

Э Н Ц И К Л О П Е Д И Я

**МАМЫ
И МАЛЫША**

Москва Минск
АСТ ХАРВЕСТ
2006

УДК 613.95
ББК 51.28+57.31
Э 68

Автор-составитель *Т. В. Колкова*

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Э 68 **Энциклопедия мамы и малыша** / Авт.-сост. Т. В. Колкова. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2006. – 192 с.: ил.
ISBN 5-17-034713-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 985-13-6485-1 (ООО «Харвест»)

Книга, которую вы держите в руках, – незаменимый помощник для будущих мам.

Что ожидает вас в период беременности, как сохранить и поддержать здоровье в это время, как выносить и родить здорового ребенка, какие проблемы могут возникнуть при воспитании малыша в течение первых трех лет жизни, что делать, если ребенок вдруг заболел – на эти и многие другие вопросы даются взвешенные ответы и практические рекомендации.

Настоящее издание не только поможет вам избежать многих ошибок при воспитании ребенка, но и подскажет конкретный выход из сложного положения.

УДК 613.95
ББК 51.28+57.31

ISBN 5-17-034713-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 985-13-6485-1 (ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление.
«Харвест», 2005



Содержание

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ	4
• Вы — будущая мама	4
• Пренатальная диагностика	4
• Расчет предполагаемого срока родов	5
• О будущих папах	5
• Питание беременной женщины	5
• О зубах	8
• Уход за волосами	9
• Сын или дочка?	9
«Девичьи приметы»	9
Хочу мальчишку	10
• Я работа?	10
• Сон	13
• Интимная близость или просто отдых?	13
• Неужели только душ?	13
• Отдыхать или повременить?	14
• Со спортом или без него?	14
• О резус-конflikте	14
• Имя малыша	15
Именинный календарь для девочек	15
Именинный календарь для мальчиков	16
• Первый месяц беременности	18
• Второй месяц беременности	19
• Третий месяц беременности	19
• Четвертый месяц беременности	19
• Пятый месяц беременности	19
• Шестой месяц беременности	20
• Седьмой месяц беременности	20
• Восьмой месяц беременности	20





Девятый месяц беременности 20

Роды 21

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРОБЛЕМЫ 23

Метод эко 24

Усыновление 24

Недоношенные дети 26

Близнецы 27

ПЕРВЫЕ ХЛОПОТЫ 31

Здравствуй, малыш! 32

Где спать 32

Коляски 33

Все, что надо малышу 34

ПОСЛЕРОДОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ 37

Проблемы, связанные с кормлением грудью 38

Послеродовая депрессия 41

Восстановление фигуры 41

ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ 49

О новорожденном ребенке 50

Купание и приготовление антисептического раствора 52

Ежедневные процедуры 53

Памперсы или нет? 54

Уход за пупочной ранкой и ногтями 55

О сне 55

В чьей кроватке мне поспать? 56

О кормлении и грудном молоке 59





Питание кормящей мамы	60
Особенности грудного молока	61
Техника кормления	61
Кормление близнецов	62
Беспокойные «сосуны»	62
Сцеживание молока	63
Хорошо ли поел?	64
Временное снижение лактации	64
Фильтры для воды	65
О чаях и прочих напитках	65
Искусственное вскармливание	67
Приготовление смесей	67
Виды смесей	68
Не плачь, малыш	68
Прогулки	71
Заболел?	71
Часто встречающиеся болезни	73
Сколько раз «сходил» в туалет?	75
Родимые пятна	76
Бородавки	76
Краснуха	76
Пеленочный дерматит	77
Потница	77
Себорейный дерматит	77
Сальный ихтиоз	77
Пиодермия	77
Экссудативный диатез	78
Мокнувший пупок	78
Омфалит	79
Опухание молочных желез	79
Лимфатические узлы	79
Синуситы	79





Инфекции уха	79
Аденоиды	80
Кашель	80
Ложный круп	80
Ангина (тонзиллит острый)	80
Эпиглоттит	81
Грипп	81
Бронхит	81
Пневмония	81
Астма	82
Ветряная оспа	82
Косоглазие	82
Кровоточивость	82
Менингит	82
Носовое кровотечение	83
Рвота	83
Судороги	83
Железодефицитные анемии	83
Молочница	84
Стоматит	84
Конъюнктивит	84
Анорексия, или отсутствие аппетита	84
Галактоземия	85
Непереносимость фруктозы	85
Непереносимость злаковых продуктов	85
Лактазная недостаточность	85
Сахарный диабет	85
Вши	86
Чесотка	86
Грыжи	86
Давать ребенку лекарство или вызвать врача?	86
Виды лекарств	89





