

# Содержание

<b>Об авторе .....</b>	<b>10</b>
<b>От автора .....</b>	<b>11</b>
<b>О книге .....</b>	<b>15</b>
<b>Вступление .....</b>	<b>17</b>

## глава 1

### **АИСТА ЗАКАЗЫВАЛИ? ..... 19**

Накануне .....	21
Сынок или дочка? .....	25
Образ жизни беременной .....	30
Беременность и лекарства .....	36
Беременный пapa .....	38
Что у нас на обед? .....	41
Витамины и микроэлементы для беременной .....	46
Что пить будем? .....	49
Деликатная проблема .....	50
Если у вас аллергия .....	50
Въем гнездышко .....	54
За здоровое пространство .....	56
Детское приданое .....	60

## глава 2

### **Я РОДИЛСЯ! ..... 65**

Грудное вскармливание .....	66
Бесценный эликсир .....	68
Состав женского молока .....	70
Первые трудности .....	71
Связанные одной струйкой .....	73
Младенцы строгого режима .....	75
«Я требую!» .....	76
Знай дозу! .....	78
Вес взят! .....	80
Чтобы молока хватило надолго .....	81
Секреты хорошей лактации .....	82
Молоку — знак качества! .....	83
Обмелели молочные реки .....	86
Расширяем меню .....	89
Введение прикорма .....	91
Отлучение от груди .....	100
Запретный плод .....	101

Болезнь матери и кормление грудью.....	102
Кормление грудью и лекарства.....	104
Смешанное и искусственное вскармливание .....	107
Женская грудь напрокат.....	109
Дополнительный паек.....	110
На казенных харчах.....	111
Как выбрать смесь.....	113
Введение прикорма при искусственном вскармливании ...	117
Дружите с гигиеной.....	121

### глава 3

<b>ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МАМОЙ? .....</b>	<b>123</b>
Периоды детского возраста .....	124
Период новорожденности.....	124
Вот мы и дома .....	124
О материнской любви.....	126
Вся семья в одной постели .....	128
Физиологические состояния периода новорожденности...	130
Продолжаем осмотр.....	133
Кожные болезни новорожденных .....	136
Органы чувств.....	143
Зрение.....	143
Слух .....	146
Вкус .....	147
Обоняние .....	148
Кожная чувствительность.....	148
Безусловные рефлексы.....	149
Большое плавание .....	150
Как одевать ребенка.....	152
Собираемся на первую прогулку .....	155
Личный транспорт .....	157
Пойми меня.....	158
Нужна ли соска?.....	160
Врожденные и наследственные болезни.....	163
Ультразвуковое исследование .....	165
Врожденные пороки сердца .....	167
Врожденный вывих бедра .....	170
Врожденная косолапость.....	171
Врожденная кривошея .....	172
Фенилкетонурия .....	174
Внимание: опасность .....	178
Перинатальная энцефалопатия (ПЭП) .....	178
Внутричерепная гипертензия.....	182
Конъюнктивит и дакриоцистит.....	183
Пилоростеноз.....	185



## глава 4

<b>ПЕРИОД ГРУДНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>189</b>
Наши достижения.....	191
Считаем зубки .....	193
Молочница.....	197
Афтозный стоматит .....	198
Грыжа у грудничка .....	200

## глава 5

<b>УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА .....</b>	<b>203</b>
Очень сложная глава.....	204
Особенности иммунитета у детей .....	208
Иммунодефицитные состояния.....	209
Закаливание ребенка .....	211
Босиком от простуды .....	216
Массаж и гимнастика — лучшие друзья иммунитета ...	217
В баню с грудничком .....	223
На юг за здоровьем .....	227
Фармакологические стимуляторы иммунитета .....	232
Плановые профилактические прививки .....	237
Из истории вопроса .....	238
Именем Закона.....	239
Формирование активного иммунитета.....	241
Правила вакцинации .....	244
Нежелательные реакции. Как их избежать? .....	244
Профилактика туберкулеза .....	245
Прививки по эпидемиологическим показаниям .....	246

## глава 6

<b>НЕДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ .....</b>	<b>249</b>
Выхаживание недоношенных .....	250
Вскрмливание недоношенных .....	253
Домой, домой! .....	256
Особенности иммунитета у недоношенных детей.....	258
Почему случились преждевременные роды? .....	259
Психологические проблемы .....	259
А у нас близнецы .....	261

