

detkityumen.ru

Восьмой месяц

На 32-ой неделе я сдала 5 пробирок крови!!!! Что-то подобное уже было при постановке на учет :) Забрала свой больничный лист, родовой сертификат сказали забрать позже, т.к. он ещё не подписан.

А ещё мы с малышом сходили на 3-ий скрининг!!!! Врач делала УЗИ + доплер (посмотреть как с питанием у малыша). Срок по месячным 30 нед. 1 дн. и по УЗИ 30 нед. 5 дн. малыш уже весит 1 762 гр., такой большой уже! :) Врач сказала, что родится точно не меньше 3 300 - 3 400 гр. Сказала, что питается он хорошо, у него уже такие большие щечки (тут у меня появилась надежда, что может у него хоть щеки мои будут, потому что остальные черты лица (судя по фото), что на 2 скрининге, что сейчас – это от папы, врач также сказала) Всё также хордочка в сердце у него (ну и это ему от меня, к сожалению, досталось). И опять он сидит на попе, он даже в животе ноги вытянуть может, я уж думала, что сейчас ему уже тесно там. Вот вчера ещё лежал головой вниз, а сегодня уже опять перевернулся Странно это. Врач сказала, что как только перевернется головой вниз, то сразу одевать бандаж и фиксировать положение. Уловить бы этот момент. :) Меньше 2 месяцев осталось до нашей встречи даже не верить, что уже так скоро!!!!

После 3-го скрининга посетила семинар по грудному вскармливанию в Буду мамой в ТЦ «Панама». Очень информативный и полезный семинар. Всем советую посетить подобный семинар до родов! Оказывается, я вообще НИЧЕГО не знала про грудное вскармливание! Это целая наука! Теперь надо более детально изучить этот вопрос и готовится к практике! :)

Затем мне предстояло посетить фитнес-центр «Геоспорт», ведь тело уже так соскучилось по фитнесу, да и поплавать уже снова хочется. Но я была разочарована!!!! Во-первых, я пешеход, а там чтобы добраться до него есть небольшой участок с поворотом, где нет тротуара и ездят машины только, не очень то комфортно идти, когда тут же рядом машина едет, или из-за угла выезжает машина, и ты её не видишь, и водитель тебя не видит. Про сами занятия я была на фитболе и аквааэробике. Вела одна и та же женщина оба занятия. Она мне не понравилась ещё на фитболе, ну просто может не мой человек, но какая-то она холодная, сухая, и музыка такая же. Удовольствия я не получила после фитбола, и всё ждала, когда закончится занятие. Ну думаю ладно, не буду на фитбол ходить, буду в эти дни на акву только ходить а она и акву ведёт, и так же сухо, я вся изневалась. Ещё мне не понравилось, что в бассейне на второй половине было занятие по плаванию у детей, от этого куча брызг и шумно, что тренера почти не слышала. И на нашей дорожке во время занятия плавала какая-то женщина бред какой-то. После занятий пришла в раздевалку, а там мамы с детьми, которые видимо на плавание ходили или пойдут. Ну вот не могу я стоять с голым телом при ребенке-мальчике, хоть 3, хоть 6 лет. Расстроилась я, решила, что не буду туда ходить. :) Теперь предстоит искать другое место для занятий фитнесом.

Сходила в фитнес-клуб «Эдельвейс» узнать про программы занятий для беременных. Есть у них абонементы на разные сроки действия, начиная от 2 недель. Но аква-аэробика на каждом абонементе ограничена, а групповые занятия безлимитные. Это мне не понравилось, и ещё не понравилось скользящее расписание, т.е. нет четкого расписания, время постоянно меняется. И если в день 2 занятия аква-аэробика и групповое занятие (йога, пилатес или дыхательная гимнастика), то сначала идет аква-аэробика, а потом групповое занятие....на мой взгляд, не удобно сделано. После бассейна уже расслаблена, да и привести себя в порядок надо не мало времени после бассейна. Эдельвейс тоже не подошел мне...Эх!

Так что пока хожу только на йогу для беременных в Терра-йогу.

На этой неделе стали появляться большие тренировочные схватки, как-то неожиданно может живот стать как камень и сильная боль, а потом также неожиданно отпускает. Всё ближе и ближе этот волшебный день рождения малыша! :)

На 33-ой неделе я вернулась к ремонту. Просто я начала понимать, что до рождения малыша может и не 8 недель осталось, ведь рождение малыша может произойти и раньше, а у нас ещё квартира не подготовлена к его рождению, и совсем не хочется заниматься ремонтом, когда он родится. Поэтому начались активные набеги на магазины, выбор и закупка необходимой техники, мебели. Это очень сильно изматывает Я не ощущаю декретного отпуска с ремонтом. Встаю также рано, ложусь еще позже, и времени на себя вообще не остается! Какой-то очень активный этап гнездования у меня!

На этой неделе я прошла бесплатные курсы по подготовке к родам в Перинатальном центре на Даудельной. Первое занятие было вводное. На втором занятии нам рассказывали про сами роды. На третьем занятии про грудное вскармливание. На четвертом занятии про уход за младенцем. И на последнем пятом занятии был психолог, которая отвечала на вопросы в основном. Понравилось, что занятие вела акушерка с большим опытом работы и было много информации из опыта и практики. Не понравилось, что как лекции, много читалось, ну этоне так существенно. На такие курсы стоит сходить всё равно. Теперь я имею представление о роддоме, о том, что будет со мной происходить там с момента поступления туда до выписки. Ещё нам там дали кучу различных пробников подгузников, салфеток, прокладок для груди. Думаю это очень пригодится, так удобно, например, попробовать подгузники разных фирм и понять какие тебе и малышу больше нравятся, и не надо покупать полную пачку, не зная, подойдут эти подгузники или нет.