Аптечка	91
О гомеопатии	91
Компрессы	91
Горчичники	92
Грелка	92
О прививках	93
ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ	97
Няни	98
Первый месяц прожит	99
Второй месяц жизни	99
Третий месяц жизни	99
Четыре месяца жизни	100
Соки	101
Овощи	101
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	102
Пять месяцев жизни	102
Половина года уже прошла	103
Питание при аллергии	105
О массаже	106
Закаливание	111
Седьмой месяц жизни	115
О первых зубах	116
Восемь месяцев жизни	117
Уже девять	118
О горшке	119
Десять месяцев жизни	119
Одиннадцать месяцев жизни	120
Двенадцать месяцев жизни	120
Витамины	121
Белки	123
О молоке	124





Жиры	124
Углеводы	125
О МЕДЕ	125
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	126
РЕБЕНОК ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ	129
Вашему ребенку год	130
Чтобы зубы не болели	131
Об одежде	132
Чего боится малыш?	132
Пойдем погуляем?	134
Я уже ходить умею	134
Вредные привычки	135
Питание	135
РЕЦЕПТЫ ДЕТСКИХ БЛЮД	138
Речь маленького лингвиста	145
Почему я не девочка?	146
А где же мой папа?	146
Домашние питомцы	147
Мой любимый детский сад	149
Об искусстве	150
Первые прически	150
Дружба с родителями	151
Крещение	152
День рождения — чудный праздник	152
КРАСИВОЕ МЕНЮ	152
Детский ресторан	154
Новый год	157
Пасха	158
Игрушки	158
Совместное путешествие	159
Травмы и болезни	159





ОПАСНЫЕ ИГРЫ	159
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ	160
ОТРАВЛЕНИЕ	160
ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА	160
ТРАВМЫ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ У ДЕТЕЙ	161
УШИБЫ	161
СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА	161
ВЫВИХ СУСТАВА	161
ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ	162
УКУСЫ ЗМЕЙ	162
УКУСЫ ПЧЕЛ И ОС	162
ЭНУРЕЗ (НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ)	163
ГЕЛЬМИНТОЗЫ	163
ЗАИКАНИЕ	165
О велосипедe	165
Санки и лыжи	165
Бабушки и дедушки	166
Одаренный ребенок	166
Когда пора идти за вторым	167
Отношение мальчиков к маме, а девочек — к папе	171
Игры с подручным материалом	171
Стирка детских вещей	172
День рождения папы	172
Дорога к морю	173
Спорт и ребенок	174
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ	175
Бассейн	176
Смастерим вместе	176
Юные папы и мамы	176
Кто в доме хозяин?	178
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	181
ЛИТЕРАТУРА	183





БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Вы — будущая мама
Пренатальная диагностика
Расчет предполагаемого срока родов
О будущих папах
Питание беременной женщины
О зубах. Уход за волосами
Сын или дочка? А работа? Сон
Интимная близость или просто отдых?
Неужели только душ?
Отдыхать или повременить?
Со спортом или без него?
О резус-конflikте
Имя малыша
Девять месяцев беременности
Роды



Вы — будущая мама

В один прекрасный день вы узнаете о своей беременности. Все подтверждает это долгожданное явление: месячные задержались, по утрам вас подташнивает, мочеиспускание участилось, а грудь вдруг стала такая чувствительная и полная, что создается впечатление, будто она увеличивается прямо на глазах.

Но, как ни странно, вы еще долго не можете поверить в свое новое состояние, оно одновременно радостное и тревожное, а самое интересное, что оно не похоже ни на одно из тех, которые вы когда-либо испытывали в необычных ситуациях.

«Как это возможно, что я уже не одна, что скоро у меня вырастет животик и я буду похожа на симпатичного колобка», — думаете вы и постепенно начинаете привыкать к новому интересному во всех смыслах этого слова положению.

Что еще думает в этот момент женщина, что ее беспокоит? Мыслей такое множество, что голова в этот момент работает, как вечный двигатель, но первоначально всегда встает вопрос: а когда он или она родится?

И сразу начинаете прикидывать, кем милый сюрприз будет по знаку Зодиака, какое время года примет его в свои

объятия и как вы будете отмечать его самые чудесные дни рождения.

Пренатальная диагностика

Как только вы узнали о своей беременности, вам необходимо посетить женскую консультацию и стать на учет. Также в первом триместре беременности (9—11 недель) вам следует посетить генетическую консультацию.

