**Ждем ребенка**

**Питание**

1. Hатуральныепродукты: соки, фрукты, овощи, каши из цельных круп, молочные и кисло-молочные продукты, мед, орехи, хлеб с добавлением цельного зерна, мясо, рыба, яйца, бобовые. При приготовлении пищи необходимо соблюдать рациональные правила максимально щадящей тепловой обработки, обеспечивающей сохранение биологической активности (варить в шелухе на пару, тушить в плотно закрытоу крышкой посуде на маленьком огне, печь в духовке).

2. Цельные продукты: Фрукты с кожурой и зернышком (в тех случаях когда оно съедобно: семечко у яблок, зернышко от урюка(если оно не грчит), хлеб с цельным зерном, мед, изюм и пр., картошку печь в шелухе и пр. Важно знать не только то, что должно входить в диету, но и то чего надо категорически избегать. Hе следует думать, что запреты для будущей матери слишком строги.Hа самом деле ее организм, работающий все эти месяцы в активном режиме, и главное эмьрион, особенно чутко реагируют на пищу, не Hе соответствующую здоровому образу жизни. К сожалению в среднем диета современного человека состоит в основном из денарурированных, рафинированных, обработанных химикатами, консервантами, красителями, слишком переваренных продуктов: кофе, пончики, сосиски, маринады, копчености, шоколад, пирожные, тонизирующие напитки. Бесполезная "пища без питания" не только не дает никакой пользы, но и наносит большой вред и ей и ребенку, т.к. женский организм перенасыщается токсичными продуктами обмена веществ, с которыми печень и почки, и без того выполняющие в этот период двойную нагрузку, не в силах справиться. Очень часто ноги у женщины отекают не от того что у нее паталогия почек, или плохо работаер сердце, а потому что она ест селедку, соленые огурцы, слишком много пьет крепкого чая или кофе; она непомерно толстеет так как без передышки хует за двоих, а боли внизу живота возникают от того, что перетолненный вследствии постоянных запоров кишечник давит на растущую матку.

В книге З.Меллера "Как сохранить и восстановить здоровье" приводится пример из практики д-ра Эйхгольц, исследовавшей взаимосвязь между питанием во время беременности и легкими родами. У 25 женщин, следовавшим ее предписаниям по крайней мере в последние три месяца беременности ( когда в основном повышается вес ребенка), никогда не требовалось искуственного вмешательства6 околоплодных вод было паразительно мало, дети по большей части весили не больше 3 кг и объем головы бел всегда меньше 36 см. Почти все матери в противоположность прежним родам были в состоянии кормить детей грудью.

Диета, предлагаемая д-ром Эйгольц: много сырых фруктов и овощей, любые салаты и зелень, молоко, картофель, никаких супов, 1 раз в день немного постного мяса, хлеб из цельной муки, редко яйца и бобовые, немного какао и немного воды. Д-р Гольбрук исключал из диеты беременных женщин соль, бобовые, кофе, пряности, запрещал злоупотреблять хлебом и картофелем, подчеркивая важность не только свежих овощей и фруктов, но и сухофруктов во всевозможных видах. При соблюдении этой диеты роды происходили удивительно легко.

Если ранние проявления экссудативного диатеза оставить без внимания, в дальнейшем у детей более старшего возраста могут формироваться тяжелые аллергические болезни ней одермит, крапивница, бронхиальная астма, лекарственная аллергия.

Как можно предотвратить возникновение экссудативного диатеза и аллергических заболеваний на его фоне? Hачинать профилактику следует как можно раньше и прежде всего с оздоровления беременных женщин. Беременные, страдающие любой формой аллергии или в семьях которых есть случаи аллергических болезней, должны рационально питаться во время беременности, не употреблять редкие экзотические продукты. В последние месяцы диета должна быть особенно строгой. еобходимо избегать однообразного питания (в т.ч. разгрузочных дней, особенно мясных, творожных и молочных). Особое значение для развития пищевой аллергии у плода и новорожденного имеют белки коровьего молока и куриного яйца. В дневном рационе беременной, предрасположенной к аллергии, молоко и молочнокислые продукты не должны превышать 0.5 литра, творог 100 г., яйца, сваренные вкрутую, допускаются 3-4 раза в неделю, мясо до 200г., фрукты 200-300г., овощи не менее 500г. (в основном капуста, кабачки, репа, брюква)...

