

9 месяцев

№ 11 Ноябрь 2017



Шевеления плода:

когда, как и сколько?

Без «химии»?

Народная медицина
и беременность

Полезно, но не вкусно!

Стоит ли есть
нелюбимые продукты

Домашние роды:

помогут ли родные стены?

3 пренатальных скрининга:
о чем расскажут обследования?





Марина Нароган

**Врач-неонатолог,
д-р мед. наук, ведущий
научный сотрудник
ФГБУ «Научный
центр акушерства,
гинекологии
и перинатологии
имени академика
В. И. Кулакова» МЗ РФ,
г. Москва**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Наступление осенне-зимнего периода у многих из нас прочно ассоциируется с различными вирусными болезнями. Лечение в период беременности – тема, которая волнует всех будущих родителей. Ведь известно, что все лекарственные препараты, применяемые женщиной во время беременности, могут прямо или косвенно воздействовать на плод. К тому же в аннотациях к подавляющему большинству медикаментозных средств указано множество возможных побочных эффектов, а в разделе «беременность и лактация» – расплывчатые фразы о неисследованных рисках и приеме «с осторожностью». Чтобы защитить малыша от неблагоприятного воздействия медикаментов, будущие мамы стараются по возможности максимально избегать приема лекарств в этот важный период и часто обращаются к натуральным средствам, проверенным временем. Но так ли безопасны эти методы? Об этом читайте в статье «Народная медицина и беременность: польза или вред?».

Есть и еще один очень важный момент, от которого зависит состояние здоровья беременной женщины. Речь идет о питании. У всех у нас разные вкусовые пристрастия и разный набор продуктов, которые нам не нравятся. Как быть, если будущая мама не любит, например, творог, мясо, рыбу или овощи, которые так настоятельно рекомендуются для питания беременных женщин? Нужно ли заставлять себя есть то, что совсем не по душе, или можно просто не употреблять нелюбимый продукт. На эти вопросы вы найдете ответы в статье «Полезно, но не вкусно... Стоит ли есть нелюбимые продукты?».

На форумах, где общаются беременные женщины и уже состоявшиеся мамы, нередко можно встретить обсуждение темы о домашних родах. Как правило, у такого варианта родов находится немало сторонников, уверяющих, что бояться нечего и рожать дома намного комфортнее и спокойнее, чем в стенах роддома рядом с чужими людьми. Но, к сожалению, даже если беременность проходила благополучно, от осложнений в родах не застрахован никто. Причем экстренная ситуация может возникнуть совершенно непредсказуемо и потребовать очень быстрой медицинской помощи... С какими проблемами может столкнуться женщина, решившаяся рожать дома, вы узнаете из статьи «Чем опасны домашние роды?».

Редакционная коллегия

А. С. БУРКОВА,
канд. мед. наук, детский невропатолог, ФГБУ НЦАГиП им. В. И. Кулакова Росмедтехнологий



Г. Т. СУХИХ,
академик РАМН, д-р мед. наук, профессор, директор ФГБУ НЦАГиП им. В. И. Кулакова Росмедтехнологий



И. И. РЮМИНА,
д-р мед. наук, профессор, медицинский советник фонда «Здоровая Россия»



С. И. СЛЕПЦОВА,
д-р мед. наук, профессор, директор Центра перинатальной профилактики



Н. В. ГРЕБЕННИКОВА,
канд. психол. наук, доцент кафедры клинической психологии МосГУ



Г. А. САМСЫГИНА,
д-р мед. наук, профессор, научный сотрудник НЦЗД РАМН



М. М. ШЕХТМАН,
врач-терапевт, д-р мед. наук, профессор



Содержание

№ 11 2017 www.9months.ru



В каждом номере!

- 4 Почта «9 месяцев»
- 6 Фотоконкурс «9 месяцев счастья»
- 8 Новинки 23 Аптечка



Как быть, если будущая мама не любит, например, творог, мясо, рыбу или овощи? Нужно ли заставлять себя есть то, что совсем не по душе, или можно просто не употреблять нелюбимый продукт?

34

Все будущие мамы должны пройти пренатальный скрининг. Что это за исследование и в какие сроки его необходимо провести?