## глава 7

<b>ЧЕМ БОЛЕЮТ ГРУДНИЧКИ .....</b>	<b>267</b>
Эксудативный диатез.....	268
Лимфатико-гипопластический диатез.....	271
Нервно-артритический диатез .....	272
Рахит .....	274

Спазмофилия .....	277
Анемия у грудничков .....	278
Нарушение пищеварения у детей раннего возраста .....	280
Лактазная недостаточность .....	281
Муковисцидоз и врожденная недостаточность поджелудочной железы .....	284
Целиакия, или глютеновая болезнь .....	285
Функциональная диспепсия .....	286
Острые кишечные инфекционные заболевания .....	288
Стафилококковый энтероколит .....	294
Дисбактериоз .....	296
Пищевая аллергия .....	301
Запор .....	306
Очистительная клизма .....	310
Инвагинация .....	313

### глава 8

<b>ОТ ГОДА ДО ТРЕХ .....</b>	<b>319</b>
Еще раз о безопасном пространстве .....	320
Как растет ребенок? .....	324
Питание ребенка от 1 до 3 .....	324
Шагом марш! .....	331
Первые башмачки .....	332
А где же наши ручки? .....	334
Мамин помощник .....	335
Развитие речи .....	337
Раннее развитие .....	339
«Гений» в подгузниках .....	341
Критический возраст .....	344
Идем в детский сад .....	349

### глава 9

<b>ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ .....</b>	<b>355</b>
Диспансеризация .....	356
Питание ребенка от 3 до 7 лет .....	358
Худеем всей семьей .....	361
«Мой ребенок ничего не ест» .....	366
Нарушение осанки .....	368
Плоскостопие .....	373
По росту становись! .....	375
Растет или болеет? .....	378
Сон для здоровья .....	380
Нарушения сна .....	384
Кто такой Левша? .....	389
Дети-телеманы .....	392



Заложники прогресса.....	395
Зрение на «отлично» .....	397

**глава 10** 

<b>МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ .....</b>	<b>403</b>
Зарядка для хвоста .....	405
Упражнения для пары «мама-дитя» .....	408
Свой спортивный городок .....	408
Все во двор! .....	412

## Об авторе



Лариса Аникеева — врач высшей категории, окончила Ивановский государственный медицинский институт в 1972 г. по специальности педиатрия. С большим удовольствием вспоминает она работу в инфекционной больнице города Набережные Челны, где проходило ее профессиональное становление, и коллег, помогавших неопытной выпускнице стать настоящим врачом. Благодаря знаниям и приобретенному опыту была назначена заместителем главного врача Центральной городской больницы подмосковного города Лобня, а с 1980 г. и по настоящее время работает на Станции скорой и неотложной медицинской помощи г. Москвы врачом специализированной педиатрической бригады.

Своим богатым опытом педиатра, инфекциониста, диетолога она щедро делится на страницах журналов «Лиза. Мой ребенок», «Здоровье», «Домашний очаг» и в книгах на популярные медицинские темы.

Новая книга Л. Аникеевой, написанная на основании многолетней работы в педиатрии, помноженной на опыт собственного материнства, рассказывает о развитии ребенка от рождения до совершеннолетия, об ответственности родителей за его здоровье и благополучие, о формировании здорового образа жизни у детей с рождения и у всей семьи в целом. Автор разговаривает с читателями доступным языком с изрядной долей юмора, приводит трагические и комические случаи из богатой событиями работы врача «Скорой помощи» и в доверительной беседе предлагает молодым родителям рекомендации по воспитанию и развитию здорового ребенка.

Богатое содержание и доброжелательный тон этой книги, пронизанной любовью и заботой о детях, несомненно, сделает ее на многие годы настоящим другом и наставником для тех родителей, которые хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

## От автора

Вы планируете родить ребенка и мечтаете сделать все возможное, чтобы он вырос здоровым и благополучным. Ваше желание вполне понятно и уважаемо, но готовы ли вы изменить привычный образ жизни на здоровый и уже на стадии подготовки к беременности отказаться хотя бы от сигареты и алкогольных напитков? Именно этот шаг, а не приглашение «самого лучшего врача» станет вашим первым вкладом в здоровье будущего ребенка. Известно, что здоровье человека лишь на 10 % зависит от состояния здравоохранения, а более чем наполовину — от его образа жизни.