**Диета для беременных**

Собственно, эта диета подходит и для детей, и после операций и стрессовых состояний, и при выходе из длительного голодания. Вообще, она называется СТРОИТЕЛЬHАЯ.

Все блюда из пшеничной муки должны быть заменены на ржаной или кукурузный хлеб, поскольку излишние углеводы плоду совсем не нужны. Молоко нужно употреблять только в кислом виде (простокваша, кефир, и т.п.). Творог нужно есть ежедневно в кол.-вах до 100 г. Мясо (говядина, свинина, телятина) должно быть заменено рыбой, морепродуктами, печенью, сердцем, почками, ливерной колбасой. Это больше касается послеоперационных больных, однако, печень и другие внутр. органы беременной действительно необходимы. Если есть переферийные отеки (рук и ног), или избыточная прибавка в весе (что чаще всего говорит о внутренних отеках), мясо нужно есть отварное, котлеты приготовленные на пару, т.к. это уменьшает жажду. Если подобных проблем нет, то мясо имеет право быть жареным :) Вообще, для уменьшения жажды хорошо прополоскать рот холодной водой (проверено на себе). Мясо птицы не рекомендуется есть чаще 1-2 раз в неделю. Сахар должен быть заменен медом, т.к. мед быстро всасывается, усваивается полностью и содержит минеральные вещества (соли), необходимые для образования клеток крови. 2 ч.л. меда за каждой едой способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка. Кроме того, мед устраняет проблемы с запорами и улучшает сон. Ежедневно необходимо съедать сырые овощи 2-х видов (они полезны все), 1 яйцо ("в мешочек"), 5-6 шт. грецких или других орехов. Hеобходимое кол.-во кислот содержится в свежих фруктах. Если возникает отвращение к ним, для удовлетворения потребности организма в кислотах нужно пить расвор 1 ч.л. яблочного уксуса на стакан воды по утрам (это снимает тошноту). Очень полезен сок грейпфрута и лимона, но при индивидуальной непереносимости его можно заменить свежевыжатым виноградным, яблочным или клюквенным соками без добавления сахара (подсластить можно медом).

From : Alexandra Рarfyonova 2:5020/218.1 Мясо не рекомендуется есть с 34-35 недели. Дополнительно стараться употреблять побольше растительного масла (до 30-50 мл в день) и пить разведенный водой 1:1 морковный сок после еды по стакану в день. Уверяют, что это приводит к накоплению в организме витамина А и, как следствие, к увеличению эластичности тканей. С 37-38 недель исключаются также каши, творог, сыр. Остаются всякие овощи-фрукты, ягоды, молоко, кефир, биокефир, йогурт.

ЖЕЛЕЗО: фасоль, капуста, вишня, смородина, зеленые овощи, сухофрукты, крыжовник, крапива, овсянка, горох, редис, малина, рис, клубника, помидоры, ботва молодой репы, сельдерей, лимоны, бананы, гранаты, земляника, чечевица, цельная пшеница.

ФОСФОР: бобы (фасоль, чечевица), цветная капуста, сельдерей, сыр, огурцы, грибы, горох, редис, креветки, соя, грецкие орехи, цельная пшеница.

ВИТАМИH Д: масло сливочное, сыр, яичный желток, молоко, рыбий жир, скумбрия, тунец, макрель. И солнышко, конечно.

Кальций и фосфор составные части костной ткани, участвуют в образовании костей и зубов, в процессе свертываения крови, регулируют возбудимость нервно-мышечного аппарата, повыют тонус сердечной мышцы.

Железо для кроветворения, обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям.

Цинк входит в состав крови и мышечной ткани.

Медь для кроветворения.

Калий и натрий для предупреждения отеков.

Йод функция щитовидной железы, интеллект, умственные способности.

Витамин Е предупреждение выкидышей, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков.

Витамин Д способствует усвоению организмом кальция, регулирует фосфорно-кальциевый баланс.

Витамин H нехватка приводит к пигментации кожи, раннему токсикозу.

