

# 9 месяцев

№ 12 Декабрь 2017

## Зимняя беременность

Особенности и нюансы

## Гипертонус матки

Что нужно знать  
будущей маме?

## Простудилась...

Мифы о способах лечения

## Признаки приближения родов:

когда ждать начала?

# 10 ошибок в питании в новогодние праздники





**Май Шехтман**

**Врач-терапевт,  
д-р мед. наук,  
профессор**

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!**

Холодная промозглая погода осени и зимы и простудные заболевания часто идут «рука об руку» и становятся почти синонимами – недаром слова «простуда» и «стыть» имеют общий корень. Каждый из нас не раз болел простудой, поэтому кажется, что мы знаем об этой болезни практически все, но вместе с тем вокруг простудных заболеваний создано немало мифов и заблуждений. Они нередко вызывают слишком несерьезное отношение к болезни, да и методы самолечения зачастую вместо помощи усугубляют состояние, а во время беременности могут оказаться и вовсе запрещенными. Разобраться во всех этих вопросах и избежать ошибок в лечении поможет статья «Мифы о простудных заболеваниях».

Зима – это не только холода и простуды, но и время всеми любимого Нового года и следующей за ним череды праздничных выходных дней. Многие любят теплые семейные застолья и ждут возможность пообщаться с родственниками и друзьями, ведь в повседневной суете нам часто не хватает на это времени. Но будущей маме важно помнить о том, что такие посиделки обычно бывают гастрономически нагруженными. За праздничным столом мы часто не замечаем, как совершаем одни и те же ошибки. Что же мы делаем не так? Об этом читайте в статье «Питание в новогодние праздники: 10 самых частых ошибок».

У многих будущих мам беременность подходит к концу, и, чем ближе предполагаемая дата родов, тем напряженнее женщина прислушивается к изменениям в своем организме, с нетерпением задавая себе вопрос: «Ну когда уже начнутся роды?!» С точностью до дня ответить на этот вопрос не представляется возможным, так как срок начала родовой деятельности определяется степенью готовности плода к существованию вне утробы мамы, особенностями течения беременности и состоянием здоровья женщины. Что же подскажет будущей маме, что этот важный процесс уже близко, вы узнаете из статьи «Признаки приближения родов: когда ждать начала?».

**Редакционная  
коллегия**

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



**Г. Т. СУХИХ,**  
академик РАМН, д-р мед. наук, профессор, директор ФГУ 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. НАРОГАН,**  
врач-педиатр, д-р мед. наук, ведущий научный сотрудник ФГУ НЦАГиП им. В. И. Кулакова Росмедтехнологий



# Содержание

№12 2017 www.9months.ru



## В каждом номере!

- 4 Почта «9 месяцев»
- 6 Фотоконкурс «9 месяцев счастья»
- 8–10 Новинки
- 32 Аптечка



В первое время после появления малыша на свет самочувствие мамы нередко оставляет желать лучшего. Чтобы как можно легче перенести этот период, надо знать некоторые нюансы... 62

62

## ДО БЕРЕМЕННОСТИ

- 12 Генеральный проект подготовки к беременности

## БЕРЕМЕННОСТЬ

### Здоровье

- 16 Беременность зимой: сезонные особенности
- 22 Мифы о простудных заболеваниях
- 26 Гипертонус матки: что нужно знать будущей маме?

### Анализы и обследования

- 34 Инвазивные методы исследования: взвешиваем риски

### Питание

- 38 Питание в новогодние праздники: 10 самых частых ошибок
- 44 Рецепты легкого застолья

### Психология

- 46 Психология праздника

## ВОПРОС – ОТВЕТ

- 30 Гинеколог



16

Наступило самое холодное время года. Какие особенности образа жизни будущей мамы появляются в этот период?

42 Диетолог

50 Психолог

## ПОКУПКА МЕСЯЦА

52 Выбираем одежду для дома

## РОДЫ

54 Признаки приближения родов: когда ждать начала?

58 Все бывает в первый раз... (рассказ о родах)

## ПОСЛЕ РОДОВ

62 12 вопросов о периоде после родов

## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

66 Завершение грудного вскармливания: когда пора?

## Рацион

70 Новогодний стол для кормящей мамы

## ГРУДНИЧОК

### Здоровье

72 Лекарства для грудничка: соблюдаем правила

### Питание

76 Нужно ли грудничку мясо?

