

9 месяцев

№ 2 Февраль 2018

**Новые
ощущения
будущей мамы:**
стоит ли беспокоиться?



Молочница
Чем опасна для плода

**Питание
при простуде:**
секреты скорейшего
выздоровления

**Продукты
и лекарства**
Комбинируем правильно!

**ГДЕ рожать? Советы
по выбору роддома**





Камиль Бахтияров

**Врач акушер-гинеколог
высшей категории,
д-р мед. наук,
профессор,
г. Москва**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Редкую женщину во время беременности совсем ничего не беспокоит. Как правило, беременность вызывает у будущей мамы массу новых и непривычных ощущений. Многие изменения, происходящие в организме в этот период, могут отразиться и на самочувствии, и на настроении. Что из этого является нормальным, а что должно насторожить женщину и стать поводом для визита к врачу? Обо всем этом вы узнаете из статьи «Новые ощущения будущей мамы: стоит ли беспокоиться?».

Довольно часто во время беременности обостряются хронические заболевания или возникают какие-то новые, ведь организм женщины во время вынашивания малыша очень уязвим. Процесс выздоровления можно существенно ускорить, если учесть совместимость еды и лекарственных препаратов. При этом нужно помнить, что сочетание лекарств с разнообразной пищей может привести к самым невероятным эффектам – от многократного усиления действия препарата до его полной нейтрализации. Разобраться в подобных тонкостях и сделать лечение эффективным, вам поможет статья «Продукты и лекарства: что не стоит употреблять вместе?».

Многие будущие мамы путают такие термины, как «положение» и «предлежание» плода. Чем отличаются эти понятия, как влияют на возможность естественных родов и можно ли как-то изменить положение малыша, если он занял неправильную позицию? Ответы на эти вопросы вы найдете в статье «Предлежание плода: как будем рожать?».

Редакционная коллегия

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



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



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



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



М. М. НАРОГАН,
д-р мед. наук,
ведущий научный
сотрудник
ФГУ НЦАГиП
им. В. И. Кулакова
Росмедтехнологий



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



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



Содержание

№ 2 2018 www.9months.ru



Беременность вызывает у женщины массу новых и непривычных ощущений. Какие из них являются нормальными, а какие должны насторожить будущую маму и стать поводом для визита к врачу?

16

В каждом номере!

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



Сочетание лекарств с пищей может усилить действие препарата или нейтрализовать его. Какие продукты и напитки не стоит употреблять вместе с лекарствами?

28



ДО БЕРЕМЕННОСТИ

- 12 Сбой менструального цикла: зачатие под вопросом?

БЕРЕМЕННОСТЬ

Здоровье

- 16 Новые ощущения будущей мамы: стоит ли беспокоиться?

- 20 Молочница: есть ли опасность для плода?

- 24 Двое и больше: многоплодная беременность

Питание

- 28 Продукты и лекарства: что не стоит употреблять вместе?

- 32 Простудилась! Меню для быстрого выздоровления

- 36 Нет ли избытка соли в питании? (тест)

- 40 О, мамма миа! Итальянская кухня

Психология

- 42 Контрол-фрики: проблемы и решения

ВОПРОС – ОТВЕТ

- 15 Гинеколог
38 Диетолог
46 Психолог

ПОКУПКА МЕСЯЦА

- 48 Все для удобства спины

РОДЫ

- 50 Предлежание плода: как будем рожать?
54 Где рожать?
Советы по выбору роддома и врача

- 58 Терпение и вера в успех
(рассказ о родах)

ПОСЛЕ РОДОВ

- 62 Выписка из роддома:
когда можно домой?

КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

- 66 Анализ грудного молока:
кому необходим?