Если у вас какие-либо родственники страдают неврологическими заболеваниями, или у вас близкородственный брак, или вам больше 35 лет, или ваш первый ребенок страдает синдромом Дауна, или у кого-нибудь из родственников имеются другие наследственные заболевания, то вам еще показана консультация акушера-генетика. Также следует обратиться к специалистам, если вы в любом триместре перенесли такие инфекционные заболевания, как токсоплазмоз, краснуху или цитомегаловирус.

В настоящее время медицинские генетики научились диагностировать около тысячи из почти восьми тысяч существующих наследственных болезней.

Основным методом пренатальной

диагностики является ультразвуковое сканирование. Однако при вышеизложенных отклонениях от нормы вам могут предложить сделать такие инвазивные процедуры, как биопсия ворсин хориона или амниоцентез.

Перед процедурами всем беременным женщинам проводят ультразвуковое исследование, при котором устанавливают срок беременности и локализацию хориона, количество околоплодных вод и проверяют некоторые другие показатели.

Процедура проводится в малой операционной в условиях асептики под контролем ультразвука.

При амниоцентезе иглу вводят в плодный мешок, чтобы взять небольшое количество околоплодных вод, но проводят его значительно позже — в 16—20 недель беременности.

Каждая из этих процедур обычно сопровождается дискомфортом или болью и занимает примерно 20 минут.

Риск самопроизвольного выкидыша после проведения биопсии ворсин хориона составляет менее 2%, а после амниоцентеза — около 0,5%.

Преимуществом биопсии ворсин хориона (при обнаружении пороков развития) является возможность прервать беременность в 1-м триместре (до 12 недель), при этом женщина переживает меньший физический и эмоциональный стресс.

Большинство генетических аномалий у плода, которые могут



быть диагностированы в результате биопсии ворсин хориона и амниоцентеза, не поддаются лечению, и если такая патология подтвердится, то женщине необходимо будет принять решение о возможном прерывании беременности.

Риск для здоровья беременной женщины в четыре раза меньше при прерывании беременности в 1-м триместре, чем во 2-м. Кроме того, риск материнской смертности после аборта в 10 раз ниже в первом триместре.

Перед тем как проводить инвазивные процедуры, женщину информируют обо всех возможных последствиях, и она добровольно соглашается или не соглашается на это.

Расчет предполагаемого срока родов

Нормальной считается беременность, которая продолжается от 38 до 42 недель. Предполагаемый срок родов можно рассчитать самому. Для этого надо сначала вспомнить первый день вашей последней менструации, затем прибавить к нему 7 дней, отнять 3 месяца и прибавить 1 год. Это и будет предполагаемый срок родов.

Например, ваша последняя менструация началась 4 апреля. Вы прибавляете к этой дате 7 дней и отнимаете 3 месяца. У вас получается, что малыш родится примерно 11 января следующего года.

Если у вас месячные начинаются регулярно каждые 28 дней, то вы родите ближе к вашему предполагаемому сроку.

Если ваш цикл короче, чем 28 дней, то у вас



есть вероятность родить раньше предполагаемого срока, а если больше — позже.

Но все эти подсчеты актуальны при регулярных менструальных циклах.

О будущих папах

Будущие папы по-разному проявляют себя в период ожидания наследника или наследницы. Есть мужчины, которые чувствуют себя отцами с самой первой минуты, активно «вынашивая» вместе с женой свою маленькую кровиночку, а есть и другие, которые открывают для себя отцовство, только взяв малыша на руки. Но и это не все категории глав семейств по имени папа. Встретить молодых отцов, которые испытывают любовь к своему чаду спустя месяцы и даже годы, тоже не редкость. В этой интересной особенности есть и физиологические аспекты.

Вряд ли молодой или не совсем молодой человек может ощутить все то, что ощущает беременная женщина, а почувствовать это невообразимое единение себя и еще одного существа он при всем своем желании просто не может.

Поэтому ему достаются лишь фантазии, придуманные им самим, и от темперамента и характера человека зависят его поведение и настроение в этот необычный, зачастую неповторимый момент совместной жизни.

У будущего отца тоже возникает целый ряд вопросов, но часто совершенно другого характера. «Как будет вести себя жена по отношению ко мне, ведь нас



теперь трое, каким отцом буду я, ведь я ничего не знаю о детях, и как изменится наша жизнь, ведь мы теперь не предоставлены сами себе?» — мысли так и роятся в голове мужчины.

И ведут себя папы на протяжении всей беременности тоже по-разному.

