

УДК 618.2
ББК 57.16
Л22

College National des Gynecologue et Obstetriciens de France,
Pr Jaques Lansac & Nicolas Evrard
Le Grand Livre De Ma Grossesse
© 2014 Groupe Eyrolles, Paris, France

Лансак, Жак.

Л22 Моя счастливая беременность : [настольная энциклопедия] / Жак Лансак, научный координатор Николас Эврард ; [пер. с фр. А. П. Золотовой]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 544 с. : ил. — (Ребенок и уход за ним).

ISBN 978-5-699-78909-2

Когда вы объявляете окружающим о беременности или о планах родить ребенка, на вас сразу обрушивается лавина различных советов. Кого слушать и кому доверять в этом важном вопросе? Эта книга поможет ответить на все волнующие вас вопросы. Ведь каждая глава написана специалистом в своей области: гинекологом, акушеркой, педиатром, детским психиатром, гомеопатом и многими другими врачами. Книга станет вашим надежным консультантом с момента решения стать матерью до рождения ребенка и первых месяцев его жизни.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 618.2
ББК 57.16**

ISBN 978-5-699-78909-2

© Золотова А.П., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**
142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

Москва. Адрес: 142701, Московская область, Ленинский р-н,
г. Видное, Белокаменное шоссе, д. 1. Телефон: +7 (495) 411-50-74.

Нижний Новгород. Филиал в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

Самара. Филиал в г. Самаре. Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10. Режим работы: с 9-00 до 19-00.

Новосибирск. Филиал в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42.

Хабаровск. Филиал РДЦ Новосибирск в Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120.

Тюмень. Филиал в г. Тюмени. Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98.

Краснодар. Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014,
Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto».
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92. Режим работы: с 10-00 до 22-00.

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). **Интернет-магазин:** www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции Издательства «Э» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру. Тел.: +7 (495) 745-89-14.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

РЕБЕНОК И УХОД ЗА НИМ

Лансак Жак

Научный координатор Эврард Николас

МОЯ СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ **НАСТОЛЬНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

Директор редакции *Е. Капъёв*
Руководитель направления *Т. Решетник*
Шеф-редактор *Н. Румянцева*
Ответственный редактор *Е. Комиссарова*
Редактор *Л. Гречаник*
Научный редактор *Е. Гордеева*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректор *Л. Снеговая*

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Vectomart / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В коллаже на обложке использованы фотографии и иллюстрации:
Natalia Deriabina, arigato, Jenniki, Geraskevich / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. **Интернет-магазин:** www.book24.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.03.2018. Формат 84x108¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 57,12.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-78909-2



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Отзыв специалиста

Отправляясь в незнакомые места, мы запасаемся справочниками и намечаем маршрут. Путеводитель помогает нам заранее подготовиться к путешествию и сориентироваться на местности. Рекомендации, содержащиеся в нем, позволяют организовать пребывание в неизвестной стране самым лучшим образом. Не притупляя чувство новизны, они дают возможность получить максимальное удовольствие от звуков, запахов, видов.

Эту же цель преследует эта книга, призванная помочь женщине — да и другим членам семьи — как можно легче перенести беременность. Книга будет сопровождать будущую маму в течение всех недель и месяцев до рождения ребенка. Поверьте, вас ждет множество чудесных открытий!

Если за долгую историю человечества основы протекания беременности не претерпели больших изменений, то медицина значительно эволюционировала. Способы медицинского сопровождения беременности, методы определения и диагностики отклонений, предупреждения осложнений, подготовка к родам сегодня сильно отличаются от тех, что применялись еще вчера. Вот почему каждой женщине совершенно необходимо иметь данный справочник. Новые рекомендации авторитетных специалистов будут полезны вам и вашему окружению на протяжении всей беременности. Воспользуйтесь ими, как пользуетесь советами, готовясь к путешествию: вы можете изучать этот справочник от начала до конца или обращаться к той странице, которая нужна вам в данный момент. И не бойтесь задавать своему врачу вопросы, оставшиеся невыясненными. А главное — воспринимайте свою беременность как счастье, как прекрасное приключение, полное тонких ощущений и чудес!

Пусть книга послужит подтверждением готовности компетентных акушеров-гинекологов сопровождать вас на всем пути беременности.

