані для матері, ані для дитини. Таким жінкам епідуральна анестезія допомагає знизити рівень гормонів стресу, завдяки чому скорочення матки стають сильнішими й продуктивнішими.

Чи зросте ймовірність кесаревого розтину, якщо я зроблю епідуральну анестезію? Є дуже багато причин, з яких жінці може знадобитися кесарів розтин, тому на це запитання складно відповісти. Багато непереконливих досліджень ґрунтується на застосуванні старих анестетиків і вищих дозах препаратів. Застосування новітніх низькодозованих препаратів для епідуральної анестезії не показує

підвищення відсотка кесаревих розтинів. Утім, забудьмо на хвилину про дослідження й увімкнемо здоровий глузд. Як ми вже зазначали, щоб допомогти дитині просуватися пологовими шляхами, мати має рухатися й змінювати положення відповідно до відчуттів, які в неї виникають. Звичайна епідуральна анестезія перешкоджає рухливості матері, тому вона не може скористатися перевагами цінного асистента в пологах — сили тяжіння. Коли в жінки немає відчуттів, то в неї не виникають і натяки, які підказали б, як ліпше рухатися та змінювати положення. Епідуральна анестезія також потребує електронного моніторингу плода, через який може виникати хибна тривога, що призводить до хірургічного втручання. Жінці, якій виконують епідуральну анестезію, часто потрібно ввести пітоцин, а отже, ретельніше моніторити стан плода. Ця технологічна спіраль нерідко супроводжує весь шлях до операційної палати, як в історії Джона та Сьюзен.

Як в історії Джен і Тоні, епідуральна анестезія може в деяких випадках допомогти породіллі уникнути хірургічного втручання, перешкоджаючи її виснаженню або полегшуючи її стан. Ми інколи спостерігали такий сценарій розвитку пологів: у матері «відсутній прогрес», тому лікар радить виконати кесарів розтин. Готуючи жінку до операції, їй роблять епідуральну анестезію, яка розслабляє породіллю та дає змогу відновити сили, і, поки бригада готується до операції, матері, як не дивно, вдається виштовхнути дитину.

Часом вибір на користь одного різновиду втручання захищає від іншої, серйознішої операції. Застосування епідуральної анестезії за певних медичних обставин, зокрема високого артеріального тиску під час перейм, може знизити ризик того, що жінці потрібен кесарів розтин.

Після тривалих і виснажливих перейм мені було достатньо «самостійної роботи». Після двох днів активних перейм із дуже незначними результатами мені поставили епідуральну анестезію й ввели пітоцин, щоб розширити шийку матки до 10 см. Пізніше я попросила припинити анестезію перед потугами. Коли її дія нарешті вщухла, було чудово відчутти бажання тужитись, а не почути: «Зараз перейми, тужся».

Зрештою, задовільний досвід пологів не залежить від масажу, музики або препаратів. Він залежить від усвідомлених і комфортних рішень. Ви з лікарем маєте одну мету — створити максимальний комфорт за мінімального ризику. Насправді мало жінок можуть отримати обидва компоненти: препарати мають ризики, але брак ліків означає дискомфорт/біль і зусилля. Зрозумівши наявні можливості, індивідуальні вподобання й унікальні обставини на пологах, ви зможете приймати розумні рішення й матимете пологи, безпечні й задовільні для вас і вашої дитини.

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ВОСЬМИЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Мої мрії про тебе:

Я уявляю, який вигляд ти матимеш:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО МОГО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Оновлена дата пологів:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Відчуваю матку; моя реакція:

Що я відчуваю, коли ти штовхаєшся:

Що тато відчуває, коли ти штовхаєшся:

Що я купила, коли ходила на шопінг:

Реакція твоїх братів та сестер, коли вони відчують твої поштовхи:

Що я відчуваю, коли думаю про біль у пологах:

Я спробую скористатися цими способами полегшити біль:

Що я спробую зробити під час цих пологів, чого не робила під час попередніх:

Моє фото в повному розквіті:

Коментарі:

РОЗДІЛ 18

ГОРМОНАЛЬНА СИМФОНІЯ ПОЛОГІВ

Матері, упродовж вагітності сотні гормонів гармонійно грають разом, щоб виростити вашу дитину. Саме час для фінального акорду!

МАЙБУТНІ МАМИ Й ТАТИ, ПРОЧИТАЙТЕ НАСТУПНИЙ РОЗДІЛ!

Щоб глибоко оцінити чудові процеси, які відбуваються всередині породіллі, прочитайте наступний розділ, періодично зупиняючись та уявляючи матір, що незабаром стане провідником найпрекраснішого шедевра, який може створити жінка, — маленької людської істоти.

Якщо можете слухати внутрішні гормональні сигнали й відповідно реагувати на них, якщо глибоко зворушені прекрасною музикою, потужною у своєму кресендо й спокійною під час затишшя, то зможете бути співзвучні та синхронні з роботою композитора. І в «опусі» перейм та народження композитором виявиться не хто інший, як чудовий задум, вбудований у біологію тіла.

Проведімо трохи більше часу з основними музикантами вашого гормонального симфонічного оркестру — Симфонічною Сімкою. До

них належать:

- ▶ естроген;
- ▶ прогестерон;
- ▶ окситоцин;
- ▶ ендорфін;
- ▶ адреналін;
- ▶ кортизол;
- ▶ пролактин.



ГОРМОНИ РОСТУ Й ПІДГОТОВКИ

Естроген і прогестерон. Упродовж вагітності плацента виробляє передусім два гормони росту — прогестерон та естроген; їх стає вдесятеро більше проти довагітного рівня, тому ви відчуваєтеся жіночнішою. В останній місяць концерт добігає свого завершення. Ваші гормональні зміни готують пологові шляхи, щоб ті виштовхували назовні маленького пасажира. Досі таємниця, що саме запускає процес пологів, але дещо все-таки відомо. Аж до самого дня народження ці два гормони вагітності перебувають у рівновазі: прогестерон розслабляє м'язи матки й захищає їх від надто сильного скорочення; естроген, своєю чергою, тонізує м'язи матки для фінішної прямої. Коли почнуться перейми, рівень естрогену різко зростає, а рівень прогестерону стрімко впаде. Пологи можуть здаватися будь-чим, тільки не музикою, однак усередині вашого тіла справді грає прекрасна симфонія.

Оцінюючи цей чудовий задум, зазирнімо всередину м'язових клітин матки, щоб побачити, як працюють такі гормони. Вони прикріплюються до ділянок на клітинних мембранах (рецепторах) і нагадують двері, які гормони штовхають зі словами: «Дозволь увійти».

Що більше рецепторів, то сильніше впливатимуть гормони. Упродовж останніх тижнів вагітності естроген готує матку до впливу окситоцину. З'єднуючи її м'язи з великою кількістю окситоцинових рецепторів, естроген готує ці м'язи до зустрічі з напарником у пологах — окситоцином, що збільшує силу перейм, які доречніше назвати «зусиллями» або «коливаннями», ніж болем.

Два гормони, які готують вас до перейм, естроген та прогестерон, відкривають природні беззастережні «шляхи» між мозком і м'язами скорочуваної матки. Це відбувається так, ніби організм отримує підказку працювати старанніше, але водночас усе одно відчувається легше. Тепер, коли матка підготовлена до роботи, пологовий оркестр готовий до «прем'єри». Хай заграє симфонія пологів!

ГОРМОНИ СИЛИ ТА ПРОГРЕСУ

Вступає окситоцин. Ви цього не усвідомлюєте, але вже мали задоволення зазнати впливу окситоцину: отримували невеликий викид цього гормону, коли кохалися та відчували оргазм. Гормональний музикант, якого найкраще чути і який найвідчутніший у симфонії пологів, — окситоцин. У добре злагодженому оркестрі його можна зарахувати до групи ударних інструментів, які знають, коли потрібно грати голосно, сприяючи просуванню пологів, а коли варто послабити звук і дати змогу матері насолодитися інтерлюдією відпочинку. Окситоцин репетирував свою частину відтоді, коли ви вперше відчули перейми Брекстона-Гікса. Коли почнуться справжні перейми, настане й хвилина слави цього гормону.

Слово окситоцин походить із грецької й означає «той, що пришвидшує пологи» — саме це він і робить. Так само, як ударні грають крещендо — на максимальній межі перейми, коли жінка готова сказати «досить!», вступає інший провідний музикант, цього разу фермент. Плацента виробляє окситоциназу, що тимчасово послаблює інтенсивність перейм.

Ударні тимчасово стихають, даючи двом зіркам — матері й дитині — відпочити та відновити сили для наступного крещендо, яке настане за три-п'ять хвилин. Кожне крещендо, мабуть, буде сильніше й ближче до

попереднього. Інший бажаний музикант, серотонін, також зіграє кілька нот під час пікової напруги перейм, щоб урівноважити тривожність і полегшити гострі відчуття. Ці бажані міні-паузи — саме те, чого потребує мати, тяжко працюючи.

Бажано, щоб жінку підтримували мудрі, компетентні й терплячі медичні працівники, які продовжать дію окситоцину. Коли голівка дитини опуститься нижче, цервікальний канал розтягнеться й піхва поступово розкриється, щоб розмістити маленького пасажера. Рецептори в цих тканинах виробляють більше гормонів, відповідальних за скорочення м'язів матки, зокрема більше окситоцину, сприяючи просуванню плода. Це вагінальне стискання подібне до величезних цілющих обіймів, які ліпше готують дитину до фізіологічно стабільнішого пристосування до життя поза маткою.

ПРЕКРАСНА РІВНОВАГА ГОРМОНІВ НАРОДЖЕННЯ

Матусі, цінують переваги біохімічної рівноваги вагітності. Гормони народження можна розглядати як внутрішні пологові «ліки», за яких неприємні побічні ефекти одного гормону (які сприймають як біль) зрівноважені впливом іншого гормону — природного знеболювального засобу.

ГОРМОНИ ПОЛЕГШЕННЯ Й РОЗСЛАБЛЕННЯ

Бета-ендорфіни — гормони «не переймайся». Мати виробляє знеболювальні засоби, які називають бета-ендорфінами чи, просто кажучи, ендорфінами. Належно названі гормонами «винагороди й підкріплення», такі фізіологічні опіати вивільнювані щораз більшими сплесками разом зі збільшеною інтенсивністю перейм і досягають найвищої дози під час фінальних потужних поштовхів. Концентрація цих нейрохімічних речовин сягає піка під час народження дитини й

тримається в мозку та кровообігу матері впродовж кількох перших днів, щоб підкріпити її материнські почуття. Вони також наявні в молозиві. Після пологів ендорфіни стають біохімічними координаторами, допомагаючи матері й дитині познайомитися одне з одним. Не лише мати виробляє ліки для винагороди й задоволення під час пологів, дитина також виробляє гормони своїм гіпофізом.

Упродовж вагітності рівень ендорфінів поступово зростає в крові матері, тож дослідження показують підвищення стерпності болю до пологів. Також ендорфіни активують дофамін, пов'язаний із задоволенням та ейфорією.

Матусі, ми, певне, здаємося невинувато схибленими на інформуванні й ширших можливостях виробляти ліки для пологів, однак ми хочемо, щоб ви мали найуспішніші пологи.

Синхронна симфонія. Рівень ендорфінів зростає разом зі збільшенням сили перейм. Окситоцин та ендорфіни синхронно грають, щоб розвивати перейми й полегшувати біль. Щойно окситоцин починає грати «надто голосно», що означає посилення перейм, ендорфіни стримують біль, дають спокій та полегкість. Ендорфіни, особливо разом з окситоцином, пояснюють ту ейфорію й відчуття, ніби породілля перебуває «на іншій планеті», про які говорять вагітні в період потуг.

Перейми добре впливають на гени дитини. Нова наука епігенетика (яка вивчає джерела здоров'я й захворювань) починає доводити те, про що давно здогадувалися матері й багато лікарів: гормональний оркестр пологів вмикає гени, які ліпше готують дитину до життя поза утробою й ліпше вчать матір дбати про малюка. Хоч епігенетика досі перебуває на етапі становлення, дослідники припускають, що гормональна гармонія вагітності й пологів може породжувати «гормональний імпринтинг». Це означає, що дитина народиться з більшою кількістю клітинних рецепторів, цих мікроскопічних дверей на потрібних клітинах у всьому організмі, що дає змогу вибірково входити в них більшій кількості здорових гормонів. Такий досвід пологів може вплинути на дальшу схильність дитини до багатьох недуг, зокрема діабету й серцево-судинних захворювань, і на взаємозв'язок нейронів у

мозку, відповідальний за емоційне здоров'я. Щоб дати немовляті хороший початок, грайте гормональну симфонію якомога краще.

Релаксувальна «музика». Яєчники виробляють гормон релаксин, який пом'якшує й розслабляє тугі м'язи шийки матки, даючи їм змогу розтягуватися. Коли гормони потуг і перейм працюють у гармонії з гормонами розслаблення та розтягування, виникає прогресивна музика, а симфонія пологів стає коротша та продуктивніша.

Фізіологічні пологи ліпші для матері й дитини, ніж фармакологічні. Різниця між ліками, які виробляє мати, і препаратами, застосовуваними в лікарнях, полягає в тому, що природні ліки «розмовляють» одне з одним, адже спілкуються однією нейрохімічною мовою. Ця гормональна гармонія програмує матір та дитину на народження й налагодження зв'язку.

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ НА ДЕВ'ЯТОМУ МІСЯЦІ (34—40 ТИЖДЕНЬ)

Частота й зміст візитів до лікаря впродовж фінального місяця сильно залежить від персональної акушерської ситуації. Ваш лікар може захотіти бачити вас щотижня. Цього місяця під час візитів ви можете мати:

- ▶ вимірювання розміру й висоти матки;
- ▶ пальпацію матки, покликану визначити положення дитини;
- ▶ внутрішній огляд (за потреби);
- ▶ вимірювання ваги й артеріального тиску;
- ▶ УЗД, щоб визначити розмір і положення дитини (за потреби);
- ▶ бакпосів із піхви, щоб виявити стрептокок групи В;
- ▶ можливість обговорити час телефонного дзвінка лікарю, коли почнуться перейми;

- ▶ можливість обговорити різницю між переймами Брекстона-Гікса та справжніми переймами;
- ▶ можливість обговорити ознаки початку пологів;
- ▶ можливість обговорити мить, коли вирушите в лікарню або пологовий центр;
- ▶ можливість обговорити план пологів, включно з питанням асистентів у пологах, уникнення епізіотомії або спеціальні потреби під час пологів;
- ▶ можливість обговорити ваші почуття й турботи.

Лікар може поспілкуватися з вами щодо «переношування» вагітності. Вам можуть робити щотижневі ультразвукові дослідження, щоб оцінювати об'єм амніотичної рідини, або обговорювати можливу індукцію пологів. Якщо ви переношуєте вагітність, лікар обов'язково порекомендує звернути увагу на можливі тривожні ознаки.

ГОРМОНИ-СТИМУЛЯТОРИ

Вступають гормони енергії. Ще в одній частині пологового оркестру грає епінефрин (також відомий як адреналін) і норепінефрин (норадреналін), які мають загальну назву катехоламіни. Пам'ятаєте ці гормони «бийся або тікай», хоч жодного з них ви не планували бачити на своїх пологах? Утім, щоб мати здорові перейми й народити здорову дитину, потрібно, щоб ці внутрішні ліки були вивільнені у ваш кровообіг під час перейм у правильну мить і в правильній дозі. Як і всі інші кмітливі гормональні музиканти, вони мають своє місце, знають, коли їм висловлювати вказівки, а коли зберігати тишу. Рівень катехоламінів поступово зростає впродовж перейм, стаючи найбільшим близько до етапу переходу, коли мати потребує додаткового імпульсу енергії й готовності до дії. Дитина, народжуючись, також отримує катехоламіновий прилив, що допомагає спрямувати кров до центральних органів — мозку й серця, — ліпше готуючи немовля до життя поза маткою.

Однак нерозв'язаний стрес, зокрема страх, дає змогу катехоламінам наробити надто багато галасу в дуже ранні етапи перейм і потуг, що, мабуть, може вповільнити, а не прискорити пологи. Це біохімічна основа для дисфункціонального циклу «страх — напруга — біль», через який мати, тяжко працюючи, витрачає дуже багато енергії на ранніх термінах і, як наслідок, виснажує сили до початку основної гри.

Адреналін і кортизол. Під час крещендо народження інший музикант вступає в гру оркестру разом з адреналіном: це кортизол. Так само як марафонський бігун потребує «викиду адреналіну», щоб досягти фінішної прямої, ваш організм отримує адреналіновий сплеск, щоб виштовхнути дитину. Адреналін також кличе на підмогу гормон-напарник — кортизол, що підливає олії організму, який біжить максимально швидко. Чудові новини полягають у тому, що ці два гормони й усі інші гормони працюють спільно, щоб надати «пальне» для м'язів, які тяжко працюють, і готують їх до проходження дитини. Не дуже приємні новини полягають у тому, що вони мають дивний вплив, який пояснює те, що породіллі можуть поводитися так, як ніколи й не могли б подумати. (Медичні працівники, зверніть увагу: подумки заткніть вуха й усміхайтесь. Концерт — навіть його не дуже мелодійні й ретельно підготовлені частини — незабаром завершиться, а виконання на біс буде невимовно прекрасне.)

Докторка Бі Джей зазначає: Мені подобається, коли породілля говорить: «Я не можу це зробити!» Вона ніби марафонський бігун, який «доходить межі своїх можливостей». Це для мене сигнал підготуватися, адже дитина незабаром вийде! Саме цієї миті жінці потрібна сильна підтримка, щоб випустити малюка назовні.

Щоб дитина підготувалася до здорового переходу від плацентозалежного існування до життя поза безпечною утробою, вона має виробити ліки для підтримання здоров'я. Новонароджена дитина отримує велику дозу катехоламінів, які допомагають стабілізувати біохімічні процеси її організму, зокрема рівень цукру в крові, температуру тіла, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск і дихання.

Вони також допомагають немовляті підтримувати адекватний рівень глюкози та інших ключових поживних речовин, наприклад вільних жирних кислот. Катехоламіни навіть поліпшують відчуття запаху дитини, приваблюючи її до джерела тепла та їжі — маминих грудей.

А дивовижне явище, коли деякі діти поведуться так пильно, дивляться широко розплющеними очима й прагнуть познайомитися з матір'ю (фізіологічно цей стан називають «тиха пильність», і це оптимальний неврологічний стан для зближення), особливо коли їх кладуть на найліпший «сприятливий ґрунт» — материнські груди?

Тут теж потрібно подякувати катехоламінам за те, що вони сприяють роботі дитини на власну користь під час народження.

Музика для матері й дитини. Пологи — це симфонія руху, що називають рухами народження. У парі, яка диригує, рухається і мати, і дитина. Зміна положень матір'ю спонукає дитину теж змінювати положення, просуваючись пологовими шляхами. Найкраще це відбувається, коли під час пологів мінімально застосовують або взагалі не застосовують медичні препарати.

ГОРМОНИ, ЯКІ ВІДПОВІДАЮТЬ ЗА ВИРОБЛЕННЯ МОЛОКА ТА ЗВ'ЯЗОК ІЗ ДИТИНОЮ

Пролактин грає власну музику. Іншим корисним гормоном в оркестрі стає пролактин, який, як зрозуміло з його назви, «продукує молоко». Однак цей гормон не лише допомагає виробляти молоко, він також догоджає материнському мозку. Рівень пролактину зростає впродовж вагітності, а після неї грає власну партію навіть ще гучніше, коли ця мелодія найбільше потрібна. Він діє як нейрохімічний координатор, що допомагає активізувати лактацію й налагодити зв'язок між матір'ю та дитиною.

Коли мати дає дитині груди, смоктання й контакт «шкіра до шкіри» повертає матері заспокійливі, антистресові відчуття, за які відповідають пролактин та окситоцин. Смоктання дитини стимулює мозок матері виробляти більше пролактину та окситоцину, які допомагають їй ліпше спати, знижують рівень стресу й надають інші

види фізіологічного впливу, що поглиблюють її материнство. Молоді батьки можуть отримувати радість від підвищеного рівню пролактину, який спонукає їх на сильніші батьківські почуття. Зрештою, пролактин сприяє розвитку мозку дитини. Він, імовірно, спричиняє те, що малюки на грудному вигодовуванні мають тенденцію виростати розумнішими дітьми.

Говорячи мовою біохімії, нейробіологи стверджують, що пролактин ініціює «позитивну залежність» між матір'ю та дитиною і «нейробіологічну винагороду» для перейм та пологів.

НАСТУПНИЙ РУХ У ПОЛОГАХ: ДИТИНА ЗУСТРІЧАЄ МАТІР

Коли медпрацівник розумно та швидко направляє дитину туди, куди вона інстинктивно хоче потрапити, кладучи її на голий материнський живіт і забезпечуючи контакт «шкіра до шкіри», трапляються дивовижні речі в цьому першому післяпологовому танці матері та дитини. Коли дитину кладуть животом на теплий, щойно розм'якшений живіт матері, активізуються всі її почуття й рефлексі. Дитина може відпочивати та орієнтуватися в новому просторі, але незабаром (зазвичай за кілька хвилин) феромони, виділювані із залоз материнських ареол, починають діяти як біохімічний магніт, просуваючи дитину в напрямку соска. Це явище, назване «повзанням новонароджених», чудово описали й науково обґрунтували Нільс та Джилл Берґмани в обов'язковій до прочитання книжці «Обійміть недоношену дитину» (Hold Your Premie, New Voices Publishing, 2010); про нього можна прочитати на сайті BirthCrawl.org. Сильні ніжки та стопи дитини (рефлекс автоматичної ходьби новонародженого) просувають її в правильному напрямку, щоб вона могла з'єднатися з джерелом безпеки й виживання — материнським соском.

Марта зазначає: Ці сильні натискання на живіт матері мають мету: ефект розминання стимулює щойно випорожнену матку до скорочень, які закривають маткові кровоносні судини.

Додаткова стимуляція виникає, коли дитина захоплює й бере до рота шкіру материнських грудей, а потім самі груди. Її очі фокусуються на темних ареолах, що оточують бажану мету, а ніс захоплює запах матері. Самостійно визначаючи місце розташування соска, який вона завзято досліджує, дитина знайде його, схопить і почне смоктати, як ми сказали, «щосили», до чого її підготували гормони. Смоктання провокує ще один викид окситоцину в матері, стимулюючи щойно випорожнену матку скорочуватися та стискати залишки судин у плаценті і захищаючи її від надмірної післяпологової кровотечі. Взаємодія між гормонами матері та дитини готує останню до життя поза маткою.

ДВІ ГОЛОВНІ ХВИЛИНИ В ЖИТТІ ДИТИНИ

Час між появою малюка на світ і перетисканням пуповини має життєво важливе значення для здоров'я дитини. Упродовж цих двох магічних хвилин вона має зробити важливий фізіологічний перехід. Медичною мовою його називають стабілізація. Ось як можна допомогти дитині зробити найуспішніший перехід від плацентарного до легеневого «дихання»:

Народжуйте фізіологічно. Гормональна гармонія пологів вивільнює гормони стабілізації та прив'язаності, які надходять від матері до найважливіших адаптаційних органів дитини — мозку, серця, легень.

Пригальмуйте з перетисканням пуповини. Якщо можете, відкладіть момент перетискання пуповини на кілька хвилин, щоб дати дитині «останній струмінь» цілющої крові.

Забезпечте дитині контакт «шкіра до шкіри». Мати — це найголовніше фізіологічне «середовище», що утримує дитину в теплі. Дещо почекайте з процедурами (введенням очних крапель, ін'єкціями, зважуванням тощо). Навіть якщо дитині потрібен кисень, вона

зазвичай залишається на животі матері, тож більшість процедур легко виконують, не вдираючись у безпечне й захищене місце для дитини.



ВИКЛИК НА БІС: ЗВ'ЯЗОК У ПОЛОГАХ

Смоктання, дотики й зоровий контакт — це частина музики, яку природа пише для дитини, і початок її життя поза утробою, тож тепер немовля вступає в гру як запрошений диригент. Коли дитина безпечно перебуває поруч із матір'ю, починає працювати новий механізм — вони щось віддають одна одній. Як ви дізналися раніше, смоктання дитини дає матері додатковий гормональний сплеск, що допомагає виштовхнути плаценту. Коли дитина й мати одразу після пологів опиняються живіт до живота, мати дає дитині тепло, адже її груди — це природні обігрівачі. Температура всієї ділянки материнських грудей зростає на три градуси, щоб зустріти й зігріти дитину. Тут ще більше взаємозв'язку: мати зігріває дитину, а дитина зігріває материнське серце.

Запах, тепло, контакт «шкіра до шкіри» справді впливають на емоційний центр у мозку дитини — мигдалеподібне тіло, збуджуючи нейрони, які змушують дитину вірити, що вона захищена. Дуже часто медпрацівники надто поспішають застосувати інструменти, щоб «стабілізувати» стан малюка. Однак мати повинна усвідомити, що її м'який, теплий живіт і груди найліпше стабілізують дитину, тож мудрі лікарі мають швидше допустити немовля до них. Це раннє зближення фактично стабілізує розладнані постпологові функції, зокрема температуру тіла, артеріальний тиск і дихання. Якби ви поставили себе на місце дитини, то де захотіли б опинитися, познайомившись із

великим, широким і страхітливим світом? Як каже Нільс Бергман: «Мати — найліпший кувез».

Післяпологова зустріч триває. Що ще відбувається з вами? Пильно розглядати прекрасне немовля нормально (і потрібно), однак досі є багато інших гормональних подій. Коли почнете спільний танок налагодження зв'язку та прив'язаності, то будете винагороджені гормональними сплесками, які спонукатимуть цей танок тривати далі. Рівень окситоцину в крові — гормону любові та «обіймів» — найвищий у першу годину після пологів, коли мати й дитина найбільш відкриті до глибокого закохування. Окситоцин також заспокоює їх тоді, коли новизна материнства й життя поза утробою змушує їх заспокоїтися. Навіть під час «бебімуну» [15](#), у перші тижні після пологів, високі рівні гормонів народження підтримують нове відчуття матері: «Я просто сиджу в кріслі-гойдалці й бавлю дитину — і мені все одно на безлад, який відбувається вдома».

Ми вдаємося до біохімічних подробиць, щоб підкреслити дивовижність і могутність материнського тіла, яке дає нове життя. Хоч у багатьох пологових відділеннях матір вважають за пасивну пацієнтку, а медичних працівників — за диригентів, однак під час природної симфонії пологів мати завжди стає диригентом — зіркою вистави. Акушер-гінеколог, акушерка, доула, медсестри та друзі підтримують сцену і навіть інколи лишаються за лаштунками, пропонуючи послуги у слушний час і в правильній кількості лише для того, щоб допомогти матері грати мелодійнішу музику.

Вступають медичні працівники. Іноді мати втрачає впевненість у тому, що здатна виробляти ліки для пологів. Вона сумнівається, що правильно розуміє сигнали свого організму. Акушерка або доула, партнерка, досвідчена в прочитанні цих сигналів, може допомогти в такому разі. Відчуваючи, що мати незабаром зіграє фальшиву ноту або навіть кине диригентську паличку, ця особа дає їй натяк, що допомагає симфонії не зірватися: «Спробуй змінити положення» або «Зосередься на розслабленні». Ніхто не втручається, усі підтримують — і мати повертається до початкового музичного темпу.

ПІДТРИМКА ПЕРСОНАЛУ

Музика акушерки. Акушерка виконує роль концертмейстера. Вона спирається на власний і професійний досвід, щоб інтуїтивно помічати, коли мати забуває партитуру, не знає, що грати, або втрачає впевненість у грі й починає грати фальшиво. Концертмейстер не «втручається», а радше підтримує. Акушерка спостерігає за мовою тіла породіллі й інтуїтивно допомагає їй повернутися в потрібну тональність завдяки підбадьорливому слову, емоційній або фізичній підтримці, зміні положення та декорацій, наприклад затемненню світла, чи музики. Відповідно до підготовки, світогляду й досвіду акушерки, пологи — це нормальний, здоровий, гармонійний процес. Акушерки також мають мудрість і досвід, які підказують їм, коли необхідно покликати медичну допомогу, якщо породілля потребує технологічного й фармакологічного, а часом і хірургічного втручання, щоб забезпечити благословенному процесу народження найліпше завершення — здорову матір і здорову дитину.

Акушерсько-гінекологічна частина оркестру. Симфонія пологів така складна, що часом гормони, анатомія матері чи положення дитини не відповідають фізіологічному сценарію — наприклад, коли трапляються передлежання плаценти, сідничне передлежання або передчасні пологи. В інтересах матері й дитини покликати інших музикантів: акушерів-гінекологів та анестезіологів. Також потрібні будуть технології й фармакологія. Однак центральна тема та сама: мати далі виробляє внутрішні лікарські засоби, доповнювані допомогою інших. Унаслідок «технологічних пологів» жінки починають боятися процесів, що відбуваються в їхніх утробах, і навіть схиляються до думки, що безпечніше, коли лікар розітне живіт і матку, щоб дістати дитину, а потім пустить її безпечно пересуватися нормальними переходами до зовнішнього світу. Мільярди пологів упродовж тисячоліть мали чітко настроєну симфонію народження. Знову процитуємо Нільса Бергмана: «Спершу людське, а потім технологічне».



Родина та друзі. Породіллі важливо мати поруч людей, які цінують симфонію народження. І це повинні бути лише позитивні люди зі спокійним світовідчуттям.

НЕ ТАКА СИНХРОННА СИМФОНІЯ МЕДИКАМЕНТОЗНИХ ПОЛОГІВ

Фізіологічні пологи — це гормональна гармонія, удосконалювана впродовж усієї історії людства. Утім, за останнє століття медицина спробувала активно вдосконалити цей задум природи. На небагатьох пологах (приблизно 10 або 15 %) сучасне акушерство доповнює музику жінки заради ліпших інтересів матері й дитини. Переваги акушерського догляду за складними вагітностями й інтенсивна терапія новонароджених дітей з вадами дали змогу жінкам і малюкам насолодитися успішно зіграною симфонією пологів. Належне втручання може бути корисним матері й дитині, але коли породілля ухилятиметься від фізіологічних пологів, то збільшиться ймовірність переривання її гормональної симфонії.

ЧОЛОВІКИ НА ПОЛОГАХ

Батьки часто почуваються безпорадними на цій жінкоцентричній виставі. Ви можете запитати: «Що я можу зробити?» Любіть дружину. Це те, що ви можете зробити найкраще на цій сцені. Ви відчуєте полегкість через те, що не маєте пам'ятати всі дихальні вправи, яких вас вчили на курсах підготовки до пологів і які ви так

швидко забули. Ви також можете грати прекрасну музику під час пологів, налаштовуючи гормони на «любов до матері».

Докторка Лінда зазначає: Чоловік також виробляє окситоцин, який допомагає йому краще зблизитися з жінкою та їхньою дитиною. Це гормон рівних можливостей.

Медикаментозні пологи проти фізіологічних. Що відбувається, коли сторонніх «музикантів» запрошують долучитися до материнського оркестру — ідеться, наприклад, про синтетичний гормон на кшталт пітоцину або синтоцинону, технологічних музикантів на зразок електронного моніторингу плода або таке фармакологічне знеболювальне, як епідуральна анестезія? Весь оркестр опиняється під загрозою гри не в унісон.

Вступають гормональні порушення. «У вас немає достатнього розкриття... немає прогресу родової діяльності». Почувши «немає прогресу», мати випускає диригентську паличку з рук. Коли звучать тривожні ноти, може виникнути протиприродна пауза в дійстві народження та страх, через який музиканти почнуть грати негармонійно: рівень окситоцину знизиться, перейми стануть повільнішими, тож оркестр більше не гратиме синхронно. Штучні препарати втручаються в роботу материнських внутрішніх ліків. Фармацевтичні засоби мають доповнювати, а не замінювати природні ліки, і робити це лише тоді, коли материнські ліки потребують належної підтримки.



Як діє пітоцин. Спеціально створений для дитини й матері, окситоцин прибуває як низка сплесків та пауз, автоматично вивільняючись у

кровообіг жінки у правильній кількості й у правильний час. Природні перейми під впливом окситоцину не лише легше переносять мати, але вони безпечніші для дитини. Ваш особистий окситоцин надходить у певному ритмі до підготованої гормонами матки, повідомляючи рецепторам, коли потрібна більша або менша доза. Внутрішньовенний окситоцин не має цього «крапельного» ритмічного ефекту й не знає в автоматичному режимі, коли вповільнитися, а коли прискоритися.

СЛОВА НІЖНОСТІ	
Мова страху паралізує породілля. Слова — це зерно. Не саджайте повні страху слова, які породять страхітливі думки. Медичні працівники, завжди використовуйте підбадьорливі слова:	
Кажіть ці слова:	Не кажіть таких слів:
Роби	Спробуй
Тимчасова пауза	Глухий кут
Зроби можливим	Дозволь
Діти не вміють визначати час по годиннику	Немає прогресу, переносування вагітності
Відхилити	Відмовитися
Поки тримається на 5 см	Досі лише 5 см
Підтримка	Втручання

Докторка Лінда зазначає: Пітоцин, синтетичний окситоцин, який називають «піт», має той самий хімічний склад, але інше дозування. «Пітоцинову крапельницю» регулює медичний протокол, тому вона набирає обертів доти, доки перейми не стануть «адекватні» згідно з акушерськими стандартами. Він може стати в пригоді: коли пітоцин використовують як належить, він прискорює надмірно тривалі перейми. Це допомагає уникнути хірургічних пологів, вакуум-екстракції плода або накладання щипців і дати жінці додаткову енергію, коли зусилля в потугах почнуть її виснажувати. Переконайтеся, що ви й ваша команда в пологах взяли все від природного окситоцину й закликаєте виконавців другого складу оркестру лише тому, що вони вкрай потрібні. Якщо сповнений добрих намірів медичний працівник рекомендує застосувати пітоцин, переконайтеся, що він потрібен і вже були використані інші приступні альтернативні засоби. Пологи не завжди відповідають бажаній музичній партії. Коли це можливо, дотримуйтеся сценарію великого

класичного шедевра народження, пам'ятаючи, що можлива імпровізація, яка також подарує незабутні миті.

Деякі науковці у сфері акушерської неврології стурбовані, що пітоцинова крапельниця може призводити до нечутливості рецепторів, а отже, потрібно застосувати більші дози пітоцину (тобто будуть болісніші перейми), щоб відкрити рецептори. Психонейроендокринологія, що перебуває на етапі становлення, дає підстави припускати, що мозок не розпізнає синтетичних препаратів як справжніх, адже синтетичний окситоцин може не перетинати гематоенцефалічний бар'єр і насправді не фіксувати його вплив. Тож окситоцин, який виробляє мати, впливає на матку (перейми) й мозок (знеболювання та спокій), однак синтетичний окситоцин може впливати лише на матку.

Препарати для індукції пологів зазвичай призводять до триваліших, сильніших і близько розташованих перейм, ніж коли мати має справу з власними природними гормонами. Отже, ймовірно, що синтетичні гормони, покликані стимулювати пологи, можуть загрожувати надходженню крові та кисню з плаценти, бо плацента й дитина мають менше часу на перепочинок і насичення киснем між переймами. «Синтетичні» перейми зазвичай більш болісні для матері і змушують вибиватися з гармонійної роботи її знеболювальні гормони, окситоцин та бета-ендорфін, спричиняючи потребу в сильнішому знеболюванні й епідуральній анестезії, що призводить до ускладнень.

Фармакологічні знеболювальні, зокрема епідуральна анестезія, можуть також «ослаблювати» матір у її природних гормонах пологів і прив'язаності, у такий спосіб притуплюючи ейфорію, яку вагітна жінка отримує від цих нейрохімічних пологових речовин.

Один із членів пологової команди сказав мені: «Тобі може знадобитися крапельниця пітоцину, щоб запустити зупинені пологи!» Я хотіла сказати: «Я мати, а не акумулятор автомобіля».

Болісна «музика». Вчасне знеболювання епідуральною анестезією допомагає концерту тривати далі. Воно дає змогу виснаженому диригентові відпочити, відновитися й знову після перерви грати

симфонію. Однак якщо зробити таке знеболювання надто рано, то воно може зупинити фінал пологів. Неналежне застосування фармакологічних знеболювальних засобів притупляє ефект полегшення болю та прогресу пологів, який створюють фізіологічні гормони матері.

Можливий вплив пітоцину на дитину. Деякі дослідники стурбовані тим, що «надто тривалий» вплив пітоцину може загрожувати плацентарному кровопостачанню дитини. Саме тому, щоб убезпечити малюка, разом із синтетичним окситоцином застосовують електронний моніторинг плода.



Вступають технології: електронний моніторинг плода. Іноді вони можуть урятувати життя, однак любов до технологій призвела до негативного впливу на пологи. Апарат електронного моніторингу плода може показувати заплутані лінії або дисонанс, що часто призводить до передчасного скасування всієї вистави або переспрямування оркестру за лаштунки, в операційну палату, що на сьогодні трапляється в понад 30 % випадків.

Застосування синтетичного пітоцину часто потребує іншого втручання, зокрема електронного моніторингу плода. Породілля має лежати на спині, що, своєю чергою, спричиняє нестерпний біль, який потребує епідурального або рецептурного знеболювання. Якщо ці втручання передчасні, вони можуть розладнати гормональну гармонію пологів і понизити матір у статусі від диригента до підлеглої ролі. Коли мати та її команда для пологів взаємодіють злагоджено, наприкінці концерту всі гормони працюють разом у потужному крещендо, щоб народити дитину.