### Книги Ларисы Аникеевой:

- «Азбука здоровья вашего малыша»,
- «Рости здоровым, малыш»,
- «Проблемы школьного возраста»,
- «Питание и закаливание детей»,
- «Ваш ребенок пошел в школу»,
- «Путешествие бутерброда»,
- «Почему мы толстеем и как с этим бороться»,
- «Девочка, девушка, женщина»,
- «Здоровье вашего ребенка»,
- «Если рядом нет врача»,
- «Первая помощь для детей»,
- «Пусть храпят другие»,
- «Сам себе педиатр»

Ни для кого не секрет, что современные дети растут менее здоровыми, чем их сверстники 20–30 лет назад, а проведенная в 2002 г. всероссийская диспансеризация показала, что лишь 10 % детей можно считать полностью здоровыми. Среди причин этого печаль-

ного обстоятельства обычно называют ухудшение экологической обстановки, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, раннее приобщение детей к курению, употреблению алкогольных напитков, токсико- и наркоманию и т. д. Как врач с тридцатилетним стажем могу добавить к этому списку разрушение существовавшей в СССР системы дородовой подготовки и уничтожение санитарно-просветительной работы.

Современная молодая мама нередко испытывает растерянность и настоящий страх, оставшись наедине с новорожденным. Она не умеет выполнять простейшие манипуляции по уходу за ребенком, не понимает ценности грудного вскармливания, следствием чего является ранний и необоснованный перевод ребенка на искусственное вскармливание, не имеет элементарных знаний по развитию ребенка и т. д. Да и откуда ей все это знать, если до рождения собственного ребенка грудных детей она видела только по телевизору?

Не лучше обстоит дело и с охраной здоровья подростков. Незнание родителями физиологических и психологических особенностей подросткового возраста приводит к тому, что в этот самый сложный период детства ребенок выходит из-под контроля взрослых и остается один на один со своими проблемами. Подростковый (пубертатный) возраст не столько фаза развития организма, сколько этап развития личности. Именно в этот период ребенок нуждается в особом внимании родителей. Не находя понимания в семье, он встречает «наставников» на улице, которые приобщают его к известным «радостям жизни»: курению, алкоголю, наркотикам, ранним и беспорядочным половым связям. Отсюда всплеск заболеваний, передаваемых половым путем, ВИЧ-инфекции, подростковой беременности и абортов у девочек-подростков, по числу которых мы удерживаем первое место в мире.

Множество книг на прилавках магазинов предлагают свои советы молодым матерям, но большинство из них принадлежат иностранным авторам, не знакомым с нашими условиями, проблемами и традициями, складывавшимися на протяжении веков. Советы и рекомендации заокеанских медиков по большей части не адаптированы к нашим реалиям и вызывают у родителей чувство раздражения. Например, в питании ребенка предлагается использовать следующие продукты: соус гаукамоле, кусочки тофу, гранолу, нут, масло сафлора и т. д., а решение вопроса о грудном вскармливании ставится в зависимость от мнения папы, которому может не понравиться близость мамы и младенца (!).

Автор научно-популярной медицинской литературы должен видеть перед собой лица читателей, к которым обращается, знать условия их проживания, их возможности в выборе продуктов питания, лекарственных препаратов, медицинских услуг и да-



вать реальные, адаптированные к условиям и уровню жизни рекомендации без оглядки на заокеанских коллег. Наши врачи не уступают иностранным ни в профессионализме, ни в способах изложения темы, к тому же имеют несомненное преимущество: разговаривают с читателями на одном языке в прямом и переносном смысле.

Отечественная педиатрическая школа всегда пользовалась заслуженным авторитетом и уважением во всем мире, почему же в таком важном деле, как охрана детского здоровья, мы стремимся безуказненно следовать указаниям западных врачей? Многие наши бывшие соотечественники, ныне проживающие в Америке или Европе, имеют возможность сравнить методы профилактики, лечения заболеваний и наблюдения за детьми в странах сегодняшнего проживания и в России. К чести нашего здравоохранения эти сравнения во многом заканчиваются в нашу пользу.