Рацион

- 70 Перекусы без ущерба для фигуры

ГРУДНИЧОК

Здоровье

- 72 12 вопросов о рахите

Питание

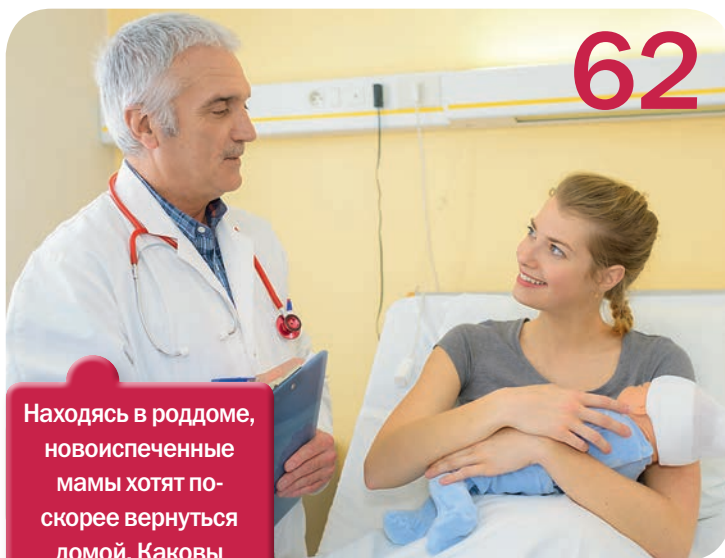
- 76 Первый прикорм: полезные советы

КРАСИВАЯ МАМА

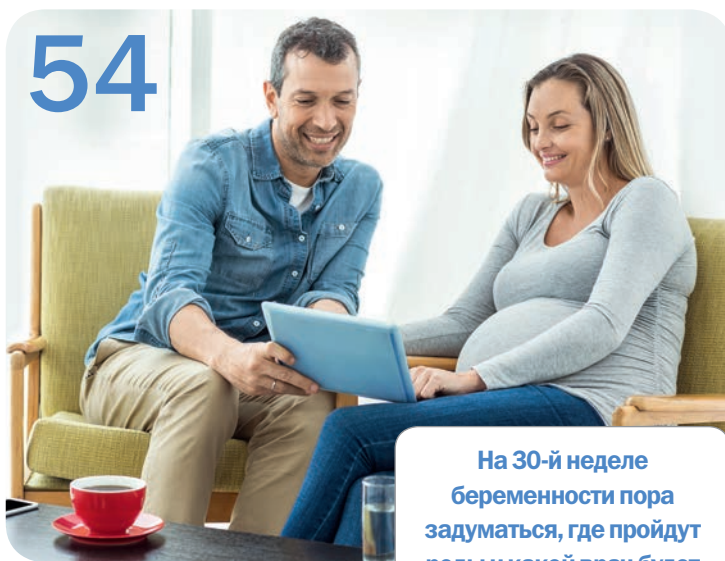
- 82 Масла для кожи:
могут ли заменить крема?

ТЕСТ

- 85 Ответственны вы или нет?



Находясь в роддоме, новоиспеченные мамы хотят поскорее вернуться домой. Каковы критерии готовности мамы и малыша к выписке?



54

На 30-й неделе беременности пора задуматься, где пройдут роды и какой врач будет рядом с вами. На какие моменты стоит обратить внимание, делая этот важный выбор?



Если будущая мама простудилась, необходимо, помимо лечения, внимательно относиться к своему питанию. Как нужно питаться, чтобы поскорее поправиться?

32

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

✉ Здравствуй, мой любимый журнал!

Своего сынишку я родила в 2012 году. Естественно, как и у большинства женщин, у меня во время беременности возникало много вопросов, переживаний и страхов. В этот непростой период мне случайно попался журнал «9 месяцев». Я почерпнула массу полезной информации из журнала, получала ответы на свои вопросы. Когда сын родился и подрос, все номера журнала, как ценное пособие, я передала своей лучшей подруге. И вот сейчас я

жду второго ребенка. Токсикоз, усталость, хочется спать, сложно работать в том же режиме, что и до беременности. К своей великой радости я обнаружила, что журнал «9 месяцев» по-прежнему радует своих читателей. Только с тех пор он стал более нарядным, с глянцево-обложкой, яркими иллюстрациями. Ура! В журнале сохранились все столь любимые мною основные рубрики. Хочу поблагодарить редакцию за профессионализм, за этот чудесный журнал!

Мария Концевая,
Хабаровск

От редакции:

Мария, всегда приятно получать письма от постоянных читателей. Надеемся, что не подведем вас и вы вновь будете находить полезные советы в наших статьях. Вы получаете в подарок набор натуральной гипоаллергенной косметики Mama Comfort. В набор входят крем от растяжек, масло-спрей от растяжек, жидкое мыло для интимной гигиены, крем для сосков от трещин, крем-бальзам от отеков ног.



✉ Здравствуйте, редакция журнала «9 месяцев»!

