



# Я жду ребенка – Что мне делать?

## Когда звонить доктору

Немедленно свяжитесь с врачом, если у Вас:

- Из влагалища идет кровь, воды или выделения
- Из влагалища идут выделения, которые неприятно пахнут, вызывают жжение или зуд
- Вы вырываете любую пищу или воду
- Острые (колики) или тупые боли в пояснице
- Ощущение, как будто ребенок продвигается вниз или вываливается
- Ребенок перестал двигаться
- Вы видите пятна перед глазами или все плывет
- Лихорадка (жар), озноб или сильная головная боль

## То, что следует избегать

Есть много вещей, которые могут повредить Вашему ребенку.

### Следует избегать:

- Горячих ванн, парилок или саун
- Чистить специальную коробку после кота (Вам может стать плохо)
- Наркотиков, например «винт» (speed), марихуана или кокаин
- Вдыхать краску или испарения от чистящих средств
- Приема лекарств, купленных в магазине
- Курить или вдыхать сигаретный дым
- Приема лекарств, выписанных врачом, который не знает о Вашей беременности
- Пить пиво, вино, спиртное или другие алкогольные напитки
- Делать рентгеноскопию без крайней на то необходимости

Немедленно посетите своего лечащего врача. Ваш доктор удостоверится в том, что Вы и Ваш будущий ребенок здоровы. Проблемы, если таковые есть, лучше обнаружить на раннем этапе. Врач проведет анализ Вашей крови и мочи. Вам также понадобится пройти ультразвуковое обследование, что позволит увидеть малыша на экране, сдать анализ крови на сахар, чтобы узнать максимальный уровень сахара в крови (профилактический осмотр на возможность диабета, обусловленного беременностью) и проверить частоту сердечных сокращений плода.

## Развитие Вашего ребенка

Ваш малыш растет быстро.

Первый триместр (Месяцы 1 – 3)	Второй триместр (Месяцы 4 – 6)	Третий триместр (Месяцы 7 – 9)
Формируются части тела Бьется сердце Вес около унции и рост 3-4 дюйма	Может слышать Ваш голос Двигается и пинается Вес от 1 до 1 <sup>1/2</sup> фунтов и подросток приблизительно до 12-14 дюймов	Сосет «большой» пальчик Формируются легкие Вес 6-9 фунтов и рост приблизительно 20 дюймов

## Что можете чувствовать Вы

Ваше тело меняется по мере того, как растет ребенок. Приводим список изменений и симптомы, которые Вы можете ощущать.

Что происходит?	Как это ощущается?	Что я должна делать?
Утренняя тошнота	Вы можете испытывать тошноту и/или вырывать.	Ешьте небольшие порции. Подойдет простая пища, такая, как крекеры, яйца, тосты и яблочный мусс.
Изжога	У Вас может возникнуть жжение в области желудка и грудной клетки.	Ешьте небольшие порции и избегайте жирной пищи/пищи со специями. Спросите у Вашего доктора, можно ли принимать препараты, нейтрализующие кислоту.
Боль в спине/пояснице	Вы можете испытывать боль в спине/пояснице.	Не стойте и не сидите подолгу. Прилягте на спину, положив подушку между ног.
Запор	У Вас может быть жесткая, обезвоженная перистальтика кишечных масс (КМ), от которых трудно облегчиться.	Ешьте продукты с высоким содержанием пищевой клетчатки. Пейте много воды. Не принимайте никаких слабительных медикаментов.
Геморрой	У Вас возможно вздутие, расширение вен вокруг прямой кишки (тот орган, откуда выходят кишечные массы). Там может быть зуд или кровотечение.	Не тужьтесь и избегайте запора при наличии кишечных масс. Может помочь теплая ванна с последующим приложением пакета со льдом.
Отекшие ноги	У Вас может скопиться избыточная жидкость в ногах и лодыжках.	Сядьте так, чтобы ноги оказались подняты. Употребляйте пищу с низким содержанием соли (соды).
Утомление	Вы можете чувствовать усталость.	Отдыхайте больше и попытайтесь вздремнуть. Пусть кто-нибудь поможет Вам в хозяйственных делах по дому.
Перемена настроения	Вы можете быть в хорошем настроении и в какой-то момент почувствовать грусть или впоследствии страх.	Поговорите с Вашими друзьями, родными и врачом о том, как Вы себя чувствуете.

## Ешьте за двоих

Ваш ребенок зависит от того, как Вы питаетесь. Вам необходимо набрать от 15 до 35 фунтов в зависимости от Вашего роста. Посоветуйтесь с врачом на предмет того, какой вес будет правильным. Ешьте пищу из всех продуктовых групп:

**Крупы:** по меньшей мере 4 (четыре) приема по 1 унции в день. Такая пища придаст энергию Вам и Вашему ребенку. Включите в свой рацион: шелушенный рис, блюда из круп, овсяные каши, хлеб, крекеры, макаронные изделия и кукурузные лепешки. Отдавайте предпочтение цельному зерну. ПОДСКАЗКА: 1 ломоть хлеба весит приблизительно одну унцию.