Эта книга написана на основании многолетней работы в педиатрии, ставшей призванием всей жизни. Моему профессиональному становлению в значительной мере способствовал опыт собственного материнства, а именно преодоление тех многочисленных трудностей, которые сопутствуют каждой женщине в процессе вынашивания, рождения и воспитания ребенка. По моему мнению, настоящим педиатром может стать только человек, который имеет собственных детей и не понаслышке знаком с проблемами грудного вскармливания, бессонными ночами, кишечными коликами, бесконечными болезнями, капризами и слезами наших маленьких, но таких любимых тиранов.

С большинством проблем, о которых рассказывается в книге, я встречалась не только как врач, но и как мать двоих детей, поэтому советы и рекомендации, приведенные в книге, не раз выполнялись на практике, а их эффективность проверялась на собственных детях. Мне, как и любой матери, знакомо чувство растерянности и страха от невозможности понять заболевшего ребенка и стремление любыми способами облегчить его страдания. В процессе работы над книгой я постоянно ощущала связь со своими многочисленными пациентами и их родителями и старалась наиболее подробно осветить те вопросы, которые чаще всего волнуют молодых родителей.

Не переживайте из-за своей неопытности и неумения выполнять какие-то действия по уходу за ребенком, а отсутствие опыта компенсируйте любовью и нежностью к малышу. Сделайте ребенка счастливым, и он вырастет здоровым.

Надеюсь, моя книга поможет вам в нелегком, ответственном, но радостном и счастливом деле воспитания ребенка.

Ваши отзывы, пожелания и предложения присылайте по адресу:  
**e-mail: voronya@rambler.ru**

С огромным удовольствием называю имена ведущих московских

специалистов в области медицины и педагогики, которые дали высокую оценку моему труду и рекомендовали книгу к изданию:

главный педиатр Департамента здравоохранения города Москвы член-корр. РАМН, профессор Александр Григорьевич Румянцев;

доктор философии и педагогики, советник Комитета Госдумы по делам женщин, семьи и молодежи, профессор Элеонора Шайхутдиновна Камалдинова;

доктор медицинских наук Рушания Газизовна Гатаулина.

От себя лично и от имени будущих читателей выражая глубокую благодарность этим замечательным людям за искреннюю заботу о здоровье и благополучии наших детей.

Одновременно хочу поблагодарить родных и друзей, причастных к выходу этой книги:

моих уже взрослых дочерей Майю и Ольгу, на которых отрабатывались и совершенствовались практические навыки и методы лечения детских болезней, что не помешало им вырасти красивыми, умными и здоровыми;

внучку Наташу, которая подарила мне радость быть бабушкой;

мужа Сергея, который поощрял мои литературные опыты, несмотря на наносимый ими ущерб домашнему хозяйству;

старинного друга доктора Александра Элдера за неоценимую помощь в медицинской и литературной деятельности, профессиональные советы и трогательную заботу;

моих коллег — сотрудников подстанции № 4 Станции скорой и неотложной медицинской помощи города Москвы за доброжелательное отношение к моему литературному хобби и совместную, порой неблагодарную, но такую важную и ответственную работу.

Я приношу слова искренней благодарности моему трагически погибшему другу и издателю Игорю Самотаеву, при непосредственном участии которого начиналась работа над этой книгой.

## О книге

В последние годы правительство России уделяет большое внимание повышению уровня и качества жизни населения. Информация о формировании здорового образа жизни, правильном и адекватном развитии личности изложена в многочисленных изданиях, но такая содержательная и одновременно увлекательная книга, автором которой является Лариса Аникеева, на мой взгляд, представлена впервые.

Книга написана настолько изумительно, что с одной стороны читаешь ее как добрую познавательную сказку, а с другой — это се-рьезное научно обоснованное руководство к действиям при неожиданно возникших ситуациях. Автор, имеющий большой стаж работы в педиатрии, предупреждает о возможных негативных моментах в разные периоды жизни ребенка, о нарушениях в развитии плода, связанных с психо-эмоциональным состоянием супружеской пары с момента планирования беременности до рождения ребенка.

