

УДК 618.2/4  
ББК 57.16  
Г87

**Корсак В.С.**

**Г87** Беременность и роды без страха и боли: советы врача. / В.С. Корсак, Ю.Л. Громыко. — М.: СИМК, 2012. — 144 с. — ISBN 978-5-91894-017-4

И. Громыко Юрий Леонидович

*Агентство СІР РГБ*

В книге подробно и просто рассказано о том, как протекает беременность, на какие критические моменты следует обращать внимание, что следует делать для того, чтобы ребенок родился в положенный срок и здоровым. Что такое резус-конфликт? Почему не следует перенашивать беременность? Для чего нужна плацента? Почему случается невынашивание беременности? Как нужно правильно питаться беременной женщине? Чем опасен гестоз? Каковы особенности беременности в возрасте за 30? Роды в воде — это хорошо или плохо? Можно ли заниматься сексом во время беременности? Что такое послеродовая депрессия? Даны ответы на эти и многие другие серьезные и волнующие вопросы.

Надеемся, что книга будет полезна будущим мамам и их близким.

**УДК 618.2/4  
ББК 57.16**

**ISBN 978-5-91894-017-4**

© Корсак В.С., Громыко Ю.Л., 2012  
© Оформление. ООО «МК», 2012  
© ООО «МК», 2012

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*Издательство не несет ответственности  
за содержание авторского материала.*

## ОТ АВТОРОВ

Многолетнее общение с нашими пациентками привело нас к мысли, что надо написать книжку о беременности и родах, что-то вроде «инструкции по применению», которая легко помещалась бы в женской сумочке или кармане, всегда была бы под рукой и ее можно было бы читать где угодно. Так мы и сделали. Первое издание этой книги давно разошлось, читателям она нравилась, поэтому мы сразу согласились на предложение Издательства выпустить «Беременность и роды без страха и боли» снова. Кое-что изменили, кое-что добавили и искренне надеемся, что книга будет полезна будущим мамам и их близким.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                |
|---|----------------|
| К читателю.....   | 7              |
| У вас наступила беременность.....   | 7              |
| Медицинские обследования будущей мамы.....                                      | 8              |
| Обязательные анализы и обследования.....  | 8              |
| Анализы и обследования, проводимые<br>при наличии показаний.....                | 10             |
| Что такое критические периоды в развитии<br>беременности?.....                  | 11             |
| I триместр (первые три с половиной месяца<br>беременности).....                 | 12             |
| II триместр.....  | 12             |
| III триместр.....   | 1 <sup>4</sup> |
| Для чего нужна плацента?.....   | 14             |
| Может ли патология плаценты угрожать<br>состоянию плода и здоровью матери?..... | 16             |
| Нарушения расположения плаценты.....  | 16             |
| Аномалии прикрепления плаценты.....   | 17             |
| Хроническая плацентарная недостаточность.....                                   | 18             |
| Как правильно питаться беременной?.....   | 18             |
| Немного о витаминах и микроэлементах.....                                       | 24             |
| Если у вас проблемы с пищеварением.....   | 33             |
| Немного о ранних гестозах.....  | 39             |
| Врожденные пороки развития плода.....   | 41             |
| Что такое резус-конфликт?.....  | 46             |
| Что такое антирезусные антитела?.....   | 46             |
| Что делать, если в крови беременной<br>обнаружены Rh-антигены?.....             | 48             |
| Профилактика резус-сенситизации.....  | 48             |
| Невынашивание беременности. Что делать?.....                                    | 49             |
| Гормональные нарушения.....   | 51             |
| Воспалительные заболевания половых органов.....                                 | 52             |
| Патология половых органов.....  | 53             |
| Заболевания матери.....   | 54             |
| Осложненное течение беременности.....   | 55             |
| Нарушения иммунитета.....   | 55             |
| Физические травмы.....  | 56             |
| Социально-экономические факторы.....  | 56             |
| Симптомы преждевременного прерывания<br>беременности.....                       | 56             |
| Что делать, если выкидыш все же произошел?.....                                 | 57             |

|   |    |
|---|----|
| Почему не следует перенашивать беременность?  | 59 |
| Почему наступление родов задерживается?   | 61 |
| Чем опасно перенашивание?   | 61 |
| Как поступить, если роды не начинаются в срок?  | 62 |
| Если вы беременны и вам за 30.  | 63 |
| Какими причинами вызвано увеличение беременностей в позднем возрасте? К каким проблемам это приводит? | 64 |
| Медицинские проблемы беременности в позднем репродуктивном возрасте.                                  | 65 |
| Если беременность наступила после применения вспомогательных репродуктивных технологий.               | 68 |
| Что делать будущей маме, чтобы у ребенка не было рахита?  | 70 |
| Какие физические упражнения полезны для беременной? . . .   | 72 |
| Что нужно знать о бандажах.   | 76 |
| Если у вас увеличены вены.  | 78 |
| Как распознать варикозную болезнь?  | 78 |
| Как избежать варикозной болезни во время беременности?  | 79 |
| Можно ли заниматься сексом во время беременности?   | 80 |
| В каких случаях заниматься сексом во время беременности не рекомендуется?                             | 80 |
| Не наносят ли сексуальные отношения вреда будущему ребенку?   | 81 |
| Изменяется ли сексуальное влечение женщины во время беременности?                                     | 81 |
| Какие изменения происходят в сексуальном влечении мужа во время беременности жены?                    | 82 |
| Может ли оргазм вызвать преждевременные роды?   | 82 |
| Чем опасен поздний гестоз?  | 83 |
| Неотложные состояния во время беременности, иди когда нужно спешить за медицинской помощью.           | 86 |
| Поговорим о родах.  | 87 |
| Первый период родов — раскрытие шейки матки.  | 88 |
| Второй период родов — потуги.   | 90 |
| Третий период родов — рождение последа.   | 92 |
| Как помочь себе во время родов.   | 93 |
| Научимся расслабляться.   | 97 |
| Научимся правильно дышать во время схваток.   | 99 |

|   |     |
|---|-----|
| Как найти удобное положение в родах.....                                      | 102 |
| Какие позы являются оптимальными во время родов?.....                         | 103 |
| Какие преимущества ведения родов<br>в вертикальном положении?.....            | 104 |
| Роды без боли (обезболивание родов — за и против).....                        | 104 |
| Если у вас преждевременные роды.....  | 107 |
| Что вызывает преждевременные роды?.....                                       | 107 |
| Симптомы преждевременных родов.....   | 108 |
| Что делать при появлении симптомов<br>преждевременных родов?.....             | 109 |
| Какие особенности течения преждевременных родов?.....                         | 110 |
| Как предупредить разрыв промежности в родах?.....                             | 111 |
| Если вам предстоит кесарево сечение.....                                      | 113 |
| Всегда ли присутствие мужа на родах помогает?.....                            | 118 |
| Может быть, лучше рожать дома?.....   | 120 |
| Роды в воде — это хорошо или плохо?.....                                      | 124 |
| Что делать, если роды происходят не в родильном доме.....                     | 128 |
| Что делать, если роды начались в транспорте?.....                             | 129 |
| Что делать помощнику?.....  | 130 |
| Какие возможны осложнения?.....   | 132 |
| Послеродовый период. Чего опасаться?.....                                     | 132 |
| Когда можно возобновить сексуальные отношения<br>после родов.....             | 137 |
| Если у вас послеродовая депрессия.....  | 140 |
| Почему развивается послеродовая депрессия?.....                               | 140 |
| Что делать, если Вы отмечаете у себя симптомы<br>послеродовой депрессии?..... | 143 |
| Заключение.....   | 143 |