Бернар Эдон,
профессор,
президент Национального колледжа гинекологов и акушеров Франции

C N G O F

Предисловие от автора

Энциклопедия, которую вы держите в руках, выдержала во Франции уже два издания и неизменно пользовалась большим успехом. По итогам широкого опроса, проведенного среди будущих мам, нам удалось установить, что два предыдущих издания смогли оказать женщинам неоценимую помощь на всех стадиях беременности.

Чтобы подойти ближе к насущным проблемам будущих мам, а заодно ознакомить их с последними научными достижениями, потребовалось третье издание. Мы решили еще раз пересмотреть, актуализировать и уточнить некоторые понятия, приняв во внимание замечания, сделанные не только читательницами, но и врачами, акушерками, а также другими специалистами в области гинекологии. Добавлен ряд рекомендаций, предложенных авторитетными медиками. Дополнен указатель, помогающий быстрее отыскивать нужные сведения на страницах книги. Как и в предыдущих изданиях, в текст справочника включены вопросы, задаваемые посетительницами сайта aufeminin.com, и ответы компетентных специалистов. Новые вопросы в основном касаются кесарева сечения, ожирения, отказа от беременности, нервозности, бесплодия, хромосомных и соматических заболеваний, а также вакцинаций. Эта информация существенно обогащает книгу, поскольку затрагивает как повседневные заботы будущих мам, так и приятные моменты их жизни. Предлагая вашему вниманию новое издание, мы рассчитываем на продолжение диалога между специалистами и читателями. Спасибо, дорогие читательницы, за то, что вы приняли (и примете) участие в совместном разговоре о книге и в ее критическом разборе: это поможет другим будущим мамам, которые, как мы надеемся, заинтересуются последующими изданиями!

Жак Лансак,
профессор клиники университета г. Тур,
президент Национального колледжа гинекологов и акушеров
Франции

Вступление

1 Больше чем книга — компаньон в пути!

Когда вы объявляете своему окружению о беременности или только о планах родить ребенка, вас сразу захлестывает вихрь различных советов. Каждый норовит что-либо порекомендовать: мол, надо сдать на всякий случай те или иные анализы крови, пройти полный медосмотр... Трудно даже вообразить, сколько якобы нужных адресов появляется в записной книжке будущей мамы! А еще нельзя забывать и о массе более конкретных советов, получаемых от матери, свекрови или подруг.

2 Врачи к вашим услугам

Национальный колледж гинекологов и акушеров Франции разрабатывает рекомендации для 6000 гинекологов и 20 000 акушерок. Более 40 опытных акушерок, педиатров, гинекологов, детских психиатров приняли участие в написании данной книги под руководством профессора Жака Лансака — специалиста в акушерстве и гинекологии, президента CNGOF.

Речь идет о коллективной работе, так как в медицине требуется полная согласованность действий персонала. Особенно это справедливо для области акушерства, ведь беременная женщина вправе рассчитывать на то, что в любой момент — 24 часа в сутки и 365 дней в году — ее примет бригада квалифицированных специалистов, способных обеспечить должный уход за ней и за малышом в случае рождения ребенка.

3 Ответы экспертов

За последние 30 лет сфера акушерства и гинекологии сильно изменилась, чему способствовали появление УЗИ (эхографии), дородовой диагностики, применение методов акупунктуры и гомеопатии в лечении недержания мочи и других заболеваний и, разумеется, распространение психотерапевтической помощи. Поэтому сегодня для ведения беременности и родов требуется работа целой бригады. Врачи и акушерки зачастую должны, кроме основного образования, иметь дополнительную подготовку по одной из названных специальностей. В составлении этой книги участвовали компетентные специалисты, обладающие наибольшим опытом в своей области.



4 Хитрости, советы и воспоминания матерей

При написании данной книги, помимо всего прочего, мы использовали материалы сайта aufeminin.com¹, на форумах которого будущие или молодые матери делятся не только своими проблемами и сомнениями, но также собственными маленькими хитростями и решениями, опробованными на личном опыте. Для справочника мы отобрали самые интересные комментарии, оставленные участницами форумов.



5 Интерактивный справочник

Эту книгу можно читать в любом порядке: месяц за месяцем. Вы найдете объяснения того, что происходит в вашем организме, и ответы на волнующие вас вопросы; останавливаясь только на интересующих вас темах. Выбор зависит исключительно от вас и от ваших текущих потребностей.

6 Уникальное содержание!