Токсикоз

От токсикоза можно спасаться цитрусовыми лучше всего есть лимоны. Оно и полезно, кстати.

А еще от токсикоза можно спасаться отваром чернослива или кyраги (можно вместе, можно по-отдельности), причем именно отваром, а не компотом, то есть без сахара. Или просто потихонькy сyхофрyкты жевать...

**Изжога**

Альмагель бывает 2-ух видов :зеленый(обычный) и желтый(с сильным обезболивающим действием) , он совершенно безвреден , и как раз рекомендован не просто от изжоги , а от изжоги при беременности!

Гемоглобин

Для повышения гемоглобина можно принимать смесь свежего морковного и свекольного сока в хитрой пропорции 1:2. Но необходимо быть КРАЙHЕ осторожным. Свекольный сок очень биологически активен. Очень резок для слизистой желyдка. Для\_взрослых\_ yпотреблять его только в смеси с дрyгими более мягкими соками и не более полстакана в день. Причем внимательно отслеживать реакцию. А еще лyчше дать свекольномy сокy (в отличие от всех дрyгих, которые yпотребляются свежеприготовленными) выстояться в холодильнике около 2 часов. Потом пить.

From : Yana Sedneva 2:5031/2.8 У меня в последние месяцы тоже была незначительная анемия. Я тогда нашла средство, которое мне очень понравилось. Hазывается "Гравинова" порошок, который растворяясь, образyет витаминно-минеральный напиток с апельсиновым вкyсом. Кyча всяких полезных веществ, в том числе и железо. Рекомендyется беременным и кормящим женщинам. Я его yпотребляла в конце беременности и пока кормила, очень довольна. Попробyйте поискать его в аптеках, полтора года назад это не было проблемой, да и стоил не очень дорого около 10 тыр за пачкy, а ее, вроде, на неделю хватало.

**Отеки**

From : Galka Okhaрkina 2:5020/50 Все позабыли, что отеки не столько от количества жидкости, сколько от содержания солей натрия в пище. Постарайся исключить эти соли из рациона: меньше соли пищу поваренной солью, много натрия в молоке (и молочных продуктах), помидорах (томатный сок в том числе), семечках/орехах постарайся ограничить эти продукты или обходиться без них. Советами ограничить жидкость при этом можно пренебречь наоборот, пей мочегонное (\_свежий\_ кефир (до суток) относится к мочегонным, неплох чай с лимоном, специальные сборы трав) соли, которые уже накопились в тканях, надо выводить, без нормального питья это невозможно. Лучше, если питье будет кислым (типа морсов), а не чистая вода, в которой в самой солей полно, если не фильтровать.

Отеки не от того, что много пила, а от того, что в тканях накапливаются излишки солей натрия, которые ты получаешь с пищей, и почки не успевают их выводить нагрузка и без того немалая. Эти соли удерживают воду в тканях (обычно на ногах и около глаз).

From : Tanya Ananyeva 2:5030/73.39 мне от отеков очень помог лист толокнянки. Просто пошла и купила в аптеке, заваривала и употребляля как написано на коробочке. Пила всего 3 дня, причем, пищу подсаливала и жидкость потребляла. Так что, советую.

Практические советы

1. Купи пару хороших лифчиков (для смены). Один м.б. для кормящих (с пристежками). Лучше эластичные. И носи, почти не снимая. Помогут сохранить форму бюста.

2. Купи (возьми "напрокат") пару (или хотя бы один) бандажей. Дородовой (с такой полосой-резинкой по низу живота) и последродовой (с пристежками по бокам). Лучше Chicco.Такие бандажи эластичные и хорошо держат. И самое главное, они имеют форму трусов и внизу застегиваются. Когда отрастет живот будет очень стремно носить колготы без бандажа (зацепляются на самой нижней точке попы и создают впечатление, будто вот-вот упадут прямо на улице, но не падают). Последродовой можешь взять своего размера (и в роддом с собой возьмешь его же, свой растянутый живот утянуть). Дородовой (для беременных) его размер тебе скажет врач. С бандажем \_гораздо\_ легче!!!

3. Купи или пользуйся резиновыми противоварикозными \_чулками\_ (легче прицепить на бандаж, равномерно, в отличие от бинтов, облегают ногу) В отличие от колготок, не жмут на брюхо. В крайнем случае, сойдут и не-чулки, просто чулки удобнее всего.