30



ДО БЕРЕМЕННОСТИ

- 14 Мастопатия: особенности подготовки к беременности

БЕРЕМЕННОСТЬ

Здоровье

- 18 Шевеления плода: когда, как и сколько?
- 24 Народная медицина и беременность: польза или вред?

Анализы и обследования

- 30 Пренатальные скрининги: просто о сложном

Питание

- 34 Полезно, но не вкусно. Стоит ли есть нелюбимые продукты?
- 40 Мигрень: основы лечебного питания
- 44 Генеральная чистка

Психология

- 46 В плену стереотипов

ВОПРОС – ОТВЕТ

- 28 Гинеколог

- 39 Диетолог
- 50 Психолог
- 69 Педиатр

ПОКУПКА МЕСЯЦА

- 52 «Гаджеты» для порядка в доме

РОДЫ

- 54 Чем опасны домашние роды?
- 58 От двух полосочек до маленького человечка (рассказ о родах)

ПОСЛЕ РОДОВ

- 62 Опущение половых органов после родов: в исходное положение!

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

- 66 Удобные позы для грудного вскармливания

Рацион

- 70 Витаминные блюда для кормящей мамы

ГРУДНИЧОК

Здоровье

- 72 Рефлексы новорожденного: что умеет ваш малыш?

Питание

- 76 Овощи в меню грудничка

КРАСИВАЯ МАМА

- 82 Целлюлит во время беременности – неизбежный побочный эффект?

ТЕСТ

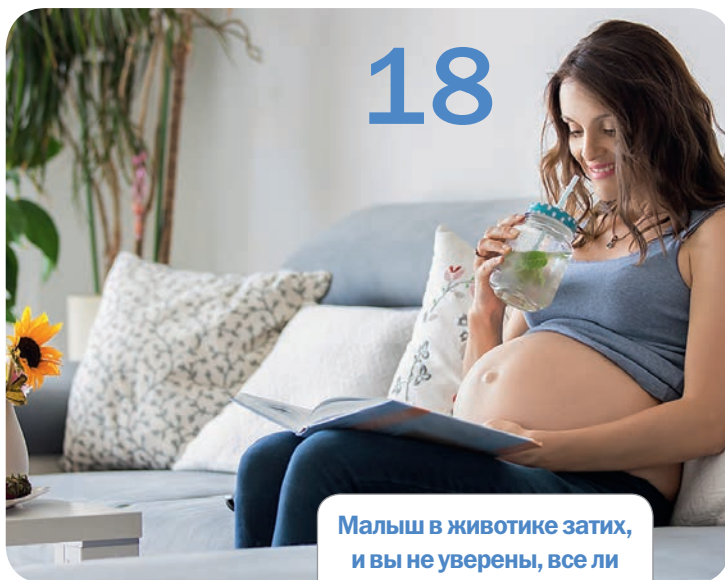
- 85 Что для вас значат деньги?

От экстренных ситуаций в родах не застрахован никто. С какими проблемами может столкнуться женщина, решившаяся рожать дома?

54



18



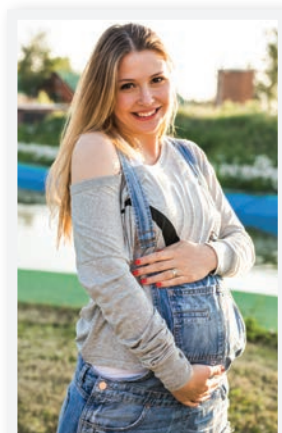
Малыш в животике затих, и вы не уверены, все ли с ним в порядке? Как активизировать кроху и что означает, если плод, наоборот, шевелится слишком бурно?

Опущение половых органов – проблема, нередко возникающая после родов и причиняющая молодым мамам сильный дискомфорт. Как справиться с этим заболеванием?

62



Дорогие читатели! На страницах нашей рубрики «Почта «9 месяцев» можно поделиться с редакцией своим мнением, историей или опытом. Ждем ваших писем по электронному адресу 9months@konliga.ru.



✉ Здравствуйте, дорогие создатели моего любимого журнала!