Одни ходят везде вместе с женой, присутствуют на приемах у врача-гинеколога, с любопытством рассматривают очертания личика и ручек на мониторе ультразвукового аппарата и читают литературу о родах вслух.

Другие же, наоборот, стараются не вникать в тонкости этого сложного процесса, полагаясь на то, что жена сама все замечательно знает и делает.

Есть и еще одна категория пап. Это те, которые вообще не знают о своей значительной роли в связи с появлением на свет нового существа или не хотят знать. Здесь существует масса психологических проблем, с которыми маме все-таки придется столкнуться. Но все же если вы решительно настроены на то, что этот долгожданный подарок природы обязательно скоро появится на свет, то и о вопросах отца, наверняка, уже подумали.

Питание беременной женщины

И теперь, когда вы пережили первичные эмоции и, наконец, по-





верили в свое новое положение, надо подумать о малыше, ведь он уже активно растет, питается, дышит и все чувствует.

Не стоит набрасываться на еду, думая о том, что вас уже двое, не стоит умножать количество белков, жиров и углеводов на два, ведь превращаться в необъемную широкую гору вам ни к чему.

Зачем? Чтобы вы отекли и не могли ходить без одышки, чтобы вы весили на килограммов 25 больше, чем до беременности, и вас не узнавали даже самые близкие друзья, или чтобы вы с трудом могли родить своего ребенка?

За все месяцы беременности женщина должна набрать дополнительные 10 кг, конечно, плюс — минус пару килограммов.

В первые 3—4 месяца масса тела обычно не изменяется, а некоторые женщины даже худеют. Одни с большим аппетитом уплетают все подряд и в большом количестве, другие без энтузиазма вяло съедают какое-то количество пищи, не испытывая при этом ничего положительного.

Главное в этом деле, чтобы питание было рациональным, то есть полноценным и полезным.

Мама обязательно должна употреблять фрукты и овощи, мясо и рыбу, молочнокислые продукты и сухофрукты.

Можно себя баловать и сладостями, стараясь при этом не поглощать пирожные десятками, а печенье — коробками. Мера хороша во всем.

Потребление белков будущей ма-

мой должно увеличиться примерно на 25%, жирами не следует увлекаться ни до беременности, ни во время нее, ни после, а углеводов желательно употреблять меньше, чем всегда.

У беременной могут появиться неожиданные пристрастия к той или иной пище, и их следует реализовывать, а почему бы и нет? Одна женщина так внезапно захотела съесть жареную курицу, что муж мгновенно побежал ее добывать.

Когда же долгожданная птица была приготовлена, беременной уже представлялся сочный апельсиновый фрукт с названием апельсин и курицу с удовольствием муж съел сам. Капризы? Возможно. Вот только время для капризничания вряд ли сможет продолжаться так долго у женщины в какой-нибудь другой раз, если только при следующей беременности она не будет так же загадочна и неповторима.

Но есть продукты, которых беременным женщинам следует по возможности избегать, да и не только беременным.

К ним относятся все жирное и копченое, острое и соленое, алкоголь, кофе и продукты с большим содержанием консервантов.

Желательно ограничить в своем рационе употребление соли и в питании использовать продукты, богатые растительными волокнами, стимулирующими двигательную активность кишечника.

Меню беременной должно быть достаточно разнообразным и включать по возможности все необходимые элементы.



Примерное меню будущей мамы

Завтрак

Стакан яблочного сока или какой-нибудь фрукт; творог с изюмом и черносливом, заправленный сметаной или йогуртом; чай; сухарик.

Обед

Салат из свежих овощей, заправленный подсолнечным маслом и лимонным соком; отбивная из телятины под сыром; пюре картофельное; компот из сухофруктов.

Ужин

Скумбрия, тушенная с овощами; квашеная капуста; ломтик хлеба; кефир.

Завтрак

Омлет из 2 яиц; кукуруза консервированная; кусочек хлеба; салат из свеклы; чай; лимон.

Обед

Щи зеленые; курица, тушенная в сметане; рис с овощами; фруктовый компот.



Ужин

Творожная запеканка; йогурт; апельсин или яблоко; зеленый чай.

Завтрак

Банан; каша овсяная на молоке с изюмом; чай; лимон; печенье.

Обед

Борщ; голубцы со свиной; макароны отварные; отвар шиповника с листьями смородины.

Ужин

Блинчики с творогом и курагой; фруктовый салат с орешками; кефир.

Завтрак

Мюсли с молоком; сыр; сухарики; какао.

Обед

Рассольник; биточки из говядины; каша гречневая; кусочек пшеничного хлеба; салат из свеклы; яблочный компот.