Я очень увлеклась вашим изданием! Все статьи полезные и доступные для

понимания, читаю вас уже девятый месяц от и до... Мы, будущие мамы, порой такие рассеянные и беззащитные, но «9 месяцев» помогает прийти в форму, мы учимся вместе с вами.

Спасибо за вашу работу!

Кира Дорогова, по e-mail

От редакции:

Кира, спасибо за письмо и фотографию. Именно отклики и снимки наших читательниц в положении – тот мощный стимул, который заставляет нас делать журнал еще полезнее и интереснее!



✉ Добрый день, уважаемая редакция!

Сейчас я нахожусь на 32-й неделе и совсем скоро увижу свою малышку. На протяжении всей беременности очень внимательно читала ваш журнал. Очень благодарна за интересные статьи и полезные советы. Благодаря вам я получила ответы на многие вопросы, которые меня так волновали. Я считаю, что каждая женщина особенно красива в период беременности. Ведь именно в это время она расцветает, а глаза светятся счастьем в ожидании своего маленького чуда. Отдельное спасибо вам за замечательный конкурс «9 месяцев счастья».

Марья Выжиковская, Чита

От редакции:

Марья, уверены, что вы бы обязательно выиграли в номинации «самая яркая мама». От вашего снимка прямо заражаешься энергией и позитивом. Поздравляем вас с чудесным положением!



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.



Модный аксессуар



Бусы из пищевого силикона «МАМидея» – это стильное украшение и полезная игрушка для малыша. Бусы из силикона набирают все большую популярность среди активных мам благодаря стильному дизайну и практичности. Жевательные бусы развлекут малыша, разноцветные шарики и многоугольники развивают зрительное восприятие и мелкую моторику. Пищевой силикон, из которого изготовлены бусы, не содержит вредных химикатов и красителей.

Мировой стиль

Удобная и стильная одежда для будущих и кормящих мам Angry Maltese понравится любой женщине. Модные яркие расцветки, стильный дизайн, отличное качество натуральных тканей и пошива отличают каждую модель в линейке магазина Angry Maltese, а возможность доставки по всему миру является несомненным плюсом. Свитшоты и костюмы, лонгсливы и футболки на каждый день или платья для особого случая – в любой одежде и любой ситуации вам с малышом будет комфортно.

Инновации в уходе



Aveeno – это инновационный эксперт по уходу за кожей на рынке фармацевтической косметики. У себя на родине, в США, он пользуется особой популярностью благодаря формуле «Природа Актив» на основе микронизированного коллоидного толокна. В России косметика представлена линейками для чувствительной, сухой и атопичной кожи. «AVEENO Baby Derma Увлажнение» – одна из линеек для ежедневного ухода за чувствительной кожей новорожденных. Все средства гипоаллергенные: их состав разработан таким образом, чтобы свести к минимуму риск возникновения аллергических реакций.

Все под контролем

Новая цифровая видеоняня Маман VM4600 – отличная помощница молодым мамам в уходе за малышом. Камера выполнена в виде дизайнерской совы: ее голова может поворачиваться в двух плоскостях, а управлять поворотом камеры можно дистанционно при помощи кнопок монитора. Монитор с увеличенным дисплеем с диагональю 11 см снабжен выдвижной антенной, что дополнительно обеспечивает двустороннюю устойчивую связь с качественным изображением и звуком. Видеоняня порадует наличием удобных функций: например, «ночное видение», проигрывание мелодии, «виброрежим».



Выбираем вкус и пользу

«Бибиколь» представляет новые вкусы organic-пюре с козьим творожком: чернослив, груша, брокколи и тыква (с 6 месяцев). Сочетание фруктов, ягод, овощей и творога из козьего молока обеспечивает растущий организм ребенка высококачественным натуральным молочным белком и жиром, пищевыми волокнами, витаминами и микро- и макроэлементами.





Особая зона

Гель для интимной гигиены Maternea содержит комбинацию натуральных 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. Аллантоин увлажняет кожу.

Глицерин помогает коже удерживать влагу. Экстракт ромашки снимает воспаления.

Легкость кормления



Крем для сосков от трещин Mama Comfort – полностью натуральное гипоаллергенное средство, не содержащее консервантов, отдушек и искусственных компонентов. Его биоактивная формула на основе высокоочищенного ланолина, персикового масла и экстракта листьев алоэ интенсивно смягчает и питает нежную кожу ареол груди. В отличие от аналогов крем легко наносится, быстро устраняет сухость и шелушение и активно способствует заживлению раздраженных, потрескавшихся сосков.