МАТЕРИНСЬКИЙ ОКСИТОЦИН ПРОТИ ФАБРИЧНОГО: ФІЗІОЛОГІЧНІ ПОЛОГИ ПРОТИ ФАРМАКОЛОГІЧНИХ		
Окситоцин впливає на...	Фізіологічні пологи	Фармакологічні пологи
Мозок	Заспокоює та зменшує біль	Може впливати лише на матку й не дістатися мозку
Інтенсивність перейм	Надходять у певному ритмі, залишаючи безболісні паузи	Надто сильні, надто тривалі, надто болісні
Синхронність з окситоциновими рецепторами в матці	Окситоцин вивільняється, коли рецептори готові до цього й найчутливіші, завдяки чому вони можуть зберігати цю чутливість	Окситоцин вивільняється тоді, коли рецептори можуть бути з ним не узгоджені, що призводить до їхньої нечутливості
Дозування	Природно відповідає потребам матері й чутливості рецепторів	Може не відповідати потребам матері й чутливості рецепторів
Вплив перейм на дитину	Перейми менш інтенсивні й коротші. Плацентарні кровоносні судини довше лишаються розслабленими, відновлюючи здорове кровопостачання дитини	Перейми інтенсивніші та триваліші. Можуть стискатися плацентарні кровоносні судини; фаза розслаблення коротша; є загроза для кровопостачання дитини
Шийку матки	Узгоджений зі ступенем зрілості й готовності, сприяє прогресу	Сильніші перейми можуть початися ще до того, як шийка матки буде готова, тому посилюється біль і сповільнюється прогрес
Знеболювання	Коли посилюється дія окситоцину, посилюється й дія ендорфінів як гармонізуювальних анальгетиків	Може не бути природного знеболювального ефекту від дії ендорфінів
Спосіб розродження	Велика ймовірність вагінальних пологів	Велика ймовірність хірургічних пологів
Рівень гормонів народження та материнства в крові жінки	Вищі рівні окситоцину та ендорфінів	Нижчі рівні окситоцину та ендорфінів
Новонародженого	Більше гормонів народження міститься в пуповинній крові. Окситоцин і його гормони-напарники корисні для дитини	Рівень гормонів прив'язаності нижчий
Успішність грудного вигодовування	Більший рівень гормонів, відповідальних за вироблення молока. Годування більш приємне	Менший рівень гормонів, відповідальних за вироблення молока. Годування груддю менш успішне

ЕКСПЕРТНИЙ ФІНАЛ МУЗИКИ ПОЛОГІВ

За кілька місяців до того, як ми «народили» цю книжку, Марта і я мали честь виступити на Turning the Tide — австралійській конференції, присвяченій новітнім досягненням в акушерстві. На ній зібралися деякі світові фахівці з природних пологів — акушери-гінекологи, акушерки, університетські професори й фахівці з інтенсивної терапії

новонароджених, а також чотириста інших медичних працівників у сфері народження дітей, щоб досягти спільної мети — проінформувати й розширити можливості сучасної матері в підвищенні її шансів на якомога здоровішу вагітність і пологи. На зустрічі ми попросили двох спікерів, Нільса та Джилл Бергманів, фахівців із перинаталогії й шанувальників концертів, схарактеризувати аналогію гормональної гармонії. Ось що вони сказали:

У разі природного народження виникає гормональна гармонія, подібна до класичної симфонії. Як і будь-яка чудова симфонія, вона має чотири частини.

Мати веде першу частину (алегро), яка під час власне народження досягає крещендо. Потім дитина веде другу частину (адажіо), що починається дуже тихо, спокійно; її супроводжують інші індивідуальні інструменти, які грають свої мелодії. У третій частині (скерцо) вони грають разом, а потім у четвертій частині (фінал) усі інструменти в гармонії створюють повне симфонічне звучання. «Інструменти» цієї симфонії — гормони, які відтворюють здорову музику в мозку та організмі матері й дитини.

Перша частина починається з перейм і встановлює мелодію. Окситоцин ритмічно вивільняється, щоб матка скорочувалася, відкриваючи пологові шляхи. Відкриття цервікального каналу збільшує рівень окситоцину в мозку матері, готуючи її до зближення з дитиною.

Перейми як контрапункт (одночасне поєднання кількох мелодійних ліній) збільшують рівень адреналіну й кортизолу в дитини. Ці гормони стресу інтенсивно стимулюють її мозок і легені. Стискання легень тоді, коли дитина проходить через пологовий канал, налаштовує їх на готовність дихати. Дитина в утробі матері більшу частину часу спала, але тепер їй потрібно прокинутися й підготуватися до наступної частини. Рівень гормонів стресу в матері й дитини під час народження вищий, ніж будь-коли, і становить справжнє крещендо, яким завершується ця частина.

Під час народження дитина вперше вдихає повітря. Плач не обов'язковий для цього. Гормони стресу були потрібні під час народження, однак тепер їхній рівень має швидко знижуватися. У такий спосіб дитина веде другу частину — повільне й ніжне адажіо,

яке має звучати в безпечному місці. Контакт «шкіра до шкіри» з матір'ю забезпечує тепло від її тіла, допомагаючи стабілізувати серцебиття й дихання дитини, а також оточує немовля знайомим запахом, надаючи відчуття безпеки. Головний інструмент, що тепер грає в дитині, — окситоцин, який знижує стрес. Це також запускає задану послідовність поведінкової активності, мов мелодію, де кожна нота має йти за іншою в правильній послідовності. Тепер дитина стає активною, адже мати лежить на спині. Нюх дитини веде її до сосків. На шляху до смоктання вона може торкатися шкіри матері й кусати її. Дитина знає, куди прямувати, адже її життя залежить від життєдайного молозива й молока матері. Не отримуючи жодної допомоги, дитина захопить сосок і почне смоктати. Потім вона погляне на обличчя матері, шукаючи контакту з очима, водночас продовжуючи смоктати.

Тепер вступає багато нових інструментів!

Організм вивільняє пролактин, активізуючи залози в грудях, які вироблятимуть молоко. Грудне вигодовування також активізує дофамін, гормон задоволення, завдяки якому мати відчувається емоційно вдоволеною. Ця гормональна гармонія робить догляд за дитиною дуже приємним і майже не спричиняє залежності. Інший сплеск окситоцину починає впливати на різні частини мозку матері. Один різновид впливу — активно захищати дитину; інший активізує емоційну здатність матері зблизитися з дитиною. Пізніше окситоцин стимулюватиме рефлекс молочного викиду, кожен із яких посилюватиме відчуття захисту та зближення.

Вигодовування для дитини так само приємне, як і заспокійливе для полегшення болю. Дитина вирішує, як довго триватиме ця частина, тож завершиться вона, коли немовля засне, лежачи на матері. Запах дає знати дитині, що мама поруч (тому спати безпечно), а це, своєю чергою, дає змогу мозку перемикає різні фази сну, потрібні, щоб мозок дитини розвивався. Цей сон не варто порушувати. Усі процедури потрібно згрупувати на момент пробудження дитини.

Третя частина, подібна до скерцо, — танець матері й дитини. Вона починається, коли дитина прокидається після першого сну, може, за одну або кілька годин. Дитина хоче контакту очима, зближення й більше часу на грудях. Потім буде ще один цикл сну, ігри й годування. Це триватиме впродовж перших кількох циклів, тому мати зможе

підлаштувати мозок до дитини, спати, коли дитина спить, і прокидатися разом із нею. Перша тисяча хвилин (приблизно шістнадцять годин) — це важливий час, коли мати й дитина навчаються танцювати разом.

(Дивіться джерела на с. 491, щоб знайти посилання на книжки й DVD Бергманів.)

[15](#) Гра слів *honeymoon* (медовий місяць) і *baby* (малюк).

РОЗДІЛ 19

ДЕВ'ЯТИЙ МІСЯЦЬ: ОСЬ ВОНО!

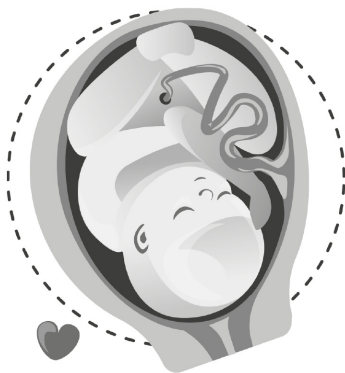
Тепер, коли народження дитини так близько, хвилювання зростає: ви більше хочете зустрітися з нею. Ви також втомитеся від постійного «Що? Ти досі вагітна?» Принаймні можете відповідати: «Уже не довго!» Для багатьох жінок дев'ятий місяць вагітності — найдовший. І матері багато разів стверджували, що хочуть, щоб день пологів настав якомога швидше. Якщо цього досі не сталося, почніть казати, на якому тижні перебуваєте, наприклад: «Я на тридцять шостому тижні вагітності — лишилося лише два тижні!»

Коректною з акушерського погляду буде фраза «місяць перейм», ніж «день перейм», адже насправді ви проведете добру половину дев'ятого місяця «в переймах». Звісно, ці розтягнуті перейми дуже далекі від тих, з якими матимете справу за кілька днів і які приведуть до народження дитини. Упродовж тижнів, що передують пологам, розум і тіло готуватимуться до однієї з найзнаменніших подій вашого життя.

ЯК ЗРОСТАЄ ВАША ДИТИНА (34—40 ТИЖДЕНЬ)

Ви почуватиметеся більшою, адже за місяць дитина майже вдвічі збільшить масу тіла (від менш ніж 1,8 кг до приблизно 3,4 кг) і завдовжки сягатиме майже 53 см. Упродовж цієї «фінішної прямої» дитина набирає колосальну кількість підшкірного жиру, який наповнює її до народження. Її волоссячко-лануго зникає разом із

певною кількістю первородної змазки — цієї сироподібної речовини лишається достатньо, щоб змащувати малюка для гладшого проходження під час пологів. Тепер у дитини не так багато простору, тож вона зібрана, мов м'ячик, у положенні для пологів. Упродовж останніх тижнів в утробі, маючи недостатній для фізичних вправ простір, дитина крокує, повертає голову, блимає, смоче палець, хапає щось, тренуючись здійснювати рухи, потрібні їй після появи на світ. Уже кілька місяців вона ковтала амніотичну рідину й мочилася нею. Повітряні мішечки в легенях дитини тепер добре вкриті сурфактантом, який допомагатиме утримувати їх розкритими з кожним вдихом після народження й дає змогу майже всім дітям, народженим цього місяця, самостійно дихати поза маткою.



Дитина на 34—40-му тижнях

ЯК ПРАЦЮЮТЬ ГОРМОНИ ПЕРЕЙМ

Пам'ятаєте, що гормони нагадують симфонічний оркестр (перечитайте розділ «Слухайте свій гормональний симфонічний оркестр» на с. 178)? У фінальний місяць концерт наближається до завершення. Ваша гормональна гармонія зазнає змін, щоб підготувати пологові шляхи для проходження й виштовхування маленького пасажера. Те, що запускає пологи, залишається таємницею, однак дещо все-таки відомо. До дня народження гормони вагітності перебувають у рівновазі: прогестерон розслабляє м'язи матки й захищає їх від надто сильного скорочення. Водночас

естроген тримає в тонусі м'язи матки для «фінішного спурту». Коли ви опинитеся поблизу фінішної лінії, вплив прогестерону стане слабшим, а рівень естрогену зросте. Естроген дедалі більше стимулюватимете м'язи матки в напрямку кресендо до щораз сильніших перейм Брекстона-Гікса доти, доки тренувальні перейми перетворяться на справжні. Ваш естроген почне спричиняти сильніші й болісніші перейми та сигналізуватиме мозку, що потрібно виділити гормон-напарник, серотонін, який заспокоїть тривожність і послабить біль. Ви можете вбачати в пологах будь-що, крім музики, але всередині вашого тіла справді грає дивовижна гормональна гармонія.

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ

На старт! «Я вже готова!» — так більшість жінок на дев'ятому місяці вагітності вітає лікарів під час щотижневих візитів. Природно, що майже всі жінки прагнуть і готові зустріти дитину ще до того, як буде готова вона. Настав чудовий час, щоб глибоко вдихнути повітря й закликати на допомогу здорову порцію терпіння. Марта виразно пам'ятає, як почувалася наприкінці дев'ятого місяця, коли носила третю дитину. Перші дві дитини народилися за кілька тижнів до встановленого терміну, тому потреба терпіти була для нас чимось новим. Наш лікар сказав, зважаючи на Мартине бажання швидше народити: «Що ж, подивімося, як ваші справи, наступного візиту». Ми чітко передчували, що якби вона дала лікарю «зелене світло», то він радо зробив би фармацевтичний «поштовх». Як виявилось, Марта народила того тижня. Вона потребувала терпіння, а не препаратів.

Сподіваюсь, що зможу передати те саме ставлення щодо пологів дочці, як моя мати передала його мені. Як старша дитина, я могла спостерігати за радістю від вагітності й народження малюка, яку мала моя мати. Коли донька прийде до мене й запитає: «А як це?» або «Це

страшно?», — я скажу, що вагітність — то найособливіша річ, для якої задумане її тіло.

Хочу повернутися в «нормальний» стан. Так, ви дуже прагнете нарешті взяти дитину на руки. Певне, ви не можете дочекатися завершення вагітності й хочете повернути своє довагітне тіло. Ймовірно, навіть мрієте про те, як лежатимете на животі! Утім, ви можете відчувати швидкоплинний напад жалю, бо повинні відмовитися від особливого статусу вагітної. Зараз ви маєте унікальну й особливу близькість із дитиною, розділяєте з нею особисті переживання, і з цим важко розлучитися. Чудові новини полягають у тому, що така сокровенність незабаром розвинеться в дещо неймовірніше. Ви будете зачаровані тим, як швидко забудете і біль, і радощі вагітності, узявши на руки дорогоцінну дитину.

Я виявила, що, зациклюючись на поштовхах, розмовляючи з дитиною та обіймаючи живіт упродовж останнього місяця, намагаюсь виразити особливі почуття в моєму мозку. Щойно дитина народилася, я зрозуміла, що хоч вагітність була прекрасним періодом і я любила ділитися тілом зі своїм сином, однак зустріч із ним як окремою особою стала справжнім утіленням мрії. Бути вагітною дивовижно, але материнство приголомшило мене!

Дедалі більше потрібен відпочинок і «гніздо». Хоч ви не станете відлюдницею, однак більшість жінок в останній місяць вагітності вважають за краще залишатися вдома. Вас може захопити більш медитативний настрій. Бажання й здатність розважатися вичерпають себе, а соціально-культурні заходи будуть здаватися незначними. Ви можете виявити, що геть байдужі до світових подій, і спіймати себе на тому, як завзято захищаєте свій спокій. Це природний спосіб уберегтися від зовнішніх впливів, які можуть відвертати увагу від найважливішої події вашого найближчого майбутнього. Зараз ви маєте найліпше виправдання (і матимете в найближчі кілька місяців), щоб відмовлятися від запрошень і пропозицій, які забирають час та енергію і тримають вас якнайдалі від вашого гнізда. Не дивуйтеся, якщо у вас виникне раптове й непереборне бажання прибрати вдома або взятися

за великий проект, зокрема розкласти по альбомах світлина, зняті десять років тому, або впорядкувати їх у комп'ютері. Наприклад, докторка Лінда розчистила підвальне приміщення від речей, коли чекала на першу дитину. Підвал не розбирали два десятиліття. З третьою дитиною в неї вже не було такого вибуху енергії.

Я вирішила, що коли настане дев'ятий місяць вагітності, то підживлюватиму потреби розуму й тіла в тиші та відпочинку. Коли почнуться перейми, я хотіла бути у формі й відпочилою. Спостерігаючи за подругами, я бачила, як перейми можуть виснажувати. Тому знала, що це мій єдиний шанс накопичити енергію. Утім, за два тижні до пологів я почала мити стіни. Я ніколи раніше не мила стін.

Ви можете своєчасно увімкнути високу швидкість, прагнучи підготувати дім для важливого гостя. День або два, проведені в підкоренні фонтану енергії, можуть подарувати здоровий перехід із монотонності цих, як здається, нескінченних останніх тижнів і дати додаткове почуття зреалізованості та задоволеності. Однак не перестарайтеся. Хоч інстинкт гніздування поширений у тваринному світі, однак людські матері не потребують такого бездоганного й вичищеного гнізда. Вам не потрібно все ідеально декорувати й розставляти до народження дитини. Багато прекрасно обладнаних дитячих кімнат не використовують упродовж кількох перших місяців (або навіть років!). За вас це може зробити хтось інший або ви самі зробите це поступово після пологів, коли дитина мирно спатиме, затишно влаштувавшись у слінгу. Зараз не час витратити енергію. Ви можете думати, що до дня пологів досі лишається два-три тижні, однак не розраховуйте на це. Упродовж дев'ятого місяця відпочивайте так, наче «це» може статися наступного дня.

Дитина опустилася, почуваюся начебто ліпше. Часом упродовж кількох останніх тижнів ви можете помітити, що живіт пересунувся нижче. Ви навіть можете отримати коментарі щодо того, як змінився вигляд вашого профілю. Більшість уперше вагітних жінок помічають, що їхні діти опускаються нижче за два тижні до пологів, хоч деякі

малюки роблять це ще за чотири тижні. Багато жінок, які стали матерями вдруге, виявляють, що їхні діти не опускаються до самого початку перейм, адже їхні м'язи таза вже народжували, а отже, не потребують розігрівання. Голова дитини влаштовується в тазу, що також має назву «полегшення» (навантаження на ділянку, розташовану нижче талії, здається меншим і легшим) або «вставлення» (голова дитини вставляється у площину входу малого таза). Що б не робила дитина — «опускалася», «робилася легшою» або «вставлялася», — ви почнете почуватися по-іншому й матимете геть інший вигляд. Ви, ймовірно, помітите, що ваші груди більше не торкаються верхньої частини живота.

Зазвичай упродовж дев'ятого місяця зникають дві часті дратівливі речі, що супроводжують восьмий місяць, — задишка й печія. Коли дитина опускається нижче в таз, ваша діафрагма отримує більше простору, щоб виконувати свою роботу, і це допомагає легше дихати. Тепер, коли шлунок менш стиснутий, ви можете відчувати менше нападів печії. Звісно, разом із меншим дискомфортом угорі матки типові незручності знову виникнуть у її нижній частині — вам доведеться частіше мочитися, адже голова дитини сильніше тиснутиме на сечовий міхур. Водночас із тим, як верхня частина травної системи почуватиметься ліпше, її стиснута нижня частина може знову мати справу із закрепами та здуттям. Також сильніше може дошкуляти геморой.

Збільшення тиску на таз. Разом з опущенням дитини в тазову порожнину ви можете виявити, що у вас виникла схильність до гострого болю в нижній частині хребта або посередині лонної кістки, який заважає вам ходити. Деякі жінки мають напади болю або «відчуття поколювання» власне в шийці матки. Ви можете відчувати тиск чи навіть гострий біль у ділянці таза, коли намагаєтеся підвести ногу, щоб вдягти білизну або залізти в ліжко. Часом цей біль розходиться по всій спині або спускається вниз до стегон. Сильніший біль у тазу й більший дискомфорт упродовж дев'ятого місяця виникають, найпевніше, через розслаблення й розтягування зв'язок, які готуються до майбутньої роботи. Ви можете зменшити цей

дискомфорт, змінюючи положення. Допомагає також щоденна легка фізкультура — довго й повільно гуляйте.

Голова дитини, тиснучи на нерви й кровоносні судини в тазу, також може спричиняти судоми в стегнах. Як і у випадку з болем і дискомфортом у тазу, ці зміни стають наслідком впливу гормонів вагітності на зв'язки й усі ваші суглоби. Відомо, що загальне ослаблення зв'язок спричинене слабкістю в колінах і зап'ястях, тому вагітній складно піднімати навіть легкі предмети. Утім, рух підтримує організм у тонусі. Не перетворюйтеся на лежню, бо кровоносна, дихальна та травна системи втратять збалансованість.

Підтягнуті м'язи відіграють важливу роль під час пологів, надаючи підтримку, щоб сильні м'язи матки могли працювати якомога ефективніше. Більшість майбутніх матерів виявляє, що плавання — найзручніша справа, яка найбільше розслабляє.

Докторка Лінда зазначає: Пам'ятаю, як спостерігала за вагітною жінкою, яка йшла перевальцем, і подумала, що ні за що так не втрачу форму. Я не розуміла, що ця хода була наслідком ослаблених м'язів таза — і так, я сама почала ходити перевальцем!

Один із бонусів болю й дискомфорту на пізніх етапах вагітності — можливість практикувати глибоке дихання, якого ви навчилися на курсах підготовки до пологів. Часто пари не ставляться до цих тренувань серйозно й не можуть опанувати себе, щоб їх застосовувати. Дивно, здається, тренуватися терпіти перейми, коли насправді нічого не стається. Проте коли виникає справжній біль або перейми Брекстона-Гікса, варто цим скористатися: настройтеся на релаксацію, хай яку напругу ви не відчуваєте, і глибоко вдихніть. Почекайте одну або дві хвилини, уявляючи, що це справжній «біль перейм». Спостерігайте, як усе змінюється, коли ви не напружуєтеся й просто дозволяєте всьому йти своєю чередою.

Інші поштовхи. Упродовж дев'ятого місяця діти рухаються менше, ніж упродовж восьмого, однак сила цих рухів зростає. Ви можете відчувати сильні поштовхи по ребрах та удари в тазу. Часом

здаватиметься, що дитина рухається у вашій піхві — це дуже дивне відчуття.

Коли дитина штовхає вас у незручному положенні, почніть рухатися, щоб змусити рухатися і її. Це міні-репетиція того, як зміна положення тіла під час пологів може допомогти дитині просуватися звивистими пологовими шляхами.

Почуваюся великою й незграбною. Тепер ви велика, справді велика. Ви можете виявити, що м'язи черевної порожнини болять від тяжкої праці, покликаної підтримувати ваш живіт, або що промежина та стегна болять, коли ви йдете. Огрядність стає всеохопним відчуттям. Навіть ваші ноги здаються важкими. Ви можете дивуватися, як вам вдається тягати себе ще один місяць, особливо вгору й униз по сходах. Навіть встати з дивана буває складно без деякої попередньої підготовки.

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ

Як далі працювати. Якщо ви працюєте не вдома, доведеться вирішувати, коли припинити роботу. Деякі матері кажуть: «Я збираюся працювати до початку перейм», однак ми застерігаємо вас щодо такого підходу. Це час, коли організм зазнає стількох фізіологічних змін, скількох він зазнавав, коли ви лише завагітніли. Тоді ви дозволили організму відпочивати через всеохопну втому, яку відчували. Процес підготовки до пологів дуже енергозатратний як для розуму, так і для тіла. Багато дедлайнів або примушування себе працювати можуть перешкоджати розслабленню організму й заважати природним процесам іти своєю чередою. Жінки, які працюють до початку перейм, можуть постати перед конфліктом усередині себе й «затримуванням» появи дитини, адже в них на черзі інші справи. Останній місяць — це той час, коли варто позбутися всіх інших турбот, щоб плавно перейти до періоду пологів і материнства, відпочити розумом, тілом та душею. Якщо можете, почніть декретну відпустку на тиждень або два раніше, щоб дати собі відпочити й відновити резерви. Дослідження показали: що більше відпочинку та сну жінка має перед пологами, то легше вони минають — а саме цього вагітні й прагнуть!

ЗБОРИ Й ПІДГОТОВКА ДО ПОЛОГІВ

В останні кілька тижнів перед днем пологів потрібно зробити багато справ і зателефонувати багатьом людям. Пропонуємо кілька порад, які активізують вашу пам'ять:

- ▶ організуйте догляд за старшими дітьми;
- ▶ владняйте справи на роботі;
- ▶ попередньо зареєструйтеся в лікарні або пологовому центрі;
- ▶ зробіть екскурсію по лікарні/центрі, де народжуватимете;
- ▶ складіть план пологів та обговоріть його з лікарем;
- ▶ надішліть копію цього плану в лікарню;
- ▶ нагадайте медпрацівникам передбачувану дату пологів та уточніть інформацію, якщо є ймовірність, що ви народите раніше;
- ▶ запасіться продуктами, які швидко не псуються, і заморозьте наперед кілька готових страв;
- ▶ оплатіть рахунки;
- ▶ переконайтеся, що ви правильно зрозуміли, коли варто телефонувати лікарю, а коли вирушати в лікарню;
- ▶ дозбирайте речі для немовляти;
- ▶ придбайте зручний одяг на останні дні вагітності: вільний домашній одяг та бюстгальтери для годування;
- ▶ придбайте автокрісло та правильно встановіть його в автівку — деякі поліцейські відділки надають таку послугу.
- ▶

Спакуйте сумку за кілька днів до передбачуваної дати пологів. Покладіть стільки речей, скільки, на вашу думку, може знадобитися, і залиште сумку відкритою, щоб щось докласти останньої миті. Коли настане той самий момент, у вас не буде часу, щоб бігати та збирати — і забувати — речі, які вам потрібні або які захочете мати при собі.

Ось речі, які необхідно взяти на пологи:

Засоби, що допоможуть зберегти зусилля під час перейм

- ▶ ваші улюблені подушки (у кольорових наволочках, щоб спостерігати за ними);
- ▶ ваша улюблена музика на МРЗ-плеєрі й додаткові батарейки або зарядний пристрій;
- ▶ лосьйон або олія без запаху для масажу;
- ▶ ваші улюблені перекуси (наприклад, суміш сухофруктів і горіхів, свіжі фрукти, сік) і бутерброди для чоловіка;
- ▶ грілка з гарячою водою або рисова грілка;
- ▶ спеціальні допоміжні засоби, які ви використовували під час тренувань, як-от фітбол, тенісний м'яч, підкладки під коліна (для колінно-ліктьового положення);
- ▶ одяг для пологів (купальник, якщо плануєте використовувати ванну під час перейм) та одяг, який вдягнете після народження дитини, — не забудьте халат і капці.

Гігієнічні засоби

- ▶ гребінець, фен, пов'язка або резинка для волосся;
- ▶ мило, дезодорант, шампунь, кондиціонер (вибирайте запахи, які не подразнюватимуть нюх дитини);
- ▶ гігієнічні прокладки великих розмірів;
- ▶ зубна щітка, зубна паста, бальзам для губ;
- ▶ окуляри або контактні лінзи (або і те, і те — може, ви не захочете мати справу з лінзами під час пологів);
- ▶ косметика.

Одяг для дитини

- ▶ шкарпетки або пінетки;
- ▶ сорочечка;
- ▶ піжама з ніжками (щоб класти дитину в автокрісло);
- ▶ конверт на виписування з лікарні;
- ▶ комбінезон з ніжками або тепла ковдра, якщо ви народжуєте в прохолодну погоду;

- ▶ капелюшок;
- ▶ підгузки.

Інші речі

- ▶ лікарняні форми, які заповнюють перед відвідуванням закладу;
 - ▶ одна або дві копії плану пологів;
 - ▶ форми страховки;
 - ▶ камери (відео та фото);
 - ▶ мобільний телефон і зарядний пристрій;
 - ▶ подарунки до «дня народження» для сестер і братів малюка;
 - ▶ улюблена книжка й журнали;
 - ▶ список телефонів родини та друзів.
-

Безсоння на фінішній прямій. Майбутні матері часто невдоволені, бо погано й мало сплять та не можуть повноцінно відпочити. Такі відчуття виникають унаслідок фізичного й емоційного виснаження дев'ятого місяця або перенапруження мозку, який постійно знаходить приводи для хвилювання. Хай там як, а зараз ви маєте ще один шанс практикувати розслаблення та глибоке дихання. Коли побачите, що вдається зменшити напругу, збережіть цю думку, щоб скористатися нею під час перейм.

Жінки, які народжують уперше, починають звикати до нової моделі неглибокого сну, геть не відомої їм раніше. Згодом це стане для них звичним і практичним нічним режимом. Годувати дитину, перевіряти, чи вкриті старші діти ковдрами, заспокоювати їх після страхітливих снів чи коли вони не можуть заснути, сидіти поруч, коли вони хворі, — усе це багато років й зумовлюватиме неглибокий сон.

Невеликі зміни в масі тіла. Хоча дитина набере кількесот грамів упродовж цього місяця, однак маса вашого тіла може збільшитися лише трохи, залишитися такою самою або зменшитися на 450—900 г. Утрата ваги в останній місяць зазвичай стає наслідком зменшення кількості амніотичної рідини, адже гормони починають розподіляти

рідину по вашому організму. Ви виробляєте менше амніотичної рідини, до того ж більша кількість сечовипускань може загалом знижувати об'єм води в організмі й відповідно вашу масу. Просто організм позбувається рідини, яка йому більше не потрібна.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ПЕРЕНОШУЄТЕ ВАГІТНІСТЬ

Чому не варто хвилюватися. Не хвилюйтеся, якщо дата пологів настала, а дитина не з'явилася. Ви вже готові, а вона, очевидно, ні. Більшість дітей, яких називають «переношеними», насправді не такі. Нормальні межі зрілої вагітності становлять від тридцяти восьми до сорока тижнів, однак передбачувана дата пологів може виходити за них на тиждень або два (див. с. 147). Завдяки сучасному датуванню за допомогою ультразвуку менш ніж 4 % дітей, які виходять за межі сорока двох тижнів, справді переношені. Зрештою, дату пологів могли визначити не точно. Навіть датування за допомогою апарата УЗД — це не абсолютно надійний спосіб. Найчастіше дітей називають «переношеними», якщо менструальний цикл матері був нерегулярний і дату пологів від самого початку визначили не точно. Перші вагітності зазвичай тривають трохи довше, адже організм ніколи до цього не народжував. Хай там як, а хвилювання не прискорять пологи, до того ж, як ви вже дізналися, стрес збільшує ризик виникнення ускладнень. Чому може хвилюватися ваш лікар. Ви й ваш лікар можете просто спостерігати та чекати. Однак діти, які перебувають в утробі довше (більш ніж сорок два тижні), згідно зі статистичними даними, мають вищу ймовірність виникнення проблем. Серед них:

- Дитина переростає плаценту, тому не отримує достатнього живлення. Це трапляється приблизно з 10 % дітей, яких переношують після сорок другого тижня.
- Найчастіше переношених дітей народжують надто великими, що призводить до складніших пологів.
- Об'єм амніотичної рідини може зменшитися до тривожного рівня, що ускладнить пологи. Амніотична рідина допомагає амортизувати

пуповину під час пологів, тому переношені діти складніше проходять пологи внаслідок стискання пуповини. Під час пологів частота серцевих скорочень може знизитися; це, ймовірно, призведе до кесаревого розтину.

- Дитина, народжена після встановленого терміну, вірогідно, вдихне меконій (продукти роботи кишківника), який може застрягти в її дихальних шляхах і спровокувати тимчасові проблеми з диханням після народження.

- Нестабільний рівень цукру в крові частіше трапляється в переношених дітей.

Лікар або акушерка перевірятимуть рівень вашої амніотичної рідини двічі на тиждень, щоб упевнитися, що її кількість не надто зменшилася. Зазвичай між сорок першим і сорок другим тижнями лікар чи акушерка почнуть додатково контролювати перебіг вашої вагітності; якщо дитина не народиться до сорок другого тижня, можна призначити індукцію пологів.

Чи варто стимулювати пологи? У такому разі ваш лікар, найпевніше, вживатиме заходів, адже зростає ймовірність зазначених ускладнень, якщо дитина «переношена». Дбаючи про її здоров'я, він, мабуть, не захоче ризикувати. Зрідка трапляються випадки (менш ніж 1 %), коли діти досягають сорок третього тижня, однак тоді ризик розвитку ускладнень помітно зростає. Діти на сорок другому тижні також можуть не дуже добре знести пологи переважно через те, що плацента старішає й не забезпечує резервний запас на період пологів. Пологи потребують і дозрівання (розм'якшення) цервікального каналу, і регулярних та узгоджених скорочень матки. Якщо це буде виправдане, лікар може спровокувати пологи в такі способи:

- Нанести гель із простагландином (мізопростол) на шийку матки, щоб вона дозріла.

- Розмістити надутий катетер Фолея в цервікальному каналі на ніч, щоб поступово розм'якшити й згладити шийку матки.

- Штучно прорвати плодові оболонки, якщо дитина опустилася досить низько, щоб виконати цю безпечну процедуру.

- «Відшарувати» плодові оболонки від нижнього сегмента матки, не розриваючи їх: під час вагінального обстеження лікар введе палець у

цервікальний канал, трохи його розтягне, а потім зробить кругові «відшаровувальні» рухи, щоб відділити оболонки від шийки матки. Це може стимулювати вироблення простагландину й почне пологи.

- Стимулювати пологи пітоцином — це потрібно робити дуже обережно, якщо дитина ще достатньо не опустилася.
- Пропонувати «саморобні» способи, як-от статевий акт і стимуляція сосків, які допоможуть пологам початися.

Звісно, прогулянки у вертикальному положенні — найбезпечніший і найрозумніший спосіб заохотити дитину трохи опуститися й відповідно стимулювати пологи. Довго гуляйте або виїжджайте за місто, щоб насолодитися природою.

ВІД ПЕРЕЙМ ДО ПОЛОГІВ

ТРИНАДЦЯТЬ СПОСОБІВ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ПОЛОГАМ ПРОСУВАТИСЯ

Останні дев'ять місяців ви ростили дитину, а останні кілька тижнів вивчали мистецтво й науку народження. Тепер час для події, на яку ви так довго чекали й до якої так готувалися.

Ви можете стимулювати перейми й уникнути того, що ми називаємо «циклом зневіри». Уявіть такий сценарій: протягом деякого часу у вас удома були перейми, ви потрапили в лікарню (це означає, що ви в пологах), а за кілька годин лікар перевіряє вас знову й заявляє: «Нічого не трапляється». Ви бентежитесь й тривожитеся, тож перейми стають ще повільнішими, а ваші пологи — тривалішими. Для деяких породіль повільний, рівномірний прогрес становить норму, але майже всі жінки можуть допомогти організму працювати ефективніше й менш болісно.

1. Будьте поінформованою. На курсах підготовки до пологів ви багато дізналися про анатомію й фізіологію пологів, зокрема те, як скорочується матка, поступово розтягується цервікальний канал, повертається й згинається дитина, прокладаючи шлях через таз. Ви

усвідомили, як важливо розслаблятися, як страх гальмує перейми, як працюють гормони народження і що ви можете зробити, щоб вони ліпше працювали.

Перегляньте всі матеріали щодо розумного використання технологій і медичних препаратів:

- Вчасно виконана епідуральна анестезія, як ми зазначали на с. 304, може допомогти виснаженій матері відпочити й відкрити друге дихання, а отже, прискорити пологи.
- З другого боку, введення неправильного препарату або правильно дібраного препарату в неправильний час може перешкоджати прогресу перейм (див. с. 332).
- Технологічні засоби, які використовують, коли ви перебуваєте в ліжку, уповільнюють перебіг перейм. Якщо вам потрібна крапельниця, попросіть поставити гепариновий замок або заглушку венозного катетера, щоб бути мобільною, а не прив'язаною до приліжкового штатива для внутрішньовенних інфузій. Якщо потрібно виконати електронний моніторинг плода, попросіть робити його з перервами.
- Якщо з медичних причин ви потребуєте постійного електронного моніторингу плода, попросіть зробити дистанційне вимірювання (бездротовий спосіб), щоб ви могли рухатися.

Докторка Лінда зазначає: Якщо плануєте скористатися на переймах ванною, дізнайтеся про наявність водонепроникного монітора.

2. Будьте відпочилою. Що важча робота, то більше перерв потрібно. На щастя, пологи мають дві перерви: першу під час раннього періоду, коли з переймами зазвичай легко впоратися, а другу — між кожними переймами. Крім періоду переходу, коли перейми найінтенсивніші, завжди є час, щоб відпочити між завершенням одних перейм і початком інших (під час етапу переходу в деяких жінок трапляються безперервні перейми).

Поширена помилка жінок, які народжують уперше, полягає в тому, що вони не відпочивають у ранній період пологів. Ви можете аргументувати це тим, що «перейми не такі вже складні. Я впораюся з ними. Саме час попрацювати пилюмоком або підписати повідомлення про народження, поки не почалася справжня робота». Неправильно! Зі справжньою роботою набагато складніше впоратися, якщо ви не відпочинете фізично й розумово. Якщо ви досі вдома, сховайтеся в тихе місце. Вимкніть мобільний телефон і ляжте спати чи принаймні трохи відпочиньте. Не замислюйтеся над списком справ, які потрібно зробити.

Пам'ятайте про відпочинок між переймами, навіть на початку, коли ці перерви тривають п'ять або більше хвилин. Використовуйте техніки розслаблення, які тренували раніше. Ми бачили кількох досвідчених матерів, які використовували техніки розслаблення так ефективно, що могли абстрагуватися будь-коли, навіть під час активних перейм.

Не витрачайте час між переймами, хвилюючись про те, якими будуть наступні перейми. Пам'ятайте: ви впоралися з цими переймами, тому впораєтесь з наступними! Між переймами думайте про відпочинок, розслаблення й радість.

3. Не забувайте про харчування. Матка, старанно працюючи, потребує багато енергії з їжі та рідин. Лікарі зазвичай не заохочують породіль їсти й пити під час перейм, адже жінка може потребувати загальної анестезії в разі кесаревого розтину, і покладаються на внутрішньовенні інфузії, що зволожують організм і забезпечують його енергією. Матері, які потребують хірургічних пологів, можуть скористатися епідуральною або спінальною анестезією; тримати шлунок порожнім під час перейм уже не так важливо, як раніше. Загальна анестезія, яка досі може стати в пригоді в разі екстрених пологів, певне, спровокує у вас нудоту, доки ви перебуваєте в несвідомому стані, тому ви можете вдихнути вміст шлунка в легені. Через це породіллі й досі мають споживати невеликі порції швидко перетравлюваної їжі. Серйозний обід, мабуть, спричинить дискомфорт і нудоту. Ось як ви можете розумно харчуватися під час пологів:

Їжте рано. Їжте на ранніх етапах пологів, щоб накопичити енергію. Коли перейми стануть інтенсивнішими, шлунок може не піти вам на зустріч.

Їжте часто. Як ви вже дізналися раніше, перекуси набагато сприятливіші для перебірливих шлунків, ніж великі порції їжі.

Споживайте їжу, найліпшу для шлунка. Деякі матері мають нудоту під час перейм і виявляють, що їм складно їсти та пити. Хай там що, потрібно їсти. Візьміть із собою їжу та напої, з якими шлунок мирився в «нудотні» місяці вагітності. Продукти, які ви споживали тоді, найпевніше, згодяться й тепер. Уникайте жирних та смажених страв, продуктів, які сприяють газоутворенню, і газованих напоїв — якщо вас нудить, то допоможе негазований імбирний ель.

Пийте до повного насичення організму. Не допускайте зневоднення, що виснажує ваші сили, пригнічує фізіологічні процеси в організмі й уповільнює пологи. Зволожуйте організм, випиваючи хоча б 225 г води на годину на ранніх етапах пологів, і пийте воду в перервах між переймами. Не забудьте взяти в лікарню принаймні дві пляшки з улюбленими корисними напоями, наприклад соками або смузі, додатково до води. Подумайте, щоб узяти із собою розчин електроліту, наприклад кокосову воду, адже солі потрібні м'язам не менш ніж вода. Часто жінки так поглинуті переймами, що нехтують тим, щоб задовольнити спрагу. Одне із завдань партнера в пологах — нагадувати вам, що потрібно пити воду.

