detkityumen.ru

Первый и второй месяцы

В январе я решила пить фолиевую кислоту для профилактики, мой мужчина много времени проводил в лесу на свежем воздухе, к этому времени я уже несколько месяцев не курила сигареты, перед планированием решила бросить, может это и помогло, не знаю... Заставляла себя меньше думать и циклиться на том что хочу забеременеть, исходя из опыта других женщин я сделала вывод что нужно отпустить ситуацию и просто расслабиться.

Активно занимаюсь спортом, работаю тренером танцев, и так как тренировка заканчивается в десять вечера, прихожу домой голодной, решила есть творог, чтобы закрепить результат занятий белком, с него начались газы, думаю, - это были самые первые симптомы беременности, но подумала это из-за того, что давно его не ела. Потом у меня начала болеть грудь, и тут мои мысли стали думать что возможно, но так как у меня было столько провалов, надеяться не хотелось, чтобы потом не расстраиваться.

Небольшое уточнение: в марте 2015 года, была операция по увеличению груди(мамопластика), после операции болезненность груди перед месячными перестала беспокоить, поэтому для меня это стало самым ярким сигналом того, что наступила беременность, но это могло быть и гормональным сбоем. Далее меня как-то вечером начало знобить, решила измерить температуру, оказалось 37, и так она поднималась только вечером в течение нескольких дней. Тут мой мозг начал сам с собой спорить: одна сторона говорила что я беременна, другая сомневалась из-за предыдущих неудач. Наступил день когда у меня должны начаться месячные (отмечу, месячные у меня регулярные, цикл 28 дней), и чтобы прекратить споры в своей голове, пошла с самого утра в аптеку. Тест показал вторую неяркую полоску, обратилась к гуглу и все указывало на то, что беременна, но поверить все равно не могла, купила еще два, на самом дешевом тесте вторая полоска оказалась ярче, чем на тесте подороже, где она была еле видна. Решила обратиться к подруге, которая беременна уже вторым ребенком, отправив ей фотографию теста, она подтвердила что беременность есть и тут наконец я поверила, что свершилось то, чего так сильно хотела! Эмоций через край, хотелось рассказать всем, еле держалась. Сказала только мужу и маме.

6 января начало последних месячных, зачатие произошло где-то 18-20 января. Узнала что беременна в первый день задержки месячных, по совету беременной подруги стала пить фолиевую кислоту и йодомарин, на восьмой недели встала на учет. Гинеколог мой мне очень нравится, на все вопросы ответит, успокоит, все объяснит.

Сдала кучу анализов на кровь и мочу, результаты хорошие, единственное резус фактор отрицательный, сегодня узнали что у мужа положительный, может быть резус конфликт у ребенка, не знаю чем это чревато, 30 марта на прием, там все объяснят, расскажу. ЭКГ хорошее, была у эндокринолога направила сдавать кровь на сахар и гармонны, еще мне надо посетить ЛОРа и окулиста. Из жалоб: низкое давление, насморк и заложенность носа, болезненность груди, газы, вздутие живота, изредка запоры, частое мочеиспускание, токсикоз не беспокоит, может подташнивать если голодна, но я такого не допускаю, питание на первом месте, кушаю много. Продолжаю пить фолиевую кислоту 1мг, йодомарин 250 мг, назначили из-за вздутия утрожестан, но я решила что пока могу обойтись и без него. Поняла насколько важно беременным пить витамины, на праздники решила поехать к родителям и из-за смены обстановки получилось два дня пропуска витаминов, я эти два дня постоянно спала, бодрствовала между сном часа четыре, на вторую ночь поняла по какой причине и на утро продолжила пить

витамины, состояние пришло в норму. Психоэмоциональное состояние в норме, плаксивой и эмоциональной я была и до беременности, так что разницы не заметила, если только стала более мнительна, из-за пустяка могу раздуть проблему, и как любой женщине мало внимания и заботы от мужа :-)) ведь я в таком необычном состоянии, поэтому стала к нему чрезмерно требовательной, более капризной.