Порядка 500 страниц текста, схемы и таблицы, 45 расшифрованных результатов УЗИ помогут вам:

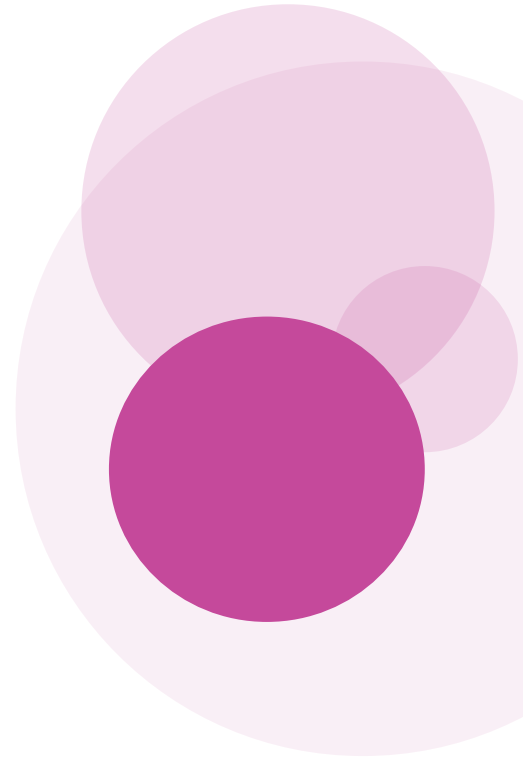
- понять, как запускается механизм беременности и что происходит между возникновением желанного ребенка и зачатием (овуляция, блокировка, лечение и т. д.);
- правильно подготовиться к беременности (в частности, благодаря информации о возможных рисках, связанных с окружающей средой, таких как пестициды, облучение, промышленные товары и т. д.);
- следить за протеканием своей беременности месяц за месяцем, неделя за неделей;
- узнать, что поможет вам справиться с небольшими недомоганиями: питание, упражнения, лекарства, гомеопатия, акупунктура;
- подготовиться к родам (где, с кем, как);
- подготовиться к возвращению домой с новорожденным, кормлению грудью, из бутылочки, к отъему от груди;
- уладить все формальности, касающиеся отпуска по материнству или отцовству.

Цель данной книги — собрать под одной обложкой научные знания гинекологов и практический опыт женщин. Пользуйтесь подходящими для вас маленькими хитростями и советами, но при этом доверяйте себе.

Мы планируем помогать вам день за днем и надеемся дождаться уникального момента — рождения ребенка... и молодой матери!

¹ aufeminin.com — один из самых популярных в мире женских интернет-порталов. Так, по данным comScore, только в июне 2012 г. на нем было зафиксировано 45,3 млн посещений.





Содержание



Отзыв специалиста	5
Предисловие от автора	6
Вступление	7

● ЧАСТЬ I. ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ РЕБЕНКА ● 15

Психологический настрой	17
Волнение во время беременности	18
Реакция братьев и сестер	21
Резюме	23
Что надо знать до того, как зачать ребенка	25
Вопросы наследственности	25
История семьи	28
Возраст родителей	30
Готовность организма	37
Консультация перед зачатием	37
Прекращение приема противозачаточных средств	40
Овуляция	42
Вы беременны?	44
Питание перед беременностью	44
Алкоголь и беременность	45
Вред табака	46
Употребление наркотиков	48
Прием лекарств	49
Прививки	53
Зубы	53
Загрязняющие вещества, опасные для беременных	54
Важные вещи, о которых вам надо подумать	59
Если беременность не наступает	61
Когда возникают сомнения	61
Первая консультация	61
Возраст: главный фактор репродуктивности	62
Медицинское обследование	63
Медицина против бесплодия	66
Усыновление	73

● РАЗВИТИЕ БЕРЕМЕННОСТИ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ ● 81

● ЧАСТЬ 2. БЕРЕМЕННОСТЬ МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ ● 93

Первый месяц	95
Со стороны ребенка	95
Со стороны матери	97
Что происходит у вас в голове?	102
Медицинское сопровождение	103