Подкупает доброжелательное отношение автора к читателям, а доступный для любого человека язык, обогащенный хорошим добрым юмором, способствует желанию вновь и вновь обращаться к книге при возникновении любого вопроса. Большое внимание удалено правильному режиму питания и воспитанию в различные периоды жизни ребенка. Представлены меню и рекомендации по эстетике питания, познавательные, расширяющие кругозор ребенка игры, а также информация о методах профилактики различных заболеваний и необходимом комплексе физических упражнений в разных возрастных группах, способах закаливания детей с пеленок.

Автор рассматривает зависимость заболеваемости детей и их матерей от стрессовых факторов, нездорового образа жизни и несбалансированного питания. Показана роль психологического фактора в воспитании детей независимо от их возраста. Автор говорит о необходимости общения с ребенком, уважении к нему как к личности. В книге удалено внимание вопросам полового воспитания детей, контрацепции у подростков, нравственного воспитания юношей и девушек.

Книга читается с большим интересом, так как помимо полезной информации содержит таблицы, рисунки, детские фотографии, что способствует легкому восприятию представленного материала. Поэтому книга Ларисы Аникеевой может быть адресована не только широкому кругу читательниц-женщин, которые найдут в ней ответы на многие волнующие их вопросы, но и специалистам: акушерам-гинекологам, педиатрам, терапевтам, эндокринологам, диетологам, педагогам и студентам медицинских и педагогических учебных заведений.

В этой книге четко сформулирована основная идея современного здравоохранения — поддержание здорового образа жизни у каждого человека с рождения, формирование индивидуальной ответственности за здоровье и ответственности государства за общественное здоровье. Это очень важно понимать любому человеку, ибо известно, что один доллар, затраченный на пропаганду здорового образа жизни, экономит сто пятьдесят долларов на содержание полиции и здравоохранения.

Особо подчеркнута основная черта отечественного здравоохранения — его профилактическая направленность. Автор ратует за возрождение санитарно-профилактического образования населения, призванного повысить осведомленность и уровень знаний в вопросах охраны детского здоровья среди родителей, педагогов и лиц, профессиональная деятельность которых связана с воспитанием детей.

За страницами книги незримо присутствует образ автора — умного и доброго собеседника, настоящего детского доктора, который ощущает боль и страдания ребенка, как свои собственные, и старается облегчить их своим участием и профессиональным советом.

Книга Ларисы Аникеевой, несомненно, внесет свой вклад в реальное воплощение идей национального проекта «Здоровье», направленного на улучшение здоровья и повышение качества жизни нашего народа.

*Гатаулина Рушания Газизовна,  
доктор медицинских наук*

*Посвящается внучке Наташе*

## Вступление

Какими словами можно описать чувства женщины, впервые прижавшей к груди своего долгожданного малютку! Тяготы много-месячной беременности и мучительные боли во время родов остались позади, а на руках, вот оно, счастье, доверчиво покоящееся в материнских объятиях.

«Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

Начинается новая жизнь, в которой все помыслы и желания направлены на достижение единственной цели — вырастить красивого и здорового ребенка. А дело это совсем не простое и требует от новоявленной мамы затраты всех моральных и физических сил. Впереди бессонные ночи и неизбежные болезни, беспокойство по поводу нехватки молока и усталость, буквально валяющая с ног, и кроха, которому нет дела до маминого настроения, требующий постоянного внимания и заботы. Кому из молодых мам не знакомо чувство растерянности, а порою отчаяния, от невозможности понять ребенка и найти верный выход из создавшейся ситуации. Хорошо, если рядом есть близкий человек, который даст нужный совет и поможет если не делом, так хотя бы участием.

Я до сих пор благодарна своей маме, которая давала мне, дипломированному врачу-педиатру (!), практические уроки по уходу за первенцем. И если трудности в общении с младенцем испытывают даже выпускницы медицинских институтов, в течение 6 лет изучающие науку педиатрию, то что говорить об остальных молодых мамах и папах, оставшихся наедине со своим орущим по неведомой причине младенцем.

Эта книга написана на основании опыта, накопленного в результате тридцатилетней работы в педиатрии, помноженного на опыт собственного материнства. Надеюсь, она станет надежной помощницей молодым неопытным родителям и поможет им в нелегкой и ответственной работе — вырастить здорового ребенка.