Первый раз за всю беременность я ходила в кинотеатр. Ходили мы на мультфильм. Интересно было как малыш отреагирует на наш поход. Но вроде всё прошло хорошо, громкие звуки не вызвали сильного дискомфорта у него. Только мне тяжело было сидеть 1,5 часа в этом кресле. Ведь малыш сидит на попе справа и головой упирается мне под правое ребро.

Ещё я посетила закрытую распродажу в Детском мире, на 1000 руб. накупила полный пакет детской одежды от трусов до слипов! Это удачно мы попали на такую распродажу!

Нашла в интернете упражнения для того, чтобы малыш перевернулся! Теперь делаю каждый день их, прошу малыша, чтобы он перевернулся!

На 34-ой неделе я была всё также в ремонте! С этим ремонтом начинаешь забывать, что ты беременна! :) Ещё этот ажиотаж в магазинах, у людей паника из-за роста валюты и они начинают скупать всё! Если бы не этот момент, то всё было бы намного спокойнее и размереннее!

В конце этой недели посетила свою ЖК, забрала родовой сертификат (теперь есть все документы в роддом!). Ходила на прием к гинекологу. Анализы крови и мазок хорошие, только гемоглобин немного упал. ВДМ=33. Врач на осмотре сказала, что головное прилежание. Я спросила как так он быстро перевернулся, если в предыдущий прием было головное прилежание, а уже через 2 дня на УЗИ тазовое прилежание. Она ещё раз потрогала живот и сказала, что может, и правда, тазовое прилежание, что может это попа, а не голова внизу. Поэтому после 37 недель направит меня на контрольное УЗИ, и если не перевернется, то будет плановое кесарево сечение. А пока надо делать гимнастику. Увидимся с гинекологом уже только после новогодних праздников и надо будет сделать КТГ до приема.

На 35-ой неделе начали клеить обои Как же их много Но вроде силы есть и животик позволяет этим заниматься :) После этого уже останется всякая мелочь, которая не требует от меня особых усилий!

Ещё я посетила новогодний корпоратив! Напоследок развеялась и повидалась с коллегами в красивой и дружественной атмосфере. Тоже хотелось танцевать во всю Но ладно, потерпим, ещё потанцуем!!!! И опять на фотографиях я только увидела, что животик то вырос прилично! А для меня он всё маленький, когда я смотрю на него сверху-вниз! :)

Видимо из-за ремонта и хлопот с ним, я не ощущаю праздника Нового года даже не верится, что скоро уже Новый год, этот волшебный праздник!

Ещё я забрала свои заказанные ночнушки и халат для роддома. Начала потихонечку собирать пакеты в роддом для меня и малыша. Решила сгруппировать так, как нам советовали на курсах по подготовке к родам, 3 пакета (1-ый пакет – пакет до родов и в родовую; 2-ой пакет – пакет после родов в палату; 3-ий пакет – пакет на выписку). Т.е. я планирую поехать в роддом с 1-ым пакетом, после родов мне привезут 2-ой пакет, а к выписке – привезут 3-ий пакет.

Вот и скоро Новый год! А значит остается, возможно, месяц (может меньше, может больше) до нашей встречи с малышом!!!! В следующем месяце надо закончить ремонт, подготовить всё для рождения малыша. Ну и будем уговаривать малыша перевернуться и делать упражнения для этого! :) А также продолжу заниматься йогой.

Комментарии специалиста

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

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

Как сертифицированный консультант ассоциации консультантов по естественному вскармливанию, полностью согласна с Екатериной в том, что посещение хороших семинаров по грудному вскармливанию впоследствии может помочь избежать многих проблем и осложнений. Лактация – достаточно простой процесс, который подчиняется определенным закономерностям, и если будущая мама с ними знакома – ей гораздо проще держать ситуацию под контролем и ей управлять. Особо это значимо в первые недельки жизни малыша, когда важно «не наломать дров» и организовать вскармливание правильно и с комфортом для мамы. Если мамочка с этим справится, то в дальнейшем все будет намного, намного проще!

По поводу посещения курсов дородовой подготовки хочется отметить, что они помогают маме сформировать представление о процессе родов (что само по себе уже снижает уровень тревожности) и будущая мама знакомится с навыками, которые могут существенно облегчить роды и помочь малышу.

Вообще Екатерина ведет очень активный образ жизни, что, безусловно, поможет ей сохранить силу, форму и энергию. Кроме того, любые занятия, где собираются будущие мамочки, могут очень благотворно действовать на психологическое состояние будущей мамы: ведь именно ваши «коллеги» сейчас лучше всего вас поймут; кто, как не они, лучше всех разбираются в тонкостях формирования приданного; рассказать о курсах дородовой подготовки. Только хочется призвать будущих мам разделять для себя поступающую информацию: любые вещи, связанные с вашим самочувствием и здоровьем вашего малыша, должен все-таки решать ваш врач, тут советы других будущих мамочек могут навредить.

Насчет посещения кинотеатров хочется отметить один момент. У ребенка уже есть ушки, и они уже слышат. В окружении стерео, когда звук громкий и объемный, малыш оказывается в стрессовой ситуации: околоплодные воды колеблются (особенно если много низких частот), ребеночка окружает громкий звук, малыш пугается. Поэтому, по большому счету, посещение кинотеатров во второй половине беременности не рекомендовано. Ваш малыш уже есть, у него уже есть свои потребности (может быть, во сне, в покое), и с ними надо считаться уже сейчас.

Keyta