Первый номер я купила еще на ранних роках беременности, остро ощутив недостаток знаний и ответов на волновавшие меня вопросы. В эру интернета при таком обилии различных изданий, сайтов, блогов и прочего, выбор качественного источника – задача непростая, но я о своем выборе никогда не жалела. «9 месяцев» стал для меня личным консультантом по беременности, и я всегда с нетерпением ждала конца месяца и появления на прилавках магазина свежего, вкусного пахнущего номера.

К сожалению, моя беременность протекала не так гладко, как хотелось бы, и дважды, несмотря на выполнение всех рекомендаций врачей, я оказывалась в отделении патологии. При первой же «передачке» в больницу я попросила родных принести мне свежий выпуск журнала. Зачитывая журнал, что называется, до дыр, а потом переключившись на архивные номера и интернет-сайт редакции, я черпала силы и поддержку. Дело даже не в том, что я находила ответы на мучившие меня тогда вопросы о течении беременности. Стиль журнала как будто вселял в меня оптимизм, с каждой страницы я читала:

«Все временно, да, такое бывает, но в итоге все будет хорошо!» А разглядывая фотографии младенцев, я мысленно представляла себе своего малыша. Вы помогли мне преодолеть и психологические сложности госпитализации.

Ольга Романова,
г. Липецк

От редакции:

Ольга, поздравляем вас с рождением долгожданного малыша! Присылайте ваши фотографии – пусть они станут поддержкой для других будущих мам. Вы получаете в подарок набор Bubchen. В набор входят: спрей под подгузник, молочко для кожи, детский шампунь.



✉ Здравствуй, дорогой журнал! Недавно я стала мамой, и возникает множество вопросов: что и как делать, как правильно воспитывать ребенка? А тут еще множество советов со стороны бабушек, дедушек и тетей, которые воспитали по трое деток и все знают, «как нужно». Спасибо огромное за то, что есть ваш журнал, ведь вы пишете статьи мамам в помощь, опираясь на профессиональное мнение знающих людей. Я читаю ваши журналы и не пропускаю ни одного номера. После вашей статьи про начало прикорма, я успокоилась, поняла, когда и как вводить новые продукты без вреда и стресса.

Алина Коваленко,
Ростов-на-Дону

От редакции:

Алина, конечно, советы бабушек никто не отменял, но медицина не стоит на месте. Вы совершенно правы, что лучше опираться на мнение профессионалов, ведь наши статьи написаны только практикующими врачами и психологами.

✉ Добрый день, уважаемая редакция журнала «9 месяцев»! Долго думала, с чего начать свое письмо, ведь в голове столько всего, а все это нужно выразить в небольшом рассказе. У нас с мужем наступила долгожданная беременность, для нас это самый дорогой подарок. Я давно читаю ваш журнал, так как подружки уже родили, и во время их беременности я им

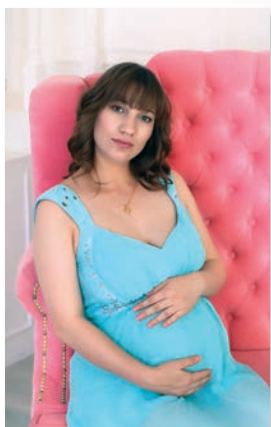
покупала ваши журналы (и, конечно, и сама их читала). Вот наконец-то я покупаю его для себя! Хочется сказать огромное спасибо за столько нужных и важных статей, вы рассказываете очень подробно и доступным языком обо всех стадиях этого чуда. Нам только 25 недель, но я уверена, что время пролетит незаметно и на свет появится наш сыночек, а пока время

еще позволяет не спеша почитать ваш журнал.

Елена Свирина, Ростов-на-Дону

От редакции:

Елена, желаем вам легких родов. И надеемся, что пригодимся вам и после рождения ребенка, ведь в рубриках «Грудничок» мы даем советы по уходу за самыми маленькими.



Анастасия Иванова, Чебоксары



Надежда Афанасьева, Воронеж



Анастасия Юлдашева, Москва



Анна Астапенко, по e-mail

9 месяцев счастья

Дорогие читательницы!

Беременность – это то время, когда женщина становится еще более красивой и счастливой. Если вы ожидаете малыша, присылайте нам свои фотогра-

фии, отражающие вашу красоту и индивидуальность, а главное – ваш животик! Вы можете увидеть себя на страницах журнала, стать победительницей фотоконкурса и выиграть приз*.

