

**Фонд поддержки детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации г. Москва
ОГКУ СКДД «Дом детства» г. Ульяновск**

Методическое пособие для несовершеннолетних матерей из
числа воспитанниц и выпускниц организаций для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей

«Любящая мама»

Ульяновск 2022

Введение

Материнство - основная биологическая функция женского организма, направленная на продолжение человеческого рода: вынашивание, рождение, вскармливание ребенка. Одно из наиболее сильных чувств, которые испытывает женщина в своей жизни - это чувство любви к собственному ребенку. Когда женщина становится матерью, ее отношение к жизни полностью меняется. Инстинкт материнства - является одним из наиболее сильных чувств, какие испытывает женщина в жизни. Во время беременности, появляется ощущение единого целого со своим малышом. В большинстве случаев, это чувство сохраняется даже после рождения ребенка. Дети полностью переворачивают привычный ритм жизни. Ребёнок - неисчерпаемый источник жизненных стимулов. Это безгранично подвижная стихия, вносящая в жизнь не только заботу и тревогу, но и радость.

Методическое пособие «Любящая мама» разработано ОГКУ СКДД «Дом детства» город Ульяновск в рамках реализации Гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации «Социальная гостиница для несовершеннолетних матерей из числа воспитанниц и выпускниц организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Маленькая мама».

Цель пособия: Формирование ответственного и осознанного материнства молодых матерей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Профилактика отказов от детей и содействие сохранению семей юных матерей.

Пособие включает в себя разделы:

- I. Развитие ребёнка по неделям
- II. Изменения в организме женщины в период беременности
- III. Мифы о беременности, развитие плода и родах
- IV. Методики пренатального развития плода
- V. Здоровое питание беременной женщины

I. Развитие ребенка по неделям



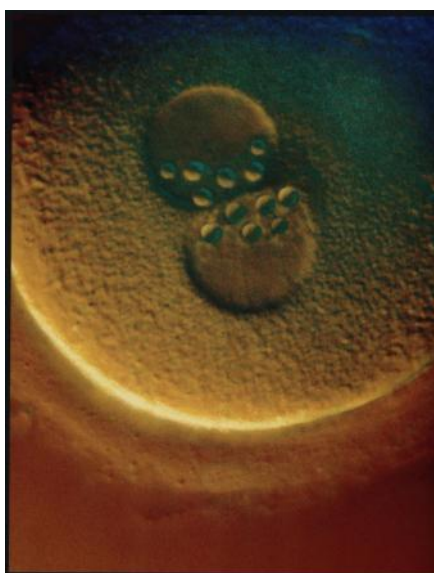
Будущим мамам всегда любопытно, как идет развитие плода во время, когда его ждут с таким нетерпением. Поговорим и посмотрим на фото и картинки, как же растет и развивается плод по неделям.

Что же делает пузожитель целых 9 месяцев в животике у мамы? Что чувствует, видит и слышит?

Беременность: развитие плода по неделям

Начнем рассказ о развитии плода по неделям с самого начала — от момента оплодотворения. Плод возрастом до 8ми недель называют *эмбрионом*, это происходит до формирования всех систем органов.

Развитие эмбриона: 1-я неделя



Яйцеклетка оплодотворяется и начинает активно делиться. Яйцеклетка направляется к матке, по пути освобождаясь от оболочки.

На 6—8й дни осуществляется **имплантация** яйца — внедрение в матку. Яйцо оседает на поверхность слизистой оболочки матки и используя хориальные ворсинки прикрепляется к слизистой матки.

Развитие эмбриона: 2–3 недели



Картинка развития эмбриона на 3-ей неделе

Эмбрион активно развивается, начиная обособливаться от оболочек. На данном этапе формируются зачатки мышечной, костной и нервной систем. Поэтому этот период беременности считают важным.

Развитие эмбриона: 4–7 недели





Развитие плода по неделям в картинках: неделя 4

Развитие плода по неделям фото: неделя 4



Фото эмбриона до 5 недели беременности.

У эмбриона формируется сердце, головка, ручки, ножки и хвост :).

Определяется жаберная щель.

Длина эмбриона на пятой неделе доходит до 6 мм.



*Развитие плода по неделям фото: **неделя 5***

На 7й неделе определяются зачатки глаз, живот и грудь, а на ручках проявляются пальцы. У малыша уже появился орган чувств — вестибулярный аппарат. Длина эмбриона — до 12 мм.

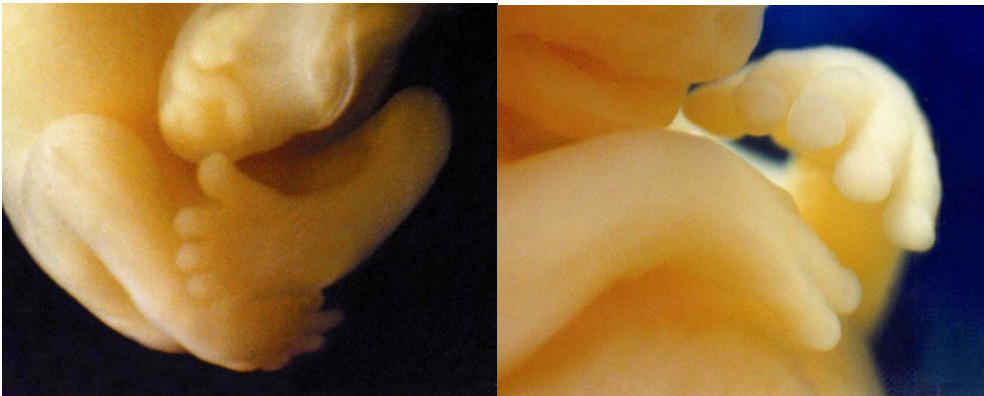
Развитие плода: 8я неделя



*Развитие плода по неделям фото: **неделя 7-8***

У плода определяется лицо, можно различить ротик, носик, ушные раковины. Головка у зародыша крупная и ее длина соотносится с длиной туловища; тельце плода сформировано. Уже существуют все значимые, но пока еще не полностью сформированные, элементы тела малыша. Нервная система, мышцы, скелет продолжают совершенствоваться