Пилоты, на взлет!



Вертолет «Шмель» от фабрики «Полесье» – это красочная игрушка, которая обязательно придется по душе малышам. Лопасты вертолета подвижны, это позволяет сделать игру более реалистичной и захватывающей. Кабина имеет окна и оснащена сиденьями, одно из которых занимает фигурка пилота. Также конструкция вертолета предполагает наличие шасси с колесиками. Они позволяют передвигать игрушку по плоской поверхности и способствуют созданию различных игровых сценариев. Вертолет представлен в двух расцветках: зелено-голубой и красно-желтой.

Пробуем что-то новенькое

Вашему крохе понравится сочетание сочного фруктового вкуса со сливочными нотками. Фруктовые пюре Kabrita со сливками козьего молока – это сытные, вкусные и полезные десерты, которые помогут маме разнообразить меню малыша (с 6 месяцев). А кроме яркого незабываемого вкуса, пюре богато полезной клетчаткой и не содержит никаких вкусовых добавок: в их составе нет ни кристаллического сахара, ни его заменителей – только фрукты и сливки. Благодаря удобной упаковке десерт удобно брать с собой.

Из зимы в тропики



Зимой так хочется тепла и уюта. Нежный гель «Крем Какао» от Nivea окутает нежной пеной и восхитительным ароматом. Средство мягко очищает кожу и дарит интенсивный уход благодаря содержанию ценного масла какао. Масло какао содержит антиоксиданты, которые защищают кожу от вредного воздействия окружающей среды, а его увлажняющие свойства в сочетании с протеинами позволяют обеспечить интенсивный уход даже очень сухой коже.





Стиль с детства

В Москве прошла презентация коллекции весна-лето 2018 датской компании ECCO. В сезоне весна-лето 2018 ECCO Leather представляет уникальную разработку – кожу

индиго. Используя сочетание старинных и ультрасовременных процессов дубления, технологи воспроизвели аутентичный эффект индиго в материале кожи высшего качества. Новое цветовое решение представлено как во взрослых, так и в детских моделях, например в ботиночках ECCO First. Литая полиуретановая подошва обеспечивает продолжительный амортизирующий эффект и гибкость, что делает ботиночки идеальными для повседневного ношения.



Здоровье маминной кожи

Чтобы кожа мамы оставалась здоровой и красивой, необходимо особое питание и уход. В этом ей поможет косметическое масло Bio-Oil, которое не просто глубоко питает и увлажняет кожу, но и уменьшает видимость растяжек, выравнивает тон кожи. Bio-Oil является отличным средством для профилактики растяжек. Формула Bio-Oil – это суспензия на основе масла с добавлением витаминов А и Е и лекарственных растений. Чтобы активные компоненты могли достигать глубоких слоев кожи, а масло быстро впитывалось, в состав Bio-Oil включен ингредиент Purcellin Oil.

С первого зубика

Натуральная и эффективная зубная паста SPLAT BABY для детей от 0 до 3 лет защищает от кариеса с первого зубика. В серии представлены две пасты: со вкусом ванили (для помощи при прорезывании зубов) и со вкусом яблока и банана



(для интенсивного укрепления эмали). Маленькие дети не сразу учатся сплевывать пасту, поэтому детские зубные пасты SPLAT BABY гипоаллергенны и безопасны при случайном проглатывании. Они не содержат фтор, парабены, SLS, продукты нефтехимии и мяту. Силиконовая щеточка-напальчник внутри каждой упаковки также является безопасным массажером для десен при прорезывании зубов.



Все мысли о весне

I Love Mum представила весеннюю коллекцию верхней одежды для беременных. Стильные плащи, практичные куртки, универсальные ветровки – все модели примечательны тем, что носить их можно также до и после окончания беременности. В коллекции этого года представлены как базовые однотонные варианты, так и трендовые модели для женщин, которые хотят всегда выглядеть модно и современно.



Без растяжек

Универсальный бандаж «Идеал» Mama Comfort надежно поддерживает мышцы и предохраняет кожу бедер и живота от растяжения. Снижает нагрузку на мышцы спины, поддерживает в состоянии покоя внутренние органы, помогая ребенку занимать правильное положение в течение беременности. Важное дополнение к бандажу – крем от растяжек.

