

detkityumen.ru

Первый триместр (1-3 месяцы)

Здравствуй, дорогой дневник. (Все как в детстве, правда?) На днях удостоверилась окончательно в своих подозрениях, приняли с мужем решение и теперь я могу тебе обо всем рассказать...

А началось все в прекрасном отпуске на побережье Азовского моря, правда тогда я и не подозревала, что там что-то начинается). Но, наверное, лучше будет все по-порядку: планы, мечты, реальность и... новые планы.

Как и все молодые родители мы строили планы о том, что вот сыну исполнится лет пять и мы озадачимся вопросом увеличения семьи, хотели подгадать так, чтобы мама в отпуск по уходу за лялочкой, а первенец как раз в школу, уводить-забирать. В общем все практично и обоснованно. Но...

Видимо воздух на море такой, что мозг отключается, расчеты куда-то исчезают, и вот по возвращению домой начинаешь судорожно подсчитывать дни и в голове крутится одна мысль: блиииин, неужели???

В нашей ситуации было еще веселее))) Как раз перед отпуском на море я уволилась с прежнего места работы с мыслью, что нужно что-то менять.... Новую работу я нашла очень быстро, практически в первую неделю после отпуска и в первую же рабочую неделю узнала неожиданную новость.

Сказать о том, что я была удивлена, ничего не сказать. Это было состояние шока. Я не знала как мне быть, думала о том, что ровно неделю назад я на собеседовании рассказывала о том, что детей в ближайшие 2 года не планирую, вообще не знала как поступить в этой ситуации, а сердце сладко ныло: будь что будет это же счастье!!!

Видимо мой озадаченный взгляд вконец достал моего любимого мужчину и в один из вечеров он посадил меня напротив себя и спросил: в чем проблема??? Я, конечно же, поплакалась в жилетку, обо всех своих страхах, переживаниях и т.д. На что получила отчет: "Чего ты раздумываешь? Конечно будем рожать! А с работой как будет, так и будет, что теперь из-за этого себе сердце рвать?"

Да, муж мой - просто золото! Дай Бог каждой женщине такого цельного человека рядом.

Итак, дневничок, решение принято, теперь начнем жить дальше.

Месяц первый

Собственно в этот самый первый месяц и происходило все описанное выше, все эти раздумья-сомнения, поэтому к своим ощущениям мне прислушиваться было некогда. Я конечно жила с сознанием того, что во мне растет теперь моя горошинка, но особенно никаких физиологических изменений не почувствовала. Да-да, скажешь ты, не то, что в первый раз, уже в 4 недели рванула на учет вставать))) В этот раз все совсем по-другому...

Было правда одно отличие от обычной жизни... Памятуя о токсикозе, который у меня был в первую беременность, я решила успеть себя побаловать всякими вкусняшками и заказала мужу на один из пятничных вечеров гору роллов Филадельфия... Объелась ну просто до умопомрачения, честное слово)

Месяц второй

Ага, а вот и оно.... Еще вчера я объедалась Филадельфией, а сегодня ну просто какой-то конец света! Я в буквальном смысле слова не отползаю от тазика, есть не могу ничего, пить тоже, ибо во рту какой-то совершенно отталкивающий привкус... И вот вспоминаю свой первый раз, тогда токсикоз начался в начале третьего месяца, а сейчас что это вообще за несправедливость такая??? Во-первых, я еще не все успела поесть... а во-вторых, я еще не начала наслаждаться своим новым состоянием, как оно меня уже начинает испытывать.

Прошел почти весь второй месяц, а меня все не отпускает, причем в этот раз тошнит гораздо сильнее (я не успела еще забыть свою первую беременность, поэтому знаю, с чем сравниваю), наверное там девочка. Ну ужас же прямо какой-то, когда я стану нормальным беременным человеком, а???

Сегодня пошла встать на учет, взяли без вопросов, пожаловалась на очень плохое самочувствие, доктор сказала что это бывает у 80% (как будто я сама не знаю, вы мне дайте что-нибудь облегчающее, ну пожааалуйстаааа). Дали кучу направлений на анализы, на прием почему то через неделю (а почему так сразу-то?). Всю неделю до следующего приема мучилась слабостью и сильно пониженным давлением, на приеме начала жаловаться, выписали капельницы аскорбинку и глюкозу. Кстати после них стало гораздо легче и рвать стало пореже, или это уже организм начинает осваиваться с новым состоянием?

На работе пока ничего не сказала, не знаю как вообще разговор начать, хожу от всех прячусь, как начинает мутить - бегом в туалет. Надеюсь еще никто меня за этим делом не застал...

Месяц третий

Тошнота уже почти исчезла, зато на смену ей появился какой-то комок в горле, от которого я никак не могу избавиться, и аппетита по-прежнему нет, а желудок отрицательно реагирует на все съестное, как будто это не пища, а булжники. Читала в интернете, что это все из-за общей гормональной перестройки моего организма. О-кей, я все понимаю, я потерплю еще. Ведь когда-то это же должно закончиться?