## КРАСИВАЯ МАМА

80 10 зимних секретов красоты

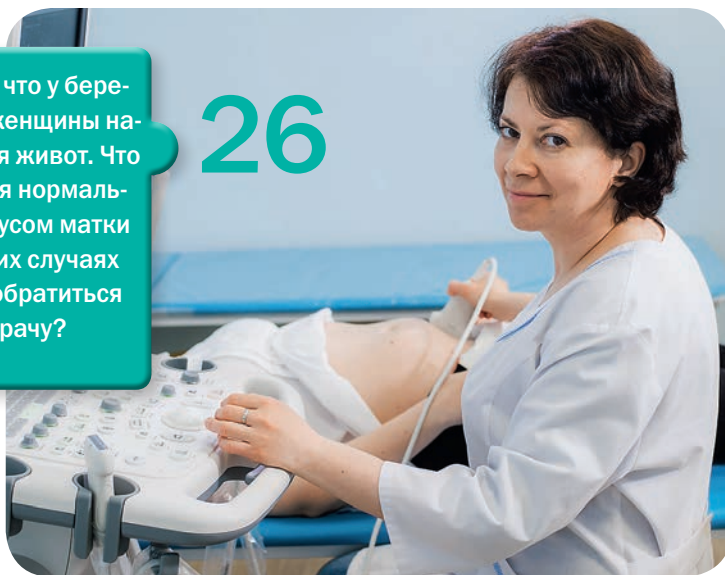
## ТЕСТ

83 Как вы относитесь к праздникам?

## МАМИНА АФИША

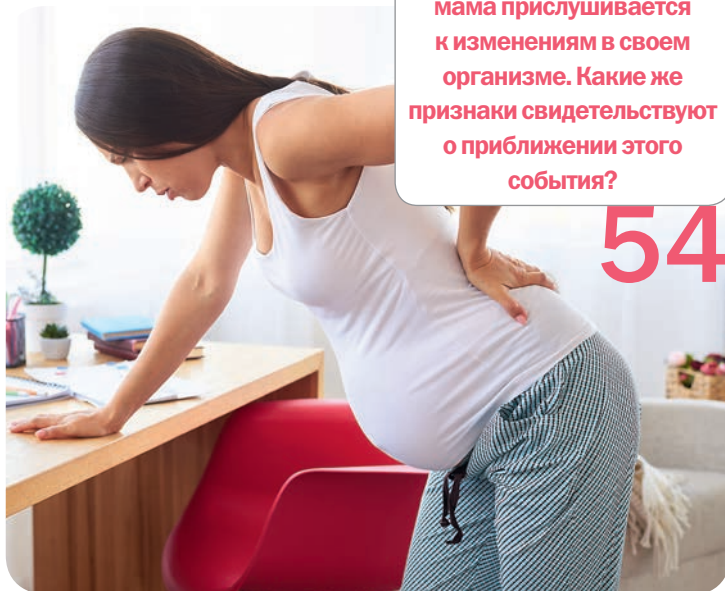
Бывает, что у беременной женщины напрягается живот. Что является нормальным тонусом матки и в каких случаях нужно обратиться к врачу?

26



Чем ближе предполагаемая дата родов, тем напряженнее будущая мама прислушивается к изменениям в своем организме. Какие же признаки свидетельствуют о приближении этого события?

54



Каждый из нас не раз болел простудой, поэтому кажется, что мы знаем об этой болезни практически все, но вместе с тем о ней существует немало мифов и заблуждений...

22

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](mailto:9months@konliga.ru).



✉ Добрый день, дорогая редакция!

Хочу рассказать о своей небольшой традиции, связанной с журналом «9 месяцев». Как только начала покупать его в интересном положении, сразу сделала частью своего ритуала: прогулка в парке, вкусный перекус и увлекательное чтение журнала. То, что нужно беременной женщине: свежий воздух, умиротворение, полезное питание и при этом получение информации, которую мы ищем и используем на протяжении всей беременности. Хочу отметить, что содержание статей выгодно отличается от интернет-порталов, подающих одни и те