Победительница фотоконкурса



Полина Парамонова, Иваново



Мария Щербакова, с. Топки



Елена Куприянова, Калуга

В № 11 журнала «9 месяцев» победительницей стала **Ольга Забродина, по e-mail.**

В качестве приза – набор косметики по уходу за малышом от **Bubchen.**

В набор входят: спрей под подгузник, крем «Нежный» и детский шампунь.



Если вы хотите принять участие в конкурсе, присылайте фотографии по электронному адресу 9months@konliga.ru. Не забудьте указать в письме свои имя и фамилию, адрес, телефон и e-mail.

Отправляя письмо на указанный адрес, вы подтверждаете свое согласие на обработку и использование персональных данных в соответствии с действующим законодательством РФ.

*Победители конкурса, проживающие в Москве, получают призы в редакции, проживающие в других городах – по почте.



В этой рубрике мы знакомим читателей с обзором новых товаров, которые помогают молодым мамам в уходе за малышом, а также служат для поддержания красоты и комфорта на протяжении всех девяти месяцев ожидания ребенка.



Коляска на любой вкус

Теперь мамы могут выбрать, что им удобнее: детская коляска MAXIMA ELITE (внутренний размер люльки 80x36x25) или ELITE XL с увеличенной люлькой (внутренний размер 84x40x25), в ткани или экокоже. Возможна любая комплектация: «1 в 1», «2 в 1», «3 в 1». В комплект входят теплый конверт на набивной овчине (трансформируется в матрасик), сумка для мамы, дождевик и москитная сетка. Мягкий ход рамы, надувные колеса диаметром 30 или 35 см позволяют не думать о выборе дороги для прогулок.



На прогулку за минуту

С наступлением холодов сборы на прогулку с малышом становятся такими долгими. С конвертом «Заверни и иди» от Twinklbaby об этих заботах можно забыть. Конверт легко одевается и легко снимается, а самое главное, малыш находится в тепле и комфорте.



Сила природы

По содержанию минеральных солей «Термальная Вода Урьяж» является изотонической, т.е. схожей с естественными жидкостями организма человека. Благодаря этой особенности, «Термальная Вода Урьяж» увлажняет, смягчает, укрепляет, успокаивает и восстанавливает раздраженную кожу. «Первая Термальная Вода Урьяж для детей» является оптимальным уходом за чувствительной и нежной кожей малышкой, так как она укрепляет кожный барьер, позволяет избежать раздражения кожи и возникновения пеленочного дерматита.

Первая игрушка

Погремушка «Бегемотик» от фабрики «Полесье» выполнена из пластика, без использования клейких материалов, что делает ее безопасной для ребенка. Погремушка розового цвета и с округлой формой поможет малышу познавать окружающий мир через цвет, слуховое и эмоциональное восприятие.



Без единой растяжки

Для борьбы с растяжками эффективен массаж с использованием специальных средств на основе натуральных растительных масел. Активные вещества косметического масла Bio-Oil не только увлажняют и питают кожу, но и повышают ее эластичность, улучшают цвет и рельеф. Кроме того, продукт



помогает уменьшить видимость новых и старых шрамов.



Система для путешествий

Универсальная коляска 2 в 1 FD-Design Condor 4 – практичная и удобная комбинация надежного шасси, люльки для новорожденного и прогулочного блока. Это позволяет использовать Condor 4 с первых дней жизни малыша и до достижения им возраста 3 лет. В этой коляске продумано все до мелочей. Жители мегаполисов по достоинству оценят ее маневренность и легкость в управлении, а также возможность установки на шасси коляски автокресла группы 0+ (адаптеры входят в комплектацию коляски). Представлены во всех магазинах Lapsi.

Особая зона



Гель для интимной гигиены Maternea содержит комбинацию ингредиентов, которые помогают поддерживать здоровый уровень pH в интимной зоне во время беременности. Молочная кислота поддерживает оптимальный уровень pH. Глицерин и аллантоин оказывают успокаивающее действие. Молочная кислота помогает нормализовать уровень pH. Аллантоин увлажняет кожу. Глицерин помогает коже удерживать влагу. Экстракт ромашки снимает воспаления.

