

detkityumen.ru

Седьмой месяц

На 26-ой неделе я была вся в работе, т.к. уже совсем скоро мой отпуск с последующим декретным отпуском. Надо было всё завершить, объяснить и передать в полном объеме, постараться ничего не забыть и ничего не упустить. Ещё были очередные поездки по магазинам, в связи с предстоящим ремонтом.

И погода была довольно некомфортная в районе 0 градусов, ближе к «-». В момент мои передвижений (утром на работу и вечером с работы и по разным делам) на улице был гололед, из-за чего приходилось быть предельно бдительной и осторожной, т.к. сейчас я отвечаю уже не только за себя, но и за нашего сына. Несколько раз я поскальзывалась, но не сильно и устаивала на ногах. Мне кажется, что именно в один из таких моментов, что-то случилось с моей спиной с левой стороны в районе крестца Или может седалищный нерв защемило. Но это вызывало небольшой дискомфорт.

Я ходила на доплер в ЖК, т.к. по результатам 2-го скрининга у меня была плацента рыхлая, и был рекомендован доплер в 25-26 недель. Врач сказал, что всё нормально с плацентой, ничего необычного он не видит. Он добавил ещё «дозу спокойствия» к моему отпуску! ☐

Закончились мои курсы «Я пою тебе, малыш» в «Пуговке». Очень было познавательно и увлекательно. И многие стесняются туда идти, т.к. думают, что у них нет голоса, что они не умеют петь. Но ведь мы поем не на публику, нас никто не оценивает, мы поем нашим деткам, для которых наш голос – самый родной и любимый!!!!

27-ая неделя очень насыщенная событиями.

Был очередной прием у гинеколога в ЖК. За 2,5 недели ВДМ с 23 стал 27, что соответствует сроку, что меня успокоило. В декретный отпуск я пойду по факту приезда. Получается, что перенесут мне его на 6 дней позже. Так что, как только я возвращаюсь в родной город, то сразу бегу в ЖК сдавать анализы и во второй половине дня уже на прием к гинекологу! ☐

Ну вот и последние рабочие деньки В суматохе и беготне, я даже не заметила и не поняла, что это последние рабочие дни, поэтому не могу сказать, что мне радостно или грустно, т.к. я ещё не понимаю, что мне больше не надо идти на работу, что уже не будет этого образа жизни больше, что я не буду видеться с моими коллегами 5 дней в неделю. Я даже не успела разобрать свои вещи на работе, это останется уже сделать во время декретного отпуска.

Так же продолжаю бегать по магазинам и докупать необходимое для ремонта на время моего отпуска это очень выматывает хорошо, что моя семья поможет мне с ремонтом на время моего отъезда.

Ну и настал момент сбора чемодана!!!!!!! Скорость сбора чемодана упала по сравнению с добеременным состоянием ☐ но чемодан собран, и наш путь начинается с поезда, а потом 3 перелета. В поезде мы ехали ночь и день. Стоит отметить, что спать без подушки для беременных оказалось неудобно, да ещё и полка в поезде намного уже кровати, поэтому спала плохо, ворочалась, но за время дороги в поезде боли в спине утихли Может мне просто надо было отдохнуть и полежать! :)

Предстоял первым перелет. Я одела блузку попросторнее, чтобы живот максимально скрыть, прикрывала живот сумкой. И как результат никто из сотрудников авиакомпании в аэропорту и на борту не заметил моей

беременности. Перелет у нас прошел хорошо, малышу только не понравились взлет и посадка, т.к. было очень шумно и трясло, поэтому малыш пинался активно. Но я поглаживала животик и успокаивала его, объясняя ему, что мы сейчас взлетаем, что при взлете так шумно, как только взлетим, то будет уже не так шумно (ну и при посадке соответственно). В самолете было душно, не работали кондиционеры, или их может и не было на этом самолете. Но под конец 6-тичасового перелета было уже совсем душно, хотелось глотнуть свежего воздуха. Но это удалось сделать только после 2-го перелета, т.к. был трансфер, и после 1-го перелета в аэропорту прошли сразу в зал ожидания 2-го перелета.

Второй перелет был из Гонконга. Вот где работают кондиционеры везде :) что в какой-то момент я уже захотела достать обратно зимнюю одежду :) Совсем забыла, что в Гонконге еда практически вся со специями, которую я очень люблю, но в данный период моей жизни такая пища не желательна для меня. Пришлось поискать место, где можно пообедать не слишком острой пищей.