Не ем ничего жареного, копченого, более или менее сносно в меня входит только куриный бульон с лапшой, иногда отварной картофель. Фрукты есть вообще никакие не могу, ужасно хочется шашлыка, но знаю, что желудок мой мне за это сильно отплатит, поэтому на поводу у своих "хотюнчиков" не иду. Вес пока идет только на минус, но это вроде так и должно быть, по крайней мере, так было в первую беременность... В связи с этим все меня посещают разные мысли...

Вот живет себе женщина, постоянно следит за своим весом, каждую весну начинает борьбу с зимними отложениями, и ведь каких трудов стоит скинуть 5-7 кг! А тут все просто: пару месяцев токсикоза и они растаяли как дым, и главное не мучаешься ограничениями, потому что не только не можешь, но и не хочешь ничего есть))) Вот такая простая арифметика.

Вспоминаю себя на этом сроке в первую беременность, было прямо нестерпимое желание начать покупку приданого для малыша, я готова была коляску и кроватку вот уже прямо сегодня приобрести, муж меня постоянно притормаживал... А в эту беременность в части покупок все спокойно, я знаю, что от старшего остались все пеленки-распашонки, игрушки-погремушки. Только кроватку и коляску мы продали, но с этим проблем не будет, кроватку мне обещала подруга (новую в этот раз покупать не буду, сын 3 года спал со мной, кроватка только собирала пыль, да кот Семен в ней полежать любил, спрятавшись от мелкого карапуза), а коляску я уже знаю какую хочу, буду ждать пока тут на детках такую начнут продавать на ДО, там и куплю.

Была на очередном приеме у гинеколога, дали направление на УЗИ. Если честно всю неделю до УЗИ нервничала, вспоминалось первое УЗИ с сыном и каких вещей мне тогда наговорили, боялась попасть к такому же врачу. Диагноз она мне, конечно, правильно поставила, но каким это было тоном произнесено и в каком виде преподнесли... даже вспоминать не хочется. Но переживала зря, за 4 года в ПЦ появился новый врач-узиолог, молодой мужчина, очень приятно было у него обследоваться. Смотрел внимательно, ничего лишнего во время обследования не говорил, на мои вопросы ответил спокойно, под конец пригласил мужа и все ему показал-рассказал. Вот пол только не определил, малышок повернулся спинкой и ни в какую не хотел разворачиваться, даже прогулка не помогла. Посмотрела я на свою "горошинку" и сразу как-то вот в одно

мгновение перестала чувствовать себя больной. И, хотя, признаки токсикоза по-прежнему со мной, я теперь чувствую себя беременной женщиной, и мне гораздо легче терпеть. Спросили про ножки, сказал что пока гарантии на дальнейшее не дает, но на данном этапе постановка стоп в норме. Думаю, все будет хорошо...

Кстати, наконец-то рассказала обо всем руководству, оказывается кто-то из коллег меня поймал в туалете за увлекательным занятием и уже успел доложить обо всем начальнице, всем до всего есть дело, ну да ладно. Начальница меня конечно по головке не погладила, но куда меня девать, вроде бы приняла эту новость... Одним переживанием меньше. Теперь можно от своей беременности не отвлекаться)))

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" ([ТРОО СРДМР "Мы вместе!"](#)).

Рада приветствовать Евгению, новую участницу проекта «Дневник беременности»!

Действительно, часто именно во время отпуска наступает беременность. Отчасти это объясняется тем, что женщина оказывается вне городской суеты и привычных стрессов, расслабляется, отдыхает, что повышает вероятность зачатия. Довольно часто можно услышать разговоры о том, что «мы планировали, дни считали, ничего не получалось, потом решили пустить зачатие на самотек, расслабились – и почти сразу забеременели». В некоторых культурах бытует представление, что ребенок сам выбирает себе родителей – и в этом смысле расслабленная, отдыхающая женщина более привлекательный «домик» для малыша, чем нервная и уставшая.

Первый триместр часто характеризуется изменением самочувствия, что и происходит с Женей. Беременность не первая, все изменения предсказуемые и ожидаемые. Как правило, отношение к повторной беременности у женщин различается: приходит понимание того, что это – прекрасное, но в то же время совершенно нормальное состояние, нет той новизны и неизвестности, которые сопровождают ожидание первого ребенка. Для полноты картины добавьте старшего ребенка, который тоже требует мамино внимание и времени... Таким образом, совершенно закономерно, что на переживание новой беременности ресурсов остается несколько меньше, чем в первый раз. Обычно после первой беременности мамы легче относятся к происходящим телесным и психологическим изменениям, зачастую позже встают на учет и позже начинают закупать приданное для крохи. С другой стороны, если первая беременность была с осложнениями со стороны здоровья мамы и малыша, обычно женщины стараются «подстелить соломки», чтобы свести вероятность возникновения проблем к минимуму. Желаю и в дальнейшем нормальных УЗИ :)

Как и в первую беременность, большую роль для женщины играет поддерживающее окружение. Это очень важный аспект, от которого может напрямую зависеть самочувствие и эмоциональное состояние женщины. Проводились исследования, показывающие, что у будущих мам, удовлетворенных своим браком, показатели нервно-психического напряжения и тревожности ниже, чем у женщин, оценивающих свой брак как неудовлетворительный.

В некоторой степени это относится и к окружению на работе, и когда «тайное становится явным», большинство женщин чувствуют облегчение от того, что можно больше не скрываться от коллег и начальников.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/2113/