detkityumen.ru

Бережем животик? Мамы, не бойтесь!

Врачи стараются успокоить: кроха под надежной защитой. Это не значит, что животик оберегать не надо совсем, но и чрезмерно паниковать и опасаться, что крохе может навредить малейшее воздействие, – не стоит. Малыш находится в околоплодных водах, которые надежно амортизируют все удары. Так что, большая часть тревог – это психологический фактор. Любая мама инстинктивно прикрывает животик, как бы оберегая кроху.

Крепкого вам сна

Довольно часто будущие мамы беспокоятся: в какой позе спать, чтобы не навредить крохе. Не переживайте и доверяйте своим ощущениям. В самом начале беременности матка не сильно увеличивается в размерах, ваш ребеночек – еще малышок-с-ноготок, поэтому ни маме, ни крохе сон на животе не мешает и не вредит. По мере того, как матка увеличивается в размерах, вы сами почувствуете, что лежать на животе становится неудобно и станете избегать этого положения. Кто-то еще несколько месяцев спит на спине, кто-то сразу переворачивается на бочок. Положение «на спине» также быстро становится неудобным, поскольку в нем на поздних сроках пережимается нижняя полая вена, и вы почувствуете дискомфорт.

В третьем триместре беременности, как правило, мама сама интуитивно приходит к выводу, что даже на боку просто так спать неудобно. Многие начинают подкладывать под животик валик из одеяла – и это совершенно нормально. Некоторым бывает удобно проложить валик и между ног – прислушайтесь к себе и спите в удобной позе. Все равно во сне человек меняет положение непроизвольно, так что задумываться о «правильности» позы для сна весьма наивно. Помните и о том, что матрац должен быть не жестким, иначе он будет доставлять вам мучения. Идеальный вариант – анатомические матрацы, которые принимают формы тела, но они довольно дороги. Откажитесь на время от жестких ортопедических кроватей, даже если раньше они вам помогали отдохнуть. Спите на более мягком.

Несчастный случай

Многие мамы опасаются ударов и падений, которые случаются довольно часто, ведь животик выступает на поздних сроках. В народе ходят мифы о том, что при падении может произойти прерывание беременности или отслойка плаценты, об этом же нас информируют популярные телесериалы, в которых героини теряют ребенка от одного случайного обморока. На самом деле, все совсем не так. Отслойка плаценты возникает при гестозах, прерывание беременности может наступить от механической травмы только если у мамы была угроза прерывания в тяжелой форме, при которой обычно проводят госпитализацию. В целом же даже в тяжелых автокатастрофах беременность довольно часто удается сохранить.

Впрочем, волнения мамы вполне понятны, она переживает стресс. Поэтому если вы тревожитесь, поговорите со своим врачом, опишите свои симптомы, если он сочтет нужным, сделайте внеочередное УЗИ.

Одежка для пуза

Не меньше мифов и о том, как важно правильно одеваться. Многие мамы, раздеваясь и видя след резинки от трусиков на животе, уже опасаются, не нанесли ли они вред малышу. Да, действительно, в положении лучше одеваться в свободную одежду. В течение дня могут случиться отеки, да и просто полезнее и комфортнее ощущаешь себя без лишних резинок. Однако нанести вред крохе пояском на том месте, где раньше была талия, вряд ли возможно.

Некоторые мамы также интересуются, не вреден ли крохе бандаж, который часто рекомендуют носить после 23-24 недели. Разумеется, нет. Он создан для того, чтобы перераспределить нагрузку на позвоночник и избежать дискомфорта и боли, а также поддержать переднюю брюшную стенку, чтобы уменьшить давление на нижний сегмент матки. Бандаж особенно актуален для женщин с ослабленным прессом и для тех, кто рожает не первый раз и имеет растянутую брюшную стенку. Впрочем, при хорошем самочувствии спортивные мамочки прекрасно обходятся и без бандажа.

Не меньше тревог вызывает и «общение старшего ребенка» возраста 1-4 лет с животиком. Малыш может прыгать на маме, маме приходится носить ребенка на руках. И это тоже не опасно. Ориентируйтесь на свое самочувствие: если вам не трудно и поясница не болит – не лишайте старшего ребенка такого удовольствия.

Как видите, большинство проблем с животиком надуманны. Малыш в безопасности в своем уютном домике. Но безусловно необходимо быть осторожными и бдительными и беречь свой животик!

Автор Анна Бабина,
Консультант: Татьяна Улетова, врач акушер-гинеколог
по материалам сайта **Детская**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/2728/