4. Вообще, следи за собой в свое удовольствие. 5. Когда будет падать гемоглобин пей витамины \_ЮHИКАП Т\_(именно "Т"!) Могут не помогать никакие гречки-печенки-орехи-гранаты .А гемоглобин будет падать, особенно во 2-половине

**Ухудшение зрения**

Плод, развиваясь, потребляет необходимые ему питательные вещества от матери. В процессе формирования у будущего малыща глаз из ее организма <забираются> витамины А, В и D. Поэтому в этот период зрение у некоторых женщин заметно слабеет. Очки или контактные линзы, которые еще вчера исправно служили вам, вдруг становятся неудобными. Однако не спешите менять их на новые. Как правило, после родов зрение возвращается к состоянию, которое было до беременности. Но если у вас <потемнело в глазах>, в поле зрения уже третий час мелькают темные точки и пят-на не дожидайтесь, что это пройдет само собой. Лучше сразу обратиться к врачу.

**Проблемы с координацией**

Понятно, что с каждой неделей беременная становится все менее ловкой и поворотливой, Она быстрее устает, из-за выросшего живота с трудом смотрит под ноги. Ей трудно удерживать равновесие, так как центр тяжести тела смещается вперед. И хотя в последние три месяца беременности женщина должна быть крайне осторожна, от случайных падений никто не застрахован. К счастью, не все из них опасны для будущего малыша. Плод защищен амортизационной системой самой совершенной из всех существующих в природе. Его безопасность обеспечивается совместной <работой> мышц матки и брюшной полости, перепонок и амниотической жидкости. Только очень серьезное происшествие, повредившее эту защиту, может травмировать и ребенка. Но чтобы лишний раз не волноваться, лучше рассказать о происшествии врачу. Бывает к счастью, достаточно редко что после падения нужно сродное медицинское вмешательство (например, из-за полного или частного отслоения детского места). Правда, симптомы этоготрудно не заметить: кровотечение из влагалища, выделение жидкости, спазмы матки.

**Насморк не от простуды**

Бывает, что на протяжении всего срока беременности неожиданно возникая сморк, а то и кровотечения из носа. Причина повышение уровня эстрогенов и гестерона, вызывающих усиление тока крови через слизистую оболочку носа. отекает и становится тоньше почти так же, как и шейка матки, готовящаяся к родам Не следует применять никаких лекарств или капель для носа если, конечно, это рекомендовано врачом. Успокойтесь, после родов такое недомогание проходит.

Как правило, катар и кровотечение из носа начинаются зимой, когда теплый воздух в помещениях высушивает тонкую слизистую оболочку дыхательных путей. Увлал воздух, можно отчасти облегчить этот недуг. Для верности перейдите на диету, богатую витамином С, Если, кроме продуктов, ежедневно принимать еще 250 мг витамина С (но только по согласованию с врачом), это наверняка укрепит стенки сосудов и снизит кровотечения. Помните, что при кровотечении из носа нужно либо сесть, либо встать и слегка наклониться вперед (ни в коем случае не ложиться и отклоняться зад!). После чего минут на 5 зажать обе ноздри пальцами. Если после трех таких попыток кровотечение не останавливается (или повторяется очень часто) это уже настораживающий симптом, требующий внимания врача-эндокринолога.

**Схватки без родов**

После 20-й недели у беременной возникают неприятные ощущения (правда, безболезненные) матка начинает твердеть и напрягаться. Спазмы длятся от полминута двух минут, иногда дольше. При многоплодной беременности эти ощущения начинаются раньше и протекают сильней. Не беспокойтесь это своего рода <пробные> спазмы, подготавливающие матку к родам. Мышцы матки напрягаются, готовясь к родов схваткам, которые в свое время вытолкнут малыша на свет. На 9-м месяце эти спазмы учащаются, становятся более интенсивными и могут быть несколько болезненными каждым разом их все труднее отличить от настоящих родовых схваток. Вреда они, как правило, не приносят, хотя могут вызвать раскрывание шейки матки ощущение, которое вы вскоре в полной мере испытаете при родах. Попробуйте прилечь или, наоборот, встать и походить. Изменение положения может полностью прекратить спазмы И все же (поскольку их не всегда легко отличить от преждевременной деятельное сокращающейся матки, предупреждающей о начале родов раньше срока) расскажите о спазмах своему врачу, Это надо сделать как можно быстрее особенно если за час присходит несколько схваток. А также если спазмам сопутствуют боль в спине и выделение из влагалища. Ну и, конечно, если у вас повышенный риск преждевременных родов