*Развитие плода на фото уже чувствительные ручки и ножки: **неделя 8***

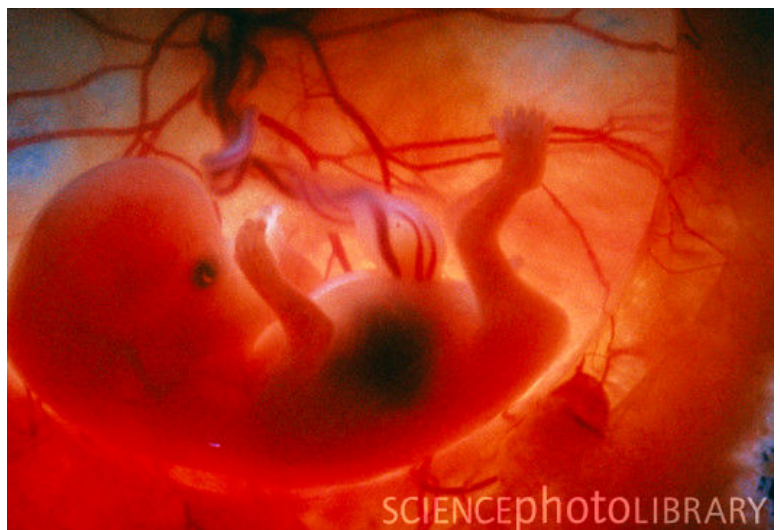


У плода появилась кожная чувствительность в области ротика (*подготовка к сосательному рефлексу*), а позже в области личика и ладошек.

На данном сроке беременности уже заметны половые органы. Жаберные щели отмирают. Плод достигает 20 мм в длину.

Развитие плода: 9–10 недели

*Развитие плода по неделям
фото: **неделя 9***



Пальчики на руках и ногах уже с ноготками. Плод начинает шевелиться в животе у беременной, но мать пока не чувствует этого. Специальным стетоскопом можно услышать сердцебиение малыша. Мышцы продолжают развиваться.



*Развитие плода по неделям
фото: **неделя 10***

Вся поверхность тела плода чувствительна и малыш с удовольствием развивает тактильные ощущения, трогая свое собственное тельце, стенки плодного пузыря и пуповину. За этим очень любопытно наблюдать на УЗИ. Кстати малыш сперва

отстраняется от датчика УЗИ (еще бы, ведь он холодный и непривычный!), а потом прикладывает ладошки и пяточки пытаясь потрогать датчик.



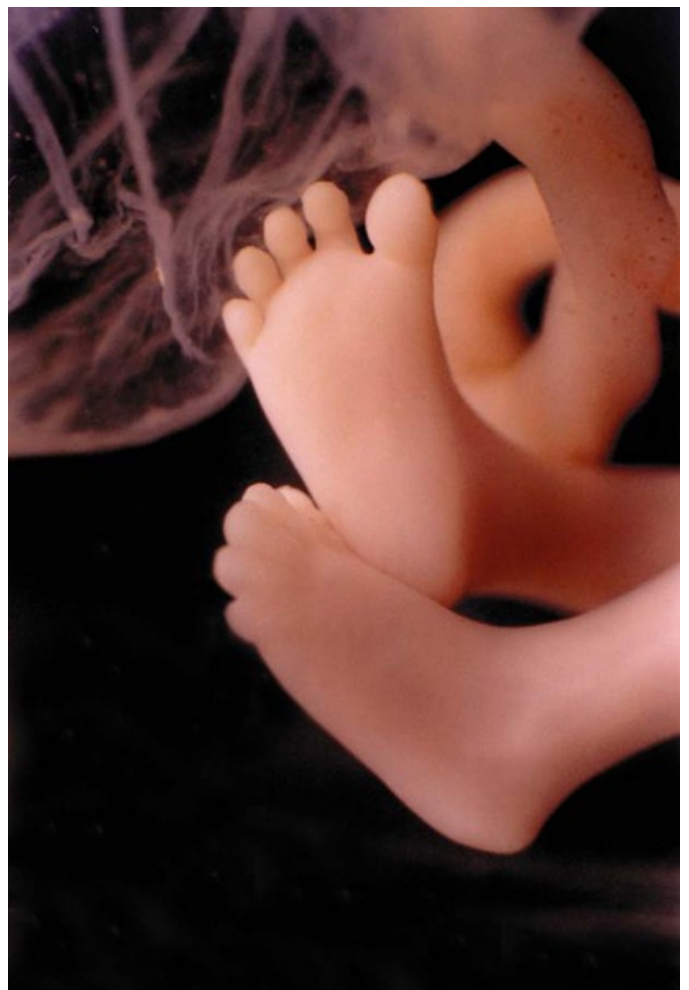
Удивительно, когда мама прикладывает руку к животу, малыш пытается освоить мир и старается прикоснуться своей ручкой «с обратной стороны».

Развитие плода: 11–14 недели

*Развитие плода на фото ножки:
неделя 11*

У малыша сформированы руки, ноги и веки, а половые органы становятся различимы (*вы можете узнать пол ребенка*). Плод начинает глотать, и уж если ему что-то не по-вкусу, например, если в околоплодные воды (мама что-то съела) попало что-то горькое, то малыш станет морщиться и высовывать язык, делая меньше глотательных движений.

Кожица плода выглядит прозрачной.



Развитие плода: неделя 12



Фото плода 12 недель на 3d УЗИ

Почки отвечают за производство мочи. Внутри костей образуется кровь. А на голове начинают расти волосики. Двигается уже более скоординировано.

*Развитие плода по
неделям фото:
неделя 14*



Развитие плода: 15–18 недели



*Развитие плода по неделям фото: **неделя 15***

Кожа розовеет, ушки и другие части тела, в том числе и лицо уже видны. Представьте, ребенок уже может открывать ротик и моргать, а также делать хватательные движения. Плод начинает активно толкаться в мамином животике. Пол плода возможно определить на УЗИ.