Внутрішньовенне живлення. Якщо вас надто сильно нудить, щоб їсти й пити, а ваш лікар відчуває, що у вас почалося зневоднення, то він може порадити зробити внутрішньовенні вливання. Це може активізувати повільні пологи або виснажену жінку. Додатковий бонус полягає в тому, що більший об'єм рідини передбачає більше походів у вбиральню, які завдяки ходінню та присіданню стимулюють пологи.

4. Перебувайте у спокої. На пологах оточіть себе спокійною атмосферою. Медичні працівники й присутні на пологах (чоловік,

подруга, медсестри) мають поважати ваше усамітнення під час перейм, щоб ви могли зосередитися на своїй роботі, а між переймами — відпочити. Саме в цей час потрібна допомога партнера. Доручіть йому підтримувати спокій, зобов'язавши виганяти з палати тих, хто базікає, галасує або набридає, і захищати приватність цієї події. Тьмяне світло може настроїти вас на мирний лад, як і спокійна музика.

ПОЛОГОВИЙ НАПІЙ

Візьміть із собою в лікарню перевірений шлунком улюблений смузі. У день пологів не варто експериментувати з новими напоями (див. наш рецепт на с. 34).

Докторка Бі Джей зазначає: Будьте обережні з телефонними дзвінками подругам і родичам тоді, коли почнуться пологи, — вам із партнером буде складніше підтримувати спокій. Усі захочуть постійно отримувати останні новини або приїхати в гості. Я рекомендую визначити одну людину як контактну особу. Коли ви вже добре просунетесь в переймах (приблизно 6 см), дайте знати про це довірчій особі, і вона зможе постійно інформувати кожного зацікавленого про ваш прогрес. Так ви з партнером зможете уникнути непотрібних відволікань і зосередитися на поставленому завданні.

5. Будьте веселою. Сміх добре впливає на пологи. Він підвищує рівень ендорфінів і зменшує рівень гормонів стресу. Спробуйте подивитися кумедний фільм по телевізору в палаті або на ноутбукі, бажано той, який знаєте й любите. Деякі матері на ранніх етапах пологів слухають аудіокнижки, віддаючи перевагу улюбленим авторам. Тримайте настрій на висоті. Намагайтеся жартувати з медсестрами та іншими медпрацівниками. Коли настане час бути серйозною, ваш чудовий настрій допоможе розслабитися й більше слухати свій організм.

6. Будьте романтичною. Любов змушує світ обертатися й допомагає народжувати дітей. Під час сексу й просування пологів вивільнюються ті самі гормони. Якщо партнер стимулює соски породіллі або на неї направляють струмінь води в душі, вивільнюється окситоцин — гормон, який посилює перейми. Поцілунки, ласкаві обійми й чуттєвий масаж можуть зробити так, щоб усі гормони пологів працювали на вас. Ці гормони також нейтралізують тривожність, що, як ми вже зазначали, змушує перейми вповільнюватися, а не просуватися.

Для мене пологи — це абсолютне вираження моєї сексуальності й жіночності, тому навколишні умови дуже важливі. Мені хотілося ніжної музики, слабкого світла та інтимної атмосфери. Правильні умови для народження дитини подібні до умов, у яких ви хотіли б кохатися.

7. Будьте позитивною. Негативне оточення під час пологів нічим не допоможе породіллі. Виганяйте негативно настроєних людей із пологової палати. Навіщо вам слухати чийсь байки, коментарі щодо того, як хтось не міг досягти прогресу в пологах, або порівняльні характеристики стратегій пологів, у яких ви здаєтеся повною невдахою. Запрошуйте на пологи лише позитивно настроєних людей. Якщо кількість людей поруч стає проблемою разом із посиленням перейм, то їхня дальша присутність почне негативно впливати. Дайте знати заздалегідь, що в певну мить вам потрібен буде поруч лише партнер та інструкторка в пологах. Партнер та інструкторка мають стежити за тим, як настрій у кімнаті впливатиме на вас, і вносити певні зміни. Також вони, безумовно, мають бути позитивно настроєні (читайте про те, кого запросити на пологи на с. 379).

8. Перебувайте в комфорті. Балуйте себе якомога більшою кількістю приємностей, що сприятимуть прогресу пологів (і помістяться у ваші сумки). Захопіть із собою улюблену музику. Також візьміть підкладки під коліна, якщо виявите, що вам зручно стояти навкарачки. Прийміть душ, полежте у ванні, перекусіть корисними смаколиками, завантажте роботою масажиста, зіпріться на подушки — робіть усе,

що потрібно для спокою й комфорту. Якщо з медичних причин ви змушені багато лежати, візьміть із собою поролонову подушечку, подібну до упаковки для яєць (заздалегідь перевірте, чи надає такі подушки ваша лікарня; якщо ні, придбайте її у відділі постільних речей крамниці або універмагу). Ці подушки заспокоюють шкіру та м'язи.

9. Будьте спорядженою. Що більше інструментів для пологів візьмете із собою, то ліпше, найпевніше, просуватиметься прогрес. Якщо ваша лікарня відстає в засобах, покликаних допомогти, принесіть свої. Разом із професійною інструкторкою (див. «Вибрати професійну партнерку для пологів», с. 295) візьміть МРЗ-плеєр або особисту колекцію карток із підбадьорливими цитатами, які допоможуть розслабитися й нададуть впевненості. Якщо подобається ця ідея, то збирайте пам'ятні фрази з книжок про вагітність і пологи, рядки з віршів або Святого Письма чи гумористичні лімерики. Ви можете перечитувати ці записи самотійно або попросити партнера зачитати їх. Вірш, який звучить із вуст коханого, може виявитися саме тим, що допоможе розслабитися між переймами. Прослуховування уривка зі Святого Письма, що зміцнить ваш дух, може відновити вашу концентрацію. Інші допоміжні засоби в пологах ви знайдете на с. 383.

Я співала псалми під час перейм. Справді допомагало!

10. Не мовчіть. Прибережіть знання з етикету для проханих обідів. Ви не маєте бентежитися через звуки, які видаєте під час пологів. Зрештою, ви ж народжуєте не в бібліотеці або церкві! Коли питають про те, як повинна поводитися породілля, досвідчені медичні працівники, зокрема ті, хто народжував дітей, відповідають: «Як захоче». Багато жінок знаходять силу та спокій, знімаючи напругу криком, тривалим стогоном або відчайдушним бурчанням, коли їхні сили починають закінчуватися. Ці (часом мимовільні) звуки виражають звільнення від напруги і стають потужним способом зосередити внутрішню енергію, щоб пройти через дуже складні перейми. Вони подібні до звуків, що їх видають спортсмени під час особливо виснажливих змагань, або звуків, що супроводжують дії,

які потребують колосальної концентрації. Деякі звуки заважають пологам. Низькі й тривалі стогони (їх називають «звучанням») звільняють та активізують породіллю. Високі, різкі, раптові крики напружують і лякають організм (ваш і жінки, яка народжує в сусідній палаті). Подбайте, щоб чоловік знав, що ви, ймовірно, дасте собі волю й видаватимете дивні звуки. У протилежному випадку він може хибно інтерпретувати ці страхітливі скрикування, сприйнявши їх як ознаку того, що ви втрачаєте контроль і захочете щось зробити, щоб заспокоїти себе, або почне хвилюватися через те, що щось не так.

Як кваліфікована співачка, я виявила, що мелодійні звуки прекрасно розслабляють під час перейм. Я прив'язувалася до болю перейм, а потім випускала його разом зі звуками, які виспівувала.

11. Будьте рухливою. У Білль про права кожної породіллі записано свободу руху під час перейм та свободу імпровізації в положеннях для пологів, найліпших для неї. Щоб скористатися перевагами природної здатності організму направляти вас у найкращі положення для перейм та пологів, може, доведеться спочатку пройти через певне культурне депрограмування. Викресліть із пам'яті сцени, де породіллі лежать на спині. Дослідження показали, що жінки, не настроєні на пологи в горизонтальному положенні, зазвичай займають під час перейм будь-яку з восьми різних позицій, більшість із яких вертикальні, напіввертикальні або рухливі (дізнайтеся більше про найліпші положення для пологів на с. 403). Ходіння особливо корисне під час перейм, адже зменшує дискомфорт і прискорює прогрес.

Мої чудові медсестри застрягли в рекомендаціях щодо старого положення «лежачи на спині, ноги у стременах».

12. Займайте вертикальне положення. Дослідження продемонстрували, що вертикальне положення на пологах підвищує ефективність роботи матки, скорочує перейми й ліпше відкриває цервікальний канал. Воно також розширює тазові шляхи, забезпечуючи дитині простіший вихід назовні. Коли ви перебуваєте у вертикальному положенні, суглоби

таза, розслаблені гормонами вагітності, здатні краще зміщуватися та пристосовуватися до дитини з великою головою й широкими плечима. Вертикальне положення також уможливорює природніше розтягування тканин пологових шляхів, зменшуючи ймовірність виникнення сильного болю.

Перейми у вертикальному положенні не означають, що ви маєте безперервно стояти, спиратися, ходити або сидіти навпочіпки. Пропонуємо два головні правила щодо зміни положень, щоб поліпшити прогрес ваших пологів:

- займайте вертикальне положення під час перейм;
- спирайтеся або відкидайтеся назад і відпочивайте між переймами.

Коли я народжувала першого сина, шийка матки розкрилася до 10 см, але через надто раннє втручання дитина не змогла опуститися в пологові шляхи, тому я не хотіла тужитися. Усе закінчилося кесаревим розтином. Коли я завагітніла вдруге, ми з чоловіком вирішили все зробити інакше. Я прагнула виштовхнути дитину. Упродовж усіх дев'яти місяців вагітності я уявляла, як дитина опускається, і я виштовхую її. Моя мантра від самого початку була така: «Опускання й прорізування». Я уявляла фізичне та емоційне відчуття й те, як з усім упораюся. Коли настав час, пологи просувалися чудово. Під час перейм я повторювала мантру: «Опускання й прорізування». Усе було точно так, як я уявляла, однак дитина пройшла набагато швидше, ніж я очікувала. Перш ніж я це зрозуміла, акушерка сказала моєму чоловікові, що час перенести мене в басейн для пологів. Я зайняла положення для пологів, яке візуалізувала раніше. Приблизно за годину настала мить моєї перемоги. Голівка дитини прорізалася й потім вислизнула! Мої поради полягають у тому, щоб мати доулу, яка підтримує й надихає, а також візуалізувати народження дитини — як фізичний та емоційний процес і те, як ви збираєтеся з цим упоратися.

13. Підтримуйте вологість. Ванни для пологів мають бути обов'язковим правом жінки. Більшість породіль має природне бажання зануритися у воду (читайте, чому саме, на с. 343).

ЯК ДОВГО МЕНІ ЗАЛИШИЛОСЯ?

Вам допоможе розуміння термінології, яку використовують медичні працівники, і того, як вона позначає процеси у вашому організмі. Команда на пологах оцінюватиме ваш прогрес за трьома параметрами: згладжування, розкриття й опущення.

Згладжування демонструє, наскільки шийка матки потоншилася, змінившись із товстостінного конуса на тонку й широку чашу під голівкою дитини. Під час внутрішнього огляду лікар виміряє ступінь згладжування шийки матки.

- ▶ 0 % згладжування: шийка матки ще не почала потоншуватися;
- ▶ 50 % згладжування: шийка матки наполовину потоншилася.
- ▶ 100 % згладжування: шийка матки повністю потоншилася й готова відкритися до повного розширення (розкриття), коли ви зможете почати тужитися.

Цервікальний канал жінки, яка народжує вперше, може потребувати повного згладжування до того, як почне розкриватися. Під час наступних вагітностей згладжування й розкриття можуть тривати паралельно. Під час внутрішнього огляду ближче до встановленої дати пологів ви можете почути від лікаря, що ваша шийка матки «зріла». Це означає, що вона досить м'яка, щоб почати згладжуватися й розкриватися.

Розкриття вказує на те, наскільки відкрита або розширена шийка матки. Під час внутрішнього огляду лікар введе вказівний і середній пальці у вашу піхву, щоб оцінити ступінь розкриття в сантиметрах. До початку перейм або на дуже ранній їхній стадії розкриття може становити 1 або 2 см. Коли перейми стануть сильніші, розкриття сягатиме від 3 до 9 см, а під час етапу переходу ви доберете останні сантиметр або два. Коли лікар повідомить чудову новину про те, що розкриття сягнуло 10 см, це означатиме, що цервікальний канал повністю відкрився. Якщо говорити акушерською мовою, то бути «в пологах» — це мати прогресивне розкриття цервікального каналу.

Опущення описує те, як низько передлежача частина дитини (зазвичай голова) перебуває в тазу. Під час внутрішнього огляду лікар визначить, на яке «положення» опустилася дитина. Нульове положення означає середину таза. Кожен сантиметр вище або нижче від нульового положення вказує на інше положення. Найвище положення — «плаваюче» — означає, що голова дитини вище від входу в малий таз і ще не вставилася. Якщо лікар говорить: «Ваша дитина на мінус четвертому», це означає, що вона «плаває» на 4 см нижче від нульового положення. Якщо лікар каже: «Ваша дитина на плюс четвертому», то йдеться про те, що голова дитини пройшла весь шлях через таз, і лікар тепер може її побачити.

Крім згладжування, розкриття й опущення, є ще один чинник для прогресу пологів — і це зміна положення дитини. Вона не лише повинна опуститися в пологові шляхи, її тіло має повернутися, щоб прокласти шлях через таз, відчуваючи найменший опір. Іноді під час пологів ступінь розкриття й опущення однаковий упродовж години (або більше), поки ваше тіло працює над зміною положення малюка, щоб забезпечити йому найлегший шлях назовні. Хоч ці зміни не будуть зазначені в записах про розширення й опущення, однак вони все одно свідчать про прогрес.

Не засмучуйтесь, коли лікар зазначить: «У вас досі 4 см». Акушери-гінекологи взагалі розглядають «нормальний» прогрес під час активних перейм як співвідношення в 1 см розкриття та 1 см опущення на одну годину (1,5 см для наступних вагітностей), але це лише загальні універсальні правила. І ваша матка не повинна обов'язково дотримуватися їх. Пологи, які просуваються повільніше, ніж звичайно, не обов'язково мають бути ненормальні. Останні дослідження показали, що швидкість розкриття в 1 см щогодини можна вважати нормальною. Не кожні пологи минають так, як описано в книжці.

ВІДПРАЦЮВАННЯ НАЙЗРУЧНІШИХ ПОЗИЦІЙ ДЛЯ ПОЛОГІВ

Я зрозуміла, що якби лежала під час візиту лікарки, то вона сприйняла б мене як пацієнтку. Однак коли лікарка побачила, як я гуляю по палаті, блукаю коридорами й терплю перейми на руках чоловіка, вона сприйняла мене як жінку, що добре тримається й не потребує втручання. Перебуваючи в ліжку, я була чіткою ціллю для втручання. Я вважала, що перебування в ліжку робило мене залежною та хворою, тому лікарка відчувала б себе зобов'язаною щось зробити.

Як немає єдиної правильної пози для сексу, так немає жодної «найліпшої» позиції для того, щоб виштовхувати назовні дитину. Важливо знати, які позиції варто спробувати, і експериментувати з ними. Акушерки добре ставляться до потуг у різних положеннях і можуть порадити деякі з них під час народження дитини. Спробуйте ці улюблені варіанти, перевірені на багатьох пологах:

Ви мали б побачити вираз обличчя лікарки, коли я попросила її стати на коліна й упіймати дитину знизу, поки я тужилася, сидячи навпочіпки, а мій чоловік підтримував мене ззаду. Однак усе минуло чудово, і, коли наступного разу хтось попросить її про те саме, закладаюся: вона буде готова — і матиме підкладки під коліна!

Навпочіпки. Положення навпочіпки надає переваги як матері, так і дитині. Воно розширює тазовий отвір, полегшує біль у спині, прискорює прогрес перейм, розслабляє м'язи промежини, зменшуючи ймовірність розривів, поліпшує постачання дитини киснем і навіть полегшує народження плаценти. Якщо ви практикували таке положення впродовж вагітності, то легше займете його під час перейм. Коли сидітимете навпочіпки, вас можуть підтримувати, якщо потребуєте допомоги, щоб встановити рівновагу. Таке положення робить перейми інтенсивнішими, адже голова дитини розташована так, що тисне на шийку матки, — ось чому сидіння навпочіпки прискорює ваш прогрес. Якщо виявите, що це робить перейми нестерпними, можете скоригувати своє положення.

Пропонуємо кілька порад щодо положення навпочіпки.

- Якщо положення навпочіпки не допоможе прогресу на ранній стадії пологів, приберіть його до другого періоду пологів, коли шийка матки буде повністю розкрита й ви зможете тужитися. Це положення може допомогти на першій стадії пологів, якщо лише воно не найзручніше під час перейм. Ліпше не перевтомлювати ноги, доки перейми не стануть справді серйозні, і заощадити сили до періоду потуг.
- Бажання тужитися — це сигнал, щоб сісти навпочіпки. Коли почнуться перейми, сядьте самостійно або з допомогою в положення навпочіпки. Якщо перебуваєте в ліжку, попросіть про планку, прикріплену до ліжка, або використайте чийсь шию як підтримку (див. рисунки на с. 407).
- Щоб не втомитися й не втратити рівновагу, поставте ноги принаймні на ширину плечей та поступово опускайтеся в це положення. Не опускайтеся різко, бо це перенапружує коліна.
- Сидячи навпочіпки, звільніть м'язи живота так, ніби ви на одинадцятому місяці вагітності. Напруження черевних м'язів, очевидно, лише посилить біль.
- Сидіння навпочіпки «звисаючи» (див. рисунок на с. 407) — природна позиція, покликана звільнити м'язи, яка нагадує тілу позбутися напруги й народити дитину. Тіло, перебуваючи в такому положенні, надсилає розуму наказ підкоритися.

Положення на колінах. Положення на колінах допомагає полегшити біль від нестерпних перейм, зменшує біль у спині або може повернути дитину, яка перебуває в положенні заднього виду. Воно також допомагає вам імпровізувати: спробуйте опуститися на п'ятки в положення коліна на п'ятках або опустіться на всі чотири кінцівки.

Сидіння. Сидіння у вертикальному положенні з розставленими ногами розширює матку, утім не так сильно, як сидіння навпочіпки. Одне з найефективніших положень для перейм — сидіти навпочіпки на низькій лавці. Альтернативні варіанти — сидіти верхи на стільчаку, кріслі або фітболі. Якщо ви повинні лишатися в ліжку, бо вам вводять знеболювальне, сидіть із широко розведеними ногами на краю ліжка.

Стояння та спирання. Ваші пологи, поза сумнівом, будуть швидші й ефективніші, якщо багато ходитимете, тож ви можете виявити, що підсвідомо зайняли вертикальне положення під час інтенсивних перейм. Зупиніться й зіпріться на стіну або партнера чи покладіть голову на подушки або на стільницю високого столу, використавши таку позицію як альтернативний спосіб перейти до положення навпочіпки.

ФІТБОЛ!

Один із наших фаворитів серед допоміжних засобів для перейм — фітбол. У нашій вітальні стоїть 72-сантиметровий «фізіобол» (можна знайти в каталогах товарів для вагітних або спорткрамницях), яким граються наші онуки. Щоразу, коли до нас приходить вагітна жінка, її тягне до нього. «Господи, як розслабляє звичайне сидіння на цьому м'ячі», — так ті жінки зазвичай говорять. Одна подруга попросила позичити наш м'яч на пологи. Під час пологів вона провела більше часу на м'ячі, ніж у ліжку. Сидіння на фітболі має сенс, адже він природно розслабляє м'язи таза.



Фітбол

Лежання на боці. Вертикальне положення допомагає пологам просуватися, однак перебувати в ньому весь час непрактично й навіть неможливо. Вашому тілу, яке тяжко працює, потрібен відпочинок, і,

коли ви його не отримаєте, тіло може перестати виконувати роботу так само добре. Лежання на боці — це ліпша альтернатива, ніж лежання на спині. Краще лежати на лівому боці, як показано на рисунку на с. 99. Не забудьте покласти одну або дві подушки між ногами, щоб ліпше розкрити таз.

Те, як часто й довго вам потрібно лишатися на боці, залежить від перейм. Якщо хочете полегшити тяжкі й швидкі перейми, лежіть на боці, особливо під час сильних перейм. Якщо ви хочете прискорити тривалі перейми або підвищити їхню ефективність, ставайте на коліна або сідайте навпочіпки на час перейм, а потім, між ними, лягайте на бік.

Деяким жінкам так зручно лежати на боці, що вони народжують дітей саме в цьому положенні. Якщо ви хочете скористатися ним, медичному працівнику доведеться тримати вашу ногу, щоб розширити таз.

Переконайтеся, що натренували ці положення на курсах підготовки до пологів і вдома. Пам'ятайте про «вертикальне» положення впродовж перейм і «відпочинок» у перервах між ними. Під час перейм експериментуйте доти, доки не знайдете положення, які допомагають вам боротися з дискомфортом, а вашим пологам — просуватися.

Тепер, коли ви маєте інструменти самодопомоги, щоб просувати пологи, ми опишемо стандартні етапи, через які проходить більшість жінок.

НАЙКРАЩІ ІДЕЇ Й ЗАСОБИ, ЩОБ ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕЙМИ

Ось фаворити для менш болісних і більш ефективних перейм, які ми зібрали з наших дванадцяти пологів і тисячі пологів, на яких були присутні. Вам стане в пригоді цей список, який ви можете взяти на пологи, щоб нагадувати собі й медичним працівникам про такі пункти:

- виберіть правильну інструкторку для пологів (див. с. 295);
- зволожуйте організм (див. с. 397);

- ▶ живіть організм (див. с. 397);
- ▶ відпочивайте між переймами (див. с. 427);
- ▶ попросіть дотримуватися тиші між переймами (див. с. 403);
- ▶ смійтеся (див. с. 398);
- ▶ слухайте музику (див. с. 400);
- ▶ більше рухайтесь, менше сидіть (див. с. 400);
- ▶ проводьте перейми у вертикальному положенні (див. с. 401);
- ▶ використовуйте фітбол (див. с. 405);
- ▶ попросіть зробити вам масаж або спричинити контртиск (див. с. 427);
- ▶ спробуйте використати тенісний м'ячик або малярський валик, якщо болітиме спина (див. с. 392);
- ▶ прикладайте гарячі й холодні грілки (див. с. 253);
- ▶ дихайте (див. с. 347);
- ▶ проводьте перейми у воді (див. с. 343);

СТАДІЇ ПЕРЕЙМ І ПОЛОГІВ

Упродовж дев'ятого місяця вагітності нетерпіння щодо дня пологів змушує вас думати, що кожний напад болю в матці — це «воно». Зазвичай це не «воно», і ще минуть дні або тижні до того, як ви зустрінетеся з дитиною. У деяких жінок пологи починаються гостро — раптово, безсумнівно, потужно — і просуваються швидко. Інші входять у пологи поступово, часом непереконаливо. У деяких втомлених матерів перейми починаються, зупиняються, просуваються зі сплесками та паузами й тягнуться кілька днів. Дуже легко заплутатися в поняттях «продромальний період», «помилкові перейми», «ранні перейми», «справжні перейми», «активні перейми» тощо. Перейми кожної породіллі так само індивідуальні, як і її вагітність, однак є типові стадії, через які проходить більшість жінок, коли «воно» наближається.



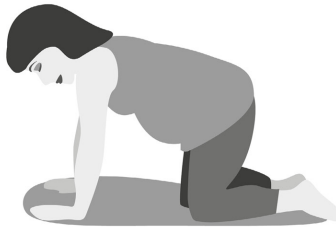
Сидіння навпочіпки з підтримкою



Спираючись на крісло



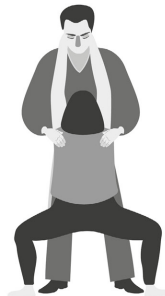
«Повільний танець»



Спираючись на руки й коліна



Спираючись на стіл



Сидіння навпочіпки
«Звисяючи»

ПРОДРОМАЛЬНИЙ ПЕРІОД: ЩО ВИ МОЖЕТЕ ВІДЧУВАТИ

Вважайте більшу частину останнього місяця вагітності продромальним періодом. Коли гормони народження розслабляють зв'язки таза, то роблять тканини піхви еластичнішими та пом'якшують шийку матки, щоб вона стала «зрілою» й готовою до розтягування. В організмі має статися багато процесів, які підготують його до народження дитини. Такі ознаки підкажуть, що пологи вже близько:

Відчуття, що дитина опустилася. Ближче до кінця восьмого або на початку дев'ятого місяця вагітності (для перших вагітностей) дитина

влаштовується нижче в тазовій порожнині. Жінки, які стали матерями вдруге, часто помічають, що їхні діти не опускаються раніше ніж за тиждень або менше до початку перейм.

Часте сечовипускання. Тепер, коли голівка дитини лежить ближче до сечового міхура, ви можете почати частіше відвідувати вбиральню.

Біль у попереку. Дитина важчає й опускається, що призводить до больових відчуттів у попереку й тазу, натомість зв'язки матки й таза розтягуються більше.

Сильніші перейми Брекстона-Гікса. Ви можете помітити, що перейми стали боліснішими, а не просто неприємними, як менструальні судоми. Ці допологові перейми не такі сильні, як справжні, але досить потужні, щоб почати згладжувати шийку матки з товстостінного конуса до тонкостінної чаші. Такі перейми, які стають інтенсивнішими майже одразу перед пологами, можуть тривати впродовж одного або двох тижнів до початку справжніх перейм. Вони стають менш інтенсивними, коли ви змінюєте положення або починаєте ходити. Не забувайте практикувати техніки розслаблення (читайте про відмінності між допологовими й пологовими переймами на с. 410).

Я відчувала, ніби всередині живота є пасок, який зненацька затягнули й ослабили, а потім затягнули знову. Це тривало впродовж двох тижнів, доки не почалися справжні перейми.

Діарея. Вплив гормонів народження на кишківник може призводити до судом і частих рідких випорожнень — це ніби природна очищувальна клізма, яка спорожняє кишківник, щоб звільнити простір для дитини. Ці самі гормони також змушують вас відчувати нудоту.

Більші вагінальні виділення. Ви можете помітити більше рожевих вагінальних виділень або виділень кольору яєчного білка. Вони різняться від «відходження слизової пробки», описаного нижче.

«Відходження слизової пробки». Одночасне опускання голівки дитини в тазову порожнину й допологові перейми, які витончають шийку матки, можуть «відкоркувати» слизову пробку, що ущільнює цервікальний канал. Консистенція цієї пробки варіюється від в'язкої до густої й клейкої. Деякі жінки помічають одноразове проходження слизової пробки. Інші просто помічають більше кров'янистих вагінальних виділень. Деякі крихітні кровоносні судини в шийці матки руйнуються одночасно з її витонченням, тож ви можете побачити кривавий слиз від рожевого до коричнево-червоного кольору, завбільшки з чайну ложку. Якщо у ваших виділеннях більше крові, ніж слизу — як під час менструації, — чи багато яскраво-червоної крові, негайно повідомте про це лікаря.

Коли ви помітите «відходження слизової пробки», пологи, найпевніше, почнуться впродовж трьох днів, хоч у деяких жінок вони затримуються ще на тиждень або два.

Відходження вод. Лише в однієї з десяти жінок розриваються плодові оболонки до початку перейм. У більшості жінок цього не стається доти, доки перейми не посиляться. Якщо плодовий міхур розірветься до початку перейм, потрібно очікувати, що вони почнуться надзвичайно інтенсивно впродовж кількох наступних хвилин або годин чи принаймні в наступні двадцять чотири години. Перейми зазвичай менш інтенсивні, якщо плодові оболонки розриваються пізніше. Обговоріть з лікарем або акушеркою, що робити, коли у вас відійдуть води. Вам можуть порекомендувати індукцію, особливо якщо у вас позитивні результати аналізів на стрептокок групи В (див. с. 473). Є за та проти щодо того, чи просто чекати на перейми, чи виконати індукцію, тож лікар, імовірно, захоче, щоб його повідомили про підтікання рідини.

Зазначені ознаки свідчитимуть про наближення перейм, але не вкажуть, коли саме воно станеться. Деякі жінки мають усі ознаки за кілька днів до пологів, а інші помічають їх за тиждень або два до народження дитини. Коли саме виникають такі підказки і які вони будуть, різняться від жінки до жінки. Породіллі часто не усвідомлюють цих змін, доки вони не трапляються. Якщо ви маєте

кілька таких ознак, відпочиньте, адже є великі шанси, що ви народите за кілька днів.

ПЕРЕЙМИ ПОЧАЛИСЯ: ЯК ПРО ЦЕ СКАЗАТИ

Вважають, що у вас активні перейми, коли шийка матки розкрита на 5 см (див. с. 411 з описом фаз). Деякі жінки можуть перебувати на цій стадії майже розкриття впродовж кількох днів або тижднів чи два до того, як почнуться послідовні, регулярні й сильні перейми. Ваші пологи почнуться, коли перейми стануть постійними й отримають щораз більшу інтенсивність. Коли це станеться, ви, певне, побачите дитину впродовж дня.

На нашу думку, дуже корисно поділяти перейми на допологові, які готують прохід для дитини, і пологові, під час яких дитина народжується. Багато жінок, особливо вагітних уперше, не можуть точно зафіксувати, коли починаються справжні перейми. Звісно, після пологів матері можуть озирнутися назад і сказати: «О, так, саме тоді вони й почалися». А ось як можна визначити відмінність.

ДОПОЛГОВІ ПЕРЕЙМИ (ТАКОЖ ВІДОМІ ЯК «ХИБНІ» ПЕРЕЙМИ):

- нерегулярні, упродовж кількох годин не відповідають якійсь очевидній схемі;
- не прогресують: не стають сильнішими, тривалішими або частішими;
- відчутні переважно спереду, у нижній частині живота;
- варіюються від безболісних до помірно некомфортних, відчутні як тиск, а не біль;
- стають менш інтенсивними й менш неприємними, коли ви змінюєте положення, ходите, лягаєте або приймаєте теплу ванну чи душ;
- ваша матка через них нагадує твердий м'яч.

ПОЛОГОВІ ПЕРЕЙМИ (ВІДОМІ ЯК СПРАВЖНІ АБО ІСТИННІ ПЕРЕЙМИ):

- ▶ регулярні (хоч їхній час лише зрідка точний до хвилини);
- ▶ прогресують: стають сильнішими, тривалішими й частішими, мають коротші відтинки;
- ▶ відчутні в нижній частині живота, охоплюють його навколо до попереку;
- ▶ варіюються від некомфортного тиску до судомного болю, з яким зазвичай можна впоратися і який можна навіть послабити, якщо свідомо позбавити тіло напруги;
- ▶ не змінюються від зайняття горизонтального положення або зміни положення. Ходіння навіть може їх зробити інтенсивнішими;
- ▶ зазвичай супроводжуються «відходженням слизової пробки» (див. с. 408);
- ▶ через них матка кам'яніє; ви маєте припинити всі заняття, щоб зосередитися на переймах.

Телефонувати лікарю не потрібно, якщо немає небезпечних ознак або лише все не відбувається в звичайні робочі години й ваша допитливість не дає вам просто почекати. Лікар може виконати внутрішній огляд, щоб сказати, перебуваєте ви в продромальному періоді чи на ранній стадії пологів. Якщо шийка матки розм'якшена, згладжена і, ймовірно, потоншена, ви відчуєте стимул народжувати. Коли ви (і ваш лікар) з'ясуєте, що все по-справжньому, настане час звернути увагу на ознаки кожної фази пологів. Усі пологи різняться між собою, однак мають певні схожі періоди та фази.

ПЕРШИЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ

- ▶ Рання або латентна фаза: відкриття шийки від 1 до 4 см
- ▶ Активна фаза: відкриття шийки від 5 до 8 см
- ▶ Перехідна фаза: відкриття шийки від 9 до 10 см

ДРУГИЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ

- ▶ Фаза відпочинку й виштовхування

► Фаза прорізування й народження

ТРЕТІЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ

► «Народження» плаценти

У деяких жінок фази першого періоду виразні; в інших вони змішані між собою. Також майте на увазі, що тривалість та інтенсивність цих фаз надзвичайно різняться від жінки до жінки й від пологів до пологів тієї самої матері. Наступні описи містять загальні рекомендації. Ваші пологи матимуть власну тривалість, терміни й інтенсивність.

ПЕРШИЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ: РАННЯ ФАЗА

Що ви можете відчувати. Для більшості жінок рання або латентна фаза — це найлегша й найдовша частина пологів. Деякі жінки можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у пологах, або думають, що в них посилюються перейми Брекстона-Гікса. У цій ранній фазі між переймами може минати від п'яти до тридцяти хвилин, а тривати вони можуть від тридцяти до сорока п'яти секунд. Зазвичай ці перейми не такі сильні, щоб перешкоджати хатнім справам, тому більшість жінок зберігає спокій і контроль. У вас може виникнути бажання поспілкуватися, побути в компанії, піти на прогулянку. Ви можете бути схвильовані через те, що час уже майже настав, і водночас відчувати тривогу щодо того, які будуть ваші пологи і як ви з ними впораєтесь. У вас може трапитися напад інстинкту гніздування, а також ви можете помітити кілька ознак в організмі, які ми обговорювали вище в розділі про продромальний період (діарея, біль у попереку, збільшення вагінальних виділень, судоми, подібні до менструальних, «відходження слизової пробки», часте сечовипускання). Упродовж цієї фази в деяких матерів може підтікати амніотична рідина або прориватимуться плодові оболонки, хоч зазвичай цього не буває до початку наступного періоду — активної фази пологів. Рання фаза пологів триває переважно вісім годин для жінок, які народжують

уперше, але може варіюватися від кількох годин до кількох днів. Деякі жінки можуть спати впродовж цієї фази, якщо вона починається вночі.

Що відбувається у вашому організмі. Під час ранньої фази пологів шийка матки потоншується, майже повністю згладжуючись. Вона також розтягується, до кінця ранньої фази сягаючи 4—5 см розкриття.

Що ви можете робити. У цій фазі організм може жартувати над вами. Ви можете відчувати ейфорію й невимушеність або раптовий прилив енергії та бажання виконувати справи. Ви, певне, не хотітимете сховатися в тихому місці й відпочити, хоч маєте це зробити. Часто жінки, які стають матерями вперше, витрачають так багато енергії впродовж ранньої фази пологів, що втомлюються до тієї миті, коли починається справжня робота. Хоч ви маєте відпочити, однак розумове збудження й невеликий дискомфорт у тілі можуть зробити вас непосидючою. Попросіть чоловіка виконати розслаблювальний масаж спини, прийміть теплу ванну або душ, почитайте або подивіться телевизор. Спробуйте поспати, особливо якщо зараз ніч. Робіть усе, що можете, щоб зберегти енергію для майбутніх випробувань: ефективно використовуйте стратегії релаксації. Якщо ви просто не можете перебувати у спокої, підіть на неспішну прогулянку. Завдяки вертикальному положенню та м'яким рухам сила тяжіння допоможе дитині опуститися в таз, підтримуючи прогрес ваших перейм.

Намагайтеся не боятись. Це може статися, якщо ви раніше мали складні пологи або не довіряєте своєму тілу. Страх може змусити вас чинити розумовий і фізичний опір прогресу пологів. Якщо відчуваєте, як зростає ваша тривожність, спробуйте поговорити про це з кимось, хто допоможе впоратися з нею, наприклад із людиною, яка підтримує вас у пологах, або з досвідченою подругою.

Важливо проаналізувати, куди вас спрямовують думки. Тривога та страх стосуються того, що може статися або вже сталося. Якщо ваш розум фокусуватиметься на минулому або майбутньому, ви не зможете зосередитися на тому, чого потребує ваш організм зараз. Хоч ранні перейми можуть бути не болісні, однак спробуйте скористатися знеболювальними техніками, які практикували раніше, зокрема глибоким диханням і розслабленням.

Коли зростатиме інтенсивність перейм, застосовуйте ці техніки й експериментуйте з різними положеннями. Намагайтеся відпочивати, лежачи на боці між переймами. Якщо біль у спині стає інтенсивнішим, спробуйте відпочивати, стоячи на чотирьох кінцівках. Коли латентна фаза перейде в активну й інтенсивну, ви можете виявити, що частину перейм спираєтеся на когось або щось для підтримки.

Жінки здебільшого проводять ранню фазу пологів у комфортних умовах своїх домівок. (Правила деяких лікарень повідомляють, що жінка має перебувати в активній фазі, щоб її допустили до пологів.) Не забувайте часто перекушувати, щоб накопичувати енергію. Тримайте сечовий міхур порожнім, адже це допоможе прогресу пологів. Крім цього, тримайте розум і тіло розслабленими, щоб ви могли залишатися спокійною й зберігати енергію.

Розум і тіло підкажуть, коли ви дійдете до кінця латентної фази. Частота (відтинок між переймами буде приблизно п'ять хвилин) і тривалість перейм зростуть. Одна з поширених ознак початку активних перейм полягає в тому, що ваша ейфорія зміниться на зануреність у внутрішній світ, бажання відокремитися від того, що коїться навколо, і сховатися в спокійному місці. Ці емоційні зміни часто натякають, що час зателефонувати лікареві.

Поради для батька на період ранньої фази. Заохочуйте дружину поспати вночі й відпочити вдень. (Якщо вона погодиться, ви маєте зробити те саме! Зрештою, у вас попереду теж напружений день.) Запропонуйте зробити їй масаж спини й надати будь-яку фізичну та емоційну підтримку, якої вона потребує. Запитайте про те, що їй потрібно. Нагадуйте їй їсти й пити.

Для вас цей час може бути страхітливим. Ви можете мати упереджене уявлення щодо «небезпечних» пологів, на яких жінка кричить від болю, а чоловік несамовито ходить із кутка в куток за дверима пологової палати. Це може призвести до того, що розум перемкнеться на режим страху. Мозок можуть заповнити безглузді думки: наприклад, ви раптом злякаєтеся, що секс дев'ять місяців тому поставив під загрозу життя вашої коханої. Ви почнете відчувати відповідальність за її щораз більший дискомфорт і безсилля, бо не здатні полегшити її страждання. У вас можуть виникнути інші страхи,

пов'язані з майбутнім: хвилювання щодо того, яке життя буде після народження дитини, чи насолоджуватиметеся разом із дружиною романтичними вечорами, чи зможете забезпечити всі медичні й освітні потреби дитини, чи будете чудовим батьком тощо.