В рубрике «Аптечка» вы найдете обзор новинок фармацевтического рынка, а также зарекомендовавших себя препаратов для будущих мам и малышей. Все лекарственные средства имеют противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией или проконсультироваться со специалистом.

Аспиратор «АКВАЛОР БЕБИ»

Назальный аспиратор «Аквалор Беби» от компании STADA предназначен для устранения заложенности носа ребенка и восстановления свободного дыхания. Мягкая носовая насадка разработана в соответствии с анатомическими особенностями полости носа у детей младшего возраста. Система захвата слизи обеспечивает гигиеничность процедуры: слизь остается в специально оборудованном резервуаре, который препятствует ее вытеканию обратно. Эргономичный корпус и удобная ротовая насадка делают использование аспиратора простым и комфортным. В упаковке с аспиратором приложено три сменных фильтра.



Windi

Газоотводная трубочка Windi – это современное эффективное средство, которое легко поможет избавить кроху от дискомфорта, вызванного излишним газообразованием. Специально разработанная форма, учитывающая особенности строения детского кишечника, и ограничитель введения делают использование одноразовой трубочки Windi простым и безопасным.

Свечи «Виферон»

Свечи «Виферон» помогут справиться с гриппом и простудой. Благодаря удобной форме выпуска препарат действует быстро и не оказывает негативного влияния на желудок. «Виферон» действует бережно, он разрешен к применению детям с первых дней жизни, будущим мамам с 14-й недели беременности и кормящим женщинам.



«Апилак Гриндекс»

Средство «Апилак Гриндекс» за счет биологически активных веществ, входящих в состав, стимулирует лактацию, позволяя решить проблему нехватки молока. А также способствует укреплению иммунитета беременных и кормящих мам, помогает ускорить выздоровление при простудных заболеваниях.



«Сиалор»

Насморк и заложенность – частые гости в семьях, где есть маленькие дети. Помогут препараты компании «Обновление». «Сиалор Аква» – это доступная морская вода, которая безопасно очистит носик малыша. «Сиалор Рино для детей» и «Сиалор Рино для младенцев» – сосудосуживающие препараты последнего поколения, которые обеспечат здоровый сон ребенка без заложенности сроком до 12 часов.





Сбои менструального цикла: зачатие под вопросом?

Менструальный цикл каждой женщины имеет свои индивидуальные особенности. Но, если речь идет о подготовке к беременности, важно понимать, есть ли нарушения этого процесса и как они могут повлиять на способность к зачатию.



Юлия Захарова,
Семейный врач,
канд. мед. наук,
ЦГКБ,
г. Великий
Новгород

Уже до появления на свет у девочки формируется фолликулярный запас яйцеклеток, благодаря которому она сможет стать мамой. Этот ресурс полностью зависит от генетической предрасположенности. И на него ничто не может повлиять. При рождении яичники девочек содержат в среднем 300 тысяч потенциальных яйцеклеток. С каждым годом запас истощается. С десяти до двадцати пяти лет женщина теряет меньше всего яйцеклеток – так природа сохраняет их для возможного материнства. Но уже к тридцати пяти годам фолликулов становится в два раза меньше. Остается примерно 12 % от первоначального количества. После сорока и того меньше – не более одной тысячи.

С того самого дня, как у девушки началось менархе – первое менструальное кровотечение, она потенциально готова забеременеть. Менструация сохраняется на протяжении последующих 35–40 лет, ежемесячно напоминая, что репродуктивная функция активна.

В норме первое менструальное кровотечение возникает между 9 до 14 годами – в начале или середине пубертатного (подросткового) периода. Возраст, в котором появляется менархе, зависит от многих факторов. Определенную роль играет наследственная предрасположенность. Часто у родственниц по материнской линии цикл активируется в одно и то же время. Важно и общее состояние здоровья: недостаток питания, хронические заболевания могут задержать половое созревание. В течение полугода или года кровотечения бывают нерегулярными, с задержками на несколько дней. Случаются и ановуляторные циклы, те, что не сопровождаются выходом яйцеклетки из яичника в маточную трубу. Если месячные не появились после 14 лет, есть повод обратиться к детскому гинекологу или эндокринологу. Наиболее благоприятное время для зачатия – от 25 до 30 лет. В этот период полностью прекращаются процессы роста, функция яичников набирает силы.