Развитие плода: 19–23 недели

Малыш сосет пальчик, становится более энергичным. В кишечнике плода образуется псевдо-кал — *меконий*, начинают работать почки. В данный период головной мозг развивается очень активно.

*Развитие плода по неделям фото: **неделя 19***





*Развитие плода по неделям фото: **неделя 20***

Слуховые косточки костенеют и теперь способны проводить звуки, малыш слышит маму — биение сердца, дыхание, голос. Плод интенсивно прибавляет в весе, формируются жировые отложения. Вес плода достигает 650 г, а длина — 300 мм.

Легкие на данном этапе развития плода развиты настолько, что малыш в искусственных условиях палаты интенсивной терапии может выжить.

Развитие плода: 24–27 недели

Легкие продолжают развиваться. Теперь малыш уже засыпает и просыпается. На коже появляются пушковые волосики, кожа становится морщинистой и покрыта смазкой. Хрящи ушек и носика еще мягкие.

Губы и ротик становятся чувствительней. Глазки развиваются, приоткрываются и могут воспринимать свет и жмурится от прямых солнечных лучей. У девочек большие половые губы пока не прикрывают малые, а у мальчиков яички пока не опустились в мошонку. Вес плода достигает 900–1200 г, а длина — 350 мм. 9 из 10 детей рожденных на данном сроке выживают.

Развитие плода: 28–32 недели

Теперь легкие приспособлены к тому, чтобы дышать обычным воздухом. Дыхание ритмичное и температура тела контролируются ЦНС. Малыш может плакать и отвечает на внешние звуки. Ребенок открывает глазки бодрствуя и закрывает во время сна.



*Развитие плода по неделям фото: **неделя 27***

Кожа становится толще, более гладкой и розоватой. Начиная от данного срока плод будет активно прибавлять в весе и быстро расти. Почти все малыши преждевременно родившиеся на данном сроке жизнеспособны. Вес плода достигает 2500 г, а длина — 450 мм

Развитие плода: 33–37 недели



Развитие плода по неделям фото: неделя 36

Плод реагирует на источник света. Прирастает тонус мышц и малыш может поворачивать и поднимать голову. На которой, волосики становятся шелковистыми. У ребенка развивается хватательный рефлекс. Легкие полностью развиты.

Плод довольно развит, подготовлен к рождению и считается зрелым. У малыша отточены более 70-ти разных рефлекторных движений. За счет подкожной жировой клетчатки кожа

малыша бледно-розовая. Головка покрыта волосиками до 3 см.

Малыш отлично усвоил движения мамы, знает когда она спокойна, взволнована, расстроена и реагирует на это своими движениями. Плод за внутриутробный период привыкает к перемещениям в пространстве, поэтому малыши так любят когда их носят на руках или катают в коляске. Для младенца это совершенно естественное состояние, поэтому он успокоится и заснет, когда его покачают. Ногти выступают за кончики пальчиков, хрящики ушек и носика упругие. У мальчиков яички опустились в мошонку, а у девочек большие половые губы прикрывают малые. Вес плода достигает 3200-3600 г, а длина — 480-520 мм.



Развитие плода по неделям фото: неделя 40



После появления на свет малыш тоскует по прикосновениям к своему тельцу, ведь первое время он не может сам себя ощупывать — ручки и ножки не так уверенно слушаются ребенка как это было в околоплодных водах. Поэтому, чтобы ваш малыш не чувствовал себя одиноко, его желательно носить на руках, прижимать к себе поглаживая его тельце.

И еще, **младенец очень хорошо помнит ритм и звук вашего сердца.** Поэтому утешить малыша можно так — возьмите его на руки, положите на левую сторону и ваше чудо утихомирится, перестанет плакать и заснет. А для вас, наконец, наступит время блаженства :) .



II. Изменения в организме женщины в период беременности

Сердечно-сосудистая система во время беременности работает более напряженно, так как в организме появляется дополнительный круг кровообращения — плацентарный. Довольно быстро сердце приспосабливается к новым нагрузкам, увеличивается масса сердечной мышцы и сердечный выброс крови. Благодаря этому объем крови в организме женщины увеличивается, достигая максимума к седьмому месяцу беременности.

Деятельность легких беременной женщины также увеличивается вместе с их емкостью, что происходит за счет расширения грудной клетки и бронхов. Артериальное давление при нормально протекающей беременности практически не меняется, однако может повышаться в последнем триместре. Высокое артериальное давление — один из признаков позднего токсикоза.

В яичниках с началом беременности прекращаются овуляция и циклические процессы. При этом в одном из яичников функционирует желтое тело — особый эндокринный



орган, который подготавливает внутреннюю слизистую оболочку матки к приему эмбриона и обеспечивает развитие беременности в первые 10–12 недель. Затем постепенно оно регрессирует, и его функции переходят к фетоплацентарному комплексу.

Почки во время беременности работают с очень большим напряжением, поскольку должны выводить из организма продукты обмена и самой беременной, и ее растущего плода. При этом под влиянием прогестерона тонус мочевого пузыря снижается, что может привести к образованию застоя мочи, а это, в свою очередь, — способствовать заносу инфекции в мочевые пути. Кроме

того, беременная матка, увеличивающаяся в размерах, может вызвать затруднение оттока мочи из правой почки.

У многих женщин в первый триместр беременности наблюдаются изменения в органах пищеварения: тошнота и нередко рвота по утрам, меняются вкусовые ощущения, в результате чего беременные женщины могут с удовольствием употреблять странные сочетания продуктов, может даже появиться тяга к необычным веществам (мел, глина). Как правило, эти явления проходят во втором триместре. Кишечник и желудок отодвигаются беременной маткой вверх, что может вызывать изжогу, бороться с которой можно при помощи антацидных препаратов после консультации с врачом.