Второй перелет был 2 часа, и приближал нас к морю. И здесь сотрудники авиакомпании не заметили мою беременность. И только перед 3-им перелетом удалось подышать свежим воздухом. Больше 20 часов без свежего воздуха. Когда я вышла на улицу, то не могла надышаться, т.к. ещё было время до регистрации на 3-ий перелет, то мы просто посидели на улице часик, отдыхали и дышали свежим воздухом!!!! К тому же теплым, слегка влажным, свежим воздухом.

Последний перелет был меньше часа на местных авиалиниях, где тоже никто не увидел моей беременности. Так что справка об отсутствии противопоказаний к авиаперелетам пока мне не пригодилась. Перелет прошел довольно быстро, только взлетели и уже садимся. В аэропорту нас встречал мой любимый муж (и он же наш папуля). Счастью не было предела!!!! :) Всё семейство теперь в сборе!!!!

С 28-ой по 31-ую неделю мы жили на море. Мы жили на острове по соседству с туристическим островом. Так что у нас было тихо, спокойно. Сим-карту местную было решено не брать, чтобы отдыхать, а не сидеть в интернете и общаться с домом. В интернет я выходила ненадолго, когда мы ездили на туристический остров, на котором белый песок (очень красивый пляж)!

Мы питались фруктами, овощами, рыбой, морепродуктами. На обед и ужин у нас всегда был рис (как основное блюдо) и овощи/рыба, фрукты!!!! Я ела почти наравне с мужем Нам с малышом очень хотелось кушать, порой и перекусывали фруктами ещё. Привезла и свои препараты (Феррум лек, Витрум Пренатал форте, Магнелис, Йодомарин, L-тироксин), которые тоже принимала. Ещё привезла кунжут, т.к. у них нет молочной продукции, только импорт, а кальций всё-таки нужен подрастающему малышу.

У меня был такой пассивный отдых Я гуляла по берегу моря, плавала в море, любовалась самыми красивыми закатами, загорала немного, прикрыв одеждой живот, гуляя по берегу моря (теперь уже не полежишь на лежаке и не позагораешь ☐), могла просто полежать, даже поспать, когда захочу. Муж мне не давал ничего делать, всё переживал за нас, чтобы я не напряглась лишний раз, и ему нравится о нас заботиться. Скоро я привыкла к такому образу жизни :) Я только отдыхала Такое ощущение, что это был мой последний подобный отдых в жизни, больше такого не будет! :)

До отъезда я искала купальник для беременных. Я хотела закрыть живот, я думаю, что всё-таки не стоит находиться под солнцем животу, что лучи солнца проникают. Ну мне так кажется. И купальники, которые я видела у нас в городе мне особо не нравились и стоили от 2 000 рублей. Поэтому я купила просто хлопковую маечку и одевала поверх моих раздельных купальников, которые почти все на завязочках. И подруга мне дала ещё пару купальников для беременных. Но мне больше понравился вариант с раздельным купальником и маечкой.

В какой-то момент я забылась, что я беременная. Я уже не знала, какая неделя сейчас идет. Уже не читала, что происходит с малышом на какой неделе. Самочувствие у животика было прекрасное, у малыша тоже. Пиночки становились всё ощутимее и ощутимее. Малыш после ужина засыпал до утра. Папа слушал мой животик, говорил мне, что он слышит, так интересно! А я вот не могу приложить свое ухо к животу, и поцеловать его

тоже не могу А папа может!

Первую половину отпуска у меня продолжала болеть спина слева в районе крестца, иногда сильнее, иногда чуть-чуть. В какой-то момент мне стало очень больно, я даже не могла наступить на левую ногу, была жуткая боль до слез. Муж перепугался, хотел отвезти меня в больницу, затем сделал мне какой-то массаж-растирание с разогревающим лечебным маслом. Спустя час начало отпускать, смогла ходить более-менее. А через несколько дней постепенно прошла спина вообще. Наверное, надо было это сразу сделать, а не терпеть и говорить, что ничего страшного и скоро пройдет.

Ещё у нас была фотосессия. Я ещё до отпуска думала, что хотелось бы иметь красивые фотографии, когда я беременная. Я думала, вот приеду из отпуска я, частично загорелая (живот не загорал), раз зима, то в студии фото, что-то не особо хотелось такого. И тут беременная подруга спросила, а почему я на море не хочу сделать А мне даже в голову эта мысль не приходила. А ведь и, правда, замечательная идея! Нашли замечательного фотографа там, сделали красивые фотографии. И только на фотографиях я увидела, какой большой живот у меня уже. Я то смотрю на него сверху, и мне он видится всё таким же не большим, я и не понимала почему мне говорят, что у меня уже большой живот. До отъезда за несколько недель я разбила большое зеркало, так что пользовалась маленькими только, и здесь у нас не было большого зеркала во весь рост. Так что это было для мен открытие – мой большой живот Ну и я тоже уже не худышка оказывается :), это меня расстроило очень. Так что после родов надо ещё усиленно взяться за свой внешний вид и вернуться в добеременную форму!