Не пугайтесь трудностей, неизбежных на этом пути, зато наградой для вас будет великая радость от общения с жизнерадостным и здоровым малышом.





глава 1 💕

# Аиста заказывали?



«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». А счастье в дом приносят дети. Самое дорогое, что есть в жизни женщины — это ее дети.

В какой-то старой книге описан такой эпизод.

В уютной гостиной собирались дамы, чтобы за чашкой чая обсудить свои «маленькие женские тайны», а заодно продемонстрировать друг другу драгоценности. Было чем похвастаться: у одной кольцо с бриллиантом, у другой серьги с изумрудами, у третьей нитка прекрасного жемчуга. Только хозяйка дома скромно молчала. Ее обручальное колечко не могло конкурировать с предъявленными к осмотру ювелирными изделиями. Но тут распахнулась дверь, и в гостиную веселой стайкой вбежали дети. Радостная улыбка озарила лицо хозяйки. «А вот и мои драгоценности», — сказала она, раскрывая им объятия.

Попробуйте возразить. Только вряд ли получится.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», — сказал классик. Но можно ли назвать счастливой ту семью, в которой дети часто болеют или имеют хронические заболевания? Мечту любых родителей — иметь крепких и здоровых детей — могут воплотить в жизнь не медицинские работники, а только сами мамы и папы. Ведь известно, что здоровье человека лишь на 10% зависит от состояния здравоохранения, а более чем на половину — от образа жизни.

Современные молодые женщины, занятые созданием материальных благ и продвижением по карьерной лестнице, не торопятся обзаводиться детьми. К рождению ребенка они относятся разумно и сознательно. Такое отношение к вопросам продолжения рода достойно уважения. Однако в погоне за истинными или мнимыми ценностями не пропустите время, наиболее подходящее для рождения первенца. Организм женщины наиболее подготовлен к выполнению этой задачи в возрасте 22–23 лет. По крайней мере, постарайтесь осуществить задуманное до 25.

Американские ученые считают, что для рождения первенца идеальным является возраст матери — 34 года. Именно к этому возрасту достигается оптимальный баланс между здоровьем женщины и ее материальным благополучием. По мнению заокеанских врачей, женщина, родившая первого ребенка в 34 года, по состоянию здоровья в любом возрасте будет на 10 лет моложе своей ровесницы, родившей в 18 лет.

Готовность к материнству базируется на мощном инстинкте, подаренном природой каждой женщине. Но с другой стороны, этот процесс зависит от личностных качеств будущей матери и ее взаимоотношений с окружающими людьми. Едва ли не с самого рождения девочка-девушка-женщина готовится стать матерью. В детстве, играя в куклы и «дочки-матери», ухаживая за младшими братьями и сестрами, затем наблюдая за действиями молодых мам, ухажи-

Американские ученыe считают, что для рождения первенца идеальным является возраст матери 34 года. Именно к этому возрасту достигается оптимальный баланс между здоровьем женщины и ее материальным благополучием. По мнению заокеанских врачей, женщина, родившая первого ребенка в 34 года, по состоянию здоровья в любом возрасте будет на 10 лет моложе своей ровесницы, родившей в 18 лет

вающих за младенцами, а потом по просьбе подруги присматривая за ее малышом, девушка подсознательно готовится к реализации своего главного жизненного предназначения. На этом этапе она приобретает благоприятный опыт эмоционального общения с малышами, который в будущем поможет в становлении материнского поведения. Но вот наступает время, когда материнский инстинкт настойчиво требует реализации, и желание иметь ребенка перевешивает все остальные помыслы.

Помните секретаршу Верочку из кинофильма «Служебный роман», блистательно сыгранную Лией Ахеджаковой? На предложение мужа родить ребенка она, растерянно осматривая свое рабочее место, отвечает: «Но я не могу сейчас».

Такая непосредственная реакция вызывает у зрителей смех, а у врачей-педиатров осуждение: «Не успела сигарету докурить, а уже готова ребенка зачать!»

В современном мире с его бешеным ритмом, плохой экологией, высокими психическими нагрузками организм любого человека ежедневно подвергается негативным воздействиям извне, что отрицательно оказывается на его здоровье. А будущая мама и зарождающаяся у нее внутри новая жизнь наиболее чувствительны к любым неблагоприятным факторам. Поэтому позаботиться о здоровье ребенка надо задолго до зачатия, задумавшись в первую очередь о своем собственном здоровье.