Во время беременности у многих женщин появляется так называемая утиная походка, что связано с размягчением тазовых сочленений и небольшим расхождением лонных костей.

Молочные железы во время беременности готовятся к предстоящему кормлению: в них увеличивается жировая ткань, число долек, улучшается кровоснабжение. Сами железы увеличиваются в размерах.

Наибольшие изменения в организме женщины во время беременности происходят в половых органах: матка увеличивается в размерах, достигая к концу беременности 35 см вместо 3–8 см, ее масса возрастает с 50–100 г до 1000–1200 г (без веса плода); кровеносные сосуды расширяются и «опутывают» матку; с изменением размера матки меняется и ее положение, и к концу первого триместра она выходит за пределы таза, а к родам достигает подреберья.

Рост плода и происходящие физиологические изменения в организме беременной женщины влияют, естественно, и на массу ее тела, которая увеличивается от 8 до 18 кг. Еженедельную прибавку в весе всегда отслеживает лечащий гинеколог.

Разумеется, что у беременной кроме физиологических изменений происходят и психологические. В первых двух триместрах женщины обеспокоены в основном собственным состоянием, когда же плод начинает шевелиться, внимание женщины обращается и на него. Она может разговаривать с будущим ребенком, давать ему ласковые прозвища и наделять его индивидуальными особенностями. Кроме того, у беременных могут возникать различные опасения и страхи, связанные с изменениями во внешности, кажущейся потерей привлекательности и взаимоотношениями с близкими. При повышенной тревожности или склонности к депрессивному состоянию женщине рекомендуется обратиться к специалисту.

III. Мифы о беременности, развитие плода и родах

Миф 1. УЗИ негативно влияет на развитие плода

Начнем развенчание мифов про беременность с самого молодого из них. Метод ультразвуковой диагностики стал активно применяться в мире с 80-х годов прошлого века и, как любое новшество, сразу породил вредные слухи о своей потенциальной опасности. Однако негативно повлиять на развитие плода скорее может отсутствие информации, чем уникальная возможность визуального мониторинга его состояния. Всемирная организация здравоохранения считает ультразвуковое исследование безопасным методом диагностики при беременности¹. А еще очень информативным: УЗИ дает врачу



огромное количество ценнейших данных о течении беременности и развитии ребенка.

Будущей маме обычно делают три УЗИ. Исследование в первом триместре (между 10 и 14 неделями) позволяет точно установить срок беременности, а

также обнаружить серьезные патологии, такие как внематочная беременность, ряд тяжелых состояний и генетических заболеваний эмбриона. Уже на этом этапе ультразвуковая диагностика способна рассказать, сколько малышей растет в животе мамы!

Исследование второго триместра (чаще всего между 20 и 24 неделями) позволяет специалисту оценить состояние всех органов плода и при необходимости скорректировать тактику ведения беременности. Будущим родителям это УЗИ запоминается тем, что они наконец узнают пол своего малыша.

УЗИ в третьем триместре проводится между 32 и 34 неделями и дает информацию о состоянии плаценты, размерах и других показателях развития плода. Это исследование позволяет врачу подготовиться к безопасным родам.

Десятки лет успешного применения УЗИ позволили почти полностью разбить этот миф о беременности, и мы надеемся, что в ближайшее время он исчезнет совсем.

Миф 2. Будущим мамам нельзя принимать витамины

Доля правды в некоторых мифах присутствует: во время беременности женщине действительно стоит с огромной осторожностью относиться к приему таблеток и вообще любых фармацевтических средств и биологически активных добавок. Многие лекарства из обычной домашней аптечки при вынашивании ребенка строго противопоказаны или должны приниматься только под контролем врача.

Однако для правильного развития плода требуется целый ряд витаминов и минералов, причем в таких количествах, получить которые вместе с пищей практически невозможно. Уже при подготовке к беременности женщине рекомендуется принимать комплексы, содержащие фолиевую кислоту и железо². В дальнейшем спектр необходимых микроэлементов только расширяется.

Вся правда о беременности и витаминах заключается в том, что будущей маме принимать их не только можно, но даже нужно. Естественно, после консультации со специалистом — он назначит подходящий для вас комплекс, определит дозировку и продолжительность курса.



Миф 3. Если во время беременности резко бросить курить, у ребенка будет стресс

Курение и беременность несовместимы, а мифы о том, что резкий отказ от вредной привычки навредит малышу, не имеют под собой никаких оснований. Каждый перекур приводит к сужению сосудов в организме будущей мамы и фактически не дает малышу дышать. Также табачный дым содержит токсины, смолы и угарный газ, которые могут отрицательно повлиять на развитие ребенка³. Особенно негативно курение сказывается на дыхательной и репродуктивной системах малыша.

Врачи рекомендуют отказаться от курения еще при планировании беременности. Если вы узнали, что беременны, не успев избавиться от вредной привычки, сделайте это как можно быстрее. Возможно, вашим союзником в борьбе с сигаретой станет токсикоз — часто в первом триместре женщинам становится противен запах табачного дыма, и они легко и быстро бросают курить.

В вопросах курения и беременности разделить мифы и реальность совсем несложно — при вынашивании малыша и кормлении женщина обязана полностью избавиться от вредной привычки, и никаких компромиссов быть не может.

Миф 4. Об авиаперелетах во время беременности не стоит и думать

Как и многие другие мифы о беременности и родах, этот возник не на пустом месте, и здоровое зерно в нем есть.

В первом триместре будущей маме лучше воздержаться от авиапутешествий. В этот период плод наиболее уязвим, и любые негативные внешние факторы увеличивают риск серьезных осложнений, вплоть до выкидыша. На высоте организм женщины испытывает гипоксию, и ее малыш тоже получает недостаточное количество кислорода. «Болтанка» в зонах турбулентности может стать причиной стресса, особенно если будущая мама страдает аэрофобией. Кроме того, в самолете могут обостриться симптомы токсикоза.