Ужин

Салат из свежих овощей; хек, запеченный со сметаной; кефир, печенье.

Завтрак

Фруктовый салат, заправленный йогуртом; тост со сливочным сыром; яйцо вареное; чай с молоком.

Обед

Щи зеленые; гуляш из свинины; картофель отварной с укропом; салат из помидоров; компот из чернослива.

Ужин

Сырники творожные со сметаной; ореховая смесь (грецкие, земляные, кедровые орешки в одинаковой пропорции); любой фруктовый сок.

Завтрак

Творог с изюмом, инжиром, курагой, черносливом, заправленный сметаной; сыр адыгейский; чай зеленый; лимон; сухарик.

Обед

Борщ вегетарианский; котлеты рубленные из телятины; салат из свежей капусты с огурцами; кусочек хлеба из муки грубого помола; яблочно-грушевый компот.

Ужин

Тунец в кляре; салат из моркови; протокваша; сухарик или пряник.



Завтрак

Винегрет с растительным маслом; кусочек ветчины; чай, булочка.

Обед

Суп молочный с макаронами; котлеты куриные; салат из моркови; компот из черной и красной смородины.

Ужин

Морской окунь, запеченный с луком; зеленый горошек; кусочек ржаного хлеба.



ба; кефир или ряженка.

Завтрак

Стакан апельсинового сока; пудинг творожный со сметаной; сыр; чай; лимон; печенье.

Обед

Щи из свежей капусты; салат из свеклы; курица, фаршированная рисом; компот из сухофруктов.

Ужин

Салат из кукурузы, яйца, соленого огурца и ветчины, заправленный майонезом; отварная скумбрия; йогурт; кефир.

Завтрак

Сок грейпфрутовый; ленивые вареники со сметаной; сыр; какао с молоком.

Обед

Суп фасолевый; курица, запеченная с сыром и луком; квашеная капуста; кусочек черного хлеба; компот из чернослива с изюмом.

Ужин

Салат из свежих овощей; яичница; кефир, сухарик.

Завтрак

Сок яблочный; каша рисовая на молоке с изюмом и курагой; сыр; чай.

Обед

Суп овощной; котлеты рыбные; салат из свежей моркови; кусочек ржаного хлеба; яблочный компот.

Ужин

Винегрет; сельдь с луком и подсолнечным маслом; кефир, пряник.





Если это лето, то обязательно следует включать в свой рацион свежую зелень: укроп, петрушку, сельдерей, кинзу, не забывать «клянуть» черную, красную и белую смородину, не упустить возможности погрызть молодую морковку и непременно полакомиться свежесобранными вишнями и сливами.

Ягоды — замечательный кладезь многих витаминов, особенно если они «с куста». Свежая земляника, клубника, малина и крыжовник обязательно оставят свой полезный след в вашем организме, а следовательно, и малыш получит необходимые витамины и микроэлементы с самого начала вашей беременности.

Осенью не следует забывать о дынях и арбузах, баклажанах и других овощах, а зимой компенсировать недостаток свежей зелени квашеной капустой и ее соком, а также пользоваться заготовленными в морозильной камере овощами.

Замечательное блюдо для всех и, в частности, для беременных женщин — салат из проросших семян растений. Их можно добавлять к любым фруктам, в йогурты и творог.

Всего за несколько часов проращивания семян злаковых культур содержание витаминов в них возрастает в 50 раз, а в бобовых растениях — в 600 раз.

Еще в глубокой древности люди открыли чудотворную силу проростков и употребляли их как лекарство от многих хворей.

Мякоть зернышка на 65% состоит из крахмала, на 10—15% из белка, жира в нем 2%, много

незаменимых аминокислот, минеральных солей и витамина С и РР.

Такие полезные проростки можно вырастить самим, для чего требуются тепло, вода и воздух, а использовать для этого надо чистые, ничем не обработанные зерна.

В настоящее время проростки продаются в магазинах, поэтому вкусный и полезный салат с добавлением этих зернышек можно в любое время года приготовить для себя и своих близких.