**Ванна в последние месяцы беременности**

Если беременная живет в одной квартире вместе со своей бабушкой, та, как правило, запрещает внучке принимать ванну после седьмого месяца, ссылаясь на байки свое молодости. Тогда считалось, что при омовении грязная вода может проникнуть во влагалище (или еще дальше, к шейке матки) и вызвать заражение. Сегодня медики придерживаются другой точки зрения: опасения бабушек напрасны. Даже если допустить, что вода проникнет во влагалище, слизистая пробка, находящаяся в шейке, прекрасно защитит вход в матку, обезопасив плод и амниотическую жидкость от занесения инфекции. Поэтому при нормально протекающей беременности врачи не запрещают принимать ванну ^естественно, только до того дня, когда на плодовых перепонках появятся первые трещинки). Душ же разрешен вплоть до начала родов. Впрочем, ванна и душ не исключают другого риска опасности поскользнуться и упасть. Положите в ванну специальный резиновый матрасик, препятствующий скольжению. А еще лучше, если при водных процедурах вам будет помогать кто-то из близких. Особенно в последние три месяца беременности.

**Плод давит на ребра**

Бывает, что в последние месяцы беременности малышу становится в утробе тесно и он начинает упираться ножками в ребра матери. Что для нее неприятно и болезненно. В этом случае последуйте такому совету: глубоко вдохните, подняв руку над головой, а затем выдохните, опуская руку. И повторите упражнение несколько раз. Также можно попытаться сделать <кошачью спину> (кстати, это упражнение полезно делать в течение всего отрезка беременности) Встаньте на колени, опираясь на руки, попробуйте расслабить мышцы спины. Голова , шея И ПОЗВОНОЧНИК должны находиться на одном уровне Изогните спину вверх, одновременно опустив голову и сильно напрягая мышцы живота и ягодиц. Вернитесь к исходной позиции и пару раз повторите упражнение. Обычно подобные приемы заставляют малыша изменить свое положение. Однако если после нескольких попыток вы не почувствовали облегчения и ножки малыша вновь <впиваются> в ваши ребра, наберитесь терпения. Подождите, пока ребенок сам не переместится в низ тазовой области (как правило, это происходит за две-три недели до родов). Там он уже не смо-жет поднять ножки так высоко.

**Проблемы с дыханием**

В последние три месяца беременности большинство женщин жалуется на проблемы с дыханием. Увеличившаяся матка и плод давят на диафрагму. У беременной возникает ощущение, что ей не хватает кислорода, и она начинает беспокоиться за здоровье будущего малыша. Опасения напрасны это совершенно нормальное явление. Его можно свести к минимуму, если не горбиться, держать спину ровной избегать значительных физических нагрузок. Кстати, у некоторых беременных проблем с дыханием нет, и это тоже нормально.

Однако если при затрудненном дыхании у вас посинеют губы и кончики пальцев, возникнет боль в грудной клетке, пульс участится обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**Опасное уменьшение веса**

До сих пор в глубинке фельдшеры спрашивают приходящих на прием беременных: <Не велико ли колечко, не стала ли юбка подлинней?> Когда нет весов, так по старинке, на глаз определяют, не похудела ли женщина. Поскольку некоторые во время беременности не набирают вес, а наоборот, теряют его. Это не очень благоприятный симптом. Его причина в нарушении обмена веществ, плохом усвоении питательных веществ организмом, А. это может привести не только к гипотрофии (нарушению развития) плода, но нередко и кого гибели. Как правило, похудение происходит на фоне заболеваний печени и почек, сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета. Если гипотрофия длится достаточно долго (до полутора месяцев), вес плода сильно отстает от нормы. Последствия этого могут заявить о себе после родов у подрастающего малыша будет ослабленный организм, неустойчива психика. Поэтому если вы заметили, что при нормальном питании ваш вес на протяжении определенного срока беременности не увеличился или даже уменьшился, не откладывайте с детальным медицинским обследованием, Запомните, что похудением гинекологи считают недельное прибавление в весе меньше 300 граммов. На седьмой недле беременности врач, распознав эти симптомы, выяснит причину и назначит лечение.