Якщо ви один із багатьох чоловіків, які не дуже добре почуваються в лікарнях і погано сприймають знеболювання або вигляд крові, наступні сорок вісім годин можуть виявитися для вас складними, попри ретельну підготовку. Будьте хоробрі. Ви впораєтесь. Ваша любов і турбота за дружину проведуть вас через усе. Найбільше їй потрібно, щоб ви стояли поруч і розділили все, що станеться в наступні кілька годин. Звісно, цей час може бути сповнений стресу, але ви будете схвилюваним і гордим, коли триматимете дитину, забувши страхи й хвилювання. Ця маленька людина та її мати залежатимуть від вашої надійної й спокійної присутності в майбутні дні, тижні та місяці. Ваше життя буде збагачене найбільшим подарунком, який будь-коли робила вам дружина, — дитиною.

ПЕРШИЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ: АКТИВНА ФАЗА

Що ви можете відчувати. Загальне правило: якщо перейми стали досить інтенсивні, щоб переривати вас на середині фрази, і ви не можете невимушено спілкуватися під час перейм, у вас почалася активна фаза. Під час ранньої фази перейм ви можете заспокоювати себе думкою: «Усе не так погано. Я можу з цим упоратися». Тепер, коли вони стали сильнішими, швидшими й тривалішими та почали забирати всю вашу увагу, такий настрій змінюється: «Оу! Та це тяжко!» Зазвичай перейми в активній фазі стаються що три-п'ять хвилин і тривають від сорока п'яти до шістдесяти секунд. Ви можете прогулюватися й виявити, що перейми зупинили вас, повністю перехопивши ваш подих. Ви більше не можете триматися, відвертаючи увагу, тож маєте застосувати відпрацьовані техніки розслаблення та знеболювання. Пам'ятайте: потрібно сприймати перейми окремо й повністю відпочивати — розумово та фізично — між ними. Спробуйте не хвилюватися щодо наступних перейм. Власне навіть не думайте наперед, не кажучи вже про хвилювання.

Жінки часто описують активні перейми, як хвилі, що починаються з верхівки матки та йдуть донизу або розходяться від спини до переду. Ці хвилі сягають піка інтенсивності посередині перейм, а потім поступово слабшають. Здається, що під час активної фази все тіло залучено до них. Ви можете відчувати інтенсивне витягування й розтягнення безпосередньо над лобковою кісткою разом із глибоким болем у спині або тиск у тазу. Під час цієї фази пологів плодові оболонки, найпевніше, розірвуться, випустивши потік рідини (більше дізнатися про те, коли розірветься плодовий міхур, ви можете на с. 409). Зробіть ваш матрац водонепроникним!

Ви можете виявити, що ваші емоції змінюються ще до того, як організм повідомить про перебування в активній фазі. Одразу перед початком або на початку активної фази багато жінок інстинктивно починає шукати спокійнішого середовища. Чоловік та інші представники вашої команди мають розпізнати цей сигнал і відповідно налаштувати всі процедури.

Активна фаза першого періоду пологів триває пересічно чотири години, але в матки власний розклад. У багатьох жінок активна фаза має спалахи й паузи; починаються інтенсивні перейми, за ними настає тимчасове затишшя, а потім перейми знову зростають.

Я прокинулася наскрізь мокрою й подумала, що обмочилася уві сні. Тому я підвелася, змінила постільну білизну й помилася в душі. Після душу по моїх ногах і далі стікала рідина. Тоді я подумала: «О Господи, у мене відійшли води!» І почала збиратися в лікарню.

Що відбувається у вашому організмі. Під час активної фази шийка матки повністю згладжується й розкривається на 4—8 см. Голова дитини опуститься нижче в таз, унаслідок чого зазвичай розриваються плодові оболонки й витікає амніотична рідина. Мозок відповідає на більший дискомфорт, вивільнюючи ендорфіни. Намагайтеся уникнути циклу «страх — напруга — біль». Тепер потрібно, щоб на вас працювали гормони пологів, а не гормони стресу. Ви можете помітити, що почали тремтіти, хоча вам не холодно. Насправді в цей час вам, певне, жарко. Тремтіння — ознака того, що ви перебуваєте в активній фазі, — показує, що всі інші м'язи, які підтримують пологи,

заряджаються й утримуються від судом. Тепла ванна або душ допомагають зарядити м'язи.

Що ви можете робити. Застосовуйте техніки розслаблення та знеболювання (див. с. 341). На початку активної фази настає час, коли багато жінок воліють скористатися медичним знеболюванням (більше про врівноважений погляд на методи знеболювання читайте на с. 335). Пам'ятайте про такі важливі фактори, покликані зменшити дискомфорт і посилити прогрес пологів:

- ▶ відпочивайте між переймами, щоб підзарядити організм;
- ▶ розслабляйтеся та звільняйтеся від напруги між переймами. Спочатку глибоко вдихніть. Вдихайте повільно й ритмічно через ніс, а видихайте через рот. Коли перейми завершаться, ще раз глибоко вдихніть, щоб відпустити накопичену напругу;
- ▶ змінюйте положення, імпровізуйте, робіть усе, що працює для вас;
- ▶ щогодини випивайте склянку води;
- ▶ щогодини випорожнюйте сечовий міхур;
- ▶ подумайте про те, щоб зануритися у ванну.

Під час цієї фази можуть виникати періоди, коли здаватиметься, що ви потрапили в інший світ. Ви можете відчувати забуття під час і між переймами. Не бійтеся. Організм робить усе правильно, щоб допомогти вам упоратися з болем.

Поради для батька на період ранньої фази. Усім, хто перебуває на пологах, важливо поважати бажання матері побути в спокої й забезпечити мирне середовище та мирну присутність. Попросити медсестер та інших медпрацівників перестати базікати й створювати непотрібний шум нормально.

Тепер настає критичний час переконатися, що дружина не стала жертвою циклу «страх — напруга — біль» через ваші страхи. Пильно спостерігайте за нею, виявляйте ознаки страху та напруги й робіть усе, щоб розвіяти її тривогу та скутість. Говоріть переконливо та спокійно. Стежте за своїм голосом і мовою тіла: вони не мають вказувати на страх і напруженість. Нагадуйте дружині, що все добре і вона чудово

тримається. Коли почнеться активна фаза, застосуйте техніки глибокого дихання й розслаблення. Породіллі це може не спасти на думку, тож вона поступово втратить здатність розслаблятися, якщо не робитиме це заздалегідь. Коли ваша дружина терпить одну або дві складні перейми, то автоматично може попросити про медичне знеболювання. Ви допоможете їй повернутися в початковий стан, дотримуючись порад із релаксації, зазначених на с. 341.



ПЕРЕХІДНА ФАЗА ПОЛОГІВ

Що ви можете відчувати. Перехід означає, що ви просуваєтеся від першого періоду пологів — розтягування тазових проходів до їхнього відкриття — до другої стадії, яка передбачає виштовхування дитини назовні. Перехід — це найінтенсивніша фаза пологів, але чудові новини полягають у тому, що водночас це й найкоротша фаза, яка зазвичай триває лише від п'ятнадцяти до дев'яноста хвилин. У більшості жінок упродовж переходу стається не більше ніж десять-двадцять перейм. Перейми перехідної фази частіші за перейми, що супроводжують активну фазу — від однієї до трьох хвилин одна між одною, — і тривають хвилину або півтори. Вони також можуть мати більш ніж один кульмінаційний момент. Такі перейми починаються швидко й несамовито, тож у вас буде мало часу на відпочинок і відновлення між ними.

Коли дитина опуститься в пологові шляхи, ви можете відчути посилений біль у спині й дуже інтенсивний тиск у тазу та прямій кишці. До того ж усеохопна природа перейм може спричиняти нудоту, позиви до блювання, відригування, рясне потовиділення, приливи жару та холоду й загальний тремор, особливо в ногах. Ваші стегна можуть дуже боліти.

Жінки під час фази переходу часто почуваються розбитими. Неослабні перейми здаються некерованими. Думати в цей час: «Я не можу продовжувати», «Я більше не хочу це робити» або «Негайно зробіть мені епідуральну анестезію!» — нормально. Навіть якщо до цієї миті ви добре давали раду переймам, стежачи за їхнім перебігом, тепер не зможете розслабитися під час них. Перейми приходять, немов хвилі під час припливу й відпливу, і між ними дуже мало часу на перепочинок. Ви можете кричати, стогнати або видавати природні утробні звуки, які допомагають упоратися з вашою роботою. Коли дійдете межі, після якої почнете відчувати, що не можете рухатися далі, нагадайте собі, що вже подолали майже всі труднощі. Коли фаза переходу завершиться, то в буквальному сенсі лишиться «скотитися з гори». Просування в потугах — це важка робота, однак більшість жінок вважає її менш складною й набагато результативнішою.

КОЛИ ПОТРІБНО ЇХАТИ В ЛІКАРНЮ АБО ПОЛОГОВИЙ БУДИНОК

Ви можете уявляти, як гарячково поспішаєте в лікарню або пологовий центр і, як наслідок, народжуєте дитину на задньому сидінні автівки. Може, ви хвилюєтеся, що вашому чоловіку, який перетворився на акушерку, доведеться екстрено приймати пологи в спальні, адже ви чекали надто довго. Хоч ви бачили в кіно такі ситуації, однак насправді вони трапляються лише зрідка. Завдяки невеликій лікарській підготовці майбутні матері чудово розраховують час прибуття в лікарню або пологовий центр. Під час вашого останнього візиту або завчасного телефонного дзвінка до лікаря ви отримаєте інструкції щодо того, коли вирушати в лікарню (якщо маєте специфічну акушерську проблему й мусите прибути раніше, зробіть це). Пропонуємо кілька загальних правил:

- Універсальне правило, яке працює для більшості жінок, які народжують уперше, стверджує, що їхати в лікарню потрібно, коли буде відношення 4—1—1: перерви між переймами сягають 4

хвилини, тривалість перейм — 1 хвилина і відбуваються вони впродовж однієї години чи більше.

- Вирушайте в лікарню, якщо перейми такі сильні, що зупиняють вас посеред ходіння, заважають розмовляти або потребують застосування серйозних технік розслаблення.
- Слухайте внутрішній голос; якщо він говорить: «Зараз настав час» — вирушайте.

Якщо лікар не проінструктує вас по-іншому, переконайтеся, що перейми чіткі, перш ніж вирушати в лікарню. Намагайтеся терпіти перейми в комфортних умовах вашого дому якомога довше. Надто раннє прибуття в незнайомі лікарняні умови може сповільнювати пологи.

Не переймайтеся щодо того, що подумає медичний персонал у лікарні або пологовому центрі, якщо ваше прибуття виявиться помилковою тривоگو. Вони звикли до цього. Медперсонал не буде ставитися зверхньо, сміятися або бентежити вас запитаннями на кшталт «Що ви робите тут так рано?» (Коли хтось таке скаже, просто знехтуйте цим!) Якщо це перша дитина, ви не маєте знати, які пологи, до того ж не можете перевірити шийку матки, щоб визначити, як далеко просунулися. Якщо це не перші пологи, ви маєте повне право бути впевненою, що пологи почнуться раніше.

Отримайте в лікаря кілька вказівок щодо того, «коли телефонувати»:

- Регулярні, болісні перейми, що тривають понад годину. Цей фактор можна скоригувати з огляду на те, чи у вас уже є розкриття, чи мали ви швидкі пологи в минулому, живете дуже близько чи, навпаки, дуже далеко від місця, у якому народжуватимете.
- Розрив навколоплідного міхура. Зазвичай перейми починаються самі собою, якщо вони вже не почалися. Однак коли є питання, які непокоять і які пов'язані зі стрептококом або положенням дитини (пуповина загрожує випасти, якщо голова перебуває не навпроти шийки матки), лікар або акушерка вважатиме, що вам ліпше бути в лікарні.

Телефонуйте негайно, якщо потрапили в такі ситуації:

- Активна вагінальна кровотеча разом зі згустками або яскраво-червона кровотеча. Вона може бути наслідком нормального розтягування шийки матки, але також може свідчити про проблеми з плацентою.
 - Раптовий початок сильного головного болю або болю у верхній частині живота, який може свідчити про прееклампсію.
-

Докторка Бі Джей зазначає: Мені подобається, коли породілля дивиться на мене й говорить, що більше не може цього робити. Для мене це натяк приготуватися, адже незабаром з'явиться дитина!

Що відбувається у вашому організмі. Під час фази переходу шийка матки розтягується на останні один-два сантиметри. Наприкінці цієї фази ви почуєте магічні слова: «Чудові новини! У вас повне розкриття». Фаза переходу така інтенсивна тому, що м'язи матки тепер виконують подвійну роботу, щоб досягти повного розкриття: вони досі розтягують до кінця шийку матки перед головою дитини й починають виштовхувати її назовні. Крім цього, голова дитини, яка протискується крізь шийку матки, дуже сильно тисне на пряму кишку й кістки таза, через що у вас виникають нестерпні відчуття. На щастя, мозок також розпізнає інтенсивність фази переходу й далі вивільняє ендорфіни.

КОЛИ ВИ ПОТРЕБУВАТИМЕТЕ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВАГІНАЛЬНИХ ПОЛОГІВ

Усі породіллі припускають, що вони просто виштовхнуть дитину назовні. Утім, інколи цього не відбувається. Якоїсь миті невеликій частині вагітних доведеться визнати, що їм потрібен кесарів розтин (читайте докладно про це в розділі 16); ще менша частина породіль має розглянути варіант «оперативних» вагінальних пологів, що означає

застосування щипців або вакуум-екстракції. Ідеальний час для самоосвіти щодо оперативних вагінальних пологів настане задовго до того, як вони можуть знадобитися. Філософію, досвід і кваліфікацію лікаря (або акушерки) потрібно обговорювати ще на ранніх етапах вагітності.

Цієї миті ви виштовхуєте дитину назовні, і є два види обставин, які можуть призвести до «оперативних» вагінальних пологів. Перший — коли частота серцевих скорочень дитини почне знижуватися. Лікар повідомить, що виникла екстрена ситуація, а отже, найбезпечніший спосіб народити дитину — витягти її назовні. Він стисло розкаже про можливі ризики, якщо застосовуватимуть інструменти, якими витягуватимуть немовля.

Більш поширений сценарій полягає в тому, що ви все зробили правильно, виштовхнули дитину так, як змогли, однак вона розміщена доволі низько в пологових шляхах, тому лікар рекомендує витягнути її назовні. Це може потребувати застосування акушерських щипців — вигнутих інструментів, призначених охоплювати дитячу голівку з обох боків, щоб лікар міг тягнути дитину, поки ви тужитеся. Вакуумний екстрактор — це маленька присоска, яку розміщують на верхній частині голови дитини. Вона має вбудований всмоктувальний пристрій, завдяки чому лікар (або іноді акушерка) може витягувати дитину, поки ви тужитеся.

Належно та обережно застосовані, ці різновиди втручання можуть виявитися безпечнішими для вас і вашої дитини, ніж дальші спроби тужитися чи кесарів розтин. Кесарів розтин, виконаний після тривалих перейм, коли дитина перебуває низько в тазу, має вищу ймовірність розвитку ускладнень (включно з ризиком дальших кесаревих пологів). Накладання щипців або вакуум-екстракція мають низький показник ускладнень. Є вкрай малий, але реальний ризик розриву тканин матері або виникнення місцевих набряків, синців чи легкої кровотечі на шкірі голівки дитини, але часто це найбезпечніша альтернатива. У такій ситуації ви сильно радітимете, що виконали домашню роботу з підготовки до пологів і заздалегідь та ретельно вибрали лікаря!

Що ви можете робити. Фаза переходу дуже напружена, тому доведеться застосувати всі інструменти для розслаблення та знеболювання, які ви візьмете на пологи.

- Змінюйте положення, щоб знайти найліпше для вас: стійте на колінах, сидіть, спирайтеся на всі чотири кінцівки, лежіть на боці, сидіть навпочіпки. Тіло підкаже, коли змінити позу.
- Якомога менше лежіть на спині.
- Користуйтеся ванною для перейм або душем, щоб повернути розслаблений і вільний настрій.
- Повноцінно відпочивайте між переймами; не думайте про перейми, які минули і які ще будуть попереду.
- Зосереджуйтеся на звільненні; візуалізуйте, як відкривається ваш цервікальний канал, коли до нього підтягується голова дитини.
- Долайте будь-який позив потужитися, знову й знову видихаючи повітря. Якщо ви дозволите собі тужитися набагато раніше, ніж шийка матки повністю відкриється, то це може призвести до її набрякання, а тоді підтягування голівки дитини забере більше часу. Чинити опір надто ранньому позиву тужитися дуже складно. Дайте знати лікарю, якщо захочете тужитися, щоб він міг перевірити вашу шийку матки й дати «зелене світло», коли це можна буде зробити.

Докторка Бі Джей зазначає: Ваше тіло може просто взяти гору й посилити спротив позиву тужитися. Дослухайтеся до свого організму. Коли почнете видавати звуки, які свідчитимуть про початок «потуг», вам зроблять вимірювання, щоб переконатися, що голівка дитини прослизнула крізь цервікальний канал. Якщо шийка матки розкрилася недостатньо, вам скажуть почекати з потугами.

Жінки, які вирішили не робити епідуральної анестезії, дуже часто змінюють своє рішення й просять виконати її під час фази переходу. Не розчаровуйтеся, якщо лікар скаже, що вже надто пізно. Поки епідуральну анестезію зроблять і вона подіє, фаза переходу, найпевніше, завершиться.

Поради батькам під час фази переходу. Пам'ятайте: немає правил щодо того, як має поводитися породілля. Фаза переходу — це не час для романтики. Кохана може накинутися на вас та інших помічників і стати ненавмисно ворожою. Вона, ймовірно, не скаже, як ви можете допомогти. Кохана буде надто зайнята, щоб думати, які є способи поліпшити ситуацію. Вона також буде надто нетерпляча й виснажена, щоб пояснити свої потреби. Не ображайтеся, якщо вона закричить: «Не роби цього!» або «Припини!» Певні дотики можуть відволікати її під час цієї фази. Якщо дружина гаркне на вас: «Забирайся!», — відійдіть назад, але залиштеся поруч. Підбадьорюйте її, хваліть та намагайтеся контролювати й підтримувати її дихання, повільно та глибоко дихаючи разом із нею. Якщо перебуваєте під наглядом акушерки або користуєтеся послугами доули чи професійної партнерки в пологах, то саме час радо покластися на її досвід. Майбутній матері потрібні ви обоє.

Коли ваша дружина перебуває в найгіршому стані, ви маєте бути в найкращому. Станьте для неї муром, на який можна спертися, і якорем, що надасть їй стійкість. Ви не повинні нічого виправляти — просто будьте поруч. Любіть її. Вона оцінить це більше, ніж ви про це знатимете. Та не чекайте від неї подяки одразу.

ДРУГИЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ: ВИШТОВХУВАННЯ ДИТИНИ НАЗОВНІ

Що ви можете відчувати. Дві найутішніші риси періоду виштовхування полягають у тому, що він зазвичай менш складний за фазу переходу й завершується народженням дитини. Тепер ваші перейми будуть менш інтенсивні, менш болісні, більш віддалені одна від одної — приблизно три-п'ять хвилин від початку однієї до початку іншої — і триватимуть приблизно хвилину.

Благословенний відпочинок. Між переходом і виникненням позиву до потуг більшість жінок отримує десяти- або двадцятихвилинне затишшя, яке викладачка курсів підготовки до пологів Гелен Вессел називає «часом спокою»; інша викладачка аналогічних курсів Шейла

Кітцінгер говорить про нього як про фазу «відпочинку й удячності». Якщо у вас є ця коротка перерва під час загального дійства, відпочиньте. Породділі переважно відчують сплеск енергії, щось на зразок другого дихання для періоду виштовхування.

Позив тужитися! Коли шийка матки повністю розкриється, голова дитини почне опускатися в пологові шляхи. Ви відчуєте неконтрольований позив тужитися.

Це було непереборне, нестерпне відчуття, схоже на найінтенсивніше випорожнення за все моє життя (але знову-таки геть не таке). Це було найбільш тілесне відчуття, якого я будь-коли зазнавала, і воно було чудове порівняно з фазою переходу.

Виштовхуючи дитину через пологові шляхи, ви можете відчути печіння, коли тканини промежини розтягуватимуться, щоб пристосуватися до голівки дитини. Пам'ятайте: промежина створена для такого розтягування. За лічені хвилини тиск голівки дитини на промежину вгамує ці відчуття. Упродовж періоду виштовхування в деяких жінок виникають відчуття, подібні до тих, що супроводжують випорожнення кишечника, і деякі породіллі справді це роблять. Однак того не варто соромитися.

Деякі щасливі матері народжують дітей за кілька сильних поштовхів. Інші посилено працюють упродовж кількох годин. Середня тривалість періоду виштовхування становить від однієї до півтори години для жінок, які народжують уперше (під час другої вагітності виштовхування зазвичай минає швидше). Як і у випадку з більшістю перейм, є помітні відмінності у тривалості періоду виштовхування, тому він може бути триваліший, ніж задумала природа, якщо епідуральна анестезія послабить позив і здатність тужитися. Ось чому багато жінок та їхні лікарі вирішують зменшити інтенсивність епідуральної анестезії під час фази переходу, даючи жінці змогу повноцінно брати участь у періоді виштовхування. Залежно від сили знеболювального препарату ви можете потребувати години, щоб його ефект повністю розвіявся.

Що відбувається у вашому організмі. Шийка матки, повністю розкрита після фази переходу, дає змогу голові дитини (або сідницям у разі сідничного передлежання; див. с. 310) увійти в пологові шляхи. У попередньому періоді всю роботу виконала ваша матка. Тепер м'язи живота й таза допоможуть завершити процес. Коли голова дитини розтягне м'язи піхви й тазового дна, то мікроскопічні рецептори в цих тканинах спровокують позив до потуг, який називають рефлексом Фергюсона. Цей рефлекс сигналізує організму, що потрібно вивільнити більше окситоцину — гормону, який стимулює скорочення матки. Ці два природні стимулятори працюють у парі, щоб виштовхнути дитину назовні. Один каже вам напружувати все тіло, а другий наказує матці скорочуватися й допомагає виштовхнути дитину назовні. Коли ви тужитесь, м'язи живота й діафрагми тиснуть на верхню частину матки, допомагаючи потужним матковим м'язам неухильно просувати дитину вниз і назовні.

Що ви можете робити. Якщо знаєте, коли і як тужитися, то швидше побачите дитину, виконавши водночас менше роботи. Ось кілька орієнтирів для потуг, які ми вивели із власних пологів та отримали від досвідчених матерів.

Самостійно регулюйте потуги. Якщо ваші пологи немедикаментозні або якщо ефект застосованих препаратів достатньою мірою вивітрився, ви почнете тужитися тоді, коли про це скаже організм, а не коли хтось закричить: «Тужся!» Щойно у вас виникне всеохопний позив тужитися, робіть це. Цей позив може виникати на початку перейм або під час них. Ви можете відчувати тривалий позив під час перейм або кілька позивів до потуг за одні перейми.

Докторка Бі Джей зазначає: Огорніть дитину навколо, поклавши підборіддя на груди та сфокусувавшись на виштовхуванні, так, ніби робите скручування, напруживши верх живота. Не тужтеся «в горло»!

Намагайтеся не тужитися за вказівками персоналу. Медичні працівники, як і вболівальники, що підбадьорюють атлета наприкінці забігу, підганяють жінку, заохочуючи її словами під час періоду потуг.

Цю підтримку можна надати в спокійний і прихильний спосіб. Повідомте тих «інструкторів», які надмірно все контролюють, що вони збивають ваш внутрішній ритм своїм підгананням на зразок: «Тужся сильніше!», «Затримай дихання!», «Ти можеш це — старайся краще!», «Тужся! Тужся!» Ці керовані потуги — рудимент тих часів, коли матері зазнавали великого впливу медичних препаратів і були такі знерухомлені, що не могли відчувати, ані коли їм потрібно тужитися, ані ефективності своїх потуг.

Докторка Бі Джей зазначає: Попіклуйтеся, щоб усі медичні працівники знали, що ви не використовуєте методу «рахуй до 10», визначаючи час для потуг. Отже, ніхто не насідатиме, щоб ви тужилися довше або частіше, ніж вам підказує ваше тіло.

Якщо не відчуваєте позиву тужитися через вплив препаратів, вам обов'язково потрібен інструктаж щодо того, коли і як тужитися. Медсестра або інструкторка, яка підтримує вас у пологах, дадуть знати, коли потрібно тужитися. Також ви можете покласти руку на матку, щоб відчути наближення перейм. Коли вони почнуться, інструкторка може проінструктувати вас так: «Глибоко вдихни, видихни, ще раз глибоко вдихни, округли (не вигинай) спину, а потім тужся» (див. відповідний розділ щодо часу введення епідуральної анестезії на с. 354).

Тужтеся як належить. Зітріть із пам'яті всі сцени кінофільмів, у яких жінка з багряним від натуги обличчям лежить на спині й тужиться, доки її очі ледь не вискакують з орбіт. На відміну від фізіологічних потуг, які ми описували вище, «багряні потуги», що підганяються гучними й занепокоєними вигуками бригади, зазвичай не корисні для матері й можуть зашкодити дитині. Зрештою, це не Олімпійські змагання з важкої атлетики. Коли мати тужиться, надовго затримуючи дихання, у неї в грудях збільшується тиск. Це сповільнює приплив крові назад до серця, зменшує артеріальний тиск, а також може сповільнити кровопостачання матки, яка тяжко працює. Що довші затримка дихання й потуги, то з більшою ймовірністю виникнуть порушення в кровообігу породіллі. Дослідження пов'язують тривалу

затримку дихання й потугу (понад шість секунд за один раз) зі змінами в частоті серцевих скорочень плода, а це свідчить, що дитина може отримувати недостатньо кисню.

Дослідження підтверджують те, що багато жінок відчували інстинктивно: короткі, часті потуги зберігають енергію, підтримують цілісність кровоносних судин обличчя, сприяють ліпшому кровопостачанню матки, посилюють перейми й ліпше забезпечують дитину киснем. Дослідження доводять, що переважно жінки самі тужаться як належить, не потребуючи жодних підказок. Крім більшої користі для дитини й меншого виснаження матері, правильні потуги знижують імовірність розриву тканин промежини або епізіотомії.

То ж як тужитися найкраще? Тужтеся щосили, але не перестарайтеся. Короткі (від п'яти до шести секунд) і часті (від трьох до чотирьох на одні перейми) потуги не втомлять вас і забезпечать постійний рівень кисню у вашій крові. Після п'яти або шести секунд максимально інтенсивних потуг повністю видихніть повітря з легень. Потім швидко вдихніть, наповнюючи легені киснем для наступної потуги.

Що ви можете зробити, щоб уникнути «потреби» проведення епізіотомії й мінімізувати розриви. Ось способи, завдяки яким ви можете зменшити ймовірність виникнення сильних розривів або проведення цього неприємного й часто непотрібного розтину:

Практикуйте вправи Кегеля (див. с. 78) принаймні сто разів на день в останні шість місяців вагітності. Також не забувайте в цих вправах практикувати фазу розтискання. Розслаблені тканини, вірогідно, розтягуватимуться і, що гірше, розриватимуться.

На пологах уникайте позиції «лежачи на спині, ноги у стременах». Це положення не лише звужує тазовий вихід, а й напружує м'язи промежини, роблячи їх більш схильними до розривів або зумовлюючи проведення епізіотомії. Дослідження довели, що жінки, які тужаться, сидячи навпочіпки або лежачи на боці, мають набагато менші шанси отримати розриви або епізіотомію. Жінкам, яким ставлять епідуральну анестезію і які терплять перейми, лежачи на спині, вірогідно, розтинатимуть промежину.

Контролюйте потуги. Надто сильні потуги й швидке народження, найпевніше, призведуть до розриву промежини або епізіотомії. Якщо лікар побачить, що промежина не може розтягуватися поступово, він зробить розтин, щоб уникнути розриву. Обережні потуги згідно з природними позивами вашого тіла повільно розтягують м'язи піхви та промежини, завдяки чому вони, мабуть, відкриються, не розірвавшись. Викладачі курсів підготовки до пологів проводять аналогію з рукавом одягу: коли ви намагаєтеся швидко захвати руку в довгий щільний рукав легкої блузки, то, певне, вивернете його. Якщо рішуче робитимете це, то можете порвати тканину. Отже, потрібно рухатися повільно й поступово, щоб розширити рукав, розгладити тканину і м'яко пропустити крізь нього руку.

Допомагає підтримка промежини. Застосовуючи масаж промежини, лікар може обережно заспокоїти її тканини, коли голова дитина розтягне їх. Він також може допомогти тканинам промежини, наклавши теплі компреси, тоді як прорізуватиметься голівка дитини. Ви можете самостійно масажувати промежину, використовуючи олію, щоб збільшити еластичність вагінального отвору (див. Джерела, с. 490, де знайдете інструкції щодо масажу промежини).

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: БІЛЬШОСТІ ЖІНОК НЕ ПОТРІБНА ЕПІЗІОТОМІЯ

Акушери-гінекологи звикли віддавати перевагу епізіотомії з таких причин: вони вважали, що розтин легше загоюється, на відміну від розриву, який виникає, коли епізіотомію не застосовують. Побутувала думка, що завдяки епізіотомії можна запобігти більшим розривам. Також лікарі вважали, що епізіотомія може прискорити народження або допомогти, якщо накладають щипці чи застосовують вакуум-екстракцію. У разі епізіотомії лікар або акушерка, використовуючи місцеву анестезію для оніміння тканин, робить надріз на шкірі та

м'язах промежини й вагінального каналу безпосередньо перед прорізуванням голівки дитини, щоб зробити вихід ширшим.

Рутинна епізіотомія — це пережиток минулого, коли жінки, яким вводили препарати, народжували, лежачи на спині з ногами в стременах — положенні, що напружувало м'язи промежини й підвищувало ймовірність їхнього розриву під час пологів. Щипці накладали для того, щоб дістати дитину назовні. Тепер жінки народжують інакше, завдяки чому багато матерів, акушерок та акушерів-гінекологів доходять висновку, що рутинна епізіотомія не рекомендована, тож її потрібно «обмежено застосовувати», тобто «уникати епізіотомії, якщо лише її не запропоновано, щоб допомогти плоду». Сучасні дослідження щодо епізіотомії розвіяли багато міфів:

Міф 1: Прямий розтин, виконаний хірургічними ножицями, загоюється краще, ніж природний розрив. Неправда. Дослідження доводять, що невеликі розриви, які можуть зачіпати лише шар шкіри, загоюються краще, ніж один великий розтин, який зачіпає всі шари шкіри та м'язів. Що природа розділяє, те вона й зцілює.

Міф 2: Природні розриви під час народження дитини, імовірно, розійдуться й ушкодять пряму кишку. Неправда. Дослідження доводять, що розтини в разі епізіотомії, певне, почнуть розширюватися й прориватися до прямої кишки, спричиняючи триваліші проблеми. У жінок, які перебувають у групі «обмеженого застосування» (отримують епізіотомію лише тоді, коли це вважають за потрібне), менше розривів, і такі жінки частіше зберігають м'язи промежини неушкодженими, ніж ті жінки, яким виконали рутинну епізіотомію. Також ці жінки рідше потребують накладення швів після пологів, ніж жінки з групи рутинної епізіотомії. Візьміть тонкий шматок тканини за краї та спробуйте його розірвати. Потім зробіть на ньому маленький надріз і знову спробуйте розірвати. Ви легко розірвете тканину там, де зробили надріз.

Міф 3: Епізіотомія скорочує другий період пологів, а отже, корисніша для дитини. Правда й неправда. Епізіотомія може в низці випадків скорочувати другий період пологів, але дослідження доводять, що це жодним чином не впливає на здоров'я дитини, крім екстрених ситуацій.

Міф 4: Жінка менш імовірно потерпатиме від тривалих проблем із м'язами тазового дна, зокрема нетримання сечового міхура, якщо їй виконають епізіотомію. Неправда. Дослідження свідчать про протилежне: жінки, яким не виконували епізіотомію, після пологів схильні мати сильніші м'язи промежини. Епізіотомія не допомагає запобігати дисфункції м'язів тазового дна, зокрема дальшому опущенню матки й піхви.

Міф 5: Епізіотомія запобігає розтягуванню піхви до втрати її природної форми. Неправда. Нісенітниця. Вагінальний канал уже максимально розтягнутий, тож малоймовірно, що розтин внесе будь-які тривалі зміни. Жодна хірургічна процедура не може повернути піхву до стану «як нова».

Міф 6: Епізіотомія дає змогу швидше повернутися до сексуальної функції. Неправда. Дослідження підтверджують, що жінки, які народжують без епізіотомії, почнуть кохатися набагато швидше, відчують менше болю під час статевих актів і розповідають про сильніше сексуальне задоволення (щільність піхви визначено більше силою м'язів тазового дна, ніж будь-чим ще, тому виконуйте вправи Кегеля!).

Новітні дослідження демонструють не лише те, що виконувати рутинну епізіотомію нерозумно й непотрібно, а й те, що вона навіть може бути ризикована. Розриви не обов'язкові під час пологів, а епізіотомію часто виконують, коли розривів немає (або вони мінімальні). Епізіотомія в буквальному сенсі відкриває вас для проблем: промежина — це частина тіла, яка часто не загоюється легко й може бути інфікована. Багато жінок довгі місяці відчують дискомфорт через епізіотомію.

Епізіотомія була гірша за пологи. Я не могла сидіти впродовж двох тижнів. Крім того, я мала всюди брати із собою подушку-підкладку.

Є кілька акушерських обставин, за яких потрібно виконати епізіотомію:

- ▶ дистрес плода — коли дитину потрібно швидко витягти назовні;
- ▶ дистоція плечиків — коли застрягає плече дитини;
- ▶ сідничне передлежання;
- ▶ накладання щипців або вакуум-екстракція.

Дослідники переконані в тому, що, дотримуючись цих вказівок, менш ніж 10 % жінок потребуватимуть епізіотомії.

Поступово переходьте до стадії прорізування голівки. Коли ви почнете відчувати печіння, яке супроводжує розтягнення тканин промежини під час прорізування голівки, потрібно перестати тужитися. Це буде нелегко, адже позив до потуг не зникне. Лікар підтримуватиме тканини промежини, а ви муситимете виштовхнути дитину на видиху, не затримуючи дихання. Ви не зможете дихати й водночас тужитися — спробуйте це зробити зараз і побачите ефект. Цю техніку, названу «видиханням дитини», можна добре відпрацьовувати разом із вашими щоденними вправами. Лікар може попросити вас потужитися й підкаже, коли це зробити.

Коли проріжеться голівка дитини, починати діалог з акушером-гінекологом щодо переваг пологів без епізіотомії буде пізно. Обговоріть епізіотомію під час одного з візитів на восьмому або дев'ятому місяці вагітності. Ваші вподобання має знати лікар або акушерка: якщо епізіотомія не буде абсолютно потрібна для вашого здоров'я та здоров'я дитини, ви захочете уникнути цієї хірургічної процедури. Перевірте, що ваші побажання зазначені в плані пологів.



Прийміть найліпшу позицію для потуг. Положення лежачи на спині найгірше для потуг, а вертикальне сидіння навпочіпки найкраще. Якщо ви лежите на спині, то намагатиметеся виштовхнути дитину вгору, а це найменш ефективний шлях. Якщо обіпретесь на нижню кістку спини (куприк), то, ймовірно, перешкодите цим вигинанням назад, уповільнивши прогрес і посиливши біль, коли проходитиме дитина. Сидіння навпочіпки розширює таз і дає змогу використати переваги сили тяжіння, тому дитина зможе швидше рухатися вниз і

назовні. Є різні способи отримати результати від сидіння навпочіпки, наприклад від напівнахиленого положення, у якому таз розширюється під час потуг завдяки відведенням назад ногам. Утім, у такому положенні ви менше використовуєте переваги сили тяжіння, ніж у вертикальному сидінні навпочіпки.

Якщо дитина просувається вниз надто швидко, ви можете скористатися положенням лежачи на боці, коли лікар або партнер заспокоює вашу промежину теплим компресом. Також потрібно, щоб хтось тримав вашу верхню ногу.

Не поспішайте. Часто жінки й медичний персонал хочуть прискорити період потуг. Ви нетерпляче прагнутимете завершити пологи й узяти на руки дитину. «Медичний позив» швидше виштовхнути її ґрунтується на застарілому переконанні: що довше дитину стискатимуть пологові шляхи, то більше вона ризикує бути позбавлена кисню. Сучасні дослідження довели, що тривалий другий період, належно керований і контрольований, не чинить негативного впливу на дитину. Новітні дослідження показують, що під час виштовхування на нестачу кисню в дитини впливають інтенсивні й тривалі потуги, а не сама тривалість другого періоду. Коли ви почуєте, що під час перейм сигнали на апараті електронного моніторингу плода сповільнилися, не варто хвилюватися, якщо вони повернуться в нормальний стан після перейм. Зазвичай частота серцевих скорочень дитини вповільнюється під час перейм і відновлюється в перерві між ними. Якщо ці сигнали хвилюють або турбують вас, попросіть вимкнути звук. Медичний працівник може стежити за монітором поглядом.

Відпочивайте між переймами. Хоч викладачі курсів підготовки до пологів і досвідчені матері діляться цією порадою, однак породіллі, які стають матерями вперше, часто не використовують періодів затишшя під час пологів. Коли перейма, на якій ви тужилися, завершиться, прийміть положення, у якому зможете відпочити. Посмокчіть шматочок льоду, послухайте ніжну музику, підтримуйте тишу в кімнаті й серед персоналу та використовуйте техніки розслаблення, що допоможуть поринути у світ спокою. Між переймами й під час них

візуалізуйте сцени «відкриття» та «вивільнення». Щоб заохотити розум і тіло до відкриття та народження дитини, уявляйте образ витонченого процесу розгортання прекрасного тюльпана.

Розслабляйте промежину. Кілька перших сильних позивів тужитися можуть застати вас зненацька, змушуючи напружуватися, а не розслабляти м'язи тазового дна. Ось де вправи Кегеля й техніки розслаблення виправдають себе.