Полезные рецепты с проростками

1. Нарезать небольшими кусочками банан, мандарин, апельсин и яблоко. Заправить салат лимонным соком и добавить в него 2 чайные ложки проростков пшеницы. Все перемешать и подавать на стол.
2. Взять 100 г творога или творожный сырок. Добавить 1 чайную ложку проростков ячменя, 1 чайную ложку изюма и 1 столовую ложку сметаны. Если творог не сладкий, в него можно положить сахар по вкусу. Хорошо перемешать и подавать на стол.
3. Открыть маленькую баночку живого йогурта. Добавить туда 0,5 чайной ложки проростков ржи и 1 очищенный грецкий орех. Блюдо готово к употреблению.
4. Нарезать кольцами помидоры, огурцы, сладкий перец. Добавить в эту массу 1 чайную ложку проростков чечевицы. Заправить салат оливковым маслом и подавать на стол.



Также проростки любых злаковых и бобовых можно есть просто так, без ничего. Ведь в них столько полезных веществ, которые так необходимы организму в любом возрасте, тем более когда вам надо заботиться не только о себе, но и о малыше.

О зубах

Беременной следует обратить внимание на свои зубы, которые надо непременно «отреставрировать» во избежание инфекции и восстановить их прямую обязанность — хорошо измельчать и пережевывать пищу. Если вы не посетили стоматолога до беременности, это обязательно стоит сделать в самом ее начале.

Организм нуждается в большом количестве кальция, который идет на «строительство» костной системы малыша, и зубы при этом процессе могут пострадать.

Больные и нелеченные зубы могут спровоцировать развитие инфекции в организме беременной женщины, которой лучше избежать. Поэтому включайте в свой рацион побольше творога, сыра и йогурта и загляните несколько раз к зубному доктору — это пойдет на пользу не только вам, но и растущему организму крошки.



Уход за волосами

Волосы во время беременности растут как на дрожжах благодаря гормональному всплеску в организме, и все же ухаживать за ними стоит.

Нежелательно наносить на свои шикарные локоны различные краски, а вот сделать им оздоровительные растительные ванночки не помешает.

Для светлых волос подойдет такой рецепт.



Надо взять 300 г цветков ромашки аптечной и прокипятить ее в 500 мл воды, затем настаивать 2 часа и после очередного мытья волос прополоскать их этим целебным раствором.

Для темных волос подойдет кора дуба или заварка чая, а чтобы придать волосам желто-коричневый оттенок, их надо прополоскать в отваре из луковой шелухи: 100 г луковых «шкурочек» залить 1 литром воды и кипятить 30 минут, затем столько же минут настаивать. Замечательное окрашивающее средство готово.

Волосы луковицы живут от 2 до 15 лет. А ежедневная потеря 20—50 волосков с вашей головы — это нормальное явление.

Сын или дочка?

Кто у вас будет — мальчик или девочка, зависит только от папы ребен-

ка. Щедро отдавая свою X-хромосому, мужчина возьмет на руки принцессу, а поделившись Y-подружкой, он встретит нового друга и наследника. Определение пола в настоящее время не вызывает сложностей, если малыш повернут к вам нужным местом, если же нет, не настаивайте — наверняка он решил стать для вас сюрпризом, исполните его желание!



В XIV веке до нашей эры древние египтяне предлагали поливать рожь и ячмень мочой беременной женщины и наблюдать за ростками этих злаков.

В средние века в Европе мужчины, мечтающие о сыне, прятали под подушку топор и в самый интересный момент пугали им жену со словами: «Чтоб ты мальчика родила».

Немецкие прапрабабушки считали, что если зачатие произошло во время дождя, родится девочка, а если в сухую погоду — мальчуган.

Древние китайцы были уверены: чтобы родился сын, женщине во время полового акта нужно лечь головой на север, а для зачатия дочери — на юг.

В настоящее время на Западе врачи-диетологи разработали множество специальных диет, согласно которым супруги, планирующие рождение ребенка, должны в течение трех недель до зачатия и семи после него соблюдать диету,



выбранную для рождения ребенка того или иного пола.