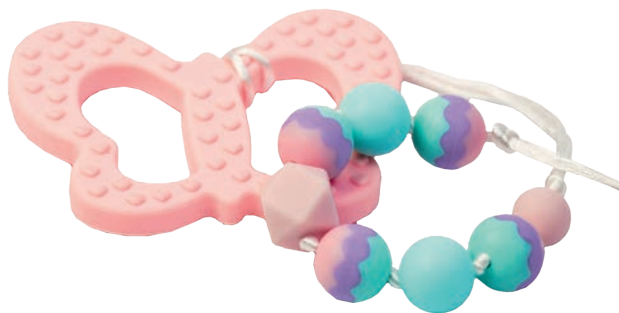
же материалы, просто скопированные друг у друга. Здесь же всегда серьезный, научный и разносторонний подход к теме. Особенным для меня оказался № 9 журнала, ведь именно сейчас я на девятом месяце беременности и в этом номере для меня нужным оказалось практически все: статья «Беременность и врачи», чтобы не упустить ничего на последних неделях, статья «Как правильно одевать новорожденного» и «Приданное для новорожденного», так как сейчас я покупаю одежду и необходимые вещи для малыша, статья «Стимуляция родов» (что нужно знать на всякий случай, так как до них осталось пару недель), статьи «Восстановительная программа» и «Хватает ли

ребенку грудного молока», «Меню кормящей мамы» еще раз прочту уже в роддоме – этот номер беру с собой.

Светлана Непомнящая,  
по e-mail

### От редакции:

Светлана, нам приятно, что вы отметили наших авторов. Мы считаем, что давать советы и рекомендации будущим мамам должны только опытные специалисты, поэтому все статьи пишут практикующие врачи. Вы получаете в подарок грызунок от Y@тмму Мамму. Это стильный аксессуар и в то же время развивающая игрушка для малыша. Изготовлен из пищевого силикона, не имеет вкуса и запаха.



✉ Добрый день, дорогая редакция!

Ваш журнал очень люблю и являюсь читательницей уже 3 года. Познакомилась с ним, когда ждала первого сыночка, сейчас ему 2,8 года. Читаю с удовольствием, нахожу для себя на страницах очень много полезных советов. Первый раз очень боялась рожать, но благодаря вашему журналу этот страх прошел – собралась и

легко и быстро родила Кирушу. Сейчас снова готовлюсь стать мамой, ждем опять сыночка, я на 8-м месяце, и хотела бы от всей души поблагодарить вас за вашу работу!

Анастасия Лаптева, по e-mail

### От редакции:

Анастасия, спасибо, что являетесь нашей постоянной читательницей! Желаем вам легких родов.



✉ Здравствуйте, уважаемая редакция!

Очень люблю ваш журнал! Я увлекаюсь здоровым образом жизни, люблю выглядеть модно и ярко. Поэтому раньше всегда покупала журналы о фитнесе и моде. Забеременев, первые месяцы продолжала читать любые издания, вопросов о своем положении накапливалось все больше и больше. Увидела в магазине обложку с красивой, стройной девушкой с «пузиком» – именно так и должна была выглядеть беременная в моем понимании... Купила и не пожалела: вы глянец, только специальный – для будущих мам. Яркие картинки, красивая обложка и при этом профессиональные рекомендации врачей и советы специалистов. В общем, все что нужно для современной мамочки. Спасибо, что вы есть!

Ольга Чашникова, Самара

### От редакции:

Ольга, спасибо! Мы работаем для вас и рады, что нравимся. А на обложке мы часто публикуем фото наших читательниц, поэтому вы можете прислать свою фотографию в положении и, возможно, будущие мамы увидят на обложке вас!

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 эकोкоже. 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.



## Заботливое тепло

Ребенок замерз, промочил ноги или начал кашлять? Согревающий гель «Дыши» поможет восстановить терморегуляцию и нормализовать кровообращение. В составе геля «Дыши» – барсучий жир, эфирные масла и левоментол. Применять его можно даже для годовалых малышей.

## Праздник для мам

Компания «Биоподушка» приглашает гостей на праздник для будущих и состоявшихся мам MamaParty, который пройдет в Москве 3 декабря. Праздничная программа для всей семьи: шоу, конкурсы, мастер-классы и лекции от лучших специалистов в области материнства, дефиле будущих мам и арт-показ «Счастливые животики». Ярмарка товаров для материнства и детства порадует предновогодними скидками, а в конце праздника гостей ждет розыгрыш подарков. Бесплатный приглашенный на сайте организатора.