Конец третьего триместра — тоже не лучшее время для авиапутешествий. Да и вообще для любых ситуаций, в которых при преждевременных родах вас смогут доставить в медучреждение лишь через несколько часов. Возможно, вам попадались истории, как та или иная авиакомпания не пустила на борт беременную женщину. Такое действительно может случиться: в правилах большинства авиаперевозчиков записано, что женщинам на поздних сроках беременности требуется представить справку от лечащего врача о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний для полета⁴. И это правильно: несмотря на отдельные случаи успешного родоразрешения на высоте 10 000 метров, роды без медицинского сопровождения очень опасны!

Так что же, миф об авиаперелетах во время беременности оказался правдой? Лишь отчасти — благоприятный период для авиаперелетов существует. При здоровой беременности с начала второго и до середины третьего триместра путешествовать можно! Но, конечно, перед каждым полетом необходимо консультироваться с врачом.

Миф 5. Узнав о беременности, будущая мама должна начинать есть за двоих

Среди мифов о беременности этот, пожалуй, самый известный. Оправдывая себя тем, что «это малыш хочет есть», некоторые женщины



пускаются во все тяжкие, стремительно набирая лишние килограммы. Не стоит думать, что избыточный вес никак не влияет на течение беременности. Он провоцирует повышение артериального давления, может привести к появлению геморроя, одышке, увеличивает риск варикозного расширения вен, что значительно ухудшает качество

жизни будущей мамы. Кроме того, диетологи отмечают связь лишнего веса женщины во время беременности с возможным ожирением ее ребенка во взрослом возрасте.

В среднем будущая мама поправляется на 10–15 килограммов⁵, причем набор массы происходит неравномерно. В первом триместре вес женщины увеличивается незначительно, примерно на 1,5 кг. Во втором триместре адекватная еженедельная прибавка оценивается в 250–300 г, в третьем — в 300–400 г. Если ваша статистика набора веса выбивается из этих рамок, необходимо проконсультироваться со специалистом и начать контролировать свой рацион.

Несмотря на то, что будущей маме во время беременности действительно нужны дополнительные питательные вещества, поверье об отсутствии любых пищевых ограничений относится к мифам о беременности. Женщине необходимо внимательно следить за набором веса, а также пересмотреть меню в сторону полезной и богатой микроэлементами пищи.



Миф 6. Здоровая женщина может рожать дома

Если кратко сформулировать всю правду о беременности и родах, она будет звучать так: беременность — естественный процесс, который, тем не

менее, может быть связан с огромным количеством непредвиденных обстоятельств⁶.

Женщина действительно может родить самостоятельно — примерно так поступали наши предки на протяжении долгих тысячелетий. Однако не стоит забывать, что многие осложнения при родах, с которыми сейчас врачи справляются «с закрытыми глазами», раньше с большой вероятностью приводили к смерти матери, ребенка или обоих.

Роды — не время для экспериментов. В некоторых ситуациях успешные роды от трагедии отделяют считанные минуты, и их может не хватить, чтобы доехать до роддома. Забудьте о вредных и чрезвычайно опасных мифах про беременность и роды и доверьтесь профессионалам!

Миф 7. После родов у женщин часто начинается депрессия

Депрессия после беременности — не совсем миф. И правда, иногда в первые недели после

возвращения из роддома у мамы появляются симптомы психологического расстройства. У этого состояния может быть масса причин — меняющийся гормональный фон, недостаток сна, адаптация к превращению супружеской пары в семейный



треугольник. Женщину может мучить трансформация из самостоятельной личности в механизм, обслуживающий желания ребенка. Молодой маме может казаться, что ее муж стал относиться к ней прохладнее, что никто вокруг ее не понимает.

Не стоит настраиваться на такое развитие событий. По статистике, послеродовая депрессия случается примерно у 10% женщин⁷. У всех остальных в общей смеси эмоций преобладают положительные чувства от осознания своего нового статуса матери и общения с самым дорогим на свете малышом.

Однако если вам не нужно ждать послеродовой депрессии, вашему супругу, близким родственникам и подругам лучше к ней подготовиться еще во время беременности и понять, где мифы, а где реальность. Излечить маму от депрессии смогут только родные ей люди — своим участием, поддержкой, помощью в ежедневных делах и терпением.

IV. Методики пренатального развития плода

МЕТОДИКА ТОМАСА ВЕРНИ

Сам Т. Верни считает, что ничто не влияет на ребенка столь положительно, как любовь.

Он также добавляет, что важной частью программы является мир и гармония в семье. Сама методика состоит из нескольких ключевых моментов:



- **Мама.** Вся программа направлена на улучшение эмоционального благополучия ребенка за счет успокоения и расслабления мамы. Это делается для снижения поступления к ребенку гормонов стресса – адреналина и норадреналина.
- **Упражнения.** На протяжении всей программы маме предлагается выполнять различные упражнения для снятия стресса и общения с ребенком посредством звука, эмоций и прикосновений.
- **Звук.** Томас Верни использует музыку в своих упражнениях, чтобы снять стресс с мамы и будущего малыша. По его исследованиям, оптимальным является прослушивание расслабляющей музыки в течении часа хотя бы 2 раза в неделю на протяжении всей беременности. С пятого месяца рекомендуется пение, разговоры с малышом и чтение для него вслух. Все это способствует развитию слуха малыша. А устойчивый пульс мамы означает для ребенка спокойствие, безопасность и любовь к нему.
- **Прикосновения.** С шестого месяца к упражнениям добавляются прикосновения. Из-за глубокой связи между движением и эмоциями танец является отличным способом сообщить свои чувства малышу. Также рекомендуются массаж и поглаживания живота.
- **Эмоции.** С семи месяцев ребенок становится восприимчив к своему внутреннему эмоциональному состоянию, и автор рекомендует общаться с малышом через мысли и мечты. А также учит дышать глубоко и ритмично, чтобы углубить психологическую связь со своим малышом.