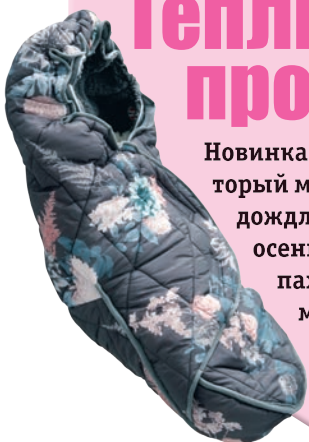
Гель для интимной гигиены Maternea содержит комбинацию ингредиентов, которые помогают поддерживать здоровый уровень pH в интимной зоне во время беременности. Молочная кислота поддерживает оптимальный уровень pH. Глицерин и аллантоин оказывают успокаивающее действие. Молочная кислота помогает нормализовать уровень pH. Аллантоин увлажняет кожу. Глицерин помогает

Комфорт и сухость

Libero Newborn разработаны специально для защиты нежной кожи новорожденных, каждая их деталь предназначена для того, чтобы жизнь малыша и его родителей стала комфортнее. Подгузник сделан из супермягких и дышащих материалов, прошедших дерматологическое тестирование. Впитывающий слой имеет каналы, которые помогают оптимально впитывать, распределять и удерживать влагу, защищая от протеканий и обеспечивая сухость кожи малыша. Специальный вырез для пупка защищает пупочную ранку от натирания и попадания грязи. Индикатор влаги меняет цвет по мере наполнения подгузника и подскажет родителям, когда пора переодеть кроху.



Теплые прогулки



Новинка от Lodger – двухслойный конверт, который можно использовать в любой из сезонов – дождливой весной, прохладным летом, промозглой осенью и теплой зимой. Боковые полы конверта запахиваются и фиксируются застежками-липучками. С помощью ремешка в верхней части конверта можно создать глубокий уютный капюшон, который защитит ребенка от холода и ветра. Внутренний флисовый слой отстегивается. Его можно использовать самостоятельно при более комфортной погоде.

Модный сезон

Всегда в моде – быть одетой по погоде. Практичность, натуральность тканей и функциональность – то, что многие из нас ждут от одежды для беременных, но и стиль никто не отменял. В коллекции I LOVE MUM осень 2017 – зима 2018 соединяются комфорт и самые актуальные тренды: светлая парка, пикантная полоска, платье с принтом, отголоски милитари, нежный цвет нюд.





Надежная защита для самой чувствительной кожи

Pampers представляет свою лучшую защиту кожи новорожденных – новые клинически протестированные Pampers ProCare с лосьоном, который содержит на 50 % больше ухаживающих ингредиентов, и уникальным слоем с тремя впитывающими каналами, который быстро устраняет с поверхности кожи влагу и жидкий стул, запирая их внутри подгузника и обеспечивая до 12 часов сухости.

Стульчик превращается...



Стульчик-электрочаели «2 в 1» Nuovita Unico Leggero – модный и современный помощник маме и источник позитивных эмоций для маленького человечка. Прочный и устойчивый стульчик-трансформер, который служит электрочаелями, и полноценный стульчик для кормления.



Теплый тренд

С паркой «3 в 1» от Yummy Mammy можно оставаться в тренде с первых дней беременности и после родов, при этом чувствовать себя гармонично и непринужденно. Парка подходит для беременных, для слингомамочек и превосходно смотрится как обычная куртка (без вставки). В комплект входит универсальная вставка (для беременных и слингоношения), капюшон-манишка для малыша, манишка для мамы. Парка сделана из материала с водоотталкивающей пропиткой нового поколения, легкая и теплая, «дышит» даже при интенсивных нагрузках.



Ювелирное качество мебели

Мебельная компания Baby Expert и ювелирная компания leVebe объединили усилия для совместного создания необыкновенной продукции. В результате появилась новая коллекция мебели для малышей, разработанная дизайнером Александрой Балдрески: il Bosco похожа на настоящую сказку: зачарованный лес, в котором живут райские птички; la Casetta напоминает сказочный марципановый домик и нежные, мягкие объятия мишки.