## Расти уверенно

Компания Britax Roemer выпустила новое автокресло TRIFIX i-SIZE, соответствующее стандарту R129 (i-Size). Кресло рассчитано для детей ростом 76–105 см (от 15 месяцев до 4 лет) и сочетает в себе всестороннюю безопасность ребенка и простую, надежную установку с помощью ISOFIX. Боковая защита SICT inside, глубокие мягкие боковины и V-образный подголовник обеспечат малышу максимальную защиту при боковом столкновении. Якорный ремень Top Theter придает креслу дополнительную стабильность. Его уникальная прошивка, аналогичная страховочным альпинистским ремням, позволяет значительно сократить силу рывка кресла вперед при фронтальном столкновении.





## Новый стандарт безопасности

Maxi-Cosi AxissFix Air устанавливает новый стандарт безопасности. Встроенные подушки безопасности обеспечивают защиту головы и плеч вашего ребенка. Это автокресло сочетает в себе новейший стандарт безопасности i-Size с возможностью поворота на 360°, что обеспечивает максимальную простоту использования. Автокресло оснащено ISOFIX для легкой и безопасной установки в машину. Вы можете использовать его по ходу движения и против, в соответствии со стадией развития вашего ребенка.



## Растем и играем с комфортом

Когда малыш подрастает, он начинает исследовать окружающий мир, и ему необходим надежный, но по-прежнему мягкий и удобный подгузник. Специально для этого периода созданы новые Libero Comfort, они обеспечивают ребенку естественную защиту и комфорт днем и ночью. Подгузники сделаны из мягких и дышащих материалов, прошедших дерматологическое тестирование. Впитывающий слой DRY TECH со специальной поверхностью и гранулами позволяет оптимально впитывать, распределять и удерживать влагу, чтобы сохранить кожу малыша сухой. Индикатор влаги меняет цвет по мере наполнения подгузника и сигнализирует родителям, когда кроху пора переодеть. Милые герои на подгузниках превратят переодевание в веселую игру.

## Шелковистая кожа

Масло для душа от Maternea успокаивает чувствительную кожу и улучшает ее упругость, возвращая ей мягкость и гладкость. Оно содержит особые тщательно отобранные ингредиенты, мягко очищающие без мыла и при этом питающие кожу. Пантенол снимает раздражение, природное соевое масло увлажняет, касторовое масло обладает антибактериальными свойствами, а витамин Е помогает сохранять кожу молодой.



## Настроение рождества

Вязаный свитер со скандинавским орнаментом уже давно занял особую позицию в зимнем гардеробе. Компания I Love Mum предложила свои цитаты актуального мотива, выпустив модели для беременных и кормящих мам. Эти теплые свитера дарят рождественское настроение, а для кого-то, возможно, станут напоминанием о детстве, веселых зимних каникулах, снеге и санках.



## Мама всегда на связи



Для мамы важно всегда быть на связи, быстро находить нужную информацию (например, какой температуры должна быть вода в ванночке) и, конечно же, иметь возможность сделать фото или записать видео. Со всеми этими задачами справится смартфон Honor 8 Pro. Слаженную работу обеспечивает процессор Kirin 960, продолжительную – батарея емкостью 4000 мА\*ч, профессиональное качество снимков и видео – двойная (12 МП + 12 МП) камера. И все это умещается в тонком корпусе толщиной 6,97 мм, который очень приятно держать в руке.

## Переноска для вашего сокровища



Разработчики BeSafe постарались сделать удобное для переноски кресло, максимально облегчив его до 4,4 кг, и при этом сохранили его надежность. В кресле BeSafe iZi Go Modular i-Size все продумано для комфорта малыша: специальные вкладыши обеспечат правильное анатомическое положение голове и спине новорожденного. Встроенный увеличенный кап защитит кроху от нежелательных солнечных лучей. А усиленная защита по бокам кресла обеспечит еще большую безопасность ребенку.

и-Size все продумано для комфорта малыша: специальные вкладыши обеспечат правильное анатомическое положение голове и спине новорожденного. Встроенный увеличенный кап защитит кроху от нежелательных солнечных лучей. А усиленная защита по бокам кресла обеспечит еще большую безопасность ребенку.



## Новая весенняя коллекция расцветок

Коляска Reindeer Prestige Lily – это пример того, как немецкое 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.