**Овощи:** по меньшей мере 2 чашки в день. Такая пища обеспечит Вас и Вашего ребенка пищевой клетчаткой, витамином А и фолиевой кислотой. Ешьте темно-зеленые и ярко-оранжевые овощи: брокколи, шпинат, салат, морковь и помидоры. ПОДСКАЗКА: Упомянутая чашка приблизительно равна размеру теннисного мяча.

**Фрукты:** по меньшей мере 1 чашка в день. Данная пища обеспечит Вас и Вашего ребенка пищевой клетчаткой, витамином С и фолиевой кислотой. Ешьте: бананы, дыни, ягоды, яблоки и апельсины.

**Молоко, йогурт и сыр:** по меньшей мере 4 (четыре) приема по 1 чашке в день. Включите в свой рацион: обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира, йогурт, сыр и мороженое. Посоветуйтесь с Вашим врачом, как быть, если Вы не можете есть или не любите такие продукты. Не ешьте мягкий сыр Фета, сыры с голубой плесенью, а также некоторые виды мексиканского сыра. ПОДСКАЗКА: 1 упаковка йогурта приблизительно равна одной чашке. Одна унция сыра по размеру приблизительно равна четырем сложенным игральным костям (кубикам).

**Мясо, курица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи:** в течение дня питайтесь 3 или более раз (по меньшей мере 5 унций). Включите в свой рацион: нежирное мясо, курятину, индюшатину, яйца, бобы, горох, орехи и семена. Тщательно проваривайте или прожаривайте все мясные и куриные продукты. О рыбе: не ешьте мясо акулы, меч-рыбы, королевской макрели или гребнеголова, поскольку они содержат большое количество ртути. Вы можете съесть до 12 унций в неделю таких морепродуктов, как креветки, лосось (семга) и сом. Длиннопёрый (белый) тунец содержит больше ртути, чем консервированный отдельный вид тунца. Ограничьте потребление белого тунца до 6 унций в неделю. ПОДСКАЗКА: Один прием мяса соответствует приблизительно размеру колоды карт.

**Масла:** употребляйте по 4-6 чайных ложек в день. Используйте жидкие масла, такие как канола (canola), оливковое или кукурузное. Ограничьте потребление твердых жиров, например сливочного масла и сала. ПОДСКАЗКА: Одна чайная ложка приблизительно равна размеру монеты достоинством 25 центов.

**Принимайте витамины,** если они предписаны Вашим врачом. Употребляйте по 400 мкг фолата (витамин, который способствует формированию мозга и позвоночника у Вашего ребенка), получая его из злаков (круп), фруктов, овощей или же в таблетке. Фолат также известен, как фолиевая кислота.

Вам понадобится **снизить уровень потребления кофеина.** Кофеин содержится в кофе, чае, коле (тонизирующем напитке из семян тропического дерева кола) и шоколаде. Выпивайте не более 1-2 чашек кофе или чая, 2 стаканов газированных напитков, а также съедайте не более 1-2 шоколадных батончиков в день. ПОДСКАЗКА: Газированные напитки и шоколад очень калорийны. Их не следует употреблять каждый день.

Программа **WIC (для женщин, подростков и детей)** может предоставить здоровую пищу для Вас и Вашего ребенка. Вас научат, как правильно выбирать продукты питания. Программа WIC также позволит Вам узнать о других здравоохранительных и социальных службах в Вашем округе. Сегодня же поговорите с Вашим врачом о программе WIC. Вы также можете связаться с обслуживающим персоналом программы WIC по телефону: **1-888-942-2229.**

## Физические упражнения

Тридцать (30) минут физических упражнений в день помогут Вам почувствовать себя лучше. Ходьба пешком и плавание - это всегда полезно.

Выполнение физических упражнений Кегеля (kegels), может укрепить тазовые мускулы (мускулы, которые Вы используете, когда ходите в туалет). Сожмите эти мускулы, как будто Вы задерживаете мочеиспускание. Задержите движение, затем отпустите и повторите это 10 раз. Такое упражнение поможет Вам задержать мочеиспускание и подготовит Ваше тело к родам.

Существуют некоторые вещи, которые Вам не следует делать. Сюда входят занятия спортом, при которых Вы можете упасть, например катание на роликах. Вам также не следует начинать заниматься новым видом спорта или тяжелыми физическими упражнениями.

## Забота о ребенке

Все, что понадобится Вашему ребенку вначале – это очень просто: много любви и что-нибудь поесть. Дайте Вашему малышу как можно больше любви посредством ласки, прижимания к себе, качания и разговоров с ним.

Грудное молоко – это лучшая еда для Вашего малыша. Именно грудное молоко:

- Поможет Вашему малышу быть здоровым
- Поможет установить связь с Вашим малышом
- Оно бесплатно
- Всегда готово, т.е. не нужно никаких бутылочек для разогрева или мытья
- Помогает мамам похудеть

Если Вам нужна помощь для грудного кормления, обратитесь к Вашему врачу. Программа WIC сможет ответить на Ваши вопросы и предложить поддержку. Свяжитесь с программой WIC по телефону: 1-888-942-2229. Вы можете также позвонить в организацию «La Leche League» по телефону: 1-800- 525-3243. Некоторые женщины не могут или не хотят вскармливать детей грудью. Ничего страшного, и в этом случае Ваш ребенок будет в порядке.