**Опасность краснухи**

Краснуха, в общем-то безобидная детская болезнь, далеко не безопасна, если заразиться ею во время беременности. Инфекция, проникшая в организм на сроке до 3 месяцев, когда плацентарный барьер еще не сформирован, почти неизбежно ведет к заражению плода. В этом случае беременность необходимо прервать, поскольку очень вероятна гибель плода. Кроме того, если женщина заболела краснухой на более позднем сроке беременности, все равно есть высокий риск рождении малыша с выраженной патологией органов или анемией. Первые симптомы краснухи напоминают ОРЗ. Сыпь на лице и теле появляется лишь спустя несколько дней. Обычно она сопровождается болью в затылочных и шейных лимфатических узлах. При появлении этих симптомов не стоит принимать их за признаки простуды или аллергию надо срочно показаться врачу, Беременная, не переболевшая краснухой раньше, должна сразу же сказать об этом своему гинекологу. И постараться избегать общения с чужими детьми, не переболевшими ... краснухой, даже если они выглядят вполне здоровыми. Дети нередко переносят это заболевание в легкой, практически бессимПтомной форме. Антивирусная прививка после контакта с заболевшим уже не поможет. Сделайте ее вовремя если, конечно, вы не перенесли краснуху в детстве.

**Поза во время сна**

Многие беременные жалуются на беспокойный сон. Чаще всего из-за неудобства позы. С пятого месяца, когда живот уже довольно ощутим, он мешает беременной спать в любимом, привычном для нее положении. С этим просто нужно смириться. И, может быть, стоит пожертвовать парой бессонных ночей, чтобы найти новое, оптимальное для сна положение.

Если вы привыкли спать на животе волей-неволей придется переучиваться: из-за растущего живота вы будете чувствовать себя лежащей на арбузе. Спать на спине удобнее, но такое положение может стать причиной болей в спине, обострения геморроя, затруднить дыхание, кровообращение и даже понизить кровяное давление, Ведь у спящей на спине вся масса беременной матки располагается: на позвоночнике, кишках и нижней полой вене, которая отвечает за возврат крови из нижней части тела к сердцу, Не следует, однако, отчаиваться! Наилучшая поза для матери и ее будущего малыша положение на левом боку. При этом для большего удобства можно положить ногу на ногу или проложить между ними подушку. В таком положении улучшается не только приток крови к детскому месту, но и работа почек, что способствует уменьшению отеков ног и рук. Если вдруг среди ночи вы проснетесь на спине или на животе, повернитесь на левый бок. И засыпайте с уверенностью: эта поза хороша и для вас, и для вашего малыша.

**Проблемы при миоме**

Наличие миомы (незлокачественного утолщения на внутренней стороне матки) обычно не влияет на протекание беременности ироды. Однако это образование создает определенные трудности для распознавания беременности на ранних сроках (до 7 недель). Иногда опухоль подвергается некрозу или <скручивается>, вызывая боль в животе, а то и повышение температуры, В этом случае, как правило, ее удаляют хирургическим путем, после чего беременность продолжает благополучно развиваться. Если врач сочтет, что миома способна помешать естественным родам, вам могут сделать кесарево сечение. В ряде случаев эти образования приводят к выкидышу на ранних сроках, Каждая женщина, ожидающая ребенка, должна отдавать себе отчет, с каким риском связано возникновение миомы. При любой, даже самой незначительной опухоли беременную уже на 37 38-й неделе лучше переводить в родильный дом под наблюдение врачей.

**Роды**

Боли при схватках снимать кулаками в поясницу.Боли почти полностью снимаются ровным глубоким дыханием и медленным массажем низа живота двумя руками: от бедер к паху. Одной рукой уже не получается При потугах не орать или орешь, или рожаешь, одновременно-то никак..Ор прежде всего кислородное голодание. Это в свою очередь снижение как родовой активности матки, так и собственных усилий плода на скорейший выход на свет. Орущая роженица сама затягивает сво? пребывание на столе, не говоря уже о потенциальных неприятностях для реб?нка..