Поради для батьків під час другого періоду. Нагадуйте дружині розслаблятися й допомагайте їй у цьому. Підтримуйте її в найзручнішому положенні для пологів, протирайте лоб прохолодною серветкою, пропонуйте кубики льоду, зробіть масаж або створіть контртиск у місцях, де породілля цього потребує, погладжуйте її руки й ноги. Нагадуйте їй глибоко вдихати й відпускати напруженість. Підтримуйте тишу та спокій у пологовій палаті. Відганяйте неприємні фактори й людей. Заохочуйте дружину просуватися далі, навіть якщо вона думає, що це відбувається повільно («Чудова робота!»). Нагадуйте їй про те, яка вона сильна. І не забувайте про вчасні поцілунки.

Прорізування: з'являється голівка дитини. Після того як ви деякий час потужитеся, малі статеві губи та промежина почнуть випинатися — це очевидні результати вашої роботи. Незабаром лікар зможе побачити, як із потугою з'являється зморщена маленька голівка з темним волоссям, потім відступає, коли перейми припиняються, і знову з'являється з наступними переймами. Коли лікар скаже: «Почала прорізуватися голівка», — промежина стане поступово розтягуватися доти, доки зрештою вагінальний отвір не прилягатиме до голівки дитини, як корона. Це поступове зворотно-поступальне спускання повільно полегшує відкриття тканин піхви. Коли голівка дитини буде поруч і підпірне під тазову кістку, то вона більше не зможе повернутися назад після перейм (цієї миті ви можете нахилитися й торкнутися голівки дитини, щоб ліпше спрямувати зусилля). Коли статеві губи та промежина розтягнуться, ви відчуєте щипання й печіння, яке називають «кільце вогню». (Захопіть кути вашого рота й розтягніть. Ви

відчуєте печіння. Під час пологів воно буде сильніше.) Таке печіння сигналізує організму, щоб він перестав тужитися цієї миті. За лічені хвилини тиск дитячої голівки природно спричинить оніміння нервів у шкірі, і ви не відчуватимете печіння.

Коли голівка дитини проріжеться, лікар періодично нагадуватиме вам не тужитися — важливо, щоб вона виштовхувалася повільно, запобігаючи в такий спосіб розривам внутрішніх тканин або промежини. Вам скажуть, коли перестати тужитися й замість цього видихнути (тужитися під час вдиху майже неможливо). Ще кілька перейм, може, з однією або двома потугами, щоб з'явилися плечі, і дитина чудово та прекрасно вислизне в руки акушерки або прямо на ліжко. Ви відчуєте найбільше й найдивовижніше полегшення, що немовля зовні, — найзначніші зусилля вашого тіла досягли мети й ви не знатимете, сміятися чи плакати. Ваші очі будуть прикуті до дитини, тож ви відкинетесь назад на ліжко або в руки чоловіка, щоб розділити цю мить.

Якщо потрібно, лікар відсмокче слиз із носа та рота дитини, розітре її спину, щоб стимулювати дихання (тоді ви й почуєте її перший крик!), а потім покладе на вас, живіт до живота. Поки ви, не помічаючи всього іншого, казатимете: «Привіт, малюче», лікар швидко оцінить стан немовляти. Пуповину переріжуть за кілька хвилин, щоб дитина мала легший перехід й отримала додаткову кров із плаценти (деякі батьки хочуть виконати цю почесну роботу).

Деяким дітям може знадобитися особливий догляд, зокрема потрібно відсмоктувати меконій, стимулювати дихання або надати доступ кисню, щоб забезпечити здоровий перехід до життя поза межами утроби. Будь ласка, зверніть увагу: більшість, а може, й усі ці процедури виконують, коли дитина лежить на вашому животі — безпечному для неї місці.

ТРЕТІЙ ПЕРІОД ПОЛОГІВ: НАРОДЖЕННЯ ПЛАЦЕНТИ

Що ви можете відчувати. Цієї миті ви, ймовірно, виснажені роботою, яку довелося виконати, і приголомшені дивом нового життя. Поки ви та батько споглядатимете дитину й дивуватиметеся крихітному тільцю,

лікар стане працювати разом із вашою пологовою системою. Вам досі лишилося виконати невелику роботу — народити плаценту.

Вас може так поглинути дитина, що ви не помітите, як народите плаценту. Однак більшість жінок виявляє, що момент їхнього сімейного зближення перервав дискомфорт у матці, а лікар нагадує, що роботу ще не завершено. У вас виникне певне судомне відчуття й навіть слабка потуга, коли щось подібне до перейм допоможе народити плаценту. Після цього, якщо виконували епізіотомію або стався розрив, лікар почне вас зашивати. Коли вам вводитимуть місцеву анестезію, готуючи до зашивання, може виникнути невелике печіння. Незначний дискомфорт третього періоду пологів затьмарює полегшення від того, що пологи завершилися й ви нарешті тримаєте дорогоцінну дитину.

Раптові зміни в організмі можуть спричинити у вас озноб і тремтіння. Неконтрольоване тремтіння може дратувати, відвертати увагу й бути некомфортним. Попросіть теплу ковдру й скористайтеся технікою глибокого дихання, щоб фізично розслабитися, якщо це можливо.

Що відбувається у вашому організмі. Ваша матка далі скорочується, щоб виштовхнути плаценту, перетиснути кровоносні судини й відповідно припинити кровотечу. Якщо з цим виникла проблема, ви можете отримати ін'єкцію пітоцину, який допоможе матці скорочуватися та швидше зупинить кровотечу. Якщо у вас стоїть крапельниця, пітоцин введуть у систему. Ви навіть можете не знати, що сталося, адже вас про це не запитують. Лікар може масажувати вашу матку, щоб допомогти їй скорочуватися й переконатися, що вона залишається твердою, адже кровотеча зупиняється швидше, коли матка тверда. Зазвичай це доволі некомфортно, але й не завжди потрібно. Народження плаценти може тривати від п'яти до тридцяти хвилин.

Що ви можете робити. Насолоджуйтеся своєю дитиною. Тримайте, любіть і пестіть маленьке життя, яке ви отримали внаслідок такої старанної праці. Тримайте дитину на своєму животі, шкіра до шкіри. Тепло вашого тіла допоможе їй зігрітися (лікар вкриє дитину теплим рушником). У разі немедикаментозних пологів дитина насторожена й чуйна. Інстинкт підказує їй повзати, щоб просуватися в напрямку

ваших грудей. Дитина знайде сосок (збільшені, затемнені ареоли — то її мета), полиже, поворушить губами і, зрештою, захопить його та почне смоктати — і все це самотійно. Спробуйте не допомагати їй надто сильно. Дитині корисно присмоктатися самотужки, а вам не потрібно поспішати. Смоктання дитиною сосків, поєднане з припливом материнських почуттів, коли ви бачите й торкаєтеся її, вивільняє окситоцин, який природно допомагає матці скорочуватися, виштовхнути плаценту й зупинити кровотечу (див. у відповідному розділі «Гормональна симфонія пологів» про «повзання новонароджених» на с. 370).

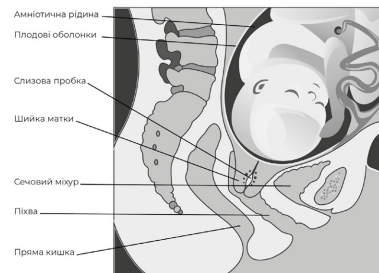
Щоразу, коли годуватимете дитину груддю впродовж першого тижня після пологів, відчуватимете маткові судоми, які називають післяпологовими переймами (вони інтенсивніші під час другої й наступних вагітностей). Не дозволяйте цим дискомфортним відчуттям знеохочувати вас і не відмовляйтеся від грудного вигодовування.

Якщо післяпологові перейми сильно вас турбують, запитайте лікаря, чи можна вживати ацетамінофен або ібупрофен. Ці судоми означають, що матка повертається до свого нормального розміру. Ви не встигнете озирнутися, як вони завершаться. Глибоке дихання допоможе розслабитися під час таких судом.

Коли настане черга батька тримати його маленьку дитину, він також може зняти сорочку, щоб забезпечити на деякий час контакт «шкіра до шкіри». Якщо дитину мають забрати в палату новонароджених, щоб зробити звичні процедури (їх можуть виконувати й у вашій палаті, коли немовля лежить на вашому животі), відрядіть чоловіка разом із нею. Наполягайте на тому, щоб дитину повернули до вас якомога швидше.

Немає жодної причини, щоб ваша дитина і далі плакала після першого скрику. Немовля зберігатиме пильність приблизно годину, тому ви матимете час, щоб налагодити зв'язок із ним. Потім дитина довго спатиме, і ви зможете скористатися чесно заробленим правом на сон. Тримайте дитину поруч із собою! Вона вийшла з теплого й надійного місця, тож має відчувати, що світ навколо неї — безпечний і люблячий (див. с. 375, де ми обговорюємо мить зближення). Ось чому в багатьох лікарнях більше немає палат новонароджених. Усі здорові діти мають лишатися з матір'ю від самого народження й до

виписування з лікарні. Навіть діти, народжені унаслідок кесаревого розтину, можуть зостатися з матір'ю, якщо в палаті є ще хтось, хто за потреби надасть допомогу.



Продромальний період



Відходження слизової пробки;
розкриття шийки матки



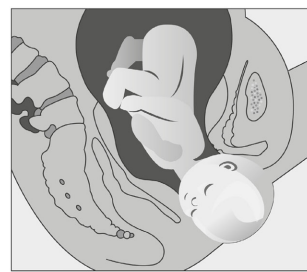
Випинання навколоплідних оболонок;
згладжування шийки матки



Розрив навколоплідних оболонок



Фаза переходу; завершення розкриття;
період потуг



Народження дитини

МІЙ ЩОДЕННИК ВАГІТНОСТІ: ДЕВ'ЯТИЙ МІСЯЦЬ

Емоційно я відчуваю:

Фізично я відчуваю:

Мої думки про тебе:

Як я уявляю твоє народження:

Моя вага:

Мій артеріальний тиск:

Мої найбільші тривоги:

Мої найбільші радощі:

ВІЗИТ ДО ЛІКАРЯ

Мої запитання; отримані відповіді:

Аналізи й результати; моя реакція:

Що я відчуваю, коли ти штовхаєшся:

Що тато відчуває, коли ти штовхаєшся:

Що я відчувала, коли почалися пологи:

Фото пологів, дитини та спільні сімейні фото:

Коментарі:

ПІСЛЯПОЛОГОВА ПЕРЕВІРКА В ЛІКАРЯ

Залежно від обставин народження дитини лікар, мабуть, призначить у перший тиждень після пологів зустріч, щоб перевірити:

- ▶ наявність перейм;
- ▶ як загоюються хірургічні шви (від хірургічних пологів або епізіотомії);
- ▶ наявність запитань, які могли у вас виникнути щодо пристосування до післяпологового життя;
- ▶ чи є у вас постійні кровотечі або вагінальні виділення;
- ▶ наявність проблем із сечовипусканням;
- ▶ дискомфорт у промежині, зокрема вагінальні виділення, вагінальні набряки або геморой;
- ▶ успіхи в грудному вигодовуванні;
- ▶ чи потрібні поради з урегулювання стресу;
- ▶ потребу обговорити інтервали між пологами (на наступних візитах);
- ▶ артеріальний тиск і пульс;
- ▶ рівень гемоглобіну;
- ▶ здорове харчування та здоровий спосіб життя після пологів;

- лікар виконає також пальпацію вашої матки, щоб визначити, коли вона повернеться до допологового розміру.

РОЗДІЛ 20

ТИЖДЕНЬ ПІСЛЯ

«Привіт, мамо!» — може бути першим привітанням від довгої черги ваших уболівальників. Після народження дитини мозок і тіло нагадають вам про щойно завершену інтенсивну роботу та головні зміни, які тепер відбуваються у вашому житті. Ви маєте завершити два завдання: відновитися після пологів і настроїтися на материнство. Можливість тримати дитину на руках стане більш ніж компенсацією за весь біль і дискомфорт у вашому тілі, однак лишиться кілька неприємностей, яким потрібно дати раду.

Якщо ви думали, що вагітність була чудовим емоційним досвідом, підготуйтеся до вихору відчуттів післяпологового періоду. Раптом усе життя перестало належати вам — ви підстрибуєте від кожного звуку, який видає дитина. Ваш організм зазнає низки перетворень, і ваші гормони також радикально змінюються. За кілька місяців ви зможете більше контролювати життя, але зараз однією миті здатні відчувати радість і переповненість почуттями, а іншої — страх і хвилювання.

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ

Збуджено. Ви щойно зазнали труднощів пологів, і ваша дитина, нарешті, поруч із вами. Це визначна мить у житті та природна ейфорія. Ви виявите, що вам складно спати й думати про когось або щось, крім дитини, і відчуватимете потребу розповісти свою історію пологів усім, хто погодиться її слухати.

Приголомшено. Постійний догляд за крихітною дитиною — це робота у форматі 24/7, але зараз це ваш обов'язок, навіть якщо ви ніколи раніше не тренувалися його виконувати. Ви починаєте працювати, виснажені переймами й пологами; така робота може тривати місяцями, доки матимете більш ніж три або чотири години на безперервний сон. Звісно, ви відчуваєтеся очманілою.

Потрібно відпочити. Гормони народження змусять вас узяти те, що досвідчені матері називають «бебімун», коли ви просто блокуєте всі турботи, не пов'язані з піклуванням про дитину.



Піднесено й засмучено. Часто емоційні піднесення супроводжує смуток. Упродовж місяців ви готувалися до дня народження дитини — і тепер цю велику подію завершено. Природно відчувати розчарування, особливо коли розумієте нові випробування, які постали перед вами. Ви можете відчувати швидкоплинні напади смутку через те, що більше не вагітні. Ви вже не в центрі уваги — тепер там ваша дитина.

Ви можете навіть відчувати незадоволення. Якщо події, які відбулися під час перейм та потуг, не призвели до задовільних пологів, на які сподівалися, поговоріть про це з лікарем або акушеркою, щоб не звинувачувати себе в ситуації, яку ви не могли контролювати. Зрештою, ви народили дитину.

Так, ніби вас побили. Ви щойно виконали найенергійнішу й найнапруженішу роботу в житті. Майже кожен ваш м'яз, суглоб та орган працював на повну, щоб виштовхнути дитину назовні, тож не дивно, що ви відчуваєте наслідки цього з голови до пальців ніг. Готуйтеся, що принаймні впродовж кількох тижнів організм відчуватиме такі наслідки, зважаючи на тривалість та інтенсивність

пологів і те, були вони вагінальні чи хірургічні. Ваші очі можуть бути налиті кров'ю через судини, що лопнули під час інтенсивних потуг. Кілька судин можуть випнутися на вашому обличчі. Обличчя дитини може мати ці «позначки», але такі «павутинки» зникнуть за кілька днів; у вас вони зникнуть за кілька тижнів. У перші дні після пологів ви можете почуватися дуже втомленою, знесиленою та кволою.

Упродовж перших кількох тижнів або навіть довше ви можете відчувати сильне виснаження, повсюдний біль та оніміння. Вам може бути важко ходити. Навіть глибокий вдих спричинятиме біль у перевантажених грудних м'язах. Ви можете скористатися такими цілющими засобами для післяпологового хворобливого стану:

- ▶ відпочивайте;
- ▶ робіть масажі, особливо тих м'язів, у яких відчуваєте біль;
- ▶ приймайте теплу ванну;
- ▶ поповнюйте запаси енергії, з'ївши поживні продукти;
- ▶ більше тримайте дитину на руках, щоб відволікти розум від тіла.

Післяпологовий біль. Навіть після народження дитини матка має й далі скорочуватися, щоб повернутися до звичайних розмірів. Скорочення матки допомагають зімкнути судини в її слизовій оболонці, контролюючи післяпологову кровотечу. Упродовж кількох годин після пологів ці скорочення будуть регулярні й доволі інтенсивні. Вони зменшуватимуться в частоті й інтенсивності протягом кількох наступних днів і тижнів. Післяпологовий біль може нагадувати менструальні судоми або перейми Брекстона-Гікса. Він зростає на початку годування, адже смоктання дитини стимулює вивільнення окситоцину, який скорочує матку й зупиняє кровотечу.

Післяпологовий біль зазвичай не дуже інтенсивний після перших пологів, але після наступних може бути доволі сильним. Щоб упоратися з цим гострим дискомфортом, обов'язково використовуйте техніки розслаблення, які працювали для вас під час перейм. Це допоможе зробити грудне вигодовування приємнішим. Запитайте лікаря про вживання знеболювальних препаратів, які зменшать згаданий дискомфорт. Більшість таких засобів можна безпечно

вживати під час грудного вигодовування. Найголовніше — не уникайте прикладання дитини до грудей, знаючи, що через це почнуться судоми.

Біль у промежині. Чутливу промежину було розтягнуто до межі, тож вона може бути ушкоджена або розірвана. Якщо її розітнули, у будь-якому разі ви відчуватимете пекучий біль. Щоб зменшити дискомфорт, сприяти загоєнню й запобігти інфікуванню цієї зони, дотримуйтеся таких правил.

- Робіть усе, щоб уникнути епізіотомії (див. с. 424). Жінки зазначають, що дискомфорт від епізіотомії під час загоєння гірший за самі пологи, адже пульсація на місці розтину іноді триває впродовж кількох тижнів.
- Попросіть медсестру або лікаря проінструктувати вас щодо догляду за промежиною. Тепло посилює кровопостачання і сприяє загоєнню; холод знімає біль і зменшує набряки. Обидва заходи потрібні, щоб відновити травмовану промежину. Медсестра якомога швидше прикладе до вашої промежини пакет із льодом (це будуть дуже приємні відчуття). Ви можете використовувати пакети з льодом ще впродовж кількох днів — добре допомагає гігієнічна прокладка, змочена половиною склянки води й потім заморожена. Тримайте в холодильнику кілька таких прокладок. Медсестра може порадити вам приймати теплу ванну й покаже, як зрошувати промежину теплою або прохолодною водою, використовуючи «пляшку для промежини» (м'який пластмасовий флакон). Спробуйте класти між промежиною та прокладкою прохолодні подушечки з гамамелісом.
- Сидіть або лежіть у будь-якій зручній позі. Коли спираєтесь на один бік, може виникати сильніший біль, ніж під час сидіння на твердій поверхні. Якщо будь-яка поза нестерпна, то спробуйте сидіти на каучуковому або надувному «пончику», щоб зняти тиск із промежини. Запобігаючи інфікуванню, змінюйте гігієнічні прокладки щокілька годин і завжди витирайтеся спереду назад, щоб мікроби з прямої кишки не проникли у статеві органи через промежину.
- Замість витиратися туалетним папером, очищуйте промежину після сечовипускання або дефекації, зрошуючи її струменем теплої води зі спеціального м'якого пластмасового флакона. Промокайте

промежину насухо м'яким рушником. Витирання тканиною може бути болісне для чутливих тканин.

- Якщо болі в промежині тривають, лікар може виписати анальгетик, безпечний у період грудного вигодовування.

Кровотеча й вагінальні виділення. Упродовж кількох днів, а іноді й тижнів після пологів матка скорочується, виділяючи залишки крові та тканини, які називають лохіями. У перші кілька днів лохії мають червоний колір і об'ємом подібні до сильних менструальних виділень, хоч можуть містити кілька згустків. Ближче до кінця першого тижня кількість лохій зменшується, вони набувають коричнево-червоного забарвлення і стають рідкіші. У наступні кілька тижнів ці виділення зміняться з коричнево-червоних на рожеві, а зрештою на жовто-білі, і ви усвідомите, що не так часто змінюєте гігієнічні прокладки. Будь-які дії, що посилюють випорожнення матки, як-от стояння, ходіння або грудне вигодовування, також збільшать кількість цих виділень.

Тривала вагінальна кровотеча може лякати, якщо ви не знаєте точно, що становить норму. Подаємо ознаки ймовірної проблеми — ситуації, у яких потрібно телефонувати лікарю.

- Кровотеча й далі яскраво-червона та рясна. Щодня вагінальних виділень має бути менше, а їхня консистенція має ставати менш кривавою. Якщо після кількох перших днів гігієнічна прокладка просочується кров'ю щогодини й це триває понад чотири години за раз, телефонуйте лікарю. Тампони не можна використовувати, доки лікар не видасть довідку про те, що немає протипоказань.
- З вас виходять великі згустки або ллється яскраво-червона кров. У багатьох жінок трапляються періодичні рясні кровотечі або згустки, розміром із м'ячик для гольфу, після годування груддю, але такі кровотечі мають швидко припинятися. Для перших кількох днів виділення згустків розміром із виноградину нормальне.
- У лохій стійкий неприємний запах. Зазвичай вони не мають запаху або пахнуть, як менструальна кров.
- Ви відчуваєте дедалі більші слабкість та збліднення, холод і липкість шкіри, а також маєте прискорене серцебиття.

Якщо кровотеча вас хвилює, не сумнівайтеся й телефонуйте лікарю. Ви відновлюєтеся після пологів, тому ваша робота полягає в тому, щоб помічати зміни в організмі, а робота лікаря — визначити, які з цих змін нормальні.

Якщо у вас почалася сильна та тривожна кровотеча, ляжте на рівну поверхню й покладіть пакет із льодом на матку, трохи вище від центру лобкової кістки, доки чекатимете на дзвінок від лікаря або їхатимете у відділення невідкладної допомоги. Або покладіть пакет із льодом навпроти місця розтину від епізіотомії, якщо біль і кровотеча, як видається, виходять звідти. Зазвичай кровотечу спричиняють або неспроможність м'язів матки достатньо скорочуватися, бо в ній затримуються фрагменти плаценти, або інфекція. Лікар огляне вас, щоб визначити, маєте ви зазначені проблеми чи то просто нормальні післяпологові виділення.

Запаморочення. Приблизно за день після пологів запаморочення або слабкість становлять норму, особливо якщо ви змінюєте положення з пози лежачи в позу сидючи або з пози сидючи в позу стоячи. Ідучи, ви можете почуватися одурманеною й нестійкою. Наприкінці вагітності відбуваються раптові зміни в об'ємі крові й загальному об'ємі рідини в організмі. У зв'язку з цим кровоносній системі потрібен деякий час, щоб пристосуватися та збалансуватися, коли ви змінюєте положення. Змінюйте положення повільно й поступово. Поки не мине стадія запаморочення (зазвичай за один день), вам, може, знадобиться допомога, щоб підвестися з ліжка або пройти, особливо з дитиною на руках.

Проблеми з сечовипусканням. Упродовж першого дня після пологів у вас може не виникати позивів до сечовипускання, однак можуть бути проблеми з проходженням сечі, коли ви маєте позиви або відчуваєте печіння під час сечовипускання. Сечовий міхур та уретра розташовані поряд із пологовими шляхами, тож не дивно, що ці тканини були стиснуті, розтягнуті й забиті. Функцію сечового міхура пригнічує епідуральна анестезія, і ця функція може не відновлюватися до повного припинення дії препарата. Епізіотомія або навіть незначний розрив можуть ускладнити сечовипускання, адже чутлива шкіра пече,

контактуючи із сечею. Ви побачите, чому потрібен деякий час, щоб ви відчували полегшення, перебуваючи у вбиральні. Затримання сечі таке поширене післяпологове явище, що медсестра постійно питатиме: «Ви ще не мочилися?» Будьте готові, що вона перевірить ваш сечовий міхур, промацуючи нижню частину живота, щоб визначити, чи не роздутий він. Ось як ви можете відновити роботу сечовидільної системи:

- ▶ Одразу після пологів випийте багато рідини, принаймні дві склянки води або соку об'ємом 225 г.
- ▶ Відкрийте воду у крані. Звук води натякне організму на схоже заняття.
- ▶ Стійте або прогулюйтеся, а не залишайтеся в ліжку. Нехай сила тяжіння допоможе вам із сечовипусканням.
- ▶ Спробуйте розслабити м'язи тазового дна й узагалі всього тіла, коли намагаєтеся помочитися.
- ▶ Лежіть у теплій ванні й мочіться прямо в неї, якщо так вам зручніше.
- ▶ Медсестра може промасажувати ваш сечовий міхур (якщо він розтягнутий), щоб запустити процес.
- ▶ Якщо промежина має чутливі місця через розтини або розриви, наповніть м'який пластмасовий флакон теплою водою й направте струмінь води в промежину, доки мочитиметеся. Вода розбавить сечу й зменшить печіння.

Іноді сечовий міхур наповнюється, але не випорожняється, попри всі зусилля, яких докладаєте ви й медсестра. Якщо ви не мочилися впродовж восьми годин після пологів, лікар може порекомендувати поставити урологічний катетер, щоб вивільнити сечовий міхур і усунути дискомфорт від цієї наповненості. Надто тривале затримання сечі спричиняє цистит — інфекцію сечового міхура.

Проблеми з сечовипусканням минають за один-два дні, але приготуйтеся до частіших походів у вбиральню ще впродовж одного або двох тижнів. Це природний спосіб організму позбутися рідини, яку він накопичував упродовж дев'яти місяців.

Підтікання сечі. Коли кашляєте, чхаєте або смієтесь, то можете виділяти кілька крапель сечі. Це нормально, але дуже дратує. Таке «нетримання сечі під час напруженості» становить тимчасову незручність, що виникає, коли сечовий міхур та органи таза повертаються в довагітне положення. Хай там як, а ви носитимете гігієнічні прокладки впродовж кількох перших тижнів, після яких ця проблема зникне.

Рясне потовиділення. Ще один спосіб, у який організм намагається позбутись надлишків рідини, накопиченої за період вагітності, — рясне потовиділення, зокрема вночі. У першу або другу ніч носіть одяг із бавовни, щоб вона вбирала піт, і накривайте простирадло та подушку рушником, щоб ті вбирали нічні виділення. Надмірне потовиділення або «приливи» найбільші впродовж першого тижня після вагітності й поступово стихають до кінця першого місяця.

Закрепи. Кишківник може так само неохоче працювати, як і сечовий міхур. М'язи, залучені у просуванні випорожнень, можуть бути травмовані під час проходження дитини. Препарати й анестетики тимчасово вповільнюють роботу кишечника. Окрім цих фізичних причин, у багатьох жінок виникає психологічне небажання докладати будь-які зусилля м'язами промежини через страх ушкодити ці тканини або навіть через бажання дати їм відпочинок. Утім, що швидше ваш кишківник почне рухатися, то ліпше ви почуватиметесь (перегляньте поради про догляд у разі закрепів на с. 176).

ХАРЧУВАННЯ ПОРОДІЛЛІ

Тоді як більшість лікарень має позначку А як безпечні для народження заклади, багато з них отримує незадовільну оцінку за харчування для породілей після пологів. Беручи до уваги виснажливий подвиг, який ви щойно здійснили, ви маєте — і заслуговуєте — отримувати найпоживнішу їжу. З огляду на цей факт, потрапляючи в лікарню, ви повинні висловити деякі особливі

післяпологові побажання щодо харчування, бо в протилежному випадку доведеться просити про допомогу друзів і родину. Підготуйте заздалегідь список харчових побажань, зважаючи на те, чи зможуть вам принести продукти впродовж вашого перебування в лікарні. Чудова страва, яку вам можуть принести, — домашній суперсмузі (див. рецепт на с. 34), бажано один із тих рецептів, якими ви насолоджувалися під час вагітності. Попивання улюбленого смузі особливо сприятливе для шлунка й цілюще, якщо ви мали хірургічні пологи. Упродовж перебування в лікарні й, безумовно, у перші тижні вдома намагайтеся дотримуватися Плану здорової вагітності, про який ви дізналися у другому та третьому розділах.

Болісний геморой. Полегшення закріпів зменшує прояви геморою (див. способи лікування геморою на с. 258).

Здуття й газоутворення. Млявість кишківника, яка сприяє закріпам, може також спричинити відчуття переповненості газами, особливо якщо ви одужуєте після кесаревого розтину. Часте пиття та споживання невеликих порцій їжі, а також повернення до фізичної активності зменшать цей дискомфорт. Гойдання в кріслі-гойдалці особливо корисне для тих, хто відновлюється після операцій на животі.

МОЛОКО ДЛЯ ВАШОЇ ДИТИНИ: ПОРАДИ ЯК ПОЧАТИ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

Ви щойно завершили найважливішу роботу, яку може виконати жінка, — народили іншу людину. Тепер ви починаєте наступну найважливішу роботу — вигодовуватимете її. Поради щодо того, як почати грудне вигодовування, про які ви дізнаєтеся далі, ґрунтуються на дев'ятнадцятирічному досвіді вигодовування вісьмох наших дітей, зокрема двох дітей з особливими потребами (одного із синдромом

Дауна, а другого всиновленого), а також на спільному сорокарічному досвіді консультування жінок щодо грудного вигодовування в нашій педіатричній практиці і на спостереженні за тим, що справді працює.

1. Зробіть професійний старт. Те, як мати й дитина почнуть спільну роботу, створить загальний тон для успішного грудного вигодовування. Ви можете думати, що годувати груддю природно й легко, однак на початку годування може бути доволі складне. Важливо мати сучасну інформацію й підтримувати зв'язок із консультантом із лактації, якщо виникнуть проблеми. Ще до пологів ви можете відвідувати курси з грудного вигодовування, де отримаєте список матеріалів та ілюстровані видання, зокрема про правильне прикладання до грудей. Ви можете прочитати «Грудне вигодовування: усе, що потрібно знати про годування вашої дитини від народження до відлучення від грудей» Вільяма та Марти Сірсів (The Breastfeeding Book: Everything You Need to Know about Nursing Your Child from Birth through Weaning). Видання 2013 року «Ваша Дитина: усе, що потрібно знати про дитину від народження до двох років» Вільяма, Марти, Роберта та Джеймса Сірсів (The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby from Birth to Age Two) також містить покрокові ілюстрації. Більшість пологових відділень має консультанток із грудного вигодовування й компетентних медсестер, які можуть допомогти вам і вашій дитині дізнатися про необхідні техніки в перший день. Якщо такої допомоги не передбачено, варто записатися до консультантки з грудного вигодовування заздалегідь і запросити її відвідати вас у перший день разом із практичними демонстраційними зразками. Звісно, ви не раз обговорювали питання грудного вигодовування на курсах підготовки до пологів, та все ж деякі подробиці можуть заховатися далеко в пам'яті, тож ви не зможете пригадати їх, коли на руках звиватиметься голодна дитина.

2. Насолоджуйтеся першими годуваннями. Якщо цьому не перешкоджають медичні ускладнення, одразу після пологів попросіть лікаря покласти дитину вам на груди й живіт, вкривши її теплим рушником. Більшість новонароджених дітей (після

немедикаментозних пологів) так прагнуть зустрітися з новим молочним постачальником, що здійснюють повзальні рухи в напрямку грудей, визначаючи ціль майже без допомоги, і роблять те, що ми зовемо «самоприкладання». Ми дивувалися, спостерігаючи, як маленький ротик просувається в напрямку материнського соска, ніби його приваблює до грудей магічна хвиля. Не поспішайте з першим знайомством. Дайте дитині просто полизати й поворушити губами сосок, доки ви насолоджуєтесь цими чудовими моментами. Що швидше дитина встановить контакт із вашими сосками й почне смоктати, то краще для вас обох. Смоктання дитини сприяє виробленню гормону, який стимулює фінальну стадію пологів, допомагаючи виштовхнути плаценту. Ці стимульовані скорочення контролюють післяпологову кровотечу й прискорюють повернення матки в її довагітний розмір. Перші годування допомагають знизити рівень стресу від пологів у вас і вашої дитини.

Почати годування може допомогти вичавлювання з сосків кількох крапель молозива, яке містить багато поживних речовин і посилювачів імунної системи — саме те, чого потребує дитина. Це «рідке золото» перших годувань високоякісне, тому зараз не час запитувати, скільки дитина його отримує. Цієї миті ви маєте зосередитися на тому, як працюють такі особисті стосунки.

3. Сприяйте правильному прикладанню. Немовлята (після більшості немедикаментозних пологів) не впевнені в тому, що їм робити, і не прикладаються самотійно, тому потребують допомоги, щоб знайти правильну позу для прикладання. Дві магічні фрази щодо прикладання — це «широко роззявлений рот» і «вивернута нижня губа». У перші кілька днів ваші груди досі м'які, тому навчіть дитину роззявляти ротик широко, коли вона бере груди, щоб її губи та ясна заходили за ареолу й за межі соска. Допоможіть малюку захопити велику частину грудей. Не дозволяйте дитині смоктати лише ваш сосок, адже вам дуже швидко стане боляче. Коли дитина прикладається до ареоли, вона натискає яснами на молочні залози під її шкірою, висмоктуючи з них молоко. Упевніться, що губи дитини, зокрема нижня губа, зручно вивернуті навколо ареоли, а не зморщені

або щільно стиснуті. Якщо в дитини підвернулася губа, обережно витягніть її пальцем, як показано на рисунку.



Розкривайте рот дитини широко,
щоб правильно прикласти її до грудей



Вивернута нижня губа

Марта зазначає: Моя найліпша порада щодо годування груддю? Дитина має смоктати ареоли, а не соски.

Доктор Білл зазначає: Коли я робив обходи зі стажерами-педіатрами, студенти називали такі практичні заняття «Обходи нижніх губ доктора Сірса». Коли ми переходили з палати в палату, показуючи молодим матерям, як правильно прикладати немовлят, я використовував свій вказівний палець, ніжно натискаючи на підборіддя дитини. Завдяки цьому її нижня губа опускалася, роблячи зону захоплення ареоли ширшою. Мати одразу ж скрикувала: «О! Так набагато краще».

4. Тримайте дитину якомога ближче. Якщо цьому не перешкоджають медичні ускладнення, дитина має перебувати з вами в одній палаті, щоб завжди бути біля грудей. Пам'ятайте: матері й діти повинні залишатися поруч від пологів до виписування з лікарні. Якщо ви народили вдома або в пологовому центрі, ця близькість буде природно зумовлена місцем народження.

ВАШІ МОЖЛИВІ ТРИВОГИ ЩОДО ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Набряклість грудей. У перші кілька днів після пологів ви помітите лише невеликі зміни в грудях. Ви навіть можете дивуватися, звідки візьмете все це молоко, адже у вас буде лише трохи першого молока, яке називають «молозиво» (воно насичене поживними речовинами, що зміцнюють імунну систему). Однак потім, приблизно на третій день, ви здивуєтеся вже тому, що ваші груди почали жити власним життям. Вони зростуть майже на два розміри. У деяких жінок відбувається раптове й болісне нагрубання молочних залоз. Інші, зокрема ті, які прикладають дітей часто, ефективно й упродовж ночі від народження, відчують лише поступове збільшення грудей. Тут знову працюють гормони: коли рівні естрогену та прогестерону в післяпологові дні знижуються, рівень пролактину — гормону, що відповідає за вироблення молока, — зростає. Коли груди починають виконувати свою функцію, їхні тканини набрякають. Ці колосальні зміни можуть не відповідати милому й безтурботному образу грудного вигодовування, який ви уявляли в період вагітності. Немовля може ще й досі мати певні проблеми з прикладанням. Ваша робота полягає в тому, щоб зберігати спокій, — усе буде добре. Після того як дитина навчиться прикладатись, а ваші груди встановлять комфортний баланс у виробленні молока, коли постачання відповідатиме запиту, ви добре просунетеся на шляху до успішного розвитку своєї дитини. Зрозумійте, що певний дискомфорт із грудями — це звичайне явище, зокрема для тих жінок, які стали матерями вперше, але його можна позбутися.

Водночас наливання грудей неминуче, тому потрібно вжити заходів, щоб зменшити дискомфорт і мінімізувати набряки. Тривале нагрубання молочних залоз спричиняє інфікування та інші проблеми з годуванням.

**НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: ДІТИ НА ГРУДНОМУ
ВИГОДОВУВАННІ ЗАЗВИЧАЙ ЗРОСТАЮТЬ
РОЗУМНІШИМИ ТА ЗДОРОВІШИМИ**

Дослідження 2010 року виявило, що діти п'ятирічного віку, яких годували груддю принаймні чотири місяці, демонструють на 30 % нижчий ризик виникнення поведінкових проблем. Також ці діти були менш тривожні та докучливі й узагалі мали ліпші соціальні зв'язки порівняно з ровесниками, вирощеними на молочних сумішах. Зважаючи на наш огляд останніх розвідок, науковці погоджуються з тим, про що завжди підозрювали матері: що частіше й довше дітей годують груддю, то більш емоційно та інтелектуально здоровими вони ростуть. Дослідження показали, що діти на грудному вигодовуванні зазвичай:

- ▶ мають вищий рівень IQ;
 - ▶ мають менше поведінкових проблем;
 - ▶ рідше мають алергічні захворювання;
 - ▶ ростуть стрункішими;
 - ▶ мають нижчі показники захворюваності на діабет;
 - ▶ показують ліпші результати в тестах на читання, письмо, правопис і математику в десятирічному віці.
-

- ▶ Допоможіть дитині навчитися правильно захоплювати груди ще до того, як станеться нагрубання.
- ▶ Користуйтеся правилом «вивернутої нижньої губи». Переконайтеся, що нижня губа дитини вивернута під час годування (див. рисунок на с. 445).
- ▶ Замість прикладати теплі компреси, які можуть спричинити набрякання тканини молочної залози, робіть прохолодні компреси або прикладайте пакети з колотим льодом до твердих, болісно набряклих грудей.
- ▶ Стояння під теплим душем може запустити рефлекс секреції молока й допоможе розм'якшити набряклі груди. Нехай вода стікає по ваших грудях, коли ви робите легкий масаж і зціджуєте молоко, стоячи під душем. Це розм'якшить ареоли, щоб дитина могла їх добре захопити.
- ▶ Через нагрубання тканини сосків розгладжуються, а ареоли тверднуть, тому дитина не може достатньо захопити груди в рот, щоб

стиснути молочні синуси під ареолами. Вона не отримає достатньо молока, якщо смоктатиме лише сосок, але цим стимулюватиме організм виробляти ще більше молока, посилюючи нагрубання. Якщо ваші груди здаються надто великими, щоб дитина могла їх добре захопити, скористайтеся молоковідсмоктувачем або зцідіть трохи молока руками — стільки, щоб достатньо розм'якшити ареоли і дитина могла захопити не лише сосок. Утім, не відсмоктуйте й не зціджуйте надто багато, бо тоді організм помилково сприйме це за зміни в потребах дитини й значно посилить надходження молока!

Ніщо не полегшує наповненість грудей так, як дитина, яка добре прикладається та їсть. Часті годування зрештою вирівнюють надходження молока з потребами дитини. Заохочуйте її часто їсти. Якщо дитина довго спить упродовж дня, будіть її щокілька годин, щоб погодувати.