До беременный вес 50-52 кг при росте 160 см, гинеколог сказала что худенькая, как-то пару недель тянуло на сладкое, ела не могла остановиться, набрала наверно пару кг, но для меня это как-то не страшно, появился жирок вокруг живота и бедер, я решила что это нужно ребенку.

1 марта впервые пришла к гинекологу и встала на учет, вес был 54кг 800гр, прийдя через неделю 6 марта вес 55кг 300 гр, получается 500 гр за неделю меня это испугало, что слишком много, но гинеколог успокоила, говорит что все в норме, получается 14 кг за всю беременность, главное больше 500 гр в неделю не набирать, сейчас вес примерно такой же 54-55 кг (сегодня 16 марта).

Веду активный образ жизни, на данный момент готовлюсь к чемпионату, тренировки по подготовке 3 раза в неделю, плюс два раза в неделю тренирую, раньше занималась каждый день, сейчас снизила нагрузку, меньше упражнений на пресс. Занимаясь всегда прислушиваюсь к себе, действую по самочувствию. Чемпионат 7 апреля - это начало 13 недели, надеюсь с самочувствием будет все в порядке. 3 апреля иду на первое УЗИ, волнуюсь, надеюсь все будет хорошо и я наконец увижу своего малыша.

Спасибо дорогие читатели за внимание, до встречи в следующем месяце!

Анна Косцынич, перинатальный психолог.

Ведущий программ по дородовой подготовке "Клуба будущих родителей" (**ДРЦ "Лукошко"** **http://lukoshko72.ru**).

Доброго дня, дорогие читатели дневника!

Приветствую нашу новую героиню Юлию и начинаем комментировать первые «беременные» заметки.

Есть теория, что ребенок сам выбирает себе родителей и время, когда ему прийти. Масса примеров того, когда малыш приходит в семью сразу после свадьбы (несмотря на длительные попытки зачать до нее), после окончания женщиной ВУЗа, после усыновления другого ребенка либо после того, как родители перестают волноваться и тревожиться и пускают зачатие на самотек. Если женщина испытывает напряжение (неважно, по какому поводу) – с зачатием могут быть сложности, тело как бы «дожидается», пока напряжение уйдет. Тогда малыш приходит к расслабленной будущей маме. Поэтому, кстати, многие «привозят» деток из отпусков.

Повышенная капризность и требовательность – дело абсолютно обычное, в Юлином организме происходит колоссальные гормональные перестройки, которые влияют не только на телесные проявления (тошнота, болезненность груди, сонливость…), но и на поведенческие реакции. Эмоциональная сфера обычно становится неустойчивой, и огромное значение имеет поддержка и забота близких людей.

Если беременность протекает хорошо (нет угрозы прерывания, потягивающих болей, кровянистых выделений и в целом у мамы хорошее самочувствие), то нет необходимости резко менять привычный стиль

жизни. Физическая активность (в разумных пределах, разумеется) позитивно сказывается и на маме, и на малыше: при движении стимулируется кровоснабжение всего организма, в том числе матки, что очень важно для беременности и развития крохи. Кроме того, спорт повышает настроение и снижает уровень стресса, так что будущим мамочкам можно рекомендовать больше гулять на свежем воздухе, посещать специальные секции (йога для будущих мам, гимнастика, аквааэробика).

Очень важно на этом этапе быть крайне внимательной к себе. Если совсем нет сил (не лень, а именно нет сил) – лучше поберечься и отдохнуть. На самом деле сейчас Юлино тело тратит много сил на рост и развитие матки, малыша и формирование плаценты, так что сигнал тела о том, что «я больше не могу, дай мне отдохнуть!» должен быть услышан.

Желаю хорошего первого УЗИ и удачи на чемпионате!

Lyumira

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/db/3931/