Главное дело своей жизни нельзя пускать на самотек. К нему надо готовиться морально и физически. Зачатие ребенка должно быть запрограммировано на наиболее удобный для семьи срок, а оставшееся до него время необходимо использовать на подготовку.

Прекратите прием лекарственных препаратов минимум за 3 месяца до планируемого зачатия



## Накануне

На протяжении десятков лет в бывшем СССР господствовало плановое ведение хозяйства, в котором планированию подчинялись все процессы, происходящие в государстве: от выпуска чулочно-носочных изделий до запуска ракет в космос. Но мало кому приходило в голову планировать наступление беременности и время рождения детей. Советские женщины к свершившемуся факту относились в зависимости от обстоятельств: принимали как должное и в назначенный срок разрешались от бремени или, недолго думая, шли на аборт, удерживая мировое первенство по данному показателю.

В настоящее время все больше и больше супружеских пар со-знательно планируют время зачатия, чтобы наступившая беременность была ожидаемой и желанной, а не становилась шокирующим

известием, нарушающим жизненные планы семьи. Желательно выбрать такое время, которое кажется вам наиболее подходящим для появления наследника. Идеальной является ситуация, когда решены проблемы с жильем, учебой, работой и карьерой, и появление ребенка не повлечет за собой отказа от достижения намеченной цели.

Наилучшее время для зачатия август–сентябрь. Отдохнувшая за летние месяцы, впитавшая в себя энергию солнечных лучей, обогащенная свежими «живыми» витаминами женщина как никогда готова к вынашиванию здорового ребенка. В нашей стране пик рождаемости приходится на март, то есть зачатие совершается в июне. Этому тоже есть простое объяснение: долгие зимние месяцы и хмуряя слякотная весна угнетающие действуют на население, вызывая у многих раздражительность, усталость и депрессию. Зато щедрые солнечные лучи возвращают интерес к жизни, стимулируют выработку эндорфинов (гормонов радости) и половых гормонов, усиливают влечение к противоположному полу. А малыши, появившиеся на свет в марте–апреле–мае, все лето проводят на свежем воздухе, под ласковым солнышком и зиму встречают подросшими и окрепшими. Замечено, что дети, родившиеся весной, в среднем на 1 см выше своих «осенних» ровесников. Так гипофиз реагирует на обилие солнечного света, вырабатывая гормон роста в повышенном количестве.

Некоторые супружеские пары даже обращаются к астрологам с просьбой рассчитать наиболее благоприятный момент для зачатия, ссылаясь на опыт древних греков, которые установили связь между расположением планет на небе и рождением гениев. Согласно легенде так был зачат Александр Македонский.

В некоторых случаях планирование беременности следует проводить по медицинским показаниям. Например, один из родителей страдает аллергией на цветение бересклета (май) или луговых цветов (июнь). Запланируйте беременность таким образом, чтобы ребенок родился в период с августа до марта. Так у него будет меньше шансов унаследовать предрасположенность к аллергии.

Итак, вы всерьез задумались о прибавлении семейства? Удачи вам в этом благородном деле! Начинайте подготовку за несколько месяцев до часа «Х», чтобы вероятность рождения здорового ребенка была максимально высокой.

Если вы пользовались гормональными противозачаточными средствами, а теперь решили забеременеть, то надо дать организму время и возможность наладить выработку собственных гормонов, которая была подавлена приемом искусственных. Для этого потребуется не менее 2–3 месяцев, после чего можно рассчитывать на созревание полноценной яйцеклетки и достаточный уровень необходимых гормонов.

Займитесь всерьез своим здоровьем. Выберите время для посещения поликлиники и обойдите по кругу гинеколога, стоматолога, отоларинголога, окулиста и терапевта.

Убедитесь в отсутствии у вас заболеваний, передаваемых половым путем (ЗПП), тем более что некоторые из них могут протекать бессимптомно, но осложнить течение беременности угрозой выкидыша или преждевременных родов и нарушить развитие плода (хламидиоз, трихомониаз, микоуреаплазмоз). Гораздо реже встречаются токсоплазмоз и цитомегаловирусная инфекция, но и от них стоит застраховаться заранее.