From : Anna Mayboroda 2:463/201.16 Чтобы раскрылась шейка

А вот про эту проблему почему-то в консультациях ничего не говорят. Опять-таки, могут и не знать. Вроде как принято считать, что главное ребенка наружу выдавить (это потуги), а что и как происходит в процессе схваток, что и зачем надо делать внимания обращают мало. Разве что на хороших курсах скажут. 9 месяцев мускульное кольцо шейка матки находилось в намертво сжатом состоянии, не выпуская содержимое последней наружу раньше времени. И вообще сжатость для этой мышцы естественное большую часть времени состояние. А тут ей надо \_расслабиться\_, растянуться, раскрыться. И одними выдавливающими усилиями тут не поможешь. Грубая аналогия выдавите воздух из надувного шарика, если нитка завязана. Что будет?

Поэтому при схватках и в промежутках между ними нужно как можно больше \_расслабиться\_, успокоиться, постараться поймать ритм процесса и попасть в него. Тогда поток космической энергии, в котором в этот момент находятся мать и ребенок, сам понесет их в нужном направлении.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЯ БУТОHОМ ЦВЕТКА, РАСКРЫВАЮЩИМСЯ HАВСТРЕЧУ СОЛHЦУ, ВЛИВАЮЩИМСЯ В МОРЕ ПОТОКОМ, СОЛHЦЕМ, КОТОРОЕ ЛУЧАМИ РАЗДВИГАЕТ ТУЧИ у кого на что хватит фантазии.

ВСЕ МЫСЛИ СОСРЕДОТОЧИТЬ HА РЕБЕHКЕ, ВАШЕМ ЖЕЛАHИИ ПОМОЧЬ ЕМУ, БУКВАЛЬHО ПОСЫЛАТЬ ЕМУ МЫСЛЕHHЫЕ СИГHАЛЫ "МАМА С ТОБОЙ". А как же боль? При таком подходе она почти не ощущается. А то, что остается, уменьшается практически до нуля правильным дыханием, ходьбой или приседанием на корточки, наклонами и растиранием поясницы и крестца. И пением. Hаличие слуха и голоса в это время роли не играют. Пойте во весь голос, предпочтительнее что-либо "оперного" стиля (в смысле дыхания), что на ум взбредет, если ничего просто мелодию без слов.

ПОМHИТЕ! Как бы ни было тяжело при родах маме, ребенку во много раз тяжелее! Основную часть необходимых движений выполняет именно он, выползая на свет Божий. Все, что делает мама это только помощь ему. Поэтому так важен постоянный мысленный и эмоциональный контакт с ним. Если же в этом процессе может участвовать и папа, то это будет очень хорошим фундаментом для дальнейших отношений между этими самыми близкими людьми.

**Растяжки**

Начиная с 4-5 месяцев беременности делаем массаж живота. Захватываем кожную складку как при щипке, по возможности глубже, держа ее между большим и остальными пальцами руки. Затем, слегка сдвигая пальцы, делаем такое движение, словно собираемся ими щелкнуть и выкручиваем кожу. Потом сильно оттягиваем кожную складку кверху, чтобы, разжав пальцы, услышать легкий хлопок (этакий "гусь с подкруткой"). В результате получаем интенсивный приток крови в подкожный соединительный слой и к мышцам живота, что сохраняет их упругость и увеличивает эластичность кожи. ачиная массаж мелкими щипками в области пупка, мы затем продвигаемся по спирали,захватывая всю поверхность живота (можно захватить и приводящие мышцы бедер). Делать ежедневно по 10-15 минут. Живот и бедра припудриваем тальком перед массажем. Щипание ребенку не вредит."

(c) Михалина Вислоцкая. о книге "После свадьбы", изд-во Лейла, С.-Пб.,1995.

**Комбинизон для будущей мамы**

From : Ira Skoibedo 2:5030/62.20 поищи старую Бурду : апрель 1991г. Комбинезон розовый, с вышитыми на животике мальчиком и девочкой это чтобы у тебя стимул был. Мода на все времена.