

detkityumen.ru

## Пятый месяц

### Месяц пятый.</p><p> «Экватор»

Как же быстро летит время, не успела оглянуться, а уже половина пути пройдена. Мой животик растет, я раньше бы и не подумала, что буду так радоваться своему растущему животу))). Ребеночек внутри начинает подавать признаки жизни, пару раз я уже чувствовала шевеления. Эти ощущения не передаваемые, это волшебство. Ты уже не только головой понимаешь, что внутри тебя – человек. Твой ребенок...

Мои проблемы, слава Богу, остались в прошлом месяце, в больницу мы так и не легли. Долечились дома, по старой схеме. Но я уже уверена, что все мои «проблемы» идут из головы. По большей части они накручены. Я паникерша и этим все сказано. К сожалению по другому я не умею(( Меня одолевает страх когда что-то происходит не так как должно. Бывают ситуации, которые в принципе стандартны и ничего в них страшного нет, но для меня они протекают крайне тяжело. Только врач может меня успокоить. С недавних пор я стала пытаться контролировать свои «фантазии» и адекватно относиться к происходящему.

Мой вес потихоньку начинает расти, сейчас я вешу 51 кг. Окружность животика 81 см, высота 22 см. Мой животик аккуратный, кругленький и не большой. Со стороны я выгляжу забавно – две худые ноги и живот))) Грудь так же продолжает расти, что не может не радовать. Мое самочувствие тоже в порядке. Настроение всегда хорошее. Иногда бывает, устаю, если делаю физическую работу без перерыва на отдых, иногда может побаливать поясница. Но по большому счету все отлично! Мой гинеколог уже вносит изменения в принимаемые мной препараты, мне отменили «дюофастон» и фолиевую кислоту. Сейчас я пью «йодамарин», «магний Б6», витамин Е и поливитамины.

Мое питание – это целая история. Я ем мало, меня иногда начинает совесть мучать, что ребенок голодный))) У меня не бывает дикого аппетита. Кушаю все, но по не многу. Мясо так и не начала есть, пробовала-заставляла себя, никак оно мне идет. Меня начала мучать изжога, спасает только «рени». Заметила, что сильная изжога появляется после того как съем мучное. Теперь ем его минимум. А так все в прежнем режиме, кушаю фрукты, овощи, начала кушать каши, ну и мои любимые сладости и соленья))) хотя лечащий врач сказала сладкого есть поменьше) Ну это же не я, это же ребенок))) Один раз за этот месяц ночью, у меня свело судорогой ногу. Я безумно испугалась, раньше у меня никогда не было судорог. Я как сумасшедшая начала кричать, я спросони не могла понять что происходит. Судорога прошла быстро и больше не было. Ужасное это чувство((

Все чаще я начинаю думать о будущем рождении ребенка, мысли о родах вызывают страх. Я ведь ничего не знаю))) Стараюсь почитывать статьи про выбор роддома, про то что необходимо будущему ребенку. Вся эта информация порой не укладывается в голове. Как это все запомнить, не забыть и главное сделать))). Уже потихоньку начинаю покупать разные вещи для ребенка. Если бы не муж, я бы уже комнату ребенку обставила))) Но он все ждет пока мы узнаем пол.

Пол ребенка... Ну то, что я сгораю от нетерпения узнать кто же у нас будет, это даже можно не говорить) Я все так же мечтаю что в животике была девочка. Мне кажется уже даже никто и не сомневается что у нас будет девочка, я как Кашпировский всем это внушила. Всем, кроме мужа). Странную вещь заметила – во сне мне постоянно снится, что будет мальчик. То на УЗИ мне пол определяют, то уже я родила ребенка. Ну думаю это у многих беременных происходит. Нам остается только ждать...на УЗИ нам в начале ноября. И наконец откроется великая тайна для меня и мужа.

Муж по прежнему терпит все мои «синдромы» беременности))) Иной раз говорит что я не выносима. Что у меня часто перепады настроения. Хотя я этого не замечаю. Мне кажется я мила и невозмутима))) Но, как говорится со стороны виднее. Хорошо что он ко всему относится с улыбкой и пониманием. Кстати, у меня ни разу не было «приступа» что мне чего-то хочется. Обычно, все рассказывают что это частое явление для беременных. Возможно, все еще впереди. ;)

Комментарии специалистов

**Миронова Анна Валерьевна, врач акушер-гинеколог.**

Закончила ТГМА в 2004 г., прошла интернатуру по специальности "Акушерство и гинекология". Общий медицинский стаж - 7 лет, врачебный - 5 лет.

Ведет амбулаторный прием в [\*\*многопрофильном центре семейной медицины "ЮниМед"\*\*](#) по гинекологии, а также наблюдает беременных женщин.