## Домой – с комфортом

Рождение ребенка – один из самых важных и ответственных моментов в жизни семьи. Именно поэтому компания по производству детского питания «Агуша» и компания «ŠKODA AUTO Россия» запустили совместный проект «Главное путешествие». Благодаря этому ежедневно любая молодая мама Москвы и Санкт-Петербурга может воспользоваться сервисом Baby Mobil и получить возможность бесплатно доехать из роддома домой на оборудованном для перевозки младенцев автомобиле модели ŠKODA OCTAVIA с водителем.



## Деликатное очищение



Очищающая дымка-спрей на основе термальной воды «Урьяж» создана специально для гигиены интимной зоны. Она предельно мягко очищает, освежает, увлажняет, успокаивает и поддерживает pH баланс микрофлоры. Средство подходит для ежедневной гигиены девочек, подростков и женщин. Благодаря удобному формату и объему в 50 мл, дымку удобно брать с собой для деликатного очищения и освежения интимной зоны в течение дня, а также во время путешествий или после занятий спортом.

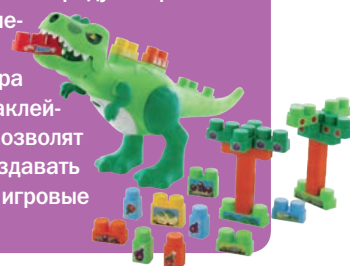
## Клуб для мам и малышей



«Бибиколь» создал клуб для родителей малышей, растущих на детском питании из новозеландского козьего молока. В «БИБИКЛУБЕ» опытные врачи высшей категории отвечают на ваши вопросы, дают проверенные материалы и рекомендации, интересные и полезные вебинары от врачей и специалистов, скидки и акции на продукцию «Бибиколь», интересные и веселые конкурсы.

## Подружимся с динозавром

Набор «Динозавр+конструктор» (30 элементов, в коробке) от фабрики «Полесье» представлен в виде большого красочного динозавра. Он умеет двигать лапами и открывать пасть, издавая разные звуки. На спине динозавра располагаются крепления для конструктора. Таким образом, малыш может самостоятельно дополнять дизайн игрушки, тем самым развивая фантазию и конструкторские способности. В наборе также предусмотрено наличие 30 элементов конструктора с яркими наклейками, они позволят ребенку создавать различные игровые ситуации.





# Генеральный проект

## ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ

Новый год – время строить планы на будущее и, конечно, загадывать желания. Однако надежнее не просто загадать желание, но и помочь своей мечте стать явью. Рождение ребенка – одно из главных событий в жизни семьи. Какие же шаги необходимо совершить будущим родителям в реализации этого «генерального проекта»?



**Юлия Лукина**  
Врач-терапевт,  
г. Москва

Вы можете считать себя абсолютно здоровыми людьми, однако безопаснее пройти хотя бы элементарное обследование, чтобы быть уверенными, что во время беременности вас не подстерегают неприятные сюрпризы.

Итак, при первом визите к акушеру-гинекологу по вопросу планирования беременности врач должен подробно расспросить о перенесенных вами в прошлом заболеваниях, наличии хронических болезней у вас и мужа, а также наследственных заболеваний по линиям обоих будущих родителей. Эта информация – не праздное любопытство.

### Опасный квартет

Одним из первых шагов на этапе планирования беременности будет обследование на предмет наличия иммунитета к токсоплазме, вирусам краснухи, генитального герпеса и цитомегаловирусу (так называемая группа TORCH-инфекций – Toxoplasma, Rubella, Cytomegalovirus, Herpes). Эти инфекции, течение которых может быть бессимптомным и не ме-

шающим человеку ощущать себя здоровым, представляют реальную угрозу благополучному течению беременности и нормальному развитию плода, в частности, в том случае, когда инфицирование возбудителями этих заболеваний происходит во время беременности.

Известная детская инфекция – краснуха, не доставляющая обычно больших хлопот в нежном возрасте, в период беременности является серьезной угрозой нормальному развитию плода, так как вирус краснухи вызывает тяжелые пороки развития. Единственным надежным методом определения наличия иммунитета к краснухе является анализ крови на наличие антител. Если в крови женщины есть иммуноглобулины G (Ig G), это означает, что в прошлом организм «сталкивался» с вирусом краснухи и иммунитет к этому заболеванию у человека есть. В противном случае женщине необходимо сделать прививку от краснухи, а беременность в этой ситуации следует отложить на 4 месяца.