МЕТОДИКА «СОНАТАЛ»



Методика «Сонатал» существует с 1984 года и разработана Михаилом Лазаревым, профессором, доктором медицинских наук. Это музыкальная методика пренатального развития ребенка, во многом она схожа по своей сути с методикой Томаса Верни. Методика «Сонатал» имеет

разную направленность в зависимости от срока беременности.

1 триместр — биоритмы. Методика формирует биоритмы, по которым и будет жить малыш после рождения.

2 триместр — движения. Когда ребенок начинает шевелиться, добавляется двигательная активность мамы: танцы, движения в ритм музыке, похлопывания по животику.

3 триместр — «образовательный». Мамы читают малышам сказки, поют специально подобранные колыбельные, пестушки, детские песенки. Во время занятий мама может воздействовать на малыша звуком или изображать на животе геометрические фигуры. Также будущие мамы занимаются творчеством и дыхательной гимнастикой.



По мнению самого автора, эффективность методики основана на сохранении большего количества нейронов головного мозга малыша из-за постоянной стимуляции светом, звуком, движением и прикосновением. Подобное комплексное воздействие называется «матрица рождения». Она помогает ребенку до рождения услышать базовые

звуки и связать их с событиями после рождения. Поэтому бросать занятия после рождения не желательно. Методика имеет послеродовое продолжение, созданы программы дошкольного и школьного развития ребенка. Таким образом, в настоящий момент методика «Сонатал» является цельной программой развития ребенка от зачатия до 18 лет.

V. Здоровое питание беременной женщины.

Рекомендации касательно питания беременных женщин и касательно безопасного питания

Первые 1,000 дней жизни – это трехлетний период в жизни плода и ребенка, включающий девять месяцев беременности и два первых года жизни ребенка.

Здоровое питание ребенка в течение 1,000 первых дней жизни является крайне важным, ввиду его влияния на рост и развитие ребенка, правильное развитие его мозга, иммунной системы

и функциональных способностей его организма. Также известно, что питание в раннем возрасте влияет на употребление пищи, пищевые приоритеты и привычки, и на здоровье человека в дальнейшие периоды жизни – в период взросления и во взрослом возрасте.



Здоровое питание является основой здорового и сбалансированного существования, предотвращения заболеваний и улучшения качества жизни на всем ее протяжении.

В период беременности питание является особенно важным. Тело готовится к развитию плода и к процессу кормления. Развиваются ткани матки и плаценты, и увеличивается кровоснабжение. Нормальное прибавление веса способствует здоровью женщины и ребенка и снижает риск осложнений.

- Новейшие исследования доказывают, что питание женщины во время беременности, темп прибавления ее веса и пищевые привычки могут повлиять на когнитивное развитие эмбриона, склонность к ожирению в течение жизни, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.

- Беременная женщина должна уведомить медицинский персонал о ее состоянии здоровья и о пищевых привычках, таких, как вегетарианстве или веганизме, пищевых аллергиях, проблемах пищеварения или особой диете.

- Необходимо подчеркнуть, что приведенные рекомендации о питании во время беременности предназначены для здоровых беременных женщин. Женщины с особыми пищевыми потребностями, такие, как больные диабетом, должны проконсультироваться с лечащим врачом и диетологом. Как правило, каждой беременной женщине полезно получить консультацию диетолога-специалиста по вопросам питания.

Общие правила питания

Министерство здравоохранения рекомендует, во время беременности и в любое другое время, употреблять продукты питания согласно принципам средиземноморской диеты. Средиземноморская диета



известна своими здоровыми качествами и преимуществами в ведении здорового образа жизни и предотвращении болезней.

Особые рекомендации о питании во время беременности

Прибавление веса во время беременности

Нормальный вес до начала беременности и прибавление веса в желательных пределах повышает шанс благоприятного результата беременности.

Подобное прибавление веса снижает риск повышения артериального давления во время беременности, преэклампсии, сахарного диабета беременных, необходимости кесарева сечения и рождения недоношенного ребенка, и также благоприятно влияет на состояние здоровья плода, как на короткий, так и на длительный срок

Регулярные приемы пищи

- Рекомендуются регулярные приемы пищи в течение дня (основные и промежуточные трапезы). Во время каждого приема пищи рекомендуется сочетать продукты различных видов.

Беременные женщины часто страдают от изжоги и тошноты. Употребление разнообразных продуктов, частые приемы небольших количеств пищи и тщательное пережевывание пищи, невзирая на неприятные ощущения, в большинстве случаев облегчают симптомы. Частичное разделение еды и питья, употребление сухой пищи, такой, как крекеры с низким содержанием жира или сухари, воздержание от употребления газированных напитков и жареных жиров могут также облегчить состояние.

- **Определение необходимого количества пищи**

Количество пищи, необходимое беременной женщине, зависит от ее возраста, физической активности, роста, веса и состояния здоровья.

Рекомендуется проконсультироваться с диетологом для определения необходимого количества пищи в соответствии с индивидуальными потребностями.

- **Использование информации на этикетках продуктов**

Рекомендуется прочесть этикетку на продукте, содержащую важную информацию о составе продукта, способе его хранения и использования. В период беременности особенно важно выполнять инструкции.

Также, необходимо обратить внимание на состав и энергетическую ценность, указанные на упаковке продукта, и выбирать продукты согласно рекомендациям.



Важные компоненты питания во время беременности

- **Вода**

Необходимо пить достаточное количество жидкости во время беременности (рекомендуется два литра жидкости в день). Рекомендуемым напитком является вода.

Рекомендуется пить воду как во время еды, так и после нее. Рекомендуемое количество воды варьируется от женщины к женщине и зависит от степени физической активности и условий окружающей среды. Светлый цвет мочи является хорошим индикатором достаточного употребления жидкости.

Вода предотвращает обезвоживание и снижает опасность ущерба для плода и преждевременные схватки.

- **Продукты, богатые питательными волокнами**

Рекомендуется употреблять продукты, богатые питательными волокнами, во время каждого приема пищи.