Новая весенняя коллекция расцветок

Коляска Reindeer Prestige Lily – это пример того, как немецкие качество и надежность сочетаются с непревзойденным дизайном и элегантностью. Яркие весенние расцветки подчеркнут вашу индивидуальность и поднимут настроение. А рама, адаптированная под российские условия, позволяет выбирать любые колеса.





Как организовать искусственное вскармливание

Грудное молоко – наиболее физиологическое и функциональное питание для новорожденных и детей первого года жизни. Но, к сожалению, бывает так, что по каким-то причинам ребенок не может получать его, и тогда приходится искать альтернативное решение.

Ситуации, когда ребенка приходится перевести на искусственное питание, не такая редкость. Однако решение о переводе на искусственное питание всегда требует ответственного и взвешенного подхода. Смеси понадобятся в случаях, когда молока у кормящей мамы недостаточно или она вынуждена разлучиться на какое-то время с малышом, а сцеженного или замороженного молока оказывается недостаточно. Необходимо постараться как можно дольше кормить грудью, даже если своего молока недостаточно, чтобы накормить кроху. Если регулярно прикладывать ребенка к груди, лактация может возобновиться. На сегодняшний день установлено, что грудное молоко не только покрывает энергетическую потребность ребенка, оно также обеспечивает мощную защитную функцию. В состав грудного молока входят макро- и микронутриенты, метаболизм которых

обеспечивает адекватный иммунный ответ и функционирование иммунной системы в течение первого года жизни ребенка. Поэтому смешанное вскармливание всегда предпочтительнее чисто искусственного.

Правила искусственного вскармливания

Следуя правилам кормления смесями, можно избежать большинства «побочных эффектов», и кроха будет радовать вас здоровьем и хорошим настроением наравне со сверстниками, находящимися на грудном вскармливании.

- При покупке смеси обращайте внимание на целостность упаковки, срок годности и условия хранения продукта.
- Вскрытую банку храните плотно закрытой, в сухом и прохладном месте, но не в холодильнике: в противном случае смесь отсыреет и будет плохо растворяться. Открытую банку

храните не дольше указанного на упаковке срока хранения для вскрытого продукта.

- Определите, какой объем питания нужен малышу, исходя из его веса, возраста. Это можно сделать самим, но лучше, посоветоваться с педиатром.

- Самая простая формула расчета питания выводится из веса малыша.

Питание малыша первые 10 дней

Суточный объем питания (мл)	=	2% от веса тела в граммах	×	число дней жизни ребенка
-----------------------------	---	---------------------------	---	--------------------------

Полученный объем делится на число кормлений (6–10 кормлений в день)

- Самым корректным считается калорийный метод Маслова.

1 Определяем калорийность суточного объема питания.

Калорийность суточного объема питания на 1 кг массы тела ребенка должна составлять:

- 1–3 месяца – 120 ккал/кг/сут.;
- 3–6 месяцев – 115 ккал/кг/сут.;
- 6–9 месяцев – 110 ккал/кг/сут.;
- 9–12 месяцев – 105 ккал/кг/сут.

Умножаем цифру, соответствующую возрасту ребенка, на вес, измеренный в килограммах.

2 Определяем суточный объем питания.

Для этого калорийность суточного объема питания делим на калорийность 1 л смеси, готовой к употреблению. Калорийность смеси всегда указывается на ее упаковке. В среднем эта цифра составляет 800 ккал/л.

3 Определяем объем одного кормления.

Для этого необходимо суточный объем питания разделить на общее число кормлений.



Как выбрать смесь?

Безусловно, даже самая совершенная смесь не идентична женскому молоку. Большинство искусственных смесей производят на основе коровьего или козьего молока. Некоторые лечебные продукты делают на основе сои. Смеси могут быть сухими и жидкими, готовыми к употреблению, а также пресными и кисломолочными, базовыми (для питания здоровых детей) и лечебными. Главная задача мамы и педиатра, наблюдающего малыша, – правильно подобрать смесь. По разным причинам смесь может не подойти вашему ребенку. О непереносимости продукта говорят такие симптомы, как беспокойство и плач после кормления, срыгивания «фонтаном», запоры, аллергические реакции. В таком случае надо обратиться к врачу. Помните, что бесконтрольная и частая замена одной смеси на другую недопустима.