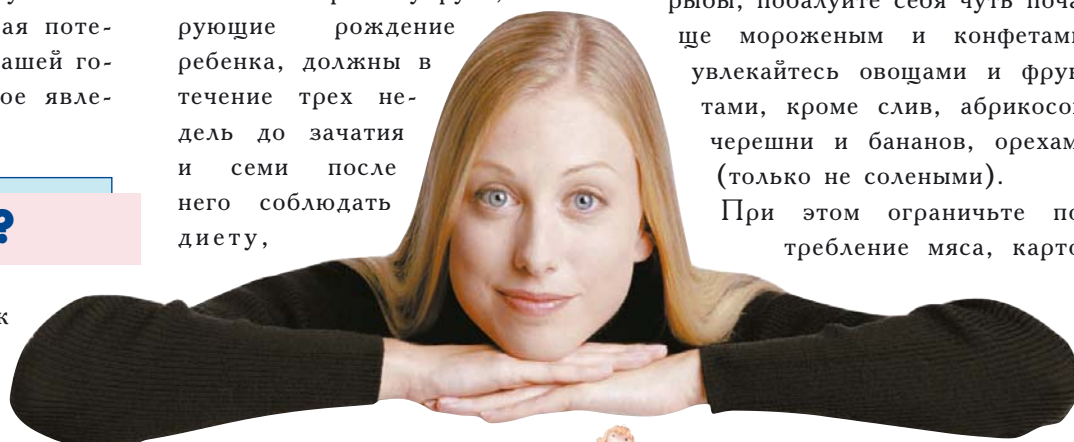
Есть и еще факторы, влияющие на пол ребенка. По статистике, у матерей в возрасте 18—20 лет рождается 55 % мальчиков, а у совсем молодых мам — только 47%. Вероятность рождения наследника более велика при первых родах, при последующих она снижается примерно на 1%. Хотя сколько известно случаев, когда супруги «не останавливали процесс» до того момента, пока на свет не появлялась девочка, и порой эти периоды затягивались на долгое время, а мальчишки все рождались и рождались.

Как еще один фактор, влияющий на пол будущего малыша, можно рассматривать условия жизни. Так, при резком изменении климата, во время засух и наводнений, революций и войн повышается процент рождения малышей мужского пола.

«ДЕВИЧЬИ ПРИМЕТЫ»

Увеличьте в своем рационе (естественно, без фанатизма) потребление меда, пряностей, свежей рыбы, побалуйте себя чуть почаще мороженым и конфетами, увлекайтесь овощами и фруктами, кроме слив, абрикосов, черешни и бананов, орехами (только не солеными).

При этом ограничьте потребление мяса, карто-





феля, помидоров, кукурузы.

Ведите спокойный и умеренный образ жизни, не допускайте частых половых контактов.

ХОЧУ МАЛЬЧИШКУ

Употребляйте больше мяса, колбасных изделий, овощей и фруктов. Ограничьте в своем рационе потребление мучных продуктов и сладостей. Не увлекайтесь шоколадом. Ведите активный образ жизни и участвуйте в половых контактах.

Конечно, всем здравомыслящим людям ясно, что «заказать» себе малыша определенного пола практически невозможно, но поэкспериментировать можно, а вдруг совпадет?

В любом случае, у вас появится на свет здоровый и крепкий малыш или малышка, а если он вас удивил своей половой принадлежностью, то в следующий раз, возможно, предсказания сбудутся, а приметы не обманут.



А работа?

У многих беременных женщин сразу возникают некоторые сомнения по поводу работы, они не знают точно, что им делать: придерживаться обычного гра-

фика труда или сразу покинуть свой офис или другое рабочее место и приступить к новому этапу своей жизни — вынашиванию ребенка. Ответ на этот вопрос весьма прост — поступайте так, как вам кажется правильным и удобным. Одни будущие мамы с удовольствием продолжают участвовать во всех рабочих и общественных делах, активно двигаются и просто забывают о своем интересном положении, ведь их ничего не беспокоит. Другие же, наоборот, срочно «капитулируют», целыми днями лежат, стараются побольше спать, есть и редко появляются на людях. И у тех, и у других есть на это полное право. Однако не стоит забывать и о том, что не в меру большие физические нагрузки, поднятие и перенос тяжестей, сильный шум, холод и жара, а также контакт с химическими и токсическими веществами пользы вам не принесут, а вред могут причинить колоссальный! Так что будьте повнимательнее к себе, не слишком усугубляя проблемы, если это и можно назвать проблемой вообще, не забывайте о том, что беременность — не болезнь, а всего лишь временное состояние, которое в определенный момент закончится.

Естественно, что совсем по-другому обстоит дело с теми беременными, здоровье которых у акушеров-гинекологов вызывает некоторые сомнения. В этом случае решать, что делать, а что нет, уже не вам, а им.