Беременность под угрозой	127
В каких случаях требуется срочная консультация?	138
Ребенок неделя за неделей	140
Второй месяц	143
Со стороны ребенка	143
Со стороны матери	144
Медицинский контроль	147
Организационные формальности	159
Ребенок неделя за неделей	162
Третий месяц	165
Со стороны ребенка	165
Со стороны матери	166
Медицинский контроль	168
Отпуск по беременности	174
Ребенок неделя за неделей	178
Четвертый месяц	181
Со стороны ребенка	181
Со стороны матери	183
Что происходит в вашей голове?	184
Медицинский контроль	186
Ребенок неделя за неделей	198
Пятый месяц	201
Со стороны ребенка	201
Со стороны матери	204
Медицинский контроль	211
Ребенок неделя за неделей	214
Шестой месяц	217
Со стороны ребенка	217
Со стороны матери	218
Медицинский контроль	219
Ребенок неделя за неделей	226
Седьмой месяц	229
Со стороны ребенка	229
Со стороны матери	230
Что происходит в вашей голове	232
Медицинский контроль	233
Организационные формальности	236
Ребенок неделя за неделей	240
Восьмой месяц	243
Беспокоюсь о ребенке...	243
Со стороны матери	244
Медицинский контроль	246
Ягодичное (тазовое) предлежание ребенка	251
Ребенок неделя за неделей	258
Девятый месяц	261
Со стороны ребенка	261
Со стороны матери	263

СОДЕРЖАНИЕ

Медицинский контроль	270
Что вам понадобится в роддоме?	275
Ребенок неделя за неделей	278
Роды	281
Где рожать?	281
Когда ехать в роддом?	284
Потуги, роды, изгнание последа	287
«Мне будет больно?»	308
Ребенок появляется на свет	314
Как вы перенесете роды?	328
Пребывание в роддоме	331

● ЧАСТЬ 3. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ ● 341

Первые дни жизни ребенка	343
Время открытий	343
Заранее подготовьтесь к возвращению домой	343
Прислушивайтесь к биоритмам малыша	344
Прибавление в семье	347
Питание в первые дни	349
Туалет грудного ребенка	353
Медицинское наблюдение за ребенком	356
Прогулки с ребенком	365
Если вы решили кормить грудью	369
Преимущества грудного вскармливания	369
Секреты лактации	371
Как давать грудь?	374
Сцеживание молока	375
Как питаться кормящей матери?	376
Искусственное вскармливание	383
Грудь или бутылочка — ваш личный выбор	383
Как выбрать бутылочку, соску и молоко	384
Подготовка к кормлению	388
Кормление из бутылочки	392
Как вновь обрести форму	395
Организм после родов	396
Если есть проблемы	401
Медицинская консультация после родов	406
Что происходит в вашей голове?	407
Сексуальность после родов	409
Питание после родов	417
Спорт после родов	419

● ЧАСТЬ 4. ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ СЕБЕ ЗАДАЕТЕ ● 425

Самочувствие во время беременности	427
Питание	427

Ваша внешняя привлекательность	432
Спорт и беременность	436
Массаж	439
Сексуальность и беременность	440
Многоплодная беременность	443
Типы многоплодной беременности	444
Ведение многоплодной беременности	446
Роды	449
Недомогания во время беременности	453
Проблемы с пищеварением	454
Полость рта	464
Боли и рези в животе	465
Боли в пояснице (люмбаго)	466
Пояснично-крестцовый радикулит (ишиас)	467
Судороги в ногах и покалывания (мурашки) кожи	468
Проблемы с циркуляцией крови в ногах	470
Заболевания носа, горла, ушей, глаз	472
Проблемы с кожей	474
Проблемы, связанные с половыми органами и мочевыводящими путями	476
Головокружение, слабость	477
Общее недомогание	478
Одышка	480
Бессонница	480
Значительный набор веса	481
Более серьезные проблемы	485
1 • Гестационный диабет	485
2 • Артериальная гипертензия при беременности	486
3 • Анемия	487
4 • Токсоплазмоз	487
5 • Краснуха	488
6 • Листериоз	488
7 • Цитомегаловирусная инфекция	489
8 • Ветрянка	489
9 • Герпес	490
10 • Инфекции мочевыводящих путей	491
11 • Грипп	491
12 • Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)	494
13 • Проблемы, связанные с отрицательным резус-фактором	494
Когда все плохо	497
Прерывание беременности	497
Преждевременное рождение	502
Аномалии плода	510
Прерывание беременности по медицинским показаниям	513
Перинатальная потеря	516
Травмы в течение беременности	520
Послеродовая депрессия	522





Часть I Желание иметь ребенка



Психологический настрой • 17

Что надо знать
до того, как зачать ребенка • 25

Готовность организма • 37

Если беременность не наступает • 61



