

detkityumen.ru

Шестой месяц

Ура! **Начала ходить на акво-аэробику для беременных.** Просто жутко нравится!!! В воде мы беременяшечки ощущаем себя лёгкими и совсем не бегемотиками :) Работаем на ноги, руки, тазобедренный сустав и остальные суставы. Все упражнения лёгкие такие, больше релакс, хотя опять же зависит от тренера к которому попадешь. На дневные занятия записываются мамочки, которые уже в декрете, для них упражнения полегче, на вечерние со сроками поменьше, потому упражнения поактивней. Мне нравится тренер, которая даёт более серьезную нагрузку, как раз хочется ощутить свои мышцы, они просто радуются вместе со мной, да и бедра с попой в тонус вернуть, т.к. целлюлитик появился, а так хочется пофоткаться с мужем полуголенькой в студии, чтобы нежно так и с пузиком :)

За месяц была 2 раза на приеме у гинеколога (*моего врача до сих пор нет*). По их весам за последние 3 недели прибавила на 1900, хоть всячески себя в постряпушках и переедашках ограничивала, а по своим (взвешиваюсь каждую неделю) на 900 грамм всего... Вообще на меня такой страшный жор напал!!! И больше всего хочется хлебулочного, просто наваждение какое-то, еле себя сдерживаю! Благо в холодильнике нет ни тортов, ни пирожных, мимо них даже и проходить боюсь :) Так же мой временный гинеколог сказал продолжать принимать «Феррум Лек», «L-Тироксин 50», «Йодомарин», фолиевую и поливитамины.

Однажды было, что доча на пару дней притихла, менее активна стала. Сказала на приеме гинекологу, она меня успокоила, что наши пузожителители тоже реагируют на погоду, как и уже родившиеся детки и что у ляли видимо сейчас режим энергосбережения. «Если хоть раз в день шевельнулась - нормально, а если вообще тишина, то сразу на узи или к нам.»

А имя доченьке до сих пор не придумали, оказывается это такой сложный выбор для меня, потому называю её как и раньше – лялей :) Она **двигается еще более усиленно**, попку выставляет, иногда даже прощупать можно этот выпирающий бугорок :) Даже визуально уже видно. Пыталась поймать на видео этот момент, чтобы отправить мужу, но не успевала. То поздно включала камеру, то долго-долго ждала с включенной, а как только выключала, ляля тут же начинала танцевать :) Вообще она гораздо активнее сынули ведет себя в животике, чуя будет у нас еще то шило в попке :)

Появилось небольшое воспаление десен, такое ощущение что стоматит, ума не приложу откуда, может семечки пощелкала... пополаскала Малавитом пару дней, всё прошло.</p><p>Вообще сейчас за ротовой полостью слежу особенно усиленно, чищу 2 раза в день, полощу ополаскивателем, т.к. читала, что у беременных воспаление дёсен часто бывает.

А еще часто стало плохо становится. Началось примерно на 4-м месяце - возникало ощущение дежавю, прямо до мельчайших деталей узнавала людей, как расположены предметы, вспоминала, что точно это же видела во сне совсем недавно, наступала небольшая паника и голова кругом, жар во влагалище секунд на 5-10 и тошнота подступала... Может во мне какая-нибудь провидица Софья растет :) За прошлые месяцы такое было пару раз и легко как-то, не придавала значения этому, а сейчас гораздо чаще всё тоже самое и уже без дежавю... Порой тошнотики отступают, но голова продолжает кружиться... Называю это **«моей беременной болезнью».** Гинекологу забыла сказать, надо всё-таки перед посещением записывать все вопросы и жалобы на бумажку, память и внимание сейчас очень подводят.

Видимо на фоне «моей беременной болезни» начались какие-то очередные эмоциональные бури. Очень не хватает мужа, т.к. он работает вахтами и сейчас, когда моя беременная болезнь стала возникать часто, а его нет, ощущаю беспокойство. Вообще во время беременности заметила, что усилилась потребность в нём, в его поддержке, внимании... а до него не доходит всё еще на 100%, что ребенок будет, каково мне сейчас и что он нужен тут... плюс еще сын на 2 недели уехал в Грецию с родственниками отдыхать... случись что-нибудь, а я тут без своих мужчин...

Однажды вечером началось и продлилось примерно сутки ощущение как будто ляля давит внутри на шейку матки, была тянущая совсем-совсем незначительная боль, но всё-равно было страшновато, ощущение что ляля выпадет... Ходила медленно и аккуратно, как будто стакан воды на голове носила. Прошло.