Волокна находятся в цельных злаках (например, овсяная крупа и хлеб из цельной муки), бобовых, фруктах и овощах. В период беременности часть женщин страдает запорами. Увеличение употребления продуктов, богатых питательными волокнами (в сочетании с достаточным употреблением жидкости) может помочь в упорядочении работы пищеварительного тракта, и содействует предотвращению хронических заболеваний.

- **Продукты, богатые кальцием**

- Кальций необходим для беременной женщины и развивающегося плода. Кальций важен для построения костей, для функционирования кровеносной системы и мышц и для роста здоровых зубов и их защиты. Поэтому, во время беременности потребность организма в кальции возрастает.

- Основные источники кальция: молоко и молочные продукты, рыбные консервы (сардины) с костями, напитки и изделия из сои (обогащенные кальцием).

Дополнительные источники кальция: тхина из цельного кунжута, миндаль, белокочанная капуста, цветная капуста и т.д.

- **Рекомендованные пищевые добавки**

Во время беременности рекомендуется принимать следующие пищевые добавки:

- **Йод**

Рекомендуется принимать 150-250 микрограммов, минимум за месяц до начала беременности, на протяжении беременности и в период кормления грудью.

Йод является важным и полезным элементом для здоровья на всех этапах жизни. Он необходим для правильного функционирования щитовидной железы, в особенности перед беременностью и во время ее, и в период кормления, для нормального развития мозга плода и новорожденного.

Основные источники йода в пище: морские водоросли, морская рыба (и морепродукты), молочные продукты (в особенности натуральное молоко), яйца и йодированная соль (как правило, содержит 30 мкг йода на 1 г соли).

Можно приобрести также пищевые добавки, по рецепту врача или без рецепта, с различным содержанием йода (75 – 220 мкг йода в каждой таблетке).

Недостаток йода является наиболее распространенной причиной дефектов когнитивного развития, которые можно предотвратить. Недостаток йода может вызвать пониженную функцию щитовидной железы, эндемический зоб и отставание в физическом и умственном развитии, вызванное серьезным дефицитом йода во время беременности (кретинизм). Даже небольшой недостаток йода во время беременности, кормления грудью или в период детства может причинить необратимый ущерб развивающемуся мозгу и нервной системе, и, таким образом, снизить умственные способности в школьном возрасте и на более поздних этапах.



- **Витамин D**

На всем протяжении беременности и в период кормления грудью рекомендуется принимать витамин D в количестве 200-400 международных единиц (количество, аналогичное 5-10 мкг).

Витамин D растворяется в масле,

и производится нашим организмом при пребывании на солнце и в ультрафиолетовом облучении. Витамин D в естественном виде присутствует лишь в небольшом количестве продуктов.

Источники витамина D в пище: жирная рыба, такая, как лосось, макрель и сардины, красное мясо и яичный желток содержат небольшое количество



витамина D; обогащенные продукты, такие как некоторые молочные продукты, являются хорошим и практически единственным источником витамина D, а также пищевые добавки, содержащие витамин.

Недостаток витамина D является известным явлением среди населения в целом и женщин в частности, и оно относительно широко распространено в последние годы. Известно, что потребность в витамине D возрастает во

время беременности.

Витамин D участвует в усвоении кальция через кишечник и регулирует концентрацию кальция и фосфата в сыворотке, обеспечивающей желаемое содержание микроэлементов в костях. Он необходим для роста костей, обеспечивает их прочность и предупреждает переломы и искривление.

Дополнительные функции витамина связаны с действием иммунной системы и мышц и сокращением инфекций. Витамин D играет роль в генной регуляции. В настоящее время установлена связь между недостатком витамина D и метаболическим синдромом. Кроме того, увеличивается число свидетельств о других последствиях недостатка витамина D, и поэтому важно принимать его во время беременности.

○ **Фолиевая кислота**

На протяжении детородного периода каждой женщине рекомендуется принимать фолиевую кислоту в количестве 400 микрограммов ежедневно в качестве добавки, минимум за месяц до начала беременности (в особых случаях рассматривается увеличение дозы фолиевой кислоты, согласно правилам). В течение беременности рекомендуется продолжать принимать фолиевую кислоту для нормального развития и роста ребенка, и для предотвращения анемии у женщины.

Помимо приема препарата фолиевой кислоты, рекомендуется употреблять пищу, богатую натуральной фолиевой кислотой (фолатом), которая находится в бобовых, цитрусовых и в зеленых листовых овощах.

Важно подчеркнуть: натуральный фолат не удовлетворяет потребности в фолиевой кислоте в период перед началом беременности и на ее протяжении, и поэтому необходимо принимать фолиевую кислоту в качестве добавки.

Употребление фолиевой кислоты является особенно важным в три месяца, предшествующих беременности и во время трех первых месяцев беременности, поскольку она снижает риск врожденного дефекта нервной трубки (Neural Tube Defect – NTD).

Фолиевая кислота является витамином из группы B, и необходима для построения ДНК, являющегося основным компонентом любой клетки тела.

В первые недели беременности развиваются органы плода, включая мозг. На этом этапе дефект небольшого количества клеток может развиваться в дефект целой системы. Дефект нервной трубки, из которой развивается головной и спинной мозг, может привести к заболеванию, инвалидности и даже к смерти плода. Нервная трубка закрывается через три – четыре недели после оплодотворения, и поэтому употребление фолиевой кислоты до начала беременности и в первые три месяца беременности является крайне важным.

○ Железо



Рекомендуется употреблять железо в виде добавки начиная с конца третьего месяца беременности и до шести недель после родов – 30 мг ежедневно. Можно принимать комбинированную добавку железа и фолиевой кислоты. Помимо приема добавки железа, рекомендуется употреблять продукты,

богатые железом, животного и растительного происхождения. Продукты животного происхождения: нежирное говяжье мясо, индюшачье мясо, в особенности красное.

Продукты растительного происхождения: различные виды бобовых (например, фасоль, чечевица, маш), овсяная крупа, киноа, сухофрукты, тхина, миндаль, орехи, семечки (рекомендуется приобретать в закрытых упаковках и в знакомых местах), продукты, обогащенные железом, такие, как сухие хлопья для завтрака без сахара.

Важно знать: молоко и молочные продукты, кофе и чай препятствуют усвоению железа из добавок и различных продуктов, поэтому не рекомендуется употреблять их вместе.

Витамин С помогает усвоению железа, и поэтому рекомендуется принимать добавку железа вместе с едой, богатой витамином С. Продукты, богатые витамином С: цитрусовые, помидоры, перец, киви, дыня, капуста. На рынке существуют добавки железа, на которые не действует витамин С.

Во время беременности женщина нуждается в большем количестве железа, чем обычно, из-за увеличения объема крови и для обеспечения потребностей растущего плода. Недостаток железа может вызвать анемию у женщины и симптомы, подобные усталости, слабости, головным болям, затрудненному дыханию и повышению сердечного пульса. Кроме этого, во время беременности формируются запасы железа у плода, которые послужат ему в первые годы жизни.

Желательно снизить употребление в период беременности

- **Сладости, снеки и подслащенные напитки**

Сладости, снеки и сладкие напитки считаются «ультра-обработанными» продуктами и являются, в основном, источником сахара, соли и жира.

Рекомендуется ограничить их употребление как в любое время, так и во время беременности, в частности, для предотвращения излишнего прибавления веса.

- **Пища, богатая насыщенными жирами, холестерином и трансжирами**

Рекомендуется употреблять продукты с низким содержанием жира. Необходимо отдать предпочтение пище с низким содержанием жира и холестерина, такой, как молочные продукты до 5% жирности, нежирное говяжье мясо, курица и индейка (удалите кожу перед приготовлением).



Предпочтительными являются блюда,

не содержащие трансжиров. Трансжиры могут содержаться в продуктах, содержащих твердые растительные жиры, таких, как кондитерские изделия, готовые продукты и снеки промышленного производства.

Можно определить состав и содержание жиров по таблице состава продукта на этикетке.

Запекание и варение в воде предпочтительнее жарения.

- **Продукты, содержащие кофеин**

Рекомендуется сократить до минимума потребление энергетических напитков, турецкого и черного кофе, содержащих большое количество кофеина. Кроме того, рекомендуется сократить употребление шоколада и напитков, содержащих кофеин, таких, как различные кофейные напитки, чай, кола и какао, до трех стаканов в день.

Кофеин действует на организм возбуждающе. Во время беременности кофеин хуже выводится из организма матери. Через плаценту кофеин попадает к плоду, у которого отсутствует способность его разложения. Некоторые исследования обнаружили связь между употреблением кофеина (более 150 мг кофеина в день) и выкидышами, рождением недоношенных детей и рождением детей с низким весом. Кофеин как возбуждающее вещество повышает артериальное давление и пульс, и может привести к нарушениям сна у женщины и плода. Содержание кофеина зависит от вида напитка и способа приготовления: в 250 мл кофе, приготовленного в фильтре, содержится приблизительно 100 мг кофеина, растворимого кофе – 65 мг кофеина, в стакане чая – 50 мг кофеина, и в банке колы – 40 мг кофеина.

- **Искусственные подсластители**

Во время беременности и кормления грудью рекомендуется сократить потребление искусственных подсластителей. Они находятся чаще всего в «диетических» продуктах и напитках.

Полисахариды, такие, как заменители сахара, во время беременности должны употребляться умеренно.

- **Соль и глутамат натрия (MSG)**

Рекомендуется снизить употребление соли, и употреблять до пяти граммов (чайной ложки) соли в день, что соответствует 2,300 мг натрия. Это количество включает соль, находящуюся в приготовленных продуктах и в готовых покупных продуктах. Количество соли в покупных продуктах обозначено на этикетке как натрий. Как часть рекомендуемого количества употребляемой соли, всем женщинам, кроме женщин, страдающих от повышенной функции щитовидной железы, рекомендуется употреблять йодированную соль, в особенности в три месяца, предшествующие беременности (или хотя бы месяц до беременности), а также во время беременности и кормления грудью. В случае сомнения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Чрезмерное употребление соли/натрия может повлиять на артериальное давление.

Глутамат натрия (MSG) содержит большое количество натрия и содержится во многих продуктах: в бульонном порошке, в соевом соусе, в соусе тэрияки, в различных приправах и смесях пряностей.

В составе продукта на упаковке глутамат натрия часто обозначен как добавка E-621. Для сокращения употребления соли или глутамата натрия рекомендуется использовать пряные травы (петрушка, кинза) и пряности, которые не содержат соли, такие, как лук, чеснок, черный перец, паприка и кумин.

Вниманию женщин-вегетарианцев и веганов



Во время беременности необходимо употреблять разнообразную пищу, богатую различными питательными веществами. Женщинам, не употребляющим мяса, рыбы, курицы, молока, яиц, или некоторых из этих продуктов, рекомендуется проконсультироваться с диетологом. Хорошим источником растительного

белка является сочетание бобовых (чечевица, хумус, фасоль) с цельными злаками (пшеница, бургуль, гречиха, киноа, цельный рис).

Помимо общих правил, при планировании питания рекомендуется учесть употребление витамина B12 и цинка.

Теперь ты не одна, ведь у тебя под сердцем твой долгожданный карапуз, которого ты будешь беречь и любить. С этого момента твоя жизнь кардинально изменится, ведь теперь ты мама, и твой долг заботиться о маленьком человечке, который поселился внутри тебя. Знаем, впереди много бессонных ночей, несколько месяцев токсикоза, и со временем ты будешь похожа на маленький арбуз. Но какое это счастье, держать крохотную ручку, перебирая крошечные пальчики этого чуда, наблюдая за тем, как она мирно спит в своей колыбели, набираясь сил для познания этого мира. Мы искренне поздравляем тебя с твоим пузожителем и желем вам обоим здоровья и безграничного счастья. Пусть твоя беременность протекает легко, и каждый твой день будет наполнен радостью.