*Первое шевеление плода – важная дата не только потому, что мама начинает ощущать своего ребенка, но и потому, что по первому шевелению рассчитывается дата родов. Другие две даты рассчитываются от начала последней менструации и по результату УЗИ.*

*На сроке 19-20 недель вес будущего ребенка увеличивается в 5 раз, а рост удваивается (около 24 см.). Головка становится более пропорциональной телу. Четко просматриваются мужские половые органы. Размножение нервных клеток закончилось, и, начиная с этой недели, мозг будет увеличиваться каждый месяц на 90 граммов.*

*На сроке 21-22 недели кожа становится менее сморщенной и красной. На голове – большие волосков, на пальцах уже есть рисунок отпечатков и ноготки. Продолжает развиваться дыхательный аппарат.*

*Про питание мамы хочется отметить следующее: нужно обязательно употреблять в пищу мясо, печень и другие продукты, богатые железом. Хорошо, что у нашей мамочки уровень гемоглобина достаточный, но нужно создать запас железа, так как впереди еще 20 недель беременности, роды и период лактации. Часто у беременных встречается анемия, в лечении которой одной диетой не обойтись.*

*Также хочется обратить внимание на психоэмоциональное состояние Ларисы. Беременная женщина ко всему прислушивается, появляются в полнее естественные страхи. Это нормально, так может быть. Но, если повышенная тревожность влияет на качество жизни, может быть, есть смысл посоветоваться со своим лечащим врачом по поводу приема успокоительных препаратов, травяных сборов.*

*Беременность заканчивается родами – это естественный процесс. Страх родов появляется у многих женщин. Советую Вам посещать школу матери и ребенка, больше разговаривать о предстоящем процессе с врачом, возможно, обратиться за помощью к психологу. Главное, чтобы мамочка была здоровая и спокойна, тогда и малышу будет комфортно!*

**Анна Косцынич, перинатальный психолог.**

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

*Первые движения ребенка имеют огромное значение. Одновременно с ними между матерью и ребенком начинается своеобразный таинственный диалог, который продолжится, пусть и в другой форме, после рождения. Шевелениями ребенок уже на новом, тактильном уровне дает понять Ларисе, что он есть, более того - у крохи своя собственная жизнь, не поддающаяся управлению со стороны мамы.*

*По большому счету, в жизни всегда есть место для неожиданностей, как приятных, так, увы, и неприятных. Жесткое программирование себя на позитив и успех приводит к тому, что в случае непредвиденных обстоятельств вместо того, чтобы с ними справляться, человек может растеряться, впасть в панику. Особенно к этому склонны беременные женщины в связи с повышенной восприимчивостью и чувствительностью. Примечательно, что наша героиня осознает, что с ней происходит, но беременность – не самое удачное время для подобной серьезной работы над собой. Хочется вновь обратить внимание Ларисы на то, что если появляются негативные переживания – их надо пережить, отреагировать, а не «контролировать». Те порывы, проявления себя, которые женщина умеет сдерживать в обычной жизни, во время беременности становятся неподконтрольными, и это нормально и правильно. Природа так устроила, чтобы у женщины не оставалось шансов копить напряжение и тревогу, поэтому будущие мамы часто не могут сдержать своих чувств, и это правильно и хорошо! Бурно радоваться и так же бурно огорчаться, плакать и смеяться – это нормальные явления. Часто сама женщина не чувствует перепады настроения, хотя на самом деле они есть, и они заметны для окружающих – и слова Ларисиного мужа тому подтверждение.*

*В поисках информации о родах и послеродовом периоде будущие мамы часто просто теряются. Информации много, опыт у всех самый разный. Беременной женщине важно понимать, что каждые роды уникальны. Нет единой схемы, в которую укладывались бы все роды. Поэтому оптимально быть готовыми к тому, что могут быть свои особенности родовой деятельности. Для получения достоверной информации создаются курсы по дородовой подготовке, школы будущих родителей. Посещение этих занятий, помимо получения информации, ценно еще и потому, что будущие мамы имеют возможность пообщаться между собой, поделиться своими тревогами и опасениями, избавиться от них с помощью внимательного психолога.*

*Ожидания по полу ребенка, бывает, не оправдываются. В своих мечтах и фантазиях по поводу пола малыша полезно задать себе вопросы «Что произойдет, если ребенок будет другого пола? Что я при этом почувствую, что подумаю? Смогу я принять это?»*

*Любая беременность, как и роды – уникальна. Если женщина достаточно гибка в своих ожиданиях и представлениях, она более успешно и конструктивно проходит через все неожиданности и случайности.*

Loris

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/db/924/](http://detkiyumen.ru/biblio/db/924/)