Marilin Orav / Dreamstime



К тяжелым последствиям приводит заболевание беременной краснухой. Почти во всех случаях беременность заканчивается самопроизвольным прерыванием на любом сроке или рождением больного ребенка. Если вы не болели этой «невинной» детской инфекцией и не привиты от нее, сделайте прививку сейчас, но не позднее чем за три месяца до зачатия.

Если вы часто болеете простудой, отоларинголог подскажет, как оздоровить «хлипкую» носоглотку.

Стоматолог не оставит без внимания начавшийся кариозный процесс. Ведь растущий плод будет требовать из материнского

организма кальций для построения костной системы, что может вызвать разрушение зубов. Поинтересуйтесь составом пломбировочного материала, не содержится ли в нем ртуть, способная оказать негативное влияние на развитие плода.

У вас миопия, и вы носите очки? Советы окулиста помогут доносить беременность и самостоятельно родить, не подвергая опасности зрение.

Если вас замучили герпетические высыпания на губах (лихорадка), непременно обратитесь к инфекционисту. С коварным вирусом надо покончить до наступления беременности, чтобы он не навредил ребенку.

Во время полового созревания вам ставили диагноз вегетативно-сосудистой дистонии по гипер- или гипотоническому типу или с нарушением сердечного ритма? Обязательно посетите кардиолога, возможно, придется сделать электрокардиограмму, чтобы убедиться в готовности сердечно-сосудистой системы к вынашиванию младенца.

Если у вас проблемы с позвоночником, обратите самое серьезное внимание на этот «столп жизни», ведь на него придется значительная нагрузка, особенно в последние месяцы беременности.

Поликлинический марафон закончится посещением терапевта, который даст заключение о полной боевой готовности к выполнению задуманного.

Если женщина страдает каким-либо хроническим заболеванием, она не должна ставить крест на желании иметь ребенка. Благодаря достижениям современной медицины стать мамами могут женщины с пороками сердца, сахарным диабетом, заболеваниями почек и печени, болезнями опорно-двигательного аппарата и другой патологией органов и систем. Надо лишь до зачатия пройти курс противорецидивного лечения (при необходимости), наблюдать специалистами с самого раннего срока беременности и выполнять все рекомендации.

Стоит ли говорить, что курение и употребление алкогольных напитков следует прекратить еще на стадии подготовки к зачатию? О приеме наркотиков беременной женщиной говорить просто страшно: младенец, получавший наркотик в материнской утробе, лишившись его после рождения, испытывает настоящую «ломку». Его организм требует законной дозы, к которой он уже привык.

Закладка основных органов и систем плода происходит в первые недели внутриутробной жизни, а накопленные в организме до беременности токсические вещества поступают к зародышу, отрицательно сказываясь на его развитии. Поэтому прекратите прием антибиотиков, гормональных препаратов, в том числе и контрацептивных, минимум за 3 месяца до планируемого зачатия.

Проанализируйте свои пищевые пристрастия и откажитесь от привычных бутербродов, маринадов и копченостей в пользу полно-

ценных белков, фруктов, овощей и растительных жиров. Дополнительное включение в рацион витаминов и микроэлементов создаст в организме запас этого стратегического сырья и не позволит плоду испытывать нужду в жизненно важных веществах.

## Сынок или дочка?

Известие о наступлении желанной беременности влечет за собой животрепещущий вопрос: кто там внутри? Потенциальные родители сгорают от нетерпения узнать, кого подарит им судьба — мальчика или девочку. Ждать придется недолго. В большинстве случаев уже первое ультразвуковое исследование сп особенно откроет эту тайну, и у вас останется много времени, чтобы выбрать имя младенцу и подготовить соответствующее приданое.

Sonyaev / Dreamstime.com



Вопрос половой принадлежности первенца не очень-то волнует супругов: лишь бы родился здоровым. Но когда в семье уже есть 2–3 однополых ребенка, стремление родить малыша противоположного пола вполне понятно и уважаемо. Довольно часто случается, что рождение ребенка «незапланированного» пола вызывает досаду и разочарование. «Опять девчонка, — сердится расстроенный папаша, — хоть из роддома не забирай!»

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)