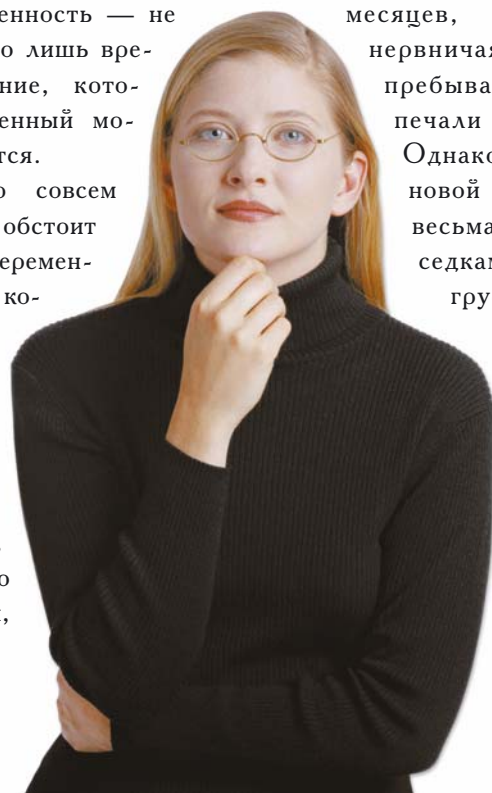
Так что вовремя посещайте женские консультации и прислушайтесь к советам грамотных и профессиональных специалистов — им виднее, как вам себя вести в таких случаях.

Когда врач предлагает вам лечь в стационар по причине угрозы выкидыша, не сомневайтесь, а выполняйте его требования — ничего страшного в этом нет.

Вас просто более глубоко обследуют, и жизнь вашего малыша, впрочем, как и ваша, окажется вне опасности. Тем более что вы там будете не одни, а вместе с другими беременными и полностью вольетесь в «племя» чуть пополневших и мыслящих в одном направлении людей.

Одна женщина пролежала в отделении патологии беременных (слово-то какое страшное — патология!) несколько месяцев, поначалу очень нервничая и постоянно пребывая в состоянии печали и тревоги. Однако, привыкнув к новой обстановке и весьма интересным соседкам, она перестала грустить и проситься каждый день домой.

Теперь, по прошествии времени, она в очень хороших отношениях с бывшими беременными и настоящими мамами,







они постоянно встречаются и с удовольствием общаются, а бывшие «виновники» тех прошлых дней теперь настоящие друзья.

Сон

Как и во все остальные периоды вашей жизни, хороший и здоровый сон во время беременности будет очень кстати.

Желательно отдыхать не менее 8 часов, можно «прикорнуть» и после обеда, если, конечно, есть возможность.

Многие будущие мамы думают о позе, в которой можно спать, боясь, что, перевернувшись со спины, они раздавят маленького «квартиранта», но эти опасения напрасны — природа и тут не упустила возможности хорошо позаботиться о новом жителе планеты Земля — он надежно защищен и находится в полной безопасности. Так что отдыхайте так, как вам удобно, а значит, и малыш в это время будет чувствовать себя замечательно.

Интимная близость или просто отдых?

Вопрос о сексуальном поведении во время беременности возникает у многих беременных женщин и их половых партнеров.



«Может, нам прекратить все то, что называется секс?» — спрашивают они, потому что думают, что малышу это может повредить.

Если нет угрозы прерывания беременности, внезапных кровотечений и женщина чувствует себя хорошо, то половые контакты вполне могут иметь место во время беременности. Однако стоит заметить, что у большинства женщин желание половой близости в этот период весьма различно.

Одни с удовольствием (в прямом смысле этого слова) вступают в контакты и даже настаивают на этом, другие же только потому, что не хотят обидеть мужа, поскольку сильного желания половой близости не испытывают вовсе.

Здесь все решается в границах семейной пары. Когда и мужчина, и женщина хотят теплых отношений, они внимательно и чутко относят этот вопрос к ряду разрешимых.

Существует даже ряд способов быстрого наступления родов, когда время подошло, а признаков готовности не обнаруживается. Видавшие виды акушерки советуют в таких случаях «сбегать быстренько к мужу», чтобы не использовать химические средства стимуляции родов.

Неужели только душ?

Многие люди не представляют себе жизни без ванны, сидят в ней часто и помногу и получа-



ют от этого большое удовольствие.

Кто-то в ванне просто отдыхает, погружаясь в нежную пену с восхитительным ароматом свежих фруктов, кто-то читает художественную литературу и готовится к экзаменам, а кто-то, слушая медленную или зажигательную музыку, выпивает чашечку кофе вприкуску с нежнейшей шоколадной плиткой.



Другим совершенно все равно — есть у них дома ванна или нет, они ей просто не пользуются, вполне довольствуясь душем. Каждому свое. И беременность не может быть полным «выпадением» из обычной жизни.

При беременности также можно продолжать пользоваться теми услугами современной цивилизации, которые вы считаете приемлемыми для себя.

Хотите полежать в ванне? Пожалуйста. Только не надо делать из ванны сауну, чтобы, окунувшись в воду, почувствовать, что