Вообще **материнский инстинкт сейчас развит особенно сильно**, мужчин моих пока нет, заботится не о ком балую и нежу собачую :) Осталось всего 4 месяца и буду нежить нашу лялю! :) Не терпится её увидеть, жаль, что на время беременности наши пузики не становятся прозрачными как аквариумы :)

Наши беременные фотосессии каждый месяц продолжают, тут альбом этого месяца у меня в контакте, хотя тут я, к сожалению, без мужа http://vk.com/album14122331_161266307:) Хочу для ляли сделать альбом, где фото с УЗИ будет и каждый месяц наш животик :)

Всем мамочкам желаю легкой и нежной беременности! И чтобы папочки наших деток были рядом и нежели, холили и лелеяли своих драгоценных беременяшек! :)

</p><p>

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.

В этом сроке ваш живот заметно округляется, меняется осанка. Скоро, возможно, трудно будет обходиться без бандажа, который помогает разгрузить мышцы спины и позвоночника, поддерживает мышцы живота. В связи с увеличивающимся животом возрастает нагрузка на ноги, поэтому сделайте все возможное, чтобы предотвратить варикоз.

Хороший аппетит – это, конечно, здорово, но надо стараться не переедать. Следует помнить, что идеальная прибавка в весе – 350-400 г. Вот к ней и надо стремиться. Такие препараты, как йодомарин или L-тироксин, принимаются всю беременность и могут быть отменены только по назначению врача. Начиная с 23-24 недель, ваш малыш активно занят формированием скелета, поэтому сейчас, как никогда, ему нужен кальций. Творог и другие молочные продукты вы теперь должны употреблять в пищу каждый день - иначе начнут страдать ваши зубы, ногти и волосы. Нужно помнить, что кальций лучше усваивается вечером (после 18.00).

Правильное питание является залогом вашего хорошего самочувствия. Если мучает изжога – попробуйте ввести в рацион кисели, выжатый сок картофеля, овсяные хлопья, лесные или миндальные орехи, тертую морковь, имбирь.

Если у вас проблемы с кожей, появилась пигментация, то откажитесь от сладкого, кофе и крепкого чая. Если вдруг начались отеки – пейте больше мочегонных средств: морсов, ромашкового чая и др.

Вес вашего малыша в этот период - 550-650 г, длина – 26-30 см. Укрепляется костная ткань, практически сформировалось лицо. Развиваются органы осязания. Пушок, которым покрыто тело плода, начинает темнеть. Кровеносные сосуды легких развиваются, чтобы подготовить их к дыханию. Пищеварительная система не только сформирована, но и отлично функционирует. Заканчивается формирование кровеносной системы - это костный мозг, лимфоузлы, вилочковая железа.

Ребенок слышит и чувствует вас, пойте ему колыбельные, уже пора!



Анна Косцынич, перинатальный психолог.

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

Половина беременности позади, ребенок занимает все больше и больше места не только в мамином животе, но и мыслях и мечтах. Доказательства реальности существования ребенка будущая мама хочет разделить с отцом, и обычно на пап ощутимые движения малыша производят ничуть не меньшее впечатление, чем на мам.

Первый язык, на котором будут общаться мама и малыш – эмоционально-чувственный. Ребенку будет непонятно, что именно ему говорят, зато он будет чувствовать, КАК ему об этом говорят и чутко улавливать настроение и состояние мамы. Крайне важно, чтобы мама тоже могла быть внимательной и чувствовать своего малыша. Повышение чувствительности, усиление интуиции часто наблюдается уже во время беременности – женщина готовится к новому стилю общения, где нет необходимости много думать, анализировать, контролировать и проч., где достаточно просто быть рядом с ребенком, быть чуткой и внимательной к нему. Функции мышления, памяти и проч. становятся вторичными, и многие мамы, наряду с усилением чувствительности и интуиции говорят о том, что эти функции несколько страдают. Это нормальное явление для будущей мамы! И оно временное - я вас уверяю, что при необходимости вы все вспомните, снова обретете возможность быстро все схватывать, анализировать и контролировать. Все ваши знания вернутся в полной мере, просто организм расставляет приоритеты и выводит на первое место качества, особо значимые для матери во взаимодействии с ребенком.

Безусловно, как и ранее, будущая мама нуждается в дополнительной поддержке окружающих. В этом случае роли реальной матери беременной женщины и ее супруга представляется очень важной, а их поддержка бесценной.

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/db/933/