На 30-ой неделе живот активно расти начал, я чувствовала, как натягивается кожа на животе, как он увеличивается в объеме.

На 31-ой неделе предстояло возвращение домой. Было очень грустно! Предстояло снова 3 перелета. Но тут уже на 2 из 3 перелетах заметили мою беременность. Видно вырос животик! :) Пришлось писать, что авиакомпания не несет никакой ответственности, если вдруг что-то со мной случится. Только и всего! Тяжело возвращаться из +30, где солнечно, море, зелень в -20, где серо и холодно.

По приезду я сразу пошла сдавать анализы и во второй половине дня был прием у гинеколога. Жалоб у меня нет, только вот сосудики начали снова лопаться в носу, и соответственно кровь из носа. За время отпуска ни разу не было крови из носа. За месяц я поправилась только на 600 гр., а я так переживала, думая, что прибавила несколько килограмм. ВДМ=31. Малыш лежит головой вниз, что радует. Взяли мазок, на следующий день предстоит сдать кровь на анализы. Следующий прием через 3 недели. И завтра надо будет забрать больничный лист Так что я в декретном отпуске!!!! :)

Седьмой месяц был легче предыдущего, может климат так влияет и образ жизни, когда ты никуда не спешишь, отдыхаешь, наслаждаешься красивыми и яркими моментами. Надеюсь оставшиеся 2 месяца будут такими же легкими и приятными!!!!

В следующем месяце буду продолжать заниматься ремонтом, ходить на занятия фитнесом для беременных. Планирую сходить на недельные курсы по подготовке к родам в Перинатальном центре, и уже начать больше узнавать про сами роды, грудное вскармливание, уход за новорожденным. Предстоит наша встреча с малышом на 3-ем скрининге! Ну и будет предновогодняя суета!!!! :)

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

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

Действительно, для малыша имеет огромное значение общение с ним вслух – об этом уже шла речь выше. Мамин ласковый голос, направленный к малышу, успокаивает и сообщает ребенку, что все в порядке. Замечено, что уже после рождения малыши часто затихают, услышав знакомые песни.

Беременность – тот период в жизни женщины, когда требуется повышенная осторожность и забота по отношению к себе. В то же время, если нет медицинских противопоказаний, будущая мама вполне может вести активную и насыщенную событиями жизнь, получая от нее удовольствие. Очевидно, что при этом формируется благоприятный эмоциональный и физический фон для развития и роста крохи.

Надо ли говорить, что отдых и расслабление во время беременности имеют большое значение? Отпуск, особенно в сопровождении разнообразного и полезного питания, идеально для этого подходит. Замечено, что плавание благотворно влияет на организм будущей мамы: именно в воде, в условиях невесомости, удастся максимально расслабиться и снять нагрузку и напряжение с тела, дать ему отдохнуть. Действительно, не рекомендуется подставлять оголенный животик под яркие солнечные лучи, так как лучи «теплого» спектра могут поникать через брюшную стенку, вызывая дискомфорт у малыша. Его глазки уже сформированы, но пока они не приспособлены к восприятию яркого света. Кстати, это свойство останется и первый месяц после родов: малыши могут достаточно болезненно реагировать на яркий свет. Но все-таки хочется предостеречь будущих мам от многократных перелетов, особенно на позднем сроке: к сожалению, определенные риски, связанные в самом перелетом и возможной акклиматизацией, все-таки существуют, и заранее их спрогнозировать невозможно.

Важно по-прежнему находить время для общения с ребенком, и прекрасно, если к нему подключается папа! Часто для мужчин становится удивительным открытием тот факт, что, оказывается, животик живет своей жизнью, что малыш откликается на прикосновения. Образ ребенка прочно занимает свое место в сознании будущего папы, что тоже способствует более раннему «включению» в отцовство.

Наша героиня с избытком запаслась энергией, витаминами, сном, так важными для родов и материнства. Желаю и в дальнейшем находить возможности для поддержания той легкости, с которой наша героиня порхает по заветным девяти месяцам. Кроме того, «Клуб будущих родителей» приглашает Екатерину на подарочный семинар по грудному вскармливанию, который пройдет 19 января с 12.00 у нас в Центре по адресу ул. Сургутская, 2.

Keyta

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/2671/