Подразнені соски. Здебільшого соски починають боліти через неправильне прикладання. Коли дитина ефективно прикладається й смокче, соски заходять у задню частину її рота, далі від язика та ясен, які можуть натерти чутливу шкіру. Подразнені соски — це не неминуча частина грудного вигодовування. Якщо соски починають боліти, варто звернути увагу на те, що відбувається під час годувань. Частина вашої роботи як матері в перші кілька днів — допомогти дитині навчитися годуватись груддю. Ви можете зробити це, навіть якщо народили вперше. Хоч можете звернутися по експертну пораду (до компетентної медсестри, консультанта з грудного вигодовування, досвідченої подруги або представника Ла Лече Ліги), ви самі фахівчиня щодо вашої дитини. Зберігайте спокій, будьте терпляча й незабаром з усім впораєтесь. Ось що можна зробити, щоб зменшити подразненість сосків:

- Перед тим як віднімати дитину від грудей, не забудьте припинити смоктання, провівши вказівним пальцем усередині її ротика між яснами. Раптове «відривання» дитини від грудей призводить до болю в них!

- Спершу годуйте тією груддю, яка менше болить. Біль у сосках зазвичай зменшується, коли починає прибувати молоко. Переходьте на іншу грудь, коли помітите ознаки рефлексу окситоцину: молоко крапає з іншого соска, відчуваєте поколювання в грудях, змінився ритм смоктання й ковтання в дитини.
- Перед тим як прикладати дитину до грудей, спробуйте стимулювати рефлекс окситоцину, прикладаючи теплі компреси, масажуючи або легко зціджуючи молоко.
- Годуйте часто — приблизно що дві години впродовж дня. Це зменшить нагрубання й полегшить захоплення грудей.
- Між годуваннями давайте соскам висихати на повітрі. Зцідіть кілька крапель молока й дайте їм висохнути на сосках. Це допоможе зцілити вашу шкіру.
- Користуйтеся очищеним ланоліном для сосків (наприклад Lansinoh) між годуваннями, щоб підтримувати шкіру зволоженою, завдяки чому вона буде швидше загоюватися. Не використовуйте засоби, які потрібно стирати (ой-ой!) перед годуваннями.
- Вдягайте повністю бавовняні бюстгальтери, які добре на вас сидять, або ходіть взагалі без них під бавовняною футболкою. Не варто носити бюстгальтери з пластиковими або синтетичними підкладками, які затримують вологу на шкірі.
- Вкладки для бюстгальтера з пластиковим наповненням більше подразнюватимуть соски. Якщо вкладка прилипає до грудей, змочіть її водою, щоб відділити від шкіри та запобігти подразненню.

Більшість проблем із грудним вигодовуванням можна розв'язати за лічені дні. Якщо ви потребуєте допомоги й упевнені, що дитина не отримує достатньо молока, попросіть лікаря направити вас до фахівця з грудного вигодовування або зв'яжіться з Міжнародною Ла Лече Лігою (LaLecheLeague.org), щоб дізнатися ім'я її представника у вашому регіоні. Грудне вигодовування варте всіх зусиль.

Коротка вуздечка язика. Тугі крихітні язички — одна з найпоширеніших нерозпізнаних причин поганого чи болісного прикладання й недостатнього надходження молока. Коротка вуздечка язика означає, що складка слизової оболонки, яка прикріплює язик до

дна ротової порожнини, коротша за норму, тому він не може ефективно охоплювати ареолу й вичавлювати молоко. Колись короткій вуздечці язика не надавали значення, адже це не спричиняло проблем із годуванням пляшечкою. На неї просто не зважали, стверджуючи, що дитина її «переросте». З огляду на нашу практику, ми виявили, що невилікувана коротка вуздечка язика становить одну з найпоширеніших причин ранніх проблем із грудним вигодовуванням. Так ми стали прибічниками підрізання. Натяки на те, що язичок вашої дитини досить тугий, щоб підрізати вуздечку, полягають у тому, що:

- ▶ коли дитина роззявляє рот, щоб заплакати, то на кінчику язика утворюється вм'ятина, яка формою нагадує серце;
- ▶ язик дитини не може висунутися за нижні ясна;
- ▶ ваші соски болять, а прикладання провокує дискомфорт;
- ▶ здається, що дитина не отримує достатньо молока, тому швидко втрачає інтерес під час годувань і гризе соски.

Підрізання вуздечки — це швидка й безболісна процедура, яку ваш лікар може виконати у своєму офісі. Її ліпше робити в перші тижні, коли вуздечка ще тоненька, тож у такому разі зазвичай майже немає (кілька крапель) або взагалі немає крові. Коли рот дитини широко роззявлений, лікар тримає шматочком марлі кінчик язика й ножицями підрізає вуздечку там, де вона з'єднана з основою язика. Це потрібно робити негайно, одразу ж, як буде визначена проблема, а не чекати, поки все владнається саме собою. Очікування лише завдасть матері нестерпного болю, а спільне розчарування може призвести до завершення грудного вигодовування.

Доктор Білл зазначає: Процедура така швидка, легка й безболісна, що я кажу стривоженій матері не кліпати очима, інакше вона все пропустить. Що довше коротка вуздечка залишається непідрізаною, то більше її оточують м'язи, а отже, складніша ця хірургічна процедура.

Грудне вигодовування після хірургічних пологів. Якщо у вас були хірургічні пологи, вам доводиться виконувати подвійні обов'язки:

зцілювати себе й годувати дитину. Спробуйте ці перевірені часом стратегії успішного грудного вигодовування:

- Біль пригнічує вироблення молока й заважає насолоджуватися дитиною. Щоб зменшити післяопераційний біль, поговоріть з анестезіологом про використання знеболювальних засобів, які допоможуть почуватися після операції якомога комфортніше й водночас зберігати пильність.
- Попросіть консультанта з грудного вигодовування або медсестру показати вам, як годувати, лежачи на боці та тримаючи дитину на руці. Ці положення забирають масу дитини з вашого шва.
- Коли годуєте, лежачи на боці, зручно оточіть себе подушками. Покладіть одну або дві подушки між спиною та спинкою ліжка, одну подушку між колінами, ще одну подушку під голову і ще одну позаду дитини. Щоб підтримати шов під час лежання на боці, вставте подушку для живота (маленьку поролонову подушку чи навіть згорнутий рушник) між ліжком і животом.
- Нехай медсестра або партнер приносять вам дитину й допомагають розмістити її тіло та рот для оптимального прикладання.
- Простежте за тим, щоб партнер спостерігав, як професіонали допомагають вам годувати. Заохочуйте їх показати йому, як допомогти вам у лікарні й пізніше вдома. Батькові дитини особливо важливо навчитися допомагати вам із вивертанням нижньої губи (див. с. 445).
- Якщо можете, домовтеся, щоб тримати дитину в палаті після кесаревого розтину. Приймайте допомогу від чоловіка, бабусь або подруг — когось, хто зможе бути з вами більшість часу в лікарні й доглядати за дитиною.

Залежно від типу анестезії й періоду відновлення ви можете витратити трохи більше часу, щоб почати грудне вигодовування й чекати, коли прибуде молоко.

Це може бути наслідком застосування препаратів, адже матері, які мали кесарів розтин, отримують менше шансів почати годувати рано й часто. Чудові новини полягають у тому, що дослідження демонструють однакову успішність у грудному вигодовуванні матерів, які мали

хірургічні пологи, і матерів, які народжували вагінально, якщо їхні наміри годувати груддю залишаються високими і вони отримують потрібну допомогу.

Особлива потреба немовлят у грудному вигодовуванні в особливих обставинах.

Якщо новонароджена дитина потребує особливого догляду, наприклад, вона недоношена, має складнощі з диханням або генетичний чи пов'язаний із розвитком стан, який потребує екстреної медичної допомоги, то годування груддю для неї більш життєво важливе. Мільйони білих кров'яних клітин у кожній краплі цього рідкого золота будуть одним із найліпших лікарських засобів, які ви можете дати дитині. Користуючись джерелами з грудного вигодовування, які ми зазначили на с. 490, ви дізнаєтеся, як грудне молоко допомагає дитині в особливих обставинах.

За приклад того, як природа обдаровує матір здатністю виробляти правильне молоко для її дитини, візьмімо таку інформацію. Жінки, що народжують раніше від визначеного терміну, водночас виробляють молоко, у якому міститься більше поживних речовин, потрібних недоношеній дитині, зокрема калорій, білка й жирів, що відповідають за розвиток мозку (про них ви дізналися на с. 40). Недозрілий кишківник недоношеної дитини має проблеми із засвоєнням жирів, наприклад жирів із молочної суміші. Знову-таки тут вступає материнське молоко, багате на ліпазу, яка розщеплює жири до більш прийняттого для перетравлення стану.

Молоко для недоношених дітей також містить більше білків, що беруть участь у зростанні, розвитку й підтриманні імунної системи дитини. Коротко кажучи, недоношені діти потребують додаткового живлення й захисту. Материнське молоко забезпечує і перше, і друге.

Якщо ви всиновлюєте дитину, то не вибирайте молочну суміш, а годуйте немовля донорським молоком подруг, які годують груддю, або беріть його в молочному банку. Найкращим після молока матері є молоко іншої матері (див. джерела на с. 490).



ЯК ДОПОМОГТИ ТІЛУ ЗЦІЛИТИСЯ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Більшість того, про що ви дізналися з нашого Плану здорової вагітності, можна назвати «план здорового материнства, покликаного зцілити тіло». Допомогти собі зцілитися ви можете, мобілізувавши внутрішні ліки (перечитайте на с. 68 розділ про те, чому і як можете отримати доступ до внутрішньої аптеки й застосовувати її).

Під час вагітності і, зокрема, пологів ваші тканини р-о-з-т-я-г-у-в-а-л-и-с-я. Щоб їх зцілити і зменшити біль, потрібні:

- поживні речовини для відновлення й розвитку;
- достатнє кровопостачання, яке забезпечить надходження цих поживних речовин;
- сильна імунна система, яка перешкоджатиме проникненню інфекцій і боротиметься з ними;
- захист від «антиліків» — хімічних речовин у їжі або довкіллі, які заважають зціленню.

Такі інструменти допоможуть організму використати чотири способи зцілення.

1. Споживайте цілющі продукти. Дванадцять суперпродуктів, про які ви дізналися на с. 39, містять основні поживні речовини, яких потребують ваші тканини й імунна система. Ви помітите, що ці різнокольорові суперпродукти мають багато однакових поживних речовин. Пам'ятаєте, як казала ваша бабуся: «Клади на тарілку більше кольорів»? Потрібно думати так: «Біле не сприяє зціленню». Замість білого хліба їжте стовідсотковий цілозерновий. Замість білого рису їжте дикий або коричневий. Замість білого або молочного шоколаду їжте чорний.

2. Споживайте «П'ять суперпродуктів» для відновлення: свіжі морепродукти, салати, смузі, спеції та спеціальні добавки. Ці п'ять категорій продуктів мають становити приблизно 90 % потреб вашого харчування. Вони містять білок, кальцій, пробіотики, вітаміни та мінерали, омега-3 жирні кислоти та антиоксиданти — головні поживні речовини, яких потребує ваш організм, щоб зцілитися. Вони також допомагають вам використати переваги цінного бонусу, що сприяє зціленню й має назву синергія. Коли ви поєднуєте багато фруктів, овочів, морепродуктів та олій, поживні речовини, наявні в них, починають спільно працювати, щоб максимально відновити та зцілити тіло. Перечитайте с. 39—58 і почніть насолоджуватися цілющими стравами із суперпродуктів для вагітності.
3. Перекушуйте та попивайте. Що менші порції, то швидше ви зцілюватиметеся. Три слова, важливі для відновлення організму, — це стабільний рівень інсуліну. Ті, хто полюбляє часто перекушувати, зможуть утримувати стабільний рівень інсуліну постійно, а в тих, хто не контролює порцій, найпевніше, він змінюватиметься. Коли рівень інсуліну надто високий і постійно коливається, тканини загоюються погано, імунна система слабшає, запалення збільшуються, а забезпечення тканин кров'ю зменшується (перегляньте поради щодо перекусів на с. 30).
4. Їжте більше морепродуктів та/або вживайте омега-3 жирні кислоти в добавках. Морепродукти посідають перше місце серед цілющих продуктів. Омега-3 жирні кислоти живлять загоювані тканини, допомагаючи еритроцитам рухатися швидше, щоб доправляти потрібний кисень і поживні речовини до цих тканин. Іншими основними поживними речовинами, наявними в морепродуктах, є білок, вітамін D, антиоксиданти та астаксантин (рожевий пігмент у лососі) — один із найпотужніших природних борців із мікробами й захисників тканин, що потребують відновлення (див. AskDrSears.com/seafood).

5. Уникайте «антиліків». Хімічні харчові добавки — це антиліки, а отже, вони вповільнюють загоєння. Ваша імунна система розпізнає штучні продукти як чужорідну їжу, якій природно немає місця в організмі. Тривалий час імунна система обробляє штучну їжу, поступово створюючи біохімічні відходи, що накопичуються в тканинах і перешкоджають їхньому оптимальному зціленню. Ми постійно наголошуємо на особливому значенні справжніх продуктів, зокрема під час вагітності й у післяпологовий період. Щоб зцілитися, дотримуйтесь «зеленого» способу життя до, під час і після вагітності (див. с. 38).

6. Сміх — найліпші ліки. Гумор загоює завдяки посиленню цілющих властивостей імунної системи та пригніченню шкідливого впливу стресу. Сміх підвищує рівень клітин, які борються з мікробами й мають назву Т-лімфоцити, а також знижує рівень гормонів стресу. У дитячих лікарнях виявили, що гумор має цілющу силу, тому почали запрошувати клоунів. Ніколи не переростаєте дитяче сприйняття сміху (див. с. 89, щоб дізнатися більше про сміх).

7. Насолоджуйтеся цілющою силою дотиків. Якщо сміх — це найліпші ліки, то дотики посідають почесне друге місце. Руки зцілюють, особливо руки, які піклуються про вас. Наукові дослідження довели, що дотики можуть зцілювати, підвищуючи рівень природних клітин-кілерів — найпотужнішої зброї організму проти чужорідних агентів, зокрема мікробів. Дотики також зменшують рівень гормонів стресу, які вповільнюють загоєння й посилюють біль. Отже, насолоджуйтеся часом, відведеним на контакт «шкіра до шкіри» з дитиною та обійми з коханим.

8. Слухайте цілющу музику. Музика — перевірений часом цілитель; вона зменшує рівень біохімічних речовин, які вповільнюють відновлення організму, і підвищує рівень тих речовин, які цей процес прискорюють. Зберіть улюблені композиції та слухайте їх якомога частіше (див. с. 88, щоб дізнатися про поради щодо музики).

9. Більше рухайтесь. Рух загоює та зцілює, збільшуючи рівень природних біохімічних речовин в організмі та зменшуючи рівень тих речовин, які перешкоджають зціленню. Рух не лише допомагає організму відновитися, він зцілює розум, сприяючи вивільненню природних антидепресантів. Рух також ініціює вивільнення відповідної кількості природних знеболювальних речовин. Перегляньте інформацію щодо того, як рух відкриває вашу внутрішню аптеку, на с. 88.

10. Сон зцілює. Мелатонін, природний гормон, рівень якого зростає під час сну, має колосальні цілющі властивості як антиоксидант. Сон також зцілює ваш розум. Брак сну підвищує рівень тривожності й посилює депресію, які вповільнюють відновлення (див. с. 95, на якій знайдете поради щодо сну).

11. Не хвилюйтеся, будьте щасливою. Щасливі думки прискорюють зцілення. Нерозв'язаний стрес його затримує (перечитайте деякі стратегії щодо того, як подолати післяпологову депресію на с. 85).

ПЕРЕХОДИМО В МАТЕРИНСТВО

Багато років тому ми почали народжувати дітей, піклуватися про малюків у медичній практиці, а потім і писати про них. Ми починали, здобувши обмаль інформації, тому, як молоді батьки, мали запитання й тривоги, подібні до ваших. Я (Доктор Білл) пам'ятаю, як після народження першої дитини подруга сказала Марті: «Ти така щаслива, що заміжня за педіатром!» Марта швидко відповіла: «О, він знає лише про хворих дітей». Марта мала рацію. Коли я почав педіатричну практику 1972 року, маючи двох дітей, то й досі вчився. Я вирішив, що використовуватиму практику як лабораторію, щоб більше дізнатися про здорових дітей. Я збирався спостерігати за розсудливими батьками, що, як здавалося, мали чудовий зв'язок із дітьми, могли інстинктивно зчитувати їхні потреби й знали, як належно давати відповіді. Здавалося, вони більше за інших насолоджуються батьківством. Між такими батьками й дітьми панувала взаємна довіра,

тож я помічав у них менше проблем із дисципліною. Я ретельно занотовував те, що робили ці батьки, і впродовж наступних десяти років почав розуміти, що більшість із них практикує такі Дитячі правила:

- ▶ зближення;
- ▶ грудне вигодовування;
- ▶ носіння слінгу;
- ▶ віра в те, що потрібно реагувати на дитячий плач;
- ▶ спільний сон або сон поруч із дитиною;
- ▶ пильність до дитячих навчальних засобів (ходунки тощо);
- ▶ баланс.

Так само як я вчився в пацієнтів, я вчився й у дружини — матері, що мала високорозвинену інтуїцію й довіряла внутрішньому інстинкту щодо правильного стилю батьківства для себе та наших дітей. Одного дня, коли в найменшої дитини стався напад гніву, я спостерігав, як Марта легко та спокійно впоралася з ним. Я запитав, як їй вдалося так чудово вгамувати істерику. Марта відповіла: «Я вийшла з поля зору Лорен і запитала себе: “Якби я була дитиною, то яку відповідь хотіла б почути від матері?” І це те, що я зробила». Це була одна з найцінніших порад, які я будь-коли чув і які застосовував як життєву науку.

Природне батьківство. Як виростити щасливу та здорову дитину? Ми розглянули наш батьківський досвід, спостереження з мого офісу й наукові дослідження та сформулювали те, що називаємо природним батьківством.

Батьки часто запитують мене про природне батьківство. Я кажу їм: «Уявіть, що ви народили й виростили дитину на безлюдному острові, не маючи книжок про дітей, родичів, лікарів і психологів. Ви могли використовувати лише свою батьківську інтуїцію. Природне батьківство — це те, що ви природно робили б.

Тривалий вплив природного батьківства. Коли молоді батьки приходять у мій офіс, щоб перевірити дитину, я можу схарактеризувати їхній стиль батьківства. Звісно, через медичні й життєві обставини не

всі постійно застосовують Дитячі правила, але ті діти й батьки, які почали спільне життя, використовуючи більшість цих правил, заслуговують синьої крапки вгорі своїх медичних карт (ідеться про код, що ідентифікує «перебування» пацієнта в клініці. Синя крапка означає, що пацієнту не потрібен лікар, достатньо, щоб його оглянула медсестра). Роками я помічав, що «діти з синьою крапкою» не дуже часто хворіли, а коли хворіли, то батьки інстинктивно знали, це серйозна недуга чи ні, і могли якнайшвидше звернутися по належну медичну допомогу. У них було менше проблем із дисципліною. Природне батьківство — вправа на вміння читати дитину, тож ці батьки знали своїх дітей так добре, що природно розвивали стиль дисципліни, який відповідав їхньому темпераменту. Між ними була така міцна взаємна довіра, що звичайний несхвальний погляд міг змінити поведінку дитини на більш прийнятну. Коли ці діти пішли до школи, я помітив, що в них менше того, що я називаю розладами дитинства і що заразило наші навчальні заклади, — синдрому дефіциту уваги й гіперактивності, obsесивно-компульсивного розладу, емоційно нестабільного розладу особистості, розладів аутистичного спектру. Вау! Який важливий перший рік батьківства.

Більш контактні діти. Ми стали справжніми адептами цього стилю, коли побачили відмінності в дітей, чиї батьки дотримувалися більш віддаленого стилю батьківства: мали чіткий графік, казали «хай поплаче» й не реагували на той плач. Такі діти були більш байдужі. Вони не вивчали мене під час оглядів. Це були «хороші діти», адже вони забагато не плакали: їх навчили зручно підлаштовуватися до батьківського способу життя, тому плач ніхто не бажав слухати. Ці менш контактні діти не розвивалися так успішно, як діти тих, хто дотримувався природного батьківства. Вони не розвивалися до оптимального інтелектуального, емоційного й фізичного рівня.

Основна риса, яку ми помітили в дітей, чиї батьки сповідують «природний стиль», — емпатія. Хіба це не одна з основних рис, яку всі батьки хотіли б бачити у своїх дітях? Ми ніколи не помічали, щоб така дитина стала шкільним хуліганом. Ці «діти, що піклуються» добрі й співчутливі.

Нижче стисло дамо поради, які допоможуть вам перейти до природного батьківства:

1. Прочитайте книжку «Ваш малюк» (The Baby Book), що доповнює «Книгу здорової вагітності» (The Healthy Pregnancy Book). Вона починається з народження дитини й навіть трохи раніше. Частина I переносить вас від подій довкола пологів у перші місяці життя з немовлям. Якщо ви хочете поглибити знання щодо семи дитячих правил, прочитайте «Книжку про природне батьківство» (The Attachment Parenting Book, — усі ці книжки написали Вільям і Марта Сірси.
2. Оточіть себе розумними батьками, задоволеними батьківством.
3. Довіряйте інтуїції. Це — ваша дитина, а ви — її батьки. Якщо якась подруга або честолюбна фахівчиня дає пораду з батьківства, яка не здається вам правильною й не відповідає темпераменту вашої дитини, не зважайте на неї. Коротко кажучи, виховувати — це давати інструменти, що допоможуть дітям досягнути успіху в житті. Природне батьківство дає вам інструменти, які формують більше довіри до інтуїції й допомагають дитині розробити власні інструменти, щоб досягти такого успіху.
4. Спираючись на прочитаний матеріал та інформацію, ретельно зібрану від подруг і груп підтримки, сформулюйте власний стиль батьківства й виховання ще до того, як народите дитину. Потім відшукайте в собі мудрість і гнучкість адаптувати цей стиль до індивідуальних потреб дитини й реалій, наявних після її народження. Кілька десятиліть практики, викладання й навчання природного батьківства доводять, що найкращий і найцінніший відгук, який ми отримали про Бібліотеку для батьків Сірсів, такий: «Докторе Сірс, дякую, що підтвердили мою інтуїцію!»

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

КОЛИ ВАГІТНІСТЬ КИДАЄ ВИКЛИК

Ми не станемо зосереджувати увагу на медичній класифікації «з високим ризиком». Цей термін часто вживають у документації, щоб попередити персонал лікарні про можливі ускладнення, однак мати в жодному разі не повинна надто тривожитися через таке визначення. Пам'ятайте: одна з центральних ідей нашої книжки — знищити страх перед пологами. Натомість ми використовуємо поняття, які можна інтерпретувати ширше, зокрема «вагітність, яка кидає виклик», тобто ті терміни, які переконують майбутню матір, що через особливі акушерські обставини вона потребує додаткового піклування, щоб народити здорову дитину. У наступних розділах ми обговорюватимемо найпоширеніші виклики й ускладнення, які виникають під час вагітності, і дамо жінкам інструменти, щоб зменшити ризик розвитку таких ускладнень.

Якщо вашу вагітність названо «вагітністю з високим ризиком», то вам варто бути більш поінформованою, більш відповідальною, більш упевненою у власних силах і більш залученою до прийняття рішень, ніж середньостатистична мати. Перше запитання, яке ви маєте поставити собі після того, як вашу вагітність класифікують як «вагітність із високим ризиком», таке: «Які корисні та здорові зміни я можу зробити, щоб зменшити цей ризик?» Навіть якщо вагітність має особливий перебіг, сучасні акушерські розробки й новації зможуть збільшити шанси вашої дитини на те, що все буде добре.

РОЗДІЛ 21

ВАГІТНОСТІ З ОСОБЛИВОСТЯМИ

Попри технологічний прогрес у сфері запліднення й допологової діагностики, вагітність і батьківство й далі кидають виклики.

НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ ПІСЛЯ ТРИДЦЯТИ П'ЯТИ РОКІВ

Якщо ви вагітні й вам понад тридцять п'ять років, вітаємо! Ви перебуваєте у віковій групі вагітних американок, яка найшвидше зростає. В останні два десятиліття жінки дедалі частіше народжують дітей пізніше. Кількість жінок, які стають матерями після тридцяти п'яти років, зростає вдвічі. Зважаючи на нашу практику, цей тренд на зріле материнство має більше позитивних наслідків. Водночас труднощі, про які ви чули й читали, справді мають наукове обґрунтування. Статистично у жінок, старших від тридцяти п'яти років, дещо більші шанси мати такі медичні ускладнення:

- високий артеріальний тиск;
- гестаційний діабет;
- невиношування;
- хромосомні порушення;
- багатоплідна вагітність (унаслідок популярності екстракорпорального запліднення, або ЕКЗ);
- передлежання плаценти;

- ▶ прееклампсія;
- ▶ сідничне передлежання плода;
- ▶ передчасні пологи.

А тепер чудові новини. Ви могли читати, що матері, старші за тридцять п'ять років, мають «складніші пологи», однак у нашій медичній практиці такого досвіду немає. Ми помітили, що жінки, які народжують дітей у такому віці, мають деякі переваги. Зріла жінка, мабуть, ліпше харчуватиметься, прийматиме більш виважені рішення, добираючи команду для пологів і визначаючи місце народження, та ставитиме ґрунтовніші запитання під час співбесід, на яких вибиратиме акушера-гінеколога, акушерку й педіатра. Вона також може більш ретельно та свідомо вибрати методику батьківського виховання. Наш висновок: зрілі матері можуть потребувати додаткового акушерського догляду, однак здорова тридцятип'ятирічна мати має очікувати на такий перебіг вагітності й народження здорової дитини, як і в молодшій матері. Узагалі, за винятком підвищеного ризику хромосомних порушень, мудріші рішення старшої матері щодо вагітності та пологів більше ніж урівноважують її статистичну ймовірність на виникнення ускладнень.

Якщо вам за тридцять п'ять і ви вже народжували, то маєте перевагу набутого досвіду: знаєте, що таке вагітність, як ліпше дбати про себе, яку позицію для легшого перебігу перейм та пологів займати і як краще боротися зі стресом, породжуваним вагітністю й першими місяцями материнства.

ДИТИНА З СИНДРОМОМ ДАУНА

Зі збільшенням віку зростає й ризик народити дитину з хромосомними проблемами. Найпоширеніша з них — трисомія; вона означає, що клітини дитини мають три, а не дві копії хромосом. Хоч є інші хромосомні порушення, як-от трисомія 13 і трисомія 18, однак найбільше знають про трисомію 21 хромосоми, або синдром Дауна. Діти з трисомією 13 або 18 хромосоми виживають зрідка. Діти з трисомією 21 не лише виживають, а й у разі раннього втручання й

контролю стають радше благословенням, ніж тягарем. Сучасні батьки дітей із синдромом Дауна мають набагато більше можливостей: програми раннього втручання, фаховий медичний догляд, програми, підтримувані державою, а також більш інформовані й надійні групи підтримки.

Якщо вам від тридцяти п'яти до сорока років і ви вагітні, чи варто перейматися, що ви можете народити дитину з синдромом Дауна? Навряд. Якщо подивитися на статистику, то вона не така й жахлива.

Ви помітите, що між тридцятьма п'ятьма й сорока роками шанси народити дитину з цілком нормальним набором хромосом становить принаймні 99,5 %. Дуже мало ризиків, яких ми зазнаємо впродовж життя, свідчать про чудові шанси на вашу користь. Однак, як можна побачити зі статистичних даних таблиці, ризики починають зростати після сорока років.

Вік матері	Ризик народити дитину з синдромом Дауна	Ризик народити дитину з будь-яким хромосомним порушенням
20	1:1667	1:526
30	1:952	1:385
35	1:378	1:192
40	1:106	1:66
45	1:30	1:21

Обговоріть із лікарем переваги й ризики пренатальних скринінгів.

Не думайте, що вас дискримінують лише через ваш вік, якщо лікар наполягає на проведенні тестів. Лікар відповідно до закону зобов'язаний інформувати жінку віком понад тридцять п'ять років про можливість зробити пренатальні скринінги й виявити вади розвитку. Вибирати вам, однак зважте на такі чинники:

- Чи спричинять результати тестування те, що ви вплинете на перебіг вагітності?
- Якщо ви заздалегідь дізнаєтеся про хромосомні порушення, чи допоможе це настроїтися й підготуватися до дитини з особливими потребами?

- Чи спричинить незнання такої важливої інформації те, що вагітність супроводжуватимуть сильніші хвилювання й вона буде менш радісна?
- Чи варто робити амніоцентез, якщо вам тридцять п'ять років? Зважте на таке: для матерів, молодших за тридцять п'ять років, ризик переривання вагітності, спричинений амніоцентезом, можна прирівнювати до ризику народити дитину з хромосомними порушеннями. Як можна порівняти ризики з перевагами тестувань у специфічних акушерських обставинах? Обговоріть таку статистику з лікарем. Запитайте лікаря, який виконуватиме процедуру, про можливі ускладнення (особливо про переривання вагітності) через амніоцентез. Середньостатистичний ризик переривання вагітності, яким завершується амніоцентез, становить 1 на 200 випадків. Особисті показники ризику лікаря можуть бути вищі або нижчі за ці дані, тож ви маєте цінну інформацію, щоб прийняти рішення щодо амніоцентезу. Завдяки новітнім скринінг-тестам, як-от квадروتест, деякі матері можуть відмовитися від амніоцентезу. У цьому тесті, виконуваному між п'ятнадцятим і двадцятим тижнями вагітності, визначають рівні чотирьох біохімічних речовин у крові матері — маркери підвищеної ймовірності народити дитину з генетичними порушеннями або аномаліями будови мозку чи хребта. Точність тесту щодо правильного визначення дітей із синдромом Дауна становить приблизно 80 % (з хибнопозитивним результатом у 5 %); він не виявляє порушень у 15 % випадків.

Наша сьома дитина, Стівен, має синдром Дауна, про який ми не знали заздалегідь (ми вирішили не робити пренатальний скринінг, хоч Марта завагітніла у сорок чотири роки). Стівен став благословенням для всієї родини — разом із ним прийшли випробування, що збагатили наші життя. Діти з синдромом Дауна мають менше здібностей у певних сферах, ніж решта дітей, але в інших галузях вони талановитіші. Стівен чутливий, кмітливий, милий і люблячий. Він навчив нас бачити в житті найважливіше. Завдяки медичній підтримці, соціальним службам і державній освіті, приступній сьогодні дітям з особливими потребами, вони більше не тягар, як вважали раніше. Навпаки, такі діти — це благословення, як і будь-яка інша дитина.

ГЕНЕТИЧНІ ТЕСТИ

Є досить мало таких суперечливих і складних сфер, як скринінг на виявлення вад розвитку та спадкових захворювань. Хочете ви чи не хочете отримувати користь від приступних технологій, але лікар все одно говоритиме про ваші можливості. Нижче розглянуто наявні генетичні тести й подано рекомендації, які допоможуть вибрати тест, який підійде вам і вашій родині.

Один із можливих підходів такий: просто не робити аналізів. Пари, які очікують на дитину, часто відчують дискомфорт від ідеї здавати аналізи, бо припускають, що вирішать перервати вагітність, якщо виявиться, що дитина перебуває в критичному стані. Деякі пари хочуть зробити аналізи, щоб підготувати себе й родину до народження дитини з вадою розвитку. Пари інколи здають аналізи, не маючи чіткого плану щодо того, як вони використають цю інформацію. На щастя, більшість пар отримає чудові новини щодо результатів і позбудеться однієї проблеми, пов'язаної з вагітністю, через яку хвилювалися раніше.

До або на ранніх етапах вагітності: скринінг на визначення «носійства». Мати й генетичний батько дитини можуть зробити тестування на наявність різноманітних захворювань. Зазвичай лікар збирає сімейну історію й історію здоров'я пари, після чого пропонує виконати численні тести, ґрунтуючись на цих історіях і зважаючи на наявний генетичний фонд. Наприклад, темношкірі люди африканського походження можуть проходити тестування на серповидноклітинну анемію. Людям, які походять від східноєвропейських євреїв- ашкеназі, пропонують тести на такі захворювання, як хвороба Тея — Сакса, адже часто такі особи стають носіями цієї та інших недуг. Європеоїдним парам пропонуватимуть тестування на муковісцидоз — захворювання, яке в дитячому віці може спричинити серйозні проблеми з легенями. Зумовлюють усі ці недуги рецесивні гени, які може мати, не знаючи про це, здорова людина, адже один ген спричиняє кілька симптомів або не спричиняє жодного, тоді як два гени, по одному від кожного з батьків, можуть

провокувати серйозне захворювання. Якщо обоє батьків — носії одного гена, шанси на те, що плід успадкує відповідне захворювання, становлять 1:4.

Скринінг на генетичні мутації. Діти також можуть мати патологічні зміни в кількості хромосом або в їхній структурі. Найвідоміша патологія, пов'язана з аномальною кількістю хромосом, — синдром Дауна, або трисомія 21, за якої утворюються три, а не дві копії двадцять першої хромосоми. Менш поширені трисомія 13 і 18: синдром Тернера, за якого дівчата мають одну, а не дві Х-хромосоми, і синдром Кляйнфельтера, за якого хлопчики мають одну Y-хромосому та дві-Х хромосоми замість однієї Х- та однієї Y-хромосоми. Усе це становить серйозні негативні наслідки для здоров'я дитини. Ризик порушень іноді виникає раптово, але зазвичай зростає з віком матері.

Цей аналіз крові виявляє звичайні хромосомні порушення плода й корелює з 99 % результатів амніоцентезу, тому дуже часто його не потрібно виконувати.

Сучасна технологія полягає в безпосередньому культивуванні клітин ембріона, узятих із материнського кровообігу до десятого тижня, що дає змогу проводити генетичний аналіз плода завдяки звичайному забиранню материнської крові. У завчасній інформованості про проблеми багато переваг, адже знання передбачуваної дати пологів, вибір місця для пологів і можливість виконати медичне втручання у спеціалізованих перинатальних центрах зможуть дати дитині ліпші шанси. Деякі вади потребують хірургічного коригування, і коли батьки заздалегідь знатимуть про проблему, то зможуть знайти найближчий центр, де їхня дитина отримає допомогу від досвідчених фахівців.

Наука й технології ретельніших і точніших генетичних аналізів постійно розвиваються. Стежте за оновленнями на сайті AskSears.com/genetictesting.

ЧОМУ ТАК ЧАСТО ТРАПЛЯЮТЬСЯ БАГАТОПЛІДНІ ВАГІТНОСТІ?

За останнє десятиліття кількість близнят і двійнят зросла більш ніж удвічі, а кількість трійнят — більш ніж учетверо. Тоді як приблизно троє зі ста породіль отримують від долі подвійний або потрійний подарунок (95 % багатоплідних вагітностей — це близнята), дедалі частіше жінки вагітніють кількома дітьми з таких причин:

1. Більше жінок народжують дітей у старшому віці — у зрілих матерів у період овуляції може виходити кілька яйцеклітин за раз, імовірно, через підвищений рівень гормонів, які стимулюють цей процес.
2. Лікарі частіше використовують репродуктивні технології, що допомагають батькам, які хочуть зачати дитину, але не можуть зробити це в звичайний спосіб. Коли ви імплантуєте кілька запліднених яйцеклітин у матку, яка так довго чекала й прагнула цього, сподіваючись, що хоч одна з них зможе закріпитися в ній, то шанси на те, що ви народите кількох дітей, дуже високі.
3. Ширення епідемії ожиріння, адже гормональні коливання, що супроводжують цю медичну проблему, дещо збільшують імовірність багатоплідної вагітності.

БАГАТОПЛІДНА ВАГІТНІСТЬ

Кліше «більше клопоту — більше веселоців» цілком годиться до багатоплідної вагітності й народження одразу кількох дітей. Ви відчуєте всередині себе не просто одного темпераментного кікбоксера, а спаринг кількох таких бійців.

Як визначають багатоплідну вагітність і що на неї вказує. Акушер-гінеколог або акушерка можуть припустити, що у вас багатоплідна вагітність, орієнтуючись на розміри вашої матки. Природно більше дітей потребуватиме більшого простору, тому матка вже на ранніх оглядах здаватиметься більшою, ніж якби в ній перебував лише один мешканець. Ультразвукове дослідження може підтвердити багатоплідну вагітність, хоч навіть досвідчені руки й високотехнологічне обладнання можуть не помітити її приблизно до

дванадцятого тижня. Щоб виростити кількох дітей, потрібно інтенсивніше виробляти гормони росту, тоді як вищий за звичайний рівень цих гормонів не свідчить про багатоплідну вагітність. Квадротест може натякати, що вагітна жінка народить кількох дітей одразу.

Як ви можете почуватися. Якщо ви носите кількох дітей, типові відчуття вагітності, як приємні, так і не дуже, певне, посилюватимуться. Вигляд і почуття жінок із багатоплідною вагітністю відрізняються, як і в жінок з одноплідною вагітністю, однак майбутні матері кількох дітей частіше мають ранкову нудоту та проблеми зі шлунком. Коли ваше тіло мусить працювати з подвійною силою, воно може втомлюватися вдвічі більше. Якщо ви носите кількох дітей, вам потрібно більше відпочивати, більше їсти, отримувати більше медичного догляду, підтримки й допомоги вдома. Батьки кількох дітей, зважте на таке: якщо тіло дружини зазнає подвійного навантаження, щоб народити кількох ваших дітей, то їй потрібно більше вашої допомоги. Лише подумайте: у вас буде двійня! А може, і більше дітей!

Що ви можете зробити, щоб народити здоровіших дітей. Підготуйтеся до того, що лікар ознайомить вас із можливими випробуваннями, які супроводжують багатоплідну вагітність. Це його робота. Що більше дітей ви носите, то вища ймовірність передчасних пологів, прееклампсії, кесаревого розтину й навіть того, що одна дітина не виживе на етапі вагітності або під час пологів. Пропонуємо кілька способів зробити багатоплідну вагітність здоровішою:

Вибирайте лікаря більш зважено. Слово «більш» містить усе, що потрібно робити, щоб мати здорову вагітність. Залежно від того як минає ваша вагітність, акушер-гінеколог може залучати перинатолога, щоб ретельніше піклуватися про вас. Якщо від самого початку ви перебували під наглядом акушерки, то вона, мабуть, залучить до піклування за вами гінеколога, який допомагатиме під час пологів. Лікар обговорить із вами можливість передчасних пологів і допоможе вибрати клініку, яка має потрібний потенціал, щоб доглядати за

немовлятами, адже ймовірність неонатальної інтенсивної терапії зростає пропорційно до кількості дітей, яких ви носите. Матка має певні обмеження в розмірах, тому що більше дітей ви маєте народити, то швидше вони почнуть проситися назовні й недозріліші будуть.

Сумлінніше дотримуйтеся Плану здорової вагітності. Як зазначено на с. 30—82, потрібно бути більш обережною з тим, як ви харчуєтеся, скільки ваги набираєте і які фізичні вправи виконуєте. Що більше дітей ви носите, то більшою в розмірах будете. І що більші ставатимуть ваші діти, то менші мають бути ваші порції й частіші прийоми їжі, адже потреба в додатковому просторі матки залишає менше простору в шлунку й кишківнику. Ні, ви не маєте їсти вдвічі більше, але вам, найпевніше, знадобиться приблизно 300 додаткових поживних калорій на день, 25 г білка, 20 мг заліза й додаткова кількість фолієвої кислоти (ці поживні речовини додаткові до тих, які ви мали б споживати в разі одноплідної вагітності, їх зазначено на с. 56). Так, звісно, ви наберете більше ваги, бо носите більше дітей й відповідно маєте більший об'єм матки. Здорове набирання ваги для матері, яка вступає у вагітність в оптимальній формі, становить приблизно 15—20 кг для вагітності двійнею й 22 кг для вагітності трійнею.

Якщо говорити про фізичне навантаження, то що більше дітей носите, то обережніше й розумніше маєте поводитися, виконуючи вправи. Оскільки ці діти пристрасно бажають вийти назовні, а ризик передчасних пологів високий, вам варто обговорити з лікарем, яких вправ потрібно уникати.

Зазвичай це біг підтюпцем, стрибки й будь-які рухи, які можуть спровокувати ваших дітей вибратися назовні. Збільшена маса тіла тисне на суглоби, тому будьте особливо обережні з ними, виконуючи вправи. У такому разі плавання стає найліпшою фізичною вправою для жінок із багатоплідною вагітністю.

ЯК ВИНИКАЄ БАГАТОПЛІДНА ВАГІТНІСТЬ

Зазвичай, коли сперматозоїд досягає яйцеклітини, починається одна дитина. Коли дві різні яйцеклітини запліднюються двома різними сперматозоїдами, починаються дві різні дитини, або двояйцеві близнята. Двояйцеві близнята здаються доволі схожими, як будь-які інші рідні брати або сестри, і можуть бути хлопцем і дівчинкою, двома хлопчиками або двома дівчатками. Зрідка трапляється, що яйцеклітину запліднює один сперматозоїд, а потім вона ділиться на дві, що призводить до появи однайцевих близнят. Вони матимуть однаковий вигляд і будуть однієї статі.

Потоваришуйте з матерями кількох дітей. Вам потрібна допомога для вашої багатоплідної вагітності, і соціальна взаємодія може виявити себе з найліпшого боку.

Чи подвоює така вагітність задоволення від сексу? Так чи ні?

Якщо лікар нічого не порадить, не хвилюйтеся через заняття сексом, маючи багатоплідну вагітність. Жінки, вагітні кількома дітьми, мають ризик передчасних пологів, а оргазм може стимулювати маткові перейми, тому заведено радити таким жінкам утримуватися від нього впродовж третього триместру. Однак нещодавні дослідження довели, що зв'язку між статевим актом і передчасними пологами під час багатоплідної вагітності немає.

Вагітність кількома дітьми потребує більшої роботи, але вона теж може більше тішити. Після того як переживете перший рік, сповнений виснаженням і піклуванням про двох або більше дітей, зможете розслабитися й почати отримувати подвійне задоволення, спостерігаючи, як вони повзають, а потім бігають одне за одним. Тоді ви зрозумієте, що все було цього варте. Будь ласка, не починайте хвилюватися зараз через подвійну оплату навчання в університеті.

РОЗДІЛ 22

ЯКЩО ВИНИКЛИ УСКЛАДНЕННЯ

Щоб не захаращувати текст і ваш перенапружений мозок обговоренням того, що може бути не так під час вагітності, ми зібрали всі її можливі ускладнення в одному розділі наприкінці книжки, адже вагітність більшості майбутніх матерів мине нормально. Деякі жінки можуть мати лише невеликі й тимчасові ускладнення. Використовуйте цей розділ як довідник із тих проблем, які, як знаєте, у вас є. Якщо їх немає, можете про них не читати. Коли вся ваша енергія зосереджена на розвиткові дитини, то останнє, що ви маєте робити, — це хвилюватися через проблеми, які навряд виникнуть. Якщо у вас є ускладнення, ми хочемо, щоб ви мали підтримку лікаря і зробили все можливе, розв'язуючи їх. Пам'ятайте, що ми повторювали вже кілька разів: передусім ви самі маєте піклуватися про своє здоров'я, а вже потім бути пацієнткою.

АНЕМІЯ

Анемія — це нижчий за оптимальний рівень еритроцитів. Більшість випадків анемії під час вагітності можна пояснити дефіцитом заліза в харчуванні. Залізо потрібне, щоб утворювати додатковий об'єм крові, живлячи організм і виробляючи мільярди еритроцитів для вашої дитини. Нестача заліза спричиняє втомленість породіллі. Приблизно 20 % вагітних жінок мають дефіцит заліза, який найчастіше настає під

час другої половини вагітності, коли додаткове залізо, отримуване з їжею, не компенсує додаткових еритроцитів, що їх організм має виробляти для себе й дитини. Вам буде складно визначити, чи хворієте ви на анемію, адже симптоми дефіциту заліза — втомлюваність, м'язова млявість, дратівливість і слабка концентрація — можуть супроводжувати стан вагітності. Під час вагітності лікар регулярно братиме кров на аналіз (гемоглобін і гематокрит), але хоч «склад крові» може бути в нормі, ви матимете дефіцит заліза. Ще одна причина того, що гемоглобін та гематокрит по-справжньому не відображають рівень заліза в організмі, полягає в тому, що вони можуть показувати, що у вас анемія, коли насправді її немає. Через процес, який має назву гемодилуція, гемоглобін і гематокрит можуть мати значення, нижчі за ті, що були до вагітності, але симптомів анемії у вас не буде. Це явище відоме як «фізіологічна анемія вагітних». Коли підозрюєте, що у вас анемія, попросіть лікаря перевірити рівень феритину в крові, адже це точніший спосіб визначити запаси заліза у тканинах. Низький рівень феритину (менший за 20) — це ознака того, що запаси заліза у тканинах вичерпані. Дефіцит заліза не лише виснажує матір, а й потенційно шкідливий для дитини. Вагітні жінки, які хворіють на анемію, з більшою ймовірністю можуть народити дітей із недостатньою масою тіла або матимуть передчасні пологи.

Як дізнатися, що ви отримуєте достатньо заліза. Більшості жінок під час вагітності потрібно подвоїти кількість заліза в раціоні. Вони мають споживати принаймні 30 мг заліза щодня й збільшувати цю дозу, якщо виникає анемія або багатоплідна вагітність. Це означає, що більшість жінок у період вагітності має вживати препарати заліза. Під час вагітності природа підвищує рівень заліза, адже вагітна більше поглинає його з їжі; отримувати достатньо заліза без додаткових калорій доволі складно. Найліпше почати пити препарати заліза на ранніх етапах вагітності або навіть до того як завагітнієте, щоб накопичити додатковий запас заліза. Спробуйте скористатися цими порадами, щоб забезпечити себе й дитину достатньою кількістю заліза:

► Дивіться с. 56, де подано список найліпших джерел заліза.

- Налягайте на продукти, багаті на вітамін С (цитрусові, ківі, полуниця й зелений перець). Якщо тривалий час споживати їх разом із їжею, що містить залізо, то можна збільшити рівень всмоктування заліза кишківником. Споживання молока, чаю, кави й антацидів гальмує поглинання заліза. Споживання апельсинового або грейпфрутового соку, навпаки, сприяє абсорбуванню заліза з ваших страв. Пийте ці напої між прийомами їжі.
- Якщо залізо подразнює шлунок, запитайте лікаря, чи можна безпечно для здоров'я відкласти вживання препаратів заліза доти, доки ранкова нудота почне стихати. Найбільша потреба в залізі припадає на другу половину вагітності. Ще ліпше спробувати вживати їх у маленьких дозах упродовж дня та їсти продукти, багаті на залізо.
- Розумно ставтеся до етикеток. Кількість заліза, зазначена на етикетці препарату, може ввести в оману. Подивіться на показник «елементарне залізо», де зазначено кількість заліза, яку може всмоктувати організм. Наприклад, «300 міліграмова таблетка сульфату заліза» містить 60 мг елементарного заліза. Якщо на препараті заліза, який ви вживаєте, не вказано кількість елементарного заліза, запитайте про це фармацевта.

ПОСТІЛЬНИЙ РЕЖИМ

Приблизно двадцяти відсоткам майбутніх матерів доведеться провести частину вагітності в положенні лежачи. Будь-якої миті ускладнення можуть обмежити вас у ліжку на дні, тижні й навіть місяці. Хтось радо сприйме такий період відпочинку, однак іншим брак роботи й руху не здаватиметься відпусткою.

Серед ускладнень, які можуть загнати жінку в ліжку вже в першій половині вагітності, є кровотечі незрозумілого походження й загроза викидня. Найпоширенішим приводом для постільного режиму в другій половині вагітності стає загроза передчасних пологів. Інші причини, через які вам може бути показаний постільний режим, становлять підвищений артеріальний тиск, преєклампсія, істміко-цервікальна

недостатність, передчасний розрив навколоплідних оболонок та хронічні захворювання серця.

Акушери-гінекологи призначають постільний режим (який у медицині називають «терапевтичне позиціонування»), якщо стурбовані, що перебування у вертикальному положенні й активний спосіб життя можуть зашкодити здоров'ю дитини або матері. Менш активні вагітні жінки матимуть менший тонус матки через такі причини:

- ▶ постільний режим послабляє тиск дитини на шийку матки, зменшуючи ймовірність її передчасного розкриття й початку перейм;
- ▶ відпочинок збільшує інтенсивність кровообігу в плаценті, поліпшуючи доправлення поживних речовин і кисню, потрібних для розвитку дитини.
- ▶ відпочинок також знижує артеріальний тиск вагітної.

НАУКОВЦІ СТВЕРДЖУЮТЬ: «ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОСТІЛЬНИЙ РЕЖИМ» ДУЖЕ ЧАСТО НЕ ПОТРІБЕН

У висновку статті, опублікованої 2013 році у виданні *Obstetrics and Gynecology*, йшлося про те, що наука не має достатніх обґрунтувань, щоб рекомендувати постільний режим у разі таких ускладнень, як загроза викидня, високий артеріальний тиск або прееклампсія. Автори цієї статті вказували на потенційні ризики такого режиму, зокрема на тромбоз вен, ослаблення кісток та м'язів і психологічну травму. Багато лікарів спирається на це дослідження, щоб послабити постільний режим під час вагітності.

УЗЯТИ МАКСИМУМ ВІД ПОСТІЛЬНОГО РЕЖИМУ — ОДИНАДЦЯТЬ НАЙЛІПШИХ ПОРАД

Деякі жінки радо виконують рекомендації лікарів щодо дотримання постільного режиму, однак для більшості вони стануть небажаними

незручностями. Крім виношування дитини, завжди є дуже багато інших речей, які потребують уваги. Однак якщо ви вирішили виносити дитину й виконати їх усі, то перебування в ліжку впродовж майже 24 годин можна зробити керованим. Пропонуємо кілька способів упоратися з вашим обмеженням.

1. Знання — це спокій. Дізнайтеся точно, що вам можна й не можна робити. Переконайтеся, що зрозуміли, що саме лікар вважає «постільним режимом». Вірогідно, ви виявите, що постільний режим означає утримання від «активніших» видів діяльності в ліжку — сексу й оргазму. Однак варто переконатися, що лікар порадив цілковитий постільний режим, який означає обтирання тіла мокрою губкою та справляння фізіологічних потреб у судно. Чи, може, ви отримаєте привілей митися в душі й час від часу виходити на кухню. Запитайте, можна вам повільно ходити вниз і вгору сходами чи варто обмежитися одним поверхом. Майте на увазі, що лікарі часто перебільшують із постільним режимом, адже усвідомлюють, що вагітні не зможуть легко пристосуватися до такої радикальної зміни способу життя й іноді порушуватимуть режим. З'ясуйте, чи вважає лікар за проблему нервово-психічний стрес. Деякі жінки потребують відпочинку для розуму й тіла. Чи зможете ви впоратися з офісною роботою по телефону? Ви навряд захочете, щоб старші діти використовували ваше ліжко як батут, тому чи дозволите їм лишатися у вашій кімнаті впродовж доволі великого часового відтинку?

2. Зробіть собі затишне кубельце. Якщо маєте лишатися в ліжку, можете створити собі комфортне місце, у якому залюбки перебуватимете. Поставте ліжко біля або навпроти вікна, щоб відчувати свіже повітря й мати чудовий вид. Покладіть усе, що потрібно, на столик біля ліжка, на відстані простягнутої руки. Тримайте щоденник і всю літературу на столику поблизу. Переставте телевізор або музичний центр у спальню. Придбайте або орендуйте маленький холодильник для перекусок, які споживатимете в ліжку. Подбайте про своє лежаче тіло: покладіть на матрац підкладку з пінного матеріалу, яка формою нагадує яєчний лоток.

3. Не хвилюйтеся, будьте щасливі. Звісно, ви пропускаєте роботу, свято в садочку старшої дитини й не отримуєте звичного задоволення від прогулянок у парку. Навряд вдасться довго терпіти це, особливо якщо ви звикли до постійної завантаженості. Можна, звісно, прочитати кілька романів, переглянути телевізійні програми й трохи поміркувати про свою дитину. Однак не зациклюйтеся на тому, що пропускаєте, подумайте про те, від чого отримуєте задоволення. Навіть якщо відчуваєте нудьгу, млявість і пригніченість, вони зрештою вщухнуть, і для вас знову настануть щасливі дні. Зосередьтеся на тому, що робите для дитини, і на бонусах, які вам дарують відпочинок та релаксація. Позитивний аспект емоційного стану під час вагітності полягає в тому, що за митями смутку одразу йдуть радісні хвилини. Думайте позитивно.

Я лежу тут, уявляючи, яке мала б життя, якби не лишалася в ліжку. Мені не варто концентруватися на цьому, адже такі думки позбавлені сенсу й лише пригнічують.

Коли у вас буде так багато часу, щоб просто сидіти й думати, ваші емоції можуть стати нестримними. Ви можете хвилюватися через здоров'я дитини, турбуватися про те, як тримаються чоловік і старші діти, нудьгувати, не маючи роботи, відчувати тривогу через те, що не виконуєте своїх обов'язків, і бути незадоволена через почуття залежності. Ви можете відчувати злість і розчарування через те, як минає ваша вагітність. Нетерпіння постійно зростатиме, адже кожен день здаватиметься дедалі довшим. Ви, ймовірно, матимете спокусу порушити режим і зайняти хоч ненадовго вертикальне положення. Час у ліжку породжуватиме емоції, з якими доведеться працювати. Однак ви все одно маєте концентруватися на своїй меті — народити здорову дитину. Це допоможе подолати такі відчуття й протриматися в ліжку стільки, скільки потрібно.

4. Виконувач обов'язків містер Мама. Попросіть партнера про допомогу. Може, уперше в житті він обслуговуватиме вас і майже нічого не отримуватиме натомість — крім того, що ви ростите його дитину. Тривалий постільний режим під час вагітності може зробити

стосунки пари міцнішими або, навпаки, прохолоднішими. Утримання від сексу й менша кількість справ, які ви раніше робили разом, можуть стати випробуванням для напруженого шлюбу. Крім цього, тепер чоловік виконує дві роботи, піклуючись про вас і заробляючи гроші. І це також може посилювати стрес. Однак якщо ви креативні, присвятіть досить часу «приліжковій» романтиці: перегляду фільмів під вечерю при свічках, сніданку в ліжку, щоденним масажем, які поліпшують кровообіг і самопочуття. Піклування з боку чутливого партнера може привнести нові відчуття у ваші стосунки. А для чоловіка, який перетворився на кухаря, офіціанта, масажиста й аніматора, це може бути перший раз у житті, коли доведеться ставити чийсь потреби вище за власні — і це чудове тренування для того, щоб стати батьком.

Тепер, коли мій чоловік став матір'ю, покупцем продуктів і хатньою робітницею, він усвідомить, яка складна в мене робота, і перестане жартувати про те, що моя робота легша за його. Поки вилежуюсь, він має прикривати всі тили.

Якщо у вас є старші діти, навчіться віддавати розпорядження з ліжка або дивана. У день, коли почнете постільний режим, зберіть родину й разом із чоловіком викладіть нові домашні правила, розкажіть дітям про важливість вашого перебування в ліжку, потребу в догляді, допомозі й любові. Чоловік повинен виявити ініціативу, показати, яку саме поведінку очікує від дітей щодо вас, і сказати, що вони не мають вас турбувати. Їм потрібно зрозуміти, що ви завжди раді їхній компанії, але це не означає, що діти можуть будь-коли просто вбігти в кімнату й стрибнути до вас у ліжку.

Якщо дітям ще не виповнилося чотири або п'ять років, вам може знадобитися допомога няні, щоб мати змогу відпочити. Якщо поруч немає інших дорослих, дозволяйте дітям збиратися біля вашого ліжка, але на мирних умовах. Ви навіть можете отримувати задоволення від щоденної склянки чаю з вашим трирічним малюком. Установіть ліжку або диван так, щоб DVD-програвач, перекуси й дитячі книжки були напoxваті. Подбайте, щоб поруч лежало вдосталь іграшок. І не забувайте, що навіть півторарічна дитина завдяки простим вказівкам

може взяти серветку або книжку. Розраховуйте на співпрацю — і ви її отримаєте.

5. Отримуйте задоволення від нового «офісу». Працюйте в ліжку. Ви не будете фізично активною, однак, перебуваючи в ліжку, можете виконувати розумову працю — звіряти чекову книжку, призначати зустрічі, складати списки покупок, допомагати дітям із домашньою роботою або працювати на ноутбукі (використовуйте підставку під ноутбук — амортизовану захисну дошку). Якщо лікар забороняє використовувати ноутбук, можете працювати по телефону або виконувати паперову роботу. Якщо потрібно піти у відпустку за станом здоров'я, не забудьте подати заяву про це.

6. Підтримуйте циркуляцію крові. Тримайте себе у формі, навіть перебуваючи в ліжку. Зі згоди лікаря виконуйте прості вправи, як-от підводьте ноги, згинайте щиколотки, розтягуйте задню частину гомілки й виконуйте вправи на верхню частину рук, піднімаючи невелику вагу. Вправи допоможуть підтримувати циркуляцію крові й тримати м'язи (а також серце) у формі.

7. Ви заслуговуєте на додаткові дотики. Побалуйте себе. Перебувати в ліжку не означає відмовляти собі в задоволеннях. Найміть масажиста (або попросіть подругу), щоб раз на тиждень влаштовувати масаж усього тіла. Запитайте перукаря, чи погодиться він робити зачіски у вас удома.

8. Зв'язок із дитиною. Жінки, змушені тривалий час перебувати на постільному режимі, мають проблему: їм може здаватися, що зараз ідеальний час, щоб обмірковувати дива вагітності й зміцнити зв'язок із дитиною, однак основна причина для цього постільного режиму — цілком реальна ймовірність втратити малюка. Тому деякі жінки виявляють, що, хоч мають безліч часу на роздуми та плани щодо дитини, вони бояться активно виказувати почуття й емоційно прив'язуватися. Без постійних чинників і повсякденних справ, які відвертають увагу, дуже легко почати хвилюватися через кожну плямочку крові, що може свідчити про смерть вашої дитини, або через кожну перейму, яка може свідчити про початок передчасних

пологів. Пам'ятайте: жінки, прикуті до ліжка, переважно народжують здорових дітей.

9. Перетворіть період відпустки на час, коли можна надолужити втрачене. Це може бути єдиний період у дорослому житті, коли матимете так багато часу, щоб просто робити те, що хочете, залишаючись водночас у ліжку. Є багато занять, які ви залюбки виконуватимете в ньому. Прочитайте класичні твори, на які раніше не було часу. Надолужте втрачене в заняттях спортом. Розсортуйте світлини по альбомах. Напишіть статтю, яку давно збиралися написати або викласти в інтернеті. Пишіть листи. Творіть. Вивчайте мови за допомогою аудіокасет. Вивчайте матеріали про нерухомість, викладання або іншу сферу, на яку не було часу раніше. Зшийте ковдру. Читайте дітям. Сміх робить нудний постільний режим більш прийнятним: розважайте себе анекдотами й комедійними фільмами. Не читайте новин.

Довелося попрацювати над цим, але через тиждень я стала отримувати задоволення від свого нетривалого очікування. Уже багато років я не отримувала стільки любові й уваги.

10. Насолоджуйтеся компанією веселих друзів. Обережно допускайте до себе візитерів. Тривалий час, проведений лежачи, може змусити вас страждати, бо ви не берете участі в дорослих розмовах. Запросіть друзів — чудових слухачів. Мабуть, більшість із них не зможе зрозуміти ваших почуттів, спричинених тривалим перебуванням у ліжку. Будьте готові почути: «Ти щаслива. Я була б рада провести в ліжку кілька місяців». Інші друзі можуть виявити більше емпатії й зрозуміти, що тривалий відпочинок неприродний і небажаний. Виберіть подругу, яка змушує вас сміятися, і запрошуйте її до себе якомога частіше. Переконайтеся, що вона приносить смаколики й не чекатиме, що ви гратимете гостинну господарку.

Деякі люди вважають, що мені дуже пощастило просто сидіти, дивитися телевізор і відпочивати цілий день, але все не так просто, як здається. Я не можу підвестися, відчуваючи провину й переймаючись,

чи не стане шлях у ванну кімнату поштовхом до викидня або передчасних пологів. Мені дуже допомагають візити подруги, яка допомагає робити зачіску, а потім просто сидить поруч і слухає.

11. Повертайтеся до життя поза ліжком поступово. Не перенапружуйтеся, коли постільний режим скінчиться. Коли нарешті залишите ліжко, чоловік, діти й усі домашні зрозуміють, що ви знову раптово стали вдень і вночі доступною. Дайте їм зрозуміти, що хочете повернутися до хатніх справ, але все одно потребуєте багато допомоги й відпочинку. Коли підводитеся після тривалого перебування в ліжку, може здаватися, що ви не відчуваєте частини нутроців. Біль і страждання від наслідків постільного режиму поступово минуть за кілька днів — і тіло знову при звичається до активного способу життя.

Коли отримала дозвіл іноді вибиратися з ліжка, то не зловживала цим. Я не хотіла перекреслити результати трьох місяців постільного режиму за один день. Я далі дотримувалася своєї мети — народити дитину у визначений термін.

ВАШІ ЩОДЕННІ НАГАДУВАННЯ

Повісьте цей список на великій картці біля ліжка й додайте до нього свої пункти. Перечитуйте його, коли захочете підбадьорити себе.

- ▶ Наступні кілька років я, мабуть, не зможу так багато відпочивати.
- ▶ Мій чоловік щойно став містером Мамою.
- ▶ Не хвилюйся, лінуйся.
- ▶ Мені не потрібно перебувати десь у певний момент.
- ▶ Мій список справ тепер найкоротший.
- ▶ Я можу насолоджуватися сніданком у ліжку.
- ▶ Тепер у мене більше часу, щоб побути в ліжку з партнером.

- Уявляю безцінний дарунок, який отримаю, коли нарешті виберуся з ліжка.

БЕТА-ГЕМОЛІТИЧНИЙ СТРЕПТОКОК

Стрептококи групи В — це звичайні мешканці піхви, тому багато жінок, не знаючи про це й не маючи жодних симптомів, переносять такі мікроби. Однак є ризик, що під час пологів цей мікроб перейде до дитини. Стрептококи групи В можуть спричинити в дитини серйозні інфекційні захворювання вже незабаром після народження. Тому ваш лікар, мабуть, приблизно на тридцять сьомому тижні вагітності або на початку пологової діяльності візьме у вас на аналіз цервікальний мазок. Якщо аналіз сечі на наявність стрептококів групи В виявиться позитивним, лікар може призначити внутрішньовенні антибіотики. Якщо аналіз на наявність стрептококів групи В виявиться позитивним на початку пологів, вам введуть антибіотики внутрішньовенно, щоб знизити ймовірність передання цього мікроба дитині.

ОНЛАЙН-ПІДТРИМКА ДЛЯ МАТЕРІВ, ЗМУШЕНИХ СИДІТИ В ЧОТИРЬОХ СТІНАХ

Попросіть лікаря дати вам номери телефонів інших майбутніх матерів, так само прикутих до ліжка. Час від часу, в особливо нудні дні, ви зможете спілкуватися одна з одною. Також можете зв'язатися з Sidelines (Sidelines.org) — ініціативною групою, що координує національну гарячу лінію волонтерів, які пропонують підтримку та з'єднують вас з іншими вагітними на постільному режимі. Ідея цієї групи належить одній каліфорнійці, яка була змушена проводити на постільному режимі всі вагітності через великі ризики й знайшла спосіб витратити вільний час на користь іншим жінкам, що потрапили в такі самі обставини. Запитайте цих досвідчених відпочивальниць про практичні поради, що допомогли їм упоратися

з такою ситуацією. Матері, які перебували в ліжку шість або більше тижнів, зможуть поділитися ідеями, як провести цей час.

Волонтерка із Sidelines підказала, що коли в мене достатньо часу на спілкування з дитиною, то я, може, захочу з'ясувати її стать, щоб спілкуватися повніше. До цього я не хотіла дізнаватися стать дитини, прагнучи зробити собі сюрприз, але дослухалася до її поради. Я використала цей час, щоб створити міцніший та особливіший зв'язок із сином, тобто не просто сиділа й байдикувала. Було щось особливе в тому, щоб називати малюка на ім'я, яке ми для нього вибрали. Ця порада дуже допомогла.

П'ЯТА ХВОРОБА (ІНФЕКЦІЙНА ЕРИТЕМА)

Це вірусне інфекційне захворювання назване так, бо то був п'ятий відкритий вірус, який спричиняє лихоманку й висип. П'ята хвороба — поширена дитяча недуга, дуже заразна, але лише зрідка небезпечна для старших дітей і дорослих. До її симптомів належать жар, червоний висип на обличчі (схожий на слід від ляпаса) і мереживний червоний висип на ногах та тулубі. Дорослі, хворі на інфекційну еритему, можуть також відчувати біль у суглобах, а люди з гемолітичною анемією певних типів можуть відчувати її загострення. П'ята хвороба має інкубаційний період упродовж тижня, доки не виникає висип на обличчі, тому дуже часто люди не знають, що заразилися цим вірусом. Він зазвичай нешкідливий для дітей і невагітних дорослих, але щодо вагітних жінок є особливе занепокоєння. Якщо імунна система породіллі не готова до цього вірусу (у більшості дорослих вона готова) і ви зазнали його впливу в першому триместрі вагітності, то матимете трохи більший ризик невиношування (від 1 до 2 % вищий за норму). Інфікування дитини під час другої половини вагітності може руйнувати її клітини крові й спричинити анемію. Коли ви заразилися п'ятою хворобою, лікар може запропонувати аналіз крові, щоб перевірити, чи є у вас імунітет. Якщо є, то турбуватися не варто. Якщо

ні або якщо інший аналіз крові показав, що ви інфікувалися нещодавно, лікар може запропонувати ретельніше дослідження.

ГЕНІТАЛЬНИЙ ГЕРПЕС

Якщо ви раніше мали генітальний герпес, то стрес від вагітності може спричинити раптове загострення навіть застарілої інфекції. Новонароджена дитина може заразитися герпесом, проходячи крізь пологові шляхи. Якщо мати нещодавно заразилася герпесом або має загострення цієї хвороби напередодні терміну пологів, їй виконають кесарів розтин — стандартну акушерську процедуру, щоб захистити дитину від інфікування. Якщо ви хворіли на генітальний герпес колись, але до початку пологів хвороба не загострилася, вірогідно, ви виробили достатньо антитіл до неї, передавши частину з них дитині. У такому разі (або коли аналіз показав негативний результат) малоймовірно, що дитина інфікується, а отже, лікар, найпевніше, дозволить вагінальні пологи.

ГЕСТАЦІЙНИЙ ДІАБЕТ

Майбутнім матерям ставлять діагноз «гестаційний діабет», якщо вони мали нормальний рівень цукру в крові, але під час вагітності він перевищив норму. Приблизно у 5 % вагітних розвивається гестаційний діабет, однак чудові новини полягають у тому, що він серед перших у списку ускладнень вагітності, яким можна запобігти. Лікар виконає аналіз на гестаційний діабет приблизно на двадцять восьмому тижні вагітності, особливо якщо у вас є такі чинники ризику:

- випадки діабету в родині;
- набирання ваги, що перевищує норму для вашої статури;
- гестаційний діабет під час попередньої вагітності.

Якщо лікар поставить вам цей діагноз, спочатку переконайтеся, що він ґрунтується на відповідних аналізах крові, а не просто на оральному

тесті на толерантність до глюкози (на с. 158 читайте про те, які аналізи крові зробити).

Як запобігти гестаційному діабету й контролювати його. Пропонуємо програму з п'яти кроків, щоб запобігти гестаційному діабету й контролювати його:

1. Їжте натуральні продукти, особливо дванадцять суперпродуктів для вагітних (див. с. 39).
2. Перекушуйте згідно з правилом для двох: їжте вдвічі частіше, але вдвічі менше за той самий час, пережовуйте вдвічі довше, витрачайте на обід вдвічі більше часу (читайте про переваги перекусів для рівня цукру в крові на с. 30).
3. Набирайте вагу, оптимальну для вас і вашої дитини (див. с. 59).
4. Рухайтесь! (перечитайте розділ 5, щоб дізнатися, як рух утримує рівні цукру та інсуліну в крові від надто високих стрибків).
5. Зменште рівень стресу. Нерозв'язані проблеми збільшують рівень гормонів стресу, через що зростає й рівень цукру в крові (перегляньте інформацію про засоби боротьби зі стресом на с. 85).

Вагітні жінки можуть запобігти гестаційному діабету або контролювати його завдяки цим п'яти методам, однак коли показник цукру залишається надто високим, лікар призначає препарати, щоб підтримати його на оптимальному рівні. Лікар ретельніше перевірятиме підвищений рівень цукру в крові, адже коли він буде високий, то вищим стає ризик виникнення таких ускладнень:

- надто велика дитина, тривалі пологи й складніший процес народження;
- більша ймовірність кесаревого розтину;
- більша ймовірність розвитку в дитини стану зниженого рівню цукру в крові або гіпоглікемії в перші години після народження;
- більша ймовірність розвитку в дитини ожиріння й проблем із рівнем цукру в крові вже змалку;
- більша ймовірність розвитку гестаційного діабету під час наступної вагітності;

- більша ймовірність розвитку діабету II типу в дитини в дорослому віці.

Пам'ятайте про важливість порад у нашому Плані здорової вагітності в частині I: стабільний рівень інсуліну — це три магічні слова для здоров'я матері й дитини та легших пологів. Гестаційний діабет нагадує діабет II типу, адже цим двом захворюванням можна запобігти й контролювати їх за допомогою здоровішої дієти та способу життя. Рівень цукру в крові зазвичай повертається до норми одразу після пологів.

ДІАБЕТ I ТИПУ

Вагітність може стати мотивацією, яка потрібна майбутній матері, щоб контролювати діабет I типу. Безконтрольний діабет під час вагітності може призвести до:

- передчасних пологів;
- викидня;
- великої дитини та складних пологів;
- гіпоглікемії новонародженого;
- більшої ймовірності кесаревого розтину;
- вад розвитку.

Чудові новини полягають у тому, що багато жінок із діабетом I типу народжують здорових дітей. Через типові гормональні коливання жінки-діабетики часто вживають більше інсуліну під час вагітності, однак стабілізувати його рівень у крові важче, ніж до вагітності. Щоб допомогти контролювати діабет якомога ліпше, подаємо такі поради:

Вибирайте правильних лікарів. Проконсультуйтеся з фахівцем із діабету щодо терапії, адже ускладнення від цієї хвороби, зокрема проблеми з нирками й високий артеріальний тиск, можуть посилюватися під час вагітності. Знайдіть акушера, який спеціалізується на проблемних вагітностях. Ваш лікар пройде

програму регулювання цукру в крові й застосування інсуліну. Щоб допомогти контролювати діабет і підвищити шанси на здорові пологи та народження здорової дитини, акушер може об'єднати зусилля з перинатологом, який має додаткові навички в догляді за матерями зі складними вагітностями або в розв'язанні ситуацій, що спричиняють проблемні пологи. Перинатолог зможе взяти участь у спостереженні за пологами й народженням дитини разом з акушером-гінекологом. Якщо під час вагітності ваш діабет складно контролювати, розумно народити дитину в лікарні, де є відділення інтенсивної неонатальної терапії.

Прочитайте першу частину цієї книжки. Для вас дуже важливо дотримуватися порад щодо харчування та способу життя, викладених у 2—6 розділах.

Ці поради можна назвати «Поради, що допоможуть контролювати діабет під час вагітності». Дотримуватися їх потрібно всім вагітним, а особливо хворим на діабет.

Інсулін не проникає крізь плаценту, а цукор у крові проникає. Отже, якщо рівень цукру в крові надто високий, дитина отримає передозування й потребуватиме більше інсуліну, щоб упоратися з надлишковим цукром. Додатковий інсулін накопичує надлишковий цукор як жир, і це пояснює великий розмір дітей, яких народжують матері-діабетики.

Новонароджені діти матерів-діабетиків часто мають високий рівень цукру в крові, який може швидко знизитися одразу після народження (це явище відоме під назвою неонатальна гіпоглікемія), тому за ним потрібно стежити у спеціальних відділеннях упродовж першого дня або кількох днів після пологів.

Дуже важливо контролювати діабет у перший місяць вагітності, коли органи дитини починають розвиватися, і в останній місяць, коли ризик передчасних пологів та неонатальної гіпоглікемії найвищий. Будьте особливо старанною впродовж тижня, який передує пологам. Це збільшить імовірність того, що дитина народиться зі стабільнішим рівнем цукру в крові.

Хоча ймовірність народити передчасно в матерів-діабетиків вища, однак лікар може вирішити виконати індукцію пологів до

призначеного терміну, адже непідконтрольний діабет може вплинути на судини матки так, що вони стануть неспроможні жити дитину.

ЧИ ОBOB'ЯЗKOBО BAKЦИHУBATИ ПPOТИ ГEПATИТУ B BCІX ДІTEЙ?

Деякі лікарі переконані, що всі немовлята мають обов'язково отримувати вакцину проти гепатиту В за день або два після народження, а також отримувати ще дві бустерні вакцини під час перших візитів до педіатра впродовж наступних шести місяців. Вакцинування від гепатиту В здорових новонароджених, чиї матері не інфіковані цим вірусом, становить суперечливе питання. Ми вважаємо, що не потрібно обов'язково вакцинувати дитину, чия мати не хвора на гепатит В. Немає переконливого медичного обґрунтування на користь вакцинування проти гепатиту В кожного новонародженого. Лікарі воліють робити ін'єкції, коли дитина перебуває в лікарні, адже мати може не принести дитину ще раз на планове вакцинування. Звісно, більшість батьків так не вчинить. Ми разом з іншими лікарями бачили багато новонароджених, у яких розвивалася лихоманка після введення вакцини проти гепатиту В. Лихоманка в новонародженого спричиняє серйозне занепокоєння, адже потребує аналізів крові та тривалої госпіталізації, щоб виявити, пов'язана вона з реакцією на вакцину чи дитина підхопила інший тип неспорідненої інфекції. Новонароджені не мають сильної імунної системи, щоб боротися з бактеріальними інфекціями, тому їм часто призначають антибіотики впродовж сорока восьми годин після аналізів, коли очікують їхніх результатів. Щоб запобігти появі цієї терапевтичної та діагностичної дилеми, багато лікарів припинили рекомендувати обов'язкове щеплення проти гепатиту В новонародженим, чиї матері мали негативний результат на наявність цього захворювання. Натомість лікарі вводять три дози вакцини проти гепатиту В у два, чотири й шість місяців або відповідно до календаря вакцинації, рекомендованого Американською академією педіатрії.

У деяких лікарнях вводять першу дозу вакцини проти гепатиту В, не обговорюючи це з батьками, тому ми пропонуємо таку рекомендацію: якщо результат аналізу на гепатит В виявився негативним, повідомте про це медсестрам і переконайтеся, що у вашу картку внесено таку інформацію: ви не хочете, щоб вашій дитині вводили вакцину проти гепатиту В. Дайте медичному персоналу знати, що зробите щеплення проти гепатиту В у лікаря згідно з календарем вакцинації, який педіатр укладе для вашої дитини. Якщо ви не повідомите своє прохання, то ризикуватимете, що дитина отримає вакцину проти гепатиту В без вашого відома.

HELLP-СИНДРОМ

Зазначений синдром — тяжка форма прееклампсії. Такий діагноз ставлять, аналізуючи показники, перші літери яких утворюють цей акронім: гемоліз — руйнування червоних клітин крові (hemolysis), підвищений рівень печінкових ферментів (elevated liver enzymes) і низький рівень тромбоцитів — клітин крові, які беруть участь у тромбоутворенні (low platelet count). За цього незвичного ускладнення прееклампсії вагітну жінку потрібно госпіталізувати, щоб відстежувати її артеріальний тиск і виконувати аналізи крові. Майже в усіх випадках таке ускладнення завершується плановими передчасними пологамі. Відхилення в тромбоцитах, червоних клітинах крові, ферментах печінки й артеріальному тиску невдовзі після пологів повертаються в норму.

ГЕПАТИТ В

Майбутнім матерям у період вагітності важливо робити аналіз на гепатит В, адже жінки можуть бути носійками цього вірусу, але не мати жодних симптомів, а отже, не знати, що інфіковані. Гепатит можна передати від інфікованої матері дитині під час пологів, бо дитина контактує з материнською кров'ю й іншими біологічними рідинами (упродовж вагітності дитину захищає плацента).

Інфікуванню новонародженого цим вірусом можна запобігти, якщо своєчасно виявити й лікувати матір; у протилежному випадку дитина може інфікуватися, стати носієм гепатиту В і в неї розвинеться хронічне захворювання печінки. Якщо результати аналізів виявилися позитивними, немовля отримає ін'єкцію імуноглобуліну гепатиту В упродовж кількох годин після народження, а також вакцину проти гепатиту В перед виписуванням із лікарні.

ВАГІТНІСТЬ ІЗ ПІДВИЩЕНИМ РИЗИКОМ

Ми віддаємо перевагу поняттю «вагітність із високою відповідальністю». Наше визначення не обмежене залученням спеціалізованого медичного догляду й перебуванням у лікарні з високотехнологічним обладнанням. Воно має на увазі, що ви берете більшу відповідальність за свій догляд і рішення народити дитину. Замість того щоб змиритися з наявністю підвищеного ризику, стати пасивною пацієнткою й перекласти всі рішення щодо народження дитини на лікарів, станьте відповідальною матір'ю. Візьміть активнішу участь у пологовій співпраці, адже взаємодія між вами й лікарем обов'язкова. Ви маєте бути краще інформовані й більш залучені до прийняття рішень, ніж будь-яка інша середньостатистична мати, а також мусите ліпше піклуватися про себе. Перше запитання, яке варто поставити лікарю після того, як вашу вагітність класифікують як «вагітність із підвищеним ризиком», що саме ви можете зробити, щоб знизити цей ризик.

Наличка «підвищений ризик» невиправдано страхітлива. Почувши це визначення, ви, звісно, запитаете: «Ризик чого?» «Підвищений ризик» — це просто медичний термін, який акушери-гінекологи використовують, щоб описати майбутніх матерів, що мають вищий за середній ризик до виникнення проблем зі здоров'ям під час вагітності або пологів чи до народження дитини з певними складнощами. Найпоширеніші чинники ризику — інсулін-залежний діабет, високий артеріальний тиск або ознаки передчасних пологів. Пам'ятайте: цей термін позначає лише статистичну ймовірність того, що під час вагітності з вами або з вашою дитиною може виникнути проблема. Це

не абсолютний вирок, і ви насправді можете взагалі не мати жодних проблем.

HYPEREMESIS GRAVIDARUM (БЛЮВАННЯ ВАГІТНИХ)

Цей страшний термін означає, що нудота та блювання на ранніх етапах вагітності такі безперервні й сильні, що у вас може виникати запаморочення, слабкість і зневоднення, за яких дуже часто потрібно тимчасово госпіталізувати породіллю, щоб виконати внутрішньовенну регідrataцію. Обов'язково повідомте лікаря, якщо, попри всі використані природні методи, нудота стає дедалі гіршою або ви відчуваєте сильнішу спрагу, слабкість і запаморочення. Кілька годин внутрішньовенної регідrataції й повноцінний відпочинок для кишківника в амбулаторному відділенні лікарні можуть бути саме тим, чого потребує цей нещасний орган.

Якщо маєте такі ознаки зневоднення, зателефонуйте лікарю:

- ▶ рідше ходите в туалет, а ваша сеча стала темнішою;
- ▶ відчуваєте сухість у роті, шкірі та очах;
- ▶ сильніше втомлюєтеся;
- ▶ у вас паморочиться голова, а думки затуманені;
- ▶ відчуваєте дедалі більшу слабкість і запаморочення;
- ▶ ваш організм не може утримувати жодну їжу або напій упродовж двадцяти чотирьох годин.

ІСТМІКО-ЦЕРВІКАЛЬНА НЕДОСТАТНІСТЬ

Це ще один не надто приємний термін, який означає лише те, що ваші цервікальні м'язи не можуть утримувати дитину всередині досить довго. Коли шийка матки починає передчасно розкриватися й скорочуватися, виникає ризик переривання вагітності або передчасних пологів. Це може бути наслідком вродженої слабкості шийки матки або статися через надмірне розтягування від попередніх пологів або хірургічних втручань. Істміко-цервікальна недостатність трапляється в 1—2 % усіх вагітностей, але якщо належно поставити діагноз і

виконати терапію, більшість майбутніх матерів народить здорових дітей. Діагноз «істміко-цервікальна недостатність» може бути поставлений у разі викидня, під час планового огляду через наявність кров'янистих виділень або кровотечі чи після передчасного відходження слизової пробки. Якщо є підозра на істміко-цервікальну недостатність, лікар може накласти цервікальні шви, тобто зшити шийку матки, щоб утримати її в закритому стані. Чи потрібно накладати цервікальний шов, залежить від того, чи покаже ультразвукове дослідження або візуальне обстеження піхви передчасне розкриття шийки матки. Шийку матки зазвичай зшивають приблизно на вісімнадцятому або двадцятому тижні вагітності, а шви знімають ближче до призначеної дати пологів. Крім накладання швів, лікар може порекомендувати постільний режим і виписати препарати, якщо перейми почнуться передчасно. Приблизно 25 % жінок з істміко-цервікальною недостатністю народять передчасно, але їхні діти будуть переважно здорові.

ЗАТРИМАНИЙ ВНУТРІШНЬОУТРОБНИЙ РОЗВИТОК

Лікар може запідозрити, що дитина не розвивається оптимально, зважаючи на виміри росту матки, виконувані під час планових оглядів. Цю підозру можуть підтвердити під час ультразвукового дослідження. Якщо на вас не впливають такі чинники ризику, як куріння, надмірне вживання алкоголю або наркотиків, нестача поживних речовин, то затриманий внутрішньоутробний розвиток може стати наслідком недостатнього живлення плаценти. Воно, своєю чергою, може трапитися, не маючи очевидної причини. Зрідка затримання внутрішньоутробного розвитку може свідчити про генетичну проблему. Якщо лікар має підозру щодо затриманого внутрішньоутробного розвитку, то, найпевніше, ретельно проаналізує ваше харчування, загальний стан здоров'я, спосіб життя, рівень стресу й усі інші звички, які могли вплинути на розвиток дитини. Лікар уважно проаналізує ці фактори, якщо виявить речі, які ви можете зробити, щоб прискорити розвиток дитини. Важливо дізнатися про затримання внутрішньоутробного розвитку до народження малюка

через те, що потрібно привести медичний персонал у готовність, щоб він міг ужити належні запобіжні заходи одразу після пологів. Унаслідок об'єму жирової тканини, меншого за оптимальний, діти із затриманим внутрішньоутробним розвитком мають проблеми з підтриманням стабільної температури тіла й схильність до нестабільного рівня цукру в крові. Ці діти, найпевніше, потребуватимуть кількох днів спостереження у спеціальному відділенні. Крім того, після пологів матері важливо отримати додаткову допомогу щодо грудного вигодовування, щоб переконатися, що немовля отримує належне харчування й наздоганяє в розвитку.

НЕВИНОШУВАННЯ: ПОБОЮВАННЯ Й ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ

Ви можете усвідомити, що, відвідуючи ванну кімнату, щоразу перевіряєте наявність кровотечі або кров'янистих виділень. Це нормальна реакція жінки, яка раніше мала перервану вагітність.

Чому трапляються викидні?

Принаймні половина всіх випадків раннього переривання вагітності (тих, що трапляються до дванадцятого тижня) пов'язана з хромосомними порушеннями плода. Вони такі серйозні, що несумісні з життям. Імунна система організму розпізнає генетичну проблему й перериває вагітність. Інший менш поширений набір причин раннього переривання вагітності становлять інфекції, гормональна недостатність (особливо нестача прогестерону), рідкісні порушення імунної системи (наприклад, коли організм матері виробляє антитіла до тканин плаценти) і вплив токсинів із довкілля, наркотиків або сигаретного диму.

Викидні на пізніх етапах вагітності (ті, що трапляються після дванадцятого тижня) пов'язані переважно зі структурними порушеннями в матці (наприклад, коли її розділено стінкою тканини), а не генетичними порушеннями в дитини. На щастя, ці порушення трапляються менш ніж в 1 % жінок. Інші причини пізніх викиднів — аномальне прикріплення плаценти, фіброміома матки (доброякісна

пухлина), істміко-цервікальна недостатність або інфекція. Причини приблизно третини всіх викиднів не з'ясовані. Вагітність не можна перервати внаслідок статевого акту, виконання безпечних фізичних вправ, піднімання важких речей, розвішування картин, виконання звичної роботи та гри, незначного падіння або травми, стресу чи емоційного сплеску.

Коли здебільшого трапляється переривання вагітності?

Викидні здебільшого трапляються до восьмого тижня вагітності. З розвитком вагітності ймовірність переривання знижується.

Як часто трапляються викидні?

Вагітності переважно починаються зі здорового плода, який розвивається в нормальній матці й виростає в здорову дитину. Дослідження показали, що приблизно 10 % підтверджених вагітностей завершуються викиднями. Водночас незвично тяжка й пізня менструація може свідчити про вагітність та її переривання на дуже ранньому етапі. Через це загальна кількість викиднів, певне, наближається до 20 %.

Що майбутня мати може зробити, щоб знизити ймовірність переривання вагітності?

Здебільшого ви не можете нічого зробити, щоб запобігти невиношуванню, адже зазвичай викидні спричинені чинниками, які ви не здатні контролювати. Однак є кілька речей, що можуть вам допомогти: створіть для дитини здорове середовище всередині матки, дотримуючись рекомендацій, викладених у нашому Плані здорової вагітності, с. 17—18; утримуйтеся від куріння (навіть вдихання тютюнового диму збільшує ризик невиношування), наркотичних речовин і зловживання алкоголем, а також уникайте впливу токсинів із довкілля.

Якщо у вас було кілька випадків переривання вагітності, лікар, імовірно, запропонує виконати спеціальні аналізи, щоб виявити

можливу причину. Здебільшого він зможе допомогти вам завагітніти й доносити дитину до призначеного терміну. Структурні порушення можна скоригувати за допомогою хірургічного втручання. Гормональну недостатність зазвичай можна збалансувати гормональною терапією. Медична наука має рішення для багатьох звичайних і не дуже звичайних причин повторюваного невиношування вагітності.

Як я дізнаюся, що в мене був або незабаром станеться викидень?

Ось ознаки того, що у вас трапився або незабаром трапиться викидень:

- Кровотеча яскраво-червоного або темно-коричневого кольору, залежно від того коли почався викидень. Приблизно 20 % жінок зі здоровими вагітностями можуть мати один або два випадки кров'янистих виділень або легкої вагінальної кровотечі на ранніх етапах вагітності, тож кров'яністі виділення з піхви не завжди свідчать, що у вас трапився або незабаром трапиться викидень. Така сильна кровотеча, як під час менструації, або кровотеча, що триває кілька днів, пов'язана, очевидно, з перериванням вагітності.
- Судоми та біль у животі, схожий на менструальний, і/або невеликий біль у спині.

Викидень на пізніх етапах очевидніший, ніж раннє невиношування. Кровотеча тоді сильніша й часто супроводжувана виділенням згустків. Вагінальні перейми можуть ставати дуже інтенсивні. Іноді ці ознаки й симптоми сигналізують про наближення викидня — це має назву «загроза викидня», — а не про доконаний факт. Узагалі що довше триває кровотеча й сильніший вияв супутнього болю, то більша ймовірність, що вагітність завершиться перериванням. Якщо ви маєте підозру щодо загрози викидня, ваш лікар, звісно, виконає вагінальне дослідження (це дослідження не збільшить ймовірності переривання). Використовуючи повторні ультразвукові дослідження й моніторинг рівня гормону ХГЛ у крові, він зможе визначити, триватиме ця вагітність чи завершиться викиднем. Якщо ультразвукові дослідження

показали, що дитина розвивається, а рівень гормону високий, то шанси, що вагітність триватиме, так само високі.

Що потрібно робити, якщо виникне підозра на викидень?

Негайно зателефонуйте лікарю, особливо якщо з вас виходять згустки або сірувато-рожева тканина. Якщо кровотеча сильна й неослабна або біль у ділянці таза посилюється, вирушайте в найближче відділення швидкої допомоги (спробуйте зібрати все, що з вас вийшло, у баночку; ці матеріали досліджуватимуть, щоб дізнатися стать дитини і чи в нормі її генетична структура).

Якщо підозрюєте, що у вас викидень, лікар виконає вагінальне або ультразвукове обстеження, щоб визначити, процес переривання вагітності завершився повністю (вийшов плід та навколишні тканини) або частково (дещо досі залишається в матці). Переривання вагітності до восьмого тижня зазвичай завершені. Що пізніше трапляється викидень, то більша ймовірність, що він буде незавершений. Якщо лікар класифікував викидень як незавершений, то він, найпевніше, направить вас на дилатацію і кюретаж (вишкрібання). Є багато причин для вагінальної кровотечі, тому лікар зобов'язаний виконати ультразвукове дослідження, щоб підтвердити діагноз «переривання вагітності» до того, як призначати вишкрібання. Може, вам потрібно попросити про це. Під час вишкрібання, коли ви перебуваєте під загальним або місцевим наркозом, вашу шийку матки розширюють, видаливши всі рештки плаценти. Під час цієї процедури лікар може спробувати визначити можливу причину переривання вагітності, обстеживши матку на наявність структурних порушень.

Я дуже рада, що зробила ультразвукове дослідження перед тим, як мене направили на вишкрібання, адже УЗД показало, що проблема полягала в передлежанні плаценти, а не у невиношуванні. Я думаю про це тепер, тримаючи на руках дитину, — що могло б статися, коли вони діяли б, спираючись на неправильний діагноз?

Якщо у вас не стався викидень, то лікар або медсестра можуть перевірити вас за допомогою УЗД та аналізу крові.

Якщо в мене вже був викидень, чи може трапитися ще один?

Не обов'язково. Якщо це був перший викидень, ризик мати ще один трохи вищий, ніж якби у вас ніколи не було випадків невиношування, особливо якщо перший викидень став наслідком хромосомних порушень, трапився на ранньому етапі вагітності або перед цим ви народили здорову дитину. Навіть після двох невиношувань імовірність того, що у вас трапиться третє, не набагато вища, ніж якби у вас ніколи не було викиднів. Якщо у вас було два переривання вагітності, ви маєте 65-відсоткову ймовірність виносити дитину до призначеного терміну. Жінка, яка ніколи не мала викиднів або мала лише один викидень, має приблизно 80-відсоткову ймовірність народити дитину в призначений термін. Однак після трьох невиношувань ваші шанси виносити наступну дитину знижуються до 50 %. Після трьох послідовних невиношувань вагітності розумно зробити повний акушерський аналіз, щоб виявити, чи є медичні причини, через які в майбутньому у вас можуть трапитися повторні викидні. Якщо не буде знайдено жодної причини, ви цілком обґрунтовано можете вважати, що досі маєте чудові шанси, щоб виносити й народити дитину в призначений термін.

Дуже важливо робити все можливе, щоб опанувати почуття й не дозволити думкам про попередні викидні вгамувати радість від теперішньої вагітності. І все-таки деякі жінки, які мали багато викиднів, розповідають, що стали неспроможні повністю побороти страх, доки не триматимуть у руках здорову дитину. Боячись пройти через травму втрати, жінка, яка мала викидні, зазвичай зберігає новину про вагітність у таємниці якомога довше (принаймні до того терміну, коли стався попередній викидень).

Вона навіть може підсвідомо пригнічувати радість, відкладаючи вибір імені, і чекати до останнього, боячись облаштовувати дитячу кімнату. Дуже важливо налагодити зв'язок із дитиною ще в утробі, навіть якщо є ризик її втратити. Боятися, що ця вагітність може закінчитися викиднем, нормально, однак шанси, що ви виносите й народите здорову дитину, вищі.

Ми віримо, що маленька особа всередині утроби та мати відчуватимуть співпричетність, щоб ушанувати життя, яке вони ділять

на двох. Ми віримо, що впродовж вагітності це винагородить їх обох незалежно від того, як швидко все може закінчитися.

Я не плекаю надії, бо боюсь утратити тебе ще до твого народження. Я боялася познайомитись із тобою ближче, адже вже втратила одну дитину. Однак я знаю, що лише обманюю нас обох через радість прив'язаності.

Скорбота після переривання вагітності. Жінки, які ніколи не мали викидня, можуть не зрозуміти цієї втрати. Їхнє ставлення може бути таке: «Нічого страшного, ще народиш». Однак для вас це дуже важлива подія, і може знадобитися багато часу, щоб упоратися з нею. Усі святкують новину про вагітність, але мало хто знає, як визнати й допомогти оплакати її кінець. Можете дати втраченій дитині ім'я, якщо не встигли цього зробити, і звертатися до неї з такими словами: «Ми завжди тебе пам'ятатимемо». Не намагайтеся негайно «замінити» дитину іншою до того, як пройдете стадію оплакування й зможете відпустити це немовля. Обговоріть із лікарем, коли знову зможете безпечно завагітніти.

ПРОБЛЕМИ З ПЛАЦЕНТОЮ: ПЕРЕДЛЕЖАННЯ, ПРИРОСТАННЯ Й ВІДШАРУВАННЯ ПЛАЦЕНТИ

Передлежання плаценти. Іноді нормальна плацента починає розвиватися в ненормальному місці й частково або повністю перекриває шийку матки. Ця особливість, яка має назву передлежання плаценти, трапляється приблизно на 1 з 200 вагітностей. За крайового передлежання плаценти її край розташований біля краю шийки матки. Зі збільшенням матки низько розміщена плацента може пересунутися від шийки й більше не становитиме проблеми.

Якщо плацента частково або повністю перекриває отвір шийки матки, унеможливорюючи вагінальні пологи, дитину, найпевніше, потрібно буде народжувати в хірургічний спосіб.

Передлежання плаценти зазвичай виявляють на ранніх етапах вагітності під час планового УЗД. Якщо плацента просто низько

лежить або діагностовано крайове передлежання плаценти, важливо, щоб майбутня мати сприйняла це як «нічого страшного, немає чого хвилюватися», адже плацента може пересуватися вгору, якомога далі від шийки, по мірі зростання матки. Часом підозра щодо передлежання плаценти виникає, якщо жінка має болісні кровотечі в будь-який час упродовж другої половини вагітності, зокрема під час останнього місяця. Лікар може призначити постільний режим або обмеження активності, якщо є небезпека кровотечі, адже передлежання плаценти лікують, щоб запобігти кровотечам і знизити ризик передчасних пологів. Кровотеча через передлежання плаценти, що загрожує здоров'ю, — рідкісне явище, особливо якщо ви дотримуетесь запобіжних заходів, що їх рекомендував ваш лікар. Майбутні матері з передлежанням плаценти мають вищу ймовірність знову мати цей діагноз, але до такого ускладнення лікар буде готовий.

Приростання плаценти. За цього рідкісного стану (який трапляється приблизно 1 раз на 2 500 вагітностей) плацента прикріплюється до стінки матки так глибоко, що не виходить автоматично під час пологів і потребує хірургічного видалення після них. Ризик приростання плаценти збільшується, якщо ви потребуєте кесаревого розтину через попередні проблеми з плацентою.

Відшарування плаценти. Така проблема трапляється в менш ніж 1 % вагітностей і найчастіше її виявляють у третьому триместрі. За цього стану плацента частково або повністю відділяється від стінки матки до або під час пологів. Пропонуємо кілька підказок, які вкажуть на проблему:

- раптовий розвиток рясної кровотечі;
- раптове виникнення незвичного болю у спині або животі;
- під час обстеження матка незвично чутлива.

Хоч ультразвукове дослідження може виявити відшарування плаценти, однак часто цього не стається. Передчасне відшарування плаценти зазвичай потребує екстреного втручання й невідкладних пологів, якщо забезпечення дитини кров'ю опиняється під загрозою або кровотеча не

припиняється. Коли гінеколог має підозри щодо відшарування плаценти, то, найпевніше, покладе вас у лікарню, щоб виконати моніторинг стану дитини й визначити ступінь кровотечі. Якщо кровотеча закінчилася, ви не народжуєте, а дитина не перебуває в критичному стані, лікар може порекомендувати постільний режим у домашніх умовах. Коли є невелике відшарування плаценти й нормальний стан дитини, то можливі вагінальні пологи. Однак якщо кровотеча триває або є загроза здоров'ю дитини, можуть виконати екстрений кесарів розтин. Якщо сталося відшарування плаценти, є підвищена ймовірність, що така ситуація повториться під час наступних вагітностей, тож лікар має виконати ретельніше обстеження.

ПРЕЕКЛАМПСІЯ

Прееклампсія, відома як гестаційна гіпертензія, трапляється в приблизно 7 % породіль переважно на останньому етапі вагітності. Найчастіше вона буває під час першої вагітності. До факторів ризику прееклампсії належать багатоплідна вагітність, високий артеріальний тиск в анамнезі й діабет. Лікар, мабуть, поставить цей діагноз, якщо матимете такі симптоми:

- ▶ в аналізі сечі виявлений білок;
- ▶ надмірне набрякання рук, обличчя й кісточок;
- ▶ високий артеріальний тиск;
- ▶ головний біль і розмитий зір;
- ▶ раптовий стрибок у масі тіла (більш ніж 1 кг на тиждень або 3 кг на місяць) унаслідок затримання надмірної кількості рідини.

Найважливіше для вас і лікаря контролювати ваш артеріальний тиск, адже високий тиск упродовж тривалого часу може порушити нормальне кровопостачання матки і призвести до передчасних пологів. Через підвищений ризик порушеного кровопостачання дитини лікарі часто віддають перевагу дочасній індукції пологів або кесаревому розтину. Якщо високий артеріальний тиск майбутньої матері не можна

коригувати відпочинком і постільним режимом, лікар може призначити внутрішньовенне введення препаратів, щоб знизити тиск і поліпшити кровопостачання матки.

Високий тиск, який супроводжує прееклампсію, майже завжди повертається в норму за кілька тижнів після пологів. Майте на увазі, що коли у вас уже була прееклампсія, ймовірність того, що вона трапиться й під час наступних вагітностей, дуже низька. Найкращі домашні ліки, покликані контролювати тиск і запобігти прееклампсії, — дієта й поради щодо способу життя з Плану здорової вагітності, викладеного в першій частині цієї книжки.

ПЕРЕДЧАСНІ ПОЛОГИ: НАРОДЖЕННЯ НЕДОНОШЕНОЇ ДИТИНИ

Приблизно 90 % вагітних доношують дітей до потрібного для зрілості терміну — тридцять сьомого тижня. Відділень фахової неонатальної допомоги стало більше, тому дітей навіть із дуже низькою масою тіла виходжують успішно. Хоча деякі випадки передчасного народження дитини виникають унаслідок непідконтрольних збоїв, наприклад порушень плаценти, структурних проблем у матці, фіброміоми матки, раннього розриву навколоплідних оболонок, істміко-цервікальної недостатності або багатоплідної вагітності, однак є багато можливостей у харчуванні та способі життя, завдяки яким ви істотно зменшите ймовірність передчасних пологів. Серед них такі:

- ▶ не курити;
- ▶ не вживати наркотичних речовин;
- ▶ отримувати кваліфікований допологовий нагляд;
- ▶ набрати оптимальну вагу;
- ▶ зменшити тривалий нерозв'язаний стрес.

Найліпший спосіб зменшити ймовірність народження недозрілої дитини полягає в тому, щоб сумлінно дотримуватися Плану здорової вагітності з першої частини цієї книжки.

На сьогодні 37-й тиждень вважають «нормою» для зрілості, однак останні дослідження показали, що два додаткові тижні сприяють

дозріванню мозку дитини. Ці відкриття сприяли тому, що багато лікарів вважають 39 тижнів ліпшими для дозрілості.

Щоб стати обізнаним і цінним учасником медичної команди, яка дбатиме про вашу дитину, прочитайте «Книжку про недоношених дітей: усе, що ви маєте знати про недоношену дитину від народження до одного року» Вільяма та Марти Сірсів (The Premature Baby Book: Everything You Need to Know about Your Premature Baby from Birth to Age One). Також перегляньте «Тримаючи недоношену дитину: навчальний посібник із контакту “шкіра до шкіри” для батьків недоношених дітей» (Hold Your Premie: A Workbook on Skin-to-Skin Contact for Parents of Premature Babies) (див. джерела на с. 490).

РЕЗУС-НЕСУМІСНІСТЬ

На ранніх етапах вагітності лікар виконає аналіз крові, щоб побачити, який у вас резус-фактор — позитивний чи негативний. 85 % майбутніх матерів мають позитивний резус-фактор. Це процентне відношення трохи вище серед афроамериканок, тоді як азійки майже всі резус-позитивні. Якщо ви маєте позитивний резус-фактор, то немає через що хвилюватися. Якщо резус-фактор негативний, вам потрібен спеціальний догляд. Резус-фактор — це білок на поверхні червоних кров'яних клітин. Ви й ваша дитина успадковуєте гени, завдяки яким ці клітини мають резус-білок (резус-позитивні) або ні (резус-негативні). Якщо тип вашої крові резус-негативний, а батько дитини — резус-позитивний, то частина крові резус-позитивної дитини може затікати до вашого кровообігу впродовж вагітності, під час пологів або внаслідок викидня. Відповідно імунна система розпізнає ці резус-позитивні клітини як «чужорідні» й виробить антитіла проти резус-фактора в крові дитини. Це призводить до руйнування таких клітин, спричиняючи в дитини анемію. Навіть коли резус-несумісність іноді не становить проблеми під час першої вагітності, зазвичай на двадцять восьмому тижні вагітності вводять антирезусний імуноглобулін (див. нижче), якщо тип крові батька або резус-позитивний, або невідомий.

Якщо ваш аналіз показав негативний резус-фактор і батько дитини теж резус-негативний, хвилюватися не варто. Якщо батько дитини

резус-позитивний, то лікар перевірить ваш резус-фактор. Якщо на ранньому етапі попередньої вагітності виявили, що ви маєте негативний резус-фактор, то лікар виконає аналіз на резус-антитіла приблизно на сьомому місяці вашої вагітності.

Приблизно на двадцять восьмому тижні вагітності, якщо виявлять підозру на резус-несумісність, лікар зробить вам внутрішньом'язову ін'єкцію антирезусного імуноглобуліну, щоб запобігти утворенню у вашому організмі резус-позитивних клітин та антитіл до них. Вона запобігає потраплянню антитіл до дитини. Якщо впродовж кількох днів після пологів аналіз крові дитини резус-позитивний, вона також може отримати ін'єкцію антирезусного імуноглобуліну. Коли є підозра на резус-несумісність, антирезусний імуноглобулін також призначають після викидня, якщо ви резус-негативна, щоб зменшити ймовірність вашої чутливості й чутливості вашої наступної дитини до резус-фактора.

Доктор Білл зазначає: До того як ми змогли здійснювати ретельний допологовий моніторинг і використовувати антирезусний імуноглобулін, діти, які зазнали дії резус-антитіл, дуже часто потребували переливання крові, що, на щастя, тепер трапляється зрідка.

Крім резус-несумісності, є ще кілька рідкісних несумісностей, тому під час планових аналізів потрібно виявити ваш тип крові та зробити скринінг на антитіла.

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ДЛЯ ЗДОРОВОЇ ВАГІТНОСТІ

КНИЖКИ

- The Baby Book: Everything You Need to Know about Your Baby — From Birth to Age Two, Вільям, Марта, Роберт і Джеймс Сірси (Little, Brown, виправлене видання 2013). Ця супутниця Книги про здорову вагітність містить інформацію про післяпологовий період і особливо корисна для батьків, які хочуть правильно почати життя з новонародженою дитиною.
- The Portable Pediatrician: Everything You Need to Know about Your Child's Health, Вільям, Марта, Роберт і Джеймс Сірси (Little, Brown, 2011). Ця книжка надає сучасну та практичну інформацію про кожне дитяче захворювання й ситуацію, яка потребує невідкладної допомоги, включно з тим, коли варто телефонувати лікарю, які заспокійливі знаки допомагають переконалися, що з дитиною все гаразд, як лікувати дитину вдома і ще багато цікавого — усе зручно за абеткою.
- The Birth Book: Everything You Need to Know to Have a Safe and Satisfying Birth, Вільям і Марта Сірси (Little, Brown, 1994). У цій книжці обговорені події довкола народження дитини, також вона містить багато історій про пологи.
- Baby on the Way, Вільям і Марта Сірси та Крісті Воттс Келлі (Little, Brown, 2001). Коротка книжка з малюнками, покликана познайомити дитину з її майбутніми братами й сестрами.
- Becoming a Father: How to Nurture and Enjoy Your Family (The Growing Family Series), Вільям Сірс (La Leche League International, 2003). Колекція порад для батьків від доктора Білла, які допоможуть стати найкращим татом.
- The Breastfeeding Book, Вільям і Марта Сірси (Little, Brown, 2000). Усе, що ви маєте знати про догляд за дитиною від народження до відлучення від грудей.
- Father's First Steps: 25 Things Every New Dad Should Know, Роберт і Джеймс Сірси (Harvard Common Press 2006).
- Gentle Birth, Gentle Mothering: A Doctor's Guide to Natural Childbirth and Gentle Early Parenting Choices, Сара Баклі (Celestial Arts, 2009). Це одна з найінформативніших книжок про вагітність та батьківство, що містить багато наукових посилань. Ми рекомендуємо її майбутнім батькам, які хочуть ліпше підготуватися до вагітності й можливих варіантів пологів.
- The Hormonal Physiology of Childbearing, Сара Баклі (Childbirth Connection, 2013). Науковий текст, у якому докладно пояснено гормональну фізіологію пологів.
- Hold Your Premie, Джилл і Нільс Бергмани (2010). Доступна на Geddes Productions, www.GeddesProduction.com. Обов'язкова до прочитання книжка про те, як батьки можуть допомогти недоношеній дитині успішно розвиватися. Також у ній подано цінні поради щодо розвитку мозку дитини.

A Child Is Born, Леннарт Нільсон (Jonathan Cape, п'яте видання, 2010). Ця книжка — шедевр ембріональної фотографії від світових лідерів у цій галузі. Вона запрошує майбутніх батьків у фотографічну подорож від запліднення до пологів і допомагає їм оцінити диво всередині тіла майбутньої матері.

The Joy of Natural Childbirth, Гелен Бессел (Bookmates International, п'яте видання, 1994). Ця класична книжка зображує народження з біблійного погляду.

Childbirth without Fear: The Principles and Practice of Natural Childbirth, Гранті Дік-Рід (Pinter and Martin, 2013). Ця класична книжка допомагає породіллям вибратися з циклу «страх — напруга — біль».

Birthing from Within: An Extra-Ordinary Guide to Childbirth Preparation, Пем Інґленд (Partera Press, 1998). Серія уроків із підготовки до пологів від акушерки, покликана докладніше інформувати майбутніх матерів про мудріші й зваженіші рішення щодо розродження.

Pregnancy, Childbirth, and the Newborn: The Complete Guide, Пенні Сінкін (Meadowbrook, 2010). Ця книжка від досвідченої доули допомагає матері зорієнтуватися серед багатьох можливих варіантів.

25 Things Every New Mother Should Know, Марта й Вільям Сірси (Harvard Common Press, 2005).

DVD

Grow Your Baby's Brain, Джилл і Нільс Берґмани, доступна на Geddes Productions, www.GeddesProduction.com. Показує, що батьки й лікарі можуть зробити під час пологів і в період, коли дитину вважають новонародженою, щоб вона зростала розумнішою.

МУЗИКА ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ

Heartstrings, Джейсон і Нолан Лівсі, доступна на iTunes. Цю музику написав композитор для своєї дружини, щоб вона могла розслабитися впродовж вагітності й під час народження їхньої першої дитини — шостого онука Сірсів.

ОСВІТНІ МАТЕРІАЛИ

L.E.A.N. Expectations. Інтерактивні онлайн-майстер-класи, на яких майбутні матері отримують найкращі поради щодо здоров'я й харчових звичок своїх сімей. Пройдіть цей допологовий курс на DrSearsWellnessInstitute.org.

Geddes Productions, www.GeddesProduction.com. Уважно перегляньте цей веб-сайт і знайдіть на ньому список повчальних книжок та DVD про те, як дати дитині найкращий старт під час і після її народження. Ми особисто знайомі з багатьма авторами цього сайту й наполегливо рекомендуємо їхні навчальні ресурси.

Attachment Parenting International (API), www.AttachmentParenting.org. Долучившись до цієї мережі однодумців і досвідчених батьків, ви матимете інструменти та джерела, що допоможуть вам дати дитині найкращий старт і знайти групу підтримки природного батьківства.

Apple Tree Family Ministries, www.appletreefamily.org. Освітня програма про Божественне проектування вагітності, пологи, грудне вигодовування й раннє батьківство, яка ґрунтується на Біблії.

ПРОФЕСІЙНІ ПОЛОГОВІ АСИСТЕНТКИ

Доули Північної Америки, DONA.org. Ресурс, який допомагає знайти людину, яка підтримає вас під час пологів.

ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ

La Leche League International (LLL), LaLecheLeague.org. Перевірений часом ресурс і група підтримки для матерів, які годують груддю.

СЛІНГИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Balboa Baby, BalboaBaby.com. Колекція слінгів, подушок для годування та інших корисних речей, які люблять немовлята і які полегшують життя їхнім батькам.

ДИТЯЧІ ЛІЖЕЧКА

Arm's Reach Co-Sleeper, ArmsReach.com. Обов'язкова річ — дитяча люлька, яка дає змогу матері й дитині спати близько одне до одного, щоб полегшити заспокоювання й годування немовляти вночі, і водночас мати особистий простір.

ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ДЛЯ МАТЕРІВ БЛИЗНЯТ, ДВІЙНЯТ І ТРІЙНЯТ

National Organization of Mothers of Twins Clubs, www.nomotc.org. Мережа, що об'єднує матерів, які діляться цінними джерелами інформації й підтримкою з батьками кількох дітей-однолітків.

СИНДРОМ ДАУНА

National Down Syndrome Society, ndss.org. Національне товариство синдрому Дауна — це національний захисник цінності, прийняття й залучення людей із синдромом Дауна.

National Down Syndrome Congress, ndsccenter.org. Надає інформацію, джерела, підтримку та освітні матеріали, а також навчає захищати інтереси й мати контактні можливості.

ДОДАТКОВІ ОНЛАЙН-РЕСУРСИ

Coalition for Improving Maternity Services (CIMS), www.motherfriendly.org.

Our Moment of Truth («Наш момент істини»). У цій статті, виданій Американською колегією сестер-акушерок, розглянуто акушерський догляд і надано інформацію для споживачів. Документ у вільному доступі, його можна завантажити на ourmomentoftruth.midwife.org.

Birth in Action («Народження в дії»). DVD від докторки Бі Джей Снелл щодо підготовки до пологів та інформації про її пологовий центр. www.midwife.org/Birth-in-Action-An-Autobiographical-Documentary-of-One-Family-s-Journey.

Perineal Massage in Pregnancy («Масаж промежини під час вагітності»). Уривки з Journal of Midwifery & Women's Health, Volume 50, No. 1, January/February 2005. Перебуває у вільному доступі на onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.jmwh.2004.09.013/pdf.

ДЖЕРЕЛА БЕЗПЕЧНИХ МОРЕПРОДУКТІВ

www.Vitalchoice.com — наш вибір найліпших диких морепродуктів.

www.MontereyBayAquarium.org — надійний освітній ресурс з оновленнями щодо екологічно безпечних морепродуктів.

ПОДЯКИ

Найбільше «дякую й думаю про тебе» надсилаємо матерям, з якими ми зустрічалися під час медичної практики. Вони ділилися історіями про вагітність та пологи й стали нашою «консультативною радою» щодо того, як писати цю книжку. Особливу подяку висловлюємо літературним консультанткам — Деніз Марсіл, нашій редакторці Трейсі Бехар, а також коректоркам Пеггі Фройденталь і Карен Вайз — за їхні сумлінні поради, які поліпшили цю книжку. Також дякуємо Трейсі Зені — асистентці, відданій нам уже двадцять п'ять років. Дякуємо нашим інструкторам із L.E.A.N., особливо Лайзі Девайн за цінний зворотний зв'язок від її студентів щодо того, про що хотіли б читати майбутні матері. Дякуємо також Кеті Неспер за допомогу в удосконаленні розділів про допологову підготовку для батьків. Наостанок найбільше дякуємо нашим дітям — пам'ять про ваше народження ми дбайливо бережемо.

ПРО АВТОРІВ

Доктор Вільям Сірс і дипломована медсестра Марта Сірс — батьки вісьмох дітей та автори понад 40 книжок про вагітність і пологи. На їхні поради й інформацію з усіх аспектів вагітності, пологів, догляду за дітьми та здоров'я родини покладаються дедалі більше американських батьків. Доктор Білл проходив практику в дитячій лікарні Гарвардської медичної школи й Торонтській лікарні для хворих дітей. Це педіатр, який практикує понад сорок років, і професор Медичної школи Каліфорнійського університету в Ірвайні, штат Каліфорнія. Марта Сірс — дипломована медсестра, колишня викладачка курсів допологової підготовки й консультантка з грудного вигодовування. Вони проживають у Дана-Пойнті, штат Каліфорнія.

Докторка Лінда Г'юї Голт — акушерка-гінекологиня вищої категорії й мати трьох дітей. Вона закінчила Єльський університет, відвідувала медичну школу й ординатуру Чиказького університету. Докторка Лінда працювала в Північно-Західному університеті, Університеті Раша й Чиказькому університеті. Це авторка та співавторка багатьох книжок, включно із Книгою про здорову вагітність. Зараз Лінда — лікарка-практик широкого спектра, викладачка акушерства в Нортшорському університеті, філії Чиказького університету. Також вона брала участь у медичних місіях у Гватемалі та Болівії й була волонтеркою при Індійській службі охорони здоров'я.

Бі Джей Снелл, докторка філософії, сертифікована сестра-акушерка, членкиня Американської колегії сестер-акушерок, власниця Beach Cities Midwifery, Women's Health Care та Beachside Birth Centers у Лагуна-Гілс і Лонг-Біч, штат Каліфорнія. Це професорка Державного Каліфорнійського університету у Фулertonі, яка очолює програму спеціалізації з акушерства й догляду за здоров'ям жінки/сестринської справи. Закінчивши Університет Орегону, вона за двадцятисемирічну кар'єру допомогла народити понад 3300 дітей. Для багатьох жінок це

наставниця з питань нормальної вагітності, пологів та якнайшвидшого переходу до батьківства. Докторка Бі Джей у шлюбі вже тридцять п'ять років і має двох синів. Вона досі захоплена особистою силою й відповідальністю вагітних жінок, а також тим, як ці почуття посилюються, коли породіллі